

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 71 Haziran 2020 & Volume: 13 Issue: 71 June 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

ORYANTİRİNG SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ*

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING SKILLS AND MENTAL RESISTANCE LEVELS IN ORIENTING SPORTSMEN

Emine DERELİ**
Oğuz Kağan ESENTÜRK***
Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU****
Ekrem Levent İLHAN*****

Özet

Bu çalışmanın amacı oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmaya, 2018-2019 sezonu Türkiye Oryantiring Şampiyonasına aktif katılım sağlayan 60 kadın - 129 erkek olmak üzere toplam 189 sporcu gönüllü katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında; Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi, zihinsel antrenman becerileri puanlarının zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü için ise Basit Doğrusal Regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Buna göre, oryantiring sporcularında, zihinsel antrenman bileşenleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Zihinsel Dayanıklılık, Oryantiring,

Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of orienteering athletes' mental training skills on mental durability levels. Total 189 sportsmen the inclusion of 60 women-129 men who participated 2018-2019 season in Turkey Orienteering Championships actively participated in the research .In the data collection; "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" that were developed by Sheard and his friends (2009) ,was adapted to Turkish by Altıntaş and Bayar Koruç (2016),"Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" and "Kişisel Bilgi Formu" that were developed by Behnke and his friends (2017) ,was adapted to Turkish by Yarayan and İlhan (2018) were used in research. In the analysis of the data; Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationships between the variables, and the role of mental training skills scores in determining the level of mental stability was used by the Simple Linear Regression analysis method.The results of the study indicates that mental training skills of orienteering sportsmen are meaningful predictor about mental durability levels. According to this, it can be said that as the mental training components increase, mental endurance levels increase in orienteering athletes.

Keywords: Mental Durability, Mental Training, Orienteering.

* Bu çalışma 13-16 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

** Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, eminedereli773@gmail.com

*** Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, esenturk957@gmail.com

**** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fcolakoglu@gmail.com

***** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, leventilhan@gazi.edu.tr



1.GİRİŞ

Spor ortamında bireyin daha çok fiziksel kapasitesini geliştirmeye yönelik çalışmaların olduğu gözlenmektedir. Ancak sporcuların performansına fiziksel kapasitenin yanında psikolojik etmenlerin etkisinin göz ardı edildiği bilinmektedir. Sporcunun üst düzey performansa ulaşması için fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yetilerinin hedeflenen amaca yükseltilmesi gerekmektedir (Güvendi ve ark., 2018). Dolayısıyla, sporcuların antrenman esnasında kazandıkları üst düzey fiziksel yeterliliklerini yarışmaya aktaramamaları zihinsel dayanıklılığın önemini giderek artırmaktadır (Altıntaş, 2015).

Zihinsel dayanıklılık, stresli durumlarda sporcunun performansı, sağlık ve ruh hallerini kontrol altında tutarak devam etmesini sağlayan bir kişilik özelliğidir (Maddi, 1994). Crust ve Clough (2011), zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcuların rekabetçi, özgüveni yüksek, kararlı, herhangi bir mobing durumunda konsantrasyonu koruyabilen, bu şartlara karşı direnç gösterebilen ve her türlü başarısızlık sonucunda kendini çabuk toparlayabilen bireyler olma eğiliminde olduklarını vurgulamışlardır.

Zihinsel dayanıklılık gibi sporcuların performans gelişimine katkı sağlayan bir diğer psikolojik etmen de zihinsel antrenmandır. Zihinsel antrenman, sporcuların müsabaka öncesi/esnası/sonrasında karşılaşabileceği pozitif veya negatif davranışlara karşı nasıl tepki vereceğini planlı ve etkin şekilde zihinde canlandırmasıdır (Koruç ve Bayar, 1990). Konter (1999) zihinsel antrenmanların; sporcuların yoğunlaşma ve konsantrasyonu artırma, dikkat, hedef belirleme, düşünce ve duyguların yönetimi, kendine güven ve kendine saygıyı inşa etme, kaygı ve stresi azaltma, motivasyon yönetimi vb. psikolojik becerileri geliştirmeye, takım birliği ve iletişimini artırmaya, yaralanmaların üstesinden gelmeye karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye, etkili koçluğa, gençlerin spor deneyimlerini artırmaya yardım edebildiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda spor psikolojisinin rolü giderek önem kazanmaya başlamıştır. Özellikle üst düzey performans ortaya koyarak dereceye giren sporcuların spor psikolojisinden aldıkları destekleri belirtmeleri zihinsel antrenman becerilerinin önemini artırmaktadır (Özçelik, 2012).

Araştırma kapsamında alınan oryantiring branşı sporcuların çeşitli arazi üzerinde harita ve pusula yardımıyla en hızlı ve uygun rotayı seçerek kendi hızlarının kontrolünü sağlamasını gerektiren spor branşı olarak tanımlanmıştır (Symonds, 2008). Oryantiring sporu farklı yaş grupları farklı düşünce yapısına sahip beceri ve yetenekleri ayrı dallarda olan her bireyi doğaya çekmekte, doğa ve spor bağlamında eğlenceli ve kaliteli vakit geçirir iken, rakip olma, üstünlük kurma, problem çözmeyi heyecanlı bir yarış içinde sağlamaktadır. Oryantiringte hedefe odaklanıp doğru karar vermek çok önemlidir. Dolayısıyla verilen kararlar yarışmanın sonucuna doğrudan etki etmekte ve sporcunun, fiziksel kapasitesi onu belirli bir noktaya kadar taşımaktadır. Bu özelliklerinden dolayı oryantiring sporu bireylerin kendine olan özgüveni, hedefleri doğrultusunda çözüm odaklı ve yerinde karar verebilme yeteneklerinin bir bütünüdür (IOF, 2017).

Sporcular kendi özelliklerini ve arazi koşullarını dikkate alarak kısa zamanda en doğru kararı verip bu çatışma durumunu aşabilmeli ve seçilen rotayı hatasız uygulayarak bütün hedefler tamamlanuncaya kadar devamlılığı sağlayabilmelidir. Bireyi etkileyen psikolojik etmenlerin (stres, kaygı, kararsızlık, motivasyon, dikkat, algı, çevresel koşullar) kontrol altında tutulması, oluşabilecek herhangi bir terslik, başarısızlık ve kararsızlık durumunda kendini daha çabuk toparlayıp devam etmesi gerekmektedir. Bu noktada sporcunun gideceği rotayı bir süre aklında tutması, karşılaştığı yeryüzü şekillerini ve kontrol noktalarını içsel konuşma ile teyit ederek birinci hedeften son hedefe kadar fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı koruma/devamlılığı sağlamanın önemi ortaya çıkmaktadır. Oryantiring sporu bu özelliklerinden dolayı müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası birçok zihinsel süreçleri içinde barındırmaktadır.

Literatür taraması sonucu oryantiring branşına yönelik zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman bileşenleri ile ilgili araştırmalara rastlanılmadığından dolayı; bu çalışmanın amacı oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma zihinsel antrenman bileşenleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri; geçmişte veya geçmişte başlayıp hala devam eden bir durumu, olayı, konuyu, birey veya nesneyi herhangi bir etkileme çabasına girmeden, uygun bir biçimde gözleyip olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaya yaklaşımdır (Karasar, 2008).



2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya 59'u kadın (%31,2), ($X_{yaş}=20,51\pm7,40$), 130'u erkek (%68,8), ($X_{yaş}=23,38\pm8,25$) olmak üzere toplam 189 oryantiring sporcusuna çalışma hakkında bilgi verilerek gönüllü katılımları sağlandı.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya dahil edilen oryantiringçilerin cinsiyet, yaş, spor deneyimiyle ilgili kişisel bilgilerine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen 14 maddelik envanter, sporcuların genel zihinsel dayanıklılığı ve güven, devamlılık, kontrol alt boyutlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından gerçekleştirilmiş olup alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri güven 0.84, devamlılık 0.51 ve kontrol alt boyutu için 0.79 olarak bulunmuştur (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016). Bu araştırma kapsamında ise envanterin güvenilirlik analizlerine ilişkin Cronbach Alpha değerleri "güven" alt boyutu için 0.75; "kontrol" alt boyutu için 0.76 ve "devamlılık" alt boyutu için 0.65 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

Zihinsel Antrenman Envanteri, Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen 20 maddelik envanter, spor ortamında kullanılan zihinsel teknik ve becerileri belirlemek amacıyla 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Zihinsel Temel Beceriler 0.60, Zihinsel Performans Becerileri 0.78, Kişilerarası İlişkiler 0.72, Kendinle Konuşma 0.85 ve Zihinsel Canlandırma 0.70 olarak bulunmuştur (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu araştırma kapsamında ise envanterin güvenilirlik analizlerine ilişkin Cronbach Alpha değerleri; Zihinsel Temel Beceriler alt boyutu için 0.67, Zihinsel Performans Becerileri alt boyutu için 0.80, Kişilerarası İlişkiler alt boyutu için 0.76, Kendinle Konuşma alt boyutu için 0.88, Zihinsel Canlandırma alt boyutu için 0.83 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya 2018-2019 sezonu Türkiye Oryantiring Şampiyonasında yer alan toplam 192 sporcuya ulaşılmıştır. Oryantiring sporcularından uygulamayı gönüllü olarak kabul eden sporculara, araştırmanın bilimsel nitelik taşıdığı ve bu nedenle verecekleri bilgilerin doğru olmasının son derece önemli açıklanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Envanterlerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin ve Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 3 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 189 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarını yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte regresyon varsayım kriterleri olan modele dahil edilen değişkenler arasında korelasyon değerlerinin 0.70'in altında olduğu belirlendikten sonra varyans artış faktörünün (VIF) 10'un altında olduğu, tolerance değerinin ise 0.2'nin üstünde olduğu bu doğrultuda çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olmadığı saptanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

3. BULGULAR

Oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenleri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ortalama değerleri ile standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.



Tablo 1. Oryantiring Sporcularının Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutları ve Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama Değerleri ile Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss
Zihinsel Antrenman Toplam	189	39,00	100,00	78,25	11,04
Zihinsel Temel Beceriler	189	10,00	20,00	15,43	2,26
Zihinsel Performans Becerileri	189	10,00	30,00	22,24	4,10
Kişilerarası Beceriler	189	7,00	20,00	17,05	2,43
Kendinle Konuşma	189	3,00	15,00	11,42	3,01
Zihinsel Canlandırma	189	3,00	15,00	11,83	2,43
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	189	29,00	62,00	46,71	6,47
Kontrol	189	8,00	20,00	13,67	2,88
Güven	189	10,00	25,00	17,88	3,06
Devamlılık	189	7,00	18,00	15,15	2,22

Araştırmada, Oryantiring sporcularının zihinsel antrenman alt boyut puanları ve zihinsel dayanıklılık alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuların Zihinsel Antrenman Alt Boyutları ve Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Ortaya Koyan Korelasyon Analizi Sonuçları

N=189		Kontrol	Güven	Devamlılık
Zihinsel Temel Beceriler	R	,377**	,602**	,511**
	P	,000	,000	,000
Zihinsel Performans Becerileri	R	,412**	,688**	,457**
	p	,000	,000	,000
Kişilerarası Beceriler	R	,154*	,353**	,470**
	p	,034	,000	,000
Kendinle Konuşma	R	,048	,194**	,288**
	p	,515	,007	,000
Zihinsel Canlandırma	R	,185*	,349**	,400**
	p	,011	,000	,000

Tablo 2’de Zihinsel antrenman alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde, kendinle konuşma ve kontrol alt boyutu dışında diğer alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 3. Zihinsel Antrenmanın Kontrol Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H	β	T	P
Zihinsel Antrenman Toplam	,085	,018	,324	4,688	,000*
R= 0,324 R ² = 0,100 Durbin Watson=1,22 F=21,975 p<.001					

Tablo 3’e bakıldığında yordayıcı (bağımsız) değişken olan zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($R = .324$, $R^2 = .100$; $F = 21.975$; $p < .001$). Modele alınan bağımsız değişken, bağımlı değişken olan kontrol alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %10’unu açıklamaktadır.



Tablo 4. Zihinsel Antrenmanın Güven Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H	β	T	p
Zihinsel Antrenman Toplam	,165	,012	,594	10,100	,000*
R= 0,594	R ² = 0,349	Durbin Watson=1,297	F=102,001	p<.001	

Tablo 4 incelendiğinde yordayıcı (bağımsız) değişkene göre zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (R=.594, R²=.349; F=102; p<.001). Modele alınan bağımsız değişken, bağımlı değişken olan güven alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %34'ünü açıklamaktadır.

Tablo 5. Zihinsel Antrenmanın Devamlılık Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H	β	T	p
Zihinsel Antrenman Toplam	,112	,012	,556	9,145	,000*
R= 0,556	R ² = 0,309	Durbin Watson=1,727	F=83,625	p<.001	

Tablo 5'e bakıldığında yordayıcı (bağımsız) değişken olan zihinsel antrenman bileşenlerinin zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (R=.556, R²=.309; F=83.625 p<.001). Modele alınan bağımsız değişken, bağımlı değişken olan devamlılık alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır.

4.TARTIŞMA

Bu araştırmada, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman bileşenleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki incelenerek, Türkiye'de birçok zihinsel süreçleri içeren oryantiring branşı ile zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmamanın bulunmaması nedeniyle alan yazınına katkı sağlamayı amaçlamıştır. Sporcuların performanslarında zihinsel antrenmanın ve zihinsel dayanıklılığın önemli bir yer tuttuğu ve zihinsel antrenman becerileri/teknikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcuların performanslarının da yüksek olabileceğine dair çalışmalar literatürde yer almaktadır (Crossman, 1992; Crust ve Clough, 2005; Kuan ve Ray, 2007; Crust ve Swann, 2011; Kulak, 2011; Özdal ark., 2013; Slimani ve Cheour, 2016; Tuna, 2018; Yarayan ve Ayan, 2018).

Araştırma sonuçlarına göre zihinsel antrenmanın ve zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; sadece kontrol alt boyutu ile kendinle konuşma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olup, zihinsel antrenman ve zihinsel dayanıklılığın diğer alt boyutlarının tamamında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizimize genel olarak baktığımızda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılıkla pozitif bir korelasyon gösterdiği ve sporcuların zihinsel antrenman becerileri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Literatür taraması sonucunda zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenman bileşenlerinden bir ya da birkaç tanesini içeren çalışmalara rastlanılmıştır. Thelwell ve ark. (2005) imgeleme ve hedef belirleme becerilerinin zihinsel dayanıklılığın artmasında etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Crust ve Azadi (2010) yapmış oldukları çalışmada hedef belirleme ve imgeleme ile zihinsel dayanıklılık arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Madigan ve Nicholls (2017) içsel motivasyonu yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu, aynı zamanda bu sporcuların tükenmişlik düzeylerinin daha az olduğunu ortaya koymuşlardır. Akman (2019) yapmış olduğu çalışmada, bilişsel imgeleme ile zihinsel dayanıklılık arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Elde edilen bulgular, çalışmamızın sonucu ile benzerlik göstermekte olup sporda başarıyı elde etmek için, mücadele gerektiren durumlarda yeteneklere inanma-kendine güven, baskı altında terslik durumunda kontrollü ve



rahat olma, mücadeleci olma ve bunun devamlılığını sürdürme alt boyutlarından oluşan zihinsel dayanıklılığı artırmak için zihinsel antrenman bileşenlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Tablo 3'te elde edilen diğer sonuç sporcuların zihinsel antrenman toplam puanının zihinsel dayanıklılığın alt boyutu kontrolün anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel antrenman puanları ile kontrol alt boyutu puanları ile oluşturulan modelde; zihinsel antrenman becerileri kontrol alt boyutuna ilişkin varyansın %10'unu açıklamaktadır. Çeşitli çalışmalarda Güvendi ve Bilgin (2016) profesyonel futbolcuların imgeleme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, imgeleme (zihinsel canlandırma) düzeyleri yüksek olan futbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucunu elde etmiştir. Geikie (2016) yapmış olduğu çalışmada genç sporcularda imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığın mücadele, bağlılık, kontrol ve güven alt boyutlarını öngördüğünü ortaya koymuştur. Yazıcılar Özçelik (2012) bayan hentbolcularda yapmış olduğu çalışma sonucunda zihinsel antrenman ile bilişsel kaygı ve kendine güven alt boyutları arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızın sonucundan ve benzer çalışmalardan yola çıkarak özellikle antrenman/müsabaka önce yapılan zihinsel antrenman çalışmalarının, sporcuların yarışma esnasında karşılarına çıkabilecek olumsuzluk durumunda soğukkanlılığını koruyarak daha kontrollü, doğru seçimler yapmasını, hata yapma kaygısını duymamasını engelleyebileceği söylenebilir.

Tablo 4'te elde edilen sonuca göre sporcuların zihinsel antrenman toplam puanının zihinsel dayanıklılığın alt boyutu güvenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel antrenman toplam puanları ile güven alt boyutu puanları ile oluşturulan modelde; zihinsel antrenman becerileri güven alt boyutuna ilişkin varyansın %34'ünü açıklamaktadır. Savaş (2019) yapmış olduğu çalışmada, sportif imgeleme becerisi yükseldikçe sportif sürekli kendine güven algısının da yükseldiği sonucuna varmıştır. Çalışmamızın sonucuna göre, antrenman planlamasına zihinsel antrenmanın bileşenlerini oluşturan çalışmalara yer vererek; sporcuların kendiyle içsel konuşarak desteklemeleri, yapabileceklerine olan inancı kendilerine kabul ettirmeleri, antrenmanı gerçekte oluyormuş gibi daha öncesinde zihninde canlandırmaları ve kendilerinin farkında olup başarıyı sürdürerek kendilerine güvenmeleri konusunda çalışmaların yapılmasının, sporcuların antrenman/müsabaka esnasında mücadeleyi sürdürürken zor durumlar karşısında hedeflere ulaşmak için kendi yeteneklerine ve rakiplerinden daha iyi seviyede olduklarını düşünmelerine katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Tablo 5'e göre sporcuların zihinsel antrenman toplam puanının zihinsel dayanıklılığın alt boyutu devamlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel antrenman puanları ile devamlılık alt boyutu puanları ile oluşturulan modelde; zihinsel antrenman becerileri güven alt boyutuna ilişkin varyansın %30'unu açıklamaktadır. Elde edilen bu sonuç literatür ile paralellik göstermektedir. Nicholas ve ark. (2008)'nin çalışmasında problem odaklı başa çıkma stratejilerinden hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü ve zihinsel analizi daha çok kullanan sporcuların kendilerine güvenen, sorumluluk alan, mücadele eden, stresli durumlarda soğukkanlı kalabilen, odaklanma becerileri yüksek ve kendilerine inanan sporcular olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular ışığında; zihinsel antrenman beceri seviyeleri iyi olan sporcuların, başarıya ulaşmayı amaç edindiklerini, antrenman/müsabakaya konsantre olan, sorumluluk alan ve mücadeleci olduklarını söyleyebiliriz.

Bu bağlamda araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, zihinsel antrenman bileşenleri olan Zihinsel Temel Beceriler (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme), Zihinsel Performans Becerileri (Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) Kişilerarası Beceriler (Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik) Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma tarafından yordandığı ve toplam varyansın %75,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda açıklanamayan zihinsel dayanıklılık varyansının zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu yapısını ortaya koyan birkaç ek faktör olduğunu göstermektedir. Nitekim Crust, (2008); Jones ve ark., (2007) tarafından varılan genel görüş zihinsel dayanıklılığın çok yönlü bir yapıdan oluştuğu yönündedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında belirli bir ölçüde ilişki vardır. Bu noktada psikolojik stratejilerin etkin kullanılmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılığın da pozitif yönde bir gelişim gösterebileceği söylenebilir. Dolayısıyla, sezon öncesi yapılan antrenman planlamasında zihinsel antrenman bileşenleri ile ilgili programlara yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,6, (39)-43.



- Altıntaş, A. & Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Crossman, B. F. (1992). *The effect of three practice techniques on the accuracy of a soccer penalty kick*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle Tennessee State University.
- Crust, L. & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal Of Sport Science*, 10, 43-51.
- Crust, L. & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual And Motor Skills*, 100(192), 194.
- Crust, L. & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal Of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Crust, L. & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality And Individual Differences*, 50, 217-221.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality And Individual Differences*, 45, 576-583.
- Geiki, TL. (2016). *The relationship between young athletes imagery use and mental toughness*. Faculty Of Human Kinetics, Dissertation, Canada.
- Güvendi, B. & Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hekimli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırma Dergisi*, 3, 83-100.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal Of Sport, Exercise & Training Sciences*, 4 (2), 70-78.
- International Orienteering Federation (2007). *Competition Rules For international Orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering Events*. Finland.
- Jones, G. Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koruç, Z. & Bayar Koruç, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. *Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu*, İstanbul Üniversitesi.
- Kuan, G. & Roy J. (2007). Goal profiles, mental toughness, and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science And Medicine*, 6, 28-33.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularında teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Maddi, S.R. & Khoshoba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Madigan, D.J. & Nicholls, A.R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: a longitudinal investigation. *Psychology of Sport And Exercise*, 32, 138-142.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality And Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Özçelik, İ. (2012). *Elit bayan hentbolcularında zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Slimani, M. & Chéour F. (2016). Effects of cognitive training strategies on muscular force and psychological skills in healthy striking combat sports practitioners. *Sport Sciences For Health*, 12(2), 141-149.
- Symonds L. (2008). *Sport Spotlight: Orienteering*. PE&Sport Today.
- Tabachnick, B. G. & Fidell L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (Sixth Ed.)* Pearson, Boston.
- Thelwell R., Weston, N., Greenlees, I., (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Tuna, N. (2018). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yarayan, Y. & İlhan, E. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (szae) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 205-218.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).