

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ömer AÇIK

OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN
ZİHİNSEL BECERİ VE TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ: BİTLİS
ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Ömer AÇIK

OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN
ZİHİNSEL BECERİ VE TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ: BİTLİS
ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Zahit KAHRAMAN

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
KISALTMALAR DİZİNİ	V
TABLolar DİZİNİ	VI
TEŞEKKÜR	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

OKUL SPORLARI

1.1. OKUL VE SPOR.....	6
1.2. OKUL SPORLARI KAVRAMI	6
1.3. OKUL SPORLARININ EĞİTİMDEKİ YERİ	7
1.4. OKUL SPORLARININ AMACI.....	8
1.5. OKUL SPOLARININ ÖNEMİ.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL ANTRENMAN

2.1. ZİHİNSEL ANTRENMAN KAVRAMI.....	10
2.2. ZİHİNSEL ANTRENMANIN ÖNEMİ	11
2.3. ZİHİNSEL ANTRENMAN MODELLERİ	12
2.3.1. İçsel Çalışma	12
2.3.2. Grup Çalışması	13
2.3.3. Sessiz Ortam Çalışması	13
2.3.4. Sesli Ortam Çalışması	14
2.3.5. Obje Çalışması	14
2.3.6. Hedef Belirleme Çalışması (Goal-Setting).....	14
2.3.7. Gizli Algı Çalışması	14
2.3.8. Kendini Hayal Etme Çalışması	15
2.3.9. Kendinle Konuşma Çalışması (Self-Talk)	15
2.4. ZİHİNSEL BECERİ ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ.....	16
2.4.1. Otojen Çalışma	16
2.4.2. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması.....	17

2.4.2.1. Görsel İmgeleme.....	20
2.4.2.2. Kinestetik İmgeleme	20
2.4.2.3. Dışsal İmgeleme	21
2.4.2.4. İçsel İmgeleme	21
2.4.2.5. Odaklanma ve Konsantrasyon Çalışması	21
2.4.3. Düzenli Nefes Egzersizi Çalışması	23
2.4.4. Derinleşen Gevşeme Çalışması	24
2.4.5. Biyolojik Geri Bildirim Çalışması (Biofeedback).....	25
2.4.6. Hipnoz Çalışması	26
2.4.7. Transandantal Meditasyon Çalışması.....	26
2.4.8. Yoga Çalışması.....	27
2.5. ZİHİNSEL ANTRENMAN ÇALIŞMALARI	27
2.5.1. Sözlü Bilgi Verme Çalışmaları (Verbalinformativ)	27
2.5.2. Gözlem Çalışmaları (Observativ).....	27
2.5.3. Algılama gücünü artırma çalışmaları: (İdeomotorik).....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
MATERYAL VE YÖNTEM	
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	30
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEME.....	30
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	30
3.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)	30
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu	31
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	31
3.5. BULGULAR	32
3.6. TARTIŞMA	42
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	61

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL BECERİ VE TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ: BİTLİS ÖRNEĞİ

Ömer AÇIK

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Zahit KAHRAMAN

2023, 70 sayfa

Bu çalışma; okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya Bitlis ilinde okul sporlarına katılan yaş ortalamaları $15,76 \pm 1,12$ yıl olan (436 erkek ve 174 kadın) toplam 610 ortaöğretim öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre yaş, spor türü ve haftalık antrenman yapma sıklığı değişkenlerinde tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Zihinsel antrenman yapma ve aile gelir durumu değişkenlerinde ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Cinsiyet, okul sporlarına katılım yılı, kulüp lisansı ve lise türü değişkenlerinde ise toplam ölçek puanlarında ve bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Sonuç olarak okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, Okul Sporları, Zihinsel Antrenman.

ABSTRACT
MASTER'S THESIS
EXAMINATION OF MENTAL SKILLS AND TECHNIQUES OF SECONDARY
STUDENTS ATTENDING SCHOOL SPORTS: THE CASE OF BITLIS

Ömer AÇIK

Advisor: Assistant Muhammed Zahit KAHRAMAN

2023, Page: 70

This work; This study was conducted to examine the mental training skills and techniques of secondary school students participating in school sports according to some variables. General screening model was used in the study. A total of 610 secondary school students with an average age of 15.76 ± 1.12 years (436 males and 174 females) participating in school sports in Bitlis participated in the study. Demographic Information Form and Mental Training Inventory in Sports (SZAE) were used as data collection tools in the study. SPSS package program was used in data analysis. Independent sample t-test and one-way analysis of variance (Anova) were used for normally distributed data. According to the study findings, no significant difference was found between the groups in terms of age, type of sport and frequency of weekly training in all sub-dimensions and total scale ($p > 0.05$). Significant differences were found in the total and all sub-dimensions of the scale in the variables of mental training and family income ($p < 0.05$). Significant differences were determined in the total scale scores and some sub-dimensions in the variables of gender, year of participation in school sports, club license and high school type. As a result, it has been determined that the mental training skills and techniques of secondary school students participating in school sports differ in terms of some variables.

Key Words: Secondary Education, School Sports, Mental Training.

KISALTMALAR DİZİNİ

Akt.	:	Aktaran
F	:	Sınama istatistiđi
Maks.	:	En Büyük
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
Min.	:	En Küçük
N	:	Birim Sayısı
Ort.	:	Ortalama
P	:	Olasılık Değeri
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
SS	:	Standart Sapma
T	:	t-testi değeri
SZAE	:	Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
Vd.	:	Ve diđerleri

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Sporcuların Demografik Değişkenleri ve Yanıtları	32
Tablo 3.2. SZAE Ölçek Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	33
Tablo 3.3. Ortaöğretim Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Anova Testi Sonuçları	34
Tablo 3.4. Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni T-Testi Sonuçları.....	35
Tablo 3.5. Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Türü Değişkeni T-Testi Sonuçları.....	35
Tablo 3.6. Ortaöğretim Öğrencilerinin Zihinsel Antrenman Yapma Değişkeni T-Testi Sonuçları	36
Tablo 3.7. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Sporlarına Katılım Değişkeni T-Testi Sonuçları	37
Tablo 3.8. Ortaöğretim Öğrencilerinin Kulüp Lisansı Değişkeni T-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 3.9. Ortaöğretim Öğrencilerinin Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkeni T-Testi Sonuçları	39
Tablo 3.10. Ortaöğretim Öğrencilerinin Lise Türü Değişkeni T-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 3.11. Ortaöğretim Öğrencilerinin Aile Gelir Durumu Değişkeni T-Testi Sonuçları	41

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca beni bilgisiyle, önerileriyle destekleyen ve tezimle ilgili çalıőmalarımnda sabırla sorularımı yanıtlayan ve tezin tüm aőamasında rehberlik yapan saygıdeğer danıőman hocam Dr. Öğr. Üyesi Muhammed Zahit KAHRAMAN'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca veri toplama sürecinde verileri uygulama ve bana ulaőtırmada yardımcı olan Bitlis ili Beden Eğitimi ve Spor öğretnenlerine yardımlarından dolayı teőekkürü borç bilirim. Son olarak araştırma boyunca zamanından aldığım, sevgili minik kızım Zeynep Yüsrá AÇIK'a ve en sıkıntılı zamanlarımda varlığı ile bana destek olan sevgili eőim Büőra KAYA AÇIK'a kalpten teőekkürlerimi sunarım.

Muş-2023

Ömer AÇIK

GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanoğlu yaşamını sürdürmek ve kendini korumak için sürekli hareket halinde olmuştur. Bu hareketler ilerleyen süreçlerde sporun temelini oluşturmuştur (Orhan, 2019). Spor kazanma ve başarma duyguları barındıran, belirli kuralları olan, mücadeleye dayalı, sosyalleştirici ve bütünleştirici fiziksel aktivitelerin bütünüdür (Şahin, 2006).

Spor, literatürde fiziksel aktiviteler bütünü olarak betimlense de okullarda eğitimin bir unsuru ve bir paydaşı olarak da kullanılmaktadır. Çocuđa yaşamının ilk döneminden başlayarak istendik davranışlar oyun ile verilmektedir. Bu süreç okul çağlarında da devam edilmekle beraber eğitim-öğretimin parçası haline gelmiştir. Okullarda öğrencilere düzen, ahlak, disiplin vb. birçok değer, sportif faaliyetler üzerinden vermeye çalışılmaktadır. Birey mevcut eğitim sistemi içerisinde spor ile ilk tanışmasını okullarda beden eğitimi dersinde yaşamaktadır. Beden eğitimi öğretmeni tarafından görsel veya ölçümler sonucunda yetenekli olan veya fiziksel olarak ön planda olan öğrenciler fark edilmektedir. Bu ders tüm öğrenciler için aynı anlamı ifade etmemektedir. Bir kısım öğrenci için spor hayatına başlama noktasıyken bazı öğrenciler içinse sadece sıradan bir dersten ötesi değildir (Aydemir, 2014).

Okulun spor faaliyetleri öğrencilerin ilgi, gereksinim ve beklentileri paralelinde yetenek ve becerilerini artırdığı ayrıca disiplinli olma, sistemli olma ve çalışma alışkanlığı kazandırır. Öğrenci spor faaliyetlerinde kazandığı öğrenmeler neticesinde serbest zaman faaliyet dilimlerinde bu kazanımlarını etkili bir şekilde kullanacaktır (Akgül vd., 2012).

Eğitim-öğretim sürecinde spora yeni dahil olan ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından keşfedilen yetenekli öğrenciler kendi yeteneklerini sergileyeceği ilk yer okul sporları müsabakalarıdır. Öğrenciler birçok branşta yerel müsabakalar, il müsabakaları, bölge ve Türkiye final müsabakalarında aşamalı olarak yarışma imkânı bulmaktadır. Bu müsabakalarda başarı elde etmek için programlı antrenman çalışmaları gerekmektedir (Vurgun, 2010).

Sporda maksimum kapasitelere ulaşmak için yoğun bilimsel çabalar sarf edilmektedir. Sporcuyu daha başarılı duruma getirmek için güç, hız, kondisyon, hareket esnekliği ve çabukluk gibi temel motorik beceriler ile ilgili yeni yaklaşımlar test

edilmekte, yeni teknik ve taktiksel uygulamalar denenmektedir. Amaç nihai olarak sporcunun maksimum düzeye ulaşmasını sağlamaktır.

Geçmiş dönemlerde fiziksel gücün spor müsabakalarındaki başarıya ulaşmada yeterli olduğu görüşü hakimken, yakın zamandaki çalışmalar fiziksel gücün tek başına yeterli olmayacağı görüşünü ortaya koymaktadır. Sporcu zihinsel ve psikolojik açıdan hazır olması, iyi kararlar vermesi ve doğru taktikler geliştirmesi çok önemlidir. Spor faaliyet alanında başarılı sporcu olmak için fiziksel olarak güçlü olmak, becerili olmak, konsantre olmak, doğru zamanda karar vermek, kendine güven duymak, kendini rahat hissetmek ve hedef belirlemek oldukça önemlidir. Bunları gerçekleştirmek için de sporcuların psikolojilerini ve zihinlerini iyi düzeyde tutacak çalışma faaliyetlerine gereksinim olacaktır. Sportif müsabakalarda fiziki, teknik ve taktiksel yeteneklerin önemi yadsınamaz gerçekken, aynı zamanda zihinsel ve psikolojik yeteneklerin etkilerinin başarıyı etkilediği görülmektedir. Sporcu kondisyon, teknik ve taktik çalışmalar için sistemsel bir antrenman periyoduna ihtiyaç duyar. Aynı şekilde zihinsel yetenekler için de benzer sistemli antrenman çalışmalarına ihtiyaç duyulacaktır. Çünkü sporcu bir kişiyi ifade eder ve kişi de fiziksel, duyuşsal, ruhsal ve davranışsal olarak bütünü oluşturur (Elçi, 2014).

Sporcudan yarışmalarda üst düzey verim alınabilmesi için en önemli husus yüksek baskı durumunda kaygı düzeyini kontrol edebilme ve stres yönetimini sağlamak olarak belirtilmektedir. Bu tür stresli ve kaygı düzeyi yüksek müsabakalarda bazen yetenekli sporcular gerçek performanslarını sergilemekte güçlük yaşayabilmektedirler (Tuna, 2018).

Bilimsel çalışmalar neticesinde oluşturulan antrenmanlar sporcunun gelişiminde önemli paya sahiptir. Yakın süreçteki bilimsel çalışmaların fiziksel gelişimin yanında zihinsel olarak da gelişimin sporcu başarısını artırdığını göstermektedir. Sporcuların maksimum düzeyde performans sergilemeleri için gerekli zihinsel ve psikolojik hazırlık süreci önem taşımaktadır (Kulak, 2011).

Yakın süreçte uluslararası sportif faaliyetlerin artması ve değer kazanmasıyla birlikte başarıya ulaşmak için sporcuların fiziki, zihinsel ve psikolojik düzeylerinin farklı yönlerden artırılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Spor günümüz dünyasında bilimsel çalışmalar ile desteklenmektedir. Başarıyı artırmak için nelerin yapılabileceği

ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Sportif başarının elde edilebilmesi için beceri gelişimi ve fiziki gücün artırılması gerektiği bunun yanında disiplinli ve programlı çalışmak gerekmektedir. Ayrıca bunların yeterli olamayacağı zihinsel becerilerinin de sürece dahil edilmesi gerekmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010).

Günümüz sporlarında, sporcu gelişim düzeyleri birbirlerine çok yaklaşmakta bu da sonuçların öngörülmesini güçlendirmektedir. Sürekli performans artırma çabası sporcular üzerinde stres oluşturmaktadır. Bundan dolayı sporcunun bu stres düzeyini kontrol edebilmesi için antrenörlerin ve çalıştırıcıların fiziksel antrenman çalışmaları kadar zihinsel çalışmalara da yer vermeleri gerekmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018).

Tezin Amacı

Bu araştırmanın amacı, okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel beceri ve tekniklerinin demografik özellikler açısından incelenmesidir.

Tezin Önemi

Spor müsabakalarında artık fiziksel gücün tek başına yeterli olmadığı, başarının birçok bileşenden oluştuğu yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Spor ortamında, sporcunun zihinsel ve psikolojik yapısının performansı ile orantılı olduğu belirtilmektedir. Zihinsel çalışmaların, spor için ne kadar önemli olduğu ve ne derecede fark yarattığı tartışılmaz hale gelmiştir. Hem bireysel hem de takım sporlarında teknik ve taktik çalışmaların dışında, zihinsel olarak da yarışma koşuluna uyum sağlamak, iyi performans ortaya koymanın gerekliliği haline gelmiştir. Sporda her geçen gün zihinsel antrenman çalışmaları önem kazanmaktadır. Sporcularının gereksinim duyduğu zihinsel beceri ve teknikler çeşitlilik göstermektedir. Sporcuların, zihinsel antrenmanın hangi beceri ve tekniğine gereksinim duyduğunun belirlenmesi sporcunun gelişimini iyi noktalara taşıyacaktır.

Türkiye’de okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel beceri ve tekniklerinin incelendiği çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem

Bu araştırmanın problem cümlesi, Bitlis ilinde okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel beceri ve tekniklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Alt Problemler

Araştırmanın alt problemlerini okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşmalar meydana getirip getirmediği sorusu oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin yaş, cinsiyet, spor branşı, zihinsel antrenman yapma durumu, okul sporlarına toplam katılım yılı, kulüp lisansı, haftalık antrenman sayısı, lise türü ve aile maddi gelir durumu değişkenlerine göre incelenmesi neticesinde elde edilen sonuçlar araştırmanın alt problemlerine oluşturacaktır. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, yaş değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, cinsiyet değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, spor branşı değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, zihinsel antrenman yapıp yapmama değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, toplam okul sporlarına katılım yılı değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, kulüp lisansı değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, lise türü değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, ailenin maddi geliri değişkenine göre sporcular arasında farklılık oluşturmakta mıdır?

Varsayımlar

- Araştırmaya katılacak öğrencilerin kendilerine yöneltilecek sorulara içtenlikle cevaplayacakları,
- Araştırmaya katılan örneklem sayısının evreni temsil edici nitelikte oldukları,
- Araştırmada kullanılan envanterin sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerini belirlenmesinde yeterli olduğu,
- Araştırmada kullanılan veri toplama aracının geçerliliği-güvenirliği yapılan çalışmalar ve uzman görüşleriyle yeterliliğinin olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma 2022-2023 yılı eğitim- öğretim süreciyle,
- Araştırma Bitlis iliyle,
- Araştırma ortaöğretim öğrencileriyle,
- Araştırma okul sporlarına katılan öğrencilerle,
- Araştırma 14-18 yaşlarındaki öğrencilerle,
- Araştırma Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve kişisel bilgiler formundan elde edilen veriler ile sınırlı tutulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

OKUL SPORLARI

1.1. OKUL VE SPOR

Okul, belirli hedefler ve gereksinimler dikkate alınarak teknik donanımı ve fiziki şartları sağlanmış, materyallerle desteklenmiş; yönetici, öğretmen, öğrenci ve öğrenci velilerinden oluşan yapı olarak betimlenmektedir. Farklı bir tanımda ise eğitim-öğretim faaliyetlerini gerçekleştirmek amacıyla oluşturulan mekanlardır. Okulların amacı öğrencileri yanlış davranışlardan ve kötü çevresel etmenlerden uzak tutmak, sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan hayata hazırlamaktır. Bundan dolayı okullar öğrenciler için iyi bir iletişim alanı ve sosyalleşmenin sağlandığı mekân olarak düşünülebilir. (Başarı, 2001; Toprakçı, 2002; Sabancı, 2008).

Geleceğe sorumluluk duygusunu kazanmış, iyi iletişim kuran, olumlu davranışlar sergileyen bireyler kazandırmada spor ile çocukluk döneminde tanışmanın önemi büyüktür. Bu doğrultuda çocukların okulla tanıştığı dönemden itibaren spor ile tanışmaları ve yönlendirilmeleri pozitif davranışların geliştirilmesinde ve kazanılmasında son derece yararlı olacaktır (İlhan vd., 2011).

Günümüzde gelecek nesillerin yetişmesinde eğitimin önemli bir parçası olan sporun rolü büyüktür. Ayrıca spor sosyal ve kültürel hayattan bağımsız düşünülemez duruma gelmiştir. Mutluluğun ruhsal sağlık, bedensel sağlık ve sosyal hayat üzerinden ölçüldüğü düşünülürse sporun toplum sağlığı üzerinde ne kadar önemli bir yerinin olduğu görülmektedir (Aydın, 2008).

1.2. OKUL SPORLARI KAVRAMI

Okul sporları; Başarmak, paylaşmak ve adil oyun gibi duyguları yaşamak için farklı spor branşlarında, kendi yaş kategorilerinde, öğrenci lisanslarıyla kendi okullarını temsil etmek için birbirleriyle mücadele ettikleri sportif faaliyetler olarak tanımlanabilir. Öğrenciler sporun rekabet ve yarışma boyutu kazanımlarını ilk olarak spor ile tanıştıkları okul sporları faaliyetlerinde edinirler. Okul sporları öğrencilere, farklı yaş kategorilerinde ve farklı spor dallarında yerel yarışmalar ile başlayıp ulusal düzeye kadar, yarışma ve mücadele alanı oluşturmaktadır. Ayrıca öğrencilerin sosyalleşmesine, farklı kültürde öğrenciler ile tanışmalarına olanak sağlamaktadır. Sportif faaliyetler

bireyin sadece fiziksel gelişimine değil aynı zamanda kişisel gelişimine de pozitif katkı sağlamaktadır (Aydemir, 2014).

Eğitim ve sporun bağlantılı yürütüldüğü okul sporları, öğrencilere programlı çalışma alışkanlığı kazandırmakta ayrıca öğrencilerin ihtiyaç ve ilgi düzeylerine göre beceri ve yetenek gelişimi sağlama imkânı vermektedir. Öğrenciler okul spor faaliyetleri ile toplumsal kuralları öğrenme, güven duygusu kazanma, kötü alışkanlıklardan uzaklaşma ve sosyalleşme gibi birçok pozitif kazanımı elde eder (Akgül vd., 2012).

Beden eğitimi alanının hedeflerini bünyesinde barındıran okul sporları, sporun eğitim ve yarışma boyutunu beraber gerçekleştirir. Okul sporları öğrencilere düzenli yaşam alışkanlığı, özgüven, takımdaşlık ve sportmenlik davranışlarının edinilmesine imkân sağlar (NFSH, 2002 akt. Öcal ve Koçak, 2010).

Toplumsal düzeyde genel itibariyle sportif faaliyetlere katılmanın ders başarısını olumsuz etkilediği kanısı benimsenmekteydi (Bailey vd., 2009). Yapılan bazı çalışmalarda okul sporları faaliyetlerine katılan öğrencilerde uyum sağlama ve akademik başarı eğiliminde artış olduğu ve toplumsal bütünleştirici etkinin olduğu gözlemlenmiştir (Oldenkamp, 2012).

Okul sporlarının akademik başarıya olan pozitif etkisi dışında, insani eğilimlere yönelik faydalarının da olabileceğini gösteren birçok farklı araştırmalar yayımlanmıştır (Donaldson ve Ronan, 2006). Okul sporlarıyla tanışan öğrencilerin pozitif kazanımlar elde etmesiyle yaşamının geri kalan bölümlerinde de düzenli spor yapma alışkanlığı ve sağlıklı birey olma alışkanlığı kazanacaktır (İkizler, 2000, 33).

1.3. OKUL SPORLARININ EĞİTİMDEKİ YERİ

Ülkemizde çocuklar eğitim sürecinde vakitlerinin çoğunu okullarda geçirmektedir. Spor kültürü kazandırma misyonunda okulların da sorumluluğu ve önemi büyüktür. Bazı öğrenciler için sadece akademik süreçten başka bir anlam ifade etmeyen okullar, bazı öğrenciler için de spor ile tanışma ve başarılı spor yaşamının başlangıcı olarak görülmektedir (Aksoy vd., 2018).

Okullardaki sportif faaliyetler eğitim ve öğretimin önemli bir parçası olma yolunda ilerlerken, okul sporları karşılaşmalarında gösterdikleri performanslar ve

başarılar ile ulusal sporcu düzeyine gelip keşfedilen sporcular aynı zamanda ülkelerin uluslararası alanda kendilerini temsil eden sporcu kaynağını oluşturmaktadır. Birçok ulusal sporcunun okul sporları programlarında başarıları ile keşfedildiği bilinmektedir (Dikmener, 1997).

Okul sporları organizasyonları; ferdi ve takım sporları faaliyetlerini yürütmekte, derece elde eden okulları iller arası yarışmalarda ve akabinde Türkiye şampiyonalarında yarışma hakkı tanımaktadır. Ayrıca okul dışı spor faaliyetleri dışında okul içinde de beden eğitimi öğretmeni öncülüğünde farklı spor dallarında sınıflar arası müsabakalar organize edilmektedir (Ersoy, 1997).

Beden eğitimi dersleri sayesinde okul bünyesinde yürütülen spor faaliyetleri öğrencilere dayanışma ve iş birliği değerlerini benimseme, hoşgörü, adil olma, paylaşım ve yardımlaşma gibi birçok insani değerleri kazandırmada önemi büyüktür (Kayışlıoğlu ve ark., 2015).

1.4. OKUL SPORLARININ AMACI

Okul sporlarının amaçları “Atatürk ilkeleri ve inkılâpları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin temel amaçları doğrultusunda; öğrencilerin gelişim özellikleri de göz önünde tutularak, onların kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı, yaratıcı ve üretken, milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirilmeleri genel amaçtır” (MEB, 2000).

Öğrencilerin mevcut olan yeteneklerini ve becerileri sporsal etkinlikler ışığında ortaya çıkarmak ve bu yetenek ve becerilerin gelişimini sağlamak, okul sporlarının amaçlarındandır. Öğrencilerin tüm yönleriyle gelişimini sağlamak günümüz eğitiminin hedeflerindedir (Aracı, 1999).

Okul sporlarının genel amaçları içerisinde öğrencilerin fiziksel gelişimi, zihinsel gelişimi ve ruhsal gelişimi yer almaktadır. Bundan dolayıdır ki öğrencilerde paylaşmak, yardımseverlik, hoşgörü, dayanışma ve kural bilinci oluşturma gibi değerlerin benimsetilmesi genel amaçlar içerisinde sayılmıştır. Ayrıca öğrencilerin insan, tabiat ve toplum üçgenindeki etkileşimden etkilenmesi ve bilinçlenmesi okul sporlarının amaçları arasında belirtilmektedir (Pehlivan, 2004).

1.5. OKUL SPOLARININ ÖNEMİ

Okul sporları, moral ve motivasyonu yüksek, ortak duygu ve davranışları oluşturan, milli değerleri benimseten aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı öğrenciler yetiştirmede önemli bir eğitim faaliyetidir. Okul sporları insanların mental ve bedensel gelişimlerinin beraber ilerlemesine ayrıca toplumun bir parçası olan genç bireylerin, mutlu olma ve üreten bireyler olma noktasında katkı sağlamaktadır. Bununla beraber okul sporları adı altında sportif müsabakalarda gösterdikleri başarılar ile kültürlerini tanıtmada ve ülkelerinin adını tanıtmada önemli bir mecradır (İnal, 2003).

Okulda gerçekleştirilen spor etkinliklerinin; öğrencilerde kuralları kavrama, öz güven gelişimi, kötü alışkanlıklardan uzak tutma ve sosyalleşme gibi bazı değerleri kazandırmada ve değerleri benimsetmede rolü son derece büyüktür (Akgül vd., 2012).

Ayrıca okul sporlarının öğrencilerin fiziksel gelişimlerine de yarar sağladığı yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur. Yapılan egzersizlerin öğrencilerin esnekliğini artırdığı, dayanıklılığını artırdığını, oksijen kapasitesini artırdığı, dolaşım ve bağışıklık sistemlerini güçlendirdiği görülmüştür (Lee, 1991).

Okul spor faaliyetlerine katılmanın öğrencilerin toplumsal uyum yetilerinin gelişmesine katkısının olduğu, bundan dolayı da toplumsal ilerlemede önemli bir platform olduğu görülmektedir. Öğrencilerde takım duygusunun gelişmesine, galibiyetlerde tevazu göstermesine, başarısızlıkları kabullenebilmesine ve daha iyi olma isteği gibi duyguları geliştirir. Ayrıca öğrencilere kendi kabiliyetleri yönünde gelişmelerine ve ilerlemelerine olanak sağlar. Bundan dolayı spora gereken önem verilmeli ve eğitim öğretim sürecinde sportif faaliyetler için planlı ve programlı bir yapı oluşturulmalıdır (Keten, 1993: 28).

İKİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL ANTRENMAN

2.1. ZİHİNSEL ANTRENMAN KAVRAMI

Zihinsel antrenman, yarışma ve antrenmanlarda karşılaşılabilecek pozitif veya negatif durumlara karşı planlanan hareketin veya hareketlerin uygulama olmadan zihinde canlandırılmasıdır. İnsan bedeni beyin tarafından gönderilen emirler ile oluşan istemli hareketleri gerçekleştirmek durumundadır. Zihinsel antrenman, mental olarak bu durumlara yönelik hazırlıklı olmak ve esas müsabakada gerçekleşebilecek durumlara karşı zihinsel ön hazırlık sürecidir. Sporcu bu anlamda güç ve kabiliyetlerinin bilincinde olur (Koruç, 1990).

Literatürde sporcu performansını artırmaya yönelik geliştirilen zihinsel antrenman kavramıyla ilgili farklı birçok tanım yer almaktadır. Bazı araştırmacılar zihinsel antrenmanı “uygulama olmaksızın bir hareketin zihinde canlandırılması” olarak betimlemişlerdir (Hecker ve Kaczor, 1988). Zihinsel antrenman ve imgeleme çalışmaları anlam olarak birbirine yakın kavramlar olsalar da aslında farklı kavramlardır (Cahmore, 2008).

Sporcunun müsabakaya çıkmadan önce müsabaka ile ilgili düşünceleri kafasında yaşatmasıdır. Farklı bir tanımda ise sporcunun kendi değerini ve potansiyelinin farkında olması olarak tanımlanır (Koruç, 2004)

Zihinsel antrenman zihinden yararlanarak hareket olmaksızın, belirli bir amaç doğrultusunda bir hareketi daha iyi duruma getirmek veya yeni bir beceriyi kazanma sürecindeki mental hazırlık olarak tanımlanmıştır. Spor psikolojisi uzmanları zihinsel antrenmanı zihinsel hazırlık ve zihinsel uygulama olarak ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Zihinsel hazırlık, belirli stratejiler ile potansiyelini geliştirmek için müsabaka ve antrenman öncesi yapılan zihinsel süreçleri kapsarken, zihinsel uygulama ise zihinsel beceri ve görsellerin zihinde somutlaştırılarak canlandırılması sürecini kapsamaktadır (Konter, 1999).

İnsan yapı olarak beden, düşünce, duygu ve eylemlerinden oluşur. Sporcuların zihinsel ve duygusal durumlarının müsabaka ortamlarında performansla alakadar olduğu belirtilmektedir. Bundan dolayı sporda başarıya ulaşmak için beden, duygu, düşünce ve

eylemleriyle koordineli bir şekilde bütünüyle müsabakalara hazırlanmaları gerekmektedir (Konter, 2006).

İnsanlar zihinsel beceriler ile süslenmiş bir durumda hayata gelmezler. Şampiyon olunmaz, şampiyon doğulur sözü de doğru bir anlayış değildir. Michael Jordan, Micheal Schumacher, Tiger Woods, Rafael Nadal, Michael Phelps, Roger Federer gibi bazı isimler ile ilgili yaratılışla beraber zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları ve yarışma içgüdülerinin var olduğuna dair düşünceler de gerçeği tamamıyla yansıtmamaktadır. İnsanoğlu bazı fiziksel ve psikolojik eğilimlerle var olur ancak kazanımlar ve yaşanan tecrübelerle gelişir ve öğrenir (Weinberg ve Gould, 2015, s. 254).

Müsabakalarda başarıya ulaşmak için güç ve çabukluğun önemi büyüktür. Güçlü sporcu olmak için sadece fiziksel gelişim değil aynı zamanda tecrübe ve dayanıklılık gereklidir. Sadece bunları edinmek, başarılı olmak için yeterli olmayabilir. Müsabakada başarıyı etkileyen birçok faktör olmaktadır. Bazen şans bazen rakibe farklı ve ters gelen bir beceri müsabakanın sonucunu farklı etkileyebilmektedir. Bunlarla beraber kesinlikle unutulmaması gereken çalışmalardan biri de zihinsel dayanıklılıktır (Özerkan, 2004).

2.2. ZİHİNSEL ANTRENMANIN ÖNEMİ

Sovyet bilim insanlarının 1980' de dört sporcu grubu üzerinde yaptığı bir çalışmada zihinsel antrenmanın etkilerini değerlendirmişlerdir. Birinci ekip %100 fiziksel antrenmana tabi tutulurken, ikinci ekip %25 zihinsel antrenman, %75 fiziksel antrenmana tabi tutulmuş, üçüncü ekip %50 zihinsel antrenman, %50 fiziksel antrenmana tabi tutulmuş ve son olarak dördüncü ekip ise %75 zihinsel antrenman, %25 fiziksel antrenmana tabi tutulmuştur. Çalışmanın sonucu en fazla zihinsel antrenman ve en az fiziksel antrenmana tabi tutulmuş dördüncü ekibin en yoğun performansta, en iyi gelişmeyi sergilediği görülmüştür. Diğer gruplarda da zihinsel antrenman yüzdeliğinin, fiziksel antrenman yüzdeliğinden daha fazla olduğu grupların diğer gruplardan daha iyi gelişme sağladıkları görülmüştür (Güneş, 2015).

Sporcuların kendi branşlarında gelişmek ve yeni beceriler elde etmek için zihinsel olarak bu becerileri zihninde sık sık tekrarlayıp canlandırması önem teşkil etmektedir. Sporcunun hareketi zihninde korkmadan ve hayal ettiği şekilde yapması fiziki olarak gerçekleştirmesinden daha kolaydır. Hareketin zihninde iyi bir şekilde yapılması pratikte de yapılmasına kolaylık sağlayacaktır. Bu durum sporcunun kondisyonuna pozitif etki

edecek ve performansa odaklanmayı etkileyen etmenleri azaltacak ve konsantrasyonunu artıracaktır.

Zihinsel antrenman başlangıç seviyesinde veya ileri seviyede olan sporcularda da kolaylıkla uygulanabilir. Aynı zamanda karmaşık teknik ve taktik çalışmalarda zihinsel antrenmanların sporcu için önemi daha fazladır. Sportif başarının elde edilmesi; fiziksel, zihinsel ve psikolojik çalışmaların birlikteliğine bağlıdır (Anshel, 1990).

Günümüzde beyin çalışmalarında yaşanan son bilimsel gelişmeler zihinsel antrenmanın değerini daha belirgin bir şekilde ortaya koymuşken, üst düzey mücadelenin olduğu spor dallarında da başarıya ulaşmada zihinsel antrenmanın önemli bir antrenman metodu haline geldiği görülmektedir. Antrenman biliminin geldiği son noktada, yüksek seviyedeki müsabakalarda başarı elde etmede psikolojik faktörlerin önemi artmaktadır. Bundan dolayı günümüzde sporcu başarısını artırmak ve hedefe ulaşmak için zihinsel antrenman yöntemleri kullanılmakta ve pozitif etkileri görülmektedir (Xiong, 2012).

Spor psikolojisi çalışmalarının müsabakalardaki olumlu etkilerine bazı teknik çalıştırıcılar ve sporcular şüpheyle bakmışlardır. Üst düzey platformlarda başarı elde eden sporcuların spor psikologlarından sağladıkları destekleri belirtmeleri bu alandaki endişelerin hızla azaldığını göstermiştir. Günümüzde artık zihinsel ve fiziksel antrenmanlara neredeyse aynı değerin verildiği görülmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel canlandırma, sporcuya bedensel ve mental açıdan ön programlama imkânı vermektedir. Sporcunun başarıya ulaşmasında ön hazırlık ve iyi kararlar vermek son derece önemlidir. Zihinsel antrenmanların; duyguları kontrol etme, ısınmayı kolaylaştırma, sakatlıkları iyileştirme, konsantrasyonu artırma, özgüveni artırma, hataları düzeltme, strateji oluşturma ve teknik kabiliyetleri artırarak kapasiteyi artırmak gibi birçok faydasının olduğu görülmektedir (Güven, 1998).

2.3. ZİHİNSEL ANTRENMAN MODELLERİ

2.3.1. İçsel Çalışma

Beden, zihin ve ruhun beraber hareket etmesi hususunda, sporcunun bilinçaltına güven duygusunun kazandırıldığı çalışmalardır. İçsel koçluk olarak da adlandırılan bu

çalışmalar aynı zamanda sürekli sorgulama işlemidir. Sporcu yeterliliğiyle ilgi şüphe duyduğunda ve yalnızlık duygusuna kapıldığında, pozitif içsel duygularına tekrardan kavuşabileceği çalışmalardır (Aktepe, 1999).

İçsel çalışmanın gayesi sporcunun kendi gücünün farkında olmasını, gücüne inanmasını, kendisiyle uyumlu olmasını, spor yaşantısında isteklerinin farkında olmasını sağlamak ve isteklerine ulaşmak için doğal, yaratıcı ve güvenli olma hususunda destek sağlamaktadır (Aktepe, 1999).

2.3.2. Grup Çalışması

Grup çalışması birçok sporcuyu bir yerde buluşturarak hem spor yaşamındaki deneyimlerini hem de bu deneyimler sonunda elde edilen içsel duyguların paylaşarak, sporcuların yaşadıkları problemlerin çalıştırıcılar tarafından farkına varılması, diğer sporcuların da yaşayabilecekleri problemlerin tahminine dair bilgi edinmeleri ve kendilerinin de sonraki süreçte problem yaşama durumlarına karşın ön hazırlık yapma imkanlarının olduğu çalışmalardır. (Aktepe, 1999).

Keysel (1975) e göre grup çalışması konuların daha somut ve gerçekte kalmasını sağlamaktadır. Gerçek objelerin veya bunların yerine konan sembol objelerin yardımı ile farklı konulardaki kavramları ve bu kavramları açıklayıcı ve tanımlayıcı bilgilerini daha kalıcı ve daha hızlı öğrenebilir. Grup çalışmalarında konuşmalar yapılarak yanlışların düzeltilmesi, bu yanlışların düzeltilmesine yönelik, durumu yaşayan kişiye danışmanlık yapmak ve tecrübelerin paylaşılması aynı zamanda sporcuların birbirleriyle olan ilişkilerinde ana iletişim prensiplerini de hayata geçirilmesi amaçlanmıştır (Aktepe, 1999).

2.3.3. Sessiz Ortam Çalışması

Bu çalışmaları sesin ve gürültünün fazla olduğu antrenman veya müsabaka anında ortam değişikliğine hızlı uyum sağlamak amacı ile dış faktörlerden etkilenmeden iç sesini daha iyi dinleyebilmesi amacıyla yapılan çalışmalardır. Sporcunun grup çalışmalarında veya antrenman sürecinde öğrendiği kazanımları sessiz alanda değerlendirmesi, mental olarak kendini hazırladığı durumlara karşı kendini hazırlaması amaçlanmaktadır. Bundan dolayı sporcu sestem uzak bir yerde olması sağlanmalı ve içsel bir süreç içine girmelidir. Burada sporcunun odaklanarak içsel sesini dinlemesi hedeflenir. Antrenman ve müsabaka ortamlarına yönelik bu çalışmalarda sporcu duyu

organlarına yoğunlaşarak dış faktörlerden uzaklaşması ve kendi iç sesine yoğunlaşarak negatif düşüncelerden uzaklaşması amaçlanır (Aktepe, 1999).

2.3.4. Sesli Ortam Çalışması

Sesli ortam çalışmaları sessiz ortam çalışmasının aksine sesli alanlarda gerçekleştirilir. Sporcu çalıştırıcının sözleriyle ya da tamamen kendi sesiyle odaklandığı çalışmalardır. Dış seslerin odaklanmayı etkilemesi engel olunur. Bu durum müsabakada gerçekleştiği takdirde sporcunun geri bildirim yoluyla tekrardan odaklanması sağlanır. Sporcuya etki eden içsel veya dışsal sesler dinlenir, değerlendirme yapılır ve tekrar odaklanmaya geçilir. Sporcunun zihinsel semboller hayal ederek müsabaka veya antrenmanda oluşabilecek olumsuz durumlara ve sporcuyu etkileyebilecek her duruma hazırlanabilmesi yönündeki zihinsel çalışmalardır (Aktepe, 1999).

2.3.5. Obje Çalışması

Obje, günlük hayatımızda kullandığımız dokunarak hissedebildiğimiz maddeler olarak adlandırılır. Zihinsel obje çalışmalarında sporcunun kendisi, ayakkabısı, forması, kullanılan malzemeler, taraftarlar, sahanın çizgileri, gibi birçok fiziksel obje kullanılır. Bu objelerin özellikleri, olayları ve yöntemleri vardır. Zihinsel antrenmanın obje çalışmalarında sporcuyu etkileyecek objenin dışarıdan veya içeriden tüm özellikleri dikkatle incelenir. Objenin yapısı, etkisi, hareket yapısı, gibi objenin özelliklerine göre ilişkiler ve bağlantılar kurularak sınıflara ayrılır ve sporcunun objelere karşı zihinsel hazırlık planı oluşturulur (Aktepe, 1999).

2.3.6. Hedef Belirleme Çalışması (Goal-Setting)

Sporcular, başarıya ulaştıracak performansı sergileyebilmek için birçok hedef stratejileri belirlerler. Bu bazen madalya kazanma bazen de finale ulaşma ve benzeri birtakım hedefler olurken, hedeflere ulaşmayı performans ile süreç belirlemektedir (Dartmouth, 2013).

En iyi neticeyi ulaşmak, sonuç hedefli bir zihinsel düşünceden değil, süreç odaklı zihinsel faaliyetlerle gerçekleştirilir (Alison, 2017).

2.3.7. Gizli Algı Çalışması

Gizli algı çalışması bir sporcunun kendisine model aldığı kişinin kendisini seyrettiğini düşünerek, hareketlerini gerçekleştirdiği çalışma modelidir. Bu antrenman

metodunun başarıya ulaşmasında, model alınarak öğrenme faaliyetlerini etkileyen zihinsel faktörler yani dikkat ve hafıza son derece önem taşımaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.3.8. Kendini Hayal Etme Çalışması

Sporcu, bir hareketi nasıl gerçekleştirdiğini veya nasıl yapması gerektiğini hayal eder. Sporcu aynı zamanda daha önce hareketi yaparken ki uygulamalardan elde ettiği kazanımları ve deneyimleri dikkate alır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcunun kendisini özel bir mekânda ve özel bir etkinlikte hayal etmesini kapsar. Bu hayal etme sürecinde, sporcu çalışmayı çok iyi veya başarılı şekilde gerçekleştirmelidir. Hayal ederken kendilerini eğlenirken ve performanslarından memnun kalacak şekilde görmelidirler. Kendini hayal etme var olan tüm duyguların ortaya koymasını veya koyamamasını sağlayan bütünüyle zihinsel bir yetenektir. Kendini hayal etme; birçok zihinsel antrenman modellerinden daha verimli bir çalışma modeli olabilmektedir. Bu çalışmalarda sporcu görsel, işitsel, dokunsal vb. tüm duyuları ile çalışmaya katılmalı, kendisini hayattaymış gibi canlandırmalıdır (Gıll, 2000).

2.3.9. Kendinle Konuşma Çalışması (Self-Talk)

Bir düşüncenin, içsel bir ses veya güçlü bir sesle ile dışa vurumu olarak tanımlanmaktadır. (Hocaoğlu, 2019). Kişinin kendisi ile konuşma yaparak uygulamanın “ne şekilde ortaya konulması gerekiyor” şeklinde kendisine komutlar yöneltmektedir. Sporcu kendisi ile diyalog kurarak performansını değerlendirir ve “daha hızlı koşmalıyım”, “daha yukarıdan şut çekmeliyim” şeklinde çıkarımlarda bulunabilir (Azimkhani, 2014, s. 21-23). Birçok sporcu antrenman ve müsabakalarda konsantrasyonunu artırmak için kendinle konuşma çalışması yapmaktadır (Peluso vd., 2005).

Olimpik Cimnastikçiler üzerinde yapılan bir çalışmada üst düzey sporcuların birçoğunun kendinle konuşma antrenmanlarını yaptığı görülmüştür. Kendinle konuşma çalışmalarının da sözel komutlar kadar verimli olduğu ortaya konmuştur (Gıll, 2000). Rakiplerinin güçlü yönlerinden daha çok kendi kuvvetine odaklanma kabiliyetine ulaşmış sporcular, kendini sorgulama duygusu oluşturabilirler (Dartmouth, 2013). Olumsuz kendinle konuşma ise daha çok stresli durumlarda ortaya çıkan eylemlere karşı vücudun otonom bir reaksiyonla ortaya çıkardığı konuşmalardır (Peluso ve ark., 2005).

2.4. ZİHİNSEL BECERİ ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ

2.4.1. Otojen Çalışma

Otojenik çalışma, bir gevşeme çalışmasıdır. Alman psikiyatrist Dr. Johannes Schultz kurucusu olarak bilinmektedir. Otojenik çalışmalar kaslardan en üst düzeyde verim almak için gerekli olan dinlenme çalışmasıdır. Otojenik çalışmaların kasları rahatlatmasının ve dinlendirmenin haricinde ruhsal olarak da fayda sağladığı yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya konmuştur. Bu çalışmalar kişinin sözlü komutlar yoluyla vücudun belirli bölgelerinde sıcaklık ve rahatlama hislerinin oluşmasını hedefleyen çalışmalardır (Aslan, 2015, s. 43-44).

Otojen antrenman, hekimlerin eski ve güvenilir bir rahatlama metodu olan hipnoz deneyimlerinden istifade ederek oluşturduğu çalışmalardır. Otojen antrenmanda dış müdahale olmadan rahatlatıcı ve uyku haline benzer bir duruma geçilir. Bu tüm konsantrasyonla gerçekleşir. Kişi kendi iç aleminden ve güçlerinden mümkün olduğunca istifade etme şansı bulur (kendi kendine hipnoz). Otojen antrenmanların dinlenmenin, oto kontrolün ve verimin artmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca sağlıksız durumlarda azalma hatta bütünüyle yok olmasına da etki ettiği söylenebilir (Konter, 1999, s. 54).

Yaygın bir çalışma modeli haline gelen otojen çalışmalar daha çok spor ve hekimlik alanlarında uygulanmaktadır. Bu çalışmanın temelinde psikolojik yoğunluğa maruz kalan sporcu kendine bazı uyarılarda bulunarak, zihninin uykuya benze bir hale gelmesini sağlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Bu teknik temelde ağırlık ve sıcaklık hisleri üzerinde odaklanılan altı basamaktan oluşmaktadır. Diğer basamaklar ise kalp atışının düzenlenmesi, nefes alış-verişin düzenlenmesi, karın bölgesinde sıcaklık hissi ve alın bölgesinde serinlik hissinden oluşmaktadır (Tiryaki, 2000).

Otojen çalışmalarında, sonraki basamaklara geçmeden önce, önemli üç koşul vardır. Birincisi mekânın sessiz olması, ikincisi doğru pozisyon, üçüncüsü de ilk uyarı söylemleridir. Çalışmadan verim alabilmek için sessiz ve sakin ortam önemlidir. Ancak antrenman ve müsabakada bu ortamı sağlamak çok zordur (İkizler, 1997, s. 70).

Otojen Çalışması:

Ağırlık Hissi Çalışması: “Sağ kolum çok ağır” komutu verilir. Geri kalan kol ve bacaklar için de aynı cümleler tekrarlanarak kol ve bacaklarda ağırlık hissi oluşturulmaya çalışılır.

Sıcaklık Hissi Çalışması: “Sağ kolum çok sıcak” komutu verilir. Geri kalan kol ve bacaklar için de aynı cümleler tekrarlanarak kol ve bacaklarda sıcaklık hissi oluşturulur.

Solunum Çalışması: “Yavaş ve düzenli olarak nefes alıp veriyorum” komutu verilir. Burada solunum sistemine konsantre olunur.

Karın Bölgesi Çalışması: “Karнімda hafif bir sıcaklık var” komutu verilir. Burada karın bölgesinde sıcaklık hissi oluşur.

Baş Bölgesi Çalışması: “Alnímda bir serinlik var” komutu verilir. Alnímda serinlik hissi oluşur.

Sporcular otojen çalışmalar ile gerilimden uzaklaşabilir ve fiziksel yorgunluğunu kolayca atabilirler. (Şinoforoğlu, 2006).

2.4.2. Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması

İmgeleme bir hareketi veya durumu fiziksel çalışma olmadan yoğun biçimde zihinde yaşamak veya yaşatmak olarak tanımlanabilir. İmgeleme canlandırmadan ibaret değil aynı zamanda tüm duyu organlarının yoğun kullanıldığı çalışma yöntemidir (Konter, 1998).

Psikoloji dilinde imgeleme zihinde canlandırma yapılarak önceki yaşantıların ilişkilendirilerek çözümlenmesi sürecidir (Özerkırın, 2004).

Spor psikolojisinde imgeleme çok fazla uygulanan verimli zihinsel antrenman çalışmasıdır. Her şeyin zihinsel bağlamda olduğu gerçeğinden hareketle, imgeleme tamamen gerçek gibi düşünerek hayal etme ve zihinsel canlandırma olarak tanımlanabilir. İnsan beyninin gerçek ile hayalin ayrımını yapamaması imgeleme çalışmalarının önemini kanıtlarındandır (Ekmekçi, 2016).

Bilinçli farkındalık imgelemeyi rüyadan ayıran özelliklerden biri olduğu düşüncesi ileri sürülmektedir. İmgelemede kişinin deneyimlerini ortaya çıkarma

düşüncesinden hareketle istemli ve bilinçli kontrolün olduğu belirtilmektedir (Perry ve Moris, 1995).

Cox, (1990) imgelemeyle ilgili yaptığı deneysel çalışmalarda canlandırmaların gözden geçirilebileceği, küçük canlandırmaların görülmesinin zor olduğu ve canlandırmaların fazla olması durumunda gerçeklikten kopmaların olabileceği sonuçlarını ortaya çıkarmıştır.

İmgeleme çalışmaları zor ve öğrenimi çok kolay olmamakla birlikte iyi uygulandığı takdirde olimpiyat sporcusunun faaliyetlerini gerçekle tam uyumlu yapıyormuş gibi hayal etme imkânı sağlamaktadır (Forrester, 2018).

Beyinde imgelenen görüntülerin kasları etkilediği ve beynin kasları hayal ettiği şekilde yönlendirdiği belirtilmektedir (Tiryaki, 2000). Beyin aracılığıyla kaslara ulaşan uyaranların düşük düzeyde olduğu ancak, kaslara ulaşan uyaranların performansa olumlu etkilerinin olacağı belirtilmektedir (Konter, 1999).

Sporun içerisinde önemli bir yere sahip olan imgeleme, önceki tecrübeleri barındıran görsel, işitsel ve dokunsal gibi birçok duyu organını aktive eden etkili ve baskın duyguları içeren önemli zihinsel çalışmalardır. Bir yaşantıyla belirli tutum ve duygular ortaya çıkmaktadır. Önemli bir müsabakada kaygı oluşabilmektedir. Galibiyetlerde mutluluk ve neşe, mağlubiyetlerde üzüntü ve hüznün duyguları yaşanabilmektedir.

Gerçeklik yaşandığı zaman çeşitli tutum ve duygular deneyimde söz konusu olur. Çok önemli bir yarışma esnasında kaygı hissedilebilir. Maç kazanıldığı zaman sevinç ile neşe, kaybedildiğinde hüznün ve üzüntü yaşanır. Psikolojik beceriler geliştirmek için zihinsel çalışmalar son derece etkili antrenman yöntemleridir (Martens, 1987).

Sporunda performans gelişiminde imgeleme çalışmaları farklı yönleriyle değerlendirilmektedir. Motor becerilerin öğrenilmesi ve gelişiminde fiziksel çalışmaların tek başına uygulanmasından ziyade, fiziksel ve zihinsel çalışmaların beraber yürütülmesinin daha verimli olduğu görülmektedir (Feltz ve Landers, 1983).

İmgeleme başarıya ulaşmada önemli bir araç olarak düşünülmektedir. Sporcunun kendisini yarışma anında görebileceği, becerileri yaparken veya taktikleri uygularken hissedebileceğini, örneğin; bir basketbol sporcusunun turnikeye çıkmadan önce

adımlamalarını ve topu atışını canlandırması imgeleme çalışmasını uyguladığını göstermektedir (Taylor ve Wilson, 2005).

İmgeleme, becerilerin öğrenilip geliştirilmesiyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda hataları tespit edip minimuma indirme ve hatalara odaklanarak canlandırma ile düzeltilebileceği belirtilmektedir (Hale, 1998).

Zihinsel canlandırma ile hızlı karar verme, problemleri keşfetme ve çözüm bulma ve kritik noktalarda doğru tepkileri verme gibi performansı geliştirici algısal becerilerin de gelişebileceğini, imgelemenin bireysel veya takım halinde, müsabaka öncesi veya müsabaka anında yapacaklarını kontrol ve planlamakta kolaylık sağlayacağı belirtilmektedir (Konter, 1999).

Spor camiasında imgeleme çalışmaların birçok örneğine rastlamaktayız. Örneğin; futbol tarihinin önemli oyuncularını listesinde gösterilen Ronaldinho, yıllar önce yapılan bir dünya kupası turnuvasında bir spor dergisine şu açıklamaları yapmıştır

“İdman yaptığım esnada odaklandığım konulardan bir tanesi, takımdaki arkadaşlarıma pas atarken, mümkün ise onun karşı takımın kalesini koruyan oyuncusuyla bire bir kalmasını sağlayacak biçimde ne şekilde gerçekleştireceğimin aklımda bir karesini oluşturmaktır. Bunun için yaptığım, müsabakaların öncesinde, gece gündüz fikir yürütür, hiçbir oyuncunun aklına dahi gelmeyecek hareket ve vuruş biçimlerini kurgular, her defasında topu aktaracağım oyuncuların kuvvetli özelliklerini zihnimin bir köşesinde barındırırım. Tüm bunları aklımda şekillendirdiğimde, takımumdaki oyuncuların pası ayaklarına mı yoksa koşu yollarında mı görmeyi talep ettiklerini, dahası güçlü ayaklarının sağ ya da sol mu olduğunu bile hesap ederim. Benim mesleğim bu. Bunu uygularım. Futbolu düşünürüm.” (Aslan, 2015, s. 36-37).

Zihinde canlandırmanın sporcuların duygu ve düşüncelerinde olumlu etkisinin olduğu görüşü hakimdir. Sporcuların müsabaka esnasında hissettiği korku, öfke, kaygı, stres gibi duyguları imgeleme anında da hissettiği belirtilmektedir. Bu nedenle sporda performansı olumsuz etkileyen korku, stres, öfke, saldırganlık vb. duygulardan imgeleme anında olumlu duygular düşünerek bu olumsuz duygulardan uzaklaşıp performansın olumlu etkilenmesi sağlanabilmektedir (Martin vd., 1999).

İmgelemede önemli olan hususlardan biri imgelenecek olan hareketin gerçekte yapılacak hareketle aynı şiddette ve aynı zamanda imgeleneceğidir. Yani hareketin gerçek temposu ile imgeleme temposu uyumlu olmalıdır (Etnier ve Landers, 1996).

Bir imgeleme çalışmasına 15 dakikalık süre ayrılması ve imgeleme çalışmalarına yeni başlayan kişiler için haftanın 5 günü, 15-30 dakika arası, 3 tekrar yapılması yeterli görülürken, öğrenmelerde zorlanan kişiler için daha fazla çalışmaya yer verilebilir (Kolayış, 2002).

Pozitif Örnek İmgeleme Egzersizi: Kendinizi bir antrenör olarak bir takımın başında ve iyi giden bir maçta etkili ve doğru kararlar vererek iyi performans sergilediğinizi hayal edin. Bu canlandırma iyi konsantre, etkili iletişim ve bir problemin çözümü olabilir. Durumu tüm gerçekliğiyle hayal etmeye çalışın. Maçın ambiyansını, seyircileri, etraftaki renkleri, rakip oyuncularını, skoru, teknik ekibi ve kişilerin simalarını tüm ayrıntılarına kadar görmeye ve mevcut tüm sesleri duymaya çalışın. Tüm heyecanıyla kalbiniz ve zihniniz o anı yaşasın. Sonrasında tüm detaylarıyla her durumu not edin. Burada önemli olan husus tüm duyu organlarınız ile durumu gerçekmiş gibi yaşamanız yani sesleri duyduğunuz, net gördüğünüzü ve kaslarınızın tepkide bulunduğunu hissetmenizdir. İmgelemede zihnin hayalleri yönlendirmesi önemli bir husustur. Ayrıca olumlu düşünceler de bu süreçte olumsuz düşünceleri olumluya çevirmektedir (Stevenson, 2009; Ekmekçi, 2016).

2.4.2.1. Görsel İmgeleme

Görsel öğrenme olarak bilinen bu imgelemede bir hareketi, olayı veya durumu aynı nöronların görmesi ile hareketi zihinde kaslar aracılığı ile tekrar edilmesi ile gerçekleşmektedir. Örneğin; Serbest atışı imgeleyen bir sporcunun hareketi farklı şekillerde hayal ederek olumlu sonuçlar aldığını hayal etmesi ve yaşantıda benzer durumla karşı karşıya kalınca zihinsel olarak bu duruma hazır olacaktır (Ekmekçi, 2017).

2.4.2.2. Kinestetik İmgeleme

Akkarpart (2014)'e göre duyu bilgilerin hareketle bedende hissedilmesi ve reseptörler aracılığıyla taşınmasına kinestetik bilgi denir. Dokunsal olarak bilinen bu simge sporcunun o objeyi gerçekmiş gibi dokunması ve hissetmesi algı reseptörlerinin

uyarıları ilemesi ile gerçekleşir. Örneğin bir imgelemede basketbolcunun serbest atış öncesinde elindeki topu tüm ayrıntılarıyla algılaması ve hissetmesidir.

2.4.2.3. Dışsal İmgeleme

Kişinin kendini dışarıdan üçüncü bir kişi gibi gözlemliyormuş gibi hayal etmesi olarak tanımlanır. Burada kendinin dışarıdan video kaydını izliyormuş gibi hayal edilmesi söz konusudur. Teknolojik ilerleme ile günümüzde kendini dışarıdan izleme olanağı ve dolayısıyla dışsal imgeleme imkânı da artmıştır. Dışsal imgelemeyi birçok sporcu ve birçok takım uygulamaktadır. Dışsal imgelemede bireysel çalışma ve odaklanma son derece önemlidir (Ekmekçi, 2016).

Örneğin bir beysbol sporcusunun vuruş yaptığı anı dışsal imgeleme ile kendini izlediğinde sadece rakip oyuncularını ve hakemi görmekle kalmayıp, bunlarla beraber bütün alanı görme imkanı olacaktır. Sadece dışsal imgelemede dışarıdan kendini izlediği için süreci bedensel olarak daha az hissedecektir (Weinberg ve Gould, 2003).

2.4.2.4. İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede dışarıdan kendini gözlemlemek yerine kişi kendi bedenindeymiş gibi olayın merkezinde kalarak bir beceriyi yaparken kendini hayal etmesidir (Kale, 2013).

Örneğin; Hentbolda rakip savunma oyuncusunu aldatma hareketiyle geçen sporcunun kalecinin duruş yerine göre kaleye topu atarak sayı elde ettiğini zihinsel olarak düşünüp bunu defalarca zihninde tekrarlayabilir. Böylece sporcu müsabaka anında aynı durumla karşı karşıya kalırsa daha rahat ve az daha az hata yapacaktır (Özçelik, 2012).

Motor imgeleme olarak da bilinen içsel imgelemenin dışsal imgelemeden daha verimli olduğu ileri sürülmektedir (Fery ve Morizot, 2000; Murphy, 1994).

2.4.2.5. Odaklanma ve Konsantrasyon Çalışması

Sporunda odaklanma ve konsantrasyon önemli bir yer teşkil etmekle birlikte, başarıya ulaşmak ve gelişim göstermek içinde iyi düzeyde konsantrasyon ve odaklanma gereklidir. Ancak sporcular ve antrenörler fiziksel gelişim antrenmanlarına verdikleri önemi odaklanma ve konsantrasyon antrenmanlarına göstermedikleri, bunun bir nedeninin de odaklanma ve konsantrasyon çalışmalarıyla ilgili çok fazla bilgi sahibi

olmamaları olarak düşünölmektedir. Branşsal farklılıklara göre odaklanma ve konsantrasyon farklılık göstermektedir. Örnek vermek gerekirse bir okçuluk sporcusu ile futbolcunun odaklanma ve konsantrasyonu farklılık gösterecektir. Bir okçuluk sporcusu dar odaklanma çalışmalarını tercih ederken, bir futbolcu geniş odaklanma çalışmalarını tercih edecektir (Ekmekçi, 2016; Capital, 2016).

Örnek Odaklanma Egzersizi (Dar Odaklanma)

Bir yere oturarak gözünüze kestirdiğinin bir hedefin bir noktasına odaklanmaya ve hedefin sadece kendisini ve yakın kısımlarındaki ayrıntıları görmeye çalışın. Bu çalışma dar odaklanma çalışmasıdır. Bu çalışma 30 saniye aralıklarla 8-10 tekrar yaparak gerçekleştirilebilir (Ekmekçi, 2016).

Örnek Odaklanma Egzersizi (Geniş Odaklanma)

Geniş odaklanma antrenmanlarının dar odaklanma antrenmanlarından farkı odaklanılan hedefin dışındaki her şeyi görmeye çalışılmasıdır. Görüş açısı 1-2 metreye kadar yükseltilebilir. Nesnelere olan yakınlık görüş açısını daraltıp detayları görmeyi engelleyecektir (Ekmekçi, 2016).

Örnek Konsantrasyon Geliştirme Egzersizi

Zihinsel antrenman yöntemlerinde olan konsantrasyon antrenmanları en çok bilinen çalışmalar arasında bulunmaktadır. Konsantrasyon geliştirme teknikleri arasında bulunan dört adım tekniğı 1987 yılında Gauron tarafından ortaya konmuştur.

Dört Adım Dikkat Geliştirme Örneğı

Hazırlık

Uzanarak uygun bir pozisyon alındıktan sonra diyaframdan birkaç nefes alın ve rahatlama ve gevşeme başladığında tekniğıe başlayabilirsiniz. Çalışmanın sesli ve kalabalık bir mekanda olmasına özen gösterin. Bu kafeler, parklar gibi yerler olabilir veya televizyon karşısında da bu çalışma gerçekleştirilebilir.

Birinci Aşama

Gözleriniz kapalıyken tüm duyduğunuz sesleri ayırt ederek odaklanmaya çalışarak, sesleri insan sesi, ayak sesi gibi kategorilere ayırınız. Ardından tüm düşüncelerden uzaklaşarak sesleri müzik dinler gibi dinleyin.

İkinci Aşama

Bu aşamada duyduğunuz sesleri unutun ve bulunduğunuz yerde temas ettiğiniz objeleri koltuk, yatak vs. hissetmeye çalışın. Bedeninizin ve hislerinizin farkına vararak bunları etiketlendiriniz. Sonrasında etiketleri kaldırınız ve düşünürken beraberinde içsel odaklanma yapmaya çalışın.

Üçüncü Aşama

Bu aşamada dışarıdan gelecek uyaranlara kapanarak tüm yoğunluk iç dünyadaki düşünce ve duygulara olacaktır. Her türlü duygu ve düşüncelerinizin dışarıya çıkmasına izin vererek bütünüyle kendi düşüncelerinize ve hislerinizi dinleyin. Rahatlayın ve gevşeyin sadece düşünüp hissetmeye çalışın. Birer birer düşüncelerinizi zihninizden çıkmasına izin verip zihninizi boşaltınız.

Dördüncü Aşama

Bu aşamada gözlerinizi açarak tam karşınızda görünen bir cismi seçin ve cisme bakarken görebildiğiniz kadar ortamın tamamını ve içerisinde bulunan cisimlerin hepsini görmeye çalışın. Sonrasında dikkatinizi daraltarak seçtiğiniz cisme odaklanın. Bu durum cisim görüntüde kalana kadar devam edecektir. Akabinde her şeyi görebilecek şekilde odaklanmanızı yavaş yavaş genişletin. Bunu tekrarlayarak dar ve geniş odaklanma çalışmalarını pratik yapın (Gauron, 1984; Gauron 1987; Ungerleider, 2005).

2.4.3. Düzenli Nefes Egzersizi Çalışması

Farklı ortam ve durumlarda kişilerin nefes alıp vermelerinde farklılık olabilmektedir. Örneğin; ismiyle sınava çağırılan bir öğrenci, önemli bir nedenden dolayı patronu tarafından çağırılan çalışan veya final müsabakasına çıkma hazırlığında olan basketbol sporcularının gözlemlersek nefes alışverişlerinin farklı olacağını göreceğiz. Bir birey normal şartlar altında ortalama dakikada 12-14 kez nefes alışverişi gerçekleştirir. Örnekte verilen durumlarda bu sayı daha fazla olacaktır. Nefes alışverişi bireyin fiziksel ve bilişsel tutumlarını etkilemektedir. Bundan dolayı düzenli ve doğru nefes alışverişi bireyin bedeninde rahatlamının olmasında önemli şartlarından biri ve en kolay uygulama yöntemidir (Aktop, 2008, s. 28-29).

Nefes alışverişi uygulama biçimine göre iki sınıfa ayrılır. Birincisi göğüsten nefes alma ikincisi ise diyaframdan (karından) nefes alma yöntemidir. Nefes alma göğsümüzden olduğunda hava bütünüyle akciğerleri doldurmaz, nefes alma yüzeysel şekilde gerçekleşir. Oysaki karından alınan nefeslerde, diyafram karnımıza yaklaşır ve hava akciğerlere daha fazla dolmuş olur. Bunun anlamı, oksijen alımının daha çok olmasıdır. Fazla oksijen demek, örneğin idmanlarda kaslarımızın fazladan beslenmesi, yine buradaki kirli maddelerin atılması anlamına gelir. Karından nefes alıp verme, bunun yanı sıra iç organlarımıza masaj yapılma belirtileri de vermektedir (Aktop, 2008, s. 28-29).

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

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

2.4.4. Derinleşen Gevşeme Çalışması

1920' lerde Harvard üniversitesi psikologlarından olan Edmin Jacobson tarafından geliştirilen zihinsel çalışama tekniğidir. Bireyi stresli ve endişeli olması kasların da gergin ve verimsiz olmasına neden olmaktadır. Jacobson, kasları istemli gerip gevşeterek bireyin korku ve endişelerinden kurtulması için bir çalışma ortaya koydu. Zihinsel ve fiziksel etkenlerin beraber yürütülmesinin önemini belirten bu çalışma, sporcular için önemli mental antrenman niteliği taşır. Derinleşen gevşeme çalışması

özelliklerine göre ikiye ayrılır. Birincisi sırayla belirlenen kasların gerilip gevşetilmesi, ikincisi ise bu gerilme ve gevşemeden sonra oluşan rahatlamaya yoğunlaşılmasıdır. Dolayısıyla kişi kaslarını gerip gevşeterek duygu kontrolünü öğrenebilmektedir. Derinleşen gevşeme çalışması sonucunda vücutta nabız düşer, solunum ve kan dolaşımı yavaşlar ve kaslar gevşer. Vücuttaki zihinsel durum ise rahatlama, sakin olma ve gevşeme olarak görülür (Biçer, 1998, s. 225-226).

Dereceli gevşeme çalışmaları vücutta sağladığı gevşeme ile kasların kontrolünde sporcuya kolaylık sağlar bu da müsabaka anında sporcu için olumlu bir durumdur. Günlük yaşamda veya müsabakada oluşan kasılmaların gevşetilebilmesi için gevşeme tekniklerinin bilinmesi gerekmektedir. Derinleşen gevşeme çalışmaları stres kontrolü ve yoğunlaşma çalışmalarının temelini oluşturmaktadır (Suinin, 1996).

Kademeli gevşeme çalışmasıyla duygu kontrolü sağlandığına, kas ve iskelet sistemi arasında ilişki olduğuna ve sistemlerin birbirinin kontrolünü etkilediğine inanılmaktadır (Özerkırın, 2004).

Bernstein ve arkadaşları, el ve kollardan bacaklara kadar sırayla beşer saniyelik germe ve gevşeme çalışmalarının çok uzun süreceğinden. Sürenin kısaltılması gerektiğini düşündüler ve bir sporcunun ana dört büyük kas gruplarına uygulanmasının yeterli olacağı görüşünü ortaya koymuşlardır. Süresi azaltılan egzersizlerin performansa etkisini araştıran Eberspaecher'in yaptığı çalışmada sürenin kısaltılması ana antrenman etkisini azaltmayacağını ortaya koymuştur (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.4.5. Biyolojik Geri Bildirim Çalışması (Biofeedback)

Kişinin fizyolojik faaliyetlerini ve bu faaliyetlerle ilgili bilgi sahibi olmasını sağlayacak, bilinçli olarak kontrolünü sağlamaya yönelik çalışmalar olarak tanımlanabilir (Olton ve Noonberg, 1980).

Gevşeme tekniğinden ziyade gevşemeyi öğrenme tekniğidir. Çalışmada kullanılan alet, bireyin kas gerginliği ve beyin dalgaları gibi fizyolojik durumlarını gösterir. Birey elektronik alet ile gördüklerini hissederek gevşemeye başlar. Performans sporunda biyolojik geri bildirim etkisini görmek için yapılan bir çalışmada bu teknik, yarışmadan önce oluşan heyecanlanma ve isteksizlik gibi duyguları ortadan kaldıracak şekilde görülmüştür. Ayrıca Eberspaecher'in de ifade ettiği gibi çalışmanın 20

dakika sürmeden öğrenilmesinin ileriki dönemlerde daha çok kullanılması düşüncesini desteklemiştir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Biyolojik geri bildirim sağlık alanında kullanılmasının yanı sıra keşfedilmesi daha çok spor ve egzersiz alanında insan performansı üzerinde yapılan çalışmaların varsayımlarından olmuştur (Perry ve Moris, 1995).

2.4.6. Hipnoz Çalışması

Hipnoz zihin telkinlerinin en yüksek seviyede kullanıldığı bir tekniktir. Telkinler vücudumuzda ve beynimizde otomatik etki oluşturan düşüncelerdir. Telkinin uyanıklık ve hipnoz durumundaki durumları karşılaştırıldığında sadece etkinin seviyesi bakımından farklılık görülmektedir (Mcgill, 1997).

Avusturya’da birçok yüzme sporcusunun hipnoz tekniğiyle özgüvenini artırdığı ve müsabakalarda yüksek performans sergileyerek dereceler elde ettikleri saptanmıştır. Aynı şekilde birçok atletizm sporcusunun da kendi maksimum kapasitelerine ulaştıkları ortaya konmuştur. Hipnoz yönteminin güvenli olup olmaması hipnozu yapan kişiye bağlı bir durumdur. Hipnozu gerçekleştiren kişinin kişiliği son derece önemlidir. Hipnoz bazı durumlarda kuvvetin ve dayanıklılığın artmasını sağlamaktadır. Ayrıca kas-sinir ve psikolojik problemlerin incelenmesinde faydalı olmaktadır. Bu doğrultuda fiziksel performans üzerinde önemli etkisinin olduğu bilinmektedir. Hipnoz halinde ortaya çıkan bazı fizyolojik etkenlerin oluşması ve sonuca olan etkileri hakkında tatmin edici bilgiler mevcut değildir (İkizler, 2000).

Telkin yapılırken söylenecek söylemden çok, söylemin tarzı ve söylemin sahibi önemlidir. Uyumayı istemeyen birini zorla uyku haline getiremezsiniz. Hipnoz tekniğinde ön planda kişinin kendisi arka planda ise uygulayıcı bulunur. Bu kadar bilindik bir teknik olan hipnoz hakkında günümüze kadar tam anlamıyla tatmin edici açıklamalar ulaşmamıştır (Şinoforoğlu, 2006).

2.4.7. Transandantal Meditasyon Çalışması

Bir gevşeme tekniği olarak bilinen transandantal meditasyon Hindistan kökenli bir teknik olmakla birlikte, “mantra” adı altında önceden kişiye verilen bir sözcük veya cümleyi yüksek sesle veya içinden tekrarlaması tekniğinden oluşmaktadır (İkizler, 2000).

Meditasyon kişiyi duygusal olarak pasif ancak zihinsel olarak uyanık tutmaktadır. Meditasyonda mantranın yavaş yavaş kaybolmasıyla düşünce boyutunda doruğa ulaşılır ve bunu da azaltarak düşüncenin merkezine ulaşılır. Bu aşamada kişi uygun bir istirahat haline girer ve yirmi dakikalık süre zarfında bütün gerginliklerin vücuttan uzaklaştığı hissedilir. Bu alanın spor performansı üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda fiziksel ve psikolojik açıdan faydasının olduğu saptanmıştır. Bu teknik herkes tarafından uygulanabilmektedir. Teksas üniversitesinde gerçekleştirilen bir araştırmada meditasyonun beden ve zihin uyumunu artırdığı, algılamada ve hazır olma kabiliyetlerinde hızlanmanın ve tepki verme hızında artış olduğu saptanmıştır. Meditasyonda belirli bir süre kinestetik yönden pasif olmanın kas ve iskelet sistemi ve merkezi sinir sistemi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, dolayısıyla fizyolojik olarak bazı faydalarının olduğu kabul görmektedir (İkizler, 2000).

2.4.8. Yoga Çalışması

Hindistan kökenli olan yoga, çeşitli duruş pozisyonları alınarak ve solunum alıştırmaları yapılarak kişinin bedeni üzerinde hakimiyet kurulmasını sağlayan bir tekniktir. Yoga ve meditasyon çalışmaları sporda konsantrasyon durumlarını iyileştirmesi gayesiyle tercih edilmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Krejci'nin (2003) buz hokeyi ve kayak sporcularından oluşan 26 erkek sporcu üzerinde yaptığı çalışmada ısınma, açma-germe, esneklik ve solunum çalışmalarından oluşan seri yoga çalışmalarının akabinde, sporcuların performanslarının arttığı ve özgüvenlerinin yükseldiği görülmüştür.

2.5. ZİHİNSEL ANTRENMAN ÇALIŞMALARI

2.5.1. Sözlü Bilgi Verme Çalışmaları (Verbalinformativ)

Yapılacak hareket ve hareketin özellikleri anlatılır. Bunu yapmak için nelerin yapılması gerektiği ya da önceki yaşantılarda yaşanmış hatalar ve bu hataların çözüm yolları ve düzeltilmiş hataların etkileri anlatılır. Anlatım birden fazla olabilir ve her anlatımda farklı bir noktanın net anlaşılması gerekmektedir (Aydoğan, 2018).

2.5.2. Gözlem Çalışmaları (Observativ)

Film, resim vb. yollarla yapılması istenen hareketin en doğru halinin gösterilmesini kapsar. Ayrıntılı, farklı açılardan ve ağır çekimli de gösterilebilir. Bu

çalışmada amaç yapılması istenen hareketin en doğru şekilde göz önüne getirilmesini sağlamaktır. Gözlem çalışması sıradan film, resim vb. görsellerden ziyade amacı olan belge niteliğinde görseller olmalıdır. Uygulayıcı sunumdaki hareketleri açıklaması ve özellikle hareketin püf ve önemli noktasına değinmesi gerekmektedir. Sunum her seferinde farklı bir noktaya dikkat çekilecek şekilde birden fazla kez yapılmalıdır. Sporcu ile hareketin önemli noktalarının anlaşılması için konuşma gerçekleştirilir (Aydoğan, 2018).

2.5.3. Algılama gücünü artırma çalışmaları: (İdeomotorik)

-Tutum

Başarılı sporcular için tutum oluşturma bir tercihtir. Sporcu mükemmel olanı prensip edinmeli ve mükemmeliyetçi olmalıdır. Spor yaşamındaki dengeyi korumalı kendine, spora, sporcuya, seyirciye, yetkililere yani sporun tüm paydaşlarına saygı duymalıdır.

- Motivasyon

Başarılı sporcular sporun kendilerine sağladığı fayda ve ödüllerin sürekli farkındalardır. Bunun sürekli hatırlanması bile onlara zor zamanlarda yarar ve fayda sağlayacaktır.

- Hedef

Başarılı sporcular mevcut potansiyellerinin farkında olarak kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemelidirler. Hedeflere ulaşmada özel planların yapılması ve çalışmaların programlı yürütülmesi son derece önemlidir.

- Kaygı

Başarılı sporcular ideal kaygı düzeyinin sporda başarıyı sağladığını bildiği için kaygıyı sporun bir parçası olarak görmektedirler. Kaygı düzeyleri arttığında konsantrasyonu kontrol ederek kaygıyı ideal seviyeye nasıl getireceklerini bilirler.

- Zihinde Canlandırma

Başarılı sporcular yarışmada kendilerini iyi performans sergilerken hayal ederler.

- Konsantrasyon

Başarılı sporcular konsantrasyonlarını sağlamak için içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı faktörlere karşı nasıl mücadele edeceklerini bilirler. Müsabaka anında konsantrasyon kaybında hızlıca tekrardan odaklanmaya çalışırlar. Geçmiş ve gelecekte ziyade içinde bulunduğu ana odaklanırlar (Aydoğan, 2018).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada nicel araştırma yönteminin genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok fazla sayıdan oluşan bir evrende, evrenle ilgili genel bir kaniya varmak için evrenin tümü veya evrenin içinden bir grup örneklem üzerinde tarama yapılmasıdır (Karasar, 2011).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEME

Araştırmanın evrenini Bitlis ilinde okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bitlis ilinde ortaöğretim düzeyinde bireysel veya takım sporlarında okul sporlarına katılım gösteren 0,05 etki büyüklüğünde %5 yanlış payıyla belirlenen ve %95 güven aralığıyla evreni temsil eden yaş ortalamaları $15,76 \pm 1,12$ yıl olan (436 erkek ve 174 kadın) toplam 610 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve katılımcıların demografik bilgilerini kapsayan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. SZAE' nin kullanım izni alınarak çalışmanın ekler kısmına eklendi. Veri toplamak için sahaya toplamda 936 anket formu dağıtıldı, 735 anket formu toplandı, 125 adet anket eksik veya hatalı işaretlemelerden dolayı veri girişi yapılmadı, toplamda geçerli veri giriş sayısı 610 olarak belirlendi.

3.3.1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Sporcuların zihinsel beceri ve tekniklerini ölçmek amacıyla Behnke vd., (2017) tarafından geliştirilen Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (2) “Katılmıyorum”, (3) “Kararsızım”, (4) “Katılıyorum” ve (5) “Kesinlikle Katılıyorum” puanlamalı ve en düşük puanın 20, en yüksek puanın ise 100 olduğu, 5 alt boyuttan ve 20 maddeden oluşana bir ölçek türüdür. SZAE' in alt boyutları ve kapsadıkları maddeler aşağıda belirtildiği gibidir;

Zihinsel Beceriler:

- Zihinsel temel Beceriler (3,7,10,14 maddeleri): Öz-farkındalık, üretken düşünme, özgüven, başarıyı sürdürme.
- Zihinsel performans becerileri (1,5,8,12,16,19 maddeleri) : Algısal ve bilişsel beceriler, dikkat, odaklanma, uyarılma
- Kişilerarası beceriler (4,11,15,18 maddeleri): Kimlik kazanımı, kişilerarası yetkinlik.

Zihinsel Teknikler:

- Kendinle konuşma (2,6,13 maddeleri): İçsel konuşma.
- Zihinsel Canlandırma (9,17,20 maddeleri): Hayal etme.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

- Yaşınız?
- Cinsiyetiniz?
- Spor branşınız nedir?
- Zihinsel antrenman yapıyor musunuz?
- Kaç yıl okul sporlarında müsabakalara katıldınız?
- Kulüp lisansınız var mı?
- Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
- Hangi lise türünde okuyorsunuz?
- Aile gelir durumunuz?

Demografik bilgileri kapsayan sorulardan oluşmaktadır.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada uygulanan ölçeklerin veri girişi ve analizleri için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Değerlerin $-1,5 > \dots < +1,5$ aralığında olduğu belirlenmiş ve bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul

edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Normal dağılım gösteren veriler için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Analizlerde %95 güven aralığı seçilerek anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

3.5. BULGULAR

Tablo 3.1. Sporcuların Demografik Değişkenleri ve Yanıtları

Demografik Değişkenler		F	%
Yaş	14 Yaş	89	14,6%
	15 Yaş	173	28,4%
	16 Yaş	179	29,3%
	17 Yaş	135	22,1%
	18 Yaş	34	5,6%
Cinsiyet	Kadın	174	28,5%
	Erkek	436	71,5%
Spor Türü	Bireysel Sporlar	192	31,5%
	Takım Sporları	418	68,5%
Zihinsel Antrenman	Evet	333	54,7%
	Hayır	276	45,3%
Okul Sporlarına Katılım Yılı	1-2 Yıl	326	53,4%
	3-4 Yıl	174	28,5%
	5 Yıl ve Üstü	110	18,0%
Kulüp Lisansı	Var	275	45,1%
	Yok	335	54,9%
Haftalık Antrenman Sıklığı	Antrenman Yapmıyorum	114	18,7%
	1-2 Gün	224	36,7%
	3-4 Gün	188	30,8%
	5 Gün ve Üstü	84	13,8%
Lise Türü	Anadolu Lisesi	193	31,6%
	Spor Lisesi	86	14,1%
	İmam Hatip Lisesi	59	9,7%
	Meslek Lisesi	169	27,7%
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi	59	9,7%
	Diğer Liseler	44	7,2%
Aile Gelir Durumu	0-5000 TL	97	15,9%
	5001-8500 TL	219	35,9%
	8501-12000 TL	170	27,9%
	12001 TL ve Üstü	124	20,3%
	Toplam	610	100,0%

Tablo 3.1'e göre okul sporlarına katılan sporcuların %14,6'sını 14 yaşlarında, %28,4'ünü 15 yaşlarında, %29,3'ünü 16 yaşlarında, %22,1'ini 17 yaşlarında, %5,6'sını 18 yaşlarında; %28,5'ini kadın, %71,5'ini erkek; %31,5'ini bireysel sporları, %68,5'ini takım sporları; %54,7'sini zihinsel antrenman yapan, %54,3'ünü zihinsel antrenman yapmayan; %53,4'ünü 1-2 yıl okul sporları geçmişi olan, %28,5'ini 3-4 yıl okul sporları geçmişi olan, %18'ini 5 ve üstü yıl okul sporları geçmişi olan; %45,1'ini kulüp lisansı olan, %54,9'unu kulüp lisansı olmayan; %18,7'sini haftalık hiç antrenman yapmayan, %36,7'sini haftalık 1-2 gün antrenman yapan, %30,8'ini haftalık 3-4 gün antrenman yapan, %13,8'ini haftalık 5 gün ve üstü antrenman yapan; %31,6'sını Anadolu lisesi, %14,1'ini Spor lisesi, %9,7'sini İmam Hatip lisesi, %27,7'sini Meslek lisesi, %9,7'sini Fen ve Sosyal Bilimler liseleri, %7,2'sini Diğer liseler; %15,9'unu 0-5000 TL aile gelir durumu, %35,9'unu 5001-8500 TL aile gelir durumu, %27,9'unu 8501 -12000 TL aile gelir durumu, %20,3'ünü 12001 TL ve üstü aile gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. SZAE Ölçek Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	N	Ort.	S.S.	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis
Zihinsel Temel Beceriler	610	15,61	3,31	4	20	-1,033	1,021
Zihinsel Performans Becerileri	610	21,17	4,58	7	30	-,359	-,150
Kişilerarası Beceriler	610	16,33	3,56	4	20	-1,230	1,202
Kendinle Konuşma	610	10,47	2,97	3	15	-,421	-,387
Zihinsel Canlandırma	610	11,18	2,77	3	15	-,808	,231
SZAE Ölçek Toplam	610	74,76	13,39	26	99	-,887	,815

Tablo 3.2'ye göre okul sporlarına katılan sporcuların SZAE ölçek toplam ve alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 normal dağılım aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.3. Ortaöğretim Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	S.S.	F	p
Zihinsel Temel Beceriler	14 Yaş	89	15,58	3,97	1,007	,403
	15 Yaş	173	15,91	3,11		
	16 Yaş	179	15,68	2,87		
	17 Yaş	135	15,34	3,59		
	18 Yaş	34	14,88	3,44		
Zihinsel Performans Becerileri	14 Yaş	89	21,06	4,68	0,757	,553
	15 Yaş	173	21,21	4,58		
	16 Yaş	179	21,11	4,44		
	17 Yaş	135	20,95	4,72		
	18 Yaş	34	22,44	4,50		
Kişilerarası Beceriler	14 Yaş	89	16,53	3,77	0,696	,595
	15 Yaş	173	16,63	3,32		
	16 Yaş	179	16,11	3,48		
	17 Yaş	135	16,10	3,98		
	18 Yaş	34	16,44	2,81		
Kendinle Konuşma	14 Yaş	89	10,16	3,34	1,258	,285
	15 Yaş	173	10,45	2,86		
	16 Yaş	179	10,75	2,66		
	17 Yaş	135	10,18	3,29		
	18 Yaş	34	11,00	2,61		
Zihinsel Canlandırma	14 Yaş	89	11,19	2,81	0,220	,927
	15 Yaş	173	11,20	2,67		
	16 Yaş	179	11,25	2,66		
	17 Yaş	135	11,00	3,07		
	18 Yaş	34	11,38	2,47		
SZAE Ölçek Toplam	14 Yaş	89	74,52	14,45	0,467	,760
	15 Yaş	173	75,40	12,45		
	16 Yaş	179	74,91	12,02		
	17 Yaş	135	73,57	15,54		
	18 Yaş	34	76,15	13,18		

Tablo 3.3'te sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, yaş değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$)

Tablo 3.4. Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	174	15,25	3,27	-1,694	,091
	Erkek	436	15,75	3,32		
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	174	20,36	4,55	-2,764	,006*
	Erkek	436	21,49	4,55		
Kişilerarası Beceriler	Kadın	174	16,34	3,44	0,020	,984
	Erkek	436	16,33	3,61		
Kendinle Konuşma	Kadın	174	10,73	2,90	1,381	,168
	Erkek	436	10,36	3,00		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	174	11,16	2,66	-0,142	,887
	Erkek	436	11,19	2,81		
SZAE Ölçek Toplam	Kadın	174	73,84	13,21	-1,076	,282
	Erkek	436	75,13	13,45		

*p<0,05

Tablo 3.4'te sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ($p>0,05$), Zihinsel performans becerileri alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılığın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5. Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Türü Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	N	Ort.	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel Sporlar	192	15,71	3,33	0,490	,625
	Takım Sporları	418	15,57	3,30		
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel Sporlar	192	20,90	4,78	-0,998	,319
	Takım Sporları	418	21,29	4,49		
Kişilerarası Beceriler	Bireysel Sporlar	192	16,49	3,43	0,729	,466
	Takım Sporları	418	16,26	3,62		
Kendinle Konuşma	Bireysel Sporlar	192	10,74	2,87	1,566	,118
	Takım Sporları	418	10,34	3,01		
Zihinsel Canlandırma	Bireysel Sporlar	192	11,45	2,47	1,622	,105
	Takım Sporları	418	11,06	2,89		
SZAE Ölçek Toplam	Bireysel Sporlar	192	75,29	13,25	0,655	,513
	Takım Sporları	418	74,52	13,46		

Tablo 3.5'te sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, spor türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Ortaöğretim Öğrencilerinin Zihinsel Antrenman Yapma Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Zihinsel Antrenman Yapma	N	Ort.	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Evet	333	16,12	3,21	4,263	,000*
	Hayır	276	14,99	3,32		
Zihinsel Performans Becerileri	Evet	333	21,86	4,34	4,134	,000*
	Hayır	276	20,34	4,74		
Kişilerarası Beceriler	Evet	333	16,70	3,45	2,793	,005*
	Hayır	276	15,89	3,65		
Kendinle Konuşma	Evet	333	10,90	2,88	4,074	,000*
	Hayır	276	9,93	3,00		
Zihinsel Canlandırma	Evet	333	11,84	2,48	6,682	,000*
	Hayır	276	10,38	2,89		
SZAE Ölçek Toplam	Evet	333	77,41	12,93	5,529	,000*
	Hayır	276	71,53	13,26		

* $p<0,05$

Tablo 3.6'da sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, zihinsel antrenman yapma değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında yani tüm alt boyutlarda ve SZAE ölçek toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılığın zihinsel antrenman yapanların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Sporlarına Katılım Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Okul Sporlarına Katılım	N	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Zihinsel Temel Beceriler	1-2 Yıl	326	15,55	3,30	0,611	,543	p>0,05
	3-4 Yıl	174	15,53	3,39			
	5 Yıl ve Üstü	110	15,93	3,20			
Zihinsel Performans Becerileri	1-2 Yıl	326	20,96	4,70	0,806	,447	p>0,05
	3-4 Yıl	174	21,34	4,34			
	5 Yıl ve Üstü	110	21,53	4,58			
Kişilerarası Beceriler	1-2 Yıl	326	16,29	3,54	0,088	,916	p>0,05
	3-4 Yıl	174	16,36	3,63			
	5 Yıl ve Üstü	110	16,45	3,54			
Kendinle Konuşma	1-2 Yıl	326	10,20	3,06	3,182	,042*	3>1
	3-4 Yıl	174	10,65	2,86			
	5 Yıl ve Üstü	110	10,96	2,82			
Zihinsel Canlandırma	1-2 Yıl	326	10,94	2,84	2,893	,056	p>0,05
	3-4 Yıl	174	11,56	2,68			
	5 Yıl ve Üstü	110	11,28	2,63			
SZAE Ölçek Toplam	1-2 Yıl	326	73,94	13,49	1,432	,240	p>0,05
	3-4 Yıl	174	75,44	13,55			
	5 Yıl ve Üstü	110	76,15	12,76			

*p<0,05

Tablo 3.7’de sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, okul sporlarına katılım değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Kendinle konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). 5 yıl ve üstü okul sporlarına katılım gösterenlerin 1-2 yıl okul sporlarına katılım gösterenlere göre kendinle konuşma alt boyutu puanlarının daha olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.8. Ortaöğretim Öğrencilerinin Kulüp Lisansı Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Kulüp Lisansı	N	Ort.	S.S.	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Var	275	16,21	3,04	4,107	,000*
	Yok	335	15,12	3,44		
Zihinsel Performans Becerileri	Var	275	21,59	4,40	2,059	,040*
	Yok	335	20,82	4,70		
Kişilerarası Beceriler	Var	275	17,16	3,23	5,305	,000*
	Yok	335	15,66	3,68		
Kendinle Konuşma	Var	275	10,69	2,86	1,688	,092
	Yok	335	10,28	3,05		
Zihinsel Canlandırma	Var	275	11,55	2,46	3,004	,003*
	Yok	335	10,88	2,96		
SZAE Ölçek Toplam	Var	275	77,20	12,04	4,128	,000*
	Yok	335	72,76	14,11		

*p<0,05

Tablo 3.8’de sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, kulüp lisansı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılığın kulüp lisansı olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.9. Ortaöğretim Öğrencilerinin Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman Sıklığı	N	Ort.	S.S.	F	p
Zihinsel Temel Beceriler	Antrenman Yapmıyorum	114	15,56	2,66	0,615	,606
	1-2 Gün	224	15,41	3,33		
	3-4 Gün	188	15,84	3,26		
	5 Gün ve Üstü	84	15,73	4,08		
Zihinsel Performans Becerileri	Antrenman Yapmıyorum	114	20,75	4,15	1,211	,305
	1-2 Gün	224	20,96	4,65		
	3-4 Gün	188	21,66	4,47		
	5 Gün ve Üstü	84	21,21	5,13		
Kişilerarası Beceriler	Antrenman Yapmıyorum	114	15,93	3,35	1,321	,267
	1-2 Gün	224	16,17	3,65		
	3-4 Gün	188	16,68	3,29		
	5 Gün ve Üstü	84	16,55	4,11		
Kendinle Konuşma	Antrenman Yapmıyorum	114	10,25	3,03	0,798	,495
	1-2 Gün	224	10,33	3,02		
	3-4 Gün	188	10,68	2,89		
	5 Gün ve Üstü	84	10,67	2,93		
Zihinsel Canlandırma	Antrenman Yapmıyorum	114	11,14	2,71	0,761	,517
	1-2 Gün	224	10,99	2,90		
	3-4 Gün	188	11,38	2,53		
	5 Gün ve Üstü	84	11,30	2,96		
SZAE Ölçek Toplam	Antrenman Yapmıyorum	114	73,63	12,05	1,449	,228
	1-2 Gün	224	73,85	13,61		
	3-4 Gün	188	76,23	12,59		
	5 Gün ve Üstü	84	75,45	15,90		

Tablo 3.9’da sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında yani tüm alt boyutlarda ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.10. Ortaöğretim Öğrencilerinin Lise Türü Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Lise Türü	N	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Zihinsel Temel Beceriler	Anadolu Lisesi ¹	193	15,72	3,48	,679	,639	p>0,05
	Spor Lisesi ²	86	15,36	3,39			
	İmam Hatip Lisesi ³	59	15,51	3,13			
	Meslek Lisesi ⁴	169	15,43	3,60			
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	16,24	2,25			
	Diğer Liseler ⁶	44	15,64	2,60			
Zihinsel Performans Becerileri	Anadolu Lisesi ¹	193	20,73	4,40	1,081	,370	p>0,05
	Spor Lisesi ²	86	20,92	4,35			
	İmam Hatip Lisesi ³	59	21,86	4,42			
	Meslek Lisesi ⁴	169	21,22	5,14			
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	22,00	3,76			
	Diğer Liseler ⁶	44	21,32	4,69			
Kişilerarası Beceriler	Anadolu Lisesi ¹	193	16,54	3,78	2,029	,073	p>0,05
	Spor Lisesi ²	86	16,26	3,48			
	İmam Hatip Lisesi ³	59	16,20	2,99			
	Meslek Lisesi ⁴	169	15,84	3,90			
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	17,46	2,23			
	Diğer Liseler ⁶	44	16,14	3,26			
Kendinle Konuşma	Anadolu Lisesi ¹	193	10,33	3,09	2,389	,037*	2>4
	Spor Lisesi ²	86	10,91	2,61			3>4
	İmam Hatip Lisesi ³	59	10,88	2,70			5>4
	Meslek Lisesi ⁴	169	9,95	2,97			6>4
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	10,83	3,20			
	Diğer Liseler ⁶	44	11,16	2,87			
Zihinsel Canlandırma	Anadolu Lisesi ¹	193	10,96	2,79	1,016	,407	p>0,05
	Spor Lisesi ²	86	11,27	2,84			
	İmam Hatip Lisesi ³	59	11,83	2,33			
	Meslek Lisesi ⁴	169	11,10	2,91			
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	11,39	2,61			
	Diğer Liseler ⁶	44	11,14	2,66			
SZAE Ölçek Toplam	Anadolu Lisesi ¹	193	74,28	13,64	1,159	,328	p>0,05
	Spor Lisesi ²	86	74,71	12,98			
	İmam Hatip Lisesi ³	59	76,29	12,02			
	Meslek Lisesi ⁴	169	73,54	15,32			
	Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi ⁵	59	77,92	9,19			
	Diğer Liseler ⁶	44	75,39	11,17			

*p<0,05

Tablo 3.10’da sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, lise türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, performans becerileri,

kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Kendinle konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kendinle konuşma alt boyutunda spor lisesi, imam hatip lisesi, fen ve sosyal bilimler liseleri ve diğer liselerde öğrenim görenlerin puanlarının meslek lisesinde öğrenim görenlere göre puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11. Ortaöğretim Öğrencilerinin Aile Gelir Durumu Değişkeni T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Gelir Durumu	N	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Zihinsel Temel Beceriler	0-5000 TL ¹	97	14,98	3,93	3,521	,015*	3>1
	5001-8500 TL ²	219	15,38	3,22			
	8501-12000 TL ³	170	16,22	3,00			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	15,67	3,25			
Zihinsel Performans Becerileri	0-5000 TL ¹	97	19,94	4,63	4,829	,002*	3>1
	5001-8500 TL ²	219	21,01	4,57			
	8501-12000 TL ³	170	22,09	4,25			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	21,15	4,77			
Kişilerarası Beceriler	0-5000 TL ¹	97	15,74	3,84	2,717	,044*	3>1
	5001-8500 TL ²	219	16,05	3,78			
	8501-12000 TL ³	170	16,83	3,13			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	16,61	3,41			
Kendinle Konuşma	0-5000 TL ¹	97	10,00	3,10	4,708	,003*	4>1,2
	5001-8500 TL ²	219	10,11	2,88			
	8501-12000 TL ³	170	10,67	3,01			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	11,19	2,83			
Zihinsel Canlandırma	0-5000 TL ¹	97	10,91	3,00	3,854	,009*	4>2
	5001-8500 TL ²	219	10,79	2,99			
	8501-12000 TL ³	170	11,49	2,54			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	11,67	2,32			
SZAE Ölçek Toplam	0-5000 TL ¹	97	71,57	14,94	5,366	,001*	3>1,2 4>1
	5001-8500 TL ²	219	73,34	13,70			
	8501-12000 TL ³	170	77,31	12,19			
	12001 TL ve üstü ⁴	124	76,29	12,38			

* $p<0,05$

Tablo 3.11’de sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, aile gelir durumunun değişkenine göre incelendiğinde, SZAE tüm alt boyutlarında ve ölçek

toplam puanında istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bu farklılıklar zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında 8501-12000 TL aile gelir durumuna sahiplerin puanlarının 0-5000 TL aile gelir durumuna sahiplerden daha yüksek olduğu; kendinle konuşma alt boyutunda 12001 TL ve üstü aile gelir durumuna sahiplerin puanlarının 0-5000 TL ve 5001-8500 TL aile gelir durumuna sahiplerden daha yüksek olduğu; zihinsel canlandırma alt boyutunda 12001 TL ve üstü aile gelir durumuna sahiplerin puanlarının 5001-8500 TL aile gelir durumuna sahiplerden daha yüksek olduğu; SZAE ölçek toplam puanında 8501-12000 TL aile gelir durumuna sahiplerin puanlarının 0-5000 TL ve 5001-8500 TL aile gelir durumuna sahiplerden daha yüksek olduğu; 12001 TL ve üstü aile gelir durumuna sahiplerin puanlarının 0-5000 TL aile gelir durumuna sahiplerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.6. TARTIŞMA

Bu araştırmada okul sporlarına katılım gösteren ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin yaş değişkenine göre incelendiğinde tüm alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yüksel ve Orhan (2021) birbirinden farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş değişkenine göre incelediği çalışmalarında, zihinsel performans beceriler ve zihinsel teknik becerileri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve kendinle konuşma alt boyutlarında yaş gruplarına göre istatistiksel olarak çalışmamıza benzer şekilde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019) kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş değişkenine göre incelediği çalışmalarında, 18 yaşından küçük olan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük düzeyde olduğu yönünde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Altunkalem (2020) atletizm sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile zihinsel temel beceriler alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Orhan (2020) yüzme sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, yüzücülerin

zihinsel antrenman puanları yaş değişkeni açısından incelendiğinde 19 yaş ve üzeri yüzücü grubunun zihinsel antrenman düzeyinin 13-15 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yardımcı vd., (2017) ise, Amerikan futbolcuları üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel antrenman becerileri puanını 24 yaş ve üzeri grubun, 24 yaş ve altındaki gruplardan daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Öner ve Cankurtaran (2020) okçuluk sporuyla uğraşan sporcular ile yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre, 18 yaş ve üzerinde performans gösteren sporcuların zihinsel performans ve kişilerarası becerileri düzeylerinin 14-17 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aksoy (2021) futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelendiği çalışmasında zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırdığımız yaş değişkeni ile ilgili tüm çalışmalar içerisinde bir çalışma dışında diğer tüm çalışmaların çalışmamızla farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunu nedeninin çalışmamızın ortaöğretim öğrencilerinin 14-18 yaş aralığıyla sınırlı olması olarak düşünülmektedir. Çalışmamızda en küçük yaş 14 iken en büyük yaşın 18 olması ve bu aralığın dört yaş ile sınırlı olması çalışmamızın diğer çalışmalardan farklı sonuçlar bulmasına neden olduğu düşünülmektedir. Karşılaştırma için ele alınan diğer çalışmalarda bu aralığın çok daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, zihinsel performans becerileri alt boyutunda ise erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yüksel ve Orhan (2021) sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelediği çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel temel becerileri alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu çalışmada, zihinsel performans becerileri alt boyutunda çalışmamıza benzer sonuçlar bulunmuştur. Öner ve Cankurtaran (2020) okçuluk sporuyla uğraşan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından zihinsel temel beceriler, zihinsel performans

becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında yani tüm alt boyutlarda kadınların erkeklerden daha yüksek puanda olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada zihinsel performans becerileri alt boyutunda çalışmamızdan farklı olarak kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akman (2019) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile zihinsel alt boyutlar analiz edildiğinde erkek sporcular lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Benzer şekilde Çelik ve Güngör'ün (2020) yaptığı çalışmada zihinsel antrenman düzeyleri ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında sadece zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erman ve ark., (2023) çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile zihinsel performans becerileri alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışmalarda zihinsel performans becerileri alt boyutlarında çalışmamızı destekler bulgular tespit edilmiştir. Karaca ve Gündüz (2021) oryantiring sporcuları üzerinde yaptığı çalışmalarında, yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni ile sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Güler (2015) farklı branşlardaki aktif sporcuların mental yetenek düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelediği çalışmasında hiçbir alt boyutta anlamlı farklılık bulunmamıştır. Gülşen ve ark., (2019) çalışmalarında zihinsel antrenman düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamışlardır. Civan vd. (2010) bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptığı çalışmalarında zihinsel düzey ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benard (1991) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Vural (2021) çalışmasında, sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile tüm alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar bulunamadığı ve büyük oranda çalışmamızı destekler bulgular tespit edilmiştir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin spor türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Erman ve ark. (2023) çalışmalarında spor türü değişkeni ile alt boyutlar arasında

anamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Erdoğan ve Gülşen (2020) çalışmalarında yaptıkları analizler neticesinde branş değişkeni ile zihinsel antrenman alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yüksel ve Orhan (2021) farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelediği çalışmalarında spor dalı değişkenine göre kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, zihinsel performans becerileri, zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Vural (2021) bireysel ve takım sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların spor türü değişkenine göre zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, kişilerarası beceriler alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık takım sporcuları lehine bulunmuştur. Erman (2021) çalışmasında, spor branşı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kişilerarası beceriler alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmayan alt boyutların bulunduğu çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir. Yarayan ve Ayan (2018) çalışmalarında sporcuların zihinsel antrenman alt boyutları ile spor branşı değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, bu farklılık takım sporcuları lehine belirlenmiştir. Weinberg vd., (2003) bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların farklı imgeleme türleri kullandıkları ve takım sporları olarak belirtilen branşlarda imgeleme kavramının daha yüksek seviyelerde olduğu saptanmıştır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçların literatür ile farklılık göstermesinin sporcu profilinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin zihinsel antrenman yapma değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında yani tüm alt boyutlarda ve SZAE ölçek toplam puanında zihinsel antrenman yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fallby'nin (2003), İsveçli olimpiyat sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel beceriler antrenmanı yapma ile performans arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

bulmuşlardır. Benzer şekilde Thiese ve Huddleston'un (1999) üniversiteli bayan yüzme sporcuları ile yaptığı çalışmada zihinsel hazırlık yapan sporcuların performans değerlerinin diğer sporculara göre daha yüksek bulmuşlardır. Bu çalışmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin okul sporlarına katılım yılı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilirken, kendinle konuşma alt boyutunda 5 yıl ve üstü okul sporlarına katılan gruplar ile 1-2 yıl okul sporlarına katılan gruplar karşılaştırıldığında 5 yıl ve üstü okul sporlarına katılanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aksoy (2021) Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında spordaki tecrübe değişkeni ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Vural (2021) çalışmasında, sporcuların spor yapma yılı değişkeninin zihinsel temel beceriler ile düşük düzeyde pozitif yönde, zihinsel performans beceriler ile düşük düzeyde pozitif yönde, kendinle konuşma ile düşük düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmişken, kişilerarası beceriler ile düşük düzeyde pozitif yönde ve zihinsel canlandırma ile düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Erman (2021) çalışmasını spor yapma yılı değişkeni açısından incelendiğinde spor yapma yılı değişkeni ile tüm alt boyutlar ve zihinsel antrenman toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Nicholls vd., (2011) sporda mental dayanıklılık başarı düzeyi, cinsiyet, yaş, deneyim ve spor türü değişkenleri açısından inceldikleri çalışmada, zihinsel durum ile deneyim arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken aynı zamanda sporda tecrübe seviyesinin artması bireysel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini artıran önemli bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. Karaca ve Gündüz (2021) çalışmalarında spor yaşı ile sporcuların zihinsel antrenman seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erman ve ark., (2023) sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarını farklı değişkenlere göre incelediği çalışmalarında spor yaşı değişkeni ile zihinsel performans becerileri alt boyutlarında 10 yıl ve üzeri spor yapanlar lehine anlamlı fark tespit

edilmiştir. Literatürde çalışmaların birçoğunda çalışmamızdan farklı olarak neredeyse tüm alt boyutlar ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Öner ve Cankurtaran (2020) çalışmalarında okçuların spor geçmişi değişkenine göre incelendiğinde, 5 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olan sporcuların zihinsel performans becerileri, zihinsel temel becerileri ile kişilerarası becerilerinin 1-4 yıl spor geçmişine sahip olan sporculardan daha yüksek görülürken, zihinsel canlandırma ve kendinle konuşma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu çalışmada çalışmamızdan farklı olarak kendinle konuşma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızın bulgularının diğer çalışmalardan farklılık göstermesinin okul sporlarına katılan öğrencilerin belli aralıklarla sportif faaliyetlere katıldıkları için diğer sporcular gibi daha programlı ve yılın tüm zamanlarında aktif spor yapma kültürüne sahip olmadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin kulüp lisansı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında kulüp lisansı olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, Kendinle konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan literatür çalışması sonucunda zihinsel antrenman alt boyutlarının kulüp lisansı değişkenine göre incelendiği bir çalışma bulunamamıştır. Mevcut çalışmaların neredeyse bütünü lisanslı sporcular ile yapılmasından dolayı kulüp lisansı değişkenine ihtiyaç görülmediği düşünülmektedir. Kulüp lisansı olan öğrencilerin daha profesyonel antrenman ve çalışma takvimleri olduğu söylenebilir. Okul sporlarına katılan öğrencilerin okul lisansları bulunmaktadır ancak antrenman takvimi eğitim-öğretim yılıyla paralel olmakla birlikte antrenman süreleri ve sıklıkları daha az olabilmektedir. Bu nedenle okul sporları lisansı ile beraber kulüp lisansının bulunması zihinsel alt boyutlar üzerinde pozitif yönde etkisinin olabileceği düşüncesiyle kulüp lisansı değişkeni eklenmiştir. Kulüp lisansı değişkenli çalışma bulunamadığından dolayı buna en yakın, yani profesyonel ve lisanslı olma durumunu kapsayan milli olma ve profesyonel olma değişkenleri ile ilgili çalışmalar bulunup bu yakınlık üzere kıyas yapılmıştır. Erman (2021) çalışmasında, sporculuk düzeyi değişkenine göre, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve zihinsel

canlandırma alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunurken, kendinle konuşma alt boyutu ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark görülememiştir. Bu çalışma çalışmamızı destekler niteliktedir. Erman vd., (2023) çalışmalarında sporculuk düzeyi değişkeni bakımından kendinle konuşma alt boyutunda profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erdoğan ve Gülşen (2020) yapmış oldukları çalışmalarında milli olan sporcuların zihinsel antrenman puanlarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Öner ve Cankurtaran (2020) milli olan taekwondo sporcularının zihinsel beceri düzeylerinin milli olmayan taekwondo sporcularına göre daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında çalışmaların çoğunda profesyonel ve milli olma değişkenlerinde anlamlı farklılıkların görüldüğü ve çalışmamıza benzer sonuçların olduğu görülmektedir.

Sporcuların zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin lise türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve SZAE ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken kendinle konuşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık kendinle konuşma alt boyutunda spor lisesi, imam hatip lisesi, fen ve sosyal bilimler liseleri ve diğer liseler ile meslek liseleri kıyaslandığında spor lisesi, imam hatip lisesi, fen ve sosyal bilimler liseleri ve diğer liseler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bunun nedeninin liseler arasındaki akademik farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Erman (2021) çalışmasında, zihinsel beceri ve teknik düzeylerinin mezun olunan lise türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, zihinsel temel beceriler, zihinsel canlandırma ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu çalışma çalışmamız ile zihinsel performans becerileri alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlarda çalışmamızı destekler sonuçlar içermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bitlis ilinde okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel beceri ve tekniklerinin farklı değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada; yaş değişkeninde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmazken, cinsiyet değişkeninde zihinsel performans becerileri alt boyutunda istatistiksel olarak erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor türü değişkeni açısından tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı farklılık bulunmazken, zihinsel antrenman yapma değişkeninde tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında zihinsel antrenman yapanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Okul sporlarına katılım yılı değişkeni açısından kendinle konuşma alt boyutunda 5 yıl ve üstü spor yapanların 1-2 yıl spor yapanlardan daha yüksek puanlara ulaştığı görülmektedir. Kulüp lisansı değişkeni açısından kendinle konuşma alt boyutu dışındaki diğer alt boyutlarda kulüp lisansı olanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Haftalık antrenman süresi değişkeninde tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Lise türü değişkeni açısından yalnızca kendinle konuşma alt boyutunda anlamlı fark bulunurken, aile maddi gelir değişkeni açısından tüm alt boyutlarda maddi gelirin yüksek olanın düşük olandan daha yüksek puana sahip olduğu yönünde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç olarak okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öneriler

- Çalışmamıza benzer bir çalışmanın daha geniş bir evren içerisinde yapılmasının,
- Zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin küçük yaşlardan itibaren sporcuların programlarına katılmasının,
- Okul sporlarına katılan öğrencilerin üst düzey seviyelere ulaşmaları için öğretmenlerin ve antrenörlerin kendilerini zihinsel antrenman beceri ve teknikleri hususunda geliştirmelerinin,

- Okul sporları çalışmalarında öğrencilerin performanslarını daha yukarıya taşıyabilmeleri için fiziksel çalışmalar ile beraber zihinsel beceri ve tekniklerine de antrenmanlarda yer verilmesinin,
- Okul sporlarına katılan öğrencilerin aynı zamanda lisansı olarak aktif spor hayatı içerisinde bulunmalarının,
Önem teşkil edeceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Akgül, S., M. Göral vd. (2012).“İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 32, Sayı 1, 13-22.
- Akcarpat, İ. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Aksoy, E., G. Özcan ve H. Çoknaz (2018). “Ortaöğretim Kurumlarında Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri”. *Journal Of International Social Research*, Cilt 11, Sayı 60.
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular İle Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel Antrenman*. Ankara: Kendi Yayını Kitapevi.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Alison, J. (2017). *Mental Training Techniques For Increased Performance*. *HealthBath*. <https://Health-Bath.Co.Uk /Blog/ Mental-Training-For-Increased Performance/> (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Altıntaş, A. ve C. Akalan (2008). “Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans.” *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, 39–43.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.

- Anshel, M. H. (1990). *Sport Psychology, from Theory to Practise*. Publishers Scottsdale, Arizona.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Aslan, Ö. (2015). *Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Aydemir, İ. E. (2014). *Spor Genel Müdürlüğü'nün Yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi: Bolu Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi SBE.
- Aydın, A. D. (2008). "Sarıkamış'ın Kış Sporları Turizmi Potansiyeli Açısından Değerlendirilmesi". *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 6, 203-210.
- Aydoğan, Z. (2018). Spor psikolojisi. *Atıcılık ve Avcılık Federasyonu Antrenör Gelişim Semineri*. Antalya.
- Azimkhani, A. (2014). *Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi SBE.
- Bailey, R. ve K. Armour vd. (2009). "Sport Pedagogy Special Interest Group. The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport". An Academic Review. *Res Pap Educ*. Cilt 24, Sayı 1, 1-27.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Başar, H. (2001). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Behnke, M., M. Tomczak vd. (2017). "The Sport Mental Training Questionnaire: Development And Validation". *Current Psychology*, Cilt 38, Sayı 1, 504-516.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids*. Protective Factors in the Family, School and Community.
- Biçer, T. (1998). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Capital, R. (2016). *Brain Training Power Brain! Secret Techniques To Improve Memory*. Focus ve Concentration.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. Second Edition*, London And New York: Routledge
- Civan, A., R. Arı vd (2010). “Bireysel ve Takım Sporcularının Yarışma Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 193-207.
- Cox, H. R. (1990). *Sport Psychology. Concepts and a Applications*, Second Edition, Wim, C. Brown Publishers, 163.
- Çelik, O. B. ve N. B. Güngör (2020). “The Effects Of The Mental Training Skills On The Prediction Of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels”. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, Sayı 9, 888-929.
- Dartmouth, M. C. (2013). *Mental Toughness; The Psychological Skills (Techniques)*. U.S. Track ve Field And Cross Country Coaches Association. [Http://Www.Ustfccca.Org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-ThePsychological-Skills-Techniques](http://www.usfccca.org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-ThePsychological-Skills-Techniques). (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 1-20.
- Dikmener, A. (1997). *Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İçerik Dönük Ergenlerin İçerik Dönüklük Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Donaldson, S. ve K. Ronan (2006). “The Effects of Sports Participation on Young Adolescents' Emotional Well Being”. *Adolescence*, Cilt 41, Sayı 162, 369–89.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi SBE.

- Erdoğan, B. S. ve D. B. A. Gülşen (2019). “Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 219-228.
- Erman, M. Y. (2021). *Sporcuların Bilinçli Farkındalık İle Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Erman, M. Y., T. M. Özkan ve C. Sarı (2023). “Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeyleri İle Sporda Mücadele Ve Tehdit Algılarının İncelenmesi”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 28, Sayı 1, 32-41.
- Ersoy, A. (1997). *Futbol’da Yöneticilerin Uyguladığı Ödül ve Cezanın Disiplin Açısından Değerlendirilmesi Ve Başarıya Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi SBE.
- Etnier, J. L. ve D. M. Landers (1996). “The Influence of Procedural Variables on the Efficacy of Mental Practice”. *The Sport Psychologist*, Sayı 10, 48-57.
- Fallby, J. (2003). “Social Support and Its Influence On The Olympic Experience in Sydney 2000”. *XI European Congress Of Sport Psychology* . Copanhenen.
- Feltz, D. L. ve D. M. Landers (1983). “The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis”. *Journal of sport psychology*, Sayı 2, 211-220.
- Fery, Y. A. ve P. Morizot (2000). “Kinesthetic and Visual Image İn Modeling Closed Motor Skills: The Example Of The Tennis Serve”. *Perceptual and Motor Skills*, Sayı 90, 707–722.
- Fisek, K. (1998). *Spor Yönetimi, Dünyada – Türkiye’de*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Forrester, N. W. (2018). How Olympians Train Their Brains To Become Mentally Tough. The Conversation. <https://Theconversation.Com/How-Olympians-TrainTheir-Brains-To-Become-Mentally-Tough-92110>. (Erişim Tarihi: 05. 01. 2021).

- Gauron, E. F. (1984). *Mental Training For Peak Performance*. Sport Science Association.
- George, D. ve P. Mallery (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A Simple Guide and Reference*. Routledge.
- Gill, D. L. (2000). *Psycholigal Dynamics of Sport and Exercise*, 2nd Edition, Human Kinetics Co., Illinois-USA .
- Güler, M. Ş. (2015). *Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi SBE.
- Gülşen, D. B. A., A. B. Yıldız, vd. (2019). “Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 4, 459-470.
- Güneş, F. (2015). “Eğitim ve Zihinsel Değişim”. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi*
- Güven, Ö. (1998). *Spor Psikolojisi Ders Notları*. Ankara: Gazi BESYO.
- Hale, B.D. (1998). *Imagery Training: A Guide for Sports Coaches and Performers*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Hecker, J. E. ve L. M. Kaczor (1988). “Application of imagery theory to sport psychology”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Cilt 10, Sayı 4, 363–373.
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların Algılanan Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- İkizler, C. ve C. Karagözoğlu (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Ankara: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- İkizler, H.C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- İlhan, E., E. Gencer ve H. Ulucan (2011). “Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan İlköğretim Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi”. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 12, Sayı 4, 265-276.

- İnal, A. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kale, K.E. (2013). *İmgeleme Müdahale Programlarının GÜdülenme, Hedef Yönelimleri ve GÜdüsel İklim Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Kara, Ö. ve P. Ustaoglu Hoşver (2019). "Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *International Sport Science Students Studies*, Cilt 1, Sayı 1, 35-42.
- Kara, Ö. ve P. Ustaoglu Hoşver, (2019). "Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, Cilt 1, Sayı 1, 35-42.
- Karaca, R. ve N. Gündüz (2021). "Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman Ve Performans İlişkisinin İncelenmesi". *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 19, Sayı 1, 99-115.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayışlıoğlu N. B., M. Altıncök vd. (2015). "Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği". *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Cilt 1, Sayı 3, 1044-1056.
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de Spor*. Ankara : Polat Ofset.
- Kolayış, H. (2002). *Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koruç, Z. ve P. Bayar (1990). "Kitle Sporü Ve Spor Psikolojisi". *Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu*. İstanbul: 18 - 20 Ekim 1990.

- 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.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10 – 12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi SBE.
- Lee, V. E., L. F. Winfield ve L.F. Wilson (1991). "Academic behaviors among high achieving African American students". *Education and Urban Society*. Sayı 24, 65- 86.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K.A., S.E. Moritz ve C.R. Hall (1999). "Imagery Use in Sport: A Literature Review and an Applied Model". *The Sport Psychologist*, Sayı 13, 245-268.
- Mcgill, O. (1997). *Hipnoz ve Meditasyon*. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Miçooğulları, B.O. ve S. Kirazcı (2010). "Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması". *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 21, Sayı 4, 154–163.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2000). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Dışı Çalışmaları Rehberi*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Murphy, S. M. (1994). "Imagery interventions in sport". *Medicine Science Sports and Exercise*, Cilt 26, Sayı 4, 486-494.
- Nicholls, A. R., R. Polman vd. (2009). "Mental Toughness İn Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience And Sport Type Differences. Personality And Individual Differences". *Elsevier journal*, Sayı 47, 73–75
- Nordin, S. M. ve J. Cumming (2005). "More Than Meets The Eye: Investigating İmagery Type, Direction, And Outcome". *The Sport Psychol*. Sayı 19, 1-17.
- Oldenkamp, E. (2012). *Effects Of School Sports Participation On The Development Of High School Students*. Education Department. The Graduate School of Arts and Sciences. Master Thesis, Marshall: Southwest Minnesota State University.

- Olton, D. D. ve A. R. Noonberg (1980). "Biofeedback, Clinical Application in Behavioral Science". *Practice Hall, inc.* 4-5.
- Orhan, E. (2020). *Yüzücülerin Zihinsel Antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE.
- Orhan, R. (2019). "Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite Ve Sporun Önemi". *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 157-176.
- Öcal, K. ve M. S. Koçak (2010). "Okul Sporlarının Orta Öğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı Ve Davranış Gelişimine Etkisi". *Akdeniz Eğitim Araştırma Dergisi*, Sayı 7, 86-94.
- Öner, Ç. ve Z. Cankurtaran (2020). "Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü". *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 1-9.
- Özçelik, İ. Y. (2012). *Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi. SBE.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş, Temel Kavramlar*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Pehlivan, Z. (2004). "Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi". *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 49-53.
- Peluso, E. A., M. J. Ross vd. (2005). "A Comparison Of Mental Strategies During Athletic Skills Performance". *Journal Of Sports Science and Medicine*, Cilt 4, Sayı 4, 543.
- Perry. C. ve T. Moris (1995). *Mental Imagery in Sport Sport Psychology*. Theory Application and Issues, 342–343.
- Petruzello S. J., D. M. Landers and W. Salazar (1991). "Biofeedback and Sport exercise Performance Applications and Limitations". *Behavior therapy*, Cilt 22, Sayı 3, 379–392.

- Sabancı, A. (2008). *Eğitimin Temel Kavramları İçinde Eğitim Bilime Giriş*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Stevenson, R. K. (2009). *The Super Mental Training Book*. Fullerton, Ca.: Createspace.
- Suinn, R. M. (1996). *Zihinsel Antrenman Kılavuzu*. Bağırğan Tanju (çev.). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Şahin, M. H. (2006) ‘*Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*’. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şinoforoğlu, O. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Taylor, J. ve G. Wilson (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Human Kinetics, 119-132.
- Thiese Kaia, E. ve S. Huddleston (1999). “The Use Of Psychological Skills by Female Collegiate Swimmers”. *Journal of Sport Behavior*, Sayı 4, 602-610.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Ungerleider, S. (2005). *Mental Training For Peak Performance: Top Athletes Reveal The Mind Exercises They Use To Excel*. Rodale.
- Üstündag, Ö., S. Devecioglu ve E. E. Akarsu (2011). “Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi”. *6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumunda Sunulan Bildiri*. 16-18 Mayıs, Elazığ, 31-34.
- Vural, C. (2021) *Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Antrenman Bileşenlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Weinberg R., J. Butt vd. (2003). “The Relationship Between The Use And Effectiveness Of Imagery: An Exploratory Investigation”. *J Appl Sport Psychol*. Sayı 15, 26-40.

- Weinberg, R. S. ve D. Gould (2003). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics; 78–80, 85–89.
- Weinberg, R. S. ve D. Gould (2015). *Foundations Of Sportand Exercise Psychology*. Illinois: Champaign.
- Xiong, J. (2012). “The Functions And Methods Of Mental Training On Competitive Sports”. *Physics Procedia*, Sayı 33.
- Yarayan, Y. E. ve E. L. İlhan (2018). “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarılma Çalışması”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 23, Sayı 4, 205-218.
- Yarayan, Y. E. ve S. Ayan (2018). “Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuları İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 11, Sayı 60, 1416-1421.
- Yardımcı, A., R. Sadık ve N. T. Kardaş (2017). “Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki”. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 79-90.
- Yetim, A. A. (2008). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık.
- Yüksel, Ö. ve Ö. Orhan (2021). “Farklı Spor Dalları İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi”. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 56-63.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada Yer Alacak Formlar

Değerli katılımcı, bu çalışma okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin zihinsel beceri ve tekniklerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
3. Spor branşınız nedir?
4. Zihinsel Antrenman Yapıyor musunuz? Evet Hayır
5. Kaç yıl okul sporlarında müsabakalara katıldınız? 1-2 3-4 5 ve üstü
6. Kulüp lisansınız var mı? Evet Hayır
7. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz? Antrenman yapmıyorum 1-2 3-4 5 ve üstü
8. Hangi lise türünde okuyorsunuz? Anadolu Lisesi Spor Lisesi İmam Hatip Lisesi Meslek Lisesi Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi Diğer Liseler
9. Ailenizin gelir durumu: 0-5.000 TL 5.001-8.500 TL 8.501-12.000 TL 12.001 TL ve üstü

EK-2 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Aşağıdaki ifadelerden lütfen size uygun olanı işaretleyiniz.

1 - Kesinlikle Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 - Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5 –Kesinlikle Katılıyorum.

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ – SZAE		1	2	3	4	5
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.					
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.					
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.					
4.	Ekibimin/takımımın 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 yıldırılmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim					
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma 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.	Ekibim/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.	Ekibimin/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 Envanter İzni

Ynt: SZAE kullanım izni

1 mesaj

ÖMER AÇIK

5 May 2022 Per 18:28

Al: yunus emre Yarayan

Çok teşekkür ederim. Çalışmam bittiğinde sizlerle memnuniyetle paylaşırım. İyi çalışmalar.
Huawei telefonumdan gönderildi

----- Orijinal mesaj -----

Gönderici: yunus emre Yarayan

Tarih: 27 Nis 2022 Çar 12:08

Al: ÖMER AÇIK

Konu: Re: SZAE kullanım izni

Merhaba, envanter formunu ekte gönderiyorum. Çalışma sonuçlarınızı bizimle de paylaşın lütfen. İyi çalışmalar diliyorum.

27 Nis 2022 Çar 11:15 tarihinde ÖMER AÇIK şunu yazdı:

Yunus Emre hocam merhaba. "Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin İncelenmesi: Bitlis örneği" adlı yüksek lisans çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'ni kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi almak istiyorum. İzninizle çalışmamda envanterinizi kullanabilir miyim? İyi çalışmalar dilerim.(Ömer AÇIK)