
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BİLEŞENLERİNİN İNCELENMESİ

Cengizhan Vural

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Cengizhan

Soyadı : VURAL

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation of Mental Training Components In Individual and Team Athletes

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı Soyadı: Cengizhan VURAL
İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Cengizhan VURAL tarafından hazırlanan "Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. İlyas OKAN **……**
(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN **……**
(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Halil SAROL **……**
(Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: ……....

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü **……**

TEŞEKKÜR

İlgili çalışmamın yürütülmesinde her konuda yardımını, desteğini ve engin tecrübelerini esirgemeyen, tezimin her aşamasında bana destek olan danışmanım Sayın Doç. Dr. İlyas Okan hocama ve tez çalışma sürecim dahil eğitim öğretim hayatım boyunca benden desteğini hiç esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Cengizhan VURAL

Ağustos, 2021

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BİLEŞENLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Cengizhan Vural
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ağustos, 2021

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesidir. Araştırmada tarama modeli kullanılmış ve araştırmanın örneklemini, farklı illerde görev yapan 183'ü erkek ve 97'si kadın olmak üzere toplam 280 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile toplanmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri, spor ortamında zihinsel becerileri ve zihinsel teknikleri ölçmek için Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı SPSS 22 kullanılarak tanımlayıcı istatistik yöntemleri, ilişkisiz örneklemler t- testi, varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Zihinsel Antrenman bileşenlerinden; Zihinsel Performans Becerileri ve Kişilerarası Becerilerde milli sporcuların milli olmayanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Yine Kişilerarası Becerilerde (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik), takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. İlave olarak spor yapma yılı arttıkça Zihinsel Antrenman bileşenlerinden Zihinde Canlandırma ve Kişilerarası Becerilerde artış olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Bireysel Sporcu, Takım Sporcusu, Zihinse Antrenman
Sayfa Adedi : 50
Danışman : Doç. Dr. İlyas OKAN

INVESTIGATION OF MENTAL TRAINING COMPONENTS IN INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

(Master's Thesis)

Cengizhan Vural

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES

August, 2021

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the mental training components of individual and team athletes. The scanning model was used in the study and the sample of the research was composed of 280 athletes, 183 men and 97 women, working in different provinces. The data of the study were collected with the Personal Information Form and the Mental Training Inventory in Sports. Mental Training Inventory in Sports was developed by Behnke and his friends, (2017) to measure mental skills and mental techniques the sports environment. Turkish adaptation was made by Yarayan and İlhan (2018). In the analysis of the data, descriptive statistical methods, unrelated samples t-test, analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis were applied using the Statistics Program for Social Scientists SPSS 22. As a result of the research, it was determined that national athletes had higher scores than non-national athletes in Mental Performance Skills and Interpersonal Skills, which are components of Mental Training. Also team athletes had higher scores than individual athletes in Interpersonal Skills. In addition, as the years of doing sports increase, it has been determined that there is an increase in the mental stimulation and interpersonal skills, which are the components of Mental Training.

Key Words : Individual Athlete, Mental Training, Team Athlete
Page Number : 50
Supervisor : Doç. Dr. İlyas OKAN

İÇİNDEKİLER

TEZ TELİF HAKKI VE FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... **i**

ETİK İLKELER UYGUNLUK BEYANI ..... **ii**

JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**

TEŞEKKÜR ..... **iv**

ÖZ ..... **v**

ABSTRACT ..... **vi**

İÇİNDEKİLER ..... **vii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**

SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xi**

BÖLÜM 1

GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **2**

1.2. Alt Problemler **2**

1.3. Araştırmanın Amacı **3**

1.4. Araştırmanın Önemi **3**

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları **4**

1.6. Araştırmanın Varsayımları **4**

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE **5**

2.1. Spor **5**

2.1.1. Sporun Tarihçesi **5**

2.1.2. Sporun Tanımı **6**

2.1.3. Sporun Önemi ve Amacı 7
2.1.4. Bireysel Spor 8
2.1.5. Takım Sporu 9
2.1.6. Takım ve Bireysel Spor Yapanların Kişilik Özellikleri 10
2.2. Zihinsel Teknik 10
2.3. Zihinsel Teknik Türleri 11
2.3.1. Kendi Kendine Konuşma 11
2.3.2. Gizli Algı Antrenmanı 12
2.3.3. Kendini Hayal Etme 12
2.4. Zihinsel Antrenman 12
2.5. Zihinsel Antrenman Çeşitleri 14
2.5.1. Otojen Antrenman 14
2.5.2. İmgeleme 15
2.5.3. Nefes Alıp Verme Egzersizi 17
2.5.4. İlerleyen Gevşeme Antrenmanı 19
2.5.5. Yoga 20
BÖLÜM 3
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 21
BÖLÜM 4
YÖNTEM 24
4.1. Araştırmanın Modeli 24
4.2. Çalışma Grubu 24
4.3. Veri Toplama Araçları 25
4.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 27
BÖLÜM 5
BULGULAR VE YORUM 29
5.1. Zihinsel Antrenman Alt Boyutlarına İlişkin Standart Sapma, Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 29
5.2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları 30

5.3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....31

5.4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Milli Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....32

5.5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları 33

BÖLÜM 6

TARTIŞMA VE SONUÇ.....34

6.1. Sonuç ve Tartışma.....34

6.2. Öneriler.....38

KAYNAKLAR.....40

EKLER.....46

EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....47

EK 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri.....48

EK 3. Envanter İzni.....50

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Araştırma Kapsamına Alınan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistiki Bilgiler* .25

Tablo 2. *Sporda Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin İç Tutarlık Katsayıları* 27

Tablo 3. *Zihinsel Antrenman Alt Boyutlarına İlişkin Standart Sapma, Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*.....29

Tablo 4. *Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları*.....30

Tablo 5. *Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları*.....31

Tablo 6. *Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Milli Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları*.....32

Tablo 7. *Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları* 33

SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
Ark.	Arkandaşları
KBF	Kişisel Bilgi Formu
Maks.	En Büyük
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
Min.	En Küçük
n	Birim Sayısı
P	Olasılık Değeri
r	Korelasyon Katsayısı
Sd	Serbestlik Derecesi
SS	Standart Sapma
t	t-testi değeri
TDK	Türk Dil Kurumu
Top.	Toplam
SZAE	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İnsan; yalnızca anatomi ve fizyolojiden ibaret bir canlı olmayıp, bunun yanında zihinsel ve ruhsal özellikler barındıran bir varlıktır. Spor içeren etkinliklerde spor yapan kişinin bilişsel becerileri, içinde bulunduğu ruhsal durum, performansını doğrudan etkileyebilmektedir. İdeal ve üst seviye bir forma erişmek ise, spor yapan bireyin hem ruhsal hem de fiziksel becerilerinin ilerlemesine, belirli bir seviyeye erişmesine göre olduğu bilinmektedir (Konter, 2003, s. 7). Bunun için birçok yöntem kullanılmaktadır. Sporcunun motorik özelliklerinin yanında diğer özelliklerinin geliştirilebilmesi için de çeşitli çalışmalara yapılmaktadır (Karagözlü, 2005, s. 13). Bu sebeple spor psikologlarının son yıllarda performans geliştirmedeki payı giderek artmaktadır. Özellikle çeşitli Dünya şampiyonları ve Olimpiyatlarda başarılı olan sporcuların spor psikolojisi ve zihinsel uygulamalardan aldıkları yararlı konuşmaları, Spor Psikolojisi branşı konusundaki soru işaretlerinin zamanla gerilemesinde yaramaktadır.

Sportif başarı yordaması yapılırken, "kime ya da neye göre başarılı olundu" soruları ile yüz yüze kalınır. Sporcunun elde ettiği skor ya da derece, önceden gerçekleştirilmiş bir hedef skor veya dereceyle karşılaştırılır. Bu karşılaştırma süreci kimi zaman uluslararası seviyede başarı elde etmiş sporcularla, kimi zaman ise sporcunun kendi sahip olduğu psikolojik özellikleri ile karşılaştırılır (Weinberg, Gould, 2015, s. 247).

Günümüzde spor bilimleri, spordaki eforu artırmak amaçlı büyük bir çaba göstermektedir. Günler geçtikçe hız, güç, kondisyon, çabukluk gibi uygulamalarda yeni anlayışlar, teknik ile taktikler test edilmekte, spor yapan bireyi daha başarılı hale getirme çabaları devam etmektedir. Tüm bu uygulamalar neticesinde, spor yapan bireyin tepe noktaya

erişebilmesini, maçlardaki bedensel donanımın yanında ruhsal donanımın da etkilediği anlaşılmaktadır (Vurgun, 2010, s. 49).

Gerek bireysel sporlarda gerekse takım sporlarında yapılan çeşitli spor psikolojisi ve zihinsel beceriyi geliştirme çalışmaları bu alana olan ihtiyacı göstermektedir (Konter, 1998, s. 16).

1.1. Problem Durumu

Zihinsel becerilerin, spor için ne anlama geldiği ve ne derecede fark yarattığı günümüzde tartışılmaz düzeye gelmiştir. Gerek bireysel gerekse takım sporlarında teknik ve taktik antrenmanlarının yanında, mental olarak da her türlü yarışma koşuluna adapte olmak, üst düzey performans sergilemenin kilit noktalarından biridir. Bunun için ise zihinsel antrenman teknikleri gün geçtikçe ön plana çıkmaktadır. Bireysel ve takım sporcularının ihtiyaç duyduğu zihinsel beceri faktörlerine göre çeşitli antrenman seçenekleri yapılandırılabilir hale gelmiştir. Ancak bireysel ve takım sporlarının, zihinsel antrenmana hangi konuda ve düzeyde ihtiyaç duyduğunu belirlemek, sporcunun gelişimini bir üst noktaya götürebilmek için büyük önem taşır. Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenmanlara verdiği tepki ve dönütler bu konunun aydınlatılması ve derinleştirilmesine katkı sağlayacağı düşüncesi bu araştırmaya ışık tutmuştur.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemlerini zihinsel beceri ve tekniklerin çeşitli değişkenlere göre farklılaşmalar meydana getirip getirmediği sorusu oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin cinsiyet, spor türü, milli durum ve spor yapma yılı değişkenlerine göre incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlar, araştırmanın alt problemlerine de yanıt niteliğinde olmaktadır. Bu değişkenlere göre araştırmanın alt problemleri şunlardır:

Zihinsel antrenman bileşenleri, cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek sporcular arasında farklılık yaratmakta mıdır?

Zihinsel antrenman bileşenleri, spor türü değişkenine göre bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular arasında farklılaşma oluşturmakta mıdır?

Zihinsel antrenman bileşenleri, milli durum değişkenine göre milli olan ve milli olmayan sporcular arasında bir fark yaratmakta mıdır?

Zihinsel antrenman bileşenleri, spor yapma yılı değişkenlik gösteren sporcular arasında çeşitli farklılaşmalar yaratmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Geçen zaman içerisinde bilişsel beceriye, müsabaka esnasındaki duygusal durum ile kaygı durumuna gösterilen ehemmiyetin artış göstermesi ile zihinsel antrenmanın spor uygulaması üzerindeki durumunu gözlemlemek amacıyla olan araştırmalarda da yükseliş gözlemlenmektedir. Buradaki araştırma, zihinsel antrenmanın ve zihinsel becerileri kullanma düzeyinin bireysel ve takım sporcularında göstermiş olabileceği farklılıkları belirtmek amacıyla yapılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireysel ve takım halinde yapılan sporlarda, uygulamayı ya da uygulayanı fark yaratan yapan etkenlerin, spor yapan bireylerin bilişsel özellikleri olması durumunu kolaylıkla gözlemleyebiliriz. Spor yapan bireyin idman yapmasının nedeni iyi bir efor sarf edip, neticesinde hedefe erişmektir. Ancak, hedeflenen noktaya erişmek için taktik ve dayanıklılık idmanları yetecek midir? Tabi ki, hayır. Spor yapan bireylerin psikomotor özelliklerini geliştirdiği ölçüde, ruhsal yanlarının iyileştirilmesine de ihtiyaç vardır. Spor yapan birey müsabakada veya idmanda pek çok problemle karşılaşır. Genellikle, önündeki en güçlü engeli yani kendisini egale etmek için çok fazla efor sarf etmekte veya yanlışlarına yenik düşmektedir (Biçer, 1998, s. 4-5).

Birey, başarılı olma hedefinin yüklediği bir ruhsal durum içindedir. Bu durum ruhsal gerilmeyi çoğaltmakta, başarma isteğinin yerine karamsarlık ve başarılı olamama duygusu geçmektedir (Biçer, 1998, s. 4-5).

Türkiye'de bireysel ve takım sporcuları ile yapılan zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenme çalışması, onları, antrenörlerin ve diğer araştırmacıların zihinsel antrenmanın etkisine ilişkin durumları görebilme, fikir edinme ve buna bağlı olarak hareket edebilme imkanı sunmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Türkiye'nin çeşitli illerinde aktif olarak faaliyet gösteren bireysel ve takım sporcuları ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmadaki varsayımlar, hedefler doğrultusunda yapılan formları işaretleme göstergelerinin ve yönlendirmelerinin doğru ve uygun biçimde aktarıldığı, bütün sporcuların yönergeleri doğru algılayacakları, envanter ve form uygulanan sporcuların objektif, samimi yanıtladıkları, araştırmada bütün katılımcıların isteyerek bulundukları, araştırılan konuyla alakalı erişilebilen kaynaklarca sağlanan bilgilerin doğruyu teşkil ettiği varsayılmaktadır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor

2.1.1. Sporun Tarihçesi

Spor tarihinin kısaca geçmişine baktığımızda, Latince “deportare” ve geç Latince “disportare” kelimesinden türemiştir. “De” takısı üzerine, üzerinde, hakkında manasına gelirken, “Portare” kelimesi ise taşımak manasındadır. İkisi beraber kullanıldığında hareket anlamı oluşur. Eski Fransızcada “disportare” eğlenme maksadıyla bir aktiviteye katılma manası taşır. Bu iki eylemin manaları birleştirildiği zaman; Spor, vücudun dış hareketini sağlayan organların sabit durumlarından sıyrılıp, kişinin kendisini ve bir başka kişiyi eğlendirmek maksadıyla aldığı çeşitli durumlardır (Demirci, 2006). Zamanla evrimleşen sözcük günümüzde “sport” halini almıştır. Türkçemizde uluslararası dil uyumundan kaynaklı “sport” kelimesini zengin literatürüne eklemiştir, okunuşuyla aynı biçimde “spor” denmeye başlanmıştır (Atasoy & Öztürk Kuter, 2005, s.13). Bugün ise spor, üzerine eğitim, hekimlik, farmakoloji, fizyoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, farklı teknolojiler, iletişim, politika, hukuk gibi kategorilerde bilimsel araştırmalar ve incelemeler yapılan uluslararası etkileşimleri barındıran bir branş haline gelmiştir (Erdemli, 2008, s.243).

Spor, yüzyılımızdaki gelişmiş toplumların en popüler ve efektif sosyal alanlarından bir tanesidir. Kişilerin spor olgusuna bakış açıları, spor yapma amaçları farklıdır. Bu çeşitlilik bireylerin spordan beklentilerine göre değişiklik göstermektedir. Çünkü spor çok yönlü bir olgudur. Spor, resmi kurallara bağlı ve birbiri ile mücadele eden kişi veya takımlar tarafından yapılan, fiziksel aktiviteler bütünüdür (Turgut, 2014).

2.1.2. Sporun Tanımı

Sözlük anlamı bedeni ve zihni geliştirmek gayesiyle kişisel veya toplu biçimde yapılan belli kurallar kapsamında uygulanan hareketlerin bütünü olan spor kelimesi aslen Latince kökenlidir (TDK, 2019).

Spor; bireysel ya da grup halinde uygulanan, kendisine has birtakım kuralları bulunan, bir müsabakaya dayanan fiziksel ve bilişsel becerilerin gelişmesine etki eden öğretici ve keyif verici aktivitelerdir. Kişinin rutin hayatını hareketli hale getirirken, sağladığı kazanımları daha ileri seviyeye götüren, belirli kurallar çerçevesinde ekipmanlı ya da ekipmansız uygulanan aynı zamanda, bireysel veya takımca boş vakit faaliyeti kapsamında ya da profesyonel olarak, mesleki anlam taşıyan, sosyalleştirici, topluluğu birleştirici, zihin ve bedeni geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir disiplindir (Kılcıgil, 1998).

C. Diem'e göre spor, kişiyi özgür şekilde yapabildiği, belli değer ölçülerine sahip, özüne has töreni olan, yarışma, doğa sevgisi ile doğa sevinci barındıran, ilerletilmiş ve sabit kuralları olan, mükemmelliğin amaç edinildiği bedensel bir aktivite anlamına gelmektedir. G. Lüschen ise, kişinin genel fiziksel becerileri vasıtasıyla bir rakiple karşılıklı bir etkileşim içinde bulunarak ortaya koyulan mücadeleye dönük oyun türlerinin bir çeşidi olarak sporu tanımlamıştır (Demirci, 2006).

Spor, kişinin bütün hayatını kapsayan bir süreçtir. Bu sürecin sporcuya getirdiği her şey, sporun içinde barınan ve sporcuda bulunması zorunlu gerekliliklerdir (Dever, 2010, s.26).

Spor, sağlık, boş zamanları kullanmak, eğlenmek, oyun ya da performans gibi hangi nedenlerle yapılırsa yapılsın, içinde her zaman mücadele barındıran bir kavramdır (İnal, 2003, s.7).

Beden eğitimi ve spor ise, belirli bir plan ve program çerçevesinde fiziksel hareketlerin hayata uyarlanmasıdır. "Rutin yaşam ve iş hayatına uyum sağlamak, ulusal farkındalık ve vatandaşlık duygularını güçlendirmek amacıyla uygulanan planlamaların tümüdür. Bireylerin sosyalleşmelerinde ve kendi benliklerini bulmalarında önemli role sahiptir (Ağbuğa & Aslan, 2010).

19. Yüzyıl orijinal İsveç ve Alman cimnastik programlarının ötesinde içeriğin genişlemesi ile beden eğitimi ve spor, çocukların bir bütün halinde gelişmesine fayda sağlayan değişik öğrenme amaçlarına sahip bir içerik alanı durumuna erişmiştir (Naspe, 2004).

Okullarda gösterilen beden eğitimi ve spor, öğrencilere hayatları süresince bedensel olarak hareket edebilme yeteneğini ve bilincini oluşturmayı amaçlar. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğrencilerinin:

a. Fiziksel açıdan aktivite seviyelerini geliştirmektedir.

b. Akademik başarılarını olumlu yönde geliştirmektedir.

c. Öğrencilerin sınıf içerisinde iyi yönde aktif hale gelmelerine yardımcı olmaktadır.

Beden eğitimi ve spor için harcanan zaman artışı, öğrencilerin akademik başarılarını pozitif yönde desteklemektedir (Michael, Merlo, Basch, Wentzel & Wechsler, 2015).

Ayrıca beden eğitimi ve spor, kişiyi kendisi yapan bedensel, ruhsal ve zihinsel vasıfların barındığı, yaşın ve genetik potansiyelin gerektirdiği verime erişebilmesi için, fiziksel aktiviteler ve oyun yardımıyla yapılan etkinliklerin tümüne denir (Şahin, 2005). Buna ek olarak eğitim aşamasında nihai hedef yalnızca zihinsel becerileri geliştirmek değildir. Çağdaş yaşama uygun olarak eğitimde esas hedeflerin uygulanabilir olması, öğrencinin zihinsel eğitimine ek olarak fiziksel eğitimi ile oluşur. Bu bağlamda spor, fiziki etkinlikler, oyun ve beden eğitimi dersleri modern eğitim sisteminin vazgeçilmez bir parçası durumundadır (Akdoğan, 2009).

Aynı zamanda beden eğitimi ve spor, sosyal birliktelik için bir laboratuvardır. Çocuklar her sene dayanışma, kavrama, değiştirme, belirlenen hedefleri öğrenme, zincirleme komutları algılama, bağımsızlığı pekiştirme, öğrenmeye saygı, sorumluluk ve yardımlaşma gibi toplum açısından önemli kişisel becerileri geliştirme ve hareketleri başarı ile neticelendirmeyi öğrenirler (Eriş, 2020).

2.1.3. Sporun Önemi ve Amacı

Beden eğitimi ve spor; kişinin sinir kas koordinasyonunu aktifleştirme, fiziksel uygunluğu yükseltmek, motor gelişimine yardımcı olmak, sosyal-duygusal gelişimine fayda sağlamak ve öğrenme becerisinin geliştirilmesine yardımcı olmak, serbest zaman tasarlama ve değerlendirme amaçlı uygulanmalıdır. Bilinçli ve istemli, maksada uygun şekilde yapılan beden eğitimi ve spor programları çocuğun duygusal, toplumsal ve psikolojik halini pozitif etkiler (Yalçın, 1995).

1965 senesinde, Amerika Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği (ANAPHER), beden eğitimi ve sporun 5 önemli amacını şu şekilde belirtmiştir:

a. Küçük ve genç kişilerin doğru ve başarılı şekilde hareket etmelerine katkı sağlamak.

b. Küçük ve genç kişilerin hareket kavramını anlaması ve uygulayabilmesi.

c. Hareket etme ile ilişkili bilimsel halleri kavranması, sonuca varılması.

d. Bireylerin birbiriyle pozitif ilişkiler kurması.

e. Vücudun belirli sistematik çalışmalarının yönlendirilmesi.

Siclovan (1979) tarafından ise beden eğitimi ve sporun genel amaçları şu şekilde belirtilmiştir:

a. Vücudun bütün olarak büyüyüp gelişmesi.

b. Asıl motorik yeteneklerin ve özelliklerin belirginleşmesi, pozitif olarak değiştirilmesi.

c. Değişik türde sporların uygulanması için ilginin artması.

d. Serbest, rekreatif ve yarışma maksatlı bedensel aktivitelerin yapılması için ilgi odağı ortaya çıkması (Solmaz, 2006).

Yapılmış çeşitli araştırmalar incelendiğinde, zamanla beden eğitimi ve sporun amaçları değişik şekillerde aktarılmıştır. Türkiye'de eğitimin planlanmasından sorumlu bulunan Milli Eğitim Bakanlığı beden eğitimi ve spor dersinin amaçlarını geniş bir açıyla sunmuştur. Kişilerin bireysel ve toplumun ferdi olarak iyi ahlaka sahip, yardımsever, huzurlu, sağlıklı, tutarlı bir karakteri olan, anlayışlı, üretken, kültürünü ve toplumsal hayatın gereksinimlerini özümsemiş biçimde büyütmeyi amaçlamıştır (Hacısalihoğlu, 2006).

2.1.4. Bireysel Spor

İnsanın bulunduğu yaşam tarihi incelendiğinde başlarda müdafaa hedefiyle ortaya çıkan spor, zaman geçtikçe gelişim, değişim göstererek bugünkü duruma gelmiştir. Kişisel olarak uygulanan sporlar bireyin mücadele etme yeteneğini geliştirmektedir. Bugün, topluluklardaki finansal gelişim insanları keyif aldıkları etkinliklere yönlendirmiş ve spor da bu etkinliklerden birisi olmuştur. Bu sayede spor, gün geçtikçe popülerleşmekte ve söz

konusu popülerleşmenin neticesinde insanlar için birtakım sportif etkinlikler bir adım ön plana gelerek branşlar meydana gelmektedir. Bireyin, başka bir kişiyle yüz yüze etkileşim ve mücadele yoluna girmeden uygulanan spor çeşitlerine bireysel sporlar adı verilmektedir (Şahan, 2007, s. 58).

Bireysel sporlar beraberinde, kişinin özgüvenini, özdenetimini, hızlı düşünme yetilerini, haklarına sahip çıkma ve benzeri faktörleri iyileştirerek, bireyin yeteneklerini farketmesine yardım eder (Şahan, 2007, s. 58).

Atletizm, okçuluk, bisiklet, tenis, boks, binicilik, eskrim, judo, halter, güreş, masa tenisi, taekwondo şeklinde olimpik spor branşlarını kapsar. Bu sporlarda sorumluluk sahibi tamamı ile sporcudur. Elde edilen başarı veya başarılı olamama durumu sporcunundur. Haliyle bu branşlar ile uğraşan bireyler, yoğun şekilde psikolojik baskı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu branşlarla uğraşan kişilerde genellikle yalnızlık hissi oluşabilir. İçinde bulundukları branştan dolayı problemleriyle kendi başlarına başa çıkmaya alışkın durumdadırlar. Normal yaşamlarında karşılarına çıkan problemlerin, yarışmalardaki şekilde destek beklemeden tek başlarına üstesinden gelmeye çabalarlar (Yıldırım, 2011, s. 10).

2.1.5. Takım Sporu

Spor gün geçtikçe değişiklik sergileyerek, 1950‟li yıllardan bu yana takım sporları alanında da insanların dikkatini çekerek etki alanını oldukça büyütmüştür. 1980'li yılların ardından takım halinde yapılan sportif faaliyetlere duyulan sevgi, merak ve arzu iyice çoğalmıştır. Öncelikli olarak futbola gösterilen büyük ilgiyle başlayan bu akım farklı sporlara da geçerek etkisini arttırmaktadır.

Futbol, voleybol, buz hokeyi, beyzbol gibi minimum iki veya daha çok oyuncudan oluşan, rakip olan ekiplerin birbiriyle yaptığı sportif faaliyetlere takım sporu adı verilir. Çoğunlukla oyun planı ve strateji ön plandadır. Oyuncular oyunu planlama ve kurgulama farkındalığına, aklına erişmek durumundadırlar. Başarılı olma ve başarılı olamama durumları tüm takımca paylaşıldığı için oyuncuların bu durumun sorumlusu hissetmeleri ve psikolojik yıpranmaları ihtimali bireysel sporlara nazaran düşüktür. Dayanışma, takımdaki kişilerle kaynaşma, o kişilerin müsabaka sırasında nasıl hareket edebileceklerini tahmin edebilme ve benzeri yetiler önem arz etmektedir. Görevler bölüşüldüğünden dolayı

oyuncular zihinlerini yarışma sırasında ruhsal olarak fazla tüketmezler. Takım ile uyum sağlama, yardımlaşabilme, başarı ya da başarısızlığa ortak olabilme önemli faktörleri oluşturmaktadır (Kat, 2009, s. 37).

2.1.6. Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapanların Kişilik Özellikleri

Takım halinde veya bireysel olarak yapılan sporlarda mücadelenin zamanına, üst seviyede hızlı ve doğru şekilde oynama mecburiyetine bakıldığında, tüm spor biçimlerinde temel motorik özelliklerin ve psikolojik parametrelerin varlığı dikkat çeker. Takım ve bireysel sporlarda başarılı bir performans sergilemek için yapılan uygulamalarda birleşik motorik özelliklerden olan çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi faktörlerle birlikte zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler, psikolojik iyi oluş vb. psikolojik parametrelerin de ön planda olduğu görülmektedir (Demir, 2019, s. 13).

Yapılan araştırmalarda, takım halinde uygulanan sporlarla uğraşan sporcular ve bireysel olarak yapılan sporlarla uğraşan sporcularda kişilik özellikleri bakımından çeşitli farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Örneğin Vanek ve Cratty'e (1970) göre bireysel spor yapan kişiler, takım sporcularına nazaran kaygı durumu daha düşük, işlerine daha çok yetebilen, ayrıca bağımsızlığı daha yüksek kişiler olarak görülmektedir.

Yine Koruç ve Bayar (1989), atletizm yapan bayan sporcuların, voleybol oynayan bayan sporculara göre daha içe dönük, maceraya daha eğilimli, ilgi alanları daha geniş ve yargılarında daha katı olduklarını; atletizm sporcusu erkeklerin, hentbolcu erkek sporculara göre daha asi, tahrik edici, benmerkezci ve idealist olduklarını belirtmişlerdir (Tirkayi, 2000, s. 107).

2.2. Zihinsel Teknik

Zihinsel teknik hedeflenen beceriyi fiziksel olarak yapmadan, konsantre bir biçimde beyinde uygulamasının düşünülmesidir. Vücudumuz istemli yaptığı uygulamaların tamamında zihnimizin emirlerini yerine getirmektedir. Bu sebeple zihinsel teknikler, bedensel idmanla birlikte planlanmalı ve antrenman planlamamızda mutlak suretle bulunmalıdır (Öztürk, 2014).

Zihinsel teknikler; psikomotor öğrenme, spor psikolojisi, egzersiz psikolojisi branşlarında çalışma yapan kişilerin yıllardan beri ilgisini çeken bir başlıktır. Günümüzde ise, egzersiz psikolojisinin en önemli ve olmazsa olmaz alt başlıkları içerisinde bulunmaktadır. Tüm hislerimizle dış dünyayı, içimizdeki evrenle, yine tam aksine iç evrenimizi dış dünyaya aktarabilme ve defalarca deneyimleyebilme becerimiz bizi daha deneyimli, donanımlı ve karşılaşacağımız durumlara daha alışmış, daha özgüvenli ve cesur davranışlar sergilememize yardımcı olur (Konter, 2006, s. 54).

Günümüzde birçok spor insanının ve bununlar alakalı çalıştırıcıların zihinsel teknik kavramına gerekli önemi vermedikleri, bundan yeteri kadar yararlanmadıkları ve antrenmanlarına bu konuda yeterince çalışma koymadıkları gözlemlenmektedir. Bu cümle, ülkemiz için daha geçerli ve doğru bir tespittir denebilir. Bireylerin, hayal etme yetilerini ellerinden alırsanız, onların varlığını da yok saymışsınız demektir. Bu nedenle, spor yapan kişilerin bilişsel, ruhsal ve psikomotor gelişimlerini sağlamak için zihinsel becerilerinin çalıştırılması ve bu konudaki idman planlarını takip etmek gün geçtikçe önemini arttırmaktadır (Azimkhani, 2014, s. 21).

2.3. Zihinsel Teknik Türleri

Kunze zihinsel tekniği üç farklı biçimde geliştirmektedir. Bunlar; kişinin bir aktivite ile alakalı kendi ile konuşma yapması, başka birinin performansının gözlemlenmesi ve bir hareketin uygulanışının birey tarafından hayal edilip, beyinde uygulanması şeklindedir (Azimkhani, 2014, s. 21-23).

2.3.1. Kendi Kendine Konuşma

Kişinin kendisi ile konuşma alıştırmasında spor yapan birey bir uygulamanın “ne şekilde ortaya konulması gerekiyor” ile ilgili kendisine komutlar vermektedir. Ve aslında kendi ile diyalog kurarak performansın yapılışını kontrol eder ve “daha hızlı koşmalıyım”, “daha yukarıdan şut çekmeliyim” şeklinde çıkarımlar yapar (Azimkhani, 2014, s. 21-23).

2.3.2. Gizli Algı Antrenmanı

Bu antrenman biçiminde ise birey belli bir performansı uygulayan başka bir kişiyi gözlemlediğini düşler. Gözlemlenen sporcu genelde örnek alınacak kişidir. Örnek alma ile öğrenme sürecinde faydalı olan bilişsel faktörler, yani konsantre olma ve akılda tutma bu idman şeklinin başarılı olmasında önemli bir rol oynamaktadır (Azimkhani, 2014, s. 21-23).

2.3.3. Kendini Hayal Etme

Spor yapan kişi, bir uygulamayı ne şekilde yaptığını ve nasıl yapması gerekiyor, bunu zihninde canlandırır. Hayal etme sırasında, kişi yapılan hareketi çok başarılı bir biçimde uygulamalıdır. Kendilerini; uygulama sırasında keyif alacak şekilde, performanslarından doyum sağlayacak biçimde düşlemelidirler. Bu antrenman çeşidi, tüm bu duygu durumlarının yapılandırılması veya yapılandırılamamasından oluşur. Bu bütünüyle zihinde oluşturulan bir beceridir (Azimkhani, 2014, s. 21-23).

2.4. Zihinsel Antrenman

Antrenman esnasında, öncesinde ya da ondan sonrasında bu alıştırmada yer alan bireyi etkileyen motivasyon, dikkat, stres, algı gibi ruhsal durumların kontrolünün sistematik biçimde iyiye götürülme durumuna zihinsel antrenman adı verilir (İkizler, 1997, s.70).

Antrenman veya idman spor yapan bireyin, aktivitedeki bedensel ve ruhsal seviyelerinin arttırılmasını, kişinin maksimum verim elde edecek duruma gelmesi, bunun mümkün olduğu en fazla süre devamlılığını sağlayan, gerekli önlemlerin alındığı ve hayata geçirildiği zaman dilimidir. Bu sürecin başlıca özelliği programlı ve amaca odaklı bir faaliyet olması durumudur (İkizler, 1997, s.70).

İnsanlar dünyaya zihinsel beceriler ile donatılmış şekilde gelmezler. Şampiyonların yaratılamayacağına, onların bu şekilde doğdukları da yanlış bir anlayıştır. Michael Jordan, Micheal Schumaher, Tiger Woods, Rafael Nadal, Michael Phelps, Roger Federer ve bu gibi diğer sporcuların kişiliklerinin bir parçası olarak, doğuştan zihinsel dayanıklılık ve yarışma içgüdülerinin olduğuna dair ortak bir varsayım olmasına karşın, işler bu biçimde

ilerlememektedir. Evet, bizler belirli fiziksel ve psikolojik yatkınlıklar ile dünyaya geliriz ancak beceriler, yaşadığımız tecrübelere göre öğrenilebilir ve geliştirilebilir (Weinberg & Gould, 2015, s. 254).

Bütün branşlarda özellikle takım sporlarında derbi karşılaşması ya da önemli turnuva şeklinde isimlendirilen ve elit seviyede becerilere sahip olan en iyi sporcuların bulunduğu müsabakalar aslında "psikolojik" müsabakalardır. Bu tip müsabakaların psikolojik yapısını önceden tecrübe etmiş ve iyi seviyede bilen, aynı zamanda bildiklerini de performansa dönüştürebilen sporcu ve antrenörler istediklerini elde edebilmektedirler (Behnke, Tomczak, Kaczmarak, Komar & Gracz, 2017, s. 3).

Koruç (2004), zihinsel antrenmanı, yarışma ya da antrenmanda meydana gelebilecek pozitif veya negatif durumlar karşısında, yapılması hedeflenen tekniğin uygulama olmadan programlı ve sürekli bir biçimde akılda canlandırılması şeklinde dile getirmiştir. Beden istemli hareketlerinin tamamında zihnin komutlarına uymak durumundadır. Zihinsel olarak bu olaylara karşı hazırlanmak ve gerçek yarışmada ortaya çıkabilecek olayları bu şekilde ön hazırlıklı olarak karşılamaktan ibarettir. Bu sayede sporcu kendi güç ve değerinin farkına varmaktadır (Aktepe, 2006, s. 2).

Hareketi ara vermeden, stres olmadan düzgün ve seri şekilde zihinde oynatma, pratik uygulamaya göre daha basittir. Aksiyonun mükemmelliğini akılda sağlamaksa aynı şeyi uygulamada ortaya koymayı basitleştirir. Bundan dolayı zihinsel antrenman koordinasyonu iyileştiren efektif yollardan biridir. Bunun dışında, bireyin uygulayacağı harekete odaklanmasını engelleyen faktörleri devre dışı bırakarak konsantrasyonu artırmaktır. Bahsi geçen metot, başlangıç seviyesi spor yapanlar ve üst seviye spor yapanlarda kolaylıkla gerçekleştirilebilir.

Schmidt (1991), yaptığı çalışmada şampiyon olan pek çok sporcunun kendisi ile yapılan görüşmelerde zihinsel prova yaptıklarını ifade etmiştir. Başarıya odaklı bir performansın hayal edilmesi ile daha iyi performans sergilendiği dile getirilmektedir. Bunun aksine olumsuz düşlemeler performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Şinoforoğlu, 2006, s. 35).

Zihinsel antrenmanın etkisinin araştırıldığı bir diğer araştırmada da, bu uygulamanın en etkili olduğu yaş grubu bulunmaya çalışılmıştır. "Zihinsel antrenmandan sonra performansta meydana gelen artışın en belirgin biçimde gözlemlendiği dönem; 11 ile 13 yaş grubu olarak tespit edilmiştir. Daha yüksek yaşlardaki etkinin artışı, çok düşük düzeyde gerçekleşmektedir". Bu açıklamadan öğrenme eğrilerinin bu yaş grubunda hızla

yükseldiği ve yaşın ilerlemesiyle beraber zihinsel antrenmanın etkililiğinde, çok düşük de olsa, devamlı bir artışın meydana geleceği anlaşılmaktadır. Ancak bu araştırmada, hemen hemen bütün öğrenme durumları ve eğrilerinde mevcut olan plato düzeyine hangi yaş grubunda ulaşılacağı hakkında bir bilgi yer almamaktadır (Howland, 2007, s. 49).

2.5. Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Zihinsel antrenmanın başlıca prensibi belirli programlama içerisinde uygulanma gerekliliğidir. Antrenman üç evreden meydana gelmektedir. İlk evre, mevcut durumun tespitine yöneliktir. İkinci evre ise hareketi negatif yönde etkilediği analiz edilen etkenlerin sporcunun kontrolünde olmasını gerçekleştirecek davranış ve yeteneklerin kişiye aşılanmasıdır. Üçüncü evredeyse geliştirilen yeteneklerin hedeflenen rekabet zamanlarına adapte edilmesi yapılır (İkizler, 1997, s. 70).

2.5.1. Otojen Antrenman

Otojen antrenman, hekimliğin hipnozdan elde ettiği eski ve güvenilir tecrübeleri sayesinde ortaya konulmuştur. Hipnoz, uyku benzeri bir dinlenme biçimidir. Sağlıklı kişide kolayca, sinirli bireylerde ise biraz daha zor gerçekleştirilir. Yalnızca ruhsal telkinle sağlanır. Dinginlik ve dinlenme sağlar.

Otojen antrenmanda, herhangi bir bireyin etkisi olmaksızın, rahatlatıcı, uykuya yakın bir duruma geçilir. Bu, bireyin bütün dikkatini kendine vermesi ile elde edilir. Kişi kendi iç dünyasının güçlerinden mümkün olduğunca yararlanma şansı bulur (kendi kendine hipnoz). Otojen antrenman sağlığın, verimin, kendini kontrol etmenin, dinlenmenin artmasını sağlayabilir. Sağlıksız durumların azaltılmasına, hatta bazen bütünüyle yok edilmesine katkı sağlayabilir (Konter, 1999, s. 54).

Otojenik antrenman, sporcuların uyguladığı bir gevşeme çalışmasıdır. Kurucusu Alman psikiyatrist Dr. Johannes Schultz'dur. Kasların yüksek fayda sağlaması için yeteri kadar dinlenmesi gerekmektedir. Bu dinlenme çeşitli şekillerde olabilir. Otojenik antrenman da bu dinlenme biçimlerinden bir tanesidir. Otojenik antrenmanın kasları dinlendirmenin, gevşetmenin dışında ruhsal rahatlama sağladığı da yapılan bilimsel araştırmalarda belirtilmiştir. Bu kişinin kendi kendine yapabildiği, sözlü komutlar ile

vücudun belirli alanlarında sıcaklık ve rahatlama hissetmelerini hedefleyen bir uygulamadır (Aslan, 2015, s. 43-44).

Çok geniş kitleler tarafından bilinen otojen antrenmanın esas kullanım alanları, hekimlik ve spordur. Bu çalışmanın ana prensibini şu şekilde ifade edebiliriz; ruhsal bir stres ile yüz yüze gelen bir sporcu, bir takım uyarıları kendisine yaparak, zihninde uyuma ve buna yakın şekilde bir kendini kapatmanın meydana gelmesine sebep olur.

Bu yöntem, 1920'lerde Almanya' da Oscar Vogt tarafından geliştirilmiş ve 1950' lerde H. Schuz' un oluşturduğu 6 psikofizyolojik egzersizi ortaya konmuştur. Bu "standart egzersizler" sakin bir alanda, yatay pozisyonda ve gözler kapalı olarak yapılır (Biçer, 1998, s. 225-226).

Egzersiz l: Kollarda bir ağırlık hissine odaklanma.
Egzersiz 2: Kollarda ve bacaklarda bir ağırlık durumu geliştirme.
Egzersiz 3: Dikkati kalbin düzenliliğine verme.
Egzersiz 4: Nefes alıp vermeye dikkat vererek, pasif bir biçimde hakim olma.
Egzersiz 5: Karın bölgesinin üst kısmında bir sıcaklık hissi geliştirme.
Egzersiz 6: Alında bir serinlik hissi geliştirme.

Bir otojen antrenman çalışması esnasında, alt basamağa ait egzersizlere başlamadan önce, yapılması gereken gereken üç koşul vardır. Bunlar; ortamın sessizliği, doğru duruş biçimi ve ilk telkin sözleridir. Sessiz ve sakin bir ortamda bu çalışmayı gerçekleştirmek en doğrusudur. Ancak bu her zaman mümkün olmaz (örn. müsabaka esnasında). Knab, bu nedenle sporcuların bir yürüyüş veya sohbet esnasında da otojen antrenman çalışmasını gerçekleştirmelerini tavsiye etmiştir (İkizler, 1997, s. 70).

2.5.2. İmgeleme

Herhangi bir hareketi araştırma yapmadan, sistematik ve düzenli bir çalışma prensibi ile düşleyerek, zihin içinde canlandırma yaparak önceden uygulanmamış becerilerin kavranması veya önceden öğrenilen ve uygulanan becerilerin etkili bir biçimde otomatikleştirilmesi sürecine, imgeleme antrenmanı denir (Hall, 2001, s. 529).

Finke'ye (1989) göre sporda beceri öğretimi ve becerinin uygulama sürecine hazırlık gayesiyle kullanılan en yaygın yöntemlerden biri zihinsel imgelemedir. Zihinsel imgeleme, gerçek uyaran olmadan, gerçek deneyimi temsil eden ve bir dizi duyusal algı ile birlikte gerçekleştirilen bir uygulamadır. İmgeleme, bir hareketi veya durumu zihinsel olarak gerçek deneyime en yakın biçimde en azından durum veya nesneyi taklit edecek şekilde, doğrudan bir duyusal uyaranın varlığı veya birleşimi ile keşfi ya da yeniden yaratılışıdır.

Sporcuların çevrelerinde imgeleme yapmalarını sağlayacak birtakım yazıların, malzemelerin, fotoğrafların bulunması veya kendilerine söyleyecekleri bir söz, yapacakları bir davranışın kolaylık sağladığı ifade edilmektedir. Örneğin, bir futbolcunun evinde duran bir minyatür kale, bir top, forma ve fotoğraflar onun imgeleme kurmasını kolaylaştırabilir.

Sporcular içinde zihinsel imgelemenin gerçekleştirildiğine birçok paylaşımda rastlamak olasıdır. Örneğin; futbolun en önemli oyuncuları arasında olarak gösterilen Ronaldinho, seneler önce yapılan bir dünya kupasında ünlü spor dergilerinden biri olan New York Tmes Spor Dergisi'ne şu açıklamaları yapmıştır (Aslan, 2015, s. 36-37):

"İdman yaptığım esnada odaklandığım konulardan bir tanesi, takımdaki arkadaşlarıma pas atarken, mümkün ise onun karşı takımın kalesini koruyan oyuncusuyla bire bir kalmasını sağlayacak biçimde ne şekilde gerçekleştireceğimin aklımda bir karesini oluşturmaktır. Bunun için yaptığım, müsabakaların öncesinde, gece gündüz fikir yürütür, hiçbir oyuncunun aklına dahi gelmeyecek hareket ve vuruş biçimlerini kurgular, her defasında topu aktaracağım oyuncuların kuvvetli özelliklerini zihnimin bir köşesinde barındırırım. Tüm bunları aklımda şekillendirdiğimde, takımımdaki oyuncuların pası ayaklarına mı yoksa koşu yollarında mı görmeyi talep ettiklerini, dahası güçlü ayaklarının sağ ya da sol mu olduğunu bile hesap ederim. Benim mesleğim bu. Bunu uygularım. Futbolu düşlerim."

Sembolik öğrenme kuramına göre, imgeleme gibi zihinsel alıştırmalar, hareket yapılarının sporcuların bilincinde kodlanmasına yardımcı olmaktadır. Zihinsel çalışmalar, merkezi sinir sistemi içinde, motor programların oluşturulmasına fayda sağlamaktadır. Bu kurama göre, imgelemenin kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, özel motor konuların sembolik bileşenlerinin çalışılmasına fırsat oluşturmasıdır. İmgeleme, sporcuların zihinsel plan, tasarım yapmalarına yardımcı olmakta, sporcuya başarılı bir performans göstermesi için yol göstermektedir.

İmgeleme ile performans arasındaki korelasyonu izah etmeye çalışan yetkinlik kuramına göre, imgelemenin başarılı motor performansa, başarılı motor performansın da imgeleme üzerine etkileri bulunmaktadır. Bu kurama göre imgeleme sporcunun fiziksel, teknik, taktik ve ruhsal olarak hazırlığına yardımcı olabileceği gibi, doğru biçimde uygulanmadığında olumsuz sonuçları da beraberinde doğurabilir (Konter, 1999, s. 57).

Munroe, Giacobbi, Hall, Weinberg (2000) tarafından sergilenen imgeleme uygulamasının ilerleyen safhasında, kolay bir yöntem ile spor yapan kişilerin bunu yaptıkları spora hangi şekilde entegre edecekleri hususunda kritik bilgileri sunmuşlardır. Bireyler, belirtilen dört soruyu cevapladığı zaman spor alanında imgelemeyi kavramada büyük adım kat edeceklerini ifade etmişlerdir. Bunlar; "İmgeleme nerede kullanılmaktadır?", "Neden kullanılmaktadır?", "Ne zaman kullanılmaktadır?" ve "Neyi imgelersin?" sorularıdır.

Nerede sorusu, idman ve aktivitelerin tamamı bu uygulama ile ilgilidir ve tamamında gereklidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, spor yapan bireylerin antrenmanlardan ziyade müsabakanın olduğu yerlerde imgelemenin daha sistemli bir şekilde gerçekleştirildiğini belirtmektedir.

Ne zaman sorusu; uygulamanın hangi anlarda kullanılması gerektiğini anlatır. Müsabakadan önce, sonra veya esnasında; gelişim ve iyileştirme sürecinde olması mümkündür.

Neden sorusu; spor yapan kişilerin imgelemeyi uygulama sebepleri ve açıklamalarını ifade eder.

Spor yapan kişilerin neyi imgelediği sorusu ise, hangi hareketlerin imgelendiğini ifade eder ve bu modelin en detaylı bölümünü oluşturmaktadır (Munroe vd., 2000, s. 119-120).

2.5.3. Nefes Alma Çalışması

Farklı ortamlarda, bireylerin nefes alıp vermeleri değişmektedir. Örnek olarak, ismiyle hitap edilerek sınava davet edilen öğrenciyi, patronu tarafından çok önemli bir sebep ile davet edilen çalışanı veya final müsabakasından hemen önce bir basketbol takımının sporcuları gözlemlerseniz, soluk alışlarının değişiklik gösterdiğini görürsünüz. Normal şartlar altında dakika başına on iki ila on dört kez soluk almamıza rağmen, bahsi geçen zamanlardaki rakam artış gösterir. Ayrıca soluk alma ve verme, kişinin bedensel ve bilişsel

davranışlarına etki etmektedir. Bu nedenle doğru şekilde soluk alma ve verme, bedenimizde rahatlamayı gerçekleştirmenin öncelikli şartıdır, en basit uygulanan yoludur (Aktop, 2008, s. 28-29).

Nefes alıp verme, öncelikle uygulanış biçimine göre sınıflandırılabilir. Bu sınıflama, göğüsten nefes alma ve diyafragmatik solunumdur (karından nefes alıp verme). Nefes alma göğsümüzden olduğunda hava, tamamıyla akciğerleri doldurmaz, nefes alma yüzeysel şekilde gerçekleşir. Oysaki karından alınan nefeslerde, diyafram karnımıza yaklaşır ve hava akciğerlere daha fazla dolmuş olur. Bunun anlamı, oksijen alımımızın daha çok olmasıdır. Fazla oksijen demek, örneğin idmanlarda kaslarmızın fazladan beslenmesi, yine buradaki kirli maddelerin atılması anlamına gelir. Karından nefes alıp verme, bunun yanı sıra iç organlarımıza masaj yapılma belirtileri de vermektedir (Aktop, 2008, s. 28-29).

Bir diğer sınıflandırmaysa, solunumun fonksiyonuna bağlı uygulanmaktadır. Böylece karşımıza üç tür solunum çıkmaktadır. Birincisi, dengeli biçimde solunumdur. Burada soluk alış ve veriş süreleri birbiriyle denktir. Sıradan zamanlarda standart yaşantımızdaki solunum faaliyetimiz böyle gerçekleşmektedir. Bir diğer solunum çeşidi temizleme amaçlı solunumdur. Burada ise nefes almamız nefes verişimizden daha kısa sürer. Stresli olduğumuz durumlarda ya da bedenimizdeki toksik ürünlerin sayısı çoğaldığında, temizleme amaçlı solunum uygulanır. Sonuncusu ise, enerjimizi arttıran solunumdur. Enerji attırmaya yönelik solunumda soluk verme, soluk almadan daha kısa sürelidir. Derin soluk aldığınızda normale kıyasla fazladan enerji almış oluruz. Çünkü fazla soluk alma fazla oksijen alma anlamına gelir (Aktop, 2008, s. 28-29).

Soluk alma alıştırmalarının her gün iki veya üç defa uygulanması ve yaparken de en az beş en fazla on dakika devam etmesi tavsiye edilmektedir. İlave olarak, alıştırma esnasında bedeni bunaltan giysilerin olmaması veya rahatlatılması, yenilen öğünlerden sonra hiç ara vermeden yapılmaması ve bu çalışmaların günün aynı saatinde uygulanması tavsiye edilmektedir (Aktop, 2008, s. 28-29).

2.5.4. İlerleyen Gevşeme Antrenmanı

Bu metodu geliştiren, 1920'lerde Harvard psikologlarından Edmund Jacobson'dur. İnsan stresli ve endişeli durumdayken kasları da gergin olur ve bir iş yapamaz. Jacobson, korku ve endişeleri tedavi amacıyla kas gruplarını bilinçli şekilde gerip gevşeterek bir gevşeme süreci ortaya koymuştur. Zihinsel ve fiziksel faktörlerin ilişkisini saptayan bu teknik, sporcular açısından önemli bir psikolojik antrenman özelliği taşır. İlerleyen gevşeme antrenmanının iki ana özelliği vardır. Birinci özellik, çeşitli kas gruplarının sırayla gerilip gevşetilmesi. İkinci özellik ise bu gerilme-gevşeme sonunda meydana gelen rahatlama hissine yoğunlaşmadır. Dolayısıyla sporcu veya herhangi bir insan, duygusal durumunu kaslarını gerip gevşeterek kontrol altına almayı öğrenebilir. İlerleyen gevşeme antrenmanı sonucunda nabız yavaşlar, kan basıncı düşer, solunum yavaşlayıp derinleşir ve kaslar gevşer. Zihinsel tepkiler ise, rahatlık duygusu, gevşeme ve sakin olmadır (Biçer, 1998, s. 225-226).

Bazı durumlarda sporcular bu işlemi zor ve uzun bulabilirler. Ama alıştıktan sonra dört ana kas grubunu (bacaklar, gövde, kollar ve baş) gerip gevşeterek daha kısa sürede yapmak mümkün olacaktır. Burada dikkat edilecek noktalar şunlardır: Kasları üç-beş saniye gerip gevşetmek. Asla aşırı zorlamamak. Bu işlemi baştan ayağa kadar her kas grubuyla yapmak. Gerekirse germe-gevşetme işine karın kaslarından başlanabilir. Her kas grubu gevşetildikten sonra derin nefes alınır ve nefes yavaş yavaş bırakılır (Biçer, 1998, s. 225-226).

İlerleyen rahatlama antrenmanları, bedeni rahatlatabilme becerisi, kasları kontrol edebilmemizi sağladığından, spor yapan kişilerin müsabaka esnasında gevşemiş durumda bulunabilmeleri için önem taşır. Buradaki gevşeme hissi kaslar arasındaki narinliği ve geçişkenliği yaratır. Müsabaka veya gün içerisindeki işlerde koordinasyon, oluşan spazmlardaki azalma için uygulanan rahatlama şekillerinin kavranması gerekmektedir. Böyle düşünüldüğünde rahatlama idmanları; diğer antrenman çeşitlerini barındıran antrenman biçimlerinin temelini oluşturan bir yöntemdir (Suinn, 1996, s. 5-6).

Rahatlamayı sağlama çalışmalarındaki esas konu ilk olarak kasılan kası hissetmeyi sağlamaktır. Bunun devamındaysa, kas çeşitlerinin çalışmasının hangi şekilde hissedildiğine odaklanmaktır. Son evredeyse rahatlama uygulaması yapılır ve mevcut hal hissedilir. Bahsi geçen uygulama ortalama yirmi ila otuz dakika sürecek şekilde yapılmalıdır (Suinn, 1996, s. 5-6).

2.5.5. Yoga

İkizler ve Karagözoğlu'na (1997) göre Hindistan kökenli olan yogada, kişinin kendi vücudu üstünde bir hakimiyet kurması hedeflenir. Bu sebeple, çeşitli duruş biçimleri uygulanır veya solunum egzersizleri yapılır. Bu yöntem sporda konsantrasyon düzeyinin geliştirilmesi amacıyla uygulanabilir (Şinoforoğlu, 2006, s.43).

Buz hokeyi ve kayak yapan sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada ısınma, streching, vücut esnekliği geliştirme, temel rahatlama teknikleri ve nefes alma alıştırmalarını kapsayan yoga neticesinde sporcularda güven artışı ve performansta yükeselme sağlandığı görülmüştür (Krejci, 2003, s. 93).

BÖLÜM 3

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

"Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenleri" araştırmasının da hedeflediği konu olan zihinsel antrenman, zihinsel beceri ve zihinsel teknikler ile ilgili literatür tarandığında pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Her bir araştırmanın çalışma grubu ve incelemeyi hedeflediği değişkenler farklılık gösterse de beden eğitimi ve spor alanına kazandırmak istedikleri paralellik göstermektedir.

Orhan (2020) yüksek lisans tez çalışmasında; yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Yüzücülerin zihinsel antrenman düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar bulunamazken, yaş değişkeni açısından bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Aktif sporculuk süresi ve haftalık idman sayısı ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Zihinsel antrenmanın yaş değişkeni açısından deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönük olma gibi kişilik alt boyutlarına etkisi anlamlı bulunurken, sorumluluk ve duygusal denge yaş değişkeni açısından anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla zihinsel antrenman ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği ve önemli rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Erdoğan ve Gülşen (2020) tarafından yapılan araştırmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların cinsiyet, millilik, branş ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet ve branş değişkenine göre zihinsel antrenman becerilerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Yine Erdoğan ve Gülşen'in çalışmasında sporcuların millilik ve spor yılı değişkenine göre zihinsel antrenman düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kara ve Ustaoğlu Hoşver (2019) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında; play-off maçlarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş, voleybol oynama süresi, görev aldıkları mevki, play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre incelemişlerdir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş, voleybol oynama süresi ve play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; görev aldıkları mevkiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşın, voleybol oynama süresinin ve play-off'da yer alma deneyiminin artmasının zihinsel antrenman seviyesi üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Güler (2015) tarafından yapılan araştırmada, Türkiye'de lisanslı ve branş düzeyinde spor yapan aktif sporcuların mental yetenek düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki aktif sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin ve tekniklerinin değerlendirmesi için elit düzeyde farklı branşlarda spor türleriyle ilgilenen sporcular katılmıştır. Sonuç olarak, farklı branşlardaki aktif sporcuların mental yetenek düzeylerinin, yaş, spor türü, temas düzeyi, spor düzeyi ve spor yaşı değişkenleri ile tüm mental yetenek boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi yönünden anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Cankurtaran (2020) tarafından yapılan çalışmada ise okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisini incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, spor kategorisi, yay kategorisi, cinsiyet, spor yaşı ve milli durumun okçuların atış puanlarının üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel antrenmanın beceri öğrenimi ve performansa etkileri ile ilgili araştırmalara bakıldığında ise Batar (2003), zihinsel antrenmanın on iki ila on dört yaşındaki çocukların hız performansına olan etkisini araştırdığında, zihinsel antrenmanın yeni bir hareket becerisinin daha kolay ve hızlı öğrenilmesinde ya da zaten bilinen hareket becerisinin daha doğru ve akıcı bir şekilde uygulanmasında olumlu yönde etkili olduğunu tespit etmiştir. Sportif hareket performansının artırılmasında fiziksel antrenman kadar zihinsel antrenman uygulamalarına da yer verilmesi önem arz ettiği sonucuna varılmıştır.

Kulak (2011) zihinsel antrenman yöntemlerinden otojen, düzenli nefes egzersizi ve imgeleme antrenmanının 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisini incelediğinde deney grubu futbolcularının 14 haftalık zihinsel antrenman süreci neticesinde teknik becerilerden şut, top sektirme, dripling ve pas; kondisyonel becerilerden ise; denge, sürat ve esneklik değerlerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bulgulara bakılarak zihinsel antrenman yöntemlerinin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı sonucuna varılmıştır.

Aslan (2015) golfe yeni başlayanlarda zihinsel antrenman tekniklerinin, pata vuruş tekniğini öğrenme üzerindeki etkisini belirlemek amaçlı yaptığı çalışmada, her biri yirmişer bireyden oluşan üç grup oluşturulmuştur. Sekiz hafta süreyle, gruplardan birine sadece zihinsel antrenman, birine sadece fiziksel antrenman, bir gruba ise fiziksel ve zihinsel antrenman programları uygulanmıştır. Her üç grubun da kendi içinde performans gelişimi gösterdikleri saptanmasının yanında, zihinsel ve fiziksel antrenmanlarının bir kombinasyonunu sunmanın, sadece zihinsel ya da sadece zihinsel antrenman uygulaması yapmaya nazaran daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin analizi, geçerlik ve güvenirliğin sağlanmasına yönelik bilgiler verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. "Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2017)."

4.2. Çalışma Grubu

Araştırma grubu; Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde aktif olarak futbol, basketbol, voleybol, cimsatik, tekvando, atletizm, tenis branşlarında faaliyet gösteren bireysel ve takım sporcuları arasından seçilmiştir. Araştırmaya farklı illerde görev yapan 183'ü erkek (%65,4), Xyaş=22,09±3,38 97'si kadın (%34,6), Xyaş=20,98±2,71 olmak üzere toplam 280 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırma Kapsamında Alınan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistiki Bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	183	65,4
	Kadın	97	34,6
	Toplam	280	100,0
Spor Türü	Bireysel	127	45,4
	Takım	153	54,6
	Toplam	280	100,0
Milli Durum	Evet	65	23,2
	Hayır	215	76,8
	Toplam	280	100,0

Katılımcılara ait betimsel istatistikler tabloda belirtildiği üzere; 280 katılımcının cinsiyet değişkenine göre dağılımı 183 erkek, 97 kadın sporcu biçimindedir. Sporcular spor türü değişkenine göre incelendiğinde 127 bireysel, 153 takım sporcusu şeklinde dağılım göstermektedir. Son olarak milli durum değişkenine göre sporcuların dağılımı incelendiğinde 65 milli sporcu, 215 milli deneyim yaşamamış sporcu araştırma grubunu oluşturmaktadır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan form;

- Cinsiyet
- Yaş
- Spor Türü *(Bireysel, Takım)*
- Spor Yapma Yılı
- Milli Durum ile ilgili demografik bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Zihinsel Antrenman Envanteri spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Sporcular için geliştirilen bu envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde), Kişilerarası Beceriler (4 madde), Kendinle Konuşma (3 madde), Zihinsel Canlandırma (3 madde) olmak üzere 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter, (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Envanterde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Envanterin uyarlama çalışmasında elde edilen cronbach alpha iç tutarlık katsayısı, 82 ile 91 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise hesaplanan iç tutarlılık katsayısı Tablo 2'de sunulmuştur.

Envanterin Alt Boyutlarına İlişkin Kavramsal Açıklamalar

Zihinsel Beceriler

Zihinsel Temel Beceriler: "Sporda başarıya ulaşmak için gerekli olan kişisel kaynaklardır (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme) (Vealey, 2007)."

Zihinsel Performans Becerileri: "Spor performansı sırasında becerilerin uygulanmasında kritik olan zihinsel becerilerdir (Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) (Vealey, 2007)."

Kişilerarası Beceriler: "Kişisel gelişimin önemli olgunlaşma belirteçleri olan ve benlik kavramının açıklığı, kendini iyi hissetme duyguları ve başkalarıyla olan ilişki duygusu aracılığıyla üst düzey psikolojik işleyişe izin veren zihinsel becerilerdir (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik) (Vealey, 2007)."

Zihinsel Teknikler

Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma): "Sporcuların duygularını yorumladıkları, kendilerini değerlendirdikleri ve kendilerine yönerge veya destek verdikleri sözel diyalogdur (Hackfort & Schwenkmezger, 1993)."

Zihinsel Canlandırma: “Gerekli ön koşullar oluşturulduktan sonra gerçekte deneyimlediğimiz her türlü durumu, gerçekten yapıyormuş gibi hayal etmektir. Tüm duyularımızı kullanarak deneyimlerimizi zihnimizde oluşturma veya yeniden yaratma durumudur. Zihinsel antrenman literatüründe sporcular tarafından kullanılan en popüler zihinsel antrenman tekniğidir (Morris, Spittle & Watt, 2005).”

Tablo 2.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
Zihinsel Temel Beceriler	.71
Zihinsel Performans Becerileri	.81
Kişilerarası Beceriler	.85
Kendinle Konuşma	.87
Zihinsel Canlandırma	.90
SZAE Toplam	.91

Tablo 2’de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin .71 ile .91 arasında değiştiği görülmektedir. Tezbaşaran, (1996) bu değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir.

4.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak dikkate alınmıştır İlk aşamada Varsayımların kontrolü uç veriler ve eksik verilerin tespiti neticesinde 3 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu kapsamda 280 kişinin verileri üzerinden normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Normallik testi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness değerlerinin -1.14 ile -1.80 arasında, Kurtosis değerlerinin ise 2.74 ile 5.71 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerlere ilişkin ilgili referanslar dikkate alındığında (Kim, 2013) belirtiği sınırlar içinde yer aldığı elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ikili grup karşılaştırmalarında T-Testi analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte

spor yapma yılı değişkeni ile envanter arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 5

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgu ve yorumlar sunulmuştur.

5.1. Zihinsel Antrenman Alt Boyutlarına İlişkin Standart Sapma, Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Tablo 3.

Zihinsel Antrenman Alt Boyutlarına İlişkin Standart Sapma, Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

SZAE	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Zihinsel Temel Beceriler	280	16,217	1,634	-1,510	5,710
Zihinsel Performans Becerileri	280	23,296	2,603	-1,808	5,340
Kişilerarası Beceriler	280	15,889	2,440	-1,273	2,742
Kendinle Konuşma	280	11,789	1,500	-1,763	5,292
Zihinsel Canlandırma	280	12,342	1,627	-1,148	4,929

Tablo 3'te Skewness değerlerinin -1.14 ile -1.80 arasında, Kurtosis değerlerinin ise 2.74 ile 5.71 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerlere ilişkin ilgili referanslar dikkate alındığında (Kim, 2013) belirtiği sınırlar içinde yer aldığı elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Tablo 4.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	f	t	sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Erkek	183	16,251	1,852	9,890	,470	278	,638
	Kadın	97	16,154	1,121				
Zihinsel Performans Becerileri	Erkek	183	23,486	2,872	1,007	1,682	278	,094
	Kadın	97	22,938	1,962				
Kişilerarası Beceriler	Erkek	183	15,852	2,655	7,718	-,346	278	,729
	Kadın	97	15,958	1,983				
Kendinle Konuşma	Erkek	183	11,710	1,734	20,646	-1,209	278	,228
	Kadın	97	11,938	,899				
Zihinsel Canlandırma	Erkek	183	12,284	1,793	2,310	-,829	278	,408
	Kadın	97	12,453	1,258				

Tablo 4'te sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler (t(268)=,470, p>.05), Zihinsel Performans Becerileri (t(268)=1,682, p>.05), Kişilerarası Beceriler (t(268)=-,346, p>.05) Kendinle Konuşma (t(268)=-1,209, p>.05) ve Zihinsel Canlandırma (t(268)=-,829, p>.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

5.3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Tablo 5.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	N	X	Ss	f	t	sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel	183	16,299	1,460	1,197	,758	278	,449
	Takım	97	16,150	1,768				
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel	183	23,275	2,392	,081	-,122	278	,903
	Takım	97	23,313	2,773				
Kişilerarası Beceriler	Bireysel	183	14,779	2,343	5,610	-7,606	278	,000*
	Takım	97	16,810	2,120				
Kendinle Konuşma	Bireysel	183	11,653	1,438	,453	-1,381	278	,168
	Takım	97	11,902	1,546				
Zihinsel Canlandırma	Bireysel	183	12,354	1,659	,492	,107	278	,915
	Takım	97	12,333	1,605				

Tablo 5'te sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri spor türü değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler (t(268)=,758, p>.05), Zihinsel Performans Becerileri (t(268)=-,122, p>.05), Kendinle Konuşma (t(268)=-1,381, p>.05) ve Zihinsel Canlandırma (t(268)=,107, p>.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte Kişilerarası Beceriler (t(268)=-7,606, p<.05) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, takım sporcularının puan ortalamalarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Milli Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Tablo 6.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Milli Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Durum	N	X	Ss	f	t	sd	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	65	16,415	1,619	1,038	1,112	278	,267
	Hayır	215	16,158	1,638				
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	65	24,030	2,221	3,732	2,623	278	,009*
	Hayır	215	23,074	2,672				
Kişilerarası Beceriler	Evet	65	16,692	1,704	6,494	3,073	278	,002*
	Hayır	215	15,646	2,576				
Kendinle Konuşma	Evet	65	12,015	1,595	,607	1,388	278	,166
	Hayır	215	11,720	1,468				
Zihinsel Canlandırma	Evet	65	12,307	1,509	,534	-,198	278	,843
	Hayır	215	12,353	1,664				

Tablo 6'da sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri milli durum değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler ($t(268)=1,112$, $p>.05$), Kendinle Konuşma ($t(268)=-1,388$, $p>.05$) ve Zihinsel Canlandırma ($t(268)=-,198$, $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte Zihinsel Performans Becerileri ($t(268)=2,623$, $p<.05$) ve Kişilerarası Beceriler ($t(268)=3,073$, $p<.05$) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, milli sporculuk seviyesine sahip sporcularının puan ortalamalarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 7.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

n=280		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma
Spor Yapma Yılı	r	,023	,028	,143*	-,012	,200**
	p	,699	,641	,017	,842	,001

Tablo 7'de sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=,023; p>.05), Zihinsel Performans Becerileri arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=,028; p>.05), Kendinle Konuşma arasında negatif yönde düşük düzeyde (r=-,012; p>.05) bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Bununla birlikte Kişilerarası Beceriler arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=,143; p<.05), Zihinsel Canlandırma arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde (r=,200; p<.05) bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu sporcuların spor yapma yılı arttıkça kişilerarası beceriler (kimlik kazanımı, kişilerarası yetkinlik) ile zihinsel canlandırma düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları tartışma ile birlikte verilmiş ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç ve Tartışma

Bireysel ve takım sporu ile uğraşmakta olan kişilerin zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya farklı illerde görev yapan 183'ü erkek (%65,4), 97'si kadın (%34,6) olmak üzere toplam 280 sporcu gönüllü katılım göstermiştir.

Araştırmada sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri spor türü değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte Kişilerarası Beceriler alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, takım sporcularının puan ortalamalarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri milli durum değişkenine göre incelendiğinde ise Zihinsel Temel Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte Zihinsel Performans Becerileri ve Kişilerarası Beceriler alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında, milli sporculuk seviyesine sahip sporcularının puan ortalamalarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler arasında pozitif yönde düşük düzeyde, Zihinsel Performans Becerileri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, Kendinle Konuşma arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Kişilerarası Beceriler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve Zihinsel Canlandırma arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu sporcuların spor yapma yılı arttıkça kişilerarası beceriler (kimlik kazanımı, kişilerarası yetkinlik) ile zihinsel canlandırma düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak; Zihinsel Antrenman bileşenlerinden Zihinsel Performans Becerilerinin milli sporcuların milli olmayanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu, Kişilerarası Becerilerin ise yine milli sporcu olanların daha yüksek puana sahip olmasının yanı sıra takım sporcularında bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca spor yapma yılı arttıkça ise Zihinsel Antrenman bileşenlerinden Zihinde Canlandırma ve Kişilerarası Becerilerin de artacağı şeklinde yorum yapılmasına uygun istatistikler elde edilmiştir.

Cankurtaran (2020) okçuların sıralama atışlarında kullandıkları zihinsel beceri ve tekniklerin atış puanlarına etkisini incelemiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, spor kategorisi, yay kategorisi, cinsiyet, spor yaşı ve milli durumun okçuların atış puanlarının üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ile ilişki kurulduğunda spor yapma yılı ve milli durumun aynı paralellikte sonuç verdiği ortaya çıkmaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise sonuçlar farklılık göstermektedir. Cankurtaran'ın araştırmasındaki cinsiyet değişkenin zihinsel becerilere ve sporcuların ok atış başarılarına olan olumlu etkisi tespit edilmiştir. Ancak yapmış olduğum çalışmada, cinsiyet değişkeninin Zihinsel Antrenman bileşenlerinin üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporcularının

imgeleme biçimlerini incelemiştir. Yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Kara ve Ustaoğlu Hoşver (2019) çalışmalarında, play-off maçlarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş, voleybol oynama süresi, görev aldıkları mevki, play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre incelemişlerdir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş, voleybol oynama süresi ve play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; görev aldıkları mevkiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşın, voleybol oynama süresinin ve play-off'da yer alma deneyiminin artmasının zihinsel antrenman seviyesi üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmaya bakıldığında spor yapma yılının zihinsel antrenman becerilerine olan etkisi hususunda mevcut çalışma ile paralel bir sonuca varıldığı yorumu yapılabilir.

Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptığı araştırmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların cinsiyet, millilik, branş ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesini hedeflemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet ve branş değişkenine göre zihinsel antrenman becerilerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu değişkenlere göre elde edilen bulgular arasında bir ilişki kurulduğunda cinsiyet değişkeninin mevcut araştırmada da zihinsel antrenman bileşenlerinde anlamlı farklılıklara sebep olmadığı gözlemlenmektedir. Ancak branş olarak bakıldığında; takım sporcularının bireysel sporculara göre Zihinsel Antrenman bileşenlerinden olan Kişilerarası Becerilerdeki puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. Yine Erdoğan ve Gülşen çalışmalarında sporcuların millilik ve spor yılı değişkenine göre zihinsel antrenman düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmiştir. Burada da ortak bir netice tespit edildiği yorumu yapılabilir.

Güler (2015) çalışmasında, Türkiye'de lisanslı ve branş düzeyinde spor yapan aktif sporcuların mental yetenek düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki aktif sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin ve tekniklerinin değerlendirmesi için elit düzeyde farklı branşlarda spor türleriyle ilgilenen sporcular katılmıştır. Sonuç olarak, farklı branşlardaki aktif sporcuların mental yetenek düzeylerinin,

yaş, spor türü, temas düzeyi, spor düzeyi ve spor yaşı değişkenleri ile tüm mental yetenek boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi yönünden anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Cinsiyet değişkeninin sporcuların mental yetenek düzeylerindeki etkisinin anlamlı farklılık göstermemesi iki çalışma arasında paralellik göstermektedir. Ayrıca spor yaşının arttıkça mental yetenek düzeyinin de artış göstermesi, takım sporcularının bireysel sporculara göre mental yetenek puanlarının yüksek olması iki araştırma bulguları arasında paralellik olduğunu göstermektedir.

Son olarak Orhan (2020) yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerini farklı değişkenler açısından incelediğinde, yüzücülerin zihinsel antrenman düzeyleri cinsiyet değişkene göre incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunamazken, yaş değişkeni açısından bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Aktif sporculuk süresi ve haftalık idman sayısı ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Zihinsel antrenmanın yaş değişkeni açısından deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönük olma gibi kişilik alt boyutlarına etkisi anlamlı bulunurken, sorumluluk ve duygusal denge, yaş değişkeni açısından anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla zihinsel antrenman ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği ve önemli rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Aktif sporculuk süresi, mevcut çalışmadaki spor yapma yılı ile kıyaslanacak olursa iki çalışma arasında farklı bir sonuç ortaya çıktığı görülmektedir. Bunun sebebinin ise üzerinde çalışma yapılan grupların farklı demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

Araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından elde edilen bulgulara bakılarak zihinsel antrenman bileşenlerinin kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılaşma göstermediği, sporcuların cinsiyetinin zihinsel antrenman bileşenleri üzerindeki etkisinin fark yaratacak seviyede olmadığı, ilişkiye farklı değişkenler açısından bakılmasının daha önemli hale gelebileceği yorumu rahatlıkla yapılabilir.

Bulgular spor türü değişkeni açısından ele aldığında, takım sporcularının bireysel sporculara göre saha içinde çok daha fazla sosyalleşmesi ve takım sporcularının takım arkadaşlarıyla daha fazla etkileşime girmesi Kişilerarası Beceriler alt boyutundaki farklılaşmaya neden olduğu yorumunu da beraberinde getirmektedir.

Milli durum değişkeni açısından sonuçlar ele alındığında; milli sporculuk deneyimi yaşayan sporcuların Kişilerarası Beceriler ve Zihinsel Performans Becerileri alt

boyutlarında daha yüksek puan ortalamaları elde etmesi, milli sporcuların büyük önem arz eden karşılaşmalara çıkmalarıyla ilişkilendirilebilir. Zihinsel Performans Becerilerine bakıldığında dikkat, odaklanma ve uyarılma gibi özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu özelliklerin milli müsabakalarda büyük önem arz etmesi ve sporcular açısından daha fazla ihtiyaç duyulur hale gelmesi bulunan sonuçtaki anlamlı farklılaşmanın ana unsuru olmasını sağlamaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan araştırmanın ilgili çalışmalarla karşılaştırılması neticesinde paralel sonuçların yanında farklı sonuçların da bulunduğu gözlenmektedir. "Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi" araştırmasında çeşitli Zihinsel Antrenman alt boyutlarının spor türü, milli durum ve spor yapma yılı değişkenlerine göre sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiş olsa da anlamlı farklılıkların olmadığı görülen de birçok alt boyut bulunmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmeyen bu bulgular da büyük önem taşımaktadır ve ileride yapılacak araştırmalara yeni sorular doğurarak vesile olacağı yorumunu beraberinde getirmektedir.

6.2. Öneriler

Tespit edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Bireysel ve takım sporcuları üzerinde yapılan bu araştırma, spesifik bireysel spor ve takım sporu branşlarına göre daha fazla sayıda sporcu kullanılarak kapsamlı bir biçimde uygulanabilir.
2. Türkiye'nin çeşitli illerinden karışık olarak çalışma grubu oluşturulan bu araştırmanın, sporcuların yaşamakta olduğu bölgelere göre farklılık gösterip göstermediği durumu değerlendirmeye alınabilir.
3. Yüksek düzeyde fark yarattığı tespit edilmiş olan zihinsel antrenman plan ve programlarının daha da arttırılması için çalışmalar yapılabilir. Bunun için özellikle sporcuların düzenli olarak zihinsel antrenman programları doğrultusunda spor yapmaları ve haftalık olarak yaptıkları antrenman sayısının arttırılmasına yönelik faaliyetler uygulanabilir.
4. Zihinsel antrenman yapma alışkanlığı, fiziksel antrenmanın yanında küçük yaşlardan itibaren genç sporculara benimsetilebilir.

5. Zihinsel antrenman uygulamalarını düzenli olarak gerçekleştiren çeşitli spor branşlarındaki, popüler sporcu veya spor kulüpleri bu konu hakkındaki düşünce ve yöntemlerini, genç spor insanlarının ortaklaşa yararlanabileceği medya platformlarında yayınlayabilir.
6. Benzer araştırmalar farklı örneklemler üzerinde nitel vb. farklı araştırma yöntemleri ile tekrarlanabilir ve konunun farklı yönleriyle değerlendirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Ağbuğa B., & Aslan, Ş. (2010). *İlköğretim için oyunlarla beden eğitimi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel.

Akdoğan, S. (2009). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim beden eğitimi dersi yeni öğretim programı hakkında görüşleri.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti.* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Aslan, Ö. (2015). *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atasoy, B., & Öztürk Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(1), 13.

Azimkhani, A. (2014). *Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Batar, A. (2003). *Zihinsel antrenman programının 12-14 yaş erkek çocuklarda hız performansına etkisinin araştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology, 38*(1), 504-516.

Biçer, T. (1998). *Yaşamda ve sporda doruk performans.* (3. Baskı). İstanbul: Beyaz.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies, 6*(1), 13-29.

Demir, İ. (2019). *Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Demirci, A. (2008). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları.* İstanbul: Değişim.

Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi. Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum.* İstanbul: Başlık.

Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. İstanbul: E.

Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science, 3*(1), 219-228.

Eriş, T. (2020). *Ortaöğretime devam etmekte olan öğrencilerin sporda fair play ve ahlaktan uzaklaşma davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güler, M. Ş. (2015). *Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Hacısalihoğlu, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders performanslarının öğrenciler tarafından değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.

Hall, C. (2001). *Imagery in sport and exercise In handbook of research on sport psychology (2nd ed)*. New York: Wiley.

Howland, J. M. (2007). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *The Journal of Education, 187*(1), 49-66.

İkizler, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi.* İstanbul: Alfa.

İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi.* (1. Baskı). Ankara: Nobel.

Kara, Ö., & Ustaoğlu Hoşver, P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Sport Science Students Studies, 1*(1), 35-42.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı), Ankara: Nobel.

Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Kılcıgil, E. (1998). *Sosyal çevre-spor ilişkileri, teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama.* Ankara: Bağırgan.

Kim, H. Y. (2013). Statistical notesfor clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52-54.

Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman, imgeleme ve doruk performans.* Ankara: Nobel.

Konter, E. (2006). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. (3. Baskı). İstanbul: Nobel.

Krejci, M. (2003, July). *Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as part of psychological training in sport.* XI European Congress Of Sport Psychology, Copanhagen.

Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Michael, S. L., Merlo, C. L., Basch, C. E., Wentzel, K. R. & Wechsler, H. (2015). Critical connections: Health and academics. *Journal of School Health, 85*(11), 740.

Morris, T., Spittle, M. & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Munroe, K., Giacobbi, P. R., Hall, C. R. & Weinberg, R. (2000). The four ws of imagery use: Where,when,why, and what. *Sport Psychologist, 14*(2), 119-137.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE), (2004). *Moving into the future: National physical education standarts: A guide to content and assessment. Boston: CB/McGraw-Hill nonathletes.* Doctoral dissertation, The University of Southern Mississippi, USA.

Orhan, E. (2020). *Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Öztürk, F. (2014). http//www.sporbilim.com sayfasından erişilmiştir.

Solmaz, A. (2006). *Milli eğitim bünyesindeki okullarda beden eğitimi derslerinin işlevsel durumu.* Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ensitüsü, Kocaeli.

Suinn, R. (1996). *Zihinsel antrenman kılavuzu: Yüksek verim için 7 aşama* (T. Bağırgan, Çev.). Ankara: Sporsal Kuram.

Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü.* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Şahin, H. M. (2005). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü.* İstanbul: Morpa Kültür.

Şinoforoğlu, O. T. (2006). *İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tezbaşaran, A. (1997). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kurallar ve uygulama.* Mersin: Eylül.

Turgut, A. (2014). *9.sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumu ile kinestetik, mantıksal ve içsel zekanın ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Türk Dil Kurumu (2019). *Türkçe sözlük.* http://www.tdk.gov.tr/ sayfasından erişilmiştir.

Vanek M., & Cratty B.J. (1970). *Psychology and the superior athlete.* London: The Mc Millan.

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund & R. Singer (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp.285-309). Nev Jersey: Wiley.

Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi.* Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Weinberg R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sportand exercise psychology*. Illinois: Champaign.

Yalçın, H. F. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı.* Ankara: Gazi Üniversitesi.

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (szae) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(4), 205-218.

Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 11*(60), 1415-1422.

Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Envanterde bulunan 20 madde antrenman süreci ve spor müsabakaları ile ilgili zihinsel beceri ve teknikler olarak tanımlanabilecek belirli deneyimleri ilgilendirir.

Envanterdeki hiçbir soruyu boş bırakmadan objektif olarak cevaplandırmanız çalışmaya önemli katkılar sağlayacaktır. Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir, çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz Nedir?

☐ Erkek ☐ Kadın

2. Yaşınız Kaçtır?

.....

3. Yaptığınız Spor Türü Nedir?

☐ Bireysel ☐ Takım

4. Milli Sporcu musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

5. Ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?

……

EK 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Sayın katılımcı;

Aşağıda, spor müsabakaları ve antrenman süreçleriyle ilgili zihinsel beceriler olarak tanımlanabilecek belirli deneyimler hakkında 20 ifade bulunmaktadır. Size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. **Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir**, çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1 – Kesinlikle Katılmıyorum,

2 - Katılmıyorum,

3 - Kararsızım,

4- Katılıyorum,

5 – Kesinlikle Katılıyorum.

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ - SZAE						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5

13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5

Alt Boyutlar

- **Zihinsel Beceriler**

- **Zihinsel Temel Beceriler:** *(Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme)*

  Madde No: 3, 7, 10, 14

- **Zihinsel Performans Becerileri:** *(Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma)*

  Madde No: 1, 5, 8, 12, 16, 19

- **Kişilerarası Beceriler:** *(Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik)*

  Madde No: 4, 11, 15, 18

- **Zihinsel Teknikler**

- **Kendinle Konuşma** (İçsel Konuşma)

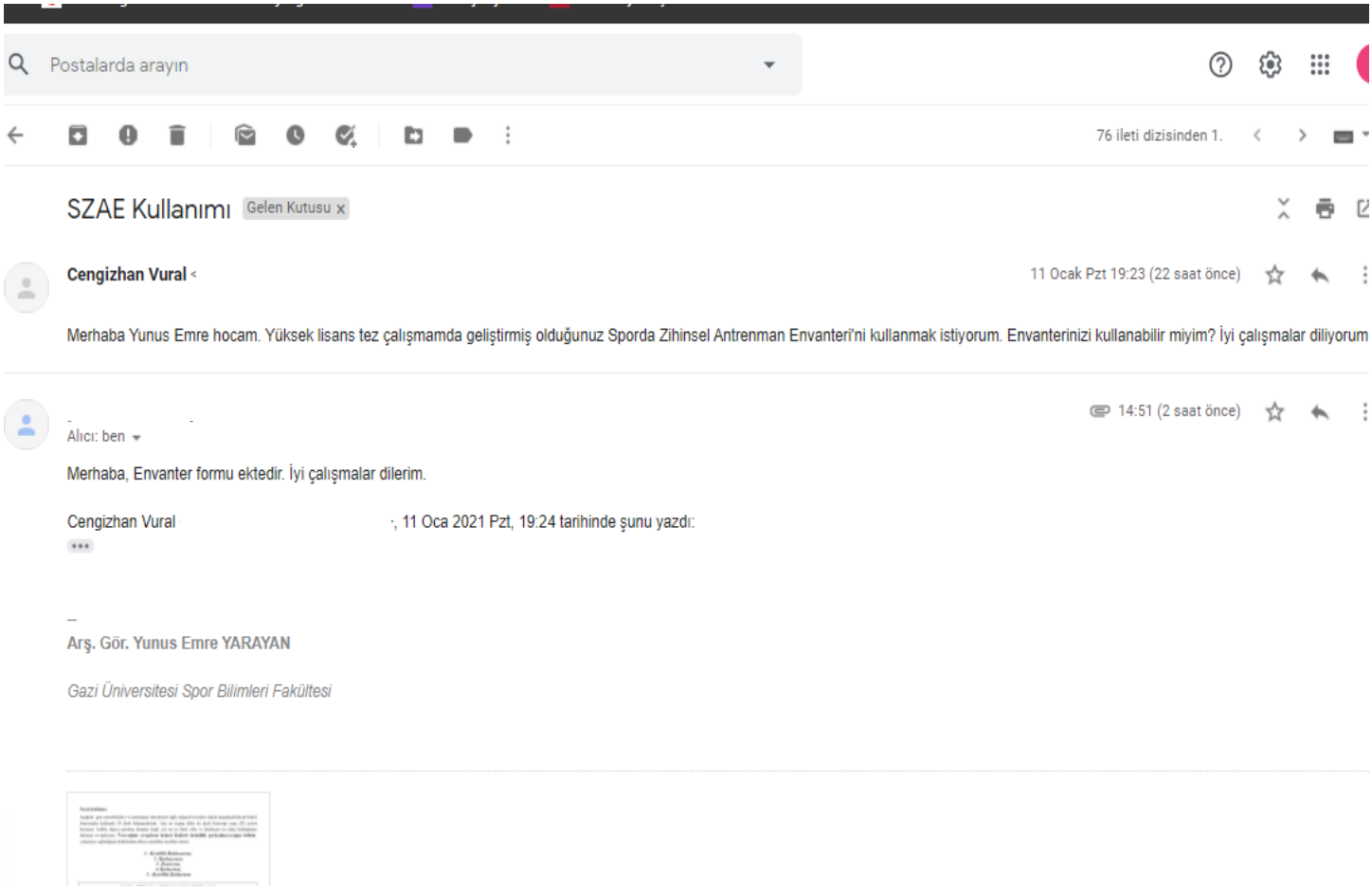
  Madde No: 2, 6, 13

- **Zihinsel Canlandırma**

  Madde No: 9, 17, 20

  Not: *Envanter toplam puanda vermektedir.*

EK 3. Envanter İzni





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR.