



Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Kadir SEVİNÇ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN

Yüksek Lisans Tezi

2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kadir SEVİNÇ
1198212101

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışmanı
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN

TEKİRDAĞ
2022

KABUL VE ONAY**KABUL VE ONAY**

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN danışmanlığında yürütülmüş bu
çalışma, aşağıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

06/07/2022

Atatürk Üniversitesi

Jüri Başkanı

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Üye

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Üye

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Lisans Programı öğrencisi Kadir SEVİNÇ' in
"Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi" başlıklı tezi Çarşamba günü saat 11:00'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü
Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul
edilmiştir.

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bilgi ve birikimlerini paylaşan ve kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla, büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen, mesleki hayatımda ve sosyal hayatımda tecrübeleriyle ve ön görüşüyle bana ışık olan sevgili ve çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN sayın hocama teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, akademik hayatımda her zaman problemleri en etkili şekilde çözebilmem hususunda önemli derecede katkı sağlayan sayın hocam Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU'ya sonsuz teşekkür ederim.

Tez çalışmamın planlanması yürütülmesinde destek olan, tezin tüm aşamalarında önerileriyle bana yön veren, ilgisini esirgemeyen bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım Dr. Öğr. Üyesi Deniz BEDİR hocama teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimden bugünlere gelmem de üzerimde çok büyük emekleri olan ve her zaman örnek alacağım Öğr. Gör. Serkan AYDIN, Doç. Dr. Sercan ÖNCEN ve tüm hocalarıma üzerimdeki emeklerinden dolayı teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Akademik kariyerimde beni her zaman destekleyen ve bu yola beraber çıktığımız kıymetli dostum Öğr. Gör. Volkan KAPÇAK'a teşekkür ederim.

Öğrenim hayatımın başından bugüne kadar sonsuz sabır ve anlayışla bana yardımcı olan, eğitimim için her türlü fedakârlıkları yapan, benim bu günlere gelmemde karşılığı ödenemeyecek emekleri olan canım annem Halime SEVİNÇ, sevgili babam İsmet SEVİNÇ ve abiden öte adam gibi adam Serkan SEVİNÇ'e yürekten teşekkür ederim.

KADİR SEVİNÇ

ÖZET

SEVİNÇ, K. Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2022.

Çalışmanın amacı, sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Tarama modeline göre yapılan çalışmanın araştırma grubunu Tekirdağ ilinde çeşitli spor branşlarında faaliyet gösteren 541'i erkek (%66,6) 271'i kadın (%33,4) olmak üzere toplam 812 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde kişisel bilgi formu ile "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ve "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin karşılaştırmasında Independent T testi ve One Way Anova Testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon testleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aile aylık gelir, spor branşı, spor türü, temas durumu, lisans durumu, lisans yılı, millilik durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu, sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik beceri sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerindeki değişimin yaklaşık %32,5'ini açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyetin, yaşın, eğitim düzeyinin, aile aylık gelirin, spor branşının, spor türünün, temas durumunun, lisans durumunun, lisans yılının, millilik durumunun ve haftalık antrenman sayısının sporcuların psikolojik beceri ve zihinsel antrenman düzeylerini belirleyicileri arasında yer aldığı ve psikolojik beceri düzeylerinin artması durumunda zihinsel antrenman düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Psikolojisi, Zihinsel antrenman, Psikolojik beceri

ABSTRACT

SEVİNÇ, K. Investigation of the Relationship Between Psychological Skills and Mental Training Levels of Athletes, Tekirdağ Namık Kemal University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports Master's Thesis, Tekirdağ, 2022.

The aim of the study is to examine the relationship between mental training and psychological skill levels of athletes and to compare them according to various demographic characteristics. The research group of the study, which was carried out according to the screening model, consists of 812 athletes, 541 male (66.6%) and 271 female (33.4%), operating in various sports branches in Tekirdağ. In the data collection process of the research, personal information form, "Mental Training Inventory in Sports" and "Scale of Evaluation of Psychological Skills of Athletes" were used. Independent T test and One Way Anova Test were used to compare the obtained data, Pearson Correlation analysis and simple linear regression tests were used to examine the relationship between variables. In the light of the findings, there is a significant difference between the mental training and psychological skill levels of the athletes and the variables of gender, age, education level, family monthly income, sports branch, sport type, contact status, undergraduate status, undergraduate year, nationality status and weekly training number, It was found that there is a positive and significant relationship between the mental training of the athletes and their psychological skill levels, and psychological skill explains about 32.5% of the change in the mental training levels of the athletes. When the results of the research are examined, it is seen that gender, age, education level, family monthly income, sports branch, sport type, contact status, undergraduate status, undergraduate year, nationality status and weekly training number are among the determinants of the psychological skills and mental training levels of the athletes. It can be said that mental training levels will also increase in case of an increase.

Keywords: Sport, Sport Psychology, Mental training, Psychological skills

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
1.GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3.1. Alt Problemler.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Sporun Tanımı	6
2.2.Sportif Performans	7
2.2.3. Bireysel Sporlar	9
2.2.4. Takım Sporları	9
2.3. Psikoloji Kavramı	10
2.3.1. Spor Psikolojisi	10
2.4. Sporda Psikolojik Beceri	11

2.4.1. Sporda Psikolojik Becerinin Alt Boyutları	13
2.4.2. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı	13
2.5. Zihinsel Antrenman	14
2.5.1. Zihinsel Antrenmanın Alt Boyutları	15
2.5.2. Zihinsel Antrenman ve Sporun Önemi	16
2.6. Sporda Psikolojik Beceri ve Zihinsel Antrenman Modelleri.....	16
2.6.1. Hedef Belirleme	16
2.6.2. Otojen Antrenman.....	18
2.6.3. Zihinsel (İmgeleme) Antrenman.....	21
2.6.4. Düzenli Nefes Egzersizi.....	22
2.6.5. Derinleşen Gevşeme Antrenmanı	23
2.6.6. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback).....	24
2.6.7. Transandantal Meditasyon	24
2.6.8. Yoga.....	25
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Araştırma Grubu	26
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.3.2 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri	28
3.3.3 Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	28

3.4. Verilerin Analizi	30
4.BULGULAR.....	31
5.TARTIŞMA	52
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	86



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	26
Tablo 3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları ...	28
Tablo 3.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları	29
Tablo 4.1. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)	31
Tablo 4.2. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Anova).....	32
Tablo 4.3. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova).....	34
Tablo 4.4. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova).....	36
Tablo 4.5. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova).....	38
Tablo 4.6. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi).....	40
Tablo 4.7. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Temas Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi).....	41
Tablo 4.9. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lisans Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova).....	44
Tablo 4.10. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi).....	46
Tablo 4.11. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)	47
Tablo 4.12. Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinin Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	49
Tablo 4.13. Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	51

1.GİRİŞ

Spor, kişinin fizik ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belirli uyum doğrultusunda yarış standartları sınırlarında müsabaka, heyecanlanmak, yarışmak, kazanmak ve asıl anlamda başarma zorluğunun arttırılması, kişisel bakımdan en üst seviyeye yükseltilmesi yönünde gerçekleştirilen en gerçeküstü gayrettir (Kılıçaslan 2015). Bir diğer anlatım ile spor, bedensel hünerinin ve yeterliğinin kullanılması olarak ta ifade edilebilir. Bu ifade en başta kısıtlı bir ifade olsa da durumu temsil eden, bedensel faaliyet ve spora has özelliklerdir.

Birey sadece bedensel bir varlık değildir bununla beraber psikolojik, kültürel ve sosyolojik yetileri olan bir canlıdır. Bu sebeple sporda sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak bulunduğu durum sportif performans ve başarıyla sıkı bir ilişkisi vardır.

Sportif performans, gerçekleşmesi gereken bir sportif amacın yapılma esnasında kazanım için meydana getirilen gayretlerin tamamı olarak ifade edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu 2009) Ayrıca sportif performans sporcunun faaliyet esnasında sergilediği bedensel, biyomekanik ve ruhsal kazanç olarak da nitelendirilmektedir (Altıntaş ve Akalan 2009). Şimdilerde sportif performans konusunda bedensel ve ruhsal etkenlerin yanı sıra teknik, taktik, kalıtım, çevresel koşullar, yaş, cinsiyet gibi etkenlerin varlığı tanınmaktadır.

Psikolojik beceri kavramı, sporda yeteneğin ve de sporda becerilerin gelişimi ve sürekliliği için psikolojik becerilere gereksinim duyulmaktadır. Psikolojik beceriler odaklanma ve isteği yükselten yetilerin meydana gelmesini sağlayan ve sporcunun performansını yükselten niteliklerdir. Bu nitelikler aşamalı gevşeme teknikleri, motive edici konuşma, korku, otojenik antrenman, imgeleme, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, kendi kendine konuşma ve stres gibi niteliklerin zihinde canlanması ile oluşmaktadır.

Zihinsel antrenman, idman veya maç sırasında oluşabilecek pozitif veya negatif olaylara göre yapılması hayal edilen davranışların zihinde uygulama olmaksızın sistematik ve düzenli olarak zihinde düşünülmesidir. Sporcuların spor

branşlarında eğitilmek veya yetkinleştirmek istenilen yeteneklerin uygun şekilde beyinde düşünmeleri, daha fazla tekrarlanması çok faydalıdır. Davranışın en uygun hali beyinde düşündüğümüz zaman gerçekte bu hareketi yapması basitleşir. Bu yüzden zihinsel antrenman eşgüdüm yeteneklerini kazanmasında önemli bir yoldur. Zihinsel antrenman sporcunun uygulayacağı eylemi gerçekleştirmesini zorlaştıran etkenleri engelleyerek odaklanmayı gerçekleştirmektedir.

Spor dünyasında ve branşların tamamında, psikolojinin sporcular üzerindeki etkisinin tartışılmaz bir gerçek olduğu birçok araştırmayla ortaya konmuş ve konmaya da devam etmektedir. Fakat bu durumun ehemmiyeti antrenörler ve sporcular tarafından yeteri kadar bilinmemekte veya tam olarak kavranamamaktadır. Nasıl ki bir müsabakaya hazırlık sürecinde yapılan antrenmanlar, beslenme, dinlenme, moral vb. faktörler ne kadar önemliyse sporda psikoloji faktörü de o derece önemlidir.

Müsabaka esnasında ne kadar beyninize hakimseniz başarıyı o kadar kısa sürede yakalayabilirsiniz. Fiziksel olarak çok üstün olmasına rağmen yeterli psikolojiyle müsabakaya girmeyen sporcunun mağlup olma ihtimali çok yüksektir. Bu sebeple spor performansına katkı sağlayan fizikî, tekniksel ve taktiksel becerilerin yanı sıra psikolojik beceriler ve bu becerilerin oluşmasında büyük rol oynayan zihinsel antrenmanlar üzerinde durulması gereken başlıca konulardandır.

Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı, sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Çalışmanın diğer amacı ise; sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aile aylık gelir, spor branşı, spor türü, temas durumu, lisans durumu, lisans yılı, millilik durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre incelenmesi ve anlamlı fark olup olmadığının tespit edilmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Sporda yeteneğin ve de sporda becerilerin gelişimi ve sürekliliği için psikolojik becerilere gereksinim duyulmaktadır. Zihinsel antrenman sporcunun uygulayacağı eylemi gerçekleştirmesini zorlaştıran etkenleri engelleyerek odaklanmayı gerçekleştirerek amaç ve hedeflerinde başarılı olması için önemli unsurlardır. Özellikle sporcuların psikolojik beceri ve zihinsel antrenman düzeyleri araştırılması gereken konulardır. Literatüre baktığımızda zihinsel antrenman ve psikolojik beceri ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişki ve psikolojik beceri üzerine zihinsel antrenmanın etkisini araştıran bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmada sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aile aylık gelir, spor branşı, spor türü, lisans durumu, lisans yılı, millilik durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerinin zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi ve zihinsel antrenman ile psikolojik beceri arasındaki ilişkinin ve üzerine etkisinin incelenmesi bu alanda yapılan ilk çalışma olacaktır ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalar için önemli olacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Problem Cümlesi

Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde aile aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde temas durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lisans durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lisans yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde millilik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ya da farklılık var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu tez çalışmasında,

1. Araştırmada kullanılan yöntemlerin, araştırmanın konusuna ve problemin çözümüne uygun olduğu,
2. Araştırma örnekleminin evreni yansıtır nitelikte olduğu,
3. Kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,

4. Toplanan verilerin ve elde edilen sonuçların gerçeği yansıttığı,
5. Araştırmaya katılan ve kişisel bilgi formu ve ölçek uygulanan sporcuların samimi cevaplar verdikleri varsayımlarından hareket edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu tez çalışması,

1. Araştırmacının ölçek tekniğini uyguladığı sporcular ile,
2. Araştırmacının ulaşabildiği kaynaklar ile,
3. Yukarıda belirlenen alt problemler ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı

Spor, kişinin fizik ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belirli uyum doğrultusunda yarış standartları sınırlarında müsabaka, heyecanlanmak, yarışmak, kazanmak ve asıl anlamda başarıya zorluğunun artırılması, kişisel bakımdan en üst seviyeye yükselttirilmesi yönünde gerçekleştirilen en gerçeküstü gayrettir (Kılıçaslan, 2015). Bir diğer anlatım ile spor, bedensel hünerinin ve yeterliğinin kullanılması olarak ta ifade edilebilir. Bu ifade en başta kısıtlı bir ifade olsa da durumu temsil eden, bedensel faaliyet ve spora has özelliklerdir.

Spordan bahsedilince en başta uğraş, rekabet ve düzenleme düşünülmelidir (Tükenmez, 2009). Spor, baştan oluşturulmuş standartlara göre bireysel veya takım olarak gerçekleştirilen müsabaka ve çekişme düşüncesiyle, bireysel oyun veya en iyi olmak için gerçekleştirilen bedensel etkinlikler olarak ifade edilebilir. Başka bir ifade ile spor, iktisadi ve toplumsal iyileşmenin başlıca ögesi olan kişinin vücut ve akıl sıhhatini iyileştirmek, benliğinin ortaya çıkması, kişi niteliklerinin iyileşmesine olanak vermek, bilim, hüner ve yeterlilik sağlayarak toplumsal düzene ahengi hafifletmek, bireyler, topluluklar ve milletlerarası kapsamda iş birliği, tanışma, anlaşmayı gerçekleştirmek, bireyin yarışma kuvvetini yükseltmenin yanı sıra belirtilen talimatlar ile müsabaka standartlarında yarışmak için gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Bu niteliklerden dolayı şimdi spor çok taraflı, çok yararlı, çok maksatlı ve çok özellikli biçimler kazanmış ve genelleştirilmiştir. (Yıldırım ve ark., 1996).

Bugünkü spor, sosyal bir olay haline gelmiştir. Bu sosyal olay bireyin ruhsal ve vücut sağlığındaki tesirinin değeri herkes tarafından tanınmaktadır. Sistemli uygulanan spor faaliyetlerin kasların, iskelet sistemini, eklemlerin, kalp ve damar sisteminin işlevlerini en sağlıklı biçimde faaliyet göstermenin yanı sıra, bireyin sosyalleşmesinde çok önemlidir. Toplum olarak gözlemlendiğinde, gerçekleştirilen spor faaliyetleri milletlerin tanışmalarını, insanların birbirileri ile dostluk kurmalarını, toplumda ulusal dayanışma ve birliktelik gibi öğelerin oluşmasında değerlidir(Eroğlu,

2012). Bu nedenlerden dolayı Sporun toplum üzerindeki yeri her geçen gün vazgeçilemez boyutlara gelmektedir (Özmutlu ve Erhan, 2020).

Spor, vücut dayanıklılığı iyileştirmeyi amaçlayan, eğlenceler, yarışmalar ve rekabet görüşüyle gerçekleştirilen bedensel faaliyettir. Bireysel ya da grup olarak gerçekleştirilen ve genellikle bir yarışmaya neden olan, baştan ifade edilmiş kurallara göre yapılan ve çabuk bir yarar beklenmeden yapılan fiziksel aktivitelerin bütünüdür (Büyük Larousse, c. 21, s.10762).

2.2.Sportif Performans

Gerçekleşmesi gereken bir sportif amacın yapılma esnasında kazanım için meydana getirilen gayretlerin tamamı olarak ifade edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009) Ayrıca sportif performans sporcunun faaliyet esnasında sergilediği bedensel, biyomekanik ve ruhsal kazanç olarak da nitelendirilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2009). Şimdilerde sportif performans konusunda bedensel ve ruhsal etkenlerin yanı sıra teknik, taktik, kalıtım, çevresel koşullar, yaş, cinsiyet gibi etkenlerin varlığı tanınmaktadır.

Sportif performans onu etkileyen etkenlerin çeşitli olmasından dolayı karmaşık bir sistemdir. Yüksek bir performans elde etmek için sporcunun hem ruhsal hem de fiziksel niteliklerin iyileştirilmesi ve hedefe göre olarak bu niteliklerin belli seviyeye çıkartılması gerekir (Konter, 2003)

Kimi çalıştırıcılar; teknik, taktik, bedensel ve fizyolojik niteliklerin sportif performansın belirleyicileri olarak düşünmekteyken, diğer çalıştırıcılar ise psikolojik beceri ve zihinsel hazırlığın kazanmanın yolu olduğunu düşünmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2009). Ancak sporda performans bir bütündür ve başarabilmek için bütünlük içerisinde bir ahenk sağlanmalıdır. Sporda bedensel alıştırmalar kadar zihinsel alıştırmalara da senelik idman programlarında işlenmelidir. Stres, kaygı ve baskıyla başa çıkma, gevşeme, zihinsel antrenman, hedef belirleme ve düşünceleri yönetme, şiddet ve saldırganlıkla başa çıkma, acı ve yorgunluk yönetimi, liderlik ve iletişim, dikkat ve odaklanma gibi çalışmalar bütün sezona yayılmış bir şekilde uygulanarak sporcuların zihinsel yönlerinin de sağlanmalıdır.

En sağlam, en hızlı ve en becerikli sporcuların bile, kendi seviyelerine göre daha düşük seviyede olan sporculara yenilmelerinin nedeni, sporcuların psikolojik olarak yetersiz olduklarını göstermektedir (Ungerleider, 2005). Kazanan sporcular bedensel niteliklerinin yanı sıra performansının negatif şekilde etkileyecek psikolojik değişkenleri en uygun hale getirmektedir. Performansın pozitif ve ya negatif şekilde etkileyen psikolojik değişkenler “Psiko-vejetatif sistem” olarak açıklanmaktadır (Başer, 1986). Psiko-vejetatif sistem, sporcuda fiziksel ve zihinsel boyutların etkileşimi olarak açıklanabilir. Buna göre zihinsel süreçler, fiziksel süreçleri etkiliyor ise kişi zihinsel süreçlerini düzenleyebiliyorsa fiziksel süreçlerini de düzenleyebilmektedir. Bu kuram üzerine düzenlenen psikoregülasyon kavramı, “organizmanın ruhsal ve bedensel süreçlerinin, iradenin kontrolü altına alınarak psiko-vejetatif dengenin sağlanması ve buna bağlı olarak organizmanın maksimal performansa uygun hale getirilmesi” olarak ifade edilmektedir.

Psikoregülasyon kuramına göre belli seviyede teknik, taktik ve dayanıklılığı olan sporcuların bir maçta beklentileri karşılayamıyorsa bunun en önemli nedeninin zihinsel değişkenlerde incelenmelidir (Biçer, 1997). Sporcuların iyi bir beden, teknik ve taktik çalışma ile bile performans potansiyelinin ancak %70-75'ine erişebileceğini düşünülmektedir (Başer, 1986). Diğer potansiyellerin ancak psikolojik güç, yöntem ve stratejilerin çalışılmasıyla meydana geleceği ifade edilebilir. Çeşitli spor branşlarında birçok çalıştırıcı, ruhsal durumun en az %30 daha iyi veya daha kötü performansa neden olabileceğine ilişkin düşünceleri de bulunmaktadır (Bull ve ark., 1996). Ancak şartlara göre, psikolojinin performans üzerine daha yüksek yüzdelerde etkileyebileceği düşünülebilir. Günümüz spor branşlarında artık %1'lik küçük farkların bile sonucu belirlediği ve bu sebeple de %30'luk bir farkın, çok önemli olduğu ifade edilebilir (Konter, 2006).

Yetersiz zihinsel hazırlık, yetersiz vücut, teknik ve taktik hazırlıktan etkili olan negatif sonuçlar meydana getirebilir ve performansın azalmasına neden olabilir. Görüldüğü gibi, birçok sporcu ve ya takım, çok iyi fizik, teknik ve taktik hazırlık sürecine rağmen başarısız sonuçlara ulaşabilmektedir.

Psikolojik yorgunluk birçok süreçte bedensel yorgunluktan daha önce meydana gelmekte ve performansı etkileyebilmektedir. Tüm bu değişkenler, sporcuların

performansına olumsuz şekilde etkilemekte ve başarılarını sınırlamaktadır. Bu sebeple sporcuların ve takımların fizik, teknik ve taktik çalışmaları kadar psikolojik çalışmalara da önem verilmelidir (Konter, 2006).

2.2.3. Bireysel Sporlar

Atletizm, binicilik, boks, eskrim, güreş, tenis, judo gibi spor dalları ve bunlar bireysel sporlar grubuna girmektedir. Buradaki performans tek kişilik bir performanstır. Sporcu doğrudan rakibiyle yarışır. Bireysel sporlar yüksek dikkat, motivasyon ve konsantrasyon gerektirir. Bu sporlarda sorumluluk sadece sporcuya aittir. Başarı veya başarısızlık, sporcunun performansına bağlıdır. Bu durum bireysel sporlarda spor yapan sporcuların diğer takım sporlarına göre daha fazla stres yaşamasına neden olmaktadır. Spor türü nedeniyle mücadele ettikleri sorunlara tek çare oldukları için bireyde yalnızlık duygusu yaratır. Bu durum genellikle normal yaşamlarında da devam eder. Karşılaştıkları sorunları yarışmalarda olduğu gibi kendi kendilerine çözüm bulmaya çabalarlar. Bireysel spor yapan sporcuların egolarının hem müsabakada, hem problemde hem de başarıda daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Kat, 2009).

2.2.4. Takım Sporları

Futbol, hentbol, su topu, basketbol, buz hokeyi, voleybol ve ragbi gibi en az iki veya daha fazla sporcudan oluşan takımlar arasında yapılan spor müsabakalarına takım sporları olarak tanımlanmaktadır. Takım sporları, çeşitli kişilik niteliklerine sahip sporculara, başarılı olunmadığı bir sonuçtan sonra hayal kırıklığı ve memnuniyetsizliğin olağan hisler olduğunu ve bunları bireysel yenilgiler olarak görmemeyi öğretir. Takım halinde olmak, yalnız olmamak özellikle iddialı olmayan, hata yapmaktan korkan, diğer insanlar tarafından eleştirilme korkusuyla bireysel sporlardan korkan sporcular için son derece yararlıdır. Takım olarak etkinlik yapmak bireyin özgüvenini arttırmanın yanında girişken bir birey olması için yararlıdır. Benzer bir şekilde, ekibini kendi önüne koyma, arkadaşlarıyla işbirliği yapma gibi iletişimi geliştiren özellikler ekleyerek, özgüveni kontrol edilemeyen ve saldırganlık düzeyinde saldırganlık gösteren bireylere yardımcı olur (Kabamba and Bailey, 2011).

2.3. Psikoloji Kavramı

Psikoloji bilimi, bireylerin hareketlerini ve ruhsal süreçlerini inceleyen bir bilim dalı olarak kabul edilse de, herhangi bir insan davranışının ve ruhsal süreçlerinin çeşitliliği, birden fazla boyutu olması, etkilenen ve etkileyen bir yapı olması, ihtiyaç duyulan yönleri çeşitlendirmektedir. Bu açıdan psikoloji bilimi belirli alt dallara ayrılmakta ve insanları farklı yönleriyle incelemektedir (Cüceloğlu, 2009).

2.3.1. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, sporcuların maksimum performans elde etmelerini desteklemeye, zihinsel antrenman programları hazırlamaya ve optimal canlılık seviyesini kontrol etmeye yoğunlaşır (Brewer, 2009).

" Spor dallarına ve spor gerçekleştiği çevre uygulanan psikoloji bilimidir." (Mellieu ve Hanton, 2009).

"Spor ortamında insanların ve davranışlarının bilimsel bir şekilde araştırılmasıdır." (Hecker ve Kaczor, 1998).

Spor Psikolojisinin Nitelikleri

- Spor psikolojisi psikoloji biliminin bir alt dalıdır.
- Spor psikolojisi, yarışmacıların ve atletlerin davranışlarının yanı sıra eğitim, boş zaman ve zindelik için fiziksel etkinliklerin, yani rekreasyonel aktivitenin incelenmesini içermektedir.
- Spor psikolojisi de bir meslek olma özelliğine sahiptir.
- Teorik olmasına rağmen pratik bir yapıya sahiptir (İkizler, 1997).

2.4. Sporda Psikolojik Beceri

Sporcunun özelliklerini meydana getiren ve gelişmesine yardımcı olan faktörlerin en başında doğuştan gelen etkiler, çevresel etkiler, yetenek ve beceriler bulunmaktadır. Doğuştan gelen etkiler kalıtsal bir şekilde nesilden nesile geçen değiştirilemez niteliklerdir. Bu nitelikler biri kişinin önceden sahip olduğu yetilerdir. Yetiler kalıtsal olarak sahip olunan değişmez niteliklerdir. Nesilden nesile geçen bu nitelikler uygulandığı zaman gelişmekte ve uygulanmadığı zaman körelmektedir. Uygulanması ve gelişmesi ise kişinin çevresine ve itici güç olan medya ya bağlıdır.

Birçok bilim insanının araştırma alanı olan yeteneklerin sayısı bireyden bireye farklılık oluştururken bunun ile beraber yeteneklerin sayısı 250 ile 750 arasında farklılık göstermektedir. Bu yeteneklerin içerisinde sporcuları performansını artıracak yeteneklerde bulunmaktadır. Fakat sporcunun performansını yükseltecek yetenekleri ile beraber temelinde yeti olması şartı ile uygulamalı çalışmalarla sporcunun yetersiz olan hareketleri uygulayıp bilincine yerleştirilmesi ve kullanmasına sportif yetenek olarak tanımlanır(Erhan ve ark., 2015).

Sporda yeteneğin ve de sporda becerilerin gelişimi ve sürekliliği için psikolojik becerilere gereksinim duyulmaktadır. Psikolojik beceriler odaklanma ve isteği yükselten yetilerin meydana gelmesini sağlayan ve sporcunun performansını yükselten niteliklerdir. Bu nitelikler aşamalı gevşeme teknikleri, motive edici konuşma, korku, otojenik antrenman, imgeleme, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, kendi kendine konuşma ve stres gibi niteliklerin zihinde canlanması ile oluşmaktadır. Böyle gelişim gösteren performansı en iyi düzeye yükselten, isteği ve odaklanmaya yardımcı olan bu niteliklerin ortak noktası psikolojik becerilerin kazanılmasıdır. Psikolojik becerilerin birleşimini meydana getiren tanımlar aşağıda açıklanmaktadır.

Hedef Belirleme: Motivasyonu ve yönlendirmeyi gerçekleştiren hedef ve amaçların oluşturulması (Burton, 1993).

Özgüven: Kişinin yetilerine ve hedeflerine olan isteği ve kendine güveni olarak tanımlanmaktadır (Vealey, 1986).

Stres: Gerçekleşen olaylara ve isteklere gösterilen tepkilerdir (Selye, 1993).

Rahatlama: Kişinin ruhsal korkularını, kaygılarını ve stres seviyesini hafifletmesini sağlar (Williams ve Harris 1998).

Odaklanma: Kişinin hedefine yönelmesini ve devam ettirmesini sağlar (Nideffer ve Sagal,1998)

Zihinde Canlandırma: Kişinin vücudunu hareket ettirmeden bedensel becerilerini, düşünerek yapmasıdır (Murphy ve Jowdy,1992).

Mücadele Planı: Müsabaka öncesi, sonrası ve müsabaka sırasındaki düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin düzenlenmesidir (Orlick ve Partington, 1983).

Konsantrasyon: Devamlı bir şekilde etkileyerek içimizden veya çevremizden gelen uyarılara, gerçekleştirdiğimiz harekete dikkatini verme becerisini devam ettirebilmektir (Burton ve Raedeke, 2008).

Sporcular idmanda ve ya müsabakada birden fazla içsel ve dışsal değişkenden etkilenirler. Bu değişkenler çeşitli zihinsel filtreleme süreçlerinden sonra sporcuyu pozitif ve ya negatif bir şekilde etkilemektedir. Sporcu bu etkileri kendi kontrolüne alamazsa idmandaki ya da müsabakadaki başarısı negatif yönde etkilenebilir. (Williams 2006, Burton ve Raedeke, 2008).

Sporcuların idman ya da müsabaka çıkmadan dikkat düzeylerinin yükselmesi, onların aynı zamanda konsantrasyon düzeylerinin yükselmesini göstermektedir (Weinberg, 2003, Williams 2006, Vernon, 2009). Konsantrasyon düzeyinin yükselmesi idmanda ya da müsabakada gerçekleşen yanlış yaptığı eylemlerin sayısını düşürür. Dikkat düzeyinin en iyi düzeyde tutulması psikolojik ve bedensel idmanın verimini arttırmaktadır (Beauchamp ve ark. 2002, Acevedo, Kkekakis 2006, Beşiktaş, 2012).

Bütün bu bilgiler ile spor etkinliklerinde veya müsabakalarda performansın arttırılabilmesi psikolojik becerilerin geliştirilmesi ile mümkündür olarak ifade edilebilir. Bu sebeple psikolojik beceriler bütün nitelikleri ve alt boyutlarıyla araştırılmalıdır (Erhan ve ark.,2015).

2.4.1. Sporda Psikolojik Becerinin Alt Boyutları

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: Olağan hal olumsuz olduğunda bile sporcunun iyimser, azimli, uysal ve hata yaptığı durumlardan çıkıp çıkamayacağı anlamına gelmektedir.

Öğrenmeye Açık Olabilme: Sporcunun yeni bilgiler edinmeye uygun olup olmadığını, olumsuz yorumları bireysel olarak düşünmeden ve morali bozmadan devam edip etmeyeceği anlamına gelmektedir.

Konsantrasyon: Sporcunun içinde bulunduğu duruma ilgisinin kaybolup kaybolmadığını ve hem idmanda hem müsabaka anında aniden oluşan olumsuz zamanlarda bile amacına yönelip yönelmeyeceği anlamına gelmektedir.

Güven ve Başarı Motivasyonu: İdman ve müsabaka anında sporcunun kendine güvenli ve olumlu bir şekilde istekli devam edip etmeyeceği anlamına gelmektedir.

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık: Sporcunun kişisel amaçları doğrultusunda hazırlık yapıp yapmadığı anlamına gelmektedir.

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme: Sporcunun stres durumunda iyi performans ve başarı sergileyip sergilemediği anlamına gelmektedir.

Endişelerden Kurtulmak: Sporcunun başarısız olurum ya da kötü performans sergilerim stresiyle, bireysel olarak stres yapıp yapmadığı anlamına gelmektedir (Smith R ve Christensen D, 1995).

2.4.2. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı

Spor psikolojisinin araştırma alanlarında buluna en dikkat çekici başlıklarından bir tanesi en iyi başarı göstermesinde büyük payı olan ruhsal hazırlık ve bununla birlikte gerçekleştirilen psikolojik beceri antrenmanıdır.

Psikolojik beceri antrenmanı, özet olarak, sporcunun düzenli bir şekilde yapmakta olduğu etkinliklerin ve yeteneklerin spor ve idman gibi alanlarda iyileştirilmesini tanımlamakta ve başarısını arttırma, duyulan başarı arzusunu

yükseltme veya spor ve bedensel etkinlikleri düzenli ve istikrarlı bir şekilde devam ettirmesi şeklinde tanımlanır(Weinberg, ve ark., 2001).

Psikolojik beceri eğitiminin ne anlama geldiğini tam bir şekilde tanımlayabilmek için en başta spor psikolojisi alanına yönelmek gerekir. Spor psikolojisi, en kısa tanımıyla, spordan veya antrenmandan sonra ortaya çıkan, psikoloji standartlarının gerçekleştirilmesiyle oluşan bir bilim dalıdır(Cox, 2007).

Spor etkinlerinde başarı elde etmek için odaklanmak, dikkatli olmak, hedef belirleme, özgüveni, pozitif hayal etme gibi ruhsal becerilerin kazanılması ve iyileştirilmesinin gerçekleştiren, düzenli ve istikrarlı bir süreç olan psikolojik beceriler çok önemli bir yere sahiptir(Neff, 2006).

Bu kadar önemli olan bir spor etkinliğinin öncesi veya sonrası bu etkinlikte rol oynayan bireyi etkileyen düşünme, konsantrasyon, kaygı vb. ruhsal durumların yönetilmesi düzenli bir şekilde geliştirme sürecine psikolojik beceri antrenmanı denir (İkizler, 1997).

İdman bir sporcunun bedensel ve ruhsal başarı seviyesinin artırılmasını ve onun en faydalı duruma gelmesini ve bu halin olabildiğince en istikrarlı bir şekilde devam etmesini gerçekleştiren önlemlerin sağlandığı ve hayata geçirildiği süreç olarak adlandırılır. İdman sürecinin en değerli niteliği düzenli ve amaca uygun bir hareket olmasıdır(İkizler, 1997).

Psikolojik beceri antrenmanın kişilere daha iyi performans gösterme ve becerilerini etkin bir şekilde gerçekleştirmeleri için gereken yeteneklerini iyileştirmede faydalı olmaktadır(Gardner, 2004).

2.5. Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, idman veya maç sırasında oluşabilecek pozitif veya negatif olaylara göre yapılması hayal edilen davranışların zihinde uygulama olmaksızın sistematik ve düzenli olarak zihinde düşünülmesidir. Beden istemli şekilde gerçekleşen davranışların hepsi içi beynimizin ilettiği sinirsel uyarıları

gerçekleştirmesi gerekmektedir. Psikolojik olarak bu durumlara hazır olmak ve maçlarda gerçekleşecek bu durumları önceden hazır bir şekilde mücadele etmektir. Bu nedenle sporcu değerinin ve potansiyelinin keşfeder (Koruç, 2004).

Zihinsel antrenman fiziksel yeteneklerin beynimizde dizayn edilmesi olarak ifade edilmiştir. Sporcu bir fiziksel yeteneğini hayal eder ve zihinde imgeleyerek bu durumun çalışmalarını gerçekleştirir (Schling, 1995).

2.5.1. Zihinsel Antrenmanın Alt Boyutları

Zihinsel Temel Beceriler: Sporda hedeflenen amacı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan özgüven, üretken düşünme, başarıyı sürdürme ve öz-farkındalık gibi temel zihinsel becerileridir (Vealey, 2007).

Zihinsel Performans Becerileri: Spor performansı esnasında becerilerin hayata geçmesinde önemli olan dikkat, uyarılma, odaklanma, algısal ve bilişsel yetilerdir (Vealey, 2007).

Kişilerarası Beceriler: Bunlar, kişisel gelişimin önemli olgunlaşma belirteçleri olan ve benlik kavramının netliği, iyi olma duyguları ve başkalarıyla ilişki duygusu yoluyla üst düzey psikolojik işlevlerin gerçekleşmesinde önemli olan kimlik edinimi ve kişilerarası yeterlilik gibi zihinsel becerilerdir (Kimlik Edinimi, Kişilerarası Yeterlilik) (Vealey, 2007).

Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma): Sporcuların duygularını yorumladıkları, kendilerini değerlendirdikleri ve kendilerine talimat veya destek verdikleri sözlü bir diyalogdur (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993).

Zihinsel Canlandırma: Zihinsel Görselleştirme: Gerçekte yaşadığımız herhangi bir durumu, gerekli ön koşullar sağlandıktan sonra, hayal ederek gerçekten yaparmış gibi düşünmektir. 5 duyu organımız ile tecrübelerimizi zihnimizde yaratma veya tekrardan oluşturma halidir (Morris, Spittle ve Watt 2005).

2.5.2. Zihinsel Antrenman ve Sporun Önemi

Bir davranışın beyinde düşünme anında, bu davranışın uygulama olmaksızın gerçekleştiğinde de aynı sinirsel iletilerin gerçekleştiği saptanmıştır(Başer 1986). Bu nedenle sporcuların spor branşlarında eğitilmek veya yetkinleştirmek istenilen yeteneklerin uygun şekilde beyinde düşünmeleri, daha fazla tekrarlanması çok faydalıdır. Davranışın en uygun hali beyinde düşündüğümüz zaman gerçekte bu hareketi yapması basitleşir. Bu yüzden zihinsel antrenman eşgüdüm yeteneklerini kazanmasında önemli bir yoldur. Zihinsel antrenman sporcunun uygulayacağı eylemi gerçekleştirmesini zorlaştıran etkenleri engelleyerek odaklanmayı gerçekleştirmektedir.

Zihinsel antrenmanın diğer faydaları;

- Zihinde canlandırma.
- Hisleri denetim altına alır.
- Odaklanmayı artırır.
- Plan yapmaya ve taktik geliştirmeye yardımcı olur.
- Özgüveni artırır.
- Sporcu yaralanmalarının tedavisini çabuklaştırır.
- Yetenekleri çoğaltarak sporcunun en üst seviyeye gelmesini sağlar.
- İdman ve maç sırasında yapılan hataları en aza indirir.
- Psikolojik olarak rahatlamayı sağlar.

2.6. Sporda Psikolojik Beceri ve Zihinsel Antrenman Modelleri

2.6.1. Hedef Belirleme

Hedefler, sporda ulaşılması gereken amaçlar olarak tanımlanmaktadır. Planlama, yaptığı işin mühim noktasıdır. Sporcular tüm yılı kapsayan antrenman döneminde kendileri için amaçlar belirler ve bu amaçlara ulaşmak için çalışırlar.

Hedefler, neyin önemli olduğunu belirlemeye ve motivasyonu sürdürmeye yardımcı olur (Ekmekçi, 2017).

Sporcunun hedefine ulaşması için bir amaca yönelmesi gerekir. Hedefleri belirlerken, sporcunun bedensel ve ruhsal yeteneklerini göz önünde bulundurması tavsiye edilmesi gerekir. Hedeflere ulaşmak çok güç veya çok basitse, hiçbir fayda elde edilemez. Spor hakkında fazla bilgisi olmayan ve potansiyelinin farkında olmayan antrenörler, hedef belirlemede antrenörleri tarafından desteklenmeli, ancak deneyimli sporcuların kendi hedeflerini belirlemeleri, sporcuların daha hevesli olmaları ve kendi sorumluluklarını almaları teşvik edilmektedir. Öte yandan antrenörlerin atlet ile güven duygusu ile bağ kurması ve atletlerin hedef ve amaçların belirlemesine yardımcı olması faydalı olacaktır (Samur ve Samur, 2017).

Hedef Belirlerken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Hedef ve amaçlar net olmalıdır: Ne kadar zamanda ne tür bir başarı hedefleneceği açık bir şekilde oluşturun ve oluşturulan hedef ve amacın ölçümü yapılabilmelidir.
- Hedef ve amaçların kısa ve uzun vadeli şekilde oluşturun: Antrenman profesyonellerinin amaçlarını oluştururken dikkat etmesi önemli noktalardan birisidir. Uzun ve kısa vadeli amaç ve hedefler birlikte oluşturulmalıdır.
- Hedefleri kayıt altına alın: Uzun veya kısa hedeflerinizi düzenli bir program ile kayıt altına alınmalıdır. Hedef ve amaçlar açık bir takvim çerçevesi içinde oluşturulmalıdır.
- Hedef ve amaca ulaşabilmek için çeşitli teknikler ve taktikler yapın: hedefe ulaşmak için stratejiler veya stratejiler geliştirmek, hedef oluşturmak kadar önem arz etmektedir. Strateji, sporculara nasıl ilerlemeleri gerektiği, oluşturdukları hedef ve amaca ulaşmak için hangi araçları ve ne şekilde kullanılmaları hakkında yol gösterir.
- Gerçekleştirilen hedef ve amaçlara feedback verin: ilerlemeyi ve iyileştirmeyi takip etmenin en başarılı yolu, yapılan işi periyodik olarak incelemektir. İlerlemeyi incelemek ve ilerleme konusunda konuşmak,

sporcuların ne elde ettiğini görmesine ve konunun uzmanından duymasına olarak tanıyarak motivasyonunu artıracaktır. Katılımcıya ilerleme hakkında olumlu geribildirim verilmelidir(Yeltepe, 2012).

2.6.2 Otojen Antrenman

Büyük toplulukların bildiği otojen idmanı asıl uygulanım alanları, tıp ve egzersizdir. Bu idmanın asıl ilkesi şu şekilde ifade edilebilir; Ruhsal bir zorlukla karşılaşan bir sporcu kendine bir takım öğütler vererek, zihninde uyku gibi işlemin sonlanmasına neden olur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Bu süreç 1920’lerde Almanya’da Oscar Vogt tarafından iyileştirilmiş ve 1950’lerde H. Schuz’un gerçekleştirdiği 6 psikofizyolojik antrenmana ilişkilendirilmiştir. Bu “standart egzersizler” ses olmayan bir ortam içerisinde yatay halde ve göz kapalı bir şekilde gerçekleştirilir.

Kişiler otojen idmanları kaygılı, stresli olaylardan öncesi ve sonrası gerçekleştirebilirken; sporcular maçlardan önce ve sonra gerçekleştirirler. Bu etkinliğe tam olarak bilen kişiler veya sporcular, olağan bir stres durumu halinde gevşeme metodunu dilediği vakit gerçekleştirebilmektedirler.

Otojen Antrenmanının Uygulanması

Uygulama 1: Kollarda bir ağırlık hissine dikkat toplama.

Uygulama 2: Kollarda ve bacaklarda bir ağırlık hali oluşturma.

Uygulama 3: Dikkati kalbin düzensizliğine döndürme.

Uygulama 4: Nefes alıp vermeye, odaklanarak, etkisiz bir şekilde ilgili olma.

Uygulama 5: Karın bölgesinin üst tarafında bir sıcaklık hissi oluşturma.

Uygulama 6: Alında bir serinlik hissi oluşturma.

Otojen Antrenman Alıştırılmaları

Ağırlık Hissi Alıştırması: Odağınızı sağ kolunuza toplayın. Kendinize kısık sesle Şu Şekilde seslenin: “Sağ kolum ağır” Kolunuzun ađırlaŐtıđını, rahatladığını, aŐađıya y6neldiğini d6Őşün6n.

Bedeninizin geri kalan b6lgesine odaklanın. Tekrardan “Sağ kolum ağır” diye seslenin. Bu s6ylemi tekrarlayın ve aynı biçimde sol kola, sol bacağa, sağ bacağa, boyna, omuzlara ve sırtta olacak Şekilde s6rd6r6n.

Sıcaklık Hissi Alıştırması: Karın b6lgenize sıcaklığın geçtiğini d6Őşün6n. Şu Şekilde seslenin: “Kendimi hoŐ ve sıcak hissediyorum.” Aynı sıcak bir kahvenin bedeninizi ısıtarak etki edici bir tedavi v6cudunuzdan akacak.

Kalp Alıştırması: RahatlamıŐ ve ağır hal sonrasında sağ elinizi kalbiniz 6st6ne yerleştirin ve nabzını dinleyin. Kendinize Şu Şekilde seslenin “Kalp atıŐım d6zenli ve sakin” bu c6mleyi tekrarlayın.

Solunum Alıştırması: Eliniz açık vaziyette g6Ős6n6ze yerleştirin ve nefes alıp vermenizi algılayın. Şu Şekilde seslenin: “Solunumum sakin ve gevŐemiŐ durumda” bu c6mleyi tekrarlayın.

Karın B6lgesi Alıştırması: Ellerinizi açık bir vaziyette karın b6lgenize yaslayın ve karnınızın ısısını d6Őşün6n. Karnınızda hoŐ bir ısı meydana gelmesini bilincinizde betimleyici bir Şekilde hayal edin.

Baş Alıştırması: Alnınızın g6zelce serinlediğini d6Őşün6n. Şu Şekilde seslenin: “Alnım serin”. Bunu tekrarlayın. Her tekrarlamanın ardından mola durarak alnınızdaki serinliği hissettiğinizi d6Őşün6n.

KapanıŐ AŐaması: “Sakinim ve tazelendim. Kendimi iyi hissediyorum” s6yleyerek tamamlayın. Derin bir Şekilde nefes alıp verin. Esneyerek sakin bir Şekilde ayaklanın.

Bu etkinlik genel olarak 6-8 antrenmanda kazanılmaktadır. İki antrenman arası 5-7 g6n olması uygun g6r6lmektedir. Kişinin istekli olma durumu ve etkinlik için olan

egzersizleri gerçekleştirmesi bu antrenmanın süresine etki etmektedir (Urfa, 2015a; Urfa, 2015b).

Otojen Antrenman Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar

- Komut esnasında zihninizde oluşabilecek farklı düşüncelerden uzaklaştırarak komutlara odaklanın.
- Öfkeli zamanlarınızda idmanı gerçekleştirmeyin.
- Aşırı aç ve aşırı tok olduğunuzda ya da uygun olmayan kıyafetlerle idmanınızı gerçekleştirmeyin.
- Zihninin çeşitli durumlar ile dolu olmasın.
- Tam anlamıyla öğrendikten sonra sesli ve uygun olmayan şartlarda idmanı gerçekleştirin.
- İfadeleriniz basit ve net olsun.
- Pozitif ifadeler söyleyin.
- “Yapamayacağım”, “Asla olmayacak” gibi ifade etmektense “Yapacağım”, “Başaracağım” gibi ifadelerle olumlu komutlar verin.
- Otojen idman uygulamasını tam anlamıyla kavradıktan sonra kendinize has komutlar verebilirsiniz.

Otojen Antrenmanın Olumlu Etkileri

- Kaygı nedenli sorunların en aza indirgenmesi,
- İmmün sisteminin sağlamlştırılması,
- Uyku düzenin sağlanması,
- Kasların rahatlaması,
- Stres ve kaygı ile baş etmede yardımcı olması,

- Özgüveni sağlamlaştırmak,
- Zihinsel ve hayal etme yeteneklerinin sağlamlaştırılması,
- Dikkat becerisini geliştirmesi ve motivasyonu sağlamasıdır.

2.6.3. Zihinsel (İmgeleme) Antrenman

Gerçekleştirilecek eylemin hareket etmeden beyinde düşünülmesidir (Konter, 1998). Çalışmalar imgeleme hakkında çoğaldıkça imgelemenin sadece birkaç durumun beyinde düşünülmesi değil imgelemenin çeşitli duyuşsal organlara göre farklı olduğu belirtilmiştir.

Görsel, motor, işitsel ve koklamayla ilgili 4 çeşide ayırılır. İşitsel ve koklamaya göre görsel ve motor imgeleme çeşitleri en sık uygulanan imgelemelerdir.

Görsel İmgeleme: Bireylerin çoğu görsel şekilde öğrenmektedir. Bu şekilde olan sporcular imgelemeleri görsel olarak hayal etmek ve dizayn etme uygulamalarıdır. Müsabakada ne kadar başarı göstereceğini hayal ederken bunu resim ve görsel materyaller ile gerçekleştirmelidir.

İşitsel İmgeleme: İşitsel olarak algılanarak öğrenen bireyler, bir beceriyi uygularken ki en değerli yeteneği duyuları işitmesidir. Bu şekilde sporcular sesleri imgeleme çalışmaları antrenmanlarının bir kısmı olarak yapması gerekmektedir.

Motor İmgeleme: Motor imgelemede kas eylemi ve kas hafızası değerlendirilmektedir. Bu şekilde sporcuların imgelemeleri, duyguları ve kas eylemleri içermektedir.

Zihinsel Canlandırma (İmgeleme) Antrenmanın Faydaları

- Hedef belirleme becerisini kazandırır.
- Zorlukla baş edebilme becerisini geliştirir.
- Güven ve başarı motivasyonunu artırır.
- Ruhsal iyi olmayı sağlar.
- Odaklanmayı artırır.

2.6.4. Düzenli Nefes Egzersizi

Bireylerin solunum düzeyinin farklılaşması veya diğer bir ifade ile artan aralıklar ile çok sık bir şekilde nefes alıp verirler. Genelde dakika başına 12-14 nefes alınıp verilmektedir. Bahsedilen gerçekleşen olaylarda nefes alıp verme oranı artmaktadır ve nefes alıp verme bedenimizin bedensel ve ruhsal işlevlerine etki eder. Karın kaslarımız kendiliğinden kasılmaya başlar ve beynimize iletiler gönderir. Bu iletiler beynimizde tehdit edici bir unsur olarak işlenir ve beden mücadele ya da uzaklaşmamız için uyarı vermektedir. Bu ifade ile nizami nefes alıp vermemiz bedende rahatlamamızın en başta gelen şartıdır (Aktop, 2008). Solunum iki şekilde gerçekleşmektedir. Diyafram solunumu ve göğüs solunumudur. Göğüs solunumu akciğerlere tamamen oksijen gelmez yüzeysel şekilde solunum yaparız. Diyafram solunumunda ise diyafram karnımıza yönelir ve akciğerlere gelen oksijen miktarından fazladır. Çok olan oksijen miktarı antrenman anında gelen enerji miktarının artması, kaslar üzerinde oluşan atık maddeleri atması anlamına gelmektedir. Diyaframdan nefes alınıp verilmesi vücudumuzun içinde bulunan organlara egzersiz yapılması olarak ifade edilmektedir (Aktop, 2008).

Düzenli Nefes Egzersizi Uygulaması

1. Rahat edebileceğiniz bir yere oturun ve iki ayağınız zemine bastırın.
2. Bir elinizi göğüs kısmınıza diğer elinizi karın kısmına yerleştirin.
3. Çekebildiğiniz miktarda nefesi çekin ve biraz bekledikten sonra tamamıyla verin.
4. Bu solunum anında iki eliniz aynı anda mı veya karın kısmına yerleştirdiğiniz eliniz mi hareketlendi?

5. Karın kısmınızdaki eliniz hareketlendiyse doğru solunuma sahipsiniz anlamına gelmektedir. Göğüs kısmında bulunan eliniz hareketlendiyse doğru solunumu öğrenmeniz gerekmektedir. Aşağıda bulunan uygulamaları gerçekleştirmeniz size faydalı olacaktır. Bu uygulamalarda havayı burundan alarak ağızdan vermeniz ön koşuldur.
6. Oturabilirsiniz veya yüzünüz yukarıya bakacak şekilde yatabilirsiniz.
7. Havayı çekin biraz bekleyin ve tamamıyla verin.
8. Tekrar nefes alın ama bu kez alabildiğiniz kadar derin bir nefes olsun ve bunu içinizde dörde sayana kadar tutun.
9. Nefesinizi vermeye başladığınızda içinizden de saymaya başlayın. Sekize geldiğinizde tüm nefesinizi vermiş olmalısınız (Kolayış, 2002).

Düzenli Nefes Egzersizinin Olum Etkileri

- Stres ve kaygıyı azaltarak rahatlamayı gerçekleştirir.
- Baskı altında iyi performans gerçekleştirmesini sağlar.
- Kendisine yapılan eleştirileri sakın ve yapıcı şekilde karşılayıp değerlendirmek.
- Konsantrasyonu artırmaya yardımcı olur.

2.6.5. Derinleşen Gevşeme Antrenmanı

Dereceli gevşeme çalışmalarında asıl amaç insanların kaslarını düzenli olarak kasıp gevşetmesidir. Sporcu vücudundaki belirli kas grubuna yoğunlaşır, kas grubunu belirli bir sürede kasarak ve daha sonra gevşeterek bu kas grubuna yoğunlaşırlar. Bu çalışma sıralı bir şekilde 16 kas grubuna gerçekleştirilir. Derece gevşeme antrenmanı kazandıktan sonra çalışmalar dört ana kas grubu ile gerçekleştirilebilir.

Bu antrenmanı öğrenen ve uygulayan bir sporcuda çeşitli faydaları görülebilir;

- Rahatlama ve gevşeme.
- Uyku sorunlarını düzenleme.
- Stres ve kaygıdan kurtulma.
- Özgüveni artırma.
- Vücuttaki çeşitli ağrıları azaltabilir.

2.6.6. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Bir rahatlama becerisi değil, rahatlamaı öğrenmedir. Bu hedefle kullanılan cihaz insanın, beyin dalgalarını ve kas gerginliği fiziksel süreçlerini belirtir. İnsan cihazla (elektriksel bir cihaz) görsel olarak tanımladığı gibi rahatlamaı ve hissetmeyi istekli bir şekilde uygulamayı öğrenir.

Biofeedback mücadele gerektiren maçlardan önce uygulanması ile ilgili yapılan bir araştırmaya göre bu uygulama, maç öncesinde ortaya çıkan stres ile oluşan kaygı, gönülsüzlük ve heyecanlanma durumlarını azaltması için gerçekleştirilebilir. Ancak Eberspacher' in de ifade ettiği gibi, bu çalışmanın en fazla 20 dk. İçinde eğitilebilmesi ve öğrenilmesi, bu çalışmanın gelecekte daha fazla uygulanması olasılığı artış göstermektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Blumenstein ve Bar-Eli (2003) 11-18 yaş arasında ki 78 sporcu üzerinde yapılan araştırmada biofeedback ile gerçekleştirilen psikolojik beceri antrenmanın sporda beceri kazanmada ve başarılı olmada önemli bir gelişime neden olduğu belirtilmiştir (Blumenstein ve Bar-Eli, 2003).

2.6.7. Transandantal Meditasyon

Artmış uyandırılmış hallerinin negatif faktörlerini azaltmak için kullanılan rahatlama modellerinden biriside “transandantal meditasyon” tekniğidir. Hindistan da ortaya çıkan transandantal meditasyon da uygulama öncesi bireye verilmiş “mantra”

olarak ifade edilen sözcük veya cümlenin sessiz veya sesli bir şekilde sürekli bir şekilde söylemektedir (Ergen, 1983).

Meditasyon bireyi beyinsel olarak harekete hazır ancak ruhsal olarak daha pasif yapmaktadır. Meditasyon uygulayan bireyin sürekli olarak söylediği sözcük yavaş bir şekilde ortadan kalkar ve belleğindeki ayrıntı seviyelerini hisseder ve bu süreci geçerek “ belleğinin köküne varır.” Bu uygulamanın, belleği yaratıcı aklın bulunduğu bölge ile bağlantılı olmasına inanılmaktadır.

Bu uygulama esnasında birey derin bir gevşeme durumundadır. 20 dk. geçtikten sonra vücudun bütün kasılmışları terkedilmiş olur, transandantal meditasyon hakkında gerçekleştirilen ayrıntılı çalışmalar, transandantal meditasyonun sporcunun bedensel ve ruhsal yönden pozitif olarak etki yaptığı ifade edilmiştir.

Tekas Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada transandantal meditasyonun, tepki verme süresinin çabuklaştığı, algılama düzeyinin ve öğrenmeye açık olabilmesinin hızlandığı beyin ve vücut arasında önemli bir şekilde koordinasyonun sağlandığı tespit edilmiştir.

Transandantal meditasyonda belirli bir zaman aktif olmama olayı, merkezi sinir sistemine etkileri iskelet ve kas sistemine pozitif yönde değişimler gösterdiği ve bu sisteme daha hareketli bir faaliyet seviyesi oluştuğu ve sonuç olarak fiziksel olarak yararlı olduğu onaylanmaktadır (Ergen, 1983).

2.6.8. Yoga

Hindistan da ortaya çıkan yoga bireyin kendi vücuduna egemen olması hedeflenir. Yoga için, farklı duruş pozisyonlarına geçirilir ve nefes egzersizleri gerçekleştirilir. Bu teknik de transandantal meditasyona benzer bir şekilde sporda odaklanmayı artırılması nedeniyle uygulanabilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Krejci'nin (2003) yaptığı çalışmada kayak ve buz hokeyi sporcularını yapan 26 sporcu üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ısınma yöntemleri, açma germe hareketlerini, beden esnekliği kazandırma, gevşeme yöntemleri ve solunum egzersizlerini içeren yoga uygulamalarının zorlukla baş edebilmelerini, konsantrasyon seviyelerinin artırılmasında, özgüvenlerinde, endişelerden kurtulmak ve başarılarında olumlu yönde artış olduğu belirtilmiştir (Krejci, 2003).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması, verilerin analizi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırma 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).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Tekirdağ ilinde çeşitli spor branşlarından seçkisiz (random) yöntemle belirlenen 541’i erkek (%66,6) 271’i kadın (%33,4) olmak üzere toplam 812 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken		F	%
Cinsiyet	Kadın	271	33,4
	Erkek	541	66,6
Yaş	14-16 yaş	72	8,9
	17-19 yaş	334	41,1
	20-22 yaş	320	39,4
	23 ve üzeri yaş	86	10,6
Eğitim Düzeyi	Lise	313	38,5
	Üniversite	476	58,6
	Lisansüstü/Doktora	23	2,8
Aile Aylık Gelir	3.000 TL ve altı	112	13,8
	3.001-6.000 TL	356	43,8
	6.001-9.000 TL	188	23,2
	9.001 TL ve üzeri	156	19,2
Spor Branşı	Futbol	299	36,8
	Basketbol	118	14,5
	Voleybol	112	13,8
	Atletizm	36	4,4
	Vücut Geliştirme	117	14,4
	Dövüş Sporları	130	16,0
Spor Türü	Bireysel	305	37,6

	Takım	507	62,4
Temas Durumu	Temaslı	553	68,1
	Temassız	259	31,9
Lisans Durumu	Var	546	67,2
	Yok	266	32,8
Lisans Yılı	Yok	267	32,9
	1 yıldan az	35	4,3
	1-3 yıl	117	14,4
	4-6 yıl	144	17,7
	7 ve üzeri yıl	249	30,7
Millilik Durumu	Milli	58	7,1
	Milli değil	754	92,9
Haftalık Antrenman	1-2 gün	295	36,3
	3-4 gün	290	35,7
	5-6 gün	227	28,0

Araştırmaya katılan sporcuların %8,9'u 14-16 yaş grubunda, %41,1'i 17-19 yaş grubunda, %39,4'ü 20-22 yaş grubunda, %10,4'ü 23 ve üzeri yaş grubunda eğitim durumları %38,5'i lise, %58,6'sı üniversite ve %2,8'i lisansüstü/doktora aile aylık gelir ortalamaları %13,8'i 3.000TL ve altı, %43,8'i 3.001-6.000TL, %23,2'si 6.001-9.000TL ve %19,2'si 9.001TL ve üzeri spor branşları %36,8'i futbol, %14,5'i basketbol, %13,8'i voleybol, %4,4'ü atletizm, %14,4'ü vücut geliştirme ve %16,0'ı dövüş sporları, spor türleri %37,6'sı bireysel ve %62,4'ü takım sporudur. Araştırmaya katılan sporcuların faaliyet gösterdikleri sporların temas durumu %68,1'i temaslı %31,9'u temassız spor, sporcuların %32,8'inin lisansı yok ve %67,2'sinin lisansı vardır. %4,3'ünün lisans yılı 1 yıldan az, %14,4'ünün 1-3 yıl, %17,7'sinin 4-6 yıl, %30,7'sinin 7 ve üzeri yıl, %32,9'unun lisansı yoktur. %92,9'u milli değil, %7,1'i milli sporcudur. %36,3'ü 1-2 gün, %35,7'si 3-4 gün ve %28'i haftalık antrenman günleridir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sporcuların; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aile aylık gelir, spor branşı, spor türü, temas durumu, lisans durumu, lisans yılı, millilik durumu, haftalık antrenman günü ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Spor ortamında zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel becerileri ve zihinsel teknikleri ölçmek için Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye çevrilen bu envanter, orijinal formuna uygun olarak uyarlama çalışmasında 5 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar ve ilgili maddeler şu şekildedir;

- Zihinsel Temel Beceriler: 3,7,10,14 (4 madde)
- Zihinsel Performans Becerileri: 1,5,8,12,16,19 (6 madde)
- Kişilerarası Beceriler: 4,11,15,18 (4 madde)
- Kendinle Konuşma: 2,6,13 (3 madde)
- Zihinsel Canlandırma: 9,17,20 (3 madde)

5'li Likert tipi bir yapıya sahip olan envanter (1) "Kesinlikle katılmıyorum" ve (5) "Tamamen katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Bu çalışmada iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olup olmadığını incelemek amacıyla Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
Zihinsel Temel Beceriler	,88
Zihinsel Performans Becerileri	,88
Kişilerarası Beceriler	,88
Kendinle Konuşma	,89
Zihinsel Canlandırma	,88
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Toplam	,87

Tablo 3.2'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin ,87 ile ,89 arasında değiştiği görülmektedir. Tezbaşaran (1997), bu değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir.

3.3.3 Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Smith ve ark. (1995) bu kişiler tarafından geliştirilen ve Erhan tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından sonra Türkçeye uyarlanan "Psikolojik

Becerileri Değerlendirme Ölçeği'ni geliştirmiştir. (Erhan ve ark., 2015). Sporcuların psikolojik becerilerini belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçme aracı toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Bu 28 maddenin her bir maddesi 7 alt boyuttan ve bu 7 alt boyutun her biri 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. 3,10,7,12,19,23 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır.

Bu boyutlar ve ilişkili olduğu maddeler sırasıyla aşağıdaki gibidir;

- Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: 5,17,21,24 (4 madde)
- Öğrenmeye Açık Olabilme: 3,10,15,27 (4 madde)
- Konsantrasyon: 4,11,16,25 (4 madde)
- Güven ve Başarı Motivasyonu: 2,9,14,26 (4 madde)
- Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık: 1,8,13,20 (4 madde)
- Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme: 6,18,22,28 (4 madde)
- Endişelerden Kurtulma: 7,12,19,23 (4 madde)

Bu çalışmada iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olup olmadığını incelemek amacıyla Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 3.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğine İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	,88
Öğrenmeye Açık Olabilme	,89
Konsantrasyon	,88
Güven ve Başarı Motivasyonu	,88
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	,88
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	,89
Endişelerden Kurtulma	,89
Toplam	,89

Tablo 3.2'de araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen değerlerin ,88 ile ,89 arasında değiştiği görülmektedir. Tezbaşaran (1996), bu değerlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu belirtmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 21 programına aktarılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için grafik testlerinden Q-Q grafiği, Box Plot ve Histogram grafiklerine, analitik testlerden Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri uygulandı. Test sonuçlarının normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermek için çarpıklık ve basıklık değerleri için kriterler $+1.5 -1.5$ arasındadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda parametrik testler yapılmıştır. Sporcuların cinsiyet, spor türü, temas durumu, lisans durumu ve millilik durumu değişkenlerine ait verilerin analizinde Independent T testi uygulanmıştır. Sporcuların yaş, eğitim düzeyi, aile aylık gelir, spor branşı, lisans yılı ve haftalık antrenman günü değişkenlerinin analizinde One Way Anova testi uygulanmıştır. One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Ayrıca sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi ve değişkenlerin birbirlerini yordama biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

	Cinsiyet	n	X	ss	t	P	
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	Kadın	271	3,98	,63	1,147	,252
	Erkek	541	3,99	,70			
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	271	4,13	,70	-3,517	,000**
	Erkek	541	4,07	,67			
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	271	4,40	,63	3,110	,002*
	Erkek	541	4,25	,68			
	Kendinle Konuşma	Kadın	271	3,91	,89	,922	,357
	Erkek	541	3,85	,86			
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	271	4,07	,67	,390	,697
	Erkek	541	4,05	,76			
Toplam	Kadın	271	3,98	,51	-,040	,968	
Erkek	541	3,99	,56				
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	271	2,85	,66	,343	,731
	Erkek	541	2,83	,62			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	271	3,48	,46	,815	,415
	Erkek	541	3,45	,42			
	Konsantrasyon	Kadın	271	2,85	,55	-1,316	,188
	Erkek	541	2,90	,54			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	271	3,20	,57	-1,090	,276
	Erkek	541	3,24	,55			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	271	2,81	,59	-366	,714
	Erkek	541	2,83	,57			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	271	2,47	,70	-8,384	,000**
	Erkek	541	2,90	,68			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	271	3,33	,28	-1,798	,043*	
Erkek	541	3,37	,30				
Toplam	Kadın	271	3,00	,37	-2,789	,005*	
Erkek	541	3,08	,37				

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 4.1. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel temel beceri(t=1,147), kendinle konuşma(t=,922), zihinsel canlandırma(t=,390) alt boyutları ve toplam zihinsel antrenman(t=-,040) puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir(p>0.05). Zihinsel performans becerileri(t=-3,517) alt boyutunda erkek sporcular (\bar{x} =4,13) ile kadın sporcular (\bar{x} =4,07) arasında kadın sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0.01). Kişilerarası beceriler(t=3,110) alt boyutunda erkek sporcular (\bar{x} =4,25) ile kadın sporcular (\bar{x} =4,40) arasından kadın sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0.05).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği($t=,343$), öğrenmeye açık olabilme($t=,343$), konsantrasyon($t=-1,316$), güven ve başarı motivasyonu($t=-1,090$), hedef belirleme ve mental hazırlık($t=,366$) alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmemiştir($p>0,05$). Baskı altında iyi performans gösterebilme($t=-8,384$) alt boyutunda erkek sporcular ($\bar{x}=2,90$) ile kadın sporcular ($\bar{x}=2,47$) arasında erkek sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Endişelerden kurtulma($t=-1,798$) alt boyutunda erkek sporcular($\bar{x}=3,37$) ile kadın sporcular ($\bar{x}=3,33$) arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Psikolojik beceri toplam($t=-2,789$) puanlarında erkek sporcular($\bar{x}=3,08$) ile kadın sporcular($\bar{x}=3,00$) arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$).

Tablo 4.2. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

		Yaş	n	X	ss	P	Anlamlı Fark
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	(A) 14-16 yaş	72	3,87	,80	,003*	A<B<C<D
		(B) 17-19 yaş	334	4,05	,73		
		(C) 20-22 yaş	320	4,14	,61		
		(D) 23 ve üzeri	86	4,23	,49		
	Zihinsel Performans Becerileri	(A) 14-16 yaş	72	3,39	,84	,000**	A<B<C<D
		(B) 17-19 yaş	334	3,60	,70		
		(C) 20-22 yaş	320	3,88	,60		
		(D) 23 ve üzeri	86	3,94	,58		
	Kişilerarası Beceriler	(A) 14-16 yaş	72	4,03	,77	,000**	A<B<C<D
		(B) 17-19 yaş	334	4,23	,77		
(C) 20-22 yaş		320	4,42	,52			
(D) 23 ve üzeri		86	4,39	,50			
Kendinle Konuşma	(A) 14-16 yaş	72	3,65	,97	,000**	A<B<C<D	
	(B) 17-19 yaş	334	3,77	,94			
	(C) 20-22 yaş	320	3,95	,80			
	(D) 23 ve üzeri	86	4,12	,62			
Zihinsel Canlandırma	(A) 14-16 yaş	72	3,66	,93	,000**	A<B<C<D	
	(B) 17-19 yaş	334	3,77	,79			
	(C) 20-22 yaş	320	3,95	,61			
	(D) 23 ve üzeri	86	4,12	,60			
Toplam	(A) 14-16 yaş	72	3,69	,68	,000**	A<B<C<D	
	(B) 17-19 yaş	334	3,90	,59			
	(C) 20-22 yaş	320	4,09	,46			
	(D) 23 ve üzeri	86	4,16	,37			
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A) 14-16 yaş	72	2,59	,62	,000**	A<B<C<D
		(B) 17-19 yaş	334	2,76	,64		
(C) 20-22 yaş		320	2,91	,62			
(D) 23 ve üzeri		86	3,09	,60			
Öğrenmeye Açık Olabilme	(A) 14-16 yaş	72	3,30	,48	,001**	A<B<C<D	
	(B) 17-19 yaş	334	3,47	,44			

	(C) 20-22 yaş	320	3,49	,42		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,43	,46		
Konsantrasyon	(A) 14-16 yaş	72	2,73	,53	,001**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	2,84	,52		
	(C) 20-22 yaş	320	2,91	,56		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,06	,49		
Güven ve Başarı Motivasyonu	(A) 14-16 yaş	72	3,12	,61	,001**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	3,26	,56		
	(C) 20-22 yaş	320	3,19	,56		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,34	,48		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A) 14-16 yaş	72	2,61	,61	,000**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	2,87	,58		
	(C) 20-22 yaş	320	2,76	,56		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,08	,49		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A) 14-16 yaş	72	2,61	,80	,001**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	2,70	,70		
	(C) 20-22 yaş	320	2,80	,70		
	(D) 23 ve üzeri	86	2,93	,71		
Endişelerden Kurtulma	(A) 14-16 yaş	72	3,36	,25	,001**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	3,37	,29		
	(C) 20-22 yaş	320	3,34	,30		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,39	,31		
Toplam	(A) 14-16 yaş	72	2,90	,41	,000**	A<B<C<D
	(B) 17-19 yaş	334	3,04	,34		
	(C) 20-22 yaş	320	3,06	,39		
	(D) 23 ve üzeri	86	3,19	,35		

*(p<0,05) **(p<0,01)

Tablo 4.2. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel temel beceriler alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,87$), 17-19 yaş ($\bar{x}=4,05$), 20-22 yaş ($\bar{x}=4,14$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=4,23$) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zihinsel performans becerileri alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,39$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,60$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,88$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,94$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kişilerarası beceriler alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=4,03$), 17-19 yaş ($\bar{x}=4,23$), 20-22 yaş ($\bar{x}=4,42$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=4,39$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kendinle konuşma alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,35$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,77$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,95$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=4,12$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel canlandırma alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,66$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,77$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,95$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=4,12$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel antrenman toplam puanları 14-16 yaş ($\bar{x}=3,69$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,90$), 20-22 yaş ($\bar{x}=4,09$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=4,16$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=2,59$), 17-19 yaş ($\bar{x}=2,76$), 20-22 yaş ($\bar{x}=2,91$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,09$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,30$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,47$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,49$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,43$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Konsantrasyon alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=2,73$), 17-19 yaş ($\bar{x}=2,84$), 20-22 yaş ($\bar{x}=2,91$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,06$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,12$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,26$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,19$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,34$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=2,61$), 17-19 yaş ($\bar{x}=2,87$), 20-22 yaş ($\bar{x}=2,76$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,08$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=2,61$), 17-19 yaş ($\bar{x}=2,70$), 20-22 yaş ($\bar{x}=2,80$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=2,93$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Endişelerden kurtulma alt boyutunda 14-16 yaş ($\bar{x}=3,36$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,37$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,34$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,39$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Psikolojik beceri toplam puanları 14-16 yaş ($\bar{x}=2,90$), 17-19 yaş ($\bar{x}=3,04$), 20-22 yaş ($\bar{x}=3,06$), 23 ve üzeri yaş ($\bar{x}=3,19$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Eğitim Düzeyi	n	X	ss	P	Anlamlı Fark	
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	(A) Lise	313	3,97	,80	,000**	A<B<C
	(B) Üniversite	476	4,15	,57			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,29	,552			
	Zihinsel Performans Becerileri	(A) Lise	313	3,52	,75	,000**	A<B<C
	(B) Üniversite	476	3,85	,61			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,06	,57			
	Kişilerarası Beceriler	(A) Lise	313	4,14	,80	,000**	A<B<C
	(B) Üniversite	476	4,40	,54			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,45	,52			
	Kendinle Konuşma	(A) Lise	313	3,66	,97	,000**	A<B<C
	(B) Üniversite	476	4,00	,78			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,02	,79			
	Zihinsel Canlandırma	(A) Lise	313	3,85	,88	,000**	A<B<C
	(B) Üniversite	476	4,18	,59			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,34	,43			

Psikolojik Beceri	Toplam	(A) Lise	313	3,80	,66	,000**	A<B<C
		(B) Üniversite	476	4,09	,42		
		(C) Lisansüstü/Doktora	23	4,21	,39		
	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A) Lise	313	2,73	,66	,000**	A<B<C
		(B) Üniversite	476	2,89	,62		
		(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,27	,45		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	(A) Lise	313	3,44	,45	,571	-
		(B) Üniversite	476	3,47	,43		
		(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,53	,46		
	Konsantrasyon	(A) Lise	313	2,84	,55	,040*	A<B<C
		(B) Üniversite	476	2,90	,54		
		(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,10	,45		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	(A) Lise	313	3,25	,59	,355	-
		(B) Üniversite	476	3,26	,54		
		(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,31	,51		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A) Lise	313	2,78	,60	,191	-
		(B) Üniversite	476	2,85	,56		
(C) Lisansüstü/Doktora		23	2,95	,54			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A) Lise	313	2,71	,72	,195	-	
	(B) Üniversite	476	2,78	,71			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	2,95	,66			
Endişelerden Kurtulma	(A) Lise	313	3,30	,28	,000**	A<B<C	
	(B) Üniversite	476	3,32	,29			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,53	,25			
Toplam	(A) Lise	313	3,02	,38	,001*	A<B<C	
	(B) Üniversite	476	3,06	,37			
	(C) Lisansüstü/Doktora	23	3,23	,29			

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 4.3. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel temel beriler alt boyutunda lise ($\bar{x}=3,97$), üniversite ($\bar{x}=4,15$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,29$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel performans becerileri alt boyutunda lise ($\bar{x}=3,52$), üniversite ($\bar{x}=3,85$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,06$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kişilerarası beceriler alt boyutunda lise ($\bar{x}=4,14$), üniversite ($\bar{x}=4,40$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,45$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kendinle konuşma alt boyutunda lise ($\bar{x}=3,66$), üniversite ($\bar{x}=4,00$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,02$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel canlandırma alt boyutunda lise ($\bar{x}=3,85$), üniversite ($\bar{x}=4,18$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,34$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel antrenman toplam puanları lise ($\bar{x}=3,80$), üniversite ($\bar{x}=4,09$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=4,21$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Psikolojik beceri ölçeğinin öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Zorluklarla baş edebilme alt boyutunda lise ($\bar{x}=2,73$), üniversite ($\bar{x}=2,89$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=3,27$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Konsantrasyon alt boyutunda lise ($\bar{x}=2,84$), üniversite ($\bar{x}=2,90$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=3,10$) anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Endişelerden kurtulma alt boyutunda lise ($\bar{x}=3,30$), üniversite ($\bar{x}=3,32$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=3,53$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel antrenman toplam puanları lise ($\bar{x}=3,02$), üniversite ($\bar{x}=3,06$) ve lisansüstü/doktora ($\bar{x}=3,23$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Aile Gelir Durumu	n	X	ss	P	Anlamlı Fark	
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	(A)3.000TL ve altı	112	4,14	,75	,290	-
		(B)3.001TL-6.000TL	356	4,04	,65		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	4,09	,66		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	4,15	,69		
	Zihinsel Performans Becerileri	(A)3.000TL ve altı	112	3,66	,73	,006*	A<B<C<D
		(B)3.001TL-6.000TL	356	3,67	,65		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	3,75	,66		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	3,89	,75		
	Kişilerarası Beceriler	(A)3.000TL ve altı	112	4,27	,68	,619	-
		(B)3.001TL-6.000TL	356	4,33	,64		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	4,31	,68		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	4,26	,70		
	Kendinle Konuşma	(A)3.000TL ve altı	112	4,05	,86	,141	-
		(B)3.001TL-6.000TL	356	3,81	,83		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	3,93	,87		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	3,79	,95		
	Zihinsel Canlandırma	(A)3.000TL ve altı	112	4,12	,70	,320	-
		(B)3.001TL-6.000TL	356	4,02	,72		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	4,12	,75		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	4,03	,77		
Toplam	(A)3.000TL ve altı	112	4,01	,58	,412	-	
	(B)3.001TL-6.000TL	356	3,95	,49			
	(C)6.001TL-9.000TL	188	4,01	,56			
	(D)9.001TL ve üzeri	156	4,02	,62			
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A)3.000TL ve altı	112	2,76	,68	,011*	A<B<C<D
		(B)3.001TL-6.000TL	356	2,77	,63		
		(C)6.001TL-9.000TL	188	2,83	,61		
		(D)9.001TL ve üzeri	156	2,97	,64		
Öğrenmeye Açık Olabilme	(A)3.000TL ve altı	112	3,40	,44	,149		
	(B)3.001TL-6.000TL	356	3,45	,44			

	(C)6.001TL-9.000TL	188	3,46	,42		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	3,52	,44		
Konsantrasyon	(A)3.000TL ve altı	112	2,86	,49	,163	
	(B)3.001TL-6.000TL	356	2,85	,55		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	2,90	,55		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	2,96	,53		
Güven ve Başarı Motivasyonu	(A)3.000TL ve altı	112	3,21	,55	,162	
	(B)3.001TL-6.000TL	356	3,21	,55		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	3,20	,58		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	3,32	,55		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A)3.000TL ve altı	112	2,79	,59	,317	
	(B)3.001TL-6.000TL	356	2,79	,56		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	2,89	,60		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	2,84	,58		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A)3.000TL ve altı	112	2,68	,65	,010*	A<B<C<D
	(B)3.001TL-6.000TL	356	2,69	,73		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	2,79	,69		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	2,91	,73		
Endişelerden Kurtulma	(A)3.000TL ve altı	112	3,31	,28	,007*	A<B<C<D
	(B)3.001TL-6.000TL	356	3,34	,28		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	3,38	,30		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	3,42	,30		
Toplam	(A)3.000TL ve altı	112	3,00	,38	,008*	A<B<C<D
	(B)3.001TL-6.000TL	356	3,01	,37		
	(C)6.001TL-9.000TL	188	3,06	,36		
	(D)9.001TL ve üzeri	156	3,13	,38		

*(p<0,05)

Tablo 4.4. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların aile gelir durumuna değişkenine göre zihinsel temel beceri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve toplam zihinsel antrenman puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir(p>0,05). Zihinsel performans beceriler alt boyutunda 3.000TL ve altı (\bar{x} =3,66), 3.001-6.000TL (\bar{x} =3,67), 6.001-9.000TL (\bar{x} =3,75), 9.001TL ve üzeri (\bar{x} =3,89) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05).

Psikolojik beceri ölçeğinin öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyut puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda 3.000TL ve altı (\bar{x} =2,76), 3.001-6.000TL (\bar{x} =2,77), 6.001-9.000TL (\bar{x} =2,83), 9.001TL ve üzeri (\bar{x} =2,97) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05).

Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda 3.000TL ve altı (\bar{x} =2,68), 3.001-6.000TL (\bar{x} =2,69), 6.001-9.000TL (\bar{x} =2,79), 9.001TL ve üzeri (\bar{x} =2,91) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Endişelerden kurtulma alt boyutunda alt boyutunda 3.000TL ve altı (\bar{x} =3,31), 3.001-6.000TL (\bar{x} =3,34), 6.001-9.000TL (\bar{x}

=3,38), 9.001TL ve üzeri(\bar{x} =3,42) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0.05$). Psikolojik beceri toplam puanları 3.000TL ve altı(\bar{x} =3,00), 3.001-6.000TL(\bar{x} =3,01), 6.001-9.000TL(\bar{x} =3,06), 9.001TL ve üzeri(\bar{x} =3,13) arasında anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Spor Branşı	n	X	ss	P	Anlamlı Fark
Zihinsel Temel Beceri	(A)Futbol	299	4,13	,70	,240	
	(B)Basketbol	118	4,03	,72		
	(C)Voleybol	112	4,07	,63		
	(D)Atletizm	36	4,25	,56		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,99	,69		
	(F)Dövüş Sporları	130	4,11	,64		
Zihinsel Performans Becerileri	(A)Futbol	299	3,78	,70	,647	
	(B)Basketbol	118	3,74	,65		
	(C)Voleybol	112	3,68	,62		
	(D)Atletizm	36	3,71	,85		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,70	,67		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,68	,71		
Zihinsel Antrenman	(A)Futbol	299	4,37	,68	,026*	A>F
	(B)Basketbol	118	4,32	,63		
	(C)Voleybol	112	4,39	,57		
	(D)Atletizm	36	4,25	,43		
	(E)Vücut Geliştirme	117	4,20	,73		
	(F)Dövüş Sporları	130	4,17	,72		
Kendinle Konuşma	(A)Futbol	299	3,96	,84	,023*	A>E
	(B)Basketbol	118	3,80	,90		
	(C)Voleybol	112	3,90	,82		
	(D)Atletizm	36	4,10	,78		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,70	,94		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,75	,88		
Zihinsel Canlandırma	(A)Futbol	299	4,15	,74	,171	
	(B)Basketbol	118	3,98	,74		
	(C)Voleybol	112	4,01	,65		
	(D)Atletizm	36	4,01	,77		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,99	,82		
	(F)Dövüş Sporları	130	4,03	,68		
Toplam	(A)Futbol	299	4,05	,56	,108	
	(B)Basketbol	118	3,96	,56		
	(C)Voleybol	112	3,98	,44		
	(D)Atletizm	36	4,03	,49		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,90	,61		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,93	,51		
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A)Futbol	299	2,88	,62	,467	
	(B)Basketbol	118	2,80	,63		
	(C)Voleybol	112	2,87	,57		
	(D)Atletizm	36	2,86	,85		
	(E)Vücut Geliştirme	117	2,74	,64		
	(F)Dövüş Sporları	130	2,83	,67		
Öğrenmeye Açık Olabilme	(A)Futbol	299	3,43	,45	,113	
	(B)Basketbol	118	3,45	,47		
	(C)Voleybol	112	3,55	,45		
	(D)Atletizm	36	3,36	,41		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,44	,43		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,49	,37		
Konsantrasyon	(A)Futbol	299	2,96	,53	,052	
	(B)Basketbol	118	2,85	,57		
	(C)Voleybol	112	2,87	,50		
	(D)Atletizm	36	2,72	,64		
	(E)Vücut Geliştirme	117	2,86	,52		
	(F)Dövüş Sporları	130	2,83	,54		

Güven ve Başarı Motivasyonu	(A)Futbol	299	3,31	,54	,014*	A > F
	(B)Basketbol	118	3,17	,69		
	(C)Voleybol	112	3,21	,48		
	(D)Atletizm	36	3,15	,68		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,10	,52		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,23	,50		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A)Futbol	299	2,88	,54	,003*	C < A C < F
	(B)Basketbol	118	2,73	,65		
	(C)Voleybol	112	2,67	,49		
	(D)Atletizm	36	2,88	,72		
	(E)Vücut Geliştirme	117	2,81	,60		
	(F)Dövüş Sporları	130	2,93	,55		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A)Futbol	299	3,03	,68	,000**	A>C, A>D A>E, A>F B>C, B>E B>F
	(B)Basketbol	118	2,83	,66		
	(C)Voleybol	112	2,48	,72		
	(D)Atletizm	36	2,48	,81		
	(E)Vücut Geliştirme	117	2,53	,58		
	(F)Dövüş Sporları	130	2,57	,69		
Endişelerden Kurtulma	(A)Futbol	299	3,37	,30	,240	
	(B)Basketbol	118	3,33	,27		
	(C)Voleybol	112	3,34	,31		
	(D)Atletizm	36	3,38	,31		
	(E)Vücut Geliştirme	117	3,32	,28		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,40	,29		
Toplam	(A)Futbol	299	3,12	,36	,001**	A>C A>E
	(B)Basketbol	118	3,02	,41		
	(C)Voleybol	112	3,00	,34		
	(D)Atletizm	36	2,98	,47		
	(E)Vücut Geliştirme	117	2,97	,35		
	(F)Dövüş Sporları	130	3,04	,34		

*(p<0,05) **(p<0,01)

Tablo 4.5. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların spor branşı değişkenine göre zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir(p>0,05). Kişilerarası Beceriler alt boyutunda futbol($\bar{x}=4,37$) ile dövüş sporları($\bar{x}=3,42$) branşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Kendinle konuşma alt boyutunda futbol($\bar{x}=3,96$) ile vücut geliştirme($\bar{x}=3,70$) branşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon ve endişelerden kurtulma alt boyut puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda futbol($\bar{x}=3,31$) ile dövüş sporları($\bar{x}=3,23$) branşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda voleybol($\bar{x}=2,67$) ile futbol($\bar{x}=2,88$) ve dövüş sporları($\bar{x}=2,93$) branşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda futbol($\bar{x}=3,03$) ile voleybol($\bar{x}=2,48$), atletizm($\bar{x}=2,48$), vücut geliştirme($\bar{x}=2,53$) ve dövüş sporları($\bar{x}=3,23$) branşları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda basketbol(

$\bar{x}=2,83$) ile voleybol($\bar{x}=2,48$), vücut geliştirme($\bar{x}=2,53$) ve dövüş sporları($\bar{x}=3,23$) branşları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$). Psikolojik beceri toplam puanları futbol($\bar{x}=3,12$) ile voleybol($\bar{x}=2,48$) ve vücut geliştirme($\bar{x}=2,53$) branşları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

	Spor Türü	n	X	ss	t	P		
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	Bireysel Takım	305 507	4,00 4,09	,64 ,70	-1,750	,050*	
	Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel Takım	305 507	3,68 3,76	,70 ,68	-1,750	,050*	
	Kişilerarası Beceriler	Bireysel Takım	305 507	4,22 4,36	,68 ,65	-2,909	,004*	
	Kendinle Konuşma	Bireysel Takım	305 507	3,78 3,92	,88 ,86	-2,198	,028*	
	Zihinsel Canlandırma	Bireysel Takım	305 507	4,00 4,09	,72 ,74	-1,755	,050*	
	Toplam	Bireysel Takım	305 507	3,93 4,02	,53 ,55	-2,313	,021*	
	Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Bireysel Takım	305 507	2,80 2,86	,67 ,61	-1,411	,159
		Öğrenmeye Açık Olabilme	Bireysel Takım	305 507	3,44 3,47	,41 ,45	-1,157	,248
		Konsantrasyon	Bireysel Takım	305 507	2,82 2,92	,53 ,54	-2,663	,008*
		Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel Takım	305 507	3,18 3,26	,52 ,58	-2,000	,046*
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık		Bireysel Takım	305 507	2,86 2,80	,59 ,57	1,333	,183	
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme		Bireysel Takım	305 507	2,52 2,90	,68 ,70	-7,522	,000**	
Endişelerden Kurtulma		Bireysel Takım	305 507	3,35 3,37	,29 ,30	-1,020	,308	
Toplam		Bireysel Takım	305 507	2,99 3,08	,36 ,38	-3,362	,001**	

*($p<0,05$) **($p<0,01$)

Tablo 4.6. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların spor türü değişkenine göre zihinsel temel beceri($t=-,165$) alt boyutunda bireysel sporcular ($\bar{x}=4,00$) ile takım sporcuları($\bar{x}=4,09$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Zihinsel performans becerileri($t=-1,750$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=3,68$) ile takım sporcuları($\bar{x}=3,76$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Kişilerarası beceriler($t=-2,909$) alt boyutunda

bireysel sporcular($\bar{x}=4,22$) ile takım sporcuları($\bar{x}=4,36$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Kendinle konuşma($t=-2,198$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=3,78$) ile takım sporcuları($\bar{x}=3,92$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Zihinsel Canlandırma($t=-1,755$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=4,00$) ile takım sporcuları($\bar{x}=4,09$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Zihinsel antrenman toplam($t=-1,755$) puanlarında bireysel sporcular($\bar{x}=3,93$) ile takım sporcuları($\bar{x}=4,02$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyut puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Konsantrasyon($t=-2,663$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=2,82$) ile takım sporcuları($\bar{x}=2,92$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Güven ve başarı motivasyonu($t=-2,000$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=3,18$) ile takım sporcuları($\bar{x}=3,26$) arasında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Baskı altında iyi performans gösterebilme($t=-,020$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=2,52$) ile takım sporcuları($\bar{x}=2,90$) arasında takım sporcuları lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$). Psikolojik beceri toplam($t=-3,362$) alt boyutunda bireysel sporcular($\bar{x}=2,99$) ile takım sporcuları($\bar{x}=3,08$) arasında takım sporcuları lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Temas Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

		Temas Durumu	n	X	ss	t	P
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	Temaslı	553	4,10	,69	,848	,397
		Temassız	259	4,06	,65		
	Zihinsel Performans Becerileri	Temaslı	553	3,75	,69	1,241	,215
		Temassız	259	3,69	,68		
	Kişilerarası Beceriler	Temaslı	553	3,75	,68	,578	,564
		Temassız	259	3,69	,64		
	Kendinle Konuşma	Temaslı	553	4,31	,87	,551	,581
		Temassız	259	4,28	,88		
	Zihinsel Canlandırma	Temaslı	553	3,88	,73	1,553	,121
		Temassız	259	3,84	,75		
	Toplam	Temaslı	553	4,00	,55	1,264	,207
		Temassız	259	3,95	,53		

Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Temaslı	553	2,85	,64	,865	,387
		Temassız	259	2,81	,64		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Temaslı	553	3,46	,43	-,321	,748
		Temassız	259	3,47	,45		
	Konsantrasyon	Temaslı	553	2,91	,54	1,700	,049*
		Temassız	259	2,84	,53		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Temaslı	553	2,26	,57	2,820	,005*
		Temassız	259	2,15	,53		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Temaslı	553	2,86	,57	2,229	,026*
		Temassız	259	2,76	,58		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Temaslı	553	2,87	,70	7,055	,000**
		Temassız	259	2,50	,67		
	Endişelerden Kurtulma	Temaslı	553	3,37	,29	1,608	,109
		Temassız	259	3,33	,30		
Toplam	Temaslı	553	3,08	,37	3,673	,000**	
	Temassız	259	2,98	,37			

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 4.7. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların spor türü değişkenine göre zihinsel antrenman toplam ve tüm alt boyutları puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme ve endişelerden kurtulma alt boyut puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Konsantrasyon(t=1,700) alt boyutunda temaslı sporlar(\bar{x} =2,91) ile temassız sporlar(\bar{x} =2,84) arasında temaslı sporlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Güven ve başarı motivasyonu(t=2,820) alt boyutunda temaslı sporlar(\bar{x} =2,26) ile temassız sporlar(\bar{x} =2,15) arasında temaslı sporlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Hedef belirleme ve mental hazırlık(t=2,229) alt boyutunda temaslı sporlar(\bar{x} =2,86) ile temassız sporlar(\bar{x} =2,76) arasında temaslı sporlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,05). Baskı altında iyi performans gösterebilme(t=7,005) alt boyutunda temaslı sporlar(\bar{x} =2,87) ile temassız sporlar(\bar{x} =2,50) arasında temaslı sporlar lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Psikolojik beceri toplam(t=7,005) puanlarında temaslı sporlar(\bar{x} =3,08) ile temassız sporlar(\bar{x} =2,98) arasında temaslı sporlar lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01).

Tablo 4.8. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lisans Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

	Lisans Durumu	n	X	ss	t	P
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	Var Yok	546 266	4,10 4,06	,70 ,63	,982 ,327
	Zihinsel Performans Becerileri	Var Yok	546 266	3,77 3,65	,71 ,63	2,267 ,024*
	Kişilerarası Beceriler	Var Yok	546 266	4,34 4,23	,68 ,64	2,214 ,027*
	Kendinle Konuşma	Var Yok	546 266	3,89 3,88	,88 ,85	-,420 ,675
	Zihinsel Canlandırma	Var Yok	546 266	4,08 4,02	,74 ,72	1,142 ,254
	Toplam	Var Yok	546 266	4,01 3,94	,56 ,52	1,763 ,050*
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Var Yok	546 266	2,86 2,81	,66 ,59	1,036 ,301
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Var Yok	546 266	3,46 3,45	,44 ,44	,565 ,572
	Konsantrasyon	Var Yok	546 266	2,91 2,83	,56 ,50	2,031 ,043
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Var Yok	546 266	3,26 3,16	,57 ,52	2,416 ,001**
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Var Yok	546 266	2,84 2,80	,59 ,55	1,015 ,321
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Var Yok	546 266	2,84 2,59	,71 ,69	4,709 ,000**
	Endişelerden Kurtulma	Var Yok	546 266	3,37 3,33	,29 ,29	1,627 ,104
	Toplam	Var Yok	546 266	3,08 2,99	,38 ,34	3,037 ,001**

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 4.8. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların lisans durumu değişkenine göre zihinsel temel beceri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Zihinsel performans becerileri($t=2,267$) alt boyutunda lisanslı sporcular ($\bar{x}=3,77$) ile lisanssız sporcular ($\bar{x}=3,65$) arasında lisanslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Kişilerarası beceriler($t=2,214$) alt boyutunda lisanslı sporcular ($\bar{x}=4,34$) ile lisanssız sporcular ($\bar{x}=4,23$) arasında lisanslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Zihinsel antrenman toplam($t=2,214$) puanlarında lisanslı sporcular ($\bar{x}=4,01$) ile lisanssız sporcular ($\bar{x}=3,94$) arasında lisanslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma alt boyut puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Güven ve başarı motivasyonu($t=2,416$) alt boyutunda lisanslı sporcular($\bar{x}=3,26$) ile lisanssız sporcular($\bar{x}=3,16$) arasında lisanslı sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$). Baskı altında iyi performans gösterebilme($t=4,709$) alt boyutunda lisanslı sporcular($\bar{x}=2,84$) ile lisanssız sporcular($\bar{x}=2,59$) arasında lisanslı sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$). Psikolojik beceri toplam($t=4,709$) puanlarında lisanslı sporcular($\bar{x}=3,08$) ile lisanssız sporcular($\bar{x}=2,99$) arasında lisanslı sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Lisans Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

		Lisans Yılı	n	X	ss	P	Anlamlı Fark
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	(A)Yok	267	4,07	,63	,184	
		(B)1 yıldan az	35	4,25	,59		
		(C)1-3 yıl	117	4,04	,71		
		(D)4-6 yıl	144	4,02	,73		
		(E)7 ve üzeri yıl	249	4,15	,68		
	Zihinsel Performans Becerileri	(A)Yok	267	3,62	,63	,000**	A<B<C<D<E
		(B)1 yıldan az	35	3,63	,57		
		(C)1-3 yıl	117	3,65	,72		
		(D)4-6 yıl	144	3,66	,68		
		(E)7 ve üzeri yıl	249	3,91	,72		
Kişilerarası Beceriler	(A)Yok	267	4,23	,64	,001**	A<B<C<D<E	
	(B)1 yıldan az	35	4,28	,40			
	(C)1-3 yıl	117	4,29	,78			
	(D)4-6 yıl	144	4,30	,73			
	(E)7 ve üzeri yıl	249	4,44	,61			
Kendinle Konuşma	(A)Yok	267	3,88	,84	,530		
	(B)1 yıldan az	35	4,05	,77			
	(C)1-3 yıl	117	3,92	,87			
	(D)4-6 yıl	144	3,83	,93			
	(E)7 ve üzeri yıl	249	3,82	,88			
Zihinsel Canlandırma	(A)Yok	267	4,01	,72	,134		
	(B)1 yıldan az	35	4,01	,68			
	(C)1-3 yıl	117	4,03	,77			
	(D)4-6 yıl	144	4,00	,82			
	(E)7 ve üzeri yıl	249	4,16	,68			
Toplam	(A)Yok	267	3,94	,51	,001**	A<B<C<D<E	
	(B)1 yıldan az	35	4,01	,44			
	(C)1-3 yıl	117	4,03	,58			
	(D)4-6 yıl	144	4,04	,59			
	(E)7 ve üzeri yıl	249	4,09	,54			
Psikolojik	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A)Yok	267	2,81	,59	,260	
		(B)1 yıldan az	35	2,80	,60		
		(C)1-3 yıl	117	2,77	,69		
		(D)4-6 yıl	144	2,83	,68		

	(E)7 ve üzeri yıl	249	2,91	,65		
Öğrenmeye Açık Olabilme	(A)Yok	267	3,44	,44		
	(B)1 yıldan az	35	3,49	,40		
	(C)1-3 yıl	117	3,44	,44	,442	
	(D)4-6 yıl	144	3,42	,48		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	3,50	,42		
Konsantrasyon	(A)Yok	267	2,82	,49		
	(B)1 yıldan az	35	2,83	,58		
	(C)1-3 yıl	117	2,89	,61	,001**	A<B<C<D<E
	(D)4-6 yıl	144	2,90	,55		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	2,96	,54		
Güven ve Başarı Motivasyonu	(A)Yok	267	3,16	,53		
	(B)1 yıldan az	35	3,33	,53		
	(C)1-3 yıl	117	3,13	,62	,002	
	(D)4-6 yıl	144	3,21	,62		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	3,33	,51		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A)Yok	267	2,80	,55		
	(B)1 yıldan az	35	2,90	,66		
	(C)1-3 yıl	117	2,80	,60	,386	
	(D)4-6 yıl	144	2,78	,58		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	2,88	,57		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A)Yok	267	2,59	,69		
	(B)1 yıldan az	35	2,62	,73		
	(C)1-3 yıl	117	2,72	,65	,000**	A<B<C<D<E
	(D)4-6 yıl	144	2,76	,70		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	2,97	,73		
Endişelerden Kurtulma	(A)Yok	267	3,33	,29		
	(B)1 yıldan az	35	3,37	,32		
	(C)1-3 yıl	117	3,37	,29	,552	
	(D)4-6 yıl	144	3,36	,30		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	3,38	,29		
Toplam	(A)Yok	267	2,99	,34		
	(B)1 yıldan az	35	3,01	,38		
	(C)1-3 yıl	117	3,02	,38	,001**	A<B<C<D<E
	(D)4-6 yıl	144	3,04	,40		
	(E)7 ve üzeri yıl	249	3,13	,37		

*(p<0,05) ***(p<0,01)

Tablo 4.8. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların lisans yılı değişkenine göre zihinsel temel beceri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Zihinsel Performans becerileri alt boyutunda lisansı yok ($\bar{x}=3,62$), 1 yıldan az ($\bar{x}=3,63$), 1-3 yıl ($\bar{x}=3,65$), 4-6 yıl ($\bar{x}=3,66$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=3,91$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kişilerarası beceriler alt boyutunda lisansı yok ($\bar{x}=4,23$), 1 yıldan az ($\bar{x}=4,28$), 1-3 yıl ($\bar{x}=4,29$), 4-6 yıl ($\bar{x}=4,30$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=4,44$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Zihinsel antrenman toplam puanlarında lisansı yok ($\bar{x}=3,94$), 1 yıldan az ($\bar{x}=4,01$), 1-3 yıl ($\bar{x}=4,03$), 4-6 yıl ($\bar{x}=4,04$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=4,09$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık,

endişelerden kurtulma alt boyutları puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Konsantrasyon alt boyutunda lisansı yok ($\bar{x}=2,82$), 1 yıldan az ($\bar{x}=2,83$), 1-3 yıl ($\bar{x}=2,89$), 4-6 yıl ($\bar{x}=2,90$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=2,96$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyutunda lisansı yok ($\bar{x}=2,59$), 1 yıldan az ($\bar{x}=2,62$), 1-3 yıl ($\bar{x}=2,72$), 4-6 yıl ($\bar{x}=2,76$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=2,97$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.01$). Psikolojik beceri toplam puanlarında lisansı yok ($\bar{x}=2,99$), 1 yıldan az ($\bar{x}=3,01$), 1-3 yıl ($\bar{x}=3,02$), 4-6 yıl ($\bar{x}=3,04$), 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=3,13$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T Testi)

	Millilik Durumu	n	X	ss	t	P	
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	Milli	58	4,13	,52	,604	,548
	Milli Değil	754	4,08	,69			
	Zihinsel Performans Becerileri	Milli	58	3,82	,59	1,134	,261
	Milli Değil	754	3,72	,69			
	Kişilerarası Beceriler	Milli	58	4,41	,40	1,982	,051
	Milli Değil	754	4,30	,68			
	Kendinle Konuşma	Milli	58	3,74	,79	-1,221	,226
	Milli Değil	754	3,87	,87			
	Zihinsel Canlandırma	Milli	58	4,13	,64	,838	,405
	Milli Değil	754	4,05	,74			
Toplam	Milli	58	4,03	,34	1,032	,305	
Milli Değil	754	3,98	,56				
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Milli	58	2,79	,71	-,586	,558
	Milli Değil	754	2,84	,63			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Milli	58	3,59	,30	3,284	,002*
	Milli Değil	754	3,45	,45			
	Konsantrasyon	Milli	58	2,80	,46	-1,450	,151
	Milli Değil	754	2,89	,55			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Milli	58	3,25	,36	,572	,569
	Milli Değil	754	3,22	,57			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Milli	58	2,90	,50	1,159	,250
	Milli Değil	754	2,82	,58			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Milli	58	2,61	,61	-1,840	,070
	Milli Değil	754	2,77	,72			
	Endişelerden Kurtulma	Milli	58	3,38	,28	,559	,578
Milli Değil	754	3,36	,29				
Toplam	Milli	58	3,05	,28	-,094	,925	
Milli Değil	754	3,05	,38				

*($p<0,05$)

Tablo 4.10. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların millilik durumu değişkenine göre zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, konsantrasyon, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutunda ($t=3,284$) milli sporcular ($\bar{x}=5,59$) ile milli olmayan sporcular ($\bar{x}=3,45$) arasında milli sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova)

	Haftalık Antrenman Sayısı	n	X	ss	P	Anlamlı Fark	
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel Beceri	(A) 1-2 gün	295	3,91	,72	,000**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	4,16	,62		
		(C) 5-6 gün	227	4,23	,64		
	Zihinsel Performans Becerileri	(A) 1-2 gün	295	3,66	,70	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	3,74	,64		
		(C) 5-6 gün	227	3,75	,72		
	Kişilerarası Beceriler	(A) 1-2 gün	295	4,21	,69	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	4,34	,60		
		(C) 5-6 gün	227	4,35	,70		
	Kendinle Konuşma	(A) 1-2 gün	295	3,84	,88	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	3,85	,83		
		(C) 5-6 gün	227	3,90	,90		
	Zihinsel Canlandırma	(A) 1-2 gün	295	3,93	,77	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	4,11	,72		
		(C) 5-6 gün	227	4,16	,68		
	Toplam	(A) 1-2 gün	295	3,89	,59	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	4,03	,49		
		(C) 5-6 gün	227	4,05	,54		
Psikolojik Beceri	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	(A) 1-2 gün	295	2,81	,63	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	2,88	,65		
		(C) 5-6 gün	227	2,89	,63		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	(A) 1-2 gün	295	3,41	,45	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	3,45	,43		
		(C) 5-6 gün	227	3,53	,42		
	Konsantrasyon	(A) 1-2 gün	295	2,81	,57	,001**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	2,90	,53		
		(C) 5-6 gün	227	2,95	,50		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	(A) 1-2 gün	295	3,07	,57	,000**	A<B<C
		(B) 3-4 gün	290	3,29	,52		
		(C) 5-6 gün	227	3,34	,55		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	(A) 1-2 gün	295	2,67	,60	,000**	A<B<C	
	(B) 3-4 gün	290	2,84	,55			
	(C) 5-6 gün	227	3,00	,52			

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	(A) 1-2 gün	295	2,67	,71	,001**	A<B<C
	(B) 3-4 gün	290	2,78	,72		
	(C) 5-6 gün	227	2,84	,70		
Endişelerden Kurtulma	(A) 1-2 gün	295	3,33	,30	,001**	A<B<C
	(B) 3-4 gün	290	3,36	,28		
	(C) 5-6 gün	227	3,39	,30		
Toplam	(A) 1-2 gün	295	2,97	,38	,000**	A<B<C
	(B) 3-4 gün	290	3,07	,38		
	(C) 5-6 gün	227	3,13	,33		

*(p<0.05) ***(p<0.001)

Tablo 4.11. İncelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre zihinsel temel beceriler alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,91), 3-4 gün(\bar{x} =4,16) ve 5-6 gün(\bar{x} =4,23) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Zihinsel performans becerileri alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,66), 3-4 gün(\bar{x} =3,74) ve 5-6 gün(\bar{x} =3,75) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Kişilerarası beceriler alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =4,21), 3-4 gün(\bar{x} =4,34) ve 5-6 gün(\bar{x} =4,35) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Kendinle konuşma alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,84), 3-4 gün(\bar{x} =3,85) ve 5-6 gün(\bar{x} =3,90) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Zihinsel canlandırma alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,93), 3-4 gün(\bar{x} =4,11) ve 5-6 gün(\bar{x} =4,16) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Zihinsel antrenman toplam puanları 1-2 gün(\bar{x} =3,89), 3-4 gün(\bar{x} =4,03) ve 5-6 gün(\bar{x} =4,05) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01).

Psikolojik beceri ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =2,81), 3-4 gün(\bar{x} =2,88) ve 5-6 gün(\bar{x} =2,89) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,41), 3-4 gün(\bar{x} =3,45) ve 5-6 gün(\bar{x} =3,53) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Konsantrasyon alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =2,81), 3-4 gün(\bar{x} =2,90) ve 5-6 gün(\bar{x} =2,95) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =3,07), 3-4 gün(\bar{x} =3,29) ve 5-6 gün(\bar{x} =3,34) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda 14-16 yaş(\bar{x} =2,61), 17-19 yaş(\bar{x} =2,87), 20-22 yaş(\bar{x} =2,76), 23 ve üzeri yaş(\bar{x} =3,08) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0,01). Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda 1-2 gün(\bar{x} =2,67), 3-4 gün(\bar{x} =2,78) ve 5-6 gün(\bar{x} =2,84) arasında üst düzeyde anlamlı fark

tespit edilmiştir($p<0,01$). Endişelerden kurtulma alt boyutunda 1-2 gün($\bar{x}=3,33$), 3-4 gün($\bar{x}=3,36$) ve 5-6 gün($\bar{x}=3,39$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$). Psikolojik beceri toplam puanları 1-2 gün($\bar{x}=2,97$), 3-4 gün($\bar{x}=3,07$) ve 5-6 gün($\bar{x}=3,13$) arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,01$).

Tablo 4.12. Sporda Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Ölçeklerinin Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Zihinsel Antrenman	1	Toplam	r P	1	,796 ** ,000	,801 ** ,000	,799 ** ,000	,635 ** ,000	,765 ** ,000	,570 ** ,000	,443 ** ,000	,356 ** ,000	,466 ** ,000	,500 ** ,000	,401 ** ,000	,335 ** ,000	,170 ** ,000
	2	Zihinsel Temel Beceri	r P	,796 ** ,000	1	,523 ** ,000	,611 ** ,000	,385 ** ,000	,543 ** ,000	,507 ** ,000	,329 ** ,000	,322 ** ,000	,386 ** ,000	,521 ** ,000	,393 ** ,000	,276 ** ,000	,181 ** ,000
	3	Zihinsel Performans Becerileri	r P	,801 ** ,000	,523 ** ,000	1	,531 ** ,000	,301 ** ,000	,462 ** ,000	,536 ** ,000	,490 ** ,000	,298 ** ,000	,466 ** ,000	,383 ** ,000	,268 ** ,000	,411 ** ,000	,154 ** ,000
	4	Kişilerarası Beceriler	r P	,799 ** ,000	,611 ** ,000	,531 ** ,000	1	,369 ** ,000	,568 ** ,000	,379 ** ,000	,267 ** ,000	,310 ** ,000	,326 ** ,000	,391 ** ,000	,217 ** ,000	,180 ** ,000	,123 ** ,000
	5	Kendinle Konuşma	r P	,635 ** ,000	,385 ** ,000	,301 ** ,000	,369 ** ,000	1	,485 ** ,000	,285 ** ,000	,261 ** ,000	,180 ** ,000	,178 ** ,000	,248 ** ,000	,300 ** ,000	,108 ** ,000	,052 ** ,000
	6	Zihinsel Canlandırma	r P	,765 ** ,000	,543 ** ,000	,462 ** ,000	,568 ** ,000	,485 ** ,000	1	,405 ** ,000	,243 ** ,000	,228 ** ,000	,361 ** ,000	,357 ** ,000	,388 ** ,000	,209 ** ,000	,125 ** ,000
Psikolojik Beceri	7	Toplam	r P	,570 ** ,000	,507 ** ,000	,536 ** ,000	,379 ** ,000	,285 ** ,000	,405 ** ,000	1	,747 ** ,000	,607 ** ,000	,783 ** ,000	,786 ** ,000	,652 ** ,000	,702 ** ,000	,456 ** ,000
	8	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	r P	,443 ** ,000	,329 ** ,000	,490 ** ,000	,267 ** ,000	,261 ** ,000	,243 ** ,000	,747 ** ,000	1	,381 ** ,000	,581 ** ,000	,496 ** ,000	,363 ** ,000	,390 ** ,000	,234 ** ,000
	9	Öğrenmeye Açık Olabilme	r P	,356 ** ,000	,322 ** ,000	,298 ** ,000	,310 ** ,000	,180 ** ,000	,228 ** ,000	,607 ** ,000	,381 ** ,000	1	,357 ** ,000	,481 ** ,000	,282 ** ,000	,289 ** ,000	,261 ** ,000
	10	Konsantrasyon	r P	,466 ** ,000	,386 ** ,000	,466 ** ,000	,326 ** ,000	,178 ** ,000	,361 ** ,000	,783 ** ,000	,581 ** ,000	,357 ** ,000	1	,554 ** ,000	,408 ** ,000	,478 ** ,000	,325 ** ,000
	11	Güven ve Başarı Motivasyonu	r P	,500 ** ,000	,521 ** ,000	,383 ** ,000	,391 ** ,000	,248 ** ,000	,357 ** ,000	,786 ** ,000	,496 ** ,000	,481 ** ,000	,554 ** ,000	1	,506 ** ,000	,412 ** ,000	,286 ** ,000
	12	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	r P	,401 ** ,000	,393 ** ,000	,268 ** ,000	,217 ** ,000	,300 ** ,000	,388 ** ,000	,652 ** ,000	,363 ** ,000	,282 ** ,000	,408 ** ,000	,506 ** ,000	1	,306 ** ,000	,180 ** ,000
	13	Baskı A. İ. P. Gösterebilme	r P	,335 ** ,000	,276 ** ,000	,411 ** ,000	,180 ** ,000	,108 ** ,000	,209 ** ,000	,702 ** ,000	,390 ** ,000	,289 ** ,000	,478 ** ,000	,412 ** ,000	,306 ** ,000	1	,273 ** ,000
	14	Endişelerden Kurtulma	r P	,170 ** ,000	,181 ** ,000	,154 ** ,000	,123 ** ,000	,152 ** ,000	,125 ** ,000	,456 ** ,000	,234 ** ,000	,261 ** ,000	,325 ** ,000	,286 ** ,000	,180 ** ,000	,273 ** ,000	1

**($p<0,01$)

Tablo 4.12. İncelendiğinde zihinsel antrenman ve psikolojik beceri toplam puanları arasında orta düzey pozitif yönde üst düzeyde anlamlı bir ilişki($r=,570;p=,000$) olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceri alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme($r=,329;p=,000$), öğrenmeye açık olabilme($r=,322;p=,000$), konsantrasyon($r=,386;p=,000$), güven ve başarı motivasyonu($r=,521;p=,000$), hedef

belirleme ve mental hazırlık($r=,393;p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme($r=,276;p=,000$), endişelerden kurtulma($r=,181;p=,000$) alt boyutları ve psikolojik beceri toplam($r=,570;p=,000$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel performans becerileri alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme($r=,490;p=,000$), öğrenmeye açık olabilme($r=,298;p=,000$), konsantrasyon($r=,466;p=,000$), güven ve başarı motivasyonu($r=,383;p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık($r=,268;p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme($r=,411;p=,000$), endişelerden kurtulma($r=,154;p=,000$) alt boyutları ve psikolojik beceri toplam($r=,570;p=,000$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kişilerarası beceriler alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme($r=,267;p=,000$), öğrenmeye açık olabilme($r=,310;p=,000$), konsantrasyon($r=,326;p=,000$), güven ve başarı motivasyonu($r=,391;p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık($r=,217;p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme($r=,180;p=,000$), endişelerden kurtulma($r=,123;p=,000$) alt boyutları ve psikolojik beceri toplam($r=,570;p=,000$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kendinle konuşma alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme($r=,261;p=,000$), öğrenmeye açık olabilme($r=,180;p=,000$), konsantrasyon($r=,178;p=,000$), güven ve başarı motivasyonu($r=,248;p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık($r=,300;p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme($r=,108;p=,000$), endişelerden kurtulma($r=,152;p=,000$) alt boyutları ve psikolojik beceri toplam($r=,570;p=,000$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel Canlandırma alt boyutu ile zorluklarla baş edebilme($r=,243;p=,000$), öğrenmeye açık olabilme($r=,228;p=,000$), konsantrasyon($r=,361;p=,000$), güven ve başarı motivasyonu($r=,357;p=,000$), hedef belirleme ve mental hazırlık($r=,388;p=,000$), baskı altında iyi performans gösterebilme($r=,209;p=,000$), endişelerden kurtulma($r=,125;p=,000$) alt boyutları ve psikolojik beceri

toplam($r=,570$; $p=,000$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Zihinsel Antrenman ve Psikolojik Beceri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Zihinsel Antrenman		
	Beta	t	Sig.
Psikolojik Beceri	,570	19,728	,000**
R²		,325	
F		389,204	

**($p<0,01$)

Tablo 4.13. İncelendiğinde kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir($p<0,01$). R^2 değeri incelendiğinde psikolojik beceri sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerindeki değişimin yaklaşık %32,5'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu çalışmada sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel temel beceri, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları arasında anlamlı fark tespit edilmemişken, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında kadın sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Karaca ve Gündüz (2021)'ün çalışmasında oryantiring sporcularının zihinsel antrenman alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Altunkalem (2020)'in elit sporcularla yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetine göre zihinsel antrenman ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çelik ve Güngör (2020), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında sadece zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuştur. Erdoğan ve Gülşen (2020) yaptıkları araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini cinsiyet, milliyet, branş ve spor yılı değişkenlerine göre belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, değişkene göre zihinsel antrenman becerilerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Orhan (2020), yüzücülerin zihinsel antrenman ve kişilik özelliklerini farklı değişkenler açısından incelediğinde, cinsiyet değişkenine göre yüzücülerin zihinsel antrenman düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hocoğlu (2019) çalışmasında sporcuların zihinsel beceri biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Doğan (2019) çalışmasında kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı çalışmada cinsiyetler arası farklılık tespit edilmemiştir. Gülşen ve ark. (2018) zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendi kendine konuşma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Güler (2015) çalışmasında, Türkiye'de lisanslı ve branş düzeyinde spor yapan aktif sporcuların

mental yetenek düzeylerini incelemiştir. Cinsiyet, yönünden anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Erman (2021) araştırmasında, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanmıştır.

Akman (2019) çalışmasında erkek sporcular zihinsel antrenman tüm alt boyutlarında kadın sporculara göre daha yüksek ortalama puanlar elde etmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) yaptıkları çalışmada, sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Çalışmada kadın ve erkek sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı fark olmamasının ve zihinsel performans becerileri ile kişilerarası beceriler alt boyutunda kadın sporcuların puanlarının erkek sporculardan daha yüksek olması nedeni son zamanlarda Türk sporunda kadın sporcu sayısının artması, kadın sporcuların katıldıkları antrenman sayısı, antrenman süresi ve müsabaka sayılarının artması ve rekabetin yükselmesi olarak yorumlanabilir.

Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Çağlar (2021)'ın araştırmasında Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerinin cinsiyetleri yönünden farklılığına ilişkin yapılan analizlerde kadın ve erkek sporcular arasında ölçeğin genel toplam puanı üzerinden erkek sporcuları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Güvendi (2020)'nin araştırmasında erkek sporcuların baskı altında iyi performans gösterme puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldız (2020)'ın araştırmasında erkek sporcuların baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Öner ve Cankurtaran (2020b) tekvandocular üzerinde yaptıkları

çalışmada erkek sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Cankurtaran (2020), erkek okçuların psikolojik becerilerini kadın sporculara göre daha iyi kullandıklarını tespit etmiştir. Gürer ve ark. (2019), kadın sporcuların erkek sporculara göre ulaşmak istedikleri hedefler için psikolojik becerileri daha düşük düzeyde kullandıklarını bildirmiştir. Yıldız ve Erhan (2019)'ın araştırmasında farklı spor alanlarından olan kış sporu ile uğraşan sporcularda da erkek sporcuların ortalama puanı daha yüksektir. Kartal ve ark. (2017) bulgularına göre erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel aktiviteleri daha ağır basmaktadır. Behnke ve ark. (2017) sporda psikolojik becerileri incelemeyi amaçlayan çalışmaları sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek psikolojik becerilere sahip olduğunu bildirmiştir. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanmıştır.

Güvendi (2020)'nin araştırmasında, güreşçilerin psikolojik becerilerini cinsiyetlerine göre değerlendirme ölçeği; Zorluklarla baş etme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, kadın sporcuların özgüven ve başarı motivasyonu puan ortalamaları erkek sporcularının ortalamalarının üzerindedir. Güler (2019), kadın sporcuları erkek sporcularla karşılaştırmış; daha fazla güven ve başarı motivasyonuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yıldız ve Erhan (2019), kış sporları yapan sporcuların psikolojik becerilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Şahinler (2018)'in araştırmasında, kadın sporcuların psikolojik beceri düzeylerine ilişkin ortalama puanları, erkek sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak daha yüksektir. Çalışmada baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark olması erkek sporcuların hırslı, fiziksel beceri gerektiren spor branşlarında daha dayanıklı olması, para kazanma amacı daha yüksek olması, bağımsız olması, agresif olması, sportif hedefler için başarıya motivasyonun daha fazla olması şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde; Zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman

toplam puanları ile 14-16 yaş, 17-19 yaş, 20-22 yaş, 23 yaş ve üzeri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Öner ve Cankurtaran (2020)'in Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirlemedeki Rolü adlı çalışmasında, yaş değişkenine göre zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel animasyon ve sporda zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılaşma, 18 yaş ve üstü sporcuların zihinsel performanslarının ve kişilerarası becerilerinin yanı sıra sporda zihinsel canlandırma tekniği ve zihinsel antrenman düzeylerinin 14-17 yaş grubuna göre daha yüksek olmasıdır. Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada sporda zihinsel antrenman becerileri ile yaş faktörünün doğrusal olarak ilişkili olduğunu ve yaş arttıkça sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin arttığını bildirmiştir. Yıldız ve Yılmaz (2017) da öz-yeterlik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında yaş arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin arttığını bildirmiştir. Yardımcı ve ark. (2017) ise Amerikan futbolu oyuncularını ile yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üstü grubun zihinsel antrenman becerilerinin 24 yaş ve altı gruba göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatür taramasında yaş arttıkça zihinsel antrenman düzeylerinin arttığı çalışmamızın bulgusunun farklı çalışmalarla paralel olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde; zorluklar ile baş edebilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları ile 14-16 yaş, 17-19 yaş, 20-22 yaş, 23 yaş ve üzeri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Güvendi(2020); Sivrikaya ve Ozan (2020); Coşkun (2018) çalışmalarında yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını gözlemlediklerini bildirmişlerdir. Coşkun (2018)'un, araştırmasında katılımcıların yaş değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Connaughton ve ark.(2008) çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda psikolojik beceri düzeylerinin doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Konter (2002), futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile yaş arasında bağlılık

gösterme ve stresle başa çıkma bileşenleri arasında önemli farklılıklar ortaya çıktığını bildirmişlerdir. Literatür taramasında yaş arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin arttığı çalışmamızın bulgusunun farklı çalışmalarla paralel olduğu belirlenmiştir. Geneşke (2020); Keleş (2020); Güler (2019) yaptığı çalışmalarda yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gözlemlemiştir. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçlar ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; Zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, endişelerden kurtulma alt boyutları ve psikolojik beceri toplam puanları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Öğrenmeye açık olabilmek, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olmasa da eğitim düzeyi ortalamaları arttıkça öğrenmeye açık olabilmek, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyut puanlarının da arttığı görülmektedir. Artan eğitim düzeyinin beraberinde bireye yeni beceri, deneyim, kazanım sağladığı; eski bilgilerle yeni bilgiler arasında bağ kurma, sentez yapabilme, yeni durumlara adapte olabilmek gibi pek çok pozitif durumu desteklediği düşünülmektedir. Psikolojik beceri, bireyin çeşitli mental alanları iyi kullanabilme ve yönetebilme becerisini içerdiği hesaba katıldığında artan eğitim düzeyinin bireyin çeşitli psikolojik becerileri güçlendirme ve yönetmede etkili olduğu düşünülebilir. Farklı becerilerin, örneğin bireyler arası etkili iletişim kurabilme, sosyal beceriler kazanma, akademik beceriler edinme gibi alanların eğitim düzeyi ile yakından ilişkili olduğu farklı çalışmalarla da desteklenmektedir. Şahinler (2021)'in araştırmasında sporcuların eğitim durumu değişkeni ile psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Güler (2019)'in araştırmasında eğitim düzeylerine göre farklılıklar incelendiğinde, lisans ve lisansüstü eğitim almış olanların baskı altında iyi performans gösterme becerileri, eğitim düzeyi düşük

olanlara göre daha yüksektir. Çağlar (2021)'ın çalışmasında Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerini önemli ve anlamlı şekilde etkileyen diğer bir değişken ise sporcuların eğitim düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Koca ve Salici (2019)'nin çalışmasındaki bulgular ebeveyn eğitim düzeyin sporcu öğrencilerin sosyal becerilerini anlamlı şekilde farklılaştırdığını ortaya koymaktadır. Araştırmamızın eğitim düzeyi yükseldikçe zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin de yükseleceği bulgusu literatür ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin aylık gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde zihinsel temel beceri, kişilerarası beceriler, kendine konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Zihinsel performans becerileri alt boyutu ile 3.000TL ve altı, 3.001-6.000TL, 6.001-9.000TL, 9.001TL ve üzeri aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin aylık gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Zorluklar ile baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları ile 3.000TL ve altı, 3.001-6.000TL, 6.001-9.000TL, 9.001TL ve üzeri aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çağlar (2021)'ın çalışmasında Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farka rastlanmamakla beraber en yüksek ortalamanın en yüksek gelir grubuna ait olduğu görülmektedir. Benzer şekilde farklı spor branşlarında ki sporcuların farklı becerileri üzerine aylık gelirin önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koyan çalışmalar söz konusudur. Örneğin Tekeli (2018)'ye göre voleybol sporcularının iletişim becerileri ile aylık gelirleri arasında anlamlı fark söz konusudur. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Gelir düzeyinin insanlar için bir dışsal motivasyon aracı olduğu, psikolojik becerilerin daha çok içsel motivasyonla ilgili olduğu düşünüldüğünde bu bulgunun beklentiler doğrultusunda gerçekleştiği şeklinde yorum yapılabilir.

Gökkaya ve Biçer'in (2017) boks milli takımı üzerine yaptığı çalışmada psikolojik becerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık içinde olmadığı ortaya konmuştur. Bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin spor branşı değişkenine göre incelendiğinde; kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutları ile futbol, dövüş sporları ve vücut geliştirme branşlar arasında anlamlılık tespit edilmiştir. Futbol sporcularının puan ortalamaları dövüş sporları ve vücut geliştirme sporcularına göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin spor branşı değişkenine göre incelendiğinde; güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda futbol sporcularının puan ortalamalarının dövüş sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda voleybol sporcularının puan ortalamalarının futbol ve dövüş sporcularından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda futbol branşı ile ilgilenen sporcuların puan ortalamalarının voleybol, atletizm, vücut geliştirme ve dövüş sporcularından yüksek olduğu ve aynı zamanda basketbol sporcularının puan ortalamalarının voleybol ve vücut geliştirme sporcularından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik beceri toplam puanlarında futbol sporcularının ortalamalarının voleybol ve vücut geliştirme sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahinler (2021), "Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, spor branşı değişkeni, sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda ortalamalar dikkate alındığında Futbol branşında faaliyet gösteren sporcuların basketbol, voleybol, atletizm, vücut geliştirme ve dövüş sporlarında faaliyet gösteren sporcularına göre zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin spor türü değişkenine göre incelendiğinde; Zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanlarında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin spor türü değişkenine göre incelendiğinde; konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu baskı altında iyi performans

gösterebilme alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemesine rağmen takım sporcuların puan ortalamaları bireysel sporcuların puan ortalamalarından yüksektir. Vural (2021)'in "Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi" çalışmasında zihinsel beceriler alt boyutunda takım sporcuları lehine anlamlılık fark tespit edilmiştir ve ortalamaları dikkate alındığında takım sporcularının puan ortalamalarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya bakıldığında spor türünün zihinsel antrenman düzeylerine olan etkisi hususunda çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Erman (2021)'in çalışmasında zihinsel beceriler alt boyutunda takım sporcuları lehine anlamlılık fark tespit edilmiştir ve ortalamaları dikkate alındığında takım sporcularının puan ortalamalarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmaya bakıldığında spor türünün zihinsel antrenman düzeylerine olan etkisi hususunda çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile paralel olmayan çalışmalara da rastlanmaktadır. Salar ve ark. (2012) yaptıkları bir çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel becerilerin ölçtüğü 58 özelliklerden biri olan özgüvenin spor türü değişkenine göre takım sporuyla uğraşan sporcuların bireysel sporcularla sonuçlarının benzer çıktığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmadığını saptamışlardır. Gülşen ve ark.(2018) zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendi kendine konuşma alt boyutu ile spor türü değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Can ve Kaçay (2016) yaptıkları çalışmada, zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan zihinsel temel becerilerin ölçtüğü özelliklerden özgüven ile spor türü değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Erdoğan ve Gülşen (2020), zihinsel antrenman alt boyutlarını spor türü değişkenine göre incelemişler ve incelemeleri sonucunda zihinsel antrenman alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edememişlerdir. Özbek ve ark.(2017) zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan zihinsel temel becerilerle ölçülen özelliklerden özgüvenin spor türü değişkenine göre takım sporcuları lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Yarayan ve Ayan (2018) yaptıkları çalışmada, sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile spor türü değişkeni

arasında takım sporcuları lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu çalışmaların sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Bulgular spor türü değişkeni açısından ele alındığında, 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 ve takım sporcularının antrenman bataryalarının farklı olması, bireysel ve takım antrenmanları yapmaları, amaç ve hedeflerinin çeşitlilik göstermesi ve yapabilecekleri hataların tüm takımı etkilemesi gibi nedenlerden dolayı takım sporcularının zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin temas durumu değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen zihinsel antrenman düzeyleri ortalamaları dikkate alındığında temaslı sporcuların puan ortalamalarının temassız sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin temas durumu değişkenine göre incelendiğinde; konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve psikolojik beceri toplam puanlarında temaslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen puan ortalamalı dikkate alındığında temaslı sporcuların puan ortalamalarının temassız sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldız (2019) 'ın araştırmasında, temas durumu değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile paralellik göstermektedir ve sporcuların psikolojik beceri düzeylerinde temas durumu önemli bir etken çıkarımına ulaşılabilir.

Temaslı spor ile uğraşan sporcular antrenmanlarda ve maçlarda yüksek rekabet ve mücadele içerisinde olması, rakibine fiziksel olarak üstünlük sağlayarak amacına ve hedefine ulaşması ve rakibine üstünlük sağlaması için zihinsel ve psikolojik olarak

daha iyi olması nedenlerinden dolayı temaslı sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin temassız sporculara göre daha yüksek olabileceği yorumu yapılabilir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin lisans durumu değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında lisanslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceri, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen puan ortalamaları dikkate alındığında lisanslı sporcuların puan ortalamalarının lisanssız sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin lisans durumu değişkenine göre incelendiğinde; güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında lisanslı sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen puan ortalamaları dikkate alındığında lisanslı sporcuların puan ortalamalarının lisanssız sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahinler ve Ersoy (2019)'un çalışmasında lisans değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda lisanslı sporcuların düzenli antrenman yapması, çeşitli zorluk seviyelerinde müsabakalarda, liglerde ve turnuvalarda mücadele etmesi nedenlerinden dolayı lisanslı sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin lisanssız sporculara göre daha yüksek olabileceği yorumu yapılabilir. Sporcuların zihinsel antrenman ve sporcuların psikolojik beceri düzeylerinde lisans durumu önemli bir etken çıkarımına ulaşılabilir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin lisans yılı değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında Yok, 1 yıldan az, 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7 yıl ve üzeri lisans yılları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında

istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen ortalama puanları dikkate alındığında lisans yılı arttıkça ortalama puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Erman (2021)'in sporcuların bilinçli farkındalık ve zihinsel antrenman ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada lisans yılları ile zihinsel eğitim envanteri alt boyutları ve zihinsel eğitim toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Karaca ve Gündüz (2021)'ün çalışmasında oryantiring sporcularının zihinsel antrenman alt boyutları spor yaptıkları yıl değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Cankurtaran (2019) yaptığı çalışmada lisans yılı ile zihinsel antrenman alt boyutları arasında zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Çelik ve Güngör (2020), lisans yılı ile zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Gülşen (2020), lisans yılı ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Cankurtaran (2020), okçuların spor deneyimi ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) yaptıkları çalışmada sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile spor yaptıkları yıl değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuşlardır. Kara ve Hoşver (2019) yaptıkları çalışmada play-off müsabakalarına katılan bayan voleybolcuların voleybol oynama süreleri arttığında zihinsel temel beceriler alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuştur. Altıparmak ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada, spor yaptıkları yıl değişkenine göre imgelemenin incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuşlardır. Savaş (2019), spor yılı ile ilgili sportif imgeleme toplam puanlarını, motivasyonel özel imgeleme alt boyut puanı, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl spor yapan öğrencilerin motivasyonel uzmanlaşma puanlarını analiz etmiştir. 7-8 yıl, 9 yıl ve üzeri İmgeleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaların sonucu çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Yapılan literatür incelenmesinde, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Orhan (2020)'in çalışmasında lisans yılı süresi gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Erdoğan(2009),

yaptığı çalışmada spor yılı ile imgeleme puanları arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir.

Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin lisans yılı değişkenine göre incelendiğinde; konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları ve psikolojik beceri toplam puanlarında yok, 1 yıldan az, 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7 yıl ve üzeri lisans yılları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen ortalama puanları dikkate alındığında lisans yılı arttıkça ortalama puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Şahinler (2021), “Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmasında lisans yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerileri, zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, özgüven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık, öğrenmeye açık olma ve baskı altında iyi performans gösterme anlamlıydı. fark tespit edildi. Öner ve Cankurtaran (2020)’in çalışmasında okçuların spor geçmişi değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, 5 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan okçuların zihinsel temel becerileri, zihinsel performans becerileri ile kişilerarası becerilerinin, 1-4 yıl spor deneyimine sahip olan okçulardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Coşkun (2018)’un araştırmasında, spor yaşı değişkenine göre futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaların sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Sporcuların lisans yılı arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin de artacağı bulgusu zira lisanslı şekilde belirli bir süreden beri elde edilen deneyim ve kıdem o spor branşının gerektirdiği belirli yetkinlikleri ve kazanımları elde etmeyi, çeşitli becerileri artık daha yetkince ve içselleştirerek sürdürmeyi sağladığı söylenebilir. Bundan dolayı lisans süresi daha eskiye dayanan sporcuların nispeten yeni olan sporculara göre psikolojik becerilerinin yüksek çıkması olağandır. Çağlar (2021)’in çalışmasında Kafkas halk dansları sporcularının lisanslı olarak halk oyunları ile ilgilenme süreleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yıldız (2020)’in tekvando oyuncularını ile yaptığı çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile spor yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güler (2019)’in çalışmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışmaların sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir. Aksoy (2021)'un araştırmasında, futbolcuların milli durumlarına göre zihinsel antrenman beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Vural (2021)'in çalışmasında millilik değişkenine göre zihinsel temel beceriler, kendi kendine konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin millilik durumu değişkenine göre incelendiğinde; zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öğrenmeye açık olma alt boyutunda milli sporcular lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Güler (2020) tarafından yapılan çalışmada sporcuların millilik durumları ile psikolojik beceri durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yıldız (2021)'in çalışmasında millilik durumu değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları ile 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün haftalık antrenman sayıları arasında üst düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Haftalık antrenman sayısı arttıkça zihinsel antrenman düzeyleri arttığı söylenebilir. Sporcuların

psikolojik beceri düzeylerinin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre incelendiğinde; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanları ile 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün haftalık antrenman sayıları arasında üst düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Haftalık antrenman sayısı arttıkça psikolojik beceri düzeyleri arttığı söylenebilir. Orhan (2020) 'ın çalışmasında kişilerarası beceriler alt boyutunda haftalık antrenman süresi fazla olan sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Dursun (2019), sporcuların haftalık antrenman sürelerine göre mental dayanıklılık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. 6 saat ve üzeri spor yapanların puanlarının 2 saat ve altı spor yapanların puanlarına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızın haftalık antrenman sayısı bulguları doğrultusunda haftalık antrenman sayısı fazla olan sporcular yarışmalara fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi hazırlandığı çeşitli antrenman yapma fırsatı buldukları için haftalık antrenman sayısı sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinde önemli bir etken olduğu yorumu yapılabilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda ortaya çıkan nicel sonuçlar ile bu sonuçlara uygun olarak geliştirilen öneriler bulunmaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan nicel sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

6.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın birinci alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının cinsiyet değişkeninde zihinsel temel beceri, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları arasında anlamlı fark tespit edilmemişken, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında kadın sporcular lehine anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeninde zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemişken, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın ikinci alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının yaş değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları ile 14-16 yaş, 17-19 yaş, 20-22 yaş, 23 yaş ve üzeri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızda sporcuların yaşları arttıkça zihinsel antrenman düzeylerinin de artacağı sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının yaş değişkeninde zorluklar ile baş edebilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları ile 14-16 yaş, 17-19 yaş, 20-22 yaş, 23 yaş ve üzeri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızda sporcuların yaşları arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin de artacağı sonucuna varılmıştır.

6.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın üçüncü alt probleminde *“Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?”* sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının eğitim düzeyi değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızda eğitim düzeyi yükseldikçe zihinsel antrenman düzeylerinin de yükseleceği sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkeninde zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, endişelerden kurtulma alt boyutları ve psikolojik beceri toplam puanları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları ile lise, üniversite ve lisansüstü/doktora eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olmasa da eğitim düzeyi ortalamaları arttıkça öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyut puanlarının da arttığı görülmektedir. Çalışmamızda eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik beceri düzeylerinin de yükseleceği sonucuna varılmıştır.

6.1.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın dördüncü alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde aile aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının aile aylık gelir düzeyi değişkeninde zihinsel temel beceri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Zihinsel performans becerileri alt boyutu ile 3.000TL ve altı, 3.001-6.000TL, 6.001-9.000TL, 9.001TL ve üzeri aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızda sporcuların aylık gelir düzeyi yükseldikçe zihinsel antrenman becerilerinin de yükseleceği sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının aile aylık gelir düzeyi değişkeninde öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı

motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Zorluklar ile baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve psikolojik beceri toplam puanları ile 3.000TL ve altı, 3.001-6.000TL, 6.001-9.000TL, 9.001TL ve üzeri aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmamızda sporcuların aylık gelir düzeyleri yükseldikçe zihinsel antrenman becerilerinin de yükseleceği sonucuna varılmıştır.

6.1.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın beşinci alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının spor branşı değişkeninde kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma alt boyutları ile futbol, dövüş sporları ve vücut geliştirme branşlar arasında anlamlılık tespit edilmiştir. Futbol sporcularının puan ortalamaları dövüş sporları ve vücut geliştirme sporcularına göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının spor branşı değişkeninde güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda futbol sporcularının puan ortalamalarının dövüş sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda voleybol sporcularının puan ortalamalarının futbol ve dövüş sporcularından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda futbol branşı ile ilgilenen sporcuların puan ortalamalarının voleybol, atletizm, vücut geliştirme ve dövüş sporcularından yüksek olduğu ve aynı zamanda basketbol sporcularının puan ortalamalarının voleybol ve vücut geliştirme sporcularından yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Psikolojik beceri toplam puanlarında futbol sporcularının ortalamalarının voleybol ve vücut geliştirme sporcularından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın altıncı alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde spor türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının spor türü değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanlarında takım sporcuları lehine anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının spor türü değişkeninde konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında takım sporcuları lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemesine rağmen takım sporcuların puan ortalamaları bireysel sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın yedinci alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde temas durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının temas durumu değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen zihinsel antrenman düzeyleri ortalamaları dikkate alındığında temaslı sporcuların puan ortalamalarının temassız sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının temas durumu değişkeninde konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve psikolojik beceri toplam puanlarında temaslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen puan ortalamalı dikkate alındığında temaslı sporcuların puan ortalamalarının temassız sporcularından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın sekizinci alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lisans durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının lisans durumu değişkeninde zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında lisanslı sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceri, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen

puan ortalamaları dikkate alındığında lisanslı sporcuların puan ortalamalarının lisanssız sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının temas durumu değişkeninde güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında lisanslı sporcular lehine üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen puan ortalamaları dikkate alındığında lisanslı sporcuların puan ortalamalarının lisanssız sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın dokuzuncu alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde lisans yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının lisans yılı değişkeninde zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanlarında Yok, 1 yıldan az, 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7 yıl ve üzeri lisans yılları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen ortalama puanları dikkate alındığında lisans yılı arttıkça ortalama puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının lisans durumu değişkeninde konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları ve psikolojik beceri toplam puanlarında yok, 1 yıldan az, 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7

yıl ve üzeri lisans yılları arasında üst düzeyde anlamlı fark tespit edilmiştir. Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen ortalama puanları dikkate alındığında lisans yılı arttıkça ortalama puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır.

6.1.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın onuncu alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde millilik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının millilik durumu değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak farklılık olmadığı sonuca varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının millilik durumu değişkeninde zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda milli sporcular lehine anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

6.1.11. On Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın onuncu alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeylerinde haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri puanlarının haftalık antrenman sayısı değişkeninde zihinsel temel beceri, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanları ile 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün haftalık antrenman sayıları arasında üst düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Çalışmamızda haftalık antrenman sayısı arttıkça zihinsel antrenman düzeyleri arttığı sonucuna varılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanlarının haftalık antrenman sayısı değişkeninde zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve psikolojik beceri toplam puanları ile 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün haftalık antrenman sayıları arasında üst düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Çalışmamızda haftalık antrenman sayısı arttıkça psikolojik beceri düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

6.1.12. On İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızın onuncu alt probleminde “*Sporcuların zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ya da farklılık var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda zihinsel antrenman ile psikolojik beceri düzeyleri arasında orta düzey pozitif yönde üst düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmamızda kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir($p < 0,01$). R^2 değeri incelendiğinde psikolojik beceri

sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerindeki değişimin yaklaşık %32,5'ini açıkladığı sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın nicel sonuçlarına göre geliştirilen öneriler yer almaktadır.

- Sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik becerilerini inceleyen araştırmalarının sınırlı olduğundan dolayı bu konudaki çalışmalar yaygınlaştırılmalıdır.
- İleride yapılabilecek olan çalışmalarda, sporcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerini etkileyen başka değişkenlerle ilgili çalışmalar gerçekleştirilebilir ve aynı zamanda psikolojik becerinin, fiziksel uygunluğa etkisini değerlendirecek çalışmalar yapılmalıdır.
- Her yıl sağlık kontrolünden geçen sporcularda zihinsel, ruhsal ve psikolojik performans da ölçülmeli, düşük form yaşıyan sporcularda psikolojik bir durum olup olmadığı dikkate alınmalıdır. Yardım alması için bir uzmana yönlendirilmelidir.
- Sporcuların psikolojik becerilerinin gelişimini takip edebilmek için belirli zaman aralıklarında aynı ölçümler yapılabilir.
- Sporda yeteneklerin belirlenmesi ve yönlendirilmesi konusunda sporcuların psikolojik becerileri değerlendirilmelidir.
- Ulusal federasyonların psikolojik beceri eğitimlerini programlarına alarak uygulamaya koyabilirler.
- Spor bakanlığının öncülüğünde MEB ile ortak yapılan projelerde sporda psikolojik beceri eğitimleri verilebilir ve Spor bakanlığın

gençlik geliştirme programlarına psikolojik beceri eğitimleri eklenebilir.

- Antrenör eğitimlerinde veya gelişim seminerlerinde psikolojik becerilerin geliştirilmesi için spor psikolojisi konusuna yönelimin artması gerekmektedir.
- Antrenör-Aile etkileşimi etkinleştirilmeli ve gerekirse sporcuların ailelerine psikososyal süreçler hakkında bilgilendirici eğitimler verilmelidir.
- Sporcuların düzenli olarak zihinsel antrenman programları doğrultusunda spor yapmaları ve haftalık olarak yaptıkları antrenman sayısının arttırılmasına yönelik faaliyetler uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Acevedo E, Ekkekakis P. (Ed). (2006). *Psychobiology of Physical Activity*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Altıparmak, Y. (2019). *Temaslı ve Temasız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 7-8.*
- Akman, D. (2019) *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 5-11.*
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Antalya; 28–30.*
- Altinkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.*
- Altıntaş A.ve Akalan C. (2008). *Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, , 6: 39-43.*
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: performans sporunda psikolojinin rolü. Baskı. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü.*
- Bayraktar B.ve Kurtoğlu M (2009). *Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 22: 16-24.*
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Albinson, J. G., (2002) “Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers”, *Journal of Sport Sciences*, 20, pp. 697-705.
- 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.*

- Beşiktaş, Y. (2012). Sporda Zihinde Canlandırmak. 1. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (1997). *Yaşam ve Sporda Doruk Performans (2. Basım)*. Baskı. İstanbul, Mayıs Yayınevi,.
- Bluemenstein B.ve Bar-elı M. (2003). The Effect Of Mental Training With Bio-Feedback On The Performance Of Young Athletes , XI European Congress Of Sport Psychology , Copanhagen
- Brewer, C. (2009), “The Stereotypic Portrayal of Women In Slasher Films: Then Versus Now”, Master Tezi, Louisiana State University, ABD.
- Bull SJ, Albinson JG.ve Shambrook CJ. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Baskı. Sports Dynamics.
- Burton, D. (1993). GoalSetting İn Sport. In R.N. Singer, M. Murphey, &L.K.Tennant (Eds), Handbook of Researc On Sport (Pp. 467-491). New York: Macmillan.
- Burton, D.ve Raedeke T. (2008). Sport Psychology For Coaches. (1st. Edition), USA Human Kinetics.
- Çoşkun, K. (2018). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan
- Cüceloğlu, D. (2009). Başarıya götüren aile (sınav döneminde ana-babalık) (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, G. (2021). Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, E. (2019) Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 373-381.

- Ekmekçi, R. (2017). Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde). Ankara: Detay Yayıncılık.
- 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.
- Ergen, E. (1983). Egzersiz Yapan Çocukların Akciğer Volüm. Değişiklikleri, *Spor Hekimliği Der.* 18, 3, 131-140.
- Erhan, S.E.ve Ark.(2015) Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi sayı:1,cilt:17.Erzurum
- Eroğlu, E. (2012). Türkiye’de 1990-2010 Yılları Arasında Spor Yönetiminde Meydana Gelen Gelişmeler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Erman, M, Y. (2021). Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Geneşke, E.K. (2020). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması-Ankara İli Örneği. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 614176, Erzurum
- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 521130, Erzurum.
- Güler, M. Ş. (2015). Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gülşen, D. B. A., A. B. Yıldız, vd. (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Güvendi, Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 645480, İstanbul.
- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Türksoy Işım, A. (2020). Amerikan futbol (korunmalı futbol) oyuncularının sporda cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140
- Frank, G.ve Zella M (2004). “A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration”, *Behavior Therapy*, 35, 707-723, s. 709.
- Hackfort, D. ve Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy ve L.K. Tennant (Ed.), *Handbook of research on sport psychology*, New York: Macmillan.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M.,(1988) “Application of imagery theory to sport psychology”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373.
- Hocaoğlu, G.S. Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019, 5-11.
- İkizler, C (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basın Yayım Dağıtım.
- İkizler, C.ve Karagözoğlu C (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, 3. Basım, Alfa Basın Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Karaca, R. ve N. Gündüz (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.

- 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. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Keleş, K. (2020). Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 631902, Trabzon
- Kılıçaslan, U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Kolayış, H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli; 21.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Baskı. Dokuz Eylül Yayınları.
- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması. Basılmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 125267, Adana
- Konter, E. (1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Bağrgan Yayınevi, Ankara;16.
- Koruç, Z.ve Bayar P. (1990). Kitle Sporu ve Spor Psikolojisi. Spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, s:115- 118.

- Krejci, M. (2003). Mental Techniques, Breathing Exercises And Compensatory Yoga Exercises As Part Of Psychological Training In Sport, XI European Congress Of Sport Psychology, Copanhagen.
- Melllieu, S.D., and Hanton, S. (2009) Advances in Applied Sport Psychology.A Review. Routledge.5.
- Morris, T. Spittle, M. ve Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neff, R. (2010). Mental Training For Athletes and Other Performers 2006, www.Mentaltraininginc.Com
- Nideffer, R.M.ve Sagal, M (1998). "Concentration And Attention Control". In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance (3rd Ed.,Pp.296-315). Mountainview, CA: MayfieldMurphy& Jowdy,1992).
- Orhan, E. (2020). Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Orlick, T.ve Partington, J. (1988). "Mental Links To Excellence". The Sport Psychologist, 2, 105-130.
- Öner, Ç. & Cankurtaran, Z. (2020). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü . Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi , 2 (1) , 1-9 .
- Özbek, S., M. T. Yoncalık ve F. Alıncak (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 46-56.
- Özmutlu, İ.ve ERHAN, S.E. (2020). *Bilimsel Spor Araştırmaları*. Efe Akademi, İstanbul.

- Richard, C. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications, McGraw Hill, Columbia, s. 5.
- Robert W.vd.(2001). “Collegiate Coaches’ Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation”, Journal of Applied Sport Psychology, 13, 374-398, s. 376.
- Salar, B., M. Hekim ve M. Tokgöz (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (6), 123-135.
- Samur, G.Ü. ve Samur, S. (2017). Sporda stres yönetimi ve teknikleri. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Savaş, M., Yazıcı M.(2019). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 14.
- Selye, H. (1974). Stress Without Distress. New York: New American Library.
- Schling, G.ve Gubelman, H. (1995). Enhancing Performance with Mental Training. European Perspectives on exercise and Sport Psychology, Human Kinetics Leeds ;180.
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E., Dursun, M. (2019). Çocukların Sporda Hayal Etme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi An Examining On Children’s Imagining Levels In Sports In Terms of Different Variables. The Journal,12-68.
- Sivrikaya, M.H. ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1), 1-12
- Smith, R.E.,Schutz, R.W., Smoll, F.L.ve Ptacek, J.T. (1995). Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport-Specific Psychological

Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1) , 8-18 .

Tabachnick & Fidell, (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using multivariate statistics (6th ed.), Allyn and Bacon, Boston, M. A.

Tekeli Ö. (2018). Elit düzey kadın ve erkek voleybolcular ile basketbolcuların iletişim becerilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

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

Tükenmez, M. (2009) Toplum bilim ve spor, Kaynak Yayınları, İstanbul, 2009.

Urfa,O.(2015a).OtojenikAntrenman,<https://egzersizvesporpsikolojisi.wordpress.com/2015/11/04/119/> (Erişim: 11.08.2019)

Vealey, R.S. (1986). “Conceptualization of Sport-Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development”. *Journal of Sport Psychology*, 8,

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In Editors (eds.), *Handbook of Sport Psychology (Third Edition)*.

Weinberg, R.ve Gould, D. (2003). *Foundations of Sport And Exercise Psychology*. 3rd. Edition USA. Human Kinetics.

Williams, J. (Ed),. (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance*. 5th. Ed, New York: Mcgraw-Hill.

Williams. J.M, & Harris, D.V. (1998). “Relaxation And Energizing Techniques For Regulation of Arousal”. In J.M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology*:

Personal Growth To Peak Performance(3rd Ed.,Pp.219 -236). Mountainview, CA: Mayfield.

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

Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-90.

Yeltepe, H. (2012). Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık. Ankara: Nobel Yayın

Yıldıran, İ., Yetim, A.ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, s.52-57.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

EKLER



T.C.
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
KARARLAR

Toplantı Tarihi-Saati:2021-05-04 - 13.00

Toplantı Sayısı:T2021-638

Toplantı Yeri:Telekonferans

KARAR - 1 :

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans programı 1198212101 numaralı öğrencisi Kadir SEVİNÇ'in danışmanı Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN yürütücülüğünde hazırlayacağı "Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" isimli çalışması hakkında görüşüldü.İlgili mevzuatlara uygunluğu incelenerek mevcudun oybirliği ile uygun bulunarak onaylanmasına karar verilmiştir.

	Rektör Yardımcısı	
P		
	Tıp Fakültesi	Çorlu Mühendislik Fakültesi
		Ziraat Fakültesi
	Veteriner Fakültesi	
		Fen Edebiyat Fakültesi
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
08.05.2021

Mevcut Elektronik İmzalar

Kurul Üyesi
 Üyesi
 Üyesi
 Üyesi
 Üyesi
 - Kurul Üyesi
 Başkanı



Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim Düzeyiniz (okuduğunuz veya mezun olduğunuz): İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite
Lisansüstü/ Doktora

4. Babanızın Eğitim Durumu: İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Lisansüstü/ Doktora

5. Annenizin Eğitim Durumu: İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Lisansüstü/ Doktora

6. Siz dâhil evinizdeki kardeş sayısı: Yok 1 2 3 4 ve üzeri

7. Ailenizin ortalama aylık geliri: 3.000 TL ve altı 3.001–6.000 TL 6.001-9.000 TL 9.000 TL ve üzeri

8. Spor Branşınız: Bireysel Takım Temaslı Temassız

9. Lisans Durumunuz: Var Yok

10. Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz: yok 1 yıldan az 1-3 yıl 4-6 yıl 7 ve üzeri yıl

11. Millik Durumunuz : Milli Milli değil

12. Spor Branşınıza Başlama Yaşınız:

13. Haftalık Yaptığınız Antrenman Sayısı : 1 veya 2 gün 3 veya 4 gün 5 veya 6 gün 7 gün

14. Günlük Antrenman Süreniz: 1 saatten az 1-2 saat 3-4 saat 5 ve üzeri saat

15. Ciddi Düzeyde Sakatlık Yaşadınız mı? : Evet Hayır

16. İlgilendiğiniz Başka Spor Branşı:

Ek 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
1. Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.					
2. Dikkatimi performansın temel unsuları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemi kullanırım.					
3. Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.					
4. Ekibim / takımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.					
5. Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.					
6. Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.					
7. Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.					
8. Bir müsabaka sırasında performans yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.					
9. Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “ Zihinsel Canlandırma” kurgularım.					
10. Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.					
11. Ekip / takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.					
12. Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.					
13. Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.					
14. Atletik becerilerime inancım tamdır.					
15. Ekibim/ takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.					
16. Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.					
17. Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.					
18. Müsabaka sırasında ekibim/ takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.					
19. Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.					
20. Müsabaka öncesinde, yarışma / maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.					

Ek 3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her
1. Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağım ile ilgili özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
3. Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
5. Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
6. Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
8. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
9. İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
10. Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11. Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12. Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerinde çok baskı oluşturur.				
13. Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14. Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17. İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18. Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19. Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.				
22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25. Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
26. Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27. Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28. Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

Ek 4. Gençlik ve Spor Bakanlığı Anket Çalışma İzni

Tarih ve Sayı: 23.03.2021-23618



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-277111

23.03.2021

Konu : Kadir SEVİNÇ'in Anket Çalışma İzni

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Tekirdağ Valiliği (Tekirdağ Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü)'nin 08.02.2021 tarihli ve E-46656164-604.02-106207 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma izni talebi Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda **araştırmacılar tarafından** yürütülmesi uygun bulunmuştur.

Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması, araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilecek bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık isminin verilmemesi gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Söz konusu gözetim ve denetim çerçevesinde; örneklemedeki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, araştırmanın planlanması, tanıtılması ve uygulanması esnasında öncelikle kurum ve kuruluşların faaliyetlerinin aksatılmaması, tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Bakan a.
Genel Müdür

Ek Üzerindeki Mevcut Elektronik İmzalar

Kep Sorumlusu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : ONGKZFUK Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>
Ömek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA Bilgi için: genclikvesporuzman@hs01.kep.tr
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 Gençlik ve Spor Uzman Yardımcısı
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Ek: Onaylanmış Ölçek Formu (3 sayfa)

Dağıtım:

Tekirdağ Valiliğine
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Rektörlüğüne
Sayın Kadir SEVİNÇ
Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü TEKİRDAĞ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : ONGKZFUK

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-eimzali-belge-dogrulama>

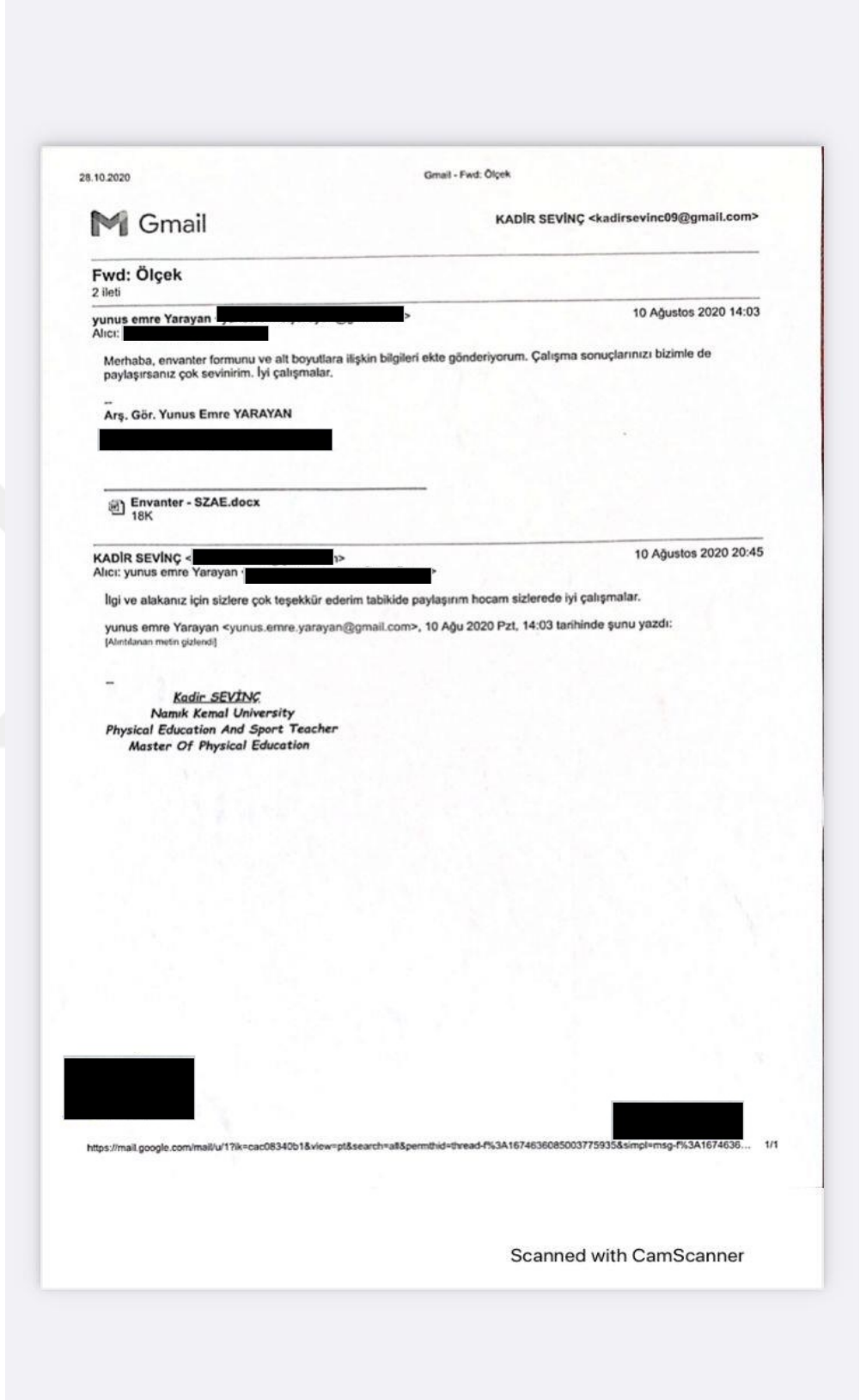
Ömek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Aysegül ACAR
Gençlik ve Spor Uzman
Yardımcısı



Ek 5. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri İzni

Ek 6. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği İzni

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

TARİH: 02.04.2021

NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI BAŞKANLIĞINA

Kurulunuzdan onay alınması halinde *Kadir SEVİNÇ* tarafından gerçekleştirilecek olan *Sporcuların Psikolojik Beceri ile Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* başlıklı projede, tarafımdan geliştirilmiş olan "*Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği*"nin kullanılmasına izin veriyorum.

ÖLÇEK SAHİBİNİN;

UNVANI: Doç. Dr.

ADI SOYADI: Süleyman Erim ERHAN

VARSA KURUM MÜHRÜ / İSİM KAŞESİ

İMZA

İŞ ADRES

TELEFON:

E-POSTA:

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Kadir SEVİNÇ
Doğum Yeri	
Doğum Tarihi	

LİSANS EĞİTİM BİLGİLERİ	
Üniversite	Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Yüksekokul	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

YABANCI DİL	
İngilizce(A1-A2) Eğitimi Sertifika Kodu: 111180490187	
İngilizce(B1-B2) Eğitimi Sertifika Kodu:111180550200	
Yökdil İngilizce Puan: 65.00	

İLETİŞİM	
Adres	
E-mail	