

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı**

**8 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN
PROGRAMININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK,
DUYGUDURUM PROFİLİ VE ATLETİK ZİHİNSEL
ENERJİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra TALASLI

**Danışman
Doç. Dr. Aydın PEKEL**

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Büşra TALASLI

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : 8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 23.11.2023

Sayfa Sayısı : 101

Tez : Doç. Dr. Aydın PEKEL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sporda Psikososyal Alanlar, Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili, Atletik Zihinsel Enerji

Türkçe Özet : Bu çalışmanın temel amacı zihinsel antrenman teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerjisine olan etkisini araştırıp incelemektir. Bu araştırmada yarı deneysel ve eşitlenmemiş gruplar ön test- son test modeli uygulanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Büşra TALASLI

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı**

**8 HAFTALIK PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN
PROGRAMININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK,
DUYGUDURUM PROFİLİ VE ATLETİK ZİHİNSEL
ENERJİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra TALASLI

**Danışman
Doç. Dr. Aydın PEKEL**

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra TALASLI

.../.../2023



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Büşra TALASLI' nın “8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Arif ÇETİN

Üye

Doç. Dr. Aydın PEKEL

(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 8 hafta boyunca, haftada bir kez ve 40'ar dakikalık olarak planlanıp düzenli bir biçimde uygulanan psikolojik beceri antrenman programının genç kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji düzeyine etkisinin değerlendirilmesidir.

Bu çalışmada yarı deneysel ve eşitlenmemiş gruplar ön test- son test modeli uygulanmıştır. Çalışmanın popülasyonunu, 2. Lig'de mücadele eden Beylerbeyi Kadın Futbol Takımında yer alan sporcular (N=20) oluşturmaktadır. Deney grubunda yer alan sporculara 8 hafta boyunca, haftada bir kez ve 40'ar dakikalık planlanan psikolojik beceri antrenman programı uygulanmış olup, kontrol grubunda yer alan sporculara ise herhangi bir uygulama yapılmaksızın gündelik alışkanlıklarına devam etmişlerdir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları, duygudurum profilleri ve atletik zihinsel enerji düzeylerinin belirlenmesi adına her iki gruba da ön test- son test olarak "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Duygudurum Profili Anketi ve Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği" uygulanmıştır. Toplanan veriler bilgisayar ortamında SPSS 25.0 istatistik programı vasıtasıyla analiz edilmiştir. İstatistiksel analiz olarak, Bağımsız Örneklem T Testi ve Paired T Testi uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen analiz sonucuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygudurum ön test düzeylerinin grup değişkenine göre benzerlik gösterdiği, atletik zihinsel enerji; yorulmama alt boyutunun ise farklılaştığı kontrol grubunun daha yüksek düzeye sahip olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık son test düzeyi güven alt boyutunda, duygudurum profilinde ise tüm alt boyutlarında deney grubu yönünde farklılık olduğu, atletik zihinsel enerji güven, motivasyon ve sakinlik alt boyutlarında da deney grubu yönünde farklılık olduğu tespit edilmiştir. 8 hafta boyunca uygulanan psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılık; güven, duygudurum profili; yorgunluk/durgunluk, dinçlik/aktiflik alt boyutunu atletik zihinsel enerji; dinçlik, güven ve motivasyon alt boyutlarını etkilediği tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise duygudurum ve atletik zihinsel enerji ön test- son test değerlerinin benzerlik gösterdiği, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ise farklılık olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Genç kadın futbolcular, psikolojik beceri antrenman programı, zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili, atletik zihinsel enerji



SUMMARY

The purpose of this study is to assess the impact of an 8-week psychological skills training program consisting of weekly 40-minute sessions on the mental endurance, mood profile, and athletic mental energy levels of young female football players.

This study utilized a non-equivalent control-group pre test-post test design. The population of the study consists of athletes (N = 20) from the Beylerbeyi Women's Football Team competing in the 2nd League. The experimental group of athletes had a scheduled psychological skill training program lasting 40 minutes once a week for a duration of 8 weeks. In contrast, the control group of athletes maintained their everyday routines without any intervention. In order to determine the mental endurance, mood profile, and athletic mental energy levels of the participants, the "Mental Toughness Scale in Sports, Mood Profile Questionnaire, and Athletic Mental Energy Scale" were applied to both groups as pre-test and post-test. The collected data were analyzed on a computer using SPSS 25.0 statistical software.

The statistical study involved the application of an Independent Sample T Test and a Paired T Test. Based on the research analysis, it was found that the mental endurance and mood pre-test levels of the athletes were similar across different groups. However, there was a difference in the fatigue-free sub-dimension of athletic mental energy, with the control group exhibiting higher pre-test levels. The study revealed notable differences in the post-test levels of the athletes in the experimental group compared to those in the control group. The experimental group exhibited increased levels in the confidence sub-dimension of mental toughness as well as in all sub-dimensions of mood profiles. The study also found that there is a difference in the sub-dimensions of athletic mental energy, such as confidence, motivation, and calmness, in favor of the experimental group. The research has shown that an 8-week program of psychological skills training influences the following elements: mental endurance; confidence, mood profile; fatigue/stagnation, vigor/activity, athletic mental energy; vigor, confidence, and motivation. Furthermore, evaluations conducted on the control group revealed that the pre-test and post-test measurements of mood and athletic

mental energy exhibited similarity. However, there was a disparity observed in the confidence sub-dimension of mental endurance measurements.

Keywords: Young female football players, psychological skills training program, mental toughness, mood profile, athletic mental energy



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramı.....	6
1.2. Futbol Kavramı.....	7
1.3. Zihinsel Antrenman Nedir	9
1.3.1. Zihinsel Antrenman Teknikleri	10
1.3.1.1. Hedef Belirleme	10
1.3.1.2. Otojenik Gevşeme Egzersizi	11
1.3.1.3. İmgeleme.....	13
1.3.1.4. İçsel Konuşma	14
1.3.1.5. Bireysel Rutin Oluşturma	15
1.3.1.6. Konsantrasyon.....	16
1.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman.....	17
1.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı.....	18
1.4.1. Psikolojik Beceri Antrenmanın Aşamaları	20
1.4.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamaları ve Etkileri.....	21
1.4.3. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı	21
1.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	22
1.5.1. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	24
1.5.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	25
1.6. Duygudurum Kavramı	26
1.6.1. Duygudurum Profili Kavramı.....	28
1.6.2. Sporda Duygudurumsal Sınıflama	28
1.6.2.1. Hoş Olan Duygular	29
1.6.2.2. Hoş Olmayan Duygular.....	29
1.7. Zihinsel Enerji	30
1.8. Atletik Zihinsel Enerji	32
1.8.1. Sporda Atletik Zihinsel Enerji.....	34

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	36
2.2. Araştırma Grubu	36
2.2.1. 8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı	36
2.3. Veri Toplama Tekniği.....	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SMTQ-14).....	42
2.3.3. Duygudurum Profili Ölçeği (POMS)	43
2.3.4. Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ)	43
2.4. Veri Analizi	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

BULGULAR.....	46
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	52
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	84

KISALTMALAR

AZE	:	Atletik Zihinsel Enerji
AZEÖ	:	Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği
M.Ö.	:	Milattan Önce
PBA	:	Psikolojik Beceri Antrenmanı
POMS	:	Duygudurum Profili Ölçeği
SMTQ-14	:	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
TFF	:	Türkiye Futbol Federasyonu



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sporcuların betimsel analizi	46
Tablo 2. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ön test düzeylerinin karşılaştırılması	46
Tablo 3. Sporcuların zihinsel dayanıklılık son test düzeylerinin karşılaştırılması.....	46
Tablo 4. Sporcuların duygudurum ön test düzeylerinin karşılaştırılması	47
Tablo 5. Sporcuların duygudurum son test düzeylerinin karşılaştırılması.....	47
Tablo 6. Sporcuların atletik zihinsel enerji ön test düzeylerinin karşılaştırılması	47
Tablo 7. Sporcuların atletik zihinsel enerji son test düzeylerinin karşılaştırılması.....	48
Tablo 8. Deney grubu zihinsel dayanıklılık ön test son test düzeyleri nin karşılaştırılması ..	48
Tablo 9. Kontrol grubu zihinsel dayanıklılık ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması .	49
Tablo 10. Deney grubu duygudurum ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması	49
Tablo 11. Kontrol grubu duygudurum ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması	50
Tablo 12. Deney grubu atletik zihinsel enerji ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması	50
Tablo 13. Kontrol grubu atletik zihinsel enerji ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik beceri antrenmanının aşamaları	20
Şekil 2. Çalışma planı	37



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince benden desteğini esirgemeyen, duruşunu ve özverisini örnek aldığım, tezimi yürüttüğüm süre boyunca tavsiyeleri, yapıcı eleştirileri, bilgi ve birikimleri ile çalışmama katkı sağlayan, bana karşı hiç bitmeyen güveni ve sabrı için kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Aydın PEKEL'e;

Tezimle ilgili verilerin toplanması konusunda 8 hafta boyunca yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen Beylerbeyi Kadın Futbol takımına ve değerli antrenörleri Çağdaş TÖRE' ye;

Hayatımın her evresinde desteği, inancı, sonsuz güveni ve sevgisiyle hep yanımda olan, cesaretim kırıldığında bıkmadan her defasında motive eden, uzun ve stresli bu yolda bana sabırla yaklaşan ve hayatıma anlam katan sevgili eşime;

Tezimi en iyi şekilde bitireceğime inanan, koşulsuz sevgileri ve destekleri için değerli anneme, babama ve ağabeyime sonsuz teşekkür ederim.

GİRİŞ

Spor araştırmaları arasında yer alan, spor psikolojisinde de oldukça kıymetli bir yere sahip olan ve psikolojinin ilkelerinin uygulanması neticesinde meydana gelen konulardan biri de psikolojik beceri antrenmanlarıdır (Cox, 2007). Sporculara yüksek düzeyde verim sağlamak, onların becerilerini etkili bir biçimde kullanmaları adına gereken nitelikleri kazandırarak bu becerileri olumlu yönde geliştirmek, psikolojik beceri antrenmanının hedefidir (Gardner ve Moore, 2004). Sonuç itibariyle spor, yalnızca fiziksel bir uğraşı ve oyun değil, aynı zamanda zihinsel bir uğraşı ve bir oyundur.

Zihinsel dayanıklılık da bir kavram olarak psikoloji dalının araştırma konuları içerisinde yer almaktadır. Ayrıca spor çalışmalarında etkileyici bir şekilde yeri bulunmaktadır. Hardy, Bell ve Beattie (2014), zihinsel dayanıklılık kavramını, farklı stres kaynaklarından gelen baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Clough ve Strycharczyk (2012), bireylerin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olarak zorluk, stres ve baskı ile etkili bir şekilde baş etme becerisi olarak tanımladığı zihinsel dayanıklılığı; Middleton, Martin ve Marsh (2011), baskıya ya da zorluğa rağmen bir hedefe karşı meydana gelen net bir tutum veya davranış ve inanç olarak açıklamıştır. Zihinsel dayanıklılık sporda çok önemli bir olgudur ve bireyin spor performansını da önemli oranda etkileyebilmektedir.

Farklı duygular kişilerarası iletişimde kaçınılmaz bir durumdur. İnsanın günlük yaşamında merkezi ve etkili bir rol oynar. Bu yüzden pek çok bilim dalı ve sanat biçimi tarafından araştırıldığı gibi psikoloji biliminin de içerisinde oldukça büyük bir yeri bulunmaktadır.

Duygu, kişinin öznel olarak idrak ettiği kızgınlık, üzüntü, mutluluk gibi hislerin kısa zamanlı ve kalıcı olmayan öznel bir tecrübesiyken; duygudurum, kişinin hissettiği duyguların daha uzun süreli ve kapsayıcı kompozisyonudur. Duygudurum daha geçerli ve her daim mevcut olan bir durumdur. Başka bir ifadeyle, duygudurumsal arka plan ve tutumlarımızın duygusallığı olarak adlandırılabilir (Davidson, 1994). Duygudurum ve duygulanım, her ne kadar duygu ve hislerin belirli bir niteliğini açıklamak adına bazen karıştırlabilen ve birbirinin yerine kullanılan iki farklı terim olsa da bu iki terim arasındaki ayrım, genellikle duygusal durumun süresi

ve yoğunluğundaki farka göre açıklanabilir (Davidson, 1994). Duygudurum, duyguların uzun süre mevcutta bulunması ve belirli spesifik bir nedene bağlı olmaması ile ayrılabilir (Saarikallio ve Erkkila 2007). Ayrıca duyguların çevresel durumları ve anlık olayları yansıttığı düşünülürken, duygudurumun içsel durumu ve yargı bilincinin birleşimlerinden ve deneyimlerinden etkilendiği düşünülür (Gross, 1998).

Atletik zihinsel enerji ise Lykken'in *"kişinin uzun bir süre düşünme, dikkati odaklama ve belirli bir görevi yerine getirmek için dikkat dağıtıcı öğeleri engelleme yeteneği"* ile ILSI'nın *"bireyin, günlük hayattaki sorumluluklarını yerine getirme kapasitesi hakkındaki öznel duygu yoğunluğu"* olan zihinsel enerji tanımları ile de paralellik gösteren bir çerçevede *"sporunun motivasyon, güven, konsantrasyon yoğunluğu ile karakterize edilen mevcut enerji durumu, duygudurumu"* olarak tanımlanmıştır (Lu, Gill, Yang, Lee, Chiu, Hsu ve Kuan, 2018).

Sporunda üst düzey başarıya ve performansa varabilmesi adına sporcuların zihinsel dayanıklılığı, duygudurum profilleri ve atletik zihinsel enerji düzeylerinin olağan sınırlar içerisinde yer alması ve sporcuların olması gerektiği yerde de üstesinden gelebilme stratejilerine sahip olması oldukça önemlidir. Sonuç olarak sporcuların zihinsel dayanıklılığı, duygudurum profilleri ve atletik zihinsel enerji olguları üzerinde çeşitli çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda (Yazıcı, 2023; Keskin, 2021; Doğan,2023) açıklanmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılığı, duygudurum profilleri ve atletik zihinsel enerji düzeylerine yardım edebilecek yollardan biri de psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Bu yolla, sporculara fayda sağlayacak hedef belirleme, imgeleme, otojenik gevşeme egzersizi, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma ve konsantrasyon gibi teknikler öğretilerek, yüksek düzeyde performans sağlama ve yeteneklerini verimli bir şekilde kullanmaları adına ihtiyaç duyulan becerilerin olumlu düzeyde geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Lykken, 2005).

Sporculara yönelik farklı zihinsel antrenman stratejilerinin performans, psikomotor ve psikolojik beceriler üzerine etkisini ele alan birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Sheard ve Golby 2006; Bois, Sarrazin, Southon ve Boiché 2009). Ulusal literatürde de zihinsel antrenman temelli çalışmalara rastlanılmaktadır (Aktop, 2008; Akkarpat, 2014; Aldemir, Biçer ve Kale, 2014). Psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji üzerine

etkisini konu edinen çok fazla çalışmaya rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla hedef belirleme, imgeleme, otojenik gevşeme egzersizi, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma ve konsantrasyon teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerjisi düzeyine etkisi merak edilmektedir. Araştırmanın problem durumuna yönelik alt problemler aşağıda açıklanmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Genç kadın sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılığa bir etkisi var mıdır?
2. Genç kadın sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının duygudurum profiline bir etkisi var mıdır?
3. Genç kadın sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının atletik zihinsel enerjiye bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. H1: Deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ön test düzeyleri arasında farklılık vardır.
2. H1: Deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık son test düzeyleri arasında farklılık vardır.
3. H1: Deney ve kontrol grubunun duygudurum profili ön test düzeyleri arasında farklılık vardır.
4. H1: Deney ve kontrol grubunun duygudurum profili son test düzeyleri arasında farklılık vardır.
5. H1: Deney ve kontrol grubunun atletik zihinsel enerji ön test düzeyleri arasında farklılık vardır.
6. H1: Deney ve kontrol grubunun atletik zihinsel enerji son test düzeyleri arasında farklılık vardır.
7. H1: Deney grubunun zihinsel dayanıklılık ön test- son test düzeyleri arasında farklılık vardır.
8. H0: Kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ön test- son test düzeyleri arasında farklılık yoktur.

9. H1: Deney grubunun duygudurum profili ön test- son test düzeyleri arasında farklılık vardır.

10. H0: Kontrol grubunun duygudurum profili ön test- son test düzeyleri arasında farklılık yoktur.

11. H1: Deney grubunun atletik zihinsel enerji ön test- son test düzeyleri arasında farklılık vardır.

12. H0: Kontrol grubunun atletik zihinsel enerji ön test- son test düzeyleri arasında farklılık yoktur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı hedef belirleme, imgeleme, otojenik gevşeme egzersizi, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma ve konsantrasyon teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerjisine olan etkisini incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Literatürde zihinsel antrenman tekniklerinden hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma, kendini izleme teknikleri ve konsantrasyon artırıcı çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Poland, 2007; Sheard ve Golby, 2006; Miçooğulları, 2013; Wolfram ve Micklewright, 2011; Zetou Vernadakis, Bebetos ve Makrari, 2012). Performans antrenmanlarının beraberinde psikolojik antrenman çalışmalarının da sporcuların beceri öğrenimi ve beceri gelişimi; optimal performans ve kişisel gelişiminin yanı sıra psikolojik beceri üzerinde etkili olduğu, özellikle psikolojik beceri antrenman çalışmalarıyla birlikte sistemli bir şekilde yürütülen çalışmaların sadece fiziksel antrenman yapan sporculara göre daha etkili sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Ayrıca erkek sporculara uygulanan psikolojik beceri antrenmanlara yönelik çalışmaların mevcut olduğu ancak kadın sporcular üzerine uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji üzerine herhangi bir etkisinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Yapılacak olan bu çalışma ile psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcuların gerek fiziksel gerekse zihinsel performanslarına yönelik gelişim sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda alandaki bir eksikliğin giderileceği düşünülen bu çalışmayla, literatüre katkıda bulunmak hedeflenmektedir.

Dolayısıyla sporcu performansının geliştirilmesi ve sürekliliğin sağlanması adına yapılacak olan bu çalışma, futbol takımları ve antrenörler açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Aşağıdaki varsayımlar bu çalışmanın temelinde yer almıştır;

1. Bilgi formu ve ölçeklerdeki sorular cevaplanırken katılımcıların içten bir şekilde, gerçek duygu ve düşüncelerini ifade ettikleri varsayılmıştır.
2. Kişilerin hazır bulunuşluklarında herhangi bir değişkenlik olmadığı varsayılmıştır.
3. 8 haftalık uygulamaya tam katılım sağlandığı varsayılmıştır.
4. Görüşme formlarının geçerlik ve güvenirlikleri uzmanlar tarafından yeterli bir biçimde tespit edildiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmada toplanan bilgiler, araştırmaya katılanların demografik bilgi formu ve ölçeklere attettikleri cevaplarla sınırlanmıştır.
2. Demografik bilgi formu bölümündeki sorulan maddeler ile kadın futbolcuların bilgilerine sahip olma değişkenleri ile sınırlanmıştır.
3. 2022-2023 yıllarında 2. Lig’de mücadele eden Beylerbeyi Kadın Futbol Takımı ile sınırlanmıştır.
4. Araştırma 8 hafta, haftada 1 gün ve 40’ar dakikalık psikolojik beceri antrenmanları ile sınırlı tutulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramı

Sporun tarihsel gelişimi göz önünde bulundurulduğunda ilk sporların savunma ve saldırı kökenli olduğu bilinmektedir. İlkel toplumlarda insanların vahşi ve yırtıcı hayvanlarla baş etme serüveni önceleri çıplak elle, sonraları ise sopa, kılıç, yay, ok gibi kesici aletlerle olmuştur. Bu mücadelenin barışçıl benzeri ise boks, eskrim, cirit, güreş gibi sporlar olarak şekillenmiştir. M.Ö. 3000 yıllarında Mısır ve Sümer’de bu sporların yapıldığı arkeolojik kazılar sonucunda ortaya çıkan belge ve bulgularla bilinmektedir. Sonrasında insan ırkının doğayı kontrol altına alması, tehlikeli hayvanlardan kaçmak ve bir yerden başka bir yere gitmek adına taşıma/ ulaştırma kökenli sporlar meydana çıkmıştır (Kazaz, 2007). Bunlar; atletizm, kano, kürek, binicilik gibi sporlardır. Bu olaylar sonucunda ortaya çıkan sporlar, insanların bedensel ve zihinsel sağlımlıklarıyla vahşi doğaya karşı verdikleri var olma mücadelesine katkı sağlamaktadır.

Spor kişinin kabiliyetini geliştiren, birtakım kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız, toplu ya da bireysel olarak yapılan, bireyin tam zamanını kapsayacak şekilde meslek olarak faaliyet gösterdiği veya boş zamanını değerlendirmek adına yaptığı, toplumla bütünleştirici, sosyalleştirici, dayanışmacı, rekabetçi ve kültürel bir yapı olarak adlandırılmaktadır (Erkal, 1982). En kısa sözlük anlamıyla ise bireyin yaptığı işten keyif alma, dinlenme, oyalanma ve oyun anlamlarına gelen spor kavramı desport, disport kelimelerinden meydana gelmiştir (Fişek, 1985). Özünde oyun öğelerini barındıran spor belli başlı birtakım tekniklere ve kurallara uyularak yapılan, fiziksel gelişime faydalı ve eğlenmek amacı da bulunan vücut hareketlerinin tümünün ortak adıdır (Uğuryol, 2019). Ayrıca spor insanın doğasında bulunan saldırganlık dürtüsünü barışçıl boşalma olanaklarıyla denetim altına alınması adına uygun yarışma ortamı sağlamaktadır. Hem psikolojik hem de fiziksel birçok faydası bulunan spor, toplumsal bir harekettir. Sosyal yapılanmanın en yalın hammaddesini yine sosyal yapılar (sosyal gruplar ve kurumların yer aldığı) ortaya çıkarır. Günümüzde kitleleri peşinden koşturan ve etkin bir role sahip olan spor bu sosyal yapılardan en derinidir.

Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk: *“Açık ve kat’i olarak söyleyeyim ki, sporda başarılı olabilmek için, her türlü yardımdan ziyade, bütün milletçe sporun özelliği ve değerinin anlaşılmış olması ve ona kalpten muhabbet ve onu vatani bir vazife saymak lazımdır”* sözleriyle spora olan önemin vurgusunu yapmıştır (Atabeyoğlu, 1982).

Modern toplumlarda yaygın sosyal faaliyetlerden biri olan spor, ekonomik, sosyal ve kültürel anlamda etkisini hissettirir ve kalkınmaya katkı sağlar. Kişinin çevreyle ilişkisini geliştirerek kültürel paylaşıma ve sosyal davranışları düzenleme konusunda yardımcı olur. Kişilerarası ilişkilerde anlayışlı olma, sorumluluk üstlenme ve karşılıklı güvenirlilik gibi pek çok sosyal değer hem oluşmasına hem de bu değerlerin devamlılığını sağlamaya yardımcı olur. Sosyalleşme aracı olarak görülen spor vasıtasıyla insanlar sosyal işlere katılımı daha fazla yer alır ve aktivitelerde bulunma konusunda özen gösterirler. Spor bireylere sosyal bir gruba ait olma duygusu vererek onları yalnızlık duygusundan uzaklaştırır (Yetim, 2010). Spor faaliyetlerinin sosyal, çevresel, siyasi, politik, ekonomik etkilerinin yanı sıra her şeyden önce insan psikolojisi üzerindeki katkısı da oldukça değerli bulunmaktadır.

Sporun işlevinden kaynaklı git gide artan önemi göz önünde bulundurularak ve verimin artırılması adına psikoloji biliminden yararlanılmıştır. Böylelikle ortaya çıkan Spor Psikolojisi ile sporcunun performansını, motivasyonunu etkileyebilecek pozitif ya da negatif tüm psikolojik süreçlerle ilgilenilmiştir (Başer, 1986). Spor psikolojisi sporcuların ihtiyaçlarını giderme konusunda, ilgilerini ya da güdülerini inceleyebilmek; gerek bireysel farklılıklar göz önüne alınarak gerekse spor dünyasındaki ilerlemeler nedeniyle oluşacak sorunların giderilmesi adına onlara fayda sağlamaktadır.

1.2. Futbol Kavramı

İngilizcede “foot” yani ayak ve “ball” yani top kelimelerinin birleşmesiyle oluşan futbol kavramı “ayak topu” anlamına gelen takım oyunudur (Yardımcı, 1996). Topu ayak ya da kafa vuruşlarıyla karşı kaleye sokma hedefi olan, kurallara dayanan ve on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan karşılaşmadır. Fiziksel açıdan rekabetin en üst seviyede yer aldığı, aksiyonun fazla olduğu ve bundan kaynaklı kondisyon düzeyinin maksimum seviyede olması gerektiği; ayrıca disiplin, etkili

iletişimin ve konsantrasyonun birlikte yer alarak takım stratejisini ortaya koyan ve iş birliğinin olması gereken bir oyundur (Aşçı, Altay, Cengiz, Hazır ve Bulca 1994).

Futbolun bir takım oyunu yani bir ekip içi olduğunu göz önüne aldığımızda ve günümüzdeki futbol oyun anlayışı içerisinde topla yapılan hareketler gibi topsuz yapılan hareketlerde oldukça önem arz etmektedir. Futbolda başarıyı etkileyen en önemli etkenler arasında teknik, taktik ve kondisyon çalışmaları bulunmaktadır. Teknik, herhangi bir spor branşına ait hareketleri hedefe yönelik olarak kusursuzca ortaya çıkarabilme davranışıdır (Toygun, 2022). Futbola ait olan teknik, beceri ve kapasitenin olumlu yönde geliştirilmesi bakımından, sporcunun topa hâkim olmasına ve topla rahatça oynamasına dair çalışmalara başta çocuklar ve gençlerde önem verilmelidir (Aktuğ, İri ve Çelenk, 2019). Sporcunun topu sahiplenebilme becerisinin temelini oluşturan etken onun bireysel yeteneklerini meydana çıkararak topla oynayabilmesini sağlamaktan geçmektedir.

Her cinsiyetten ve yaştan beceri düzeyi olan bireylerin rahatça oynayabileceği bir oyun olan futbol git gide popüler hale gelmiştir (şanverdi, 2022). Futbol, hemen hemen müsait olan her sahada, sokakta oynanabilen ve pahalı herhangi bir ekipmana ihtiyaç duymayan basit bir spordur. Bu kolay ama önemli özellikleri nedeniyle futbol her geçen gün içine yeni seyirciler ve oyuncular katmaktadır (Gifford, 2006). Günümüzde futboldan daha global bir kavram olmadığını tüm bu bilgiler ışığında söyleyebiliriz.

Bireylerin sevdiği birçok spor dalı bulunmaktadır ama topla oynanan spor branşları içerisinde akla ilk gelen branş futboldur (Öğretici ve Karcılılar, 2005). “Yüzyılın oyunu” olarak isimlendirilen futbol spor dalları arasında yerini almaktadır (Ferah, 2000). Futbol ülkemizde ve dünyada doğrudan veya dolaylı olarak kitlesi bulunan bir spor dalıdır. Futbolun hem yurt içinde hem de yurt dışı platformlarda büyük bir pazar olduğu söylenebilir çünkü geniş çaplı gösterimi ve uygulanabilirliği bulunmaktadır. Bu pazar amatör ve elit sporcuların, futbolsever ile genel halkın, iş insanlarının, finans, turizm ve seyahat şirketleriyle, çeşitli medya, iş ya da hizmet dallarının isteklerini bir araya getirdiği söylenebilir (Topkaya ve Tekin, 2004).

Sonuç olarak futbol, uluslararası temaslarıyla ülkelerin iktisatları üzerinde oldukça büyük bir etkisi olan; oluşabilecek ya da oluşan düşmanlık ve kötü duyguların ortadan kaldırılmasında dostlukları baki kılan, toplumun hemen hemen her kesimiyle bir olmayı sağlayan, kişiler arasında ayrım yapılmasına müsaade etmeyen, birçok renk coşkusunun bulunduğu, müziğin ve ritmin tribünde seyirciler arasında yaşandığı, gündelik hayatın stresinin atıldığı ve yeniden deşarj olabileceği bir kurumdur (Türkmen, 1998).

1.3. Zihinsel Antrenman Nedir

İnsanlar spor kavramı içerisinde fizyolojik ya da fiziksel açıdan canlı olmasının yanında; sosyolojik, kültürel ve psikolojik nitelikleri de içeren canlı varlıklardır (Ateş, 2022). Sporla uğraşan kişilerin toplumsal ve psikolojik olarak içinde yer aldığı duygudurumları, onların sergilemiş olduğu performanslarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olabilmektedir. Maksimum performansa ulaşmak isteyen sporcunun ise hem psikolojik hem de fizyolojik özelliklerinin olumlu yönde gelişmesine ve amaca uygun bir şekilde çalışmasına bağlı olduğu düşünülmektedir (Konter, 2003).

Zihinsel antrenmanla ilgili yapılan ilk çalışmalar, 1950'li yıllarda Doğu Almanya ve Sovyetler Birliği bu kavrama öncülük etmişlerdir ve Doğu Almanya, sporcularının üzerinde uygulamıştır. Bu uygulamanın meyvesini ise 1976 olimpiyatlarında almışlardır (Aktepe, 2006).

Konter (1999), zihinsel antrenmanı, gerçekleşmesi istenilen hareketi sadece zihinde canlandırarak belirli hedefler doğrultusunda yapılacağı gibi antrenmanda ve müsabakalarda sporcunun önüne çıkabilecek her türlü olumsuz ya da olumlu durumlarda nasıl davranacağıyla da ilgili çalışmalar olarak açıklamaktadır. Kısacası zihinsel antrenmanı, olması gereken hareketin önceden zihinde provası yapılarak ve ayrıca sporcunun performansını etkileyen psikolojik etmenlerin kontrol altına alınarak gerçekleşmesi şeklinde açıklayabiliriz (Hecker ve Kaczor, 1988). Futbol oyuncusunun ayak içi üst vuruşunu ve ayak dışı üst vuruşunu geliştirmek adına birçok kez zihninde canlandırıp yapması zihinsel antrenman örneği olarak gösterilebilir. Sporcuların bireysel farklılıkları göz önüne alınarak ve spor branşlarının çeşitliliklerine göre birtakım zihinsel antrenman tekniklerinden faydalanılmaktadır.

1.3.1. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Sporcunun motor beceri ediniminde bedensel aktiviteleri desteklemek için zihinsel antrenman tekniklerinden faydalanılmaktadır (Feltz ve Landers, 1983). Sağlıklı kişilerde zihinsel antrenman teknikleri fiziksel antrenmanla beraber kullanıldığında çok daha etkili olduğu ve motor beceri öğrenimini pozitif bir şekilde geliştirdiği yönünde çalışmalar mevcuttur (Arvinen- Barrow, Weigand, Hemmings ve Walley, 2008; Driskell, Copper ve Moran, 1994; Feltz ve Landers, 1983; Grouios, 1992; Hinshaw, 1991). Örneğin “Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans” ve “Zihinsel Antrenman Programının 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi” başlıklı yapılan çalışmada bu durum açıklanmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Kulak, Kerkez ve Aktaş, 2011).

Motor beceri öğreniminde zihinsel antrenman tekniklerinin en önemli etkisi olarak kişinin zihninde canlandırma yaptığı sırada beyinde fiziksel uygulama yapıyormuş gibi benzer bir işlemin ve hazırlığın meydana geldiği açıklanmaktadır (Jeannerod, 1994).

Bu çalışma kapsamında zihinsel antrenman teknikleri içerisinde yer alan hedef belirleme, otojenik gevşeme, imgeleme, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma ve konsantrasyon ele alınacaktır.

1.3.1.1. Hedef Belirleme

Üst düzey performans için kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeliyiz. Ayrıca bu süreci de gözlemlemek oldukça önemlidir. Hedefler önceden kararlaştırılıp belirlenirse kişinin dikkatini ve enerjisini daha verimli şekilde kullanmasına olanak sağlar. Böylece hem antrenmanda istenilen performans gösterilir hem de müsabakalardaki başarı oranı hedef belirlemeye bağlı olarak yükselir. Hedef belirleme de dikkat edilmesi gerekenler arasında hedefin ölçülebilir, kaydedilebilir, gözlenebilir, olumlu, zamana bağlı ve ulaşılabilir zorlukta olması oldukça önemlidir (Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack, 2000). Hedefe varmak çok zor ya da çok basitse, sporcuya hiçbir fayda sağlamaz (Sevinç, 2022). Kişi kendi potansiyelinin farkında olup ona göre bir hedef belirlemelidir.

Hedef belirlerken her daim sporcu pozitif ifadeler kullanıp, negatif ifadelerden uzak durmalıdır (Biçer, 1998; Beşiktaş, 2012). Negatif ifadeler hedeflenen antrenmanın niteliğini düşürür; psikolojik ve fizyolojik performansı da olumsuz biçimde etkiler (Beşiktaş, 2013).

Başka bir önemli konu ise hedef belirlemede meydana çıkan sonuç değil, o sonuca giderken ortaya koyduğumuz performanstır (Biçer, 1998; Gould, Dmarjian ve Greenleaf 2002; Beşiktaş, 2012). Bu yüzden sporcular sonuca giderken ortaya koyduğu performansa odaklanmalıdır. Ortaya çıkan sonuç sporcunun müdahale edemeyeceği bir olaydır ama performans, sporcunun kontrol edebileceği bir durumdur. Böylelikle performanstaki olumlu gelişim sonucun olumlu değişmesine katkı sağlar (Weinberg ve Gould, 2003; Guillot ve Collect, 2010).

Hedef belirlemenin sporcuya sağladığı birtakım avantajlar bulunmaktadır. Bunlar;

- Konsantrasyonu ve odaklanmayı olumlu açıdan etkiler.
- Stresten uzak tutar ve stresi yönetme kabiliyeti gelişir.
- Otokontrol sağlanır ve özgüveni gelişir.
- Motivasyon gelişiminde önemli katkılar sağlar.
- Sporcunun performansını maksimum derecede artmasına katkı sağlar.
- Zorlu fiziksel ve psikolojik antrenmanlar için hazır bulunmasına olanak sağlar.
- Pozitif zihinsel durumlar yaratmada katkı sağlar.
- Müsabaka sırasında ortaya koyduğu taktiğin, becerinin ve stratejilerin gelişmesine katkı sağlar (Beşiktaş, 2012).

1.3.1.2. Otojenik Gevşeme Egzersizi

Otojenik gevşeme Almanya'da nöropsikiyatri profesörü olan Johannes Schultz tarafından 1920'li yıllarda geliştirilmiştir (Luthe, 1979). Otojenik gevşeme bedenin hem duyusal hem duygusal hem de öznel olarak vücudun fizyolojik yanıtlarındaki farklılıkları algılamasına izin vermek adına vücut hissiyatını kullanarak konsantrasyona dayalı rahatlama tekniğidir (Stetter ve Kupper, 2002). Kısacası

otojenik gevşeme vücudu kontrollü şekilde gevşetme, bireyin ruhunu ve psikolojisini rahatlatma yöntemidir (Başer, 1998).

Otojenik gevşeme bireyin tek başına sessiz düşüncelerini tekrarlamasıyla oluşan ve belirli birtakım cümleleri öğrenmesi olarak açıklanır. Otojenik gevşeme egzersizinde bireyin kendine teslim olması ve vücudundaki uzuvlarının (eller, kollar, bacaklar ve ayaklar) ağır-hafif ve sıcak-soğuk olmasına müsaade etmesi gerekmektedir. Sıcak, soğuk gibi hislerle otojenik gevşeme kan akışını kontrol altına alan bir mesaj gibi algılanmaktadır. Böylece kaslarda rahatlama ve yatışma ortaya çıkmaktadır (Lina, Sabriyanti ve Sarika, 2019).

Otojenik gevşeme egzersizi özellikle sporcuların ve kişilerin anksiyete ve stresle başa çıkmada (Raglin, 2004), sürantrene ve tükenmişlik gibi durumlarla baş etmede kullanılan tekniktir (Kellmann, 2004). Bunlara ilave olarak anksiyete seviyesini düşürme, konsantrasyonda artış, uykuya dalmada kolaylık, kalp hızını düzene sokmada ve tükenmişlikle baş edebilme gibi birçok yararı bulunmaktadır (Eklund ve Tenenbaum, 2014).

Otojenik gevşemeyle alakalı bazı çalışmalar yapılmıştır. Gros Lambert, Candau, Grappe, Dugue ve Rouillon (2003), atıcılarla ilgili yaptıkları çalışmada atıcıların şut becerisini artırdığını gözlemlemişlerdir. Hashim, Hanafi ve Yusof (2011), futbol sporuyla uğraşan gençlerle yaptıkları çalışmada genç futbolcuların depresyon, gerginlik ve anksiyete gibi psikolojik durumlarında olumlu sonuçlar bulmuşlardır. Tüm bunlara ek olarak otojenik gevşeme vücut hakimiyetini, dikkat kontrolünü ve öz kontrolü olumlu olarak artırmaktadır (Gros Lambert, Candau, Grappe, Dugue ve Rouillon, 2003; Linden, 2007).

Otojenik gevşeme egzersizleri psikolojik ve psikosomatik problemleri önleyici olarak doktorlar, pedagoglar, psikoterapistler ve spor psikologları tarafından tavsiye edilmekte olup, Avrupa ülkeleri başta olmak üzere dünya da başarıyla kullanılmaktadır (Akdeniz, 2019). Birçok insan tarafından bilinen otojenik gevşeme egzersizinin kullanım alanları genellikle spor ve hekimliktir (Başer, 1998).

1.3.1.3. İmgeleme

İmgeleme, fiziki bir çalışma yapmadan, sadece yoğun, planlı ve programlı şekilde hayal ederek yani zihnimizde canlandırarak yeni bir hareketin kazanılması ya da bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Cumming ve Ramsey (2009), imgelemeyi gerçek tecrübelerin ya da oluşabilecek durumların zihinde canlandırılmasıyla gerçekleştirilen bir deneyim olarak açıklar. Moran (2004b), ise işitme olmadan gerçekleşen algı olarak ifade etmiştir.

İmgeleme düşünce sürecidir ve yaratıcılık bulunmaktadır. Serbest düşünme sırasında imgeler art arda zihinde canlanır ve hayal kurar. İmge daha da soyutlanır, birbirine eklenir, çıkartılır, yeni bileşimler ve sentezler meydana getirir, nitelik değiştirilir ki tüm bunlar da yaratıcı düşünce olgusudur. Bunları yapmak içinse beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantılar kullanılır (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme düşünce sistemimizin bir bölümüdür. İmgeleme yaparken birey elinden gelenin en iyisini yapıyor gibi düşünüp iyi bir performans ortaya koymak adına çalışmalıdır.

İmgeleme anksiyeteyi azaltmak, dikkati artırmak, öz yeterliliği sağlamak ve özgüveni oluşturmak gibi psikolojik durumları olumlu açıdan etkileyerek sporda geçerliliğini kanıtlamış psikolojik bir yöntemdir (Post ve Wrisberg, 2012). Üstelik bir başa çıkma stratejisi olarak, halihazırdaki becerilerin devamını sağlamak ve geçmiş performansları tekrar gözden geçirmek adına da oldukça faydalıdır (Thelwell ve Maynard, 2012).

Konter (1999), imgelemenin bazı yararlarını şu şekilde açıklamıştır;

- İmgelemeyle beraber bireyin konsantrasyonu düzelir.
- İmgelemeyle beraber bireyin kendine olan güven duygusu artar.
- İmgeleme bireydeki pozitif ya da negatif duygu durumlarının kontrolünde kişiye yardımcı olur.

- İmgeleme ilk defa öğrenilen fiziksel becerilerin, daha iyi duruma getirilmesinde katkı sağlar.
- İmgelemeyle birlikte spor kollarına ait strateji ve taktiklerin kavranması ve tekrar edilmesi konusunda yardımcı olur.
- İmgeleme sayesinde sakatlık yaşayan bir sporcu acıyla nasıl baş etmesi gerektiğini öğrenir.
- İmgeleme sporcuya doğru karar verebilme yeteneğini kazandırır ve bu yeteneğin geliştirilmesinde yardımcı olur.
- İmgeleme kişinin diğer insanlarla sosyal açıdan iş birliği yapmasına ve onlarla yardımlaşma duygusunu kazandırır.

İmgeleme bir sporcunun bir beceriyi gerçekleştirirken kinestetik, tatma, koklama, görme, işitme duyularıyla birleştirebildiği çok önemli bir yapıdır. Daha etkili bir imgeleme deneyimine yol açmak için tüm duyuları kapsayan imgelemeyi kullanmamız gerekir (Moran, 2003; Vealey ve Greenleaf, 2010). Üstelik bir sporcunun imgeleme yeteneği ne kadar iyi ise sonuçlarda o derece etkili olacaktır (Munroe-Chandler ve Hall, 2007).

Özetle imgeleme sporcuların fiziksel yeteneklerini olumlu yönde geliştirerek performanslarına katkı sağlamaktadır (Urfa, 2017). Ayrıca sporcuların motive olarak yarışmalara/ maçlara hazırlanmaları ve pozitif duygularının da gelişmesine katkı sağlayarak sporculara çok yönlü bir etki bırakır.

1.3.1.4. İçsel Konuşma

Zihinsel antrenmanın ana ilkelerinden biri olan içsel konuşma antrenman ve müsabakanın her aşamasında kullanılabilir. Başta performansı geliştirmeye ve onarmaya yönelik yapılan antrenmanlarda oldukça etkilidir. Antrenman ve müsabaka gibi durumlarda olumsuz düşünceleri olumluya çevirmede kullanılabilir. İçsel konuşma sayesinde eski negatif programlamayı silerek yerine bilinçli biçimde yeni direktifleri koyarak negatif programlamayı geçersiz kılmış oluruz (Burton ve Raedeke, 2008).

Zihinsel antrenmanın bir parçası olan içsel konuşma sporcunun ruh durumunu düzeltmede, konsantrasyon sürekliliğini sağlamada, pozitif duygu durumları ortaya çıkarmada, endişe ve anksiyete oluşturan durumların ortadan kalkmasına katkı sağlar (Beauchamp, Bray ve Albinson, 2002). Antrenman veya müsabaka sırasında sporcuların duygu durumları çevresel ya da içsel durumlara bağlı olarak sürekli değişmektedir. Eğer bu değişim kontrol altına alınmazsa oyuncuyu olumsuz açıdan etkileyebilir (Hanin, 2000). Zihinsel antrenman teknikleri arasında duygu değişimini denetlemenin yollarından biri de içsel konuşmadır.

İçsel konuşma sırasında olumsuz düşüncelerden kaçınmalıyız, bunun yerine olumlu cümleler kullanarak kendimizi motive etmeliyiz. Ayrıca yeterli konsantrasyon seviyesi sağlanırsa direk bilinçaltına tesir eden bir süreçtir (Beauchamp, Bray ve Albinson, 2002). Bilinçaltı herhangi bir duyguyu, düşünceyi ya da emri yerine getirirken uyarıcının olumlu ya da olumsuz olmasıyla ilgilenmez yalnızca tarafına gelen bildirimi en kısa sürede işleyerek yerine getirmeye odaklanır (Beşiktaş, 2013). Bu yüzden içsel konuşmada olumlu cümleler kullanmaya önem göstermek gerekmektedir.

1.3.1.5. Bireysel Rutin Oluşturma

Rutinler bilişsel ve davranışçı tekniklerin bir arada kullanıldığı yöntemlerdir (Cohn, 1990). Cotterill, Sanders ve Collins (2010), rutinleri düşünce ve tutumların dizili olarak düzenlenmesi olarak açıklarlar. Pettersen ve Nittinger (2006), şut ve servis gibi kapalı yeteneklerden bireyin kendine has düzenlemiş olduğu, fiziksel ve zihinsel olarak gerçekleştirilen hareketler bütünü olarak; Foster, Weigand ve Baines (2006), uyarılma ve adaptasyonun biçimlenmesi için bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejinin yapılması olarak tanımlarlar.

Etkili bir rutin oluşturmaın sağlayacağı yararlar somut olarak hesaplanamasa da müsabaka sırasında konsantre olmak adına çalışan tüm sporcuların geliştirmesi ve bunun üzerinde sık sık antrenman yapması gereken bir ögedir. Doğru zamanda, doğru yerde, doğru şekilde uygulanan rutinler adaptasyon sağlayabilir, özgüveni geliştirip koruyabilir ve performansı artırmada olumlu olarak fayda sağlayabilir. Ayrıca spor branşına göre örneğin; tenisle uğraşan bir sporcu raket, havlu, şort gibi öğeleri

kullanarak kendine özgü rutinler oluşturabilir (Moran, 2004a; Petersen ve Nittinger, 2006).

Her sporcu üst seviyelerde bir performans sergileyemez. Fakat olması gereken bir rutinle var olan şansını etkili ölçüde artırmış olur. Tekrarlar sonucunda benimsenmiş bir rutin, her tutumun, hareketin ve değişkenleri kontrol etmemize olanak sağlar. Bu sayede;

- Sporcuda güven duygusu oluşur. Her hareketin halledilebilir olacağını düşünür. Çünkü benzer bir hareketi daha önce zaten yapmıştır.
- Antrenmanda öğrenilen teknik ve taktiklerin müsabakaya taşınması kolaylaşır.
- Sporcu stres altında daha iyi performans sergiler (Hill, Hanton, Matthews ve Fleming, 2010).

1.3.1.6. Konsantrasyon

Konsantrasyon insanları sürekli etkileyen iç ve dış uyarıcılara karşı, yaptıkları işlere adapte olma becerisini sürdürebilmesidir (Burton ve Raedeke, 2008). Doğru zamanda ve doğru yerde konsantrasyon, bir sporcunun elde edebileceği en iyi beceridir. Konsantrasyon sporcunun herhangi bir zamanda dikkatini tamamen bir objeye vermesidir. Sporcular antrenmanda ya da müsabakada pek çok iç ve dış uyarıcının etkisine maruz kalmaktadırlar. Bu uyarıcılar çeşitli zihinsel süzgeçlerden geçerek sporcuyu pozitif veya negatif olarak etkiler. Sporcu eğer bu uyarıcıları kontrol altına alamazsa antrenman ve müsabakadaki performansını olumsuz açıdan etkileyebilir (Williams, 2006; Burton ve Raedeke, 2008).

Sporda konsantrasyon bir cisme, oyuncuya veya etkinliğe hem düşünce hem de duygu olarak tamamen odaklandığımızda meydana çıkar. Dinamik bir süreç olan konsantrasyon, bir durumdan diğerine geçerek ilerleme gösterir. Etkili bir biçimde konsantre olmak adına dikkatin tam zamanında doğru yere iletilmesi gerekmektedir (Karagerorghis ve Terry, 2011).

Konsantrasyon sporcunun oyuna dikkatini vermesini içeren önemli bir etkidir. Sporcunun müsabakadan önce, müsabaka sırasında seslerle ya da görüntülerle dikkatinin dağılmasına karşı etkin olması ya da başka çevresel kaynaklardan etkilenme düzeyini değerlendirebilmesi oldukça önemlidir. Sporcusunun rakip oyuncularla olan

rekabeti sırasında zihinsel sessizliğini sağlamak adına kendi düşüncelerinin iç gürültüsünü kontrol altına alma becerisine sahip olması da bir diğer önemli unsurdur (Merdan, 2022).

Sporcu, antrenman ve müsabaka şartları, izleyici, medya baskısı, doğru olmayan hakem kararları gibi durumlardan en az etkilenecek şekilde kendini odaklamalıdır. Fakat bazı durumlarda sporcu kendisini toparlayamaz ve konsantrasyonunu dağıtacak unsurlar devreye girer. Konter (1999), bu gibi durumlarda sporcunun konsantrasyon engellerinin üstesinden gelebilmesi için;

- Sporcu zihnindeki her fikri bir anlık yok ederek antrenmana ya da müsabaka stratejilerini düşünme (Biçer, 1998; Weinberg ve Gould, 2003).
- İç ya da dış uyarıcılar bulma. Bu uyarıcılar müsabaka esnasında izleyicilerden birinin yaptığı bir eylem, rakibin oyuncunun tepkisi, antrenörümüzün bir vücut hareketi ya da cümlesi olabilir.
- Serbest bırakma yöntemini kullanma. Bu yöntemde odaklanmamızı engelleyen iç ya da dış faktörlerin hızla bizden uzaklaştığını hayal ederiz.
- İç ve dış uyarıcılara karşı kendimizi soyutlama. Bu yöntem kısa zamanlı konsantre olmamızı gerektiren durumlarda başvurduğumuz bir tekniktir.
- Yeniden konsantrasyon olma yöntemi. Bu yöntemin uygulaması için odaklanma kayıplarının hemen farkına varmamız gerekmektedir.

1.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman

Spor yarışmalarında başarı elde etmek sporcular için daima önemli bir öncelik olmuştur. Herhangi bir spor dalında başarı sağlamak için fiziksel olduğu kadar psikolojik hazırlığında eksiksiz olarak sporcuda bulunması gerekir. Sporda zihinsel hazırlık, antrenman veya yarışma öncesinde konsantrasyona etki eden önemli bir etkidir. Fiziksel, psikolojik ve zihinsel faktörlerin birleşimiyle sportif başarının elde edileceği söylenebilir (Anshel, 1990).

Sporda zihinsel antrenman, sporcunun özgüven, motivasyon, odaklanma gibi psikolojik etkenleri olumlu yönde geliştirmeyi hedefler. Sporcuların zihinsel antrenmanlar sayesinde farklı yöntemleri ve stratejileri benimseyip uygulaması başarı

için oldukça değerlidir. Sporcu bu zihinsel antrenmanları uygulayarak hem stresle başa çıkma becerisini geliştirir hem de zihin gücünde artış olur. Sporcunun etkili seviyede başarıya ulaşmasında zihinsel antrenmanların önemi oldukça değerlidir.

Zihinsel antrenmanın değerini daha iyi kavrayabilmek için önce insan beynini tanımalıyız. Beynimizde nöron ve gliya adında yaklaşık 86 milyar hücre bulunmaktadır (Catrer, 2019). Her hücreden diğer bir hücreye saniyede 100 kere elektrik sinyali gönderilmektedir (Eagleman, 2013). Bu sinyallerin kaslara da iletiliyor olmasını bilmemiz, zihinsel antrenmanın ne kadar değerli ve gerekliliğine bilimsel olarak da en güçlü kanıt olarak düşünebiliriz (Kaya, 2022).

Beyin ile ilgili yapılan çalışmalardaki gelişim, zihinsel antrenmanında önemiyle beraber bu alanla alakalı yeni yöntemler ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca zihinsel antrenman yalnızca sporculara değil; futbol antrenörleri, yöneticiler, yetkili kişiler veya mesleklerinden ötürü yıpranan kişilerin gelişimi için yaptırılmalıdır (Barua, Muchiri, Muenjohn ve Burgess, 2019; Beşler, 2020; Mumford, Watts ve Partllow, 2015).

1.4. Psikolojik Beceri Antrenmanı

Psikolojik beceri antrenmanı, psikolojik teknikler aracılığıyla tutum ve davranışların sistematik bir biçimde iyileştirilmesi, olumlu yönden geliştirilmesi ve düzeltilmesidir (Hasırcı, Siler ve Stock, 2018). Sonuç olarak spor yalnızca fiziksel bir olgu ve oyun değil, aynı zamanda zihinsel bir uğraş ve zihinsel bir oyundur (Afacan, Yazılar, obanoğlu ve Hasırcı, 2020). Weinberg ve Gould (2015), performansın yükseltilmesi, hazzın arttırılması veya sportif ya da fiziksel aktivite sırasında maksimum doyuma ulaşmak amacıyla psikolojik beceriler tutarlı bir biçimde kullanılmalıdır. Tanımlarda da açıklandığı gibi psikolojik beceri antrenmanları spor branşlarıyla uğraşanların psikolojik becerilerini olumlu yönde geliştirmek adına zihinsel antrenman yöntemlerinin planlı ve programlı bir biçimde uygulanmasıdır.

Psikolojik beceri antrenman yöntemleri kullanılarak sporcular hem zihinsel hem bedensel hem de duygusal açıdan tamamen hazır olup antrenmanlarda ve müsabakalarda gerçekleşen olumsuz durumlar karşısında daha kontrollü olabilir

(Porter, 2003). Psikolojik beceri antrenmanları, zihinsel kabiliyetler üzerine yapılan bir araştırma olduğundan, sporcular başta olmakla birlikte her spor insanının performansını olumsuz etkileyebilecek fikirleri doğru biçimde değerlendirmesinde katkı sağlar.

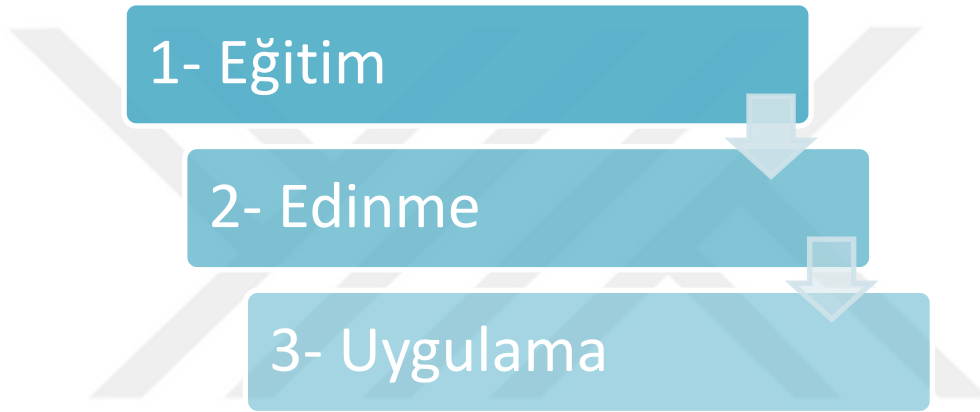
Üst düzey performans göstermeleri adına sporcuların sahip olmaları gereken pek çok psikolojik beceri yer almaktadır. Zaichkowsky (2006), sporcular adına en faydalı becerileri “*hedef belirleme becerisi, imgeleme, gevşeme, içsel konuşma ve konsantrasyon*” şeklinde açıklamıştır. Dosil (2006), sporcuların “*zaman yönetimi, öz değerlendirme, motivasyon, stres yönetimi özgüven, öz düzenleme, zihinsel ve duygusal kontrol, müsabakaya hazır olma*” gibi becerilere sahip olmaları gerektiğini vurgulamıştır. Eklund ve Tenenbaum (2014), ise elit sporcular ile diğer sporcular arasındaki en önemli farkları “*hedef belirleme becerisi, imgeleme becerisi, konsantrasyon, duygularını kontrol edebilme ve bireysel rutin oluşturabilme*” olarak belirtmiştir.

Mahoney ve Chapman (2004), sporcularda olması gereken psikolojik becerileri bedensel ve davranışsal beceriler (fizyolojik uyarılmışlığın düzenlenmesi ve davranışsal uygulama), motivasyonel beceriler (hedef belirleme ve sosyal kolaylaştırıcı beceriler), bilişsel beceriler (dikkat ve konsantrasyon, zihinsel prova ve imgeleme, kendini izleme), sosyal ve kişilerarası beceriler (iletişim, kişilerarası ve grup içi kaygı), duygu düzenleme becerileri (kaygı ve kişisel anlamı, özgüven ve öz yeterlilik) olarak 5’e ayırmıştır. Verilen bilgilerde de görüldüğü gibi sporcularda bulunması gereken pek çok psikolojik beceri ve her becerinin de sporcu adına farklı birçok katkısı ve bu becerileri olumlu yönde geliştirmeye katkı sağlayan pek çok zihinsel antrenman yöntemi bulunmaktadır (Urfa, 2017).

Bu çalışmada psikolojik beceri antrenmanı ile 8 hafta süren uygulamada, deney grubunda yer alan 10 futbolcu kadına araştırmacı tarafından uygulanan ve içerisinde genç kadın futbolcuların psikolojik becerilerini olumlu yönde geliştirebilecekleri bir program hazırlanmıştır. İkinci bölümde bu çalışmada uygulanan psikolojik beceri antrenman programı ayrıntılı biçimde yer almaktadır.

1.4.1. Psikolojik Beceri Antrenmanın Aşamaları

Psikolojik beceriler öğretilirken ilk başta spor dalının niteliklerini, sporcunun özelliklerini ve psikolojik antrenman uygulanacak özel durumların belirlenmesi gerekir (Karagözoğlu, 2005). Bu özel durum belirlendikten sonra psikolojik becerilerin sporculara benimsetilmesi ve uygulatılması gerekir. Bu aşamaları pek çok araştırmacı kendince farklı adlandırsa da üç temel aşamadan oluşmaktadır (Miçooğulları, 2013). Bunlar; eğitim, edinme ve uygulamadır.



Şekil 1. Psikolojik beceri antrenmanın aşamaları

Kaynak: Karataş Ö, (2019 s.30)

1- Eğitim aşaması:

Bu aşamaların ilki olan eğitim aşaması psikolojik becerilerin neler olduğunu ve bu becerilerin sporcuların performansları üzerinde ne şekilde etki edeceğini bilgilendirmek üzere yapılan aşamadır. Bu aşamada sporcu temel becerilerinin bilincine varıp, bu becerileri daha etkin nasıl kullanacağını ve uygulayacağını öğrenir. Sporcu bu sayede kişisel gelişimini ve ortaya çıkardığı performansını arttırmadaki kabiliyetinin de bilincine varmış olacaktır. Ayrıca sporcu çalışmalarında bağlılığa, motive olmaya ve devamlılığa ne kadar özen gösterirse performansının artmasına da o kadar yardımcı olur.

2- Edinme aşaması:

Sporcuya kazandırılması gereken farklı psikolojik becerilerin öğretilmesi adına teknikler ve strateji üzerinde durulan aşamadır. Bu aşamayla beraber sporcuda var olan beceriler gelişir ya da yeni yöntemler ve beceriler öğrenilir.

3- Uygulama aşaması:

Sporcu edinmiş olduğu becerileri belirli bir program çerçevesinde müsabakada ya da antrenmanda uygulamaya koyduğu ve otomatikleşmenin gerçekleştiği aşamadır. Bu aşama eğitim ve edinme aşamalarından daha uzun sürer.

1.4.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamaları ve Etkileri

Psikolojik beceri antrenmanının uygulamaya konulması adına en müsait zaman sezondan önce sporcunun dinlenmede olduğu ya da sezon öncesi kamp dönemidir. Bu dönemlerde uygulanmasının nedeni sporcular yeni bilgileri öğrenme ve yeni becerileri kazanmak adına daha çok zamana sahiptirler ve kendilerini kazanma baskısı altında hissetmezler.

Psikolojik beceri antrenmanının yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan süre, sporcunun yaptığı spor branşına ve olması gereken becerilerin ne kadar etkin bir biçimde kazanılmış olmasına bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Yıldırım, 2021). Fakat genel olarak psikolojik beceri antrenmanı antrenman öncesinden ya da müsabaka öncesinden 15-30 dakika; haftalık çalışma olarak da 3-5 gün yapılması gerekmektedir.

Tüm bunlara ek olarak psikolojik beceri antrenmanının barındırdığı becerilerden bazıları öz güven, kendinin bilincinde olma, uyarılma kontrolü, hedef belirleme, kaygı kontrolü, kendi kendine konuşma, rahatlama gibi becerilerdir (Miçooğulları, 2013).

1.4.3. Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı

Spor psikolojisinin çalışma dalları içerisinde yer alan en dikkat çekici ve önemli konu başlıklarından bir tanesi de psikolojik beceri antrenmanıdır. Sporcuyu ruhsal olarak hazırlar ve müsabakalarda en üst seviye başarı göstermesinde payı oldukça büyüktür. Müsabakalarda başarı elde edebilmek için sporcunun konsantrasyon, kaygı,

stres gibi ruhsal durumları kontrol altına almasını sağlayan ve bu durumları olumlu biçimde geliştirme sürecine psikolojik beceri antrenmanı denir (İkizler, 1997). Psikolojik beceri antrenmanı nerede kullanılırsa kullanılsın, biyolojik geri dönüşe, takım beraberliğinin gelişimine, hedefe ve grupların istenilen dereceye ulaşmasına yönelik katkı sağlar (Sunn, 1996).

Ülkemizde yeterince üzerinde durulmayan psikolojik beceri antrenman konusu, genel psikoloji, fizyolojik psikiyatri gibi pek çok bilim dalıyla yakından ilgisi bulunmaktadır. Sporunun performansına olan etkisi koşulsuz olarak kabul gören psikolojik beceri antrenmanın spor psikolojisi araştırmalarında daha fazla yer verilmesi gerekmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Psikolojik beceriler, uyarılmışlık kontrolü, psiko-enerji ve düşünce yönetimi, imgeleme ve özgüveni yapılandırma, stres ve dikkat yönetimi, öz farkındalığın gelişimi, liderlik ve iletişim gibi konuları içermektedir ve bu becerileri geliştirmek adına farklı yöntemler kullanılmaktadır. Psikolojik beceriler ve bunları olumlu yönde geliştirmek adına uygulanan yöntemler bazı spor psikologlarının kaynaklarında farklılık göstermektedir. Örnek olarak Martens (1987), hedef belirleme ve imgelemeye psikolojik beceri olarak yaklaşırken; Thomas (1990), tüm bunları yöntem olarak ifade etmiştir. Konter (1998), ise psikolojik beceri antrenmanlarının konusu olarak psikolojik becerilerin yararlı yöntemlerle planlı ve programlı eylemler, etkinlikler, antrenmanlar ya da egzersizlerle geliştirilmesi gerektiğini savunmuştur.

1.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık genel olarak bir başarı ve uyum edinme süreci olarak açıklanmakla birlikte stresin kişiler üzerinde bırakmış olduğu olumsuz etkiyi azaltmakta ve uyum sağlama konusunda olumlu yönde tesir eden bir kişilik özelliği olarak açıklanır (Hunter, 2001; Jacelon, 1997). Burton ve Raedeke (2008), zihinsel dayanıklılığı, sporcunun müsabaka esnasında önüne çıkan engellere ve zorluklara rağmen sergileyebileceği en iyi performans durumu olarak açıklamıştır. Başka bir tanımdaysa zihinsel dayanıklılık, zor olan yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini tekrar toparlama gücü, değişimi ve olumsuzlukların üstesinden gelebilecek

yeteneğe sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991; Wagnild ve Young, 1993).

Jones, Hanton ve Connaughın (2002), zihinsel dayanıklılığı açıklarken, zihinsel dayanıklılık ve özel zihinsel dayanıklılık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Zihinsel dayanıklılıkta sporcunun spor müsabakası sırasında rakip, seyirci, antrenör gibi dış faktörlerle baş etmesi olarak açıklanır. Özel zihinsel dayanıklılıkta ise sporcunun karşı rakipten çok daha iyi bir şekilde konsantrasyon olması, zor müsabaka şartlarında kendini kontrol etmesi ya da öz güveninin yerinde olması gibi becerilere sahip olup bunları geliştiriyor ve sürdürebiliyor olacağı düşünülen psikolojik bir kabiliyet olarak tanımlamışlardır (Temel ve Karharman, 2019).

Ek olarak Jones vd. (2002), zihinsel dayanıklılığın özelliklerini;

- Müsabaka öncesi (hedef belirleme),
- Müsabaka sırası (stres, baskı, kaygı gibi durumlarıyla başa çıkma),
- Müsabaka sonrası (başarısız olma durumunun üstesinden gelme) olarak tanımlamıştır.

Bu niteliklere bakarak bireylerin müsabaka öncesi, müsabaka sırası ya da müsabaka sonrasında karşılaştıkları negatif durumlara karşı zihinsel dayanıklılığını kaybetmeden oluşacak olumsuzlukların üstesinden gelmeleri konusunda kendilerine olan inançlarını yitirmemeleri gerektiğini söyleyebiliriz (Yıldırım, 2019).

Zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan kişiler, günlük hayatlarında yapmış oldukları etkinliklere ve diğer işlere daha fazla bağlanırlar. Ayrıca yaşamlarını kontrol altında tutarak, yaşantılarında oluşabilecek benlenmedik durumları da fırsata çevirebilirler. Zihinsel dayanıklılığı gelişmemiş kişilerde ise, dışsal kontrole muhtaçlık, yalnızlaşma, beklenmedik tarzda oluşabilecek problemler karşısında direnç gösterme eğilimi oluşur (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994).

Zihinsel dayanıklılık doğal veya geliştirilebilir bir nitelik olarak vurgulanmaktadır. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip kişiler, spor hayatlarının ya da diğer gündelik yaşamlarının farklı evrelerinde karşılaşmış oldukları negatif durumlarda pozitif tepkiler verebilme, dikkatlerini farklı yöne çekebilecek etmenleri

göz ardı edebilme ve baskı altındayken dengeli kalabilme becerisine sahip kişiler olarak açıklanır (Thelwell, Weston ve Greenless, 2005). Ayrıca bu kişilerin sosyal ve dışa dönük özelliklere sahip oldukları ifade edilmektedir. Dengeli ve rahat kalabildikleri için çoğu olumsuz durumlarda oldukça dışlılardır ve diğer bireylere kıyasla daha düşük anksiyete düzeylerine sahiptirler. Yüksek seviyede özgüvenli olmaları ve kendi kaderlerini kendilerinin belirleyebileceklerine olan inançları sayesinde, onların sıkıntılı ya da çekişmeli durumlardan etkilenmeden ayakta kalmalarını mümkün kılar (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Zihinsel dayanıklılık, karşılaştığımız herhangi bir engelin, problemin, sıkıntının veya baskının üstesinden gelmemiz konusunda oldukça etkilidir. Ayrıca her şeyin yolunda olduğu durumlarda kararlı bir şekilde amaçlarımıza ulaşmak adına konsantrasyonumuzun ve motivasyonumuzun devamlılığını sağlayan davranış ve duygular bütünüdür (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Zihinsel dayanıklılık başarı açısından, amaçların peşinden koşulmasıyla alakalıdır ve bu arayışta belirli birtakım değerler, duygular, bilişler, tutum ve davranışlar bireyin negatif ya da pozitif olarak adlandırılan baskı, zorluk ve sıkıntıların algılanması ve yorumlanması açısından yaklaşım biçimini etkilemesi olarak açıklanır (Mallet ve Coulter, 2011).

1.5.1. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Hayatın her döneminde ya da sporda bireyin yeni olaylar ya da problemler karşısında, başarıya özgü hareketlerin yönetim sürecinde tecrübelerinden, benimsediklerinden ve duygularından faydalananarak, gerekeni yapma ve yeni çözümler sağlamasında temel zihinsel işlevler oldukça önemli bir yere sahiptir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikolojisi içerisinde önemli bir yere sahiptir. Jones vd. (2002), elit sporda başarı sağlamak ve sonuca varmada sporcular, spor psikologları ve antrenörler zihinsel dayanıklılığın en önemli niteliklerden biri olduğunun üzerinde durmuşlardır. Sporcuların bir tek fiziksel performansları değil bununla birlikte zihinsel olarak dayanıklı olmaları da göz önüne alınmalıdır (Altıntaş,

2015). Bunun nedeni spor esnasında oluşan durumlar sporcular üzerinde farklı ruhsal sonuçlar oluşturabilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık konusu günümüzde yeni yeni araştırıldığından kaynaklı ve mevcut çalışmalarında yeterli sayıda ve düzeyde olmaması sebebiyle farklı araştırmalar aracılığıyla da yorumlandığı taktirde hem ülkemizde hem de spor psikolojisi alanında hak ettiği yere geleceği düşünülmektedir (Orhan, 2018). Gould, Hodge, Peterson ve Petlichkoff (1987), başarıya varmak adına güreş antrenörlerinin yüzde 82'sinin en önemli etmen olarak zihinsel dayanıklılığı ön gördükleri belirtilmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğu kişiler, günlük hayatta yapmış oldukları işlere daha çok bağlanırlar ve bunu bir gelişim fırsatı olarak görürler. Zihinsel dayanıklılığın düşük olduğu kişiler ise değişime karşı direnç gösterirler (Altıntaş, 2015). Spor ortamında yüksek performans ve verim elde etmek adına sporcunun fiziksel yeterliliğinin yanında psikolojik yeterliliğinin de önemli olduğu günümüzde de kabul görmüş bir olgudur (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001).

1.5.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sporcunun yarışma esnasında karşılaştığı zorluklar, engeller ve problemler vb. gibi her türlü durumda en iyi performansı gösterebilme yeteneğine sporda zihinsel dayanıklılık denir (Erdoğan ve Kocaeksi, 2015). Sporda zihinsel dayanıklılık çalışmalarına öncülük eden James Loehr'dir (Peke, 2020). Loher (1982), zihinsel dayanıklılığı, stres altındaki bir sporcunun müsabaka sırasında performans devamlılığını sağlama becerisi olarak açıklamıştır.

Jones vd. (2002), bütün spor branşlarına genelleyebilecek bir anlatım olarak zihinsel dayanıklılığı, sporun bir sporcuya yüklediği beklentilerle baş edebilme, kendine güven duyma ve stres altında kontrolü elinden bırakmama yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu açıklamalar sonucunda sporcunun müsabaka sonrası başarı veya başarısızlığını sadece fiziksel ve fizyolojik etkenlere bağlanamayacağı apaçık ortadadır.

Zihinsel dayanıklılığın en önemli göstergesi, sporcuların karşılaşmış olduğu olumlu olmayan durumlarda direnme belirtilerini göstermeleri ve stresin sonuçlarını en aza indirgeyebilmeleridir. Bu beceriler doğal ve psikolojik bir etki olarak benimsenen ve gelişimsel bir devamlılık barındıran özellikler olarak ifade edilir (Masten, Best ve Garnezy, 1990). Jones vd. (2002), iki türlü zihinsel dayanıklılığın var olduğunu ifade etmektedirler. Birincisi, yaygın anlamda zihinsel dayanıklılıktır. Yani spor ortamlarında yarışma ya da antrenman yapmayla ilgili hususları zihinsel süreçle açıklamaktadır. İkincisiyse özel zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılıkta sporcunun karşı rakipten çok daha iyi bir şekilde konsantre olması, zor müsabaka şartlarında kendini kontrol etmesi ya da öz güveninin yerinde olması gibi becerilere sahip olup olması olarak ifade edilmektedir (Jones, 2002).

Bull, Shambrook, James ve Brooks (2005), elit kriket sporcularıyla yapmış olduğu çalışmalardan yola çıkarak bir zihinsel dayanıklılık modeli oluşturmuştur. Bu modelle birlikte zihinsel dayanıklılık dört temel ilkedен oluşmaktadır.

1. Dönüş dayanıklılığı, olumsuz şartlar ve engellerde bir sonraki kademeye geçebilmek,
2. Kritik an dayanıklılığı ve stres altında belli bir zamanda belli bir performans sergileyebilme becerisi,
3. Direnme dayanıklılığı, fiziksel olarak güçlü olabilme yeteneği ve ağır iş yükünün bulunduğu zamanlarda dikkat ve konsantrasyonu koruyabilme,
4. Risk yönetimi dayanıklılığı, kolay olmayan kararlar alabilme yeteneği ile performansı geliştirebilmek adına riski olan seçeneği tercih edebilmedir.

Bu ilkelerin her biri en yüksek performansla ilgili olan üç unsurun gelişmesiyle alakalıdır. Bu üç ilke ise; kendine inanç, esneklik ve kararlı düşünebilmedir (Bull vd., 2005).

1.6. Duygudurum Kavramı

Duygu daha çok bireyin sübjektif olarak algıladığı mutsuzluk, kızgınlık, heyecan gibi duyguların geçici ve kısa süreli tecrübesiyken; duygudurum hissedilen duyguların daha uzun zamanlı bireyde bulunmasıdır. Lane ve Terry (2000), doğası gereği kalıcı

olmayan, süresinde farklılık yaşanan ve çoğunlukla birden çok duyguyu barındıran duygu kompozisyonu olarak duygudurumu açıklamıştır.

Açıklamalardan yola çıkarak duyguyla duygudurum birbirinden ayrılan ama ilişkili ifadelerdir. Bu iki kavram için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulurken duygu ve duygudurum arasında kabul edilen bir ayrım söz konusudur. Duygular süreç içerisinde yaşanmış birtakım olaylar neticesinde meydana gelirken; duygudurum büyük olmayan olayların kaynaşarak ortamdaki daimî şartlar ya da bilişsel süreçler neticesinde ortaya çıkmasıyla oluşur. Duygular insanların kişisel olarak kavradığı keder, neşe vs. gibi duyguları açıklar ve anlık yaşanır fakat duygudurum kişinin duyduğu yani hissettiği geneli yansıtan ve daha uzun zamanlı ruh durumudur. Ek olarak duygudurum kavramında kişiler birden çok duyguyu beraber yaşayabilir. Örneğin, depresif duygudurumun içinde olan bir kişi aynı süre zarfında öfke, gerginlik, bunalım gibi hissiyatları da yaşayabilir (Lane, Beedie ve Stevens, 2005).

Duygudurum değişik faktörlere bağlı olarak dalgalanmalar ve farklılıklar gösterebilir. Bazen bu dalgalanmalar çok öte boyutlara dayanıp uzun zaman devamlılığını göstererek bireyde duygulanım problemlerine sebebiyet vermektedir (Özenoğlu, 2013).

Duygudurum, duygunun cinsinden ve içeriğinden ziyade olumlu ya da olumsuz olarak açıklanmaktadır. Olumlu duygudurum coşku, huzur, rahatlık, güven, aşk, sevgi vs. gibi duyguların uzun zamanlı ve genel yaşanması olarak tanımlanır. Olumsuz duygudurumsa endişe, anksiyete, yalnızlık, suçluluk, keder gibi duyguların genel yaşanması olarak meydana çıkmaktadır (Ekman, 1992). Olumlu duygudurum komplike karar verme, yaratıcı bir şekilde sorunların üstesinden gelme, sınıflandırma gibi bilişsel prosedürdeki performansı pozitif bir şekilde etkilerken; olumsuz duygudurumsa tam tersi performansa etki etmektedir (O' Hanlon, 1981). Üstelik olumlu ve olumsuz duygudurumun bellek üzerinde birtakım etkisi bulunmaktadır. Gasper ve Clore (2002), yaptıkları bir araştırmada, olumlu duygudurum yaşayan bireylerin yeni edinmiş oldukları bilgiyi daha kapsamlı bir biçimde işleyebildiği neticesine varmışlardır.

1.6.1. Duygudurum Profili Kavramı

Periyodik ya da anlık olarak sporcuların duygudurumlarını tespit etmek adına uygulanan bazı ölçekler yer almaktadır. Sporcuların anlık olarak duygudurumlarını tespit etmek adına uygulanan en yaygın ölçeklerden biri olan Duygudurum Profili Ölçeğidir. Duygudurum profili ölçeği belli bir zaman diliminde, bireyin süreç içerisinde anlık olarak duygudurumundaki farklılaşmayı ifade eden ve pek çok sayıda değişken duygusal durumları açıklayan kavramdır (Dİ Corrado, 2017).

McNair vd. (1971), sporcuların duygudurumlarını tespit etmek amacıyla uygulanan POMS ölçeğini geçerlilik ve güvenilirliği yapılan araştırmalarla ortaya çıkarmıştır. Spor psikologları da yaptıkları araştırmalarda POMS ölçeğini ya da ölçeğin farklı bir versiyonunu sporcular üzerinde uygulamaktadırlar (Terry, 1995).

1.6.2. Sporda Duygudurumsal Sınıflama

Bir ölçek geliştirilirken hedeflenen durumun aralığını net olarak belirlemek gerekir (Clark ve Watson, 1995). Sporla alakalı duyguların boyutunu sınırlı bir listeye düşürme çalışması, tartışma oluşturmak adına mecburidir. Herhangi bir yaklaşımın hissedilen bütün duyguları açıklayabilmesi pek de muhtemel değildir. Aydı durum spor kavramı için de geçerlidir.

Ayrık duygulara odaklanma yani birincil duygularımızın her birinin belli bir hedefe hizmet ederek karşılığında da tutum ve davranışlarımızı yönlendirmesi kararı, sporcuların duygularını ve performanslarını önemli derece de etkilemektedir (Jones, 2003; Lazarus, 2000).

Duygu kuramları göz önüne alındığında ayrık duygular, sporcuların belli cisimlere karşı göstermiş oldukları bilinçli ya da bilinçsiz değerlendirmelerle farklılık gösterebilmektedir. Aşağıda belirtilen beş duygu (hoş olan duygular: Mutluluk ve heyecan; hoş olmayan duygular: Öfke, anksiyete ve keyifsizlik) sporcunun performansı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini açıklamaktadır.

1.6.2.1. Hoş Olan Duygular

Mutluluk: Spor branşlarından herhangi birinde yer almak pek çok insan için pozitif bir tecrübedir fakat yapılan çalışmalarda genellikle spor katılımcılarının negatif duygularına ilişkin tecrübelerine odaklanılmıştır (Jackson, 2000). Sporla ilgili pozitif duygular içerisinde mutluluk ve neşe yer almaktadır (Jackson ve Lazarus, 2000).

Jacson ve Lazarus (2000), mutluluk ve neşeyi bireyler bir amaca doğru ilerlerken değerlendirdiği değişken terimler olarak görmektedirler.

Heyecan: Spor teriminde heyecan kavramı üzerinde çok fazla araştırma olmamasına rağmen; sporcular performanslarıyla alakalı heyecan duygusu yaşadıklarını ve heyecan duygusu sayesinde performansın kolaylaştığını ifade etmektedirler (Robazza, Bortoni ve Npugier, 2002). Burton ve Naylor (1997), kaygı ile heyecan gibi maksimum yoğunluktaki olumlu duyguların ayrımının yapılması gerektiğini savunmuştur.

Heyecan otonom sinir sisteminin uyarılması ve etkin hale gelmesiyle ilgili olan pozitif bir duygu olarak açıklanır (Kerr, 1997) ve yoğunlukla kolaylaştırıcı kaygı olarak tanımlanır (Burton ve Naylor, 1997; Jones, 1995). Bireyin başa çıkmakta zorlandığı bir durumda, hedeflerin üstesinden gelmede ve hedeflerine erişme konusunda pozitif bir beklentisi olduğunda meydana çıkması tavsiye edilmektedir (Jones, 1995).

1.6.2.2. Hoş Olmayan Duygular

Öfke: Başka birine kötülük etme düşüncesi ya da niyeti olarak açıklanır (Kaufman, 1970) ve saldırgan spor tutumuyla da ilişkilendirilebilir (Isberg, 2000). Bireyler öfkeyi içe yönelttiklerinde olaylar karşısında kendilerini suçlarlar ve sonucunda da depresyon ortaya çıkabilir. Fakat öfke dışa yöneltildiğinde, sporda iyi performans sergileme ihtimali de artırılabilir. Buna örnek olarak: Brunelle, Janelle ve Tennant (1999), “*öfke, atletizm müsabakasında birbirine zıt güçleri bir arada tutan bir ortamın kendine has bir ürünü gibi görünmektedir. Yalnızca sporun doğal bir parçası olarak kalmayıp, aynı zamanda atletik performansı iyileştirmek için de öfke teşvik ediliyor*” şeklinde belirtmiştir. Sporcular tarafından müsabakalarda ya da antrenmanlarda tecrübe

ettikleri bir duygu olan öfke, performansı olumlu ya da olumsuz etkileyen bir faktör olarak bilinmelidir.

Anksiyete: Psikolojide büyük bir öneme sahip olan anksiyete, spor psikolojisi alt dalında da büyük bir ilgi görmektedir. Raglin ve Hanin (2000), ‘‘*Spor performansını etkilediği düşünülen psikolojik faktörlerden biri olan kaygı çoğu zaman en önemli duygu olarak kabul görülür*’’ diye açıklamıştır.

Spielberger (1966), otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla beraber yakalanma ya da gerginlik duyguları olarak açıklamıştır. Anksiyete bazı araştırmalarda iyi performans sergilemeye, bazı araştırmalarda ise kötü performans sergilemeye neden olmasından dolayı öfkeyle benzer ortak bir özelliktir. Sporda kaygı kavramıyla alakalı pek çok araştırma yapılmıştır. Tüm bunların sonucunda kaygının spora has bir duygu olarak ifade edilmesinde anahtar bir yapı olarak düşünülebilir.

Keyifsizlik: Keyifsizlik duygusu sporcunun performansını olumsuz yönde ve önemli derecede etkileyebilecek depresif bir ruh halidir (Lane ve Terry, 2000). Yapılan çalışmalarda, düşük performansında moral bozukluğuyla ilgili olduğu tahmin edilmektedir. Keyifsizlik kavramı depresyon duygusunun tersine kullanılmıştır. Bunun sebebi depresyon kavramının klinik bir olgu olmasıdır. Keyifsizlik terimi daha çok eksiklik ya da üzüntü gibi duygularla karakterize edilmiş olumsuz bir duygu olarak açıklanabilir.

Frijda (1994), kişinin ilerlemek istediğiyle ilerleyebildiği arasında bir orantısızlık var ise keyifsizlik, üzüntü gibi duygular hissedebileceğini öne sürmüştür. Yani birey herhangi bir amaca ulaşmak adına yeterli çaba sarf etmediğine inanıyorsa ya da yaptığı bir işin sonucunda başarısızlık durumuyla karşılaşarsa ortaya çıkması muhtemel bir duygu keyifsizliktir.

1.7. Zihinsel Enerji

Enerji yaygın olarak bir işin üstesinden gelebilme yeteneği olarak açıklanır. Yalnızca bu tanıma bakarak bile enerjinin insan hayatı için ne kadar önemli bir kavram olduğunu anlayabiliriz. Enerji, gereksinimlerimizi karşılamak için kaynak olarak görülmektedir ve bu nedenle insan hayatı için hayli önemli bulunmaktadır. Doğada

enerji çeşitli şekillerde yer almaktadır. Zihinsel enerjide farklı biçimlerde kendine kaynak yaratarak meydana gelen bir enerji çeşididir (Lu vd., 2018). Bu yönde ilmi kaynakta ifade etmek ve enerjiyi ölçmek için farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Cook ve Davis, 2006).

Zihinsel enerji kavramı kesin bir tanımlamaya sahip olmamakla beraber ilgi duyulan bir daldır. İlmî manada zihinsel enerji kavramı bellek ile ilgili etkinlikleri yerine getirebilme, tükenmişliğin ve enerjinin yoğunluğunu sezmek ya da zihinsel-fiziksel görevlerin üstesinden gelebilme dürtüsü olarak açıklamak mümkündür. Lykken (2005), zihinsel enerji kavramını bir problem üzerinde verimli bir şekilde uzun süre yoğunlaşabilme, bireyin dikkatini odaklayabilme, konsantrasyonunu etkileyen engeller üstünde çözüm arayışında bulunma ve başarı adına etkili bir belirleyici olarak tanımlamıştır. Ayrıca farklı bilim dallarında başarılı kişilerin, başarılarının altında araştırdıkları temaların üzerinde bıkmadan, konsantrasyonlarını engelleyecek bir durumla zaman kaybetmeden saatlerce çalışabilmelerinin olduğunu ve bu durumda entelektüel başarının asıl kaynağı zihinsel kabiliyet ve zihinsel enerjinin birleşimiyle meydana çıktığını belirtmek gerekir (Lykken, 2005).

Sokrates, Galileo, Newton gibi birçok bilim insanının çok zeki olduklarından dolayı başarılı oldukları değil aynı zamanda saatlerce kendilerini bir çalışmaya verebilmelerinden kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Lykken, 2005). Arşimet'in matematik becerisinin gelmiş olduğu düzeyin altında yatan asıl sebepse; dikkatini dağıtacak engellerin üstesinden gelerek kendisini çalıştığı konuya odaklayabilmesidir (Dunham,1990). Bu bilgilerin sonucunda mesleki ve bilimsel başarının belirleyici noktası olabilecek zihinsel enerji kavramının açıklanması ve yorumlanabilmesi adına bir yöntemin geliştirilmemiş olması da oldukça şaşırtıcıdır. Çünkü yüksek entelektüel kazançta zihinsel enerji önemli bir kavramdır (Lykken, 2005).

Geçmişte yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde zihinsel enerji kavramıyla ilgili bilimsel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir ancak, bitkinlik ve uyanıklıkla ilgili etkenlerle beraber ele alındığı belirtilmiştir (Lieberman, 2007). Zihinsel enerji tarihsel olarak bilişsel değişkenlerle, özellikle de sürekli uyanıklık durumuyla, dikkatli olma becerisiyle, tepki süresiyle ve bellek kavramlarıyla eşleştirilmiş seviyesi depresyon, kaygı, konsantrasyon, bellek ya da görsel ve

geliştirilmiş testlerle açıklanmaya çalışılmıştır (Dammann, Bell, Kanter ve Berger, 2013).

Zihinsel enerji kavramı bilimsel olarak incelendiğinde bile pek çok manada ve yapıda uygulanabileceği görülmektedir. Bu hususta zihinsel enerjinin birçok branş için vazgeçilmez olmasının ispatı olarak yorumlanabilir. Zihinsel enerji olarak belirtilen yapı *“beyin nöronlarının fiziksel eylem yapma yeteneğinde bulunan özel biyolojik devamlılık”* olarak açıklanabilir (O’Conner, 2006b). Ayrıca zihinsel enerji kavramı bir duygudurum yani insanların modu olarak açıklanabilir. Bunun sebebi hisler, kişilerin tutum ve davranışlarını etkileyebilecek seviyede oldukça önemlidir. Enerji yoksunluğu hisseden kişilerin uygun şartları varsa hem zihinsel hem de fiziksel çabadan kaçınma meyilleri oldukça yüksek olabilir (O’Conner, 2006b). Bu bağlamda enerji duygudurum seviyesinin, baskı, performans, zihinsel dayanıklılık, stres, güdülenme gibi etkenlerle ilgili olduğu tahmin edilebilir. Bu sebeple enerji duygudurum düzeyinin ölçülmesi, farklı dallar için oldukça değerlidir (O’Conner, 2006b).

1.8. Atletik Zihinsel Enerji

Spor etkinliklerinin içerisinde yüksek seviyede konsantrasyon olma gereksinimi bulunmaktadır ve bu etkinliklerde işinin ehli olan görevlilerin de yüksek zihinsel enerji düzeylerine sahip olmaları gerekmektedir. Örneğin başarılı golfçü Tiger Woods’un kolay olmayan bir vuruşa kendisini hazırlarken üzerindeki binlerce çift göze ve hissettiği baskıya rağmen, bütün bu dikkat dağıtıcı faktörlerden uzaklaşarak yalnızca vuruşuna konsantrasyon olmasının altında yatan sebeplerden bir tanesi de maksimum zihinsel enerji düzeyine sahip olmasıdır (Lykken, 2005). Sporda kusursuzluğa erişmek adına, sporcular konsantrasyon kabiliyetlerini geliştirmeli ve kolay olmayan durumlarla baş edebilmeleri içinse yeterli zihinsel enerji kavramına sahip olmaları gerekir. Dikkat ve odaklanma, duyguları ve algıları filtrelemeye yardımcı olan faktörlerdir. Spor branşlarında karmaşık özellikteki hareketlerin kavranabilmesi, kullanılması ve başarıyı elde edilmesi için odaklanma ve konsantrasyon oldukça önemlidir (Sindik, Botica ve Fiskus, 2015).

Fiziksel açıdan herhangi bir eksikliği bulunmayan sporcunun antrenman veya yarışmalarda istenilen performansı sağlayamaması, sporcunun psikolojisiyle açıklanabilir (Yıldız, 2017). Sporcunun kuvvet ve dayanıklılığı fizyolojik bakımdan iyi olmasıyla alakalıyken kendisini mükemmel hissedip performansını maksimum düzeyde ortaya çıkarabilmesi onun psikolojisine bağlıdır (Karaağaç ve Şahan, 2021).

Antrenörler, spor branşlarıyla ilgilenen kişilerin performanslarının yarısının zihinsel yapılardan geldiğini ifade ederler (Loehr, 1982; Cherry, 2005). Pençe kuvvet ölçümlerinde elde edilen değerler bile yalnızca fizyolojik değil, psikolojik olarak da değerlendirilmelidir (Galton, 1890). İşte bu kapsamda araştırılması gereken zihinsel niteliklerden biri de atletik zihinsel enerji olduğu ifade edilmektedir. Zihinsel enerjinin atletik performansta son derece önemli bir etken olduğu düşünülse de ne yazık ki sportif etkinliklerde zihinsel enerjinin konu edildiği araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu araştırmalar incelendiğinde ise odaklanma, dikkat ve reaksiyon üzerine yapılan testlerin atletik zihinsel enerjinin saptanması adına kullanılabileceği ön görülmüştür (Sindik, Botica ve Fiskus, 2015; Lieberman, 2006). Ayrıca her an tetikte olma seviyesiyle reaksiyon süresi ölçeklerinin bitkinlik, uyku ve duygudurumlara karşın taşıdıkları titizlikle ilişkili olarak zihinsel enerjiye cevap gelen duygudurumlarıyla bağlantılı olduğunun belirtildiği görülmektedir (Sindik, Botica ve Fiskus, 2015).

Atletik zihinsel enerji (AZE) kavramının ölçülmesi adına yapılan temel araştırmalar yakın tarihe dayanmaktadır (Lu vd., 2018). Araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, sporcular tarafından halihazırdaki enerji olayının algılanması olarak atletik zihinsel enerjiyi tanımlamak mümkündür (Elo ve Kyngas, 2007). Üstelik, antrenman ve yarışmalarda sporcuların, uzun süre boyunca hem fiziksel hem de zihinsel gayretlerde devamlılık sağlamasında genel zihinsel enerjinin katkısı oldukça büyüktür.

Lykken (2005), zihinsel enerjiyi, sporcunun karşılaşılabileceği herhangi bir problem karşısında o problemin üzerine düşünüp taşınmak, dikkati toplamak ve çözüm arayışında bulunmada ısrarcı olmak şeklinde belirtmektedir. Sportif başarıya giden yolda, duygudurumunun duygusal zekâ desteğiyle ani dalgalanmalardan sakınması atletik zihinsel enerji olarak açıklanmaktadır (Yıldız, Yarayan, Yılmaz ve Garry, 2020).

Sportif kazanma, uzun süreli amaçlara ulaşmak adına kolay olmayan durumlarla mücadele etmeyi gerektirir. Bu uzun vadeli amaçlara ulaşma süreci boyunca, yer alınan antrenman ve yarışmalardaki oluşan rekabet, bitkinlik gibi faktörlerin oluşturduğu stres, anksiyete, baskı vb. gibi duygularla devamlı olarak baş etmek gerekmektedir. Bu husus, sporcunun hem kendisinin hem de başkasının hislerini algılamasını ve düzenlemesini zorunlu kılar (Laborde, Dosseville ve Allen, 2016). Başarılı performans, maksimum pozitif duygular ve minimum negatif duygular ile bağlantılıdır (Beedie, Terry ve Lane, 2000). Sporcular, sportif başarıya giden yolda zihinsel ve fiziksel sağlıklarını riske atacak pek çok stres faktörüyle karşı karşıya gelirler. Bu stres faktörleri, spora mahsus stresler (örnek olarak; sporcu ile antrenör ilişkisi, performans istekleri veya antrenman uyumu) ve genel hayatın stresleri (örnek olarak; bireyler arası ilişki, romantik ve aile ilişkileri ya da akademik istekler) içermektedir (Lu vd., 2018).

1.8.1. Sporda Atletik Zihinsel Enerji

Spor psikolojisi branşıyla ilgili araştırmalarda da zihinsel enerji oldukça ilgi görmektedir. Spor psikologlarının üst seviye fonksiyonlarla (Örn: anlama, soyut olarak düşünme, yaratabilme) ilgili olduğunu düşündükleri zihinsel enerji seviyesini, öz farkındalık denetim kataloğuyla birlikte açıklamaya çalışmışlardır (Lu vd., 2018). Sindik, Botica ve Fiskus (2015), zihinsel enerji kavramını “Spor Mükemmellik Ölçeği (POMS)” araştırmalarında yer vermeseler de bilinci, zihinsel enerjinin bir ölçütü olarak değerlendirmişlerdir.

Nideffer (1985), zihinsel enerjiyi, kişinin kendisine olan güvenle güç toplayabilen, konsantrasyona büyük ölçüde etki eden psikolojik bir beceri olarak açıklamıştır. Ayrıca bu becerisinde eski dünya şampiyonluğu bulunan bir ciritçinin üst düzey dereceye sahip olmasındaki yardımcı faktörün zihinsel enerji olduğunu belirtmiştir. Suinn (1986), ise spor branşlarıyla uğraşan kişilerin bu becerilerle birlikte kendilerine olan güvende artış olduğunu, konsantrasyonlarını sağlayabildiklerini ve bu yönde sporcuların üst düzey performanslar sergilediklerini gözler önüne serilmesinde katkı sağladığını belirtmiştir. Tüm bunların sonucunda da zihinsel enerji kavramının spor bilimi ile ilgili araştırmalarda açıklanması, ölçülmesi ve yorumlanması da oldukça önemli görülmektedir.

Lu vd. (2018), zihinsel enerjinin bilimsel kaynaklarda açıklanabilmesi, ölçülebilmesi ve yorumlanabilmesi için ortaya çıkardıkları araştırmalarda atletik zihinsel enerjiyi sporla uğraşan bireylerin güdülenme, odaklanma yoğunluğu, güvenle birlikte karakterize edilen halihazırdaki enerji durumu olarak açıklamışlardır. Kısa olarak bu açıklamayı tanımlarsak; atletik zihinsel enerjiyi spor branşlarıyla ilgilenen bir bireyin halihazırdaki enerji durumunu algılaması şeklinde ifade edebiliriz. Bu algının psikolojik etkenden ve yaşanan ani dalgalanmalardan kaynaklı olduğunu ifade etmek mümkündür. Üstelik atletik zihinsel enerji kavramı sporcuların antrenman ya da yarışmalarda saatlerce zihinsel ve fiziksel performans sergilemelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda atletik zihinsel enerji kavramı genel kapsamda sporcunun güdülenme, odaklanma, güvenle beraber ortaya konulan ruh durumunun yoğunluğu ile algılanan enerji olayı olarak açıklayabiliriz.

Lu vd. (2018), nin ortaya koyduğu atletik zihinsel enerji kavramının barındırdığı duyuşsal öğeler (yorgunluk hissetmeme, dinç ve sakin kalma) spor psikolojisi çalışmalarında sıkça yer verilen kavramlardır. Güven ve odaklanma sporcuların maksimum düzeydeki performanslarını destekleyen bilişsel öğelerdir. Güdülenme (motivasyon) ise spor psikolojisi araştırmaları başta olmak üzere farklı branşlarda da ele alınan bir kavramdır.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı ve belirlenen problem durumunun sonuçlandırılmasına yönelik belirlenen bağımlı değişkenlere etki edecek olan bağımsız değişkenin etki düzeyinin tespit edilebilmesi ve neden sonuç ilişkisinin kurgulanması adına çalışma yarı deneysel eşitlenmemiş gruplar ön test – son test modelinde kurgulanmıştır. Deneysel çalışmalar değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini keşfetmeyi amaçlayan araştırma desenleridir (Büyüköztürk, 2021). Araştırmacı bu amacını gerçekleştirmek adına deneysel değişkenleri (bağımsız değişkenleri) manipüle etmek (değişimleme), iç geçerliği korumak için dışsal (istenmedik) değişkenleri kontrol altına almak ve bağımlı değişkenler üzerinde ölçme yapmak durumundadır (Borg ve Gall, 1989; Hovardaoğlu, 2000; Kerlinger, 1973). Araştırmada dışsal faktörler kontrol altında tutularak psikolojik özelliklerin tespit edilmesi nedeniyle yarı deneysel model tercih edilmiştir. Veriler anket tekniği ile toplanmış olup, veri toplama işlemi gönüllülük esasına dayalı ve yüz yüze gerçekleşmiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2022-2023 yılında TFF 2. Ligde mücadele eden Beylerbeyi Futbol Kulübü'nün kadın takım oyuncularını oluşturmaktadır. Araştırma 8 hafta boyunca, haftada 1 ve 40'ar dakikalık psikolojik beceri antrenmanı uygulanacak olan araştırma grubu (n=10) ve kontrol altında tutulup herhangi bir uygulamaya tabi tutulmadan kontrol grubu (n=10) gönüllü sporculardan oluşmuştur. Araştırmaya dâhil olma kriterleri olarak en az 3 yıllık spor geçmişi ve 18-25 yaş aralığı belirlenmiştir. Çalışmada, araştırma ve kontrol grupları seçkisiz olmayan örnekleme yöntemi içerisinde yer alan uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

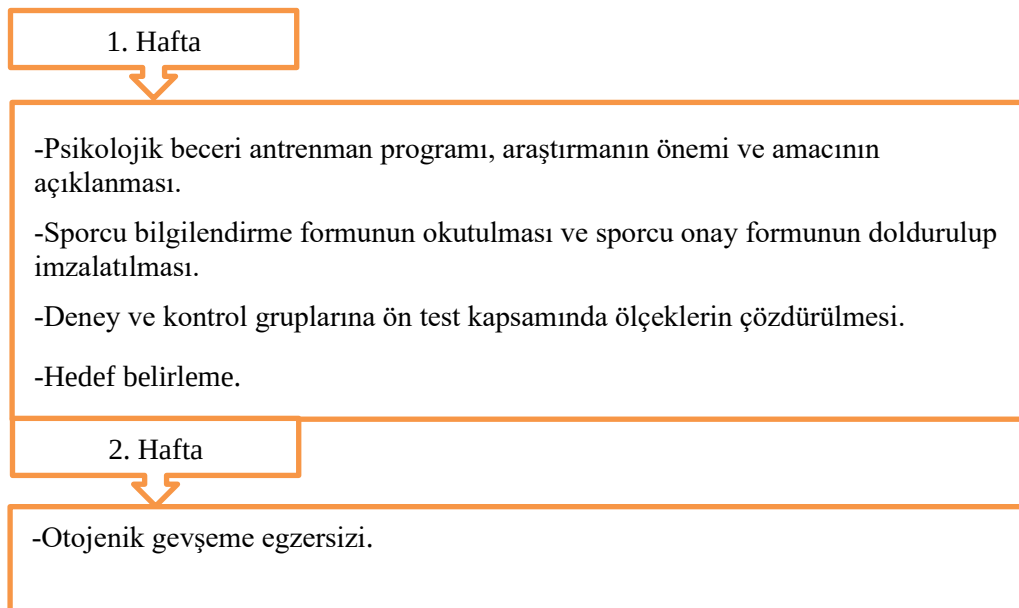
2.2.1. 8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı

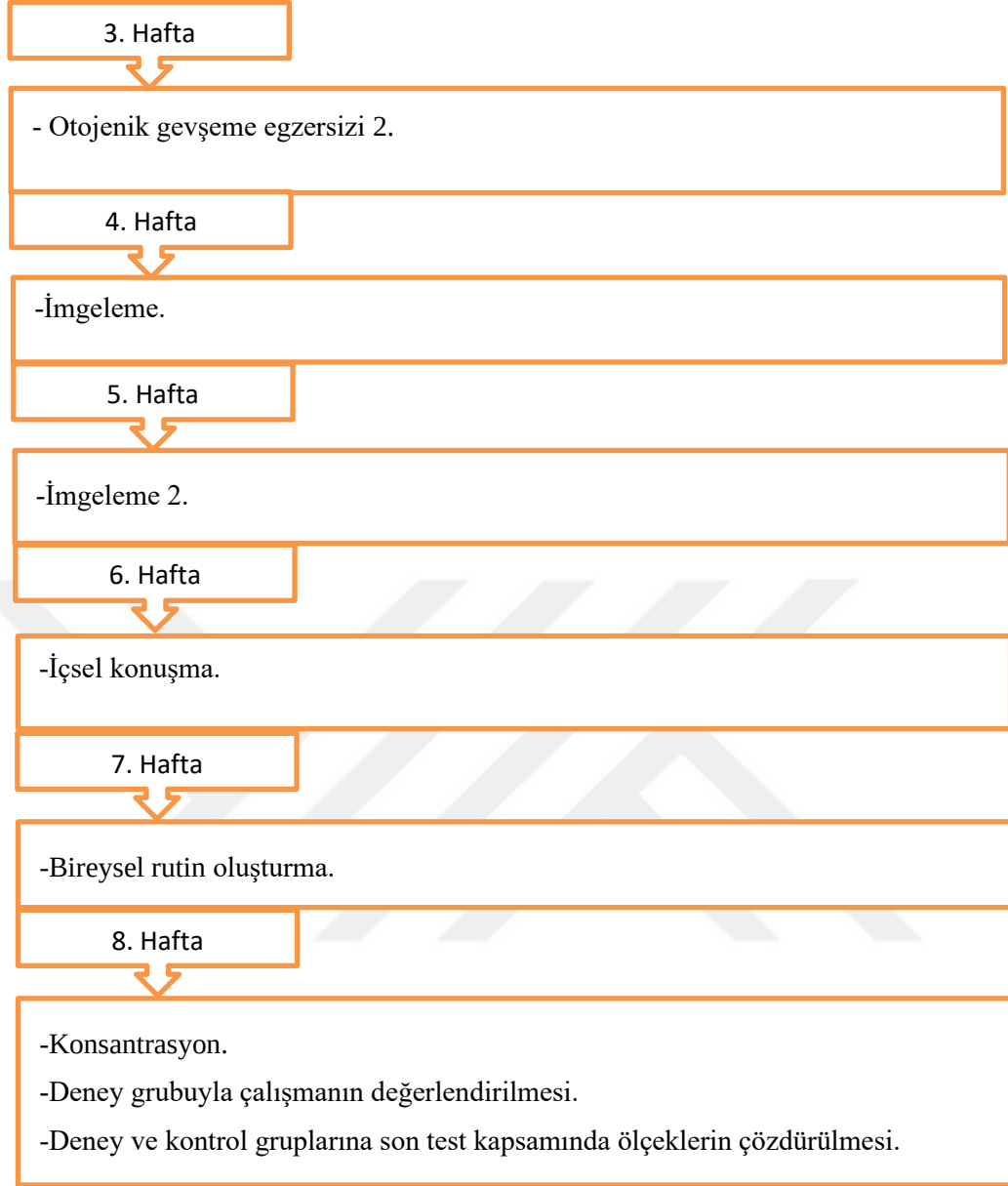
Tez kapsamında uygulanacak psikolojik beceri antrenman programı haftada 1 görüşme ve 40'ar dakika olacak şekilde kurgulanmıştır. Psikolojik beceri antrenmanın toplam süresi 8 haftadır. Hafta sayısı belirlenirken alan yazın incelenmiş ve gerçekleştirilen uygulamaların genellikle 4-12 hafta sürdüğü görülmüştür (Poland,

2007; Sheard ve Golby, 2006; Wolfram ve Micklewright, 2011). Uygulanacak psikolojik beceri antrenmanlarının içeriği hem teorik hem uygulama alanlarını kapsamaktadır.

Planlanan psikolojik beceri antrenmanı Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı temel almaktadır. Egzersiz ve spor psikolojisi alan yazını incelendiğinde en sık kullanılan ve en etkili olan yaklaşımın Bilişsel Davranışçı Yaklaşım olduğu görülmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018). Bu bağlamda tez kapsamında uygulanacak 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanı tez yazarı tarafından oluşturulmuştur ve uygulamalı spor psikoloji alanında tecrübeye sahip uygulayıcıların süpervizyonu eşliğinde devam edilmiştir.

Katılımcıların seçili zihinsel dayanıklılık seviyelerinde gelişim sağlamak için psikolojik beceri antrenman tekniklerinden hedef belirleme, otojenik gevşeme egzersizi, imgeleme, içsel konuşma, bireysel rutin oluşturma ve konsantrasyon artırma egzersizleri çalışılmıştır. Psikolojik beceri antrenmanını destekleyici videolar, görseller ve ödevlerden de yararlanılmıştır. Araştırmada 8 haftalık süreçte, 2 hafta uygulamaya katılmama ve sakatlık gibi durumlar dışlanma kriteri olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında uygulanacak olan ölçekler hem deney hem de kontrol grubuna çalışmanın ilk haftasında (1. Hafta) oturum başlamadan hemen önce ön test ölçümleri çözdürülmüştür. Son test ölçümleri ise çalışmanın son haftasında (8. Hafta) oturumun sonunda hem deney hem de kontrol grubuna çözdürülmüştür. Çalışma boyunca yapılacak bütün işlemler şekil 2 de gösterilmiştir.





Şekil 2. Çalışma Planı

1.Hafta: Tanışma – Hedef Belirleme

Araştırmacı sporculara kendisini tanıttı ve her bir sporcunun da kendini tanıttığını istedi. Araştırmacı çalışmanın konusunu, amacını ve ön bilgilendirmelerini sporcularla paylaştı. Herkes tarafından uyulması gereken kurallar birlikte tartışıldı ve belirlendi. Araştırmanın gizliliği hakkında sporcular bilgilendirildi. Hem deney grubuna hem de kontrol grubuna ön test ölçekleri çözdürüldü. Sadece deney grubuna sporcu bilgilendirme formu okutuldu ve sporcu onay formu imzalatıldı. Psikolojik beceri antrenmanı hakkında açıklama yapıldı ve psikolojik beceri antrenmanı içerisinde yer alan hedef belirleme ile ilgili bilgiler verildi. “Senna (2010)” adlı

filmden yararlanıldı. Sporculara küçük kağıtlar dağıtıldı ve bu kağıtlara geliştirmek istedikleri hedefleri yazmaları istenildi. Ardından kağıtlara yazılan hedeflerin nasıl geliştirilebileceğine, kendilerinde hangi özelliklerin bulunması gerektiğine ve ne tür planlar yapabileceklerine dair konuşuldu. İlk oturumun sonunda sporculardan bu oturuma dair ve sonraki oturumlara yönelik istekleri, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi.

2. Hafta: Otojenik Gevşeme Egzersizi

Katılımcılara otojenik gevşeme egzersiziyle ilgili bilgiler verildi. Otojenik gevşeme egzersizinin sporcular üzerindeki önemli (hem fiziksel hem de psikolojik) etkilerini daha iyi pekiştirmek ve anlatmak adına “‘Ronaldo’nun Portekiz- İspanya Maçında Attığı Enfes Frikik Golü (2018)’” başlıklı videosu izletildi. Ardından her bir sporcuya düzenli ve doğru nefes alımına dair; göğüs nefesi, diyafram nefesi, doğru nefes salınımı ve nefes kontrolü üzerine egzersiz uygulamaları yaptırıldı. Yapmakta zorlanan sporculara detaylı olarak tekrar anlatılıp gösterildi. Daha sonra sporcuların müsabaka içerisinde hata yaptıklarında, heyecanlandıklarında veya olumsuz bir durumla karşı karşıya geldiklerinde otojenik gevşeme egzersizi ile nasıl rahatlayabilecekleri anlatıldı ve değerlendirildi. Bu gibi olumsuz durumlarda (örneğin antrenörle tartıştıklarında, diğer sporcularla anlaşmazlık yaşadıklarında, maçın istenilen şekilde gitmediğinde) süreci olumlu duruma nasıl çevirebilecekleri üzerinde de tartışıldı. İkinci oturumun sonunda sporculara bir dahaki görüşmeye kadar günde en az 2 kez otojenik gevşeme egzersizi yapılmasına dair ev ödevi verildi.

3. Hafta: Otojenik Gevşeme Egzersizi -2

Önceki oturumda verilen ödevin değerlendirilmesi yapıldı. Sporcuların hafta boyunca hangi durumlarda otojenik gevşeme egzersizine ihtiyaç duydukları konuşuldu. Ardından zihinsel odaklanmanın önemini ve otojenik gevşeme egzersizi ile sağlanabilecek avantajlar anlatıldı. Zihinsel odaklanmayı sağlayacak farklı otojenik gevşeme egzersizlerine dair uygulamalar (derin nefes alma, kas farkındalığı, zihinsel resimler, pozitif imajinasyon ve gevşeme affi) yapıldı. Sporculara gündelik hayatta ve spor ortamında otojenik gevşeme egzersizlerinin nasıl kullanılacağına dair tekrar bilgilendirme yapıldı.

4. Hafta: İmgeleme

İmgeleme kavramı sporculara açıklandı. İmgelemenin nasıl yapıldığı ve önemi hakkında sporcular bilgilendirildi. İmgeleme süreçlerinden maksimum verim alabilmek için gereken önemli noktalar sporcularla paylaşıldı. Sporculara imgeleme ile gerçekleşen fizyolojik değişimlerin ve etkilerin video destekli anlatımı yapıldı ve tartışıldı. Video destekli anlatım için “Pele: Bir Efsanenin Doğuşu (2016)” başlıklı filminden kesitler izletildi. İmgelemenin özellikle olumlu olması, yapılırken bütün duyu organlarının kullanılması ve gerçekçi olması özellikleri üzerine duruldu. Ardından imgeleme antrenmanları öncesinde otojenik gevşemenin kritik önemi üzerinde duruldu ve imgeleme uygulamaları öncesi otojenik gevşeme egzersizleri gerçekleştirildi. Sporculara seçili motor beceri hareketlerini kapsayan imgeleme antrenmanları uygulaması yaptırıldı. Ev ödevi olarak bir hafta boyunca her bir sporcunun günde en az 3 kez otojenik gevşeme egzersiziyle beraber imgeleme çalışması yapmaları istenildi.

5. Hafta: İmgeleme -2

Geçen haftaki oturumda verilen ödevlere dair deneyimlerin paylaşılması istenildi. Eksik yönlerin ve artıların değerlendirilmesi yapıldı. Futbol branşına özel imgeleme antrenmanı sporcularla birlikte gerçekleştirildi. Sporcuların antrenmanlarda ve spor müsabakalarında karşılaştıkları olumsuz durumlar konuşuldu ve değerlendirilmesi yapıldı. Sonrasında bu olumsuz durumlar karşısında gerçekleştirilecek çözüm odaklı ve etkili etkinliklerin imgelenmesi yapıldı. Ardından zihinsel oyun planına dair bilgilendirme yapıldı. Konu hakkında sporcular için faydaları ve nasıl uygulandığı hakkında konuşuldu. Sporculardan maç sırasında yaşadıkları olumsuz bir durumu tekrardan hatırlamaları istenildi. Örneğin karşı rakipten biri topu almaya çalışırken oyuncuya omuz atıp yere düşürdüğünü ardından da oyuncunun sinirlenip rakip takımdaki oyuncuya saldırma anı ele alındı. Bu ve tarz olumsuz olayları, performansları ve kendileri adına olumlu olacak biçimde tekrar imgeleme yapmaları sporculardan istenildi.

6. Hafta: İçsel Konuşma

İçsel konuşma kavramı sporculara açıklandı. İçsel konuşmanın sporcular üzerindeki olumlu etkisi hakkında bilgilendirme yapıldı. Konu hakkında Muhammed

Ali, Kobe Bryant, Michael Jordan gibi başarılı sporcuların müsabaka esnasındaki performans düşüşlerinde kendilerini nasıl toparlandıklarına dair videolar izletilip değerlendirmeler yapıp tartışıldı. Ayrıca “Boşluğa Dokunmak (2003)” filminden kesitler izletildi. Videolarda olduğu gibi maçlarda antrenörlerin ya da koçların sporcu üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerinin neler olduğu tartışıldı. Sporculara antrenman ya da maç esnasında olumsuz bir durumla karşılaştıklarında ya da hata yaptıklarında kendilerini içsel olarak nasıl motive ettikleri ve nasıl içsel konuşma yaptıkları soruldu. Bazı olumsuz düşüncelere kapılan sporcular üzerinde istenmeyen olumsuz düşünceleri durdurma tekniği uygulandı. Özellikle sporcularda eksik görülen öz yeterlilik ve öz güven üzerinde duruldu. Ev ödevi olarak bir sonraki görüşmeye kadar antrenman ve maçlarda olumsuz bir durumla karşılaştıkları taktirde nasıl olumlu içsel konuşma yaptıklarını ve üstesinden gelemedikleri olumsuz durumları kâğıda not almaları istendi.

7. Hafta: Bireysel Rutin Oluşturma

Geçen hafta verilen ödev hakkında değerlendirmeler yapıldı. Sporcuların antrenmanlarda ve maçlarda yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında içsel konuşmalarının nasıl olduğu ve olumsuz durumlarda ise üstesinden nasıl geldikleri tartışıldı. Üstesinden gelinemeyen olumsuz durumlar karşısında ise bazı sporcuların notlarında yazdıkları konular ele alındı ve roleplay ile çözümlemeler yapıldı. Ardından 7. haftanın konusu olan bireysel rutin oluşturma hakkında bilgi verildi. Sporcular üzerinde ne gibi olumlu etki edeceği hakkında bilgilendirme yapıldı. Sporculara tek tek herhangi bir rutinlerinin olup olmadığı soruldu. Birçok sporcu düzenli olarak antrenman ya da maçtan önce dinledikleri ve onları motive eden şarkıları paylaştı. Sporcular tarafından uygulanan rutinlerin değerlendirmeleri yapıldı. Kendine özel herhangi bir rutini olmayan sporcuların bu konu hakkında çalışmalar yapmaları istenildi. Profesyonel sporcuların maç öncesi uygulamış oldukları rutinler hakkında ve bazı sporcuların zayıf olduğunu düşündükleri yönlerini geliştirmek adına ne sıklıkla tekrar çalışması yaptıklarına dair videolar izletildi. “Beckham’ın o efsane frikiği...” başlıklı videosu sporculara seyrettirildi ve Beckham’ın üzerine düştüğü frikik vuruşu sayesinde kariyerinde 50’nin üzerinde frikik golüne sahip olması örneği sporcularla paylaşıldı. Araştırmacı tarafından sporculara performans öncesi olumlu imgeleme, derin nefes alıp verme, gol attıktan sonraki sevincini düşünmesi gibi bireysel rutin

oluşturma örnekleri verildi. Geçen hafta verilen deve dair bir sporcunun antrenman esnasında takım arkadaşıyla yaşadığı olumsuz durum karşısında içsel konuşma ile kendini dizginleyemediğini, oldukça sinirlendiğini ifade etmesi üzerine, 40 dakikalık çalışma süreci sonunda sporcuyla bireysel olarak görüşme gerçekleştirildi.

8. Hafta: Konsantrasyon – Kendini ve çalışmayı Değerlendirme

Hem futbol branşı için hem de diğer branşlar için konsantrasyonun önemi anlatıldı. Sporcuların pozisyonlarına göre konsantrasyonun önemini değerlendirmeleri istenildi. Biraz daha eğlenceli olması adına konsantrasyon geliştirici etkinlikler yapıldı ve oyunlar oynatıldı. rnek video olarak ‘‘Pele: Bir Efsanenin Doğuşu (2016)’’ izletildi. Konsantrasyon geliştirme yöntemlerinden; antrenman kalitesi, şimdi ve burada olma, hayatı düzene sokma ve göreve ve hedefe odaklanma teknikleri üzerinde duruldu. Konu hakkında son olarak önceki haftalarda konuşulan hedef belirleme, içsel konuşma ve bireysel rutin oluşturma tekniklerinin konsantrasyon sağlamada ne gibi katkıları olacağına dair bilgilendirme yapıldı. Ardından ilk oturumdan son oturuma kadar olan süreçten elde edilen kazanımların neler olduğu ve çalışmanın değerlendirilmesi istenildi. 8 haftalık çalışma sonunda hangi özelliğinin olumlu yönde geliştiğinin ve yapılan çalışmadan fayda sağlayıp sağlamadığına dair her bir sporcunun görüşü alındı. Sporcular kendilerinde gelişme gördüklerini ve bu çalışmadan oldukça memnun kaldıklarını ifade ettiler. Deney ve kontrol grubuna yapılacak olan son testler çözdürülerek 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının sonuna gelindi.

2.3. Veri Toplama Tekniği

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Sporcuların yaş, sporcu geçmişi, haftalık antrenman sayısı ve milli olma durumlarını içeren 4 sorudan oluşmaktadır (EK-A).

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık lği (SMTQ-14)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 14 maddeden oluşmaktadır. Sheard vd. (2009) tarafından hazırlanan envanter (SMTQ-14) spor sırasındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini ortaya çıkarmak adına geliştirilmiştir (EK-B). Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından envanterin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra lek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Güven (1, 5, 6, 11, 13, 14),

devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 9,7) alt boyutlarını inceleyen ve 14 sorudan oluşan ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık adına bizlere olanak sağlamaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipindedir (1= Hiç Doğru Değil, 2= Nadiren Doğru, 3= Genellikle Doğru, 4= Kesinlikle Doğru). Ölçekte (2, 4, 7, 8, 9, 10. maddeler) ters kodlanmıştır (Altıntaş, 2015). Ölçek Cronbach Alpha katsayıları devamlılık alt boyutu için 0,74; kontrol alt boyutu için 0,71; güven alt boyutu için ise 0,81 olarak ifade edilmiştir (Sheard vd., 2009).

2.3.3. Duygudurum Profili Ölçeği (POMS)

1971 yılında McNair ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olduğu belirtilen ölçeğin asıl adı (POMS) Profile of Mood States'dir. Selvi, Güleç, Aydın, Beşiroğlu (2011), ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır (EK-Ç). Ölçekte geçici farklı ruh hali durumları hızlı ve güvenilir bir şekilde değerlendirilmektedir. Duygudurum profili envanteri, duygudurumdaki uzun süreli olmayan değişiklikleri değerlendirmek adına geliştirilmiş bir ölçektir.

Duygudurum profili ölçeği 58 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; “çökkünlük- keyifsizlik (15 ifade)”, “gerginlik- sıkıntı (9 ifade)”, “öfke-saldırganlık (12 ifade)”, “şaşkınlık-şaşırmışlık (7 ifade)”, “yorgunluk-durgunluk (7 ifade)” ve “dinçlik-aktiflik (8 ifade)” biçimindedir (Sağlam, 2020). Bu boyuttaki ifadelerin puanları toplanarak o boyutun toplam puanı elde edilmiş olmaktadır. Son 1 haftadaki duygudurum ölçülmektedir. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Cevapların sayısal olarak karşılıkları; Asla =0, Çok az = 1, Orta derecede= 2, Oldukça fazla= 3, Aşırı=4 olacak şekildedir.

Becerikli ve rahat (48. ve 19. maddeler) ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 232 en düşük ise 58 puandır. Fakat canlılık-aktiflik boyutu çıkartıldığında ölçeğin toplam puanı 200 olarak ifade edilmektedir.

2.3.4. Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ):

Sporcuların atletik zihinsel duygudurumlarını ölçmek hedefiyle Lu vd. (2018) tarafından ölçek geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasını ise Yıldız vd. (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir (EK-C). Envanter 6'lı Likert tipindedir. Cevapların sayısal olarak karşılıkları; Tamamen Katılmıyorum = 1, Katılmıyorum = 2, Kısmen

Katılmıyorum = 3, Kısmen Katılıyorum = 4, Katılıyorum = 5, Tamamen Katılıyorum = 6 şeklindedir. On sekiz maddelik ölçek bünyesinde 3'er maddeden oluşan 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ise dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik olarak adlandırılmaktadır.

Dinçlik alt boyutu, "Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim." örnek ifadesinin de anlaşılacağı gibi, sporcunun fiziksel enerjisine dair algısına yönelik sorularla ifade edilmektedir (1., 2., 15. maddeler).

Güven alt boyutu, "Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim." örnek ifadesinden anlaşıldığı gibi sporcunun spor alanındaki kendine dair güven algısını ifade etmektedir (3., 9., 13. maddeler).

Motivasyon alt boyutu, "Spor yapmak için hırs/tutku doluyum." örnek ifadesi gibi sporcunun spor yapma motivasyon düzeyini belirlemeye yönelik soruları barındırmaktadır (4., 8., 16. maddeler).

Yorulmama alt boyutu, "Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem." örnek ifadesiyle beraber sporcunun antrenman ve müsabakalar sırasındaki ve sonrasındaki yorgunluk hissine dair algılarını belirlemeyi amaçlamaktadır (7., 11., 12. maddeler).

Konsantrasyon alt boyutu, "Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur." ifadesi örneğiyle sporcunun müsabaka ve antrenmanlardaki konsantrasyon düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir (5., 6., 10. maddeler). Sakinlik alt boyutu, "Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir." ifadesi gibi sporcunun müsabakalara ve rakiplerine rağmen sakin kalabilme algısına yönelik soruları içermektedir (14., 17., 19. maddeler) (Lu vd., 2018). Cronbach Alpha katsayıları orijinal ölçeğe dair sırasıyla; 0.75, 0.82, 0.86, 0.89, 0.87 ve 0.90 şeklinde raporlanmıştır (Lu vd., 2018). Türkçe'ye uyarlanmış envanter için ise 0.79, 0.78, 0.79, 0.83, 0.78 ve 0.80 olarak raporlanmaktadır (Yıldız vd., 2020).

2.4. Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS (The Statistical Package for The Social Sciences) 25.0 programına aktarılarak istatistiksel analizler uygulanmıştır. Kişisel bilgi formundaki verilerin ve ölçek verilerinin çözümlenmesi aşamasında puanların dağılımı, frekans,

standart sapma, aritmetik ortalama kullanılmıştır. İstatistiksel analiz olarak, normal dağılım koşulunu sağladığı ve iki ilişkili grubun aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlılığı sağlamak amacıyla Bağımlı Örnekleme (Paired) T Testi ve yine normal dağılım koşulunu sağlayan iki bağımsız grup arasındaki değişkenlerin ortalamalarına bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla Bağımsız Örnekleme (Independent) T Testi ve uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların betimsel analizi

	N	Min.	Mak.	Mean±Sd
Yaş	20	18	24	20,20±1,98
Sporcu Geçmişi (Yıl)	20	3	12	7,00±2,63
Antrenman Sayısı (Haftalık)	20	4	5	4,80±,41

Tablo 1 incelendiğinde sporcuların yaş ortalaması 20,20±1,98, spor özgeçmişi ortalaması 7,00±2,63, haftalık antrenman sayısı ortalaması 4,80±,41 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ön test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Güven	Deney	10	17,40	3,63	,607
	Kontrol	10	17,60	3,95	
Kontrol	Deney	10	10,20	3,74	,643
	Kontrol	10	10,10	2,23	
Devamlılık	Deney	10	10,30	0,95	,850
	Kontrol	10	10,40	1,35	

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutu ön test düzeylerinin deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların zihinsel dayanıklılık son test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Güven	Deney	10	14,20	1,99	,005*
	Kontrol	10	11,40	1,96	
Kontrol	Deney	10	8,60	2,80	,099
	Kontrol	10	10,80	2,86	
Devamlılık	Deney	10	10,00	0,67	,243
	Kontrol	10	10,80	1,99	

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu son test düzeyinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 4. Sporcuların duygudurum ön test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Depresyon	Deney	10	17,20	12,25	,639
	Kontrol	10	14,60	12,15	
Gerginlik Kaygı	Deney	10	16,00	4,27	,966
	Kontrol	10	16,10	6,06	
Öfke Saldırganlık	Deney	10	16,40	7,92	,840
	Kontrol	10	17,30	11,41	
Karışıklık Şaşırılmışlık	Deney	10	9,10	2,60	,211
	Kontrol	10	7,70	2,21	
Yorgunluk Durgunluk	Deney	10	10,30	5,58	,868
	Kontrol	10	9,80	7,55	
Dinçlik Aktivite	Deney	10	19,90	3,70	,487
	Kontrol	10	21,30	5,03	

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların duygudurum alt boyutu ön test düzeylerinin gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 5. Sporcuların duygudurum son test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Depresyon	Deney	10	8,60	7,93	,004*
	Kontrol	10	23,60	12,16	
Gerginlik Kaygı	Deney	10	13,60	3,95	,041*
	Kontrol	10	19,10	6,84	
Öfke Saldırganlık	Deney	10	11,50	7,15	,002*
	Kontrol	10	23,60	8,21	
Karışıklık Şaşırılmışlık	Deney	10	8,90	2,51	,035*
	Kontrol	10	13,00	5,10	
Yorgunluk Durgunluk	Deney	10	5,50	4,77	,008*
	Kontrol	10	13,20	6,65	
Dinçlik Aktivite	Deney	10	24,80	2,74	,034*
	Kontrol	10	20,70	4,95	

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların duygudurum tüm alt boyutların son test düzeylerinin gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların atletik zihinsel enerji ön test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Dinçlik	Deney	10	11,60	4,62	,234
	Kontrol	10	14,10	4,46	
Güven	Deney	10	12,90	4,36	,785
	Kontrol	10	12,40	3,69	
Motivasyon	Deney	10	13,40	4,88	,850
	Kontrol	10	13,40	3,53	

Yorulmama	Deney	10	9,30	3,47	,020*
	Kontrol	10	12,80	2,62	
Konsantrasyon	Deney	10	8,40	2,27	,401
	Kontrol	10	9,50	3,34	
Sakinlik	Deney	10	9,90	2,69	,118
	Kontrol	10	11,80	2,49	

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların atletik zihinsel enerji yorulmama alt boyutu ön test düzeyinin grup değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise grup değişkenine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 7. Sporcuların atletik zihinsel enerji son test düzeylerinin karşılaştırılması

	Grup	N	Mean	Sd	p
Dinçlik	Deney	10	15,70	1,83	,161
	Kontrol	10	13,80	3,68	
Güven	Deney	10	15,80	1,62	,011*
	Kontrol	10	12,40	3,44	
Motivasyon	Deney	10	17,10	0,88	,026*
	Kontrol	10	13,90	4,07	
Yorulmama	Deney	10	10,70	4,14	,674
	Kontrol	10	11,50	4,22	
Konsantrasyon	Deney	10	9,90	2,69	,852
	Kontrol	10	9,90	2,13	
Sakinlik	Deney	10	12,50	2,76	,032*
	Kontrol	10	9,70	2,63	

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların atletik zihinsel enerji güven, motivasyon ve sakinlik alt boyutu son test düzeylerinde grup değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise grup değişkenine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 8. Deney grubu zihinsel dayanıklılık ön test- son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Güven	Ön Test	17,40	3,63	5,030	,003*
	Son Test	14,20	1,99		
Kontrol	Ön Test	10,20	3,74	1,022	,394
	Son Test	8,60	2,80		
Devamlılık	Ön Test	10,30	0,95	,896	,394
	Son Test	9,00	0,66		

Tablo 8 incelendiğinde deney grubu zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ön test- son test düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit

edilmiştir. Diğer alt boyutların ön test- son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 9. Kontrol grubu zihinsel dayanıklılık ön test- son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Güven	Ön Test	17,60	3,95	6,357	,000**
	Son Test	11,40	1,96		
Kontrol	Ön Test	10,10	2,23	-,857	,414
	Son Test	10,80	2,86		
Devamlılık	Ön Test	10,40	1,35	-,466	,653
	Son Test	10,80	1,99		

Tablo 9 incelendiğinde kontrol grubu zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ön test-son test düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutların ön test- son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 10. Deney grubu duygudurum ön test- son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Depresyon	Ön Test	17,20	12,25	1,724	,119
	Son Test	8,60	7,93		
Gerginlik Kaygı	Ön Test	16,00	4,27	1,223	,252
	Son Test	13,60	3,95		
Öfke Saldırganlık	Ön Test	16,40	7,92	1,164	,274
	Son Test	11,50	7,15		
Karışıklık Şaşırılmışlık	Ön Test	9,10	2,60	,159	,877
	Son Test	8,90	2,51		
Yorgunluk Durgunluk	Ön Test	10,30	5,58	2,733	,023*
	Son Test	5,50	4,77		
Dinçlik Aktiflik	Ön Test	19,90	3,70	-3,313	,009*
	Son Test	24,80	2,74		

Tablo 10 incelendiğinde deney grubu duygudurum yorgunluk durgunluk ve dinçlik aktiflik alt boyutları ön test- son test düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutların ön-son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 11. Kontrol grubu duygudurum ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Depresyon	Ön Test	12,15	3,84	-2,996	,055
	Son Test	12,16	3,84		
Gerginlik Kaygı	Ön Test	6,06	1,92	-2,098	,065
	Son Test	6,84	2,16		
Öfke Saldırganlık	Ön Test	11,41	3,61	-1,616	,141
	Son Test	8,21	2,60		
Karışıklık Şaşırılmışlık	Ön Test	2,21	0,70	-2,279	,062
	Son Test	5,10	1,61		
Yorgunluk Durgunluk	Ön Test	7,55	2,39	-1,628	,138
	Son Test	6,65	2,10		
Dinçlik Aktiflik	Ön Test	5,03	1,59	,627	,546
	Son Test	4,95	1,56		

Tablo 11 incelendiğinde kontrol grubu duygudurum alt boyutları ön- son test düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 12. Deney grubu atletik zihinsel enerji ön test son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Dinçlik	Ön Test	11,60	4,62	-2,337	,044*
	Son Test	15,70	1,83		
Güven	Ön Test	12,90	4,36	-3,080	,017*
	Son Test	15,80	1,62		
Motivasyon	Ön Test	13,40	4,88	-2,388	,041*
	Son Test	17,10	0,88		
Yorulmama	Ön Test	9,30	3,47	-,895	,394
	Son Test	10,70	4,14		
Konsantrasyon	Ön Test	8,40	2,27	-1,366	,205
	Son Test	9,90	2,69		
Sakinlik	Ön Test	9,90	2,69	-1,901	,090
	Son Test	12,50	2,76		

Tablo 12 incelendiğinde deney grubu atletik zihinsel enerji dinçlik, güven ve motivasyon alt boyutları ön test- son test düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer alt boyutların ön test- son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 13. Kontrol grubu atletik zihinsel enerji ön test- son test düzeylerinin karşılaştırılması

		Mean	Sd	t	p
Dinçlik	Ön Test	14,10	4,46	,164	,873
	Son Test	13,80	3,68		
Güven	Ön Test	12,40	3,69	,157	,768
	Son Test	12,40	3,44		
Motivasyon	Ön Test	13,40	3,53	-,276	,788
	Son Test	13,90	4,07		
Yorulmama	Ön Test	12,80	2,62	,839	,423
	Son Test	11,50	4,22		
Konsantrasyon	Ön Test	9,50	3,34	-,408	,693
	Son Test	9,90	2,13		
Sakinlik	Ön Test	11,80	2,49	1,596	,059
	Son Test	9,70	2,63		

Tablo 13 incelendiğinde kontrol grubu atletik zihinsel enerji alt boyutların ön test- son test düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan sporcuların grup değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ön test düzeylerinin benzerlik gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 2). Bu durum sporcuların aynı azim ve kararlılığa sahip olmaları, aynı lig statüsüne ve aynı müsabaka atmosferinde bulunmaları ile açıklanabilir. “1.H₁: Deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ön test düzeyleri arasında farklılık vardır” hipotezine istinaden deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ön test düzeyleri arasında farklılık olmadığı ve hipotezi reddedildiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Orhan (2023) tarafından “Profesyonel Futbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı Uygulamasının İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerilerine Etkisi” başlıklı doktora tezinde deney ve kontrol grubu zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ve toplam skor ön test düzeylerinde farklılık olduğu, devamlılık ve kontrol boyutlarında ise farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Bu çalışma araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Bu durum araştırma grubunun cinsiyet farklılığı ile açıklanabilir. Kadın sporcuların erkek sporculara oranla takım içerisinde birbirlerini sürekli olarak motive etmeleriyle ve içsel konuşma ile kendi motivasyonlarını da sağlamalarıyla ifade edilebilir. Ayrıca futbol genellikle erkek sporudur algısı nedeniyle ve seyirci oranı (erkek futbolunda seyirci sayısının fazla kadın futbolunda seyirci sayısının az olması) gibi etmenlerden kaynaklı kadın sporcular için futbol branşında başarı elde etmek oldukça değerlidir. Bu tarz ve buna benzer sebeplerden dolayı kadın sporcular müsabaka sırasında karşılaştıkları olumsuz durumlarda kendilerini toparlayabilme ve eski hallerine geri dönebilme konusundaki becerilerinin yüksek olmasıyla açıklanabilir. Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009) tarafından “Genç Yaştaki Avustralyalı Futbolculara Yönelik Zihinsel Dayanıklılık Antrenman Programının Değerlendirilmesi: I. Niceliksel Bir Analiz” başlıklı çalışmada deney grubunun kontrol grubuna göre zihinsel dayanıklılık, esneklik ve akışın sübjektif derecelendirmelerinin benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir. Bu çalışmada araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu durum araştırma grubunun olumsuz durumlar karşısında stresi minimuma indirerek antrenmana veya müsabakaya uyum sağlayabilmesi ve müsabakaya yakın ya da kronik seyreden kişisel problemlerden uzak kalınması ile açıklanabilir.

Skvarla ve Clement (2019) tarafından “Üniversite Dans Öğrencilerine Kısa Süreli Psikolojik Beceri Eğitimi Programının Verilmesi: Başa Çıkma Becerileri ve Yaralanmaları İnceleyen Bir Pilot Çalışma” başlıklı araştırmada deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma Psikolojik Beceri Antrenmanının araştırmalarda etkisinin kısmen ya da gözlenmediğine dair bir çalışma olarak literatüre geçmektedir. Bu çalışmada da araştırma bulguları benzerlik göstermektedir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu son test düzeyinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Deney ve kontrol gruplarının kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ise benzer özellik gösterdiği belirlenmiştir. Bu durumun sporcularda gözlemlenen özgüven eksikliğine karşın, 6. haftanın konusu olan içsel konuşma tekniklerinde “kendine güven” kavramı üzerine ekstra durulması ve zihinsel yetilerinin kullanımına ve fiziksel yeterliliğe karşı oluşturulan öz güven ile açıklanabilir. “2.H1: Deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezine göre güven alt yönünde hipotez kabul, kontrol ve devamlılık boyutlarında ise hipotez reddedilmiştir.

Literatür incelendiğinde Orhan (2023) tarafından yapılan doktora tezi çalışmasında deney ve kontrol gruplarına ait zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutu son test değeri arasında ve zihinsel dayanıklılık toplam skorunda farklılık olduğu güven devamlılık alt boyutları son test değerleri arasında farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009b)’ın araştırmasında ise psikolojik beceri antrenmanı paketinin futbolculardaki zihinsel dayanıklılığı artırmadaki etkinliği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun, kontrol grubuna göre zihinsel dayanıklılık, esneklik ve akışın öznel derecelendirmelerinde daha olumlu değişiklikler olduğu ifade edilmiştir. Literatürde deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık son test düzeylerinin değerlendirildiği başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sporcuların duygudurum alt boyutu ön test düzeylerinin deney ve kontrol grupları arasında farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4). Her iki grupta yer alan sporcuların duygudurum düzeylerinin benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durumun kadın sporcuların takım ruhuyla hareket edip olaylar karşısında benzer duygusal tepkiler vermeleri ve erkek sporculara oranla üzerlerindeki baskının daha

fazla olması ile açıklanabilir. “3.H1: Deney ve kontrol grubunun duygudurum profili ön test düzeyleri arasında farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir. Literatürde deney ve kontrol gruplarının duygudurum profilinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların duygudurum tüm alt boyutları son test düzeyleri arasında farklılık olduğu ortaya çıkan farklılığın ise deney grubu yönünde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5). 8 hafta boyunca uygulanan psikolojik beceri antrenmanının deney grubunun duygudurum profilini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. “4.H1: Deney ve kontrol grubunun duygudurum profili son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Literatürde deney ve kontrol gruplarının duygudurum profilinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların atletik zihinsel enerji yorulmama alt boyutu ön test değerlerinin benzerlik gösterdiği farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Diğer alt boyutlarda ise grup değişkenine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tablo 6). “5.H1: Deney ve kontrol grubunun atletik zihinsel enerji ön test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezi yorulmama alt boyutunda kabul diğer alt boyutlarda ise hipotez reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sporcuların atletik zihinsel enerji güven, motivasyon ve sakinlik alt boyutu son test düzeylerinde grup değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumun 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. haftalarda anlatılan tekniklerde (imgeleme, içsel konuşma, otojenik gevşeme) deney grubundaki sporcuların pozitif yönde verim alması ile açıklanabilir. Diğer alt boyutlarda ise grup değişkenine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tablo 7). Bu durumun antrenman ve müsabakaların ağır ve yorucu geçmesi ile açıklanabilir. Bunun nedeni ise kadın sporcular ile erkek sporcular arasındaki fizyolojik farklılıklar olarak açıklanabilir. Örnek olarak; kadın sporcuların erkek sporculara oranla vücut yağ yüzdeleri iki kat daha fazladır, kadın sporcuların kas kitlesi aynı ölçüdeki erkek sporcuya oranla daha az orandadır, kas tonusu ve kas kuvveti daha zayıftır, kaslar daha çabuk yorulur ve verimi düşüktür (Karasimav, 2019). Tüm bunlar neticesinde de

antrenman ve müsabakalar kadın sporcular için ağır ve yorucu geçebilir. “6.H1: Deney ve kontrol grubunun atletik zihinsel enerji son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezine istinaden motivasyon ve sakinlik alt boyutlarında hipotez kabul, diğer alt boyutlarda ise reddedilmiştir. Literatürde atletik zihinsel enerji düzeyinin deney ve kontrol gruplarına göre değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca atletik zihinsel enerji düzeyinin literatürde yeterli düzeyde değerlendirilmediği görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın literatüre katkı sağlar nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Deney grubunda yer alan sporculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunu olumlu etkilediği belirlenmiştir. Bu durumun sporcuların oynadıkları oyunu ciddiye alıp profesyonel bir şekilde işlerini icra etmeleri ve bu yolda kendilerine olan inanç ve farkındalıklarının oluşması ile açıklanabilir. “7.H1: Deney grubunun zihinsel dayanıklılık ön test son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezi güven alt boyutuna yönelik kabul edilmiştir.

8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılık; kontrol ve devamlılık alt boyutlarına olumlu yönde etki etmediği tespit edilmiştir (Tablo 8). Bu durumun yaşa bağlı olarak ya da bireysel farklılıklar göz önüne alınarak her bir sporcunun karşılaştığı olay ve durumu algılayışı ve uygulamaya geçirmesi farklı biçimlerde olması ile açıklanabilir. “7.H1: Deney grubunun zihinsel dayanıklılık ön test son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezi kontrol ve devamlılık boyutlarına yönelik reddedilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ön test-son test düzeylerinde farklılık olduğu, diğer alt boyutların ise benzerlik gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 9). Bu durumun kontrol grubundaki sporcuların rutin yaşantılarında yaptıkları eylemlerin bazılarının olumlu olarak zihinsel gelişmelerine katkı sağlaması ile açıklanabilir. “8.H1: Kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ön test son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” güven alt boyutu için kabul diğer alt boyutlar için reddedilmiştir. Literatür incelendiğinde Orhan (2023) tarafından yapılan çalışmada, deney grubu profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam skorunu etkilemediği, buna yönelik ön test ve son test

sıra ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Afacan (2019) tarafından yapılan 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 futbol hakemine uygulanan 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanının özgüven seviyelerini geliştirdiği, kaygı seviyelerini azalttığı ayrıca mesleki tükenmişlik seviyelerinde ise herhangi bir değişiklik meydana gelmediği ifade edilmiştir. Mleziva (2014)'nın araştırmasında 42 günlük bireyselleştirilmiş online zihinsel beceri eğitim programının zihinsel dayanıklılığa etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel beceri eğitim programının zihinsel dayanıklılığı arttırdığı saptanmıştır. Sporcular ve antrenörlerin PBA yöntemleri hakkında daha fazla bilgi ve anlayış geliştirmesinin önemli olduğu saptanmıştır (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda 2013).

Kontrol grubunda yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu ön test-son test düzeylerinde farklılık olduğu, diğer alt boyutların ise benzerlik gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 9). Bu durumun kontrol grubundaki sporcuların rutin yaşantılarında yaptıkları eylemlerin sporcuya herhangi bir olumlu ya da olumsuz etkisinin olmaması ile açıklanabilir. Orhan (2023) tarafından yapılan çalışmada kontrol grubunda yer alan profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplama ilişkin ön test ve son test sıra ortalama puanları arasında farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 8 haftalık süreçte benzer özellik gösterdiği görülmektedir.

Deney grubunda yer alan sporculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının yorgunluk durgunluk ve dinçlik aktiflik alt boyutlarını olumlu yönde etkilediği diğer alt boyutlarda ise bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10). Depresyon, gerginlik kaygı, öfke saldırganlık ve karışıklık şaşırılmışlık alt boyutları son test düzeyi ortalamalarında olumlu yönde azalma olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun kadın sporcular üzerindeki psikolojik baskının fazla olması, takım arkadaşlarına, ailesine ve antrenörüne karşı hissetmiş olduğu sorumluluk duygusu ve menstrüel döngüsünden kaynaklı olabileceği ile açıklanabilir. “9.H1: Deney grubunun duygudurum profili ön test- son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezinin yorgunluk durgunluk ve dinçlik aktiflik alt boyutları için kabul; depresyon, gerginlik kaygı, öfke saldırganlık ve karışıklık

şaşırmışlık alt boyutları için ise 9. hipotezin reddedildiği anlaşılmaktadır. Kontrol grubunda yer alan sporcuların duygudurum alt boyutları ön test- son test düzeylerinin benzer özellik gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 11). Araştırma amacına yönelik kurgulanan “10.H0: Kontrol grubunun duygudurum profili ön test- son test düzeyleri arasında farklılık yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir. Bu bağlamda kontrol grubunda yer alan sporcuların herhangi bir uygulamaya tabi tutulmadan, rutin yaşantılarına devam etmeleri ile açıklanabilir. Literatür taraması sonucunda psikolojik beceri antrenmanı ile duygudurum profilinin incelendiği bir çalışmanın olmadığı bu bağlamda yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması açısından önemini ortaya koymaktadır.

Deney grubunda yer alan sporculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanın dinçlik, güven ve motivasyon alt boyutlarına olumlu yönde katkı sağladığı istatistiksel açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Bu durumun deney grubundaki sporculara 8 hafta boyunca anlatılan zihinsel antrenman tekniklerinin içinde yer alan imgeleme ve içsel konuşma yöntemleriyle ilgili olduğu açıklanabilir. Bu teknikler sayesinde kadın sporcular olumsuz durumlar karşısında sakinliklerini koruyup ve olumlu hislere odaklanma becerileriyle müsabaka sırasında başarılı olabilirler. Diğer boyutlarda ise bir gelişim olmadığı belirlenmiştir (Tablo 12). Bu durumun sporcuların anlık dikkat dağınıklığı yaşamaları, anksiyetelerinin yüksek olması, öfke, korku ve endişe gibi olumsuz duyguları bir arada hissetmeleri veya algılarının kapalı olmaları ile açıklanabilir. “11.H1: Deney grubunun atletik zihinsel enerji ön test- son test düzeyleri arasında farklılık vardır.” hipotezi dinçlik, güven ve motivasyon alt boyutlarında kabul diğer boyutlarda ise reddedilmiştir. Kontrol grubunda yer alan sporcularının atletik zihinsel enerji alt boyutları ön test- son test düzeyleri arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 13). Bu bağlamda kontrol grubundaki sporcuların rutin hayatlarında arkadaşları, aileleri ya da antrenörleri tarafından yapılan motivasyon konuşmaları, yapıcı eleştirileri veya yönlendirmeleri ile açıklanabilir. “12.H0: Kontrol grubunun atletik zihinsel enerji ön test son test düzeyleri arasında farklılık yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir. Yapılan literatür taramasında atletik zihinsel enerji düzeyinin deneysel açıdan değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygudurum ön test düzeylerinin grup değişkenine göre benzerlik gösterdiği, atletik zihinsel enerji; yorulmama boyutunun ise farklılaştığı kontrol grubunun daha yüksek düzeye sahip olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık son test düzeyi güven alt boyutunda, duygudurum profilinde ise tüm alt boyutlarında deney grubu yönünde farklılık olduğu, atletik zihinsel enerji güven, motivasyon ve sakinlik alt boyutlarında da deney grubu yönünde farklılık olduğu tespit edilmiştir. 8 hafta boyunca uygulanan psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılık; güven, duygudurum profili; yorgunluk/durgunluk, dinçlik/aktiflik boyutunu atletik zihinsel enerji; dinçlik, güven ve motivasyon boyutlarını etkilediği tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise duygu durum ve atletik zihinsel enerji ön test-son test değerlerinin benzerlik gösterdiği, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ise farklılık olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

Aşağıda araştırma çerçevesinde belirtilen sınırlılıklar ve öneriler yer almaktadır. İleriki zamanlarda yapılacak olan çalışmalarda bu sınırlılıklar ve öneriler yardımcı olabilir.

- Araştırmanın ilk sınırlılığı, çalışmada toplanan bilgiler, araştırmaya katılanların demografik bilgi formu ve ölçeklere atfettikleri cevaplarla sınırlanmış olmasıdır. İleriki zamanlarda yapılacak olan çalışmalarda demografik bilgi formuna ve ölçeklere atfedilen cevaplar dışında araştırmacının gözlemleri ve tuttuğu notlarda eklenebilir.

- Çalışmanın ikinci sınırlılığı, demografik bilgi formu bölümündeki sorulan maddeler ile kadın futbolcuların bilgilerine sahip olma değişkenleri ile sınırlandırılmış olmasıdır. Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda, sporcular hakkında daha fazla bilgiye sahip olmak adına ve çalışmanın amacı doğrultusunda demografik bilgi formuna eklemeler yapılabilir, ekstra ölçekler kullanılabilir ve sorulacak olan maddeler çoğaltılabilir.

- Çalışmanın üçüncü sınırlılığı, 2022-2023 yıllarında 2. Lig’de mücadele eden Beylerbeyi Kadın Futbol Takımı ile sınırlanmış olmasıdır. Daha sonra yapılacak olan

Çalışmalarda elit düzey liglerde yer alan sporculara ya da farklı spor branşlarına ve cinsiyete uygulama yapılabilir.

- Çalışmanın diğeri bir sınırlılığıysa 8 hafta, haftada 1 gün ve 40’ar dakikalık uygulama sresidir. Daha sonra yapılacak olan araştırmalarda uygulama sresinin daha geniş zaman dilimine yayılması önerilmektedir.

Ayrıca, alışma sonucunda elde edilen bulguların, spor psikoloji araştırmalarına ışık tutması adına öneriler aşağıdaki gibidir:

- Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile ilgili yapılacak olan araştırmalarda özellikle kontrol ve devamlılık alt boyutlarının olumlu yönde geliştirilmesi adına hedef belirleme ve bireysel rutin oluşturma tekniklerinin içeriklerini zenginleştirerek araştırma sırasında sporculara aktarılması önerilmektedir.

- Sporcuların atletik zihinsel enerjileri ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda ise özellikle dinçlik, güven, yorulmama ve konsantrasyon alt düzeylerini pozitif yönde geliştirilmesi için otojenik gevşeme ve konsantrasyon teknikleri üzerinde daha çok durulması ve zihinsel antrenman teknikleri içerisine ‘‘zgven oluşturma’’ tekniğine de yer verilmesi önerilmektedir.

- Sporcuların duygudurumları ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda özellikle depresyon, gerginlik kaygı, öfke saldırganlık ve karışıklık şaşırmışlık alt boyutları üzerinde sporcuların farkındalıklarını eğitim ve uygulamalar aracılığıyla yükseltilmesi ve ayrıca antrenörlerin seminerlere katılımlarını sağlayıp konu hakkında bilgilendirilmeleri önerilmektedir.

- Bu çalışmanın benzeri bireysel sporculara da uygulanarak, takım sporcular ile bireysel sporcular arasındaki benzerlikler ve farklılıklar açısından karşılaştırma yapılması önerilmektedir.

- Spor kulüplerine bu çalışmanın ve benzer çalışmaların sonuçları gösterilerek, spor psikoloğunun öneminin anlatılması ve spor kulüplerinde, antrenörler ile spor psikologlarının ortak çalışması yönünde girişimlerde bulunulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Afacan, E. (2019). *6 Haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Afacan, E., Yazılar, Ö., Çobanoğlu, G. ve Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanın etik değerleri. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktuğ, Z. B., İri, R. ve Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi [Özel sayı]. *Spor ve Performans Araştırma Dergisi*, 10(1).
- Aldemir, Y.G., Biçer, T. ve Kale, E. K. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1- 15.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdüleme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A. ve Koruç, B. K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162–171.
- Anshel, M. H. (1990). Sport psychology, from theory to practise. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Pub.
- Arvinen- Barrow, M., Weigand, D. A., Hemmings, B. ve Walley, M. (2008). The use of imagery across competitive levels and time of season: A cross: Sectional study among synchronized skaters in Finland. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 135-142.

- Aşçı, A., Altay, F., Cengiz, R., Hazır, T. ve Bulca, Y. (1994). Karabük spor futbol eğitimi. Karabük S. (Ed.), Futbol eğitimi (s.224). Ankara: TÜFAV Yayınları.
- Atabeyoğlu, C. (1981). *Atatürk ve spor*. Ankara: Kültür Yayınları.
- Ateş, E. (2022). *Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Barua, B., Muchiri, M., Muenjohn, N. ve Burgess, J. (2019). A model exploring relationships between positive leadership, meditation, flow and task performans [Özel sayı]. *The Journal of Developing Areas*, 53(2).
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: performans sporunda psikolojinin rolü*. Ankara: M.E.G.S.B Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R. ve Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sport Sciences*, 20, 697-705.
- Beşler, H. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Beşiktaş, Y. (2012). *Sporda zihinde canlandırmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Beşiktaş, M. Y. (2013). *Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçülmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bois, J.E., Sarrazin, P.G., Southon, J. ve Boiché, J.C. (2009). Psychological Characteristics ve Their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252-270.
- Borg, W.R. ve Gall, M.D. (1989). *Educational research: an introduction, (Fifth Edition)*. New York: Longman Inc.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(3), 209-227.
- Burton, D. ve Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 295-302.

- Burton, D. ve Raedeke, T. (2008). Sport psychology for coaches, 1st. Edition, New York: Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş. (1998). Kovaryans analizi: Varyans analizi ile karşılaştırmalı bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 31(1): 91-105.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Data analysis handbook for social sciences. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2021). Deneyisel desenler ön test- son test kontrol grubu desen ve veri analizi. Ankara: Pegem.
- Brunelle, J. P., Janelle, C. M. ve Tennant, L. K. (1999). Controlling competitive anger among male soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 283-297.
- Carter, R. (2019). The human brain: An illustrated guide to its structure, function and disorders. Penguin.
- Cherry, H. L. (2005). Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness, Masters Theses, https://trace.tennessee.edu/do/search/?q=author_lname%3A%22Cherry%22%20author_fname%3A%22Heather%22&start=0&context=885231
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7, 309-319.
- Clough, P., Earle, K. ve Swell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solution in Sport Psychology*, 32-45.
- Cohn, P. J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychology*, 4(3), 301-312.
- Cook, D. B. ve Davis, J. M. (2006). Mental energy: Defining the science. *Nutrition Reviews*, 674(7), Retrieved from: <https://search.proquest.com/docview/212328562?accountid=142289>
- Cotterill, S. T., Sanders, R. ve Collins D. (2010). Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51-64.
- Cox, R. (2007). Sport psychology: Concepts and applications. Columbia: McGraw Hill.
- Cumming, J. ve Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In: Meellalieu, S. and Hanton, S. (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (5-36). A Review: Routledge.
- Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M. ve Berger, A. (2013). Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses, *Nutritional Neuroscience*, 16(2), 83-95.

- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman and R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York: Oxford University Press.
- Doğan, G. (2023). *Performans yüzücülerinin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile spora başlama nedenleri ve beklentileri arasındaki ilişkilerin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Di Corrado, D. (2017). Biological underpinnings of mood and the role of physical exercise. *Sport Sciences for Health*, 3(3), 461-468.
- Driskell, J. E., Copper, C. ve Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance. *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
- Dunham, W. (1990). *Journey through genius: The great theorems of mathematics*. NY: Wiley.
- Ealeman, D. (2013). *Incognito: Beynin gizli hayatı*. Domingo.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), 169-200.
- Eklund, R. C. ve Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. New York: Routledge.
- Elo, S. ve Kyngas, H. (2007). The qualitative content analysis process. *J. Adv. Nurs.*, 62, 107–115. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007. 04569.x
- Erkal, M. E. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Feltz, D. L. ve Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Ferah, A. (2000). *Futbol eğitim öğretim*. Ankara: Nehir Yayınları.
- Fişek, K. (1985). *Türkiye’de spor tarihi*. Ankara: Gerçek Yayınevi.
- Foster, D. J., Weigand, D. A. ve Baines, D. (2006). The effect of removing superstitious behavior and introducing a pre- performance routine on basketball free-throw performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(2), 167-171.
- Frijda, N. H. (1994). Emotions are functional, most of the time. In: Ekman, P. and Davidson, R. J. (Eds.), *The nature of emotion* (112-122). Oxford, England: Oxford University Press.
- Galton, F. (1890). Mental tests and measurements. *Mind*, 15(59), 373-381.
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement. *Theoretical*

Considerations. Behavior Therapy, 35(4): 707-723.

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.

Gasper, K. ve Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13, 34-40.

Gifford, C. (2006). *Futbol ansiklopedisi*. İzmir: Tudem Yayınları.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.

Gould, D., Damarjian, N. ve Greenleaf, C. (2002). Imagery training for peak performance. In exploring sport and exercise psychology. Raaijmakers J. L., Brewer B. W. (Ed.), DC: American Psychological Association, Washington.

Grosland, A., Candau, R., Grappe, F., Dugue, B. ve Rouillon, J.D. (2003). Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in biathlon. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 337-341.

Gross, J. J. (1998). Sharpening the focus: Emotion regulation, arousal, and social competence. *Psychological Inquiry*, 9(4): 287-90.

Grouios, G. (1992). Mental practice: A review. *Journal of Sport Behavior*, 15, 42-59.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 2261-281.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2009b). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.

Guillot, A. ve Collet, C. (2010). The neurophysiological foundations of mental and motor imagery, 1st. Edition, New York: Oxford University Press.

Hanin, Y. (2000). Emotion in sports, 1st. Edition, New York: Human Kinetics.

Hardy, L., Bell, J. ve Beattie, S. (2014). A Neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1): 69-81.

Hashim, H. A., Hanafi, H. ve Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.

Hasırcı, S., Siler, R. ve Stock, A. (2018). *Performans sporcularında zihinsel antrenman*. Ankara: Ertem Matbaa.

- Hecker, J. E. ve Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N. ve Fleming S. A. (2010). Qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221-240.
- Hinshaw, K. E. (1991). The effects of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta-analysis. *Imagination, Cognition and Personality*, 11, 3-35.
- Hollenbach, J. A., Mack, S. J., Gourraud, P. A., Single, R. M., Maiers, M. ve Middleton, D. (2011). Immunogenomics data analysis working group. A community standard for immunogenomic data reporting and analysis: Proposal for a strengthening the reporting of immunogenomic studies statement. *Tissue antigens*, 78(5): 333-344.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Yayınları.
- Hunter, A. J. (2001). A cross- cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. ve Smethurst, C. (2001). Relationship between flow, self concept psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavior Brain Science*, 17, 187-245.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughtin, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 205-218.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Karaağaç, S. ve Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karagerorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. 1st. Edition, New York: Human Kinetics.

- Karasimav, Ö. (2019). *Kadın ve erkek sporcular arasındaki fizyolojik farklılıklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Karataş, Ö. (2020). *Spor bilimleri alanında araştırma ve değerlendirme*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Kazaz, M. (2007). *Televizyon spor haberlerinin yapısal çözümlemesi ve dil kullanımı* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Kaufman, H. (1970). *Aggression and altruism*. New York: Holt, Reinhart.
- Kellmann, M. (2004). Overtraining and burnout in sports. In: Spielberger, C. (Eds.), *Encyclopedia of applied psychology* (779-784). Academic Press.
- Kerlinger, F.N. (1973). *Foundations of behavioral research* (Second ed.) London: Holt, Rinehart and Winston.
- Keskin, M. C. (2021). *Pandemi sürecinde kara antrenmanlarına çevrimiçi olarak devam eden yüzücülerin sürekli optimal performans duygu durumlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kızıldağ, E. (2007). *Spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ. ve Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularında bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Laborde, S., Dosseville, F. ve Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(8), 862-874.

- Lane, A. M. ve Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.
- Lane, A. M., Beedie, C. J. ve Stevens, M. J. (2005). Mood matters: A response to mellalieu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4): 319–325.
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lieberman, H. R. (2006). Mental energy: Assessing the cognition dimension, *Nutrition Reviews*, 64(7), 10-13.
- Lieberman, H. R. (2007). Cognitive methods for assessing mental energy. *Nutritional Neuroscience*, 10(5-6), 229-242.
- Lina, L. F., Sabriyanti, H. E. ve Sartika, A. (2019). Decreased the anxiety scale of hemodialysis patients with thee spritirual emotional freedom technique (SEFT) and the autogenic relaxation. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 7-142.
- Linden, W. (2007). The autogenic training method of J. H. Schultz. In: Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE. eds. Principles and practice of stress management. New York: Guilford.
- Loehr, J. (1982). Mental toughness trainingfor sports. New York: The Stephen Greene Press.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W. ve Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers In Psychology*, 9, 23-63.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), S331-335. doi: 10.1016/j.intell.2005.03.005.
- Luthe, W. (1979). About the methods of autogenic therapy. *Mind/Body Integration. Springer*, 86-167. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-2898-8_12
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assesment*, 63(2), 265-274.
- Mahoney, M. J. ve Chapman, B. P. (2004). Psychological skills training in sport. In: Spielberger, C. (Eds.), *Encyclopedia of applied psychology* (155-170). Academic Press.
- Mallet, C. J. ve Coulter, T. J. (2011). Understanding and developing the will to win in sport: Perceptions of parents, coaches and athletes. In *mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 187-211. doi: 10.4324/9780203855775.

- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Mc 2, D., Lore, M. ve Droppleman, L. (1971). *Profile of mood states manual*, educational and industrial testing. 1. Baskı, San Diego.
- Merdan, Ö. (2022). *Milli ve amatör bisikletçilerin dikkat konsantrasyon düzeylerindeki psikofizyolojik değişikliklerin bisiklet simülatöründe EEG temelli analizi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Miçooğulları, B. (2013). *Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion self-confidence and anxiety: A case of youth basketball players* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mleziva, E. M. (2014). Effects of a short term mental skills training program on mental toughness. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Iowa, United States of America.
- Moran, A. (2003). *Sport and exercise psychology*. UK: Routledge.
- Moran, A. (2004a). Sport and exercise psychology: A critical introduction. UK: Routledge.
- Moran, A. (2004b). Attention and concentration training in sport. In: Spielberger, C. (Eds.), *Encyclopedia of applied psychology* (209-214). Academic Press.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. ve Mack D. E. (2000). The relationship of self- efficacy measures to sport performance: A meta analytical review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 208-294.
- Mumford, M. D., Watts, L. L. ve Partlow, P. J. (2015). *Leader cognition: Approaches and findings*, Elsevier.
- Munroe-Chandler, K. ve Hall, C. (2007). Sport psychology interventions. In Crocker P. R. E. (Eds.), *Sport psychology: A Canadian perspective* Toronto (184-213). ON: Pearson Prentice Hall.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychological*, 49, 53-82.
- O'Connor, P. J. (2006b). Mental energy: Assessing the mood dimension. *Nutrition Reviews*, 64(3), 7-9.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi.) Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- Öğretici, H. ve Karcılılar, A. (2005). *Dünya’da futbol morpa spor ansiklopedi*. İstanbul: Morpa.
- Özenoğlu, A. (2013). Psikiyatrik bozukluklar ve beslenme tedavisi. Alphan, E. T. (Editör), Hatalıklarda beslenme tedavisi (807-866). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Petersen, C. and Nittinger, N. (2006). Fit to play tennis. 2nd (Ed.), USRSA.
- Poland, R. J. (2007). *The influence of a mental skills training program on competitive anxiety* (Doctoral Dissertation). Defiance College, Ohio.
- Porter, K. (2003). The mental athlete. Champaign: Human Kinetics.
- Post, P. G. ve Wrisberg, C. A. (2012). A phenomenological investigation of gymnasts’ lived experience of imagery. *The Sport Psychologist*, 3(2), 98-121.
- Raglin, J. S. (2004). Anxiety and optimal athletic performance. In: Spielberger, C. (Eds.), *Encyclopedia of applied psychology* (139-144). Academic Press.
- Robazza, C., Bortoli, L. ve Nougier, V. (2002). Monitoring of precompetition affect in elite Italian archers during the world championships. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 72-97.
- Saarikallio, S. ve Erkkila, J. (2007). The role of music in adolescents mood regulation. *Society for Education, Music and Psychology Research*, 35(1), 88–109.
- Sağlam, B. (2020). *Elit sıklet sporcularının ağırlık kaybı yöntemleri ve etkilerinin fizyolojik ve psikolojik yönden incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şanverdi, M. (2022). *Futbol hakemlerinin değer yönelimleri ve değerler eğitimine yönelik görüşleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sevinç, K. (2022). *Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

- Selvi, Y., Güleç, M., Aydın, A. ve Beşiroğlu, L. (2011). Duygudurum profili'nin (DP) türkçe formunun psikometrik değerlendirmesi. *Journal of Mood Disorders*, 1(4), 152-61.
- Sharp, L. A., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J. ve Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *Sport Psychologist*, 27(3), 219-232. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.219>
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Sheard, M. (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. hove, east sussex: Routledge. Wolfram ia., micklewright d., the effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), 267-275.
- Skvarla, L. A. ve Clement, D. (2019). The delivery of a short-term psychological skills training program to college dance students: a pilot study examining coping skills and injuries. *Journal of Dance Medicine & Science*, 23(4), 159-166.
- Sindik, J., Botica, A. ve Fiskus, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the Multidimensional inventory of sport excellence: Attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17- 28.
- Spielberger, C. D. (1991). *Manual for the state-trait anger-expression inventory*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources.
- Stetter, F. ve Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27, 45-98.
- Suinn, R. (1986). *Seven steps to peak performance*. Toronto: Hans Huber.
- Suinn, R. M. (1996). Zihinsel antrenman klavuzu. (T. Bağırman, Çev.), Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Temel, V. ve Karharman, A. (2019). Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2-21.
- Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9(3), 309-324.

- Thelwell, R. C. ve Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 377-396.
- Thelwell, R., Weston, N. ve Greenless, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Topkaya, İ. ve Tekin, A. (2004). *Futbol kuramsal genel bir çerçeve ve teknik ve temel taktik öğretim*. Ankara: Nobel.
- Türkmen, H. N. (1998). *Çağımızda bacasız sanayi futbol*. İstanbul: TFF.
- Uğuryol, F. S. (2019). *Spor felsefesinin antik Yunan'da paideia ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Urfa, O. (2017). *10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*, 3rd. Edition, New York: Human Kinetics.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2015). *Foundation of sport exercise psychology* (M. Şahin ve Z. Koruç, Çev.). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Williams, J. (2006). *Applied sport psychology personal growth to peak performance*, 5th. Edition, New York: McGraw-Hill.
- Vealey, R. S. ve Greenleaf, C. A (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In: Williams, J. M. (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (267-304). New York: McGrawHill.
- Yardımcı, O. (1996). *Futbol kültürü ve eğitimi*. İzmir: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Matbaası.
- Yazıcı, A. (2023). *Profesyonel basketbol oyuncularında performans değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, I. (2019). *Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.

- Yıldırım, A. (2021). *Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Ankara.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B. ve Garry, K. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometri özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Zaichkowsky, L. (2006). Sport psychology: A primer for educators. *The Journal of Education*, 187(1), 1-8.
- Zetou, E., Vernadakis. N., Bebetos. E. ve Makrari, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794-805.

EKLER

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcılar,

Aşağıda yer alan ifadeler, yapılacak olan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı öncesinde ve sonrasında sizlerin zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Kişisel bilgilerinizi ortaya çıkarmaya yönelik hiçbir soru bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz. Sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Vermiş olduğunuz cevaplar ve sağlayacağınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Yaşınız :	Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?
Sporcu Geçmişiniz:	Daha önce milli takımda görev aldınız mı? () EVET () HAYIR

EK-B SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

	Açıklama: Aşağıdaki maddelerin her biri bir durumu ifade etmektedir. Bu ifadelere hangi oranda katılıp katılmadığınızı sizin için uygun olan rakam üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Soğuk kanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2	Kotu performans göstermekten endişelenirim				
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6	Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7	Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar sinirlenirim				
8	Zor durumlarda vazgeçerim				
9	Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10	Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim				
11	Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12	Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14	Baskı altında güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

EK-C ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ ÖLÇEĞİ

	Yanıtlayacağınız soruların kesinlikle bir doğru cevabı yoktur. Sadece size en yakın değerlendirme derecesini işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Sporda yaptığım her şeyi içimden gelerek yaparım	1	2	3	4	5	6
2	Vücudumdan/bedenimden sonsuz bir enerji geldiğini hissedirim	1	2	3	4	5	6
3	Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissedirim	1	2	3	4	5	6
4	Gelecekteki müsabakalar için heyecanlı hissedirim	1	2	3	4	5	6
5	Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur	1	2	3	4	5	6
6	Antrenman sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
7	Antrenman ne kadar uzun sürerse sursun yorgun hissetmem	1	2	3	4	5	6
8	Spor yapmak için hırs/tutku doluyum	1	2	3	4	5	6
9	Spordaki tüm hareketlerimi ve becerilerimi otomatik olarak yapabilirim	1	2	3	4	5	6
10	Müsabaka veya antrenman sırasında dikkat etmek zorunda olduğum hiçbir şey yoktur	1	2	3	4	5	6
11	Müsabaka sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissedirim	1	2	3	4	5	6
12	Antrenman sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissedirim	1	2	3	4	5	6
13	Spordaki tüm hareketleri ve becerileri kontrol edebilirim	1	2	3	4	5	6
14	Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir	1	2	3	4	5	6
15	Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissedirim	1	2	3	4	5	6
16	Sporda başkalarına en iyi performansımı göstermek isterim	1	2	3	4	5	6
17	Yaklaşan müsabakalar için gergin/endişeli hissetmem	1	2	3	4	5	6
18	Zor bir rakiple karşılaşırsam bile gergin/endişeli hissetmem	1	2	3	4	5	6

EK-Ç DUYGUDURUM PROFİLİ ANKETİ

Aşağıda insanların sahip oldukları duygu ya da hisleri tanımlayan 58 kelimelik bir liste yer almaktadır. Lütfen bunların her birini dikkatle okuyunuz. Daha sonra, bugün de dâhil olmak üzere geçtiğimiz hafta içinde sizin bu duyguları ne derecede hissediyor olduğunuzu tanımlayan en uygun yanıtı işaretleyiniz.

Her bir numara şu anlama gelmektedir.

**0= Asla 1= Çok az 2=Orta derecede 3=Oldukça fazla
4=Aşırı**

1-Gergin	0	1	2	3	4	30-Yalnız	0	1	2	3	4
2-Öfkeli	0	1	2	3	4	31-Zavallı	0	1	2	3	4
3-Yıpranmış	0	1	2	3	4	32-Sersem	0	1	2	3	4
4-Mutsuz	0	1	2	3	4	33-Neşe Saçan	0	1	2	3	4
5-Hayat Dolu	0	1	2	3	4	34-Acı Duyan	0	1	2	3	4
6-Şaşkın	0	1	2	3	4	35-Tükenmiş	0	1	2	3	4
7-Yaptıklarına Üzgün	0	1	2	3	4	36-Sıkıntılı	0	1	2	3	4
8-Keyifsiz	0	1	2	3	4	37-Kavgacı	0	1	2	3	4
9-Olanlara Kaygısız	0	1	2	3	4	38-Kasvetli	0	1	2	3	4
10-Hırçın	0	1	2	3	4	39-Çaresiz	0	1	2	3	4
11-Mahzun	0	1	2	3	4	40-Tembel	0	1	2	3	4
12-Aktif	0	1	2	3	4	41-İsyankar	0	1	2	3	4
13-Sabırsız	0	1	2	3	4	42-Yardımsız	0	1	2	3	4
14-Suratsız Asık	0	1	2	3	4	43-Bezgin	0	1	2	3	4
15-Hüzünlü	0	1	2	3	4	44-Şaşırması	0	1	2	3	4
16-Çalışkan	0	1	2	3	4	45-Tetikte	0	1	2	3	4
17-Panik Yapan	0	1	2	3	4	46-Aldatılmış	0	1	2	3	4
18-Umitsuz	0	1	2	3	4	47-Kızgın	0	1	2	3	4
19-Rahat	0	1	2	3	4	48-Becerikli	0	1	2	3	4
20- Bir Şeye Değmeyen	0	1	2	3	4	49-Enerji Dolu	0	1	2	3	4
21-Kinci	0	1	2	3	4	50-Aksi Huylu	0	1	2	3	4
22-Huzursuz	0	1	2	3	4	51-Değersiz	0	1	2	3	4
23-Hareketsiz Duramayan	0	1	2	3	4	52-Unutkan	0	1	2	3	4
24-Konsantre Olamama	0	1	2	3	4	53-Dikkatsiz	0	1	2	3	4
25-Yorgun	0	1	2	3	4	54-Çok Korkmuş	0	1	2	3	4
26-Uşanmış	0	1	2	3	4	55-Suçlu	0	1	2	3	4
27-Cesaretsiz	0	1	2	3	4	56-Dinç	0	1	2	3	4
28-Güçlenmiş	0	1	2	3	4	57-Her şeyle İlgili Şüpheli	0	1	2	3	4
29-Sinirli	0	1	2	3	4	58-Ne Yapacağını Bilemeyen	0	1	2	3	4

EK-D SPORCU BİLGİLENDİRME FORMU

Bilgilendirme

Sevgili katılımcılar,

2. Lig’de mücadele eden Beylerbeyi Kadın Futbol Takımı için 8 hafta sürecek olan Psikolojik Beceri Antrenman programı düzenlenecektir.

Bu programın amacı, sizlerin zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji gibi psikolojik becerilerinizi pozitif yönde geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, 8 hafta boyunca haftada 1 kez ve 40’ar dakika olacak şekilde planlanacaktır. Çalışmalar 01.12.2022 ile 19.01.2023 tarihleri arasında ve her Perşembe 16:00-16:40 saatleri arasında yapılacaktır.

Tez çalışmamı, Doç. Dr. Aydın PEKEL koordinatörlüğünde yürütmekteyim.

Belirtilen çalışmaya katılım sporcunun rızası ile olmaktadır. Sizlerden bu çalışmada uygulanacak ölçekleri yanıtlamanız ve ölçeklerin üzerlerine isimlerinizi yazmamanızı rica ederiz. Araştırmaya katılarak vermiş olduğunuz cevaplar ve sağlayacağınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Büşra TALASLI

EK-E SPORCU ONAY FORMU

Sporcu bilgilendirme formunda ifade edilen açıklamaları okudum. 2. Lig’de mücadele eden Beylerbeyi Kadın Futbol Takımı’nın..... isimli oyuncusuyum. 01.12.2022 ile 19.01.2023 tarihleri arasında gerçekleşecek olan 8 haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programına katılmayı kabul ediyorum.

Sporcunun Adı Soyadı

İmza

EK-F BEYLERBEYİ SPOR KULÜBÜ ÇALIŞMA ONAY FORMU



BEYLERBEYİ SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ

TARİH: 08.06.2023

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

188***** T.C. kimlik numaralı, 221467015 okul numaralı Büşra Talaslı tarafından İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bölümü'nde "8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi" başlığı altında yüksek lisans tezi yürütülmektedir. Bu çalışmanın veri toplama ve uygulama süreci Beylerbeyi Spor Kulübü bünyesinde kadın sporculara uygulanmıştır. Kulüp tarafından bu çalışmaya izin verilmiştir.

Gereğinin yapılmasını arz ederim.

Saygılarımla



ADİL KAL
KULÜP MÜDÜRÜ

Beybostanı Sokak No. 2 • Beylerbeyi - Üsküdar / İSTANBUL
Tel.: (0216) 318 83 63 • Fax: (0216) 422 35 13 • www.beylerbeyi.com.tr
Üsküdar V.D. • 167 006 7199

Scanned with CamScanner

EK-G ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 03	08.03.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-03-92: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467015 numaralı Büşra TALASLI' nın "8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayamlılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi " konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 04.01.2023 tarih ve 2023-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 08.03.2023 TARİH 2023 – 03 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

EK-Ğ VERİ TOPLAMA ARAÇLARI KULLANIM İZİNLERİ

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni



BÜŞRA TALASLI

Ölçek Kullanım İzni

3 ileti

BÜŞRA TALASLI
Alıcı:

14 Mart Sal 22:29

Sayın Atahan Altıntaş,

Ben Büşra Talaslı, Gelişim Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi." Bu amaçla sizin türkçe uyarlamasını yaptığınız Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinizi kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.

Atahan Altıntaş
Alıcı: BÜŞRA TALASLI

15 Mart Çar 10:01

Büşra merhaba. Ekte envanter ve alt boyutları var. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim...

Saygılarımla

[Alıntılanan metin gizlendi]

SZD altboyutlar.docx, zihinsel dayanıklılık envanteri.docx

BÜŞRA TALASLI
Alıcı: Atahan Altıntaş

15 Mart Çar 10:08

Merhabalar hocam,

Çok teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Büşra Talaslı

15 Mar 2023 Çar, saat 10:01 tarihinde Atahan Altıntaş
[Alıntılanan metin gizlendi]

şunu yazdı:

Duygudurum Profili Anketi Kullanım İzni



BÜŞRA TALASLI

Ölçek Kullanım İzni

2 ileti

BÜŞRA TALASLI

14 Mart Sal 22:37

Alıcı:

Sayın Yavuz Selvi,

Ben Büşra Talaslı, Gelişim Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "8 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Zihinsel Dayanıklılık, Duygudurum Profili ve Atletik Zihinsel Enerji Üzerine Etkisi." Bu amaçla sizin türkçe güvenilirlik ve geçerliliğini yapmış olduğunuz Duygudurum Profili Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.

Dr. Yavuz SELVİ

23 Mart Per 14:05

Alıcı:

Selamlar

Çalışmalarınızda ölçeği kullanabilirsiniz.

Başarılar dilerim.

Yavuz Selvi

From: "BÜŞRA TALASLI"

To:

Sent: Tuesday, March 14, 2023 10:37:44 PM

Subject: Ölçek Kullanım İzni

[Alıntılanan metin gizlendi]

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği Kullanım İzni



BÜŞRA TALASLI

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği Kullanım İzni Hk.

2 ileti

Aydiner Birsin Yıldız

15 Mart Çar 09:39

Alıcı:

Merhaba Sevgili Büşra,

İzin demeyelim de bilgilendirme diyelim ve bilgilendirdiğin için çok teşekkür ederim.

Ek olarak faydalanabileceğini düşündüğüm birkaç dosya gönderiyorum ama lütfen güncel olarak da literatürü tara. Çünkü henüz çıkmış olan ve baskı aşamasında olduğunu bildiğim çalışmalar da var, çalışmanız tamamlanana kadar belki onlardan da yararlanma fırsatın olur.

Kolaylıklar diliyorum.

--

Dr. Öğr. Üyesi Aydiner Birsin YILDIZ

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Yöneticiliği Bölümü

Ayvalı Mah. Gazze Cad. No:7 Keçiören/ANKARA

AYBÜ Milli İrade Yerleşkesi A - 404/A

0312 906 19 40 - 0554 *** ** 92

22 - The effect of athletic mental energy on wrestlers' (ESCI).pdf, 22 - The Relationship of Use of Imagery AME (HW Wilson).pdf, 22 - Pre-Competition Mental Energy and Performance Relationships (SCIE).pdf, 20 - AME - Eating Behaviors.pdf, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (Yıldız ve ark, 2020 Spormetre).pdf, 21 - Hope Level - AME.pdf, AZEÖ.docx, 22 - Elit Boksörlerde AZE (Ulusal).pdf, 22 - The Deter Role of AME and Mindfulness (Alan HW).pdf

BÜŞRA TALASLI

15 Mart Çar 09:52

Alıcı: Aydiner Birsin Yıldız

Merhabalar hocam,

Hem geri bildiriminiz hem de paylaştığınız dosyalar için çok teşekkür ederim. Yazdıklarınızı dikkate alacağım.

Saygılarımla.

Büşra TALASLI

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : TALASLI Büşra

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Sporda Psikososyal Alanlar)	2023
Lisans	Lefke Avrupa Üniversitesi (Psikoloji)	31.08.2020
Lise	Açık Öğretim Lisesi	25.08.2014

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2021- (devam etmekte)	Batıkent Bursaspor Futbol Okulu	Spor Psikoloğu

Yabancı Dil

İngilizce- Orta seviye

Sertifikalar

-Aile Danışmanlığı / 2021

- Projektif Testler / 2018

-Latin Dansları / 2013

