

**Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi**

Barbaros Serdar Erdoğan<sup>1</sup>, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN<sup>2</sup>,

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup> Mehmet Akif Ersoy  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi  
Burdur/Türkiye

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Antalya/Türkiye

**Öz**

Araştırmamızın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların cinsiyet, millilik, branş ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırma betimsel araştırma modellerinden tarama modelidir. Araştırmaya Akdeniz Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 180 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu ve Yarayan ve İlhan tarafından Türk kültürüne uyarlanması yapılan zihinsel antrenman envanteri kullanılmıştır. Araştırmada iki grup arası farklılıkların anlamlılığını tespit edebilmek amacı ile bağımsız örneklem t-testi analizi ve ikiden fazla gruplar arasındaki anlamlılığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet ve branş değişkenine göre zihinsel antrenman becerilerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Sporcuların millilik ve spor yılı değişkenine göre zihinsel antrenman düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların millilik tecrübesi olan sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca spor yılı arttıkça sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin de arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Sporcu, Spor, Zihinsel Antrenman

**Sorumlu Yazar:**

Barbaros Serdar  
ERDOĞAN  
Orcid ID: 0000-0001-  
6039-1494

**Determination of Mental Training Levels of Athletes Studying in the Faculty of Sport Sciences**

**Abstract**

The purpose of our research is to determine the mental training levels of the athletes who are studying in the faculty of sports sciences according to the variables of gender, the status of being in the national team, sports and sports year. Descriptive survey model was applied in the study. A total of 180 athletes studying at the Faculty of Sports Sciences at Akdeniz University participated in the study voluntarily. For the purpose of the research, a personal information form prepared by the researcher and 'The Sport Mental Training Questionnaire' adapted to Turkish culture by Yarayan and İlhan (2018) were used. Independent sample t-test analysis and one-way analysis of variance were used to determine the significance of differences between the two groups in the study. When the findings of the research were examined, no significant differences were found in mental training skills according to gender and sports variables. It has been determined that mental training levels of the athletes differ statistically according to the status of national athlete and sports year variables. As a result, it was determined that athletes with national team experience have better mental training skills. In addition, it was found that the mental training skills of athletes increased as the sports year increased.

**Keywords:** Athlete, sports, mental training

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
17.06.2020

Kabul Tarihi:  
22.06.2020

Online Yayın Tarihi:  
28.06.2020

Doi:  
10.38021/asbid.753967

## Giriş

Spor müsabakalarında kazanmak her zaman sporcular için en önemli öncelik olmuştur. Kazanmak ile kaybetmek arasındaki çizgi her geçen gün incelmektedir. Herhangi bir spor branşında başarı elde edebilmek için fiziksel olduğu kadar zihinsel hazırlığın da eksiksiz olması gerekmektedir. Zihinsel hazırlık, müsabaka öncesinde odaklanmayı tetikleyen önemli bir faktördür. Sportif başarının, fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansın toplamı ile elde edileceği söylenebilir (Anshel, 1990).

İyi organize edilmiş olan bir antrenman programı dört temel üzerine kurgulanmalıdır; fiziksel (kondisyonel) antrenman, teknik antrenman, taktik antrenman ve psikolojik antrenman. Bir çok antrenör sadece fiziksel antrenmanın temel olduğu görüşünde olsa da antrenman yukarıdaki öğeleri içeren daha bütünsel bir yaklaşım ile ele alınmalıdır. Herhangi birinin eksikliği başarıyı doğrudan etkileyebilmektedir (Bompa ve Haff, 2009). Zihinsel antrenman, sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde yer alması gereken çalışmalar arasında yer almaktadır (Karagözoğlu, 2005).

Literatür incelendiğinde, sporcuların psikolojik yapılarının ilgi duyulan bir konu olduğu görülmektedir (Güngör ve Çelik, 2020; Gülşen ve diğ., 2019; Bayköse ve diğ., 2019; Gülşen ve diğ., 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Yarayan ve İlhan, 2018; Şahin, Bayköse ve Civar Yavuz, 2017; Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015). Bu bağlamda zihinsel antrenmanın uygulama, antrenman ve müsabaka sırasındaki etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaların da olduğu gözlemlenmektedir (Çelik ve Güngör, 2020; Yarayan ve İlhan, 2018; Özdal ve diğ., 2013; Altıntaş ve Akalan, 2008). Bu kapsamda yapılan araştırmalar ile her geçen gün zihinsel antrenmanın spor ortamındaki öneminin farkında varılmaktadır, bu alandaki gereksinim ortaya konmaktadır (Konter, 1998). Zihinsel antrenman, spor ortamında karşılaşılabilecek her türlü durumu sporcunun zihninde resmetmesi olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel antrenman, yapılacak olan hareketlerin uygulamaya gerek olmadan, yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (Hecker ve Kaczor, 1988). Zihinsel antrenman ile sporcularda duygusal, zihinsel ve davranışsal sorunlarının çözümüne katkı sağlanabilmekte (Altıntaş ve Akalan, 2008) ve hatta elit düzeyde yarışan sporcuların müsabakalarının analiz edilmesinde de önemli rol oynamaktadır (Ekmekçi 2015; Craft ve diğ. 2003; Cowden, 2016).

Bu bağlamda; zihinsel süreçlerin fiziksel performans üzerindeki anlamlı etkisi (Erdoğan ve diğ., 2014; Mamassis ve Doganis, 2004) dikkate alınarak araştırmamızda spor bilimleri fakültesinde eğitim gören sporcuların cinsiyet, millilik, branş ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma

grubumuzun sporculuk seviyesi araştırmamızın bir sınırlılığı olarak karşımıza çıksa da elde edilen sonuçların, ilgili literatüre katkı sağlayacağını dűřünülmektedir.

## **Yöntem**

Araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama yöntemi, iki ve daha fazla değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ve bu ilişkinin ne derecede olduğunu tespit etmeyi amaçlayan araştırma türüdür (Karasar, 2017).

### *Araştırma Grubu*

Araştırma evrenini Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu öğrencilerden içerisinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 88 (48,9) kadın ve 92 (51,1) erkek toplam 180 sporcu oluşturmaktadır.

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş içerisinde demografik bilgilerin bulunduğu kişisel bilgi formu ve zihinsel antrenman becerileri ölçek için geliştirilmiş olan zihinsel antrenman envanteri kullanılmıştır. Zihinsel antrenman envanteri Behnke ve diğ. (2017) tarafından geliştirilmiş olup beş alt boyut ve beşlik likert tipinde toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Türk kültürüne uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır ve orijinal formu ile aynı alt boyut ve madde sayılarını içermektedir.

### *Verilerin Analizi*

Araştırmada elde edilen verilerin dağılımı çarpıklık basıklık değerleri ile incelenmiş ve +2 ile -2 aralığında değer aldığı bu nedenle normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Kline, 2011). Elde edilen verilerin iç tutarlılığını tespit edebilmek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmış ve .872 olarak tespit edilmiştir. Betimsel istatistiklerde yüzde (%) ve frekans (f) kullanılmıştır. İkili gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilebilmek için bağımsız örneklem t-testi analiz yöntemi, ikiden daha büyük gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Araştırma kapsamında kullanılmış olan zihinsel antrenman ölçeğine verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş alt boyutlarında ,619 ile ,745 arasında olduğu toplamda ise ,872 olduğu tespit edilmiştir. Toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiş ve +2 ile -2 arasında değer aldığı bu nedenle normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 1

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	88	48,9
Erkek	92	51,1
Toplam	180	100,0
<b>Branş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
30 yaş ve altı	101	56,1
31-40 yaş	79	43,9
Toplam	180	100,0
<b>Spor Yılı</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1-3 Yıl	30	16,7
4-6 Yıl	56	31,1
7-9 Yıl	58	32,2
10 Yıl ve üstü	36	20,0
Toplam	180	100,0
<b>UA Yarışlara Katılım</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Evet	67	37,2
Hayır	113	62,8
Toplam	224	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik dağılımları tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Becerileri t-Testi Analiz Sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Zihinsel Temel Beceriler</b>	Kadın	88	16,01	2,59	1,391	,166
	Erkek	92	16,51	2,21		
<b>Zihinsel Performans Becerileri</b>	Kadın	88	22,57	4,09	1,177	,241
	Erkek	92	23,27	3,80		
<b>Kişiler Arası Beceriler</b>	Kadın	88	16,75	2,56	,119	,906
	Erkek	92	16,79	2,36		

<b>Kendinle Konuşma</b>	Kadın	88	11,84	2,45	,136	,892
	Erkek	92	11,89	2,52		
<b>Zihinsel Canlandırma</b>	Kadın	88	12,06	2,27	,131	,896
	Erkek	92	12,10	1,87		

p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile bağımsız örneklem t-testi analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının tamamında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 3

Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Becerileri t-Testi Analiz Sonuçları

	<b>Branş</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Zihinsel Temel Beceriler</b>	Takım	101	16,57	2,19	1,948	,059
	Bireysel	79	15,87	2,62		
<b>Zihinsel Performans Becerileri</b>	Takım	101	23,28	3,69	1,362	,175
	Bireysel	79	22,48	4,23		
<b>Kişiler Arası Beceriler</b>	Takım	101	16,84	2,45	,428	,669
	Bireysel	79	16,68	2,46		
<b>Kendinle Konuşma</b>	Takım	101	12,03	2,20	1,057	,292
	Bireysel	79	11,64	2,79		
<b>Zihinsel Canlandırma</b>	Takım	101	12,11	1,94	,218	,827
	Bireysel	79	12,05	2,24		

p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların branş değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile bağımsız örneklem t-testi analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutlarının tamamında branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 4

Katılımcıların Millilik Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Becerileri t-Testi Analiz Sonuçları

	Milli	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Zihinsel Temel Beceriler</b>	Evet	67	16,68	2,17	1,808	,072
	Hayır	113	16,01	2,52		
<b>Zihinsel Performans Becerileri</b>	Evet	67	23,64	3,65	1,866	,064
	Hayır	113	22,51	4,07		
<b>Kişiler Arası Beceriler</b>	Evet	67	17,41	2,11	2,769	,006*
	Hayır	113	16,38	2,56		
<b>Kendinle Konuşma</b>	Evet	67	12,22	2,34	1,492	,138
	Hayır	113	11,65	2,54		
<b>Zihinsel Canlandırma</b>	Evet	67	12,56	1,92	2,417	,017*
	Hayır	113	11,80	2,11		

p<0.05

Katılımcıların millilik değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile bağımsız örneklem t-testi analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kişiler arası beceriler alt boyutunda millilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir,  $t(178)=2,769$ ,  $p=,006$ ,  $\eta^2=.08$ . Elde edilen sonuçlara göre milli (17,41) olan katılımcıların milli olmayan (16,38) katılımcılara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen eta-kare değeri incelendiğinde ise etki büyüklüğünün orta düzey olduğu söylenebilir.

Diğer bir alt boyut olan zihinsel canlandırma becerilerinde yine millilik değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir,  $t(178)=2,417$ ,  $p=,017$ ,  $\eta^2=.07$ . Elde edilen sonuçlara göre milli (12,56) olan katılımcıların milli olmayan (11,80) katılımcılara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen eta-kare değeri incelendiğinde ise etki büyüklüğünün orta düzey olduğu söylenebilir (Alpar, 2016).

Tablo 5

Spor Yılı Değişkenine Göre Katılımcıların Zihinsel Antrenman Becerileri Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Sd	F	p	Tuke y
<b>Zihinsel Temel Beceriler</b>	1-3 yıl	30	15,56	2,09	2,017	,113	
	4-6 yıl	56	16,83	2,78			
	7-9 yıl	58	16,10	2,16			
	10 yıl ve üstü	36	16,22	2,31			
	Toplam	180	16,26	2,41			
<b>Zihinsel Performans Becerileri</b>	1-3 yıl	30	22,10	3,75	,612	,608	
	4-6 yıl	56	23,08	4,13			
	7-9 yıl	58	22,94	3,99			
	10 yıl ve üstü	36	23,36	3,78			
	Toplam	180	22,93	3,94			
<b>Kişiler Arası Beceriler</b>	1-3 yıl	30	15,50	2,58	4,129	,007*	3>1 4>1
	4-6 yıl	56	16,69	2,66			
	7-9 yıl	58	17,08	2,27			
	10 yıl ve üstü	36	17,44	1,90			
	Toplam	180	16,77	2,45			
<b>Kendinle Konuşma</b>	1-3 yıl	30	11,16	2,26	1,654	,179	
	4-6 yıl	56	11,71	2,39			
	7-9 yıl	58	12,00	2,59			
	10 yıl ve üstü	36	12,47	2,53			
	Toplam	180	11,86	2,48			
<b>Zihinsel Canlandırma</b>	1-3 yıl	30	11,36	1,84	1,908	,130	
	4-6 yıl	56	12,25	2,06			
	7-9 yıl	58	12,03	2,26			
	10 yıl ve üstü	36	12,52	1,84			
	Toplam	180	12,08	2,07			

p<0.05

Tablo 5'te katılımcıların zihinsel antrenman becerilerinin spor yılı değişkenine göre göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel antrenman ölçeğinin kişiler arası beceriler alt boyutunda spor yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir,  $F(3,176)=4,129$ ,  $p=,007$ ,  $\eta^2=.06$ . Tespit edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile Tukey (post hoc) testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 7-9 yıl (17,08) spor deneyimi olanlar ile 1-3 yıl (15,50) spor deneyimi olanlar arasında 7-9 yıl lehine olanlar lehine olduğu ve etki büyüklüğünün orta

düzeyde olduğu, 10 yıl ve üstü (17,44) deneyim ile 1-3 yıl (15,50) deneyimi olanlar arasında ise 10 yıl ve üstü deneyimi olanlar lehine olduğu ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Alpar, 2016).

## **Tartışma**

Araştırmamızda spor bilimleri fakültesinde eğitim gören sporcuların cinsiyet, millilik, branş ve spor yılı değişkenlerine göre zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi ve belirtilen değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi adına analizler yapılmıştır. Araştırma kapsamında dahil edilen araştırma grubu üzerinde yapılan analizler sonucunda; spor bilimleri fakültesinde eğitim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıktan bahsedilemeyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Millilik değişkeni açısından ise kişiler arası beceriler ve zihinde canlandırma alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ayrıca spor yılı değişkeni açısından da kişiler arası canlandırma alt boyutu açısından da istatistiksel anlamlı bir farklılıktan bahsedilebilmektedir. Bu farklılık için yapılan gruplar arası karşılaştırma analizleri sonucunda da spor yaşı ile bir paralellikten bahsedilebilir.

Literatür cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; Çelik ve Güngör (2020)'ün sonuçları zihinsel performans becerileri alt boyutu haricinde çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde zihinsel performans becerileri alt boyutu haricinde cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir. Fakat Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014) araştırma sonuçlarında cinsiyetin dikkate alınması gereken bir parametre olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) da erkekler lehine sonuç elde etmişlerdir.

Literatür branş değişkeni açısından incelendiğinde; Çelik ve Güngör (2020) çalışmasıyla karşılaşılmakta ve sonuçlarının araştırma sonuçlarımızla farklılık gösterdiği görülmektedir. Çelik ve Güngör (2020), bireysel sporlarla ilgilenen erkek katılımcıların zihinsel performans becerilerini kullanma olasılığı takım sporları yapanlardan daha fazla olduğunu belirtmiş ve bunun kaynağının, bireysel sporcuların öz karar verme ve uygulamada daha özgür olmaları olduğunu ifade etmiştir.

Literatür spor yaşı değişkeni açısından incelendiğinde; ele alınan kapsamda araştırma bulmakta zorlanılmakla beraber tespit edilen çalışmalar incelendiğinde Çelik ve Güngör (2020)'ün spor yaşı ile zihinsel temel beceriler zihinsel performans becerileri, kişilerarası



beceriler, zihinsel eğitim toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır. Bu araştırmanın, sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Çelik ve Güngör (2020)'ün ayrıca yaş ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, zihinsel eğitim toplam puanları arasındaki pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları da ilgili literatüre ve çalışma sonuçlarımıza destek oluşturan bir olduğu söylenebilir.

## Kaynaklar

- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Anshel MH. (1990). *Sport Psychology, from Theory to Practise*. Publishers Scottsdale, Arizona.
- Bayköse, N., Şahin, F., Şahin, A., ve Eryücel, M. E. (2019). Is Self Talk of Athletes One of the Determinants of Their Continuous Sportive Confidence Level?. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Bompa T.O. ve Haff G.G., (2009). Periofizasyon: Theory and Metodology of Training, Fifth Edition, *Human Kinetics*, IL. 57-58.
- Çelik, O. B. ve 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*, Issue: 9, pp. (888-929).
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470
- Güngör, N. B. ve Çelik, O. B. (2020). The Effect of Attitude Towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 8, pp. (468-493).
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M., "Application of imagery theory to sport psychology", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, pp. 363-373, 1988
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.

- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Konter, E., *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Bağırğan Yayınevi, s. 16, 41, Ankara, 1998.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Şahin, A., Bayköse, N., ve Civar Yavuz, S. (2017). Does the undergraduate athletes' self talk levels affect imagery levels. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 867-871.
- Yarayan, Y. E., ve İlhan, E. L. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D. B. A. (2018) elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of International Social Research*. 11(57), 992-999.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.