



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.719991



Geliş Tarihi (Received): 17.04.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 24.02.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.03.2021

### ORYANTİRİNG SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMAN VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ\*

Raşit KARACA<sup>1\*\*</sup> , Nevin GÜNDÜZ<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

**Öz:** Bu araştırma, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2018-2019 sezonunda Türkiye Oryantiring Şampiyonasına katılan 38'i kadın (%27,9), 98'i erkek (%72,1) olmak üzere toplam 136 lisanslı oryantiring sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada model olarak tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Türkçe 'ye uyarlanması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılan 'Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)' ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizinde öncelikle normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış, dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre envanter alt boyutları arasında fark olup olmadığını belirlemek için t-testi, Spor yaşı değişkeni ile envanter alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi ve uzun mesafe ve sürat yarışması derecelerinin yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile spor yaşı ve yarışma performansı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmişken cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak; sporda zihinsel antrenmanın sistematik ve amaçlı olarak uygulanması oryantiring yapan sporcuların performanslarına olumlu katkı sağlayabilir. Sporda zihinsel antrenman beceri ve teknikleri, ortak reçete gibi tüm sporculara uygulamak yerine, bireysel farklılar, gelişim düzeyleri ve özellikle soyut düşünebilme olgunluğuna erişmiş sporcular göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel Antrenman, Spor, Performans, Oryantiring

### EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING AND PERFORMANCE IN ORIENTEERING ATHLETES

**Abstract:** This research was carried out to determine the relationship between the mental training levels of the orienteering athletes and the competition performances. Research the 2018-2019 season in Turkey Orienteering Championships participating in 38 women (27.9%), 98 men (72.1%), including a total of 136 licensed orienteering athletes he participated voluntarily. In the research, scanning (descriptive) model was used as a model. "The Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ)" and personal information form, which was adapted to Turkish as the data collection tool, were used. In the statistical analysis of the data obtained in the study, firstly the skewness and kurtosis values for the normality test were examined and it was determined that the distribution was normal. The t-test was used to determine whether there was a difference between the inventory sub-dimensions according to the gender variable, Pearson correlation analysis to determine the relationships between the sports age variable and the inventory sub-dimensions, and simple linear regression analysis to predict long distance and speed competition grades were used. As a result of the findings obtained from the research, while there was a positive relationship between the mental training levels of the orienteering athletes and the sports age and competition performance, no significant relationship was found between the gender variable. As a result; the systematic and purposeful application of mental training in sports can positively contribute to the performance of the orienteering athletes. Instead of applying mental training skills and techniques to all athletes such as common prescription, it should be designed by considering individual differences, development levels and especially athletes who have reached abstract thinking maturity.

**Key Words:** Mental Training, Sport, Performance, Orienteering

\*Bu çalışma 7-9 Kasım 2020 tarihleri arasında Antalya' da düzenlenen 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

\*\*Sorumlu Yazar: Raşit Karaca., E-mail: rasitkaracamlzgrt@gmail.com

## GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan, beşerî ilişkileri geliştiren, zihinsel ve bilişsel olarak da bireyin gelişimine katkı sağlayan bir kavramdır. Günümüzde ise performans sporu yapan bireyler, fizyolojik limitlerini en üst düzeyde zorlarken, psikolojik olarak da mücadeleye kendisini hazırlamak durumundadır. Birçok antrenör, benzer fiziksel yeteneklere sahip bir rakibe karşı kazanılan zaferin%50'sinin psikolojik hazırlığa bağlı olduğunu gözlemlemektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu sebeple spor ortamında sporcunun zihinsel ve psikolojik olarak mevcut durumunun, performansı ile doğrudan ilişkisi bulunmaktadır. Sporcunun aktivite esnasında ortaya koyduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimlilik performans olarak tanımlanmaktadır (Altıntaş ve Akalan,2008). Bu nedenle son yıllarda temel motorik becerilerin gelişmesi için yapılan antrenmanların yanı sıra psikolojik olarak performansı artıran çalışmalara antrenörler ve sporcular açısından verilen önem artmıştır. Zihinsel eğitim, psikolojik faktörlerin fiziksel performansı artırma varsayımı üzerine kurulmuştur (Vealey, 2007). Örneğin, aşırı psikolojik stres seviyeleri, görev üzerinde bilişsel odaklanmayı bozar ve daha düşük bir spor performansı ile sonuçlanan benliğe odaklanmayı artırır (Hill ve ark., 2010; Mesagno ve ark., 2012). Zihinsel antrenman, sporcu performansı ve stres, kaygı, korku vb. zihinsel baskı unsurlarını izole edip güçlü bir mental durum inşa etmek gibi etkili yeni beceriler sağlaması zihinsel antrenmanın kullanımı için genel teorik gerekçelerdir (Anshel ve Anderson 2002; Lane ve ark., 2011). Sporcunun negatif durumlarını azaltmak, odaklanmayı geliştirmek, gevşeme rutinleri güçlendirmek ek olarak olumlu kendinle konuşma ve zihinde canlandırma gibi tekniklerini uygulamak zihinsel antrenmanın bileşenleridir (Lutz ve ark., 2009).

Literatür incelendiğinde, sporcunun performansını artırmak için uygulanan zihinsel antrenman kavramını açıklayan birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlar; bireyin iç ve dış, fiziksel ve zihinsel davranış tecrübelerini kontrol altına alma ve değiştirebilmeyi amaçlayan psikolojik faktörlerin tamamı (Unestahl, 1982), yapılan hareketin uygulamaya koymadan önce zihinde yoğun şekilde canlandırılması (Hecker ve Kaczor, 1988), spor müsabakası esnasında psikolojik süreçlerin sevk ve idaresi için sporcuya etki eden baskı, stres, dikkat, kaygı, motivasyon vb. psikolojik kavramlara hakim olarak kontrol altında tutma (İkizler ve Karagözoğlu, 1997) fiziksel aktivite olmaksızın pasif öğrenme uygulaması (Altıntaş ve Akalan, 2008) olarak bir çok şekilde tanımlama yapılmıştır. Bununla birlikte sporda zihinsel antrenman düzeylerini belirlemeye çalışan ve sporda psikolojik süreçleri ele alan ve güncel çalışmalarda görülmektedir (Behnke ve ark., 2019; Cankurtaran, 2020; Chen ve ark., 2019; Demir ve Çelebi, 2019; Dereli ve ark., 2020; Erdoğan ve Gülşen, 2020; Ferguson ve ark., 2019; Glass ve ark., 2019; Gürer ve ark., 2019; Güvendi ve ark., 2018; Güvendi ve ark., 2020; Kara ve Ustaoglu Hoşver, 2019; Menteş ve Saygın, 2019; Öner ve Cankurtaran, 2020; Tomporowski ve Pesce, 2019; Yarayan ve Ayan, 2018; Yarayan ve ark., 2018; Yarayan ve İlhan, 2018).

Zihinsel antrenman, motorsal beceri antrenmanlarına destek olarak sporcunun performansını artırmak adına yararlı olabilir ve bir bütünsel olarak antrenmanlarını tamamlayabilir. Sporcuların zihinsel zorluklarla (kaygı, stres, korku vb.) karşılaştıkları durumlarda üstesinden gelebilecek metotları uygulamasını sağlamaktadır. Bununla birlikte sporcunun psikolojik zorluk yaşadığı durumlarda performansını olumsuz etkileyecek durumları kontrol altında tutarak olumluya çevirebilmesine yardımcı olabilir. Sporcuların büyük bir kısmı tarafından karşılaştıkları problemlerin (kaygı, konsantre kaybı, gevşeyememek ve baskı gibi) nasıl tanımlanacağını ve bu doğrultuda performansı düzeltmeyi amaçlayan düzenli uygulamaları aktarmaktadır (Syer, 1998). Aktarılanlar göz önünde bulundurulduğunda zihinsel antrenman

sporunun fiziksel performansını tamamlayan ve yarışma anında karşılaşılan zihinsel zorlukları kontrol ederek performansını en yükseğe çıkarma adına olumlu katkısının altı çizilerek antrenman programına dahil edilmesi önemle vurgulanmıştır (Edwards ve Edwards, 2012a; Hashim ve ark., 2011; Konspan, 2009; Mamassis ve Doganis, 2004 ; Singh ve ark., 2018; Thelwell ve Maynard, 2003).

Doğada gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler insan sağlığına olumlu katkılar meydana getirmektedir (Brymer ve ark. 2010). Yapılan çalışmalarda, doğada yapılan fiziksel aktivitenin zindelik, psikolojik yenilenme ve iyi olma hali gibi duygusal ve fiziksel katkılar sağladığı dile getirilmiştir (Hug ve ark. 2009; Ryan ve ark. 2010). Dahası zihinsel dayanıklılık ve temel psikolojik özelliklere doğa sporları katkı sağlamaktadır (Gürer ve Kılıç, 2019). Fakat doğa sporu rekreasyon amacı dışında mücadele ve yarışma boyutunda icra edildiğinde sporcu için baş etmesi gereken stres, kaygı, odaklanma ve karar verme gibi psikolojik süreçler ortaya çıkmaktadır. Oryantiring sporu ise, fizyolojik kapasitenin yanında zihinsel ve bilişsel süreçleri içerisinde barındıran bir doğa sporudur. Harita ve pusula kullanarak araziye yerleştirilmiş olan hedefleri harita üzerinde verilen sıraya göre en kısa sürede bulmaya/uğramaya dayalı bir doğa sporu olan oryantiringte arazide işaretli bir güzergâh olmadığı için sporcu kendi seviyesine göre hedefler arası istediği rotayı tercih etmekte özgürdür (Aksın, 2019).

Oryantiring yapan sporcuların mevcut performanslarını geliştirmek için sporda zihinsel antrenman teknik ve becerilerini de etkin şekilde uygulaması önemlidir. Oryantiring, fiziksel kapasitenin çokça zorlandığı bir spor dalıdır. Varol (2013) ülkemizdeki oryantiring sporcuları incelendiğinde Somatotip değerlerine göre; kas kemik sistemleri gelişmiş, dış hatları köşeli duyu organları gelişmiş, zayıf, narin vücut yapısı ve ince eklemlere sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu olumlu fiziki görüntü yapısının yanında müsabaka analizinde ilk göze çarpan müsabaka stres düzeyinin oldukça yüksek olduğunu dile getirmiştir. Oryantiring yapan sporcular sadece fiziksel zorlanma ve tükenme ile karşılaşmazlar aynı şekilde zihinsel olarak ta zorlanmaya maruz kalırlar. Oryantiring, baskı ve strese maruzken bağımsız olarak düşünebilme ve karşılaşılan güçlükleri çözebilme kabiliyetini geliştirir (Deniz ve ark., 2011). Bu sebeple oryantiring bilişsel, psikolojik ve fizyolojik niteliklerin eşgüdüm içerisinde çalışmasını sağlayan bir spordur. Oryantiring sporunun; fiziksel ve psikolojik antrenmanlara ek olarak bilişsel antrenman, harita okuma, rota seçimi gibi teknik antrenmanlar da bu sporun temel antrenman ve eğitim metotlarıdır. Konsantrasyon zihinde canlandırma, karar verme ve tanımlama gibi yöntemler bilişsel antrenmanın temel parametreleridir. Konsantrasyon egzersizlerine, görsel odaklanabilme ve doğru nefes alma gibi basit uygulamalar içerilmesi sağlanarak, dikkatin yaygınlaştırılması sağlanmaktadır (Seiler, 1993).

Alan yazın incelendiğinde uluslararası ve ulusal bazda oryantiring sporu için zihinsel ve bilişsel süreçleri ve eğitim öğretim boyutunu ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür (Akman ve Can, 2019; Arıkan ve Aladağ, 2019; Atakurt ve ark., 2017; Atakurt, 2018; Çetinkaya, 2011; Di Tore ve ark., 2014; Gasser, 2018; Hancock ve McNaughton, 1986; Karaca, 2008; Millet ve ark., 2010; Paliichuk ve ark., 2018; Şengör, 2018; Taş, 2010). Oryantiring yapan sporcuların mevcut performanslarını geliştirmek ve yarışma anında yaşanan stres, korku, kaygı vb. gibi unsurları kontrol altında tutabilmek ve giderek zorlaşan durumlara karşı adaptasyonunu artırabilmek ve üstesinden gelebilmek adına sporda zihinsel antrenman teknik ve becerilerini de etkin şekilde uygulaması çok önemlidir. Bu bağlamda yapılan bu çalışma oryantiring sporcuları için zihinsel antrenman uygulamalarının performanslarına etkisi hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayacak ve oryantiring antrenörlerini rutin antrenman programlarına zihinsel antrenman teknik ve becerilerini de dahil etmesine teşvik edeceği düşünülmektedir. Bu bilgiler çerçevesinde zihinsel ve bilişsel

süreçlerin sporcu performansına anlamlı etkisi (Erdoğan ve ark., 2014; Mamassis ve Doganis, 2004) göz önünde bulundurularak oryantiring sporcularının, zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansları, cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada model olarak tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Bu model katılımcılara bir olaya veya konuya ilişkin çeşitli sorular sorarak onların ilgi, beceri ve tutum gibi niteliklerini tespit etmeyi amaçlar (Büyüköztürk ve ark., 2009).

### Araştırma Grubu

Bu çalışmada örneklem yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Anketi gönüllü olarak doldurmak isteyen katılımcıların dahil olduğu ve yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Altunışık ve ark., 2010). Araştırma grubunu 2018-2019 sezonunda Türkiye Oryantiring Şampiyonasına 18 yaş ve üzeri kategorilerinden katılan 386 sporcu oluşturmaktadır. Değerlendirmeye alınan 136 sporunun 38'i kadın (%27,9), ( $X_{yaş}=20,37\pm3,70$ ), 98'i erkek (%72,1) ( $X_{yaş}=22,27\pm4,30$ ), oluşmaktadır. Ayrıca kadın katılımcıların spor yapma yılı ( $5,92\pm2,01$ ), erkek katılımcıların spor yapma yılı ise ( $7,07\pm3,20$ ) olarak tespit edilmiştir.

### Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından uyarlanmış Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri kullanılmıştır. Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, spor yaşı, şampiyonada elde edilen uzun mesafe ve sürat koşusu dereceleri ile spor deneyimiyle ilgili demografik bilgileri de alınmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu; cinsiyet, spor deneyimi ve şampiyonadan elde ettikleri kısa ve uzun mesafe dereceleri gibi verileri içeren 4 sorudan oluşmaktadır.

### Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri spor yapılan ortamda zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmeyi amaçlayan Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Sporculara özgü geliştirilen bu envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.60$ ), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) ( $\alpha=0.78$ ), Kişilerarası Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.72$ ), Kendinle Konuşma (3 madde) ( $\alpha=0.85$ ), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ( $\alpha=0.70$ ) olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter, (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" biçiminde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Bu araştırma için ise, Zihinsel Temel Beceriler ( $\alpha=0.85$ ), Zihinsel Performans Becerileri ( $\alpha=0.89$ ), Kişilerarası Beceriler ( $\alpha=0.84$ ), Kendinle Konuşma ( $\alpha=0.87$ ), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ( $\alpha=0.85$ ) envanter geneli için Cronbach Alpha katsayısı ( $\alpha=0.96$ ) olarak tespit edilmiştir.

### Uygulama Aşaması

Araştırmada, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri 2018-2019 sezonu Türkiye Oryantiring Şampiyonasına katılan sporculara uygulanmıştır. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri bu

sporculara dağıtılmış, amacına uygun ve gönüllü olarak doldurulan 136 envanter değerlendirmeye alınmıştır. Sporculara uygulamaya yapılmadan önce konu ve envanterle ilgili açıklama yapılmıştır. Şampiyona sonrasında, kulüp yetkilileri ile irtibat kurularak envanterin sporcular tarafından gönüllülük esası gözetilerek doldurulması sağlanmıştır. Bu araştırma öncesinde Türkiye Oryantiring Federasyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması konusunda süre kısıtlaması olmamıştır.

### İstatistiksel Analiz

Araştırmada envanter aracılığı ile elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilebilmesi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada başlangıçta analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin ve Mahalanobis uzaklığı dikkate alınarak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Devamında envanteri hatalı veya eksik olduran 9 sporcunun verileri dikkate alınmadan kalan 136 sporcunun verileri değerlendirilip istatistiksel analiz yapılmıştır. Sonrasında Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde dağılımın -1,5 +1,5 aralığında olduğu ve normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda, cinsiyet değişkenine göre envanter alt boyutları arasında fark olup olmadığını belirlemek için t-testi, Spor yaşı değişkeni ile envanter alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte bağımsız değişkenlerin (derece) bağımlı değişkeni (envanter toplam puan) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında regresyon varsayım kriterleri olan 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).

### BULGULAR

Bu araştırma, oryantiring sporcularında optimal performans için önemli olduğu düşünülen zihinsel beceri ve teknikleri farklı değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda katılımcıların, envanterden almış oldukları toplam puanlar verilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ve spor deneyimiyle birlikte araştırmanın birinci amacı olan Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların uzun mesafe ve sürat koşusu derecelerine ilişkin analizler yapılmış sonuçlar rapor halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanterinden Almış Maksimum ve Minimum Puanlar ve Toplam Puan Değerleri

Alt Boyutlar	Minimum	Maximum	X (Ort.)	Ss
Zihinsel Temel Beceriler	6,00	20,00	15,992	3,267
Zihinsel Performans Beceriler	12,00	30,00	23,617	4,618
Kişilerarası Beceriler	8,00	20,00	16,404	2,937
Kendinle Konuşma	5,00	15,00	11,654	2,871
Zihinsel Canlandırma	5,00	15,00	12,176	2,378

Katılımcıların Zihinsel Antrenman toplam puanları verilmiştir. En yüksek ortalama puana sahip alt boyut "Zihinsel Performans Becerileri ( $X_{Ort}=23,617$ )" en düşük ortalama puana sahip olan alt boyut ise "Kendinle Konuşma ( $X_{Ort}=11,654$ )" becerisi olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Cinsiyete Göre Zihinsel Antrenman Envanter Puanlarına İlişkin “t-Testi” Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X (Ort.)	Ss	F	T	sd	P
Zihinsel Temel	Kadın	38	15,631	3,802	3,089	,752	134	,453
Beceriler	Erkek	97	16,103	3,046				
Zihinsel Performans	Kadın	38	23,421	5,269	4,378	,308	134	,759
Beceriler	Erkek	98	23,693	4,368				
Kişilerarası Beceriler	Kadın	38	16,342	3,450	2,656	,153	134	,878
	Erkek	98	16,428	2,732				
Kendinle Konuşma	Kadın	38	11,763	3,123	1,754	,274	134	,784
	Erkek	98	11,612	2,782				
Zihinsel	Kadın	38	12,078	2,725	2,308	,297	134	,767
Canlandırma	Erkek	98	12,214	2,244				
Toplam	Kadın	38	79,236	17,275	4,240	,243	134	,753
	Erkek	97	79,917	13,474				

Tablo 2’ e göre, sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, envanter geneli ( $t_{(134)}=4,240$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Temel Beceriler ( $t_{(134)}= 3,089$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Performans Becerileri ( $t_{(134)}=4,378$ ,  $p>.05$ ), Kişilerarası Beceriler ( $t_{(134)}=2,656$ ,  $p>.05$ ), Kendinle Konuşma ( $t_{(134)}=1,754$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Canlandırma ( $t_{(134)}=2,308$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Spor Yapma Yılı Göre Zihinsel Antrenman Envanter Puanlarına İlişkin “Pearson Korelasyon Testi” Sonuçları

n=136		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Beceriler	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	Toplam
Spor	r	,282**	,316**	,244**	,232**	,266**	,301**
Yapma	p	,001	,000	,004	,007	,002	,000
Yılı							

Tablo 3’ e göre, sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.282$ ;  $p<.05$ ), Zihinsel Performans Becerileri arasında pozitif yönlü orta seviyede ( $r=.316$ ;  $p<.05$ ), Kişilerarası Beceriler arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.244$ ;  $p<.05$ ), Kendinle Konuşma arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.232$ ;  $p<.05$ ), Zihinsel Canlandırma arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.266$ ;  $p<.05$ ), Envanter genelinde ise ( $r=.266$ ;  $p<.05$ ), pozitif yönlü orta seviyede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu sporcuların spor yapma yılı arttıkça zihinsel beceri ve tekniklerinde artacağı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 4.** Sporcuların Türkiye Şampiyonasında Elde Ettikleri Uzun Mesafe Derecelerinin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	P
Sabit	211,260	11,788		17,921	,000
SZAE Toplam	-1,338	,145	-,623	-9,213	,000

**R=,623 R<sup>2</sup>=,388 p=,000**  
**Durbin-Watson=1,442**

Tablo 4'e göre, yordayıcı değişken olan zihinsel antrenman toplam puanı yordanan değişken olan sporcuların uzun mesafe derecelerini anlamlı seviyede ( $p=,000$ ) yordadığı ve varyansın yaklaşık %39'unu açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=623$ ,  $R^2=,388$ ). SZAE toplam değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,624$  olarak tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel beceri ve teknik düzeyleri (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), (Zihinsel Canlandırma) arttıkça elde ettikleri dereceler düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 5.** Sporcuların Türkiye Şampiyonasında Elde Ettikleri Sürat Yarışı Derecelerinin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	P
Sabit	28,921	1,945		14,872	,000
SZAE Toplam	-,157	,024	-,492	-6,641	,000

**R=,492 R<sup>2</sup>=,242 p=,000**  
**Durbin-Watson=1,949**

Tablo 5'e göre, yordayıcı değişken olan zihinsel antrenman toplam puanı yordanan değişken olan sporcuların kısa mesafe derecelerini anlamlı seviyede ( $p=,000$ ) yordadığı ve varyansın yaklaşık %24'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. ( $R=492$ ,  $R^2=,242$ ). SZAE toplam değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,492$  olarak tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel beceri ve teknik düzeyleri (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), (Zihinsel Canlandırma) arttıkça elde ettikleri dereceler düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

2018-2019 sezonu Türkiye Oryantiring Şampiyonasına katılan oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansları arasında ilişkiyi belirlemek amaca ile yapılan bu çalışma; spor yaşı, cinsiyet ve yarışma da elde ettikleri dereceler dikkate alınarak incelenmiş ve elde edilen istatistiksel veriler sonucunda spor yaşı ve yarışma dereceleri ile sporcuların zihinsel antrenman seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, cinsiyet açısından anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında oryantiring sporcularının sporda zihinsel antrenman düzeyleri ile yarışma performansları arasında ilişki çeşitli değişkenler açısından aşağıda tartışılmıştır.

Bu araştırmada Tablo 2’de sporcuların zihinsel antrenman bileşenleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, envanter geneli ( $t_{(134)}=4,240$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Temel Beceriler ( $t_{(134)}=3,089$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Performans Becerileri ( $t_{(134)}=4,378$ ,  $p>.05$ ), Kişilerarası Beceriler ( $t_{(134)}=2,656$ ,  $p>.05$ ), Kendinle Konuşma ( $t_{(134)}=1,754$ ,  $p>.05$ ), Zihinsel Canlandırma ( $t_{(134)}=2,308$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışmamıza sonuçları itibari ile benzerlik gösteren Erdoğan ve Gülşen (2020) spor bilimi ğrencilerinin zihinsel antrenman düzeylerini incelediği çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir sonuç elde edememiştir. elik ve Güngör’n (2020) spor bilimi fakültesi ğrencilerinin zihinsel antrenman düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında sadece zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı bir fark bulmuştur ve bu çalışma sonucu itibari ile mevcut çalışmamızla kısmi benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte dayanıklılık sporları yapanların cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak stresle başa çıkmaları arasında ilişkiyi inceleyen Hammermeister ve Burton, (2004) maratonlar ve triatlon gibi aşırı dayanıklılık gerektiren sporlara katılım, dayanıklılık sporcularını yoğun fiziksel ve psikolojik strese sokma potansiyeline sahiptir. Bu benzersiz stres faktörleriyle etkin bir şekilde başa çıkabilmek, dayanıklılık gösterenler için başarının önemli bir parçasıdır. Cinsiyet, sporcuların rekabet stresiyle nasıl başa çıktıklarını etkileyen bir dizi bireysel farklılık değişkeninden biri olsa da (Anshel, 1996; Giacobbi ve Weinberg, 2000; Ntoumanis ve Biddle, 2000), spor psikologlarının erkeklerin ve kadınların stresle benzer şekilde değerlendirip ve baş edebileceklerini dile getirmiştir. Sporcuların, antrenman veya müsabaka esnasında oluşan fiziksel ve psikolojik zorlanmalara verdiği tepkiler bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak farklılaştığını söyleyebiliriz. Fakat kadın ve erkeklerin bu zorlanmalar karşısında benzer yaklaşımlar sergilediği bu çalışmada dile getirilmiş ve bizim çalışmamızla benzerlik gösterir niteliktedir. Fakat Cankurtaran’ın (2020) okçular üzerine yaptığı çalışmasında zihinsel antrenmanın ‘‘Kendinle konuşma’’ alt boyutu haricinde erkek okçuların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Ek olarak Taş’ın (2010) oryantiring yapan sporcular ve spor yapmayan bireylerin stresle mücadele becerilerini incelediği araştırmasında, erkek sporcular, sorunun önemini kavramada ve üzüm yolları için çeşitli seçenekleri değerlendirme, sorunun üzümünü yaparken planlı ve dikkatli olma, mevcut durumu dönüştürmeye yönelik istekli, mantıklı ve bilinçli gayret gösterme eğilimini daha fazla değerlendirmekte olduklarından söz etmiştir.

Bu araştırmada Tablo 3’te sporda zihinsel antrenman bileşenleri, spor yapma yılı değişkenine göre incelendiğinde, Zihinsel Temel Beceriler arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.282$ ;  $p<.05$ ), Zihinsel Performans Becerileri arasında pozitif yönlü orta seviyede ( $r=.316$ ;  $p<.05$ ), Kişiler arası Beceriler arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.244$ ;  $p<.05$ ), Kendinle Konuşma arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.232$ ;  $p<.05$ ), Zihinsel Canlandırma arasında pozitif yönlü düşük seviyede ( $r=.266$ ;  $p<.05$ ), Envanter genelinde ise ( $r=.266$ ;  $p<.05$ ), pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan sporcuların yarışma deneyimleri, verimli antrenman sayıları artması ve zihinsel spor müsabakalarına kendini hazırlaması performansına da olumlu katkı sağlayabileceğini ifade edebiliriz. Bu bağlamda çalışmamızı destekler nitelikte elik ve Güngör’n (2020) alışmasında spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. Yine benzer şekilde Erdoğan ve Gülşen (2020) spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyinin pozitif yönlü anlamlı ilişkisini tespit etmiştir. Ek olarak Cankurtaran (2020) okçuların spor deneyimi ile zihinsel antrenman düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bununla birlikte Kara’nın (2019) Play-off yarışmalarına katılan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman seviyeleri incelediği çalışmasında, voleybol oynama süreleri arttığında zihinsel temel becerileri ve zihinsel antrenman toplam puanlarında



anmalı bir şekilde farklılaşmanın olduğunu tespit etmiştir. Voleybol oynama süresi, deneyim ve tecrübeleri arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin de pozitif yönlü bir korelasyona sahip olduğunu belirtmiştir. Voleybol oynama süresi daha fazla olan sporcular zihinsel antrenman olarak daha üst seviyededir. Her iki sonuca neden olan durumun tecrübe faktörü olduğu düşünülebilir. Kolayış ve ark.'nın (2015) takım sporu yapan kadın sporcuların spor deneyimleri açısından güdüleme kaygı ve imgeleme puanlarını inceledikleri araştırmalarında spor yaşı fazla olanların puanlarının spor yaşı az olanların puanlarından daha yüksek olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde Bayköse'nin (2014) yaptığı çalışmanın sonucu sporcuların bilişsel özel ve genel imgeleme düzeylerinin spor deneyiminden etkilendiği ve spor yaşı daha fazla olan sporcuların düzeylerinin spor yaşı az olan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma ve zihinsel süreçlerle ilgili yapılan benzer çalışmaların sonuçları, deneyimli sporcuların deneyimi daha az olan sporculardan zihinsel seviye olarak daha yüksek olduğu yönünde birbirlerini desteklemektedir. Şahinler 'in (2019) sporcuların zihinsel dayanıklılığını incelediği çalışmasında spor yaşının artması ile zihinsel dayanıklılığının arttığını tespit etmiştir.

Bu araştırmada Tablo 4'te yordayıcı değişken olan zihinsel antrenman toplam puanı yordanan değişken olan sporcuların uzun mesafe derecelerini anlamlı seviyede ( $p = ,000$ ) yordadığı ve varyansın yaklaşık %39'unu açıkladığı tespit edilmiştir. ( $R=623$ ,  $R^2=,388$ ). SZA envanteri toplam değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ),624 olarak tespit edilmiştir. Ek olarak Tablo 5'te, incelendiğinde yordayıcı değişken olan Zihinsel antrenman toplam puanı yordanan değişken olan sporcuların kısa mesafe derecelerini anlamlı seviyede ( $p = ,000$ ) yordadığı ve varyansın yaklaşık %24'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=492$ ,  $R^2=,242$ ). SZA envanteri toplam değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ),492 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar sporcuların zihinsel becerileri ve teknik düzeyleri arttıkça elde ettikleri derecelerde düşeceği söylenebilir. Oryantiring yapan sporcular 1 km'lik mesafeyi, parkurun zemin şartları tırmandığı yükseklik ve arazi şartlarına bağlı olarak 5 dk-8 dk. aralığında koşabilmektedir. Uzun mesafe final oryantiring müsabakası IOF standartlarına göre kadınlar 70-80 dk. aralığında erkekler ise 90-100 dk. aralığında olacak şekilde ayarlanmalı, sürat yarışmaları da ise kadın ve erkekler 12-15 dk. aralığında parkuru bitirme mesafe ve zorluğunda ayarlanmalıdır. Uzun ve sürat koşan oryantiring sporcuları, koşu esnasında kardiovasküler sisteminin sınırlarını zorlarken bu tükenme esnasında rota seçimi için doğru kararlar vermek zorundadır. Literatür incelendiğinde oryantiring sporu, kardiovasküler sisteminin fonksiyonel durumunu iyileştirmeye, alt ekstremite kaslarını güçlendirmeye, eylem ve düşünme hızına, özellikle fiziksel niteliklerin daha verimli gelişimine yardımcı olduğunu göstermektedir. (Galan ve ark., 2016). Bununla birlikte rekabetçi baskı altındaki oryantiring sporcularının stresinin artması ve buna bağlı olarak kortizol seviyesinde ki yükselme çalışma belleği, dikkat kontrolü ve karar verme dahil olmak üzere bilişsel süreçler üzerinde ve sporcuların yarışma performanslarına olumsuz etkilediğini tespit etmiştir (Lautenbac ve Laborde, 2016; Robazza ve ark., 2018). Özellikle, sporcuların performansla ilgili psikososyal durumlarının ve performans, bilişsel işlevler ve endokrin yanıtlar üzerindeki etkilerinin farkında olmalarını sağlayıcı eğitimler vermek, sporcuların optimal performansa ulaşması için düşünce, duygu, dikkat odağı ve davranışların sporcunun kendi kendini düzenlemesine yönelik önemli bir adım olabilir (Robazza ve ark., 2018). Ek olarak sporcuların zihinsel becerileri ve teknik (öz güven, başarıyı sürdürme isteği, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma, kişiler arası yetkinlik vb.) kapasitelerinin gelişmiş olması sporcunun performansına olumlu yansıdığı ve yarışma derecelerinin yükseldiği araştırmamız verileri kapmasında söylenebilir.

Ek olarak Gürer ve Kılıç (2019) doğa sporlarının zihinsel dayanıklılık ve temel psikolojik süreçlere katkısından söz etmektedir ve deneyim sayısının artırarak bu süreçlere olumlu katkı sunacağını belirtmiştir. Gürer ve ark. (2018) psikolojik etmelerin ise doğa sporlarında performansa önemli derecede etki ettiğini özellikle macera sporları gibi risk faktörü olan sporlar karar verme risk alma gibi faktörleri geliştirdiğini dile getirmiştir. Fakat spor rekreasyon amacın dışına çıkıp mücadele ve kazanma odağı ön planda olduğunda stres, kaygı, korku ve odaklanma gibi psikolojik faktörleri kontrol altında tutmak yarışma performansı için önem arz etmektedir. Dahası Dave ve Nandhinee (2019) ise doğa sporu yapan sporcular, salon sporu yapan sporcular kadar konsantre olmamalarına yol açan birçok dikkat dağıtıcı etkiye sahip olduğunu dile getirmiştir. Çevredeki çok fazla uyarıcının dikkat dağınıklığına yol açtığını ve dolayısı ile performans düşüklüğüne yol açacağını dile getirmiştir. Bir doğa sporu olan oryantiring branşında sporcular ilk defa gördükleri bir parkurda mücadele ettiklerinden dolayı çevreden çokça fazla dikkat dağıtıcı uyarıcıya maruz kalmaktadır. Dolayısı ile çevresel dikkat dağıtıcı uyarıcıların etkisini en aza indirmeyi ve bu bağlamda odaklanmayı artırmak adına yapılan zihinsel antrenmanlar oryantiring yapan sporcuların performansı için önemlidir. Bu noktadan hareketle mevcut çalışmamız, literatürde çokça karıştırdığımız zihinsel antrenman ve olumsuz psikolojik etmelerin (baskı, kaygı, stres, korku vb.) kontrol altında tutulması ile yarışma performansının pozitif yönlü ilişkisi çalışmamızla benzer sonuçlar vermektedir.

Bu bağlamda Fallby'nin (2003), 2000 Sydney Olimpiyatlarına katılan 121 İsveçli olimpiyat sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, sistematik zihinsel beceriler antrenmanı yapan Olimpiyat sporcularının performanslarının yapılan bu beceri antrenmanları ile olumlu yönde gelişme gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca, sistematik zihinsel beceriler antrenmanı yapan sporcuların daha iyi bir ruh haline ve etkili bir hedef belirleme yetisine sahip oldukları ortaya çıkmıştır, bu bulgu bu çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Ek olarak çalışmamızın sonuçlarını destekleyen farklı bir çalışma ise Thiese ve Huddleston'un (1999), 147 üniversiteli bayan yüzücü ile yaptığı çalışmada da zihinsel hazırlık yapan sporcuların diğerlerine oranla olumlu yönde gelişme gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç yine bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Ayrıca Işık 'ın (2005) oryantiring yapan sporcuların denetim odağı ile başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, derecesi iyi olan sporcuların iç denetim eğilimli olduğundan söz etmektedir.

Tuna (2018) araştırma grubu olarak okçuluk branşını seçmiş ve biyolojik geri bildirim ve zihinsel antrenmanın performansa etkisini incelemiş olduğu çalışmasında, özellikle bireysel sporcularda sportif performansın optimal düzeye ulaşması için zihinsel antrenmanın olumlu etkisinden bahsetmiş ve sporcuların stres, kaygı ve uyarılma seviyelerinin normale dönmesinde olumlu katkı sağlayacağını dile getirmiştir.

Gould (1999) Olimpiyat sporcularında odak ve kontrol grupları yaparak çeşitli sorularla sporda başarı ve başarısızlıklarının spor psikolojisi bakımından ele alarak cevaplar aramıştır. Özellikle, tüm sporcuların zihinsel eğitime daha fazla önem verilmesi gerektiğini bildirirken, zihinsel becerileri geliştirici çalışmaların performansa olumlu katkısından söz etmektedir. Bununla birlikte araştırmacılar ayrıca performansa olan güven kavramının yeni bir boyutunu da dikkate almalıdır. Güven ve üstün performans arasındaki güçlü ilişki literatürde tutarlı bir şekilde desteklenmesine rağmen (McAuley, 1992) mevcut bulgular Olimpiyat Oyunları'nda atletlerin güven düzeylerinin atipik olarak "kırılgan" olabileceğini ve daha kolay sarsılabileceğini dile getirmiştir.

Howland'a (2006) göre zihinsel beceri eğitiminin yüzücülerdeki dikkat ve performans üzerindeki etkisinin araştırılması, herhangi bir yarışma gerçekleşmeden sezon başında yapılırsa, antrenörler ayrıca yüzücülerin performans gelişimini mevsim boyunca gözden geçirip inceleyip gelişimine katkı sağlarlar. Zihinsel beceri eğitimindeki gelişmeleri veya eksikliklerini atfetmek zor olsa da iyi tasarlanmış bir kendi kendini değerlendirme aracı böyle bir etkinin olup olmadığını belirleyecektir. Antrenörlerin desteği ve sporcular için zihinsel beceri eğitiminin önemini kabulü sonucunda yapılan çalışma, yüzücüler ve diğer gençlik sporcuları ile zihinsel beceri ve performansın geliştirilmesi konusunda katkı sunacağını dile getirmiştir.

Bununla birlikte sporcunun müsabaka esnasında kendisiyle konuşması, psikolojik olarak karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesi adına önemlidir. Bu çalışmada oryantiring yapan sporculardan elde ettiğimiz bulgular ışığında, 'kendinle konuşma' alt boyutu incelendiğinde performansa olumlu katkı sağladığını söyleyebiliriz. Literatürü incelediğimizde, kendinle konuşma performansın iyileşmesi için etkili bir strateji olduğu çokça vurgulanmaktadır. Hatzigeorgiadis ve ark. (2008) kendi kendine konuşma işlevlerinin incelenmesi, kendi kendine konuşmanın etkinliğinin altında yatan mekanizmalarla ilgili anlayışımızı geliştirir ve kapsamlı psikolojik beceri eğitim planlarının geliştirilmesine ve uygulanmasına izin verir. Bu doğrultuda mevcut çalışma, motivasyonel kendi kendine konuşmanın performans ve öz-yeterlik üzerindeki etkilerini incelemiş ve öz-yeterlilikteki artışların spor performansı üzerindeki kolaylaştırıcı etkilerini açıklayan fonksiyonel mekanizmalar arasında olabileceğine dair kanıtlar sağlamıştır. Bu nedenle, farklı kendi kendine konuşma türlerinin performans üzerinde farklı etkileri olabileceği desteklenebilir ve bu, kendinle konuşma türüne ve görevin özelliklerine bağlı olarak değişebilir. Zinnser ve ark.'ı (2006) öğretimsel kendi kendine konuşmanın konsantrasyonu arttırmak ve yürütmeye odaklanmak için daha faydalı olabileceğini, buna karşılık motivasyonel kendi kendine konuşmanın psikolojik ve kalıcılık için daha faydalı olabileceğini öne sürmüştür.

Hatzigeorgiadis ve ark.'nın (2004) yapmış olduğu farklı bir çalışmada ise genel olarak, çalışmanın sonuçları, kendinle konuşmanın görev performansı üzerindeki etkililiğine ilişkin iki bulgu üzerinde durmuş ve ilk olarak kendinle konuşma, dikkati yönlendirmek ve konsantrasyondaki gecikmeleri önlemek, böylece performansı arttırmak için kullanılabilir. Kendinle konuşmanın etkililiği göz önüne alındığında, kullanımı eğitimci ve antrenörler tarafından teşvik edilmeli ve uygulanmalıdır. İkincisi, kendinle konuşmanın etkili kullanımı için uygun ipuçlarının seçimi çok önemlidir. Etkililiği en üst düzeye çıkarmak için, işaretler görevin talepleri ve bireyin ihtiyaçları ile ilgili olarak dikkatle seçilmelidir.

Ek olarak Latinjak'ın (2019), sporda kendi kendine konuşma araştırmalarında hala çözülmesi gereken tutarsızlıklara rağmen, çeşitli araştırma gruplarının çalışmaları arasında kesin bir uzlaşıdan bahsetmektedir. Diğer hedefe yönelik olan kendi kendine konuşma, kendi kendini düzenleme biçimlerine yol açan çeşitli psikolojik bir beceri olarak kullanılır. Bu nedenle kendi kendine konuşmanın kendi kendini kontrol etmenin kilit bir mekanizması olduğu konusunda hemfikir olduğunu dile getirmiştir.

Bu bağlamda sporcunun psikolojik olarak kaygı, stres, performansının olumsuz değerlendirmesi gibi kavramlarında sporcuda performans düşüklüğü yaşatacağı durumu Mesagno ve ark. (2012) dile getirmiştir. Mesagno ve ark.'nın (2012) basketbolcular üzerine yaptıkları çalışmalarında, sporcuların, yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu ve kaygısı taşıyan sporcuların performans düşüşlerine maruz kaldığını göstermiştir.

Sonuç olarak; oryantiring sporcularının sporda zihinsel antrenman düzeyleri ile spor yaşı, cinsiyet ve yarışma da elde ettikleri dereceler dikkate alınarak incelenmiştir. Elde edilen istatistiksel veriler sonucunda spor deneyimi fazla olan oryantiring yapan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yarışma performansları incelendiğinde ise zihinsel antrenman düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Nihai olarak; sporda zihinsel antrenmanın sistematik ve amaçlı olarak uygulanması oryantiring yapan sporcuların performansına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Spor psikologlarının ve antrenörlerin aşağıdaki hususlara dikkat etmeleri önerilir.

- 1- Zihinsel antrenmanın hedefi, oryantiring sporcularının performanslarında iyileştirmeler olmalı ve rekabetçi performansı artırmayı amaçlamalıdır.
- 2- Zihinsel antrenman tekniklerini sporculara uygularken, bireysel farklılar, gelişim düzeyleri ve özellikle soyut düşünebilme olgunluğuna erişmiş sporcular göz önünde bulundurulmalıdır.
- 3- Antrenörler, zihinsel antrenman tekniklerini uygulamaları konusunda yeterli değilse bu konuda seminer almalıdır. Bu uygulamaların başarılı olabilmesi için sezon başında bir planlama yapılarak zihinsel antrenman tekniklerini de kapsayan program yazılmadığıdır.
- 4- Oryantiring yapan sporcular, antrenman ve yarışma esnasında parkurda koşarken stres, kaygı, korku vb. psikolojik faktörlerin etkisini azaltmak için kendi kendine motive edici şekilde konuşma yapmalıdır.
- 5- Oryantiring sporcularının yarışma deneyimlerini artırmak yeni arazi şartlarında ve farklı parkurlarda antrenman ve yarışma deneyimleri kazandırmak zihinsel zorlukların üstesinden gelme adına olumlu katılar sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

- Akman, K., Can, H. C. (2019). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi . *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21.
- Aksın, K. (2019). Oryantiring Terminolojisi. Ankara, Gazi Kitabevi, 2.
- Altıntaş, A., Akalan , C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya yayıncılık, 226.
- Anderson, D., Anshel, M. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress And Coping*, 15, 193 – 209.
- Anshel , M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, 136, 311-323.
- Arıkan, A., Aladağ, E. (2019). Oryantiring dersinin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin harita okuryazarlık becerilerine etkisi. *International Journal Of Geography And Geography Education*, (40) , 124-138 .
- Atakurt, E. (2018). *Oryantiring sporcularının bilişsel becerilerinin sürat ve hafıza oryantiring parkur performansı üzerine etkisi*. (Yüksek lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Bartın.
- Atakurt, E., Şahan, A., Erman, K. A. (2017). Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre*, 15(4), 127-134.

Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü.*(Yüksek Lisans Tezi ), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Behnke , M., Tomczak , M., Kaczmarak , L., Komar , M., Gracz , Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37 1-13.

Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Gracz, J. (2019). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516.

Brymer, E. G., Cuddihy, T., Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1, 21-27.

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

Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1) 13-29.

Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., Chen, C. Y. (2019). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology Research And Behavior Management*, 12, 15.

Çelik, O. B., Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888-929.

Çetinkaya, C. (2011). *Beden eğitimi derslerinde yürütülen sekiz haftalık oryantiring çalışmalarının görsel reaksiyon zamanına etkisi.*( Yüksek Lisans Tezi ), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Ana Bilim Dalı. İzmir

Dave, B. H., Nandhinee, D. (2019). Imagery ability in athletes playing indoor and outdoor sport. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, SP1, 10-13.

Demir, P., Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2) 188-199.

Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılıç, A., Ateş, A. (2011). *Çocuklara oryantiring eğitimi*. Ankara: Ajans Yayınları, (125).

Dereli, E., Esentürk, O., Çolakoğlu, F., İlhan, E. (2020) Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of International Social Research*. 13(71), 1131-1137.

Di Tore, P. A., Corona, F., Sibilio, M. (2015). Orienteering: spatial navigation strategies and cognitive processes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 507-514.

Edwards, D. J., Edwards, S. D. (2012). The evaluation of a psychological skills training programme for rugby players: sport science. *African Journal for Physical Health Education*, 18(3), 525-534.

Erdoğan, B. S., Gülşen, D. B. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1) 219-228.

Erdoğan, N., Zekioglu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.

Fallby, J. (2003). Social support and its influence on the olimpic experience in sydney 2000. *XI European Congress Of Sport Psychology*. Copanhen.

Ferguson, H. L., Swann, C., Liddle, S. K., Vella, S. A. (2019). Investigating youth sports coaches' perceptions of their role in adolescent mental health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 235-252.

- Galan, Y., Zoriy, Y., Briskin, Y., Pityn, M. (2016). Orienteering to optimize the psychophysical wellbeing of young teens (13 to 14-year-old). *Journal of physical education and sport*, 16(3), 914-920.
- Gasser, B. A. (2018). Analysis of speed strategies during World Orienteering Championships. *Journal Of Human Sport and Exercise*, 13(2), 254-266.
- Giaccobi, P. R., Weingberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42 - 62.
- Glass, C. R., Spears, C. A., Kaufman, K. A., Perskaudas, R. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628.
- Guald , D., Guinan , D., Peterson , K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gürer, B., Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Gürer, B., Alıncak, F., Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 24(4) , 215-226.
- Gürer, B., Bektaş, F., Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Güvendi, B., Can, H. C., Türksoy Işım, A. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* , 6(1) , 146-160 .
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4(2) , 70-78.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
- Hancock, S., McNaughton, L. (1986). Effects of fatigue on ability to process visual information by experienced orienteers. *Perceptual and motor skills*, 62(2), 491-498.
- Hashim, H. A., Hanafi, H., Yusuf, 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.
- Hatzigeorgiadis , A., Theodorakis, Y., Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hatzigeorgiadis , A., Zourbanos , N., Goltsios , C., Theodorakis , Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1998). Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221-240.
- Howland , J. M. (2006). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport author(s). *The Journal of Education*, 187(1), 49-66.

Hug, S., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health, Place, 15*, 971-980.

Işık, E. B. (2005). *Oryantiring sporcularında denetim odağı ile başarı ve başarısızlık arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım. (Karaca, 2020).

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

Karaca, F. (2008). *Oryantiring uygulamalarının ilköğretim programlarındaki fonksiyonelliği*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara

Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2)*, 129136.

Kornspan, A. S. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport, 21*, e445-e451.

Latinjak, A. T., Hardy, J., Comoutos, N., Hatzigeorgiadis, A. (2019). Nothing unfortunate about disagreements in sport self-talk research: . *Reply to Van Raalte, Vincent, Dickens, and Brewer (2019)*.

Lautenbach, F., Laborde, S. (2016). The influence of hormonal stress on performance. M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffman, A. Pizzera, S. Laborde, *Performance Psychology: Perception, Action, Cognition and Emotion* (s. pp. 315-328). London: Academic Press.

Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: Neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience, 29*, 13418–13427.

Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16(2)*, 118-137.

McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. . *In T. S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology* (p. 101–118). Human Kinetics Publishers.

Menteş, G., Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS, 5(4)*, 238-250.

Mesagno, C., Harvey, J. T., Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise, 13(2012)* 60-68.

Millet, G. Y., Divert, C., Divert, M., Morin, J. B. (2010). Changes in running pattern due to fatigue and cognitive load in orienteering. *Journal of sports sciences, 28(2)*, 153-160.

Ntoumanis, N., Biddle, S. J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. . *The Sport Psychologist, 14*, 360-371.

Öner, Ç., Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 2(1)*, 1-9.

- Paliichuk, Y., Dotsyuk, L., Kyselytsia, O., Moseychuk, Y., Martyniv, O., Yarmak, O., Galan, Y. (2018). The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 443-454.
- Robazza, C., Izzicupo, P., D'Amico, M. A., Ghinassi, B., Crippa, M. C., Di Cecco, V., Di Baldassarre, A. (2018). Psychophysiological responses of junior orienteers under competitive pressure. *PLoS one*, 13(4), e0196273.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Brown, K. W., Mistretta, L., Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Seiler, R. (1993). Psychological skills training in orienteering. *Sci. J. Orienteering*, 9, 60-64.
- Singh, A., Singh, T., Singh, h. (2018). Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 134-141.
- Syer, J., Connolly, C. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenman rehberi, (çev. Erkan, F. U.)*. Ankara.: Bağırhan Yayımevi, s. 9, 11.
- Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şengör Danacıoğlu, Ç. (2018). *11 - 13 yaş grubu öğrencilerinde oryantiring eğitiminin uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygıya etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla
- Tabachnick, L. F. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Boston: Pearson.
- Taş, M. Y. (2010). *Oryantiring sporcuları ile sporcu olmayan bireylerin stresle başa çıkma becerileri*. (Yüksek Lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antrenman ve Hareket Bilimleri Bilim Dalı, Ankara.
- Thelwel, R. C., 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.
- Thiese Kaia, E., Huddleston, S. (1999). The Use Of Psychological Skills by Female Collegiate Swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 4, 602-610.
- Tomporowski, P. D., Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin*, 145(9), 929-951.
- Tuna, N. (2018). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi.) Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Unestahl, L. E. (1982). *Teori och praktik (hypnosis in theory and practice)*. Örebro: Veje.
- Varol, S. (2013). Oryantiring branşında büyük erkek kategorisinde elit sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik profillerinin incelenmesi. *(Yüksek Lisans Tezi)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology* (s. Third Edition, pp 285-309.). In: Editors (eds.).
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*, Sixth Edition. Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.



Yarayan, E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. (2018). Examination of mental toughness levels of Individual and team sports players at elite level according to various variables. *The Journal of International Social Research*, 11(57).

Yarayan, Y. E., Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(60).

Zinnser, N., Bunker, L., Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. J. M. Williams içinde, *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (s. (5th ed., pp. 349–381)). New York: McGraw-Hill.