

Received 14.12.2019
Accepted 18.12.2019

Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Öznur Kara¹ Pelin Ustaoglu Hoşver²

Özet

Bu çalışmanın amacı play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini yaş, voleybol oynama süresi, görev aldıkları mevki, play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmaya 2018-2019 yılı Türkiye Kadınlar 2. Lig play-off müsabakalarında mücadele etmiş sekiz farklı takımda yer alan 106 kadın voleybolcu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş, voleybol oynama süresi ve play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği ($p<0,05$); görev aldıkları mevkiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) bulunmuştur. Sonuç olarak yaşın, voleybol oynama süresinin ve play-off'da yer alma deneyiminin artmasının zihinsel antrenman seviyesi üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler:

Zihinsel antrenman, sporcu, voleybol

Investigation Of The Mental Training Level of Women Volleyball Player Who Take Place in Play-Off Competition in Terms of Some Variables

Abstract

The aim of this study is to investigate the mental training level of women volleyball player who take place in play-off competition in terms of age, sport year, position and play-off experience. 106 women volleyball players from eight different teams which take place in second league play-off participated the study as voluntary. Personal Information Form and The Sport Mental Training Questionnaire which has been developed by Behnke ve et al. (2017) and adapted in Turkish by Yarayan ve İlhan (2018) was used as data collection tools. Collected data has been analyzed by SPSS 22 software tool. Frequence, percent, mean was calculated. Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test was used for statistical analyzes. Mental training level differed according to age, sport year and play-off experience. In conclusion of this study, we can say that age, sport year and play-off experience have an effect upon mental training.

Key Words: Mental training, athlete, volleyball

Alıntı: 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.

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce, Türkiye, E-mail: kara.oznur92@gmail.com

² Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce, Türkiye, E-mail: pelinustaoglu@düzce.edu.tr

* 13 -16 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulan çalışmanın revize edilmiş halidir.

1. Giriş

Eğlenmek amaçlı yapılan sporsal etkinliklerde dahi kazanmanın odak noktası olduğu, sonucunda maddi bir kazanç elde edilecek bir yarışma olmasa bile insanların kazanmanın verdiği duygusal tatmini yaşamak amacıyla büyük bir ciddiyet ve hırs ile mücadele ettiği birçoğumuzun yakından gözlemlendiği bir durumdur. Bir sporcu için, özellikle performans sporcusu düzeyinde spor ile uğraşan kişiler için, mevcut spor ortamlarında başarılı olmak performansının en üst düzeyine ulaşmak ile mümkün olacaktır; performansın en üst düzeyine ulaşmak için ise sporcuların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etmeleri gerektiğine inanılır (Kahrovic ve ark., 2014; Patrick, 1995).

Kazanmak duygusuyla birlikte ortaya çıkan hırs, stres, heyecan vb. duygu durumlarının fiziksel performans üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda psikolojik süreçlerin fiziksel performans üzerine anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkarılmıştır (Erdoğan ve ark., 2014; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009; Mamassis ve Doganis, 2004). Zihinsel antrenman programı uygulanan sporcuların program sonunda daha iyi bir şekilde odaklanma, dışsal etmenleri göz ardı edebilme, performans sırasında kas kontrolünü daha iyi sağlama açısından kendilerini geliştirdikleri gözlenmiştir (Tuna, 2018). Bunun yanında zihinsel antrenmanın temel motor becerileri edindikten sonra bu becerileri optimize etmek için kullanılan değerli bir araç olduğu söylenmektedir (Cocks ve ark., 2014).

Sporcunun müsabaka veya antrenman esnasında yaşadığı bu psikolojik süreçleri, bu süreçte yaşayabileceği olumlu veya olumsuz durumları, karşılaşma ihtimali olan durumları ve bu durumlar karşısında yapabileceklerini uygulama olmaksızın zihninde canlandırması zihinsel antrenman olarak tanımlanmaktadır (Koruç ve Bayar, 1990). Fiziksel bir hareket olmaksızın bir görevin zihinde canlandırılması olarak ifade edilen zihinsel antrenman hareketin en detaylı şekilde zihninde canlandırılması ve en mükemmel şekilde uygulandığının zihinde düşünülmesi yoluyla koordinasyonun gelişmesine, hareketin daha iyi sergilenmesine katkı sağlamaktadır ve kişiler zihinsel antrenman boyunca hedefledikleri görevi geliştirme eğilimindedirler (Akandere ve ark., 2018; Curlik ve Shors, 2013).

Literatüre bakıldığı zaman zihinsel antrenman ve teknik beceri, beceriyi öğrenme süreci, yarışma kaygısı ile alakalı, hentbol, golf, okçuluk, dart, futbol branşları ile alakalı yapılmış çalışmalar (Tuna, 2018; Aslan, 2015; Yazıcılar Özçelik, 2012; Kulak, 2011; Aktop, 2008) var olmasına karşın bu çalışmaların zihinsel antrenman programı uygulayıp bu programın etkililiğini değerlendirmeye yönelik olduğu, bunun yanı sıra zihinsel antrenman durumu tespit etmeye yönelik yapılan çalışmanın (Aktepe, 2006) milli ferdi sporcular üzerine olduğu görülmektedir. Play-off müsabakaları gibi sporcular için stres ve sorumluluğun üst düzeyde olduğu bir yarışma ortamında kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılmış bir çalışmaya rastlanmadığı ve bu çalışmanın literatüre bu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, zihinsel antrenmanın performansla olan etkileri dikkate alındığında oynadıkları ligde play-off müsabakalarında yer almayı başaran kadın voleybolcuların bu stres ve baskı dolu süreçte zihinsel olarak hangi seviyede bulduklarını ortaya çıkarmak, zihinsel antrenman seviyelerini yaş, play-off deneyimi, voleybol oynama süresi ve görev alınan mevki değişkenleri açısından karşılaştırmak bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

2. Yöntem

Bu çalışma, betimsel araştırma deseni esas alınarak yapılmıştır. Betimsel araştırmalar, araştırmacının olaylara müdahalede bulunmadan var olan durumu ortaya çıkarmaya yönelik olarak yapmış olduğu durumlarda kullanılan bir desendir (Karasar, 2016).

2.1. Çalışma Grubu: Çalışmaya 2018-2019 sezonunda Adana İlinde yapılmış olan Kadınlar Voleybol 2. Ligi Play-off müsabakalarında yer alan 8 farklı takımda görev almış 106 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Süreci: Veriler play-off müsabakaları başlamadan önce takımların kaldıkları otellere gidilerek toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; Araştırmacı tarafından hazırlanan ve sporcuların yaşları, voleybol oynama süreleri, görev aldıkları mevkileri ve daha önce play-off müsabakalarında yer alma deneyimlerini belirlemeye yönelik dört adet soru yer almaktadır.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri; Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen ve Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) yirmi maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Beceriler, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma (İçsel konuşma) ve Zihinsel Canlandırma olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek "1-Tamamen katılmıyorum, 2-Kısmen katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Kısmen katılıyorum ve 5-Tamamen katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiş olan ifadeleri içermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100'dür. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .91 iken bu çalışma için değer .87 olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan alınması sporcunun zihinsel antrenman düzeyinin üst seviyede olduğunu gösterir.

2.3. Analiz

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Ortalama, frekans ve yüzde hesaplamalarının yanı sıra, yapılan normallik testinde verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden dolayı istatistiksel analizlerden ikili karşılaştırmalarda kullanılan Mann-Whitney U testi ile ikiden fazla değişkenin olduğu karşılaştırmalarda kullanılan Kruskal-Wallis testinden yararlanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1.

Tanımlayıcı Bilgilere Ait Bulgular

Değişkenler	N	Frekans	Yüzde
Yaş	18 ve altı	50	%47,2
	19-23	28	%26,4
	24 ve üzeri	28	%26,4
	Toplam	106	%100
Play-off Deneyimi	0-1 Yıl	54	%50,9
	2-4 Yıl	28	%26,4
	5 ve üzeri Yıl	26	%22,6
	Toplam	106	%100
Voleybol Yaşı	0-9 Yıl	53	%50
	10 ve üzeri Yıl	53	%50
	Toplam	106	%100
	Mevki	Pasör	17
Smaçör		39	%36,8
Pasör Çaprazı		11	%10,4
Orta Oyuncu		21	%19,8
Libero		18	%17
Toplam	106	%100	

Çalışmaya katılan sporcuların %47,2'si (n=50) 18 yaş ve altında, %26,4'si (n=28) 19-23 yaş aralığında ve %26,4'ü (n=28) 24 yaş ve üzerindedir. Araştırmaya katılan sporcuların %50,9'u (n=54) daha önce play-off müsabakalarına hiç katılmamış veya sadece 1 kez katılmış, %26,4'ü (n=28) 2-4 yıl arası play-off deneyimine ve %22,6'sı (n=24) 5 yıl ve üzerinde play-off deneyimine sahiptir. Sporcuların %50'si (n=53) 9 yıl ve daha az süredir voleybol oynuyor iken %50'si (n=53) 10 yıl ve daha fazla süredir voleybol oynamaktadır. Mevkilerine göre sporcuların dağılımına bakıldığında %16'sının (n=17) pasör, %36,8'inin (n=39) smaçör, %10,4'ünün (n=11) pasör çaprazı, %19,8'inin (n=21) orta oyuncu ve %17'sinin (n=18) libero olarak görev aldığı görülmektedir.

Tablo 2.

Yaş Değişkenine Ait Bulgular

Alt Boyutlar	Yaş	n	Sıra Ortalamaları	sd	X2	p
Zihinsel Temel Beceriler	18 ve altı Yaş	50	44,19			
	19-23 Yaş	28	62,80	2	8,909	,012*
	24 Yaş ve üzeri	28	60,82			
Zihinsel Performans Becerileri	18 ve altı Yaş	50	50,21			
	19-23 Yaş	28	56,75	2	1,101	,577
	24 Yaş ve üzeri	28	56,13			
Kişilerarası Beceriler	18 ve altı Yaş	50	45,32			
	19-23 Yaş	28	60,96	2	6,845	,033*
	24 Yaş ve üzeri	28	60,64			
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	18 ve altı Yaş	50	48,90			
	19-23 Yaş	28	59,36	2	2,353	,308
	24 Yaş ve üzeri	28	55,86			
Zihinsel Canlandırma	18 ve altı Yaş	50	44,89			
	19-23 Yaş	28	62,43	2	7,780	,020*
	24 Yaş ve üzeri	28	59,95			
Toplam	18 ve altı Yaş	50	44,31			
	19-23 Yaş	28	63,79	2	8,727	,013*
	24 Yaş ve üzeri	28	59,63			

*p<.05

Yaş değişkeni açısından sporcuların SZAE puanlarında Zihinsel Temel Beceriler, Kişilerarası Beceriler, Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ($p<.05$) rastlanmış iken Zihinsel Performans Becerileri ve Kendinle Konuşma alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 3.

Play-off Deneyimi Değişkenine Ait Bulgular

Alt Boyutlar	Play-off Deneyimi	n	Sıra Ortalamaları	sd	X2	p
Zihinsel Temel Beceriler	0-1 Yıl	54	44,82			
	2-4 Yıl	28	66,54	2	9,999	,007*
	5 Yıl ve üzeri	24	57,81			
Zihinsel Performans Becerileri	0-1 Yıl	54	49,03			
	2-4 Yıl	28	60,48	2	2,708	,258
	5 Yıl ve üzeri	24	55,42			
Kişilerarası Beceriler	0-1 Yıl	54	47,84			
	2-4 Yıl	28	63,07	2	4,703	,095
	5 Yıl ve üzeri	24	55,06			
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	0-1 Yıl	54	50,56			
	2-4 Yıl	28	61,68	2	2,755	,252
	5 Yıl ve üzeri	24	50,56			
Zihinsel Canlandırma	0-1 Yıl	54	46,98			
	2-4 Yıl	28	59,75	2	5,141	,076
	5 Yıl ve üzeri	24	60,88			
Toplam	0-1 Yıl	54	45,79			
	2-4 Yıl	28	64,77	2	7,622	,022*
	5 Yıl ve üzeri	24	57,71			

*p<.05

Sporcuların play-off oynama deneyimlerinin Zihinsel Temel Beceriler alt boyutu ve toplam ölçek puanı üzerine anlamlı bir farklılık ($p<.05$) oluşturduğu; Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutlarında ise anlamlı bir fark yaratmadığı söylenebilir ($p>.05$).

Tablo 4.

Voleybol Oynama Süresi Değişkenine Ait Bulgular

Alt Boyutlar	Voleybol Oynama Süresi	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	Z	p
Zihinsel	0-9 Yıl	53	45,83	2429,00	-2,594	,009*
Temel Beceriler	10 Yıl ve üzeri	53	61,17	3242,00		
Zihinsel	0-9 Yıl	53	48,33	2561,50	-1,740	,082
Performans Becerileri	10 Yıl ve üzeri	53	58,67	3109,50		
Kişilerarası	0-9 Yıl	53	47,99	2543,50	-1,865	,062
Beceriler	10 Yıl ve üzeri	53	59,01	3127,50		
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	0-9 Yıl	53	50,63	2683,50	-,971	,331
Zihinsel	10 Yıl ve üzeri	53	56,37	2987,50		
Canlandırma	0-9 Yıl	53	49,53	2625,00	-1,353	,176
Zihinsel	10 Yıl ve üzeri	53	57,47	3046,00		
Toplam	0-9 Yıl	53	46,16	2446,50	-2,460	,014*
Toplam	10 Yıl ve üzeri	53	60,84	3224,50		

*p<.05

Sporcuların voleybol oynama sürelerinin Zihinsel Temel Beceriler alt boyutu ve toplam ölçek puanı üzerine anlamlı bir farklılık ($p<.05$) oluşturduğu; Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma ve Zihinsel Canlandırma alt boyutları üzerine ise anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>.05$) görülmektedir.

Tablo 5.

Görev Alınan Mevki Değişkenine Ait Bulgular

Alt Boyutlar	Mevki	n	Sıra Ortalamaları	sd	X2	p
Zihinsel Temel Beceriler	Pasör	17	53,76			
	Smaçör	39	55,69			
	Pasör Çaprazı	11	61,41	4	2,264	,687
	Orta Oyuncu	21	45,93			
	Libero	18	52,50			
Zihinsel Performans Becerileri	Pasör	17	56,65			
	Smaçör	39	56,96			
	Pasör Çaprazı	11	46,27	4	3,450	,486
	Orta Oyuncu	21	44,57			
	Libero	18	57,86			
Kişilerarası Beceriler	Pasör	17	56,00			
	Smaçör	39	54,31			
	Pasör Çaprazı	11	48,27	4	,499	,974
	Orta Oyuncu	21	53,79			
	Libero	18	52,25			
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	Pasör	17	62,91			
	Smaçör	39	49,53			
	Pasör Çaprazı	11	61,36	4	5,205	,267
	Orta Oyuncu	21	57,43			
	Libero	18	43,83			
Zihinsel Canlandırma	Pasör	17	52,21			
	Smaçör	39	54,33			
	Pasör Çaprazı	11	55,41	4	1,499	,827
	Orta Oyuncu	21	57,93			
	Libero	18	46,58			
Toplam	Pasör	17	56,62			
	Smaçör	39	54,12			
	Pasör Çaprazı	11	54,95	4	,558	,968
	Orta Oyuncu	21	49,62			
	Libero	18	52,86			

Görev alınan mevki değişkenine göre sporcuların toplam ölçek puanları ve ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$).

4. Tartışma ve Sonuç

Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış olan bu çalışmada yaş, play-off müsabakalarında yer alma deneyimi, voleybol oynama süresi ve görev alınan mevki değişkenleri dikkate alınarak inceleme yapılmış ve sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş, play-off deneyimi ve voleybol oynama süresine göre anlamlı

şekilde farklılaştığı, görev alınan mevki değişkenine göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman puan ortalamaları $77,92 \pm 12,840$ olarak bulunmuştur. Zihinsel temel beceriler puan ortalamaları $15,68 \pm 3,035$, zihinsel performans becerileri $21,43 \pm 4,045$, kişilerarası beceriler $16,73 \pm 3,534$, kendinle konuşma $11,96 \pm 2,604$ ve zihinsel canlandırma $12,11 \pm 2,816$ 'dır. Bu sonuca dayanarak play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların sporda zihinsel antrenman düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonucunda sporcuların yaş değişkenine göre, alt boyutlardan zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma ile toplam zihinsel antrenman düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuç 18 yaş ve altında yer alan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük seviyede olduğu yönündedir. Zekioğlu, Tatar, Bahadır ve Afacan (2017) zihinsel hazır oluş ile ilgili yaptıkları ölçek geliştirme çalışması için yaş değişkenini dikkate alarak bir inceleme yapmış ve 20 yaş altı bireylerin puanlarının 26 yaş üstü bireylerin puanından daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Güler (2015) farklı spor branşları ile ilgilenen bireylerin mental yeteneklerine baktığında yaşı diğerlerine göre küçük olan bireylerin (18-21 yaş), zihinsel boyutların hedefe ulaşmadaki gerekliliğini tam olarak kavrayamadıklarını söylemektedir. Beşiktaş (2013) zihinde canlandırma konusunda yetişkinlerin çocuklara göre daha iyi performans gösterdiklerini ispatlayan çalışmaların varlığından bahsetmektedir. Zihinsel antrenman kavramının zihinde canlandırma ile ilişkisi olduğu düşünüldüğünde, benzer çalışmalarda yaş olarak küçük olan kişilerin zihinsel hazır oluş, mental yetenek, zihinde canlandırma gibi konularda yaş olarak büyük kişilerden daha geride olması, bu çalışmada yaş olarak küçük olan sporcuların yaş olarak büyük olan sporculara göre daha düşük zihinsel antrenman düzeyine sahip olmasına açıklık getirmektedir.

Daha önce play-off müsabakalarında yer alma değişkenine bakıldığında sporcuların alt boyutlardan zihinsel temel beceriler ile toplam zihinsel antrenman puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Play-off deneyimi 0-1 yıl arasında olan sporcular diğerlerine göre daha düşük zihinsel antrenman seviyesine sahiptir. Benzer şekilde voleybol oynama süresi dikkate alındığında yine alt boyutlardan zihinsel temel beceriler ile toplam zihinsel antrenman puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Voleybol oynama süresi daha fazla olan sporcular zihinsel antrenman olarak daha üst seviyededir. Her iki sonuca neden olan durumun tecrübe faktörü olduğu düşünülebilir. Kolayış, Sarı ve Köle (2015) takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların spor deneyimleri açısından imgeleme, güdülenme ve kaygı puanlarını inceledikleri araştırmalarında spor yaşı fazla olanların puanlarının spor yaşı az olanların puanlarından daha yüksek olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde Bayköse (2014)'nin 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.

Görev alınan mevki ayrımı göz önünde bulundurulduğunda ölçek alt boyutları ile toplam zihinsel antrenman puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ve bu sonuç göstermektedir ki sporcudan beklenen görevin oyun kurma, hücum yapma ya da savunma yapma olması kendisini zihinsel olarak hazırlaması açısından bir farklılığa yol açmamaktadır. Sporcu hangi mevkiye görev alırsa alsın zihinsel antrenman seviyesi orta düzeyin üzerinde seyir göstermektedir. Sonuç olarak play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, yaş, play-off deneyimi ve voleybol oynama süresinin zihinsel antrenman düzeyini farklılaştırdığı ve yaşı büyük olan, play-off deneyimi ve voleybol oynama süresi fazla olan kadın voleybolcuların daha iyi zihinsel antrenman seviyesine sahip olduğu, görev alınan mevkinin ise zihinsel antrenman düzeyini etkileyen bir durum olmadığı söylenebilir. Bu sonuçlar ışığında sporculara küçük yaştan itibaren zihinsel antrenman düzeylerini geliştirmeye yönelik etkinlikler yaptırılması ve zihinsel antrenman düzeylerinin geliştirilerek performansı

tamamlayan bir etken olarak kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın erkek voleybolcular üzerinde de uygulanarak cinsiyet açısından durumun incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Akandere, Mehibe & Aktaş, Samet & Er, Yusuf. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Aktepe, K. (2006). Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye.
- Aktop, A. (2008). Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aslan, Ö. (2015). Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 22(1), 16-24.
- Beşiktaş, M. Y. (2013). Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cocks, M., Moulton, C. A., Luu, S., & Cil, T. (2014). What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. Journal of Surgical Education, 71(2), 262-269. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2013.07.002>.
- Curlik D. M., & Shors, T. J. (2013). Training your brain: do mental and physical (MAP) training enhance cognition through the process of neurogenesis in the hippocampus?. Neuropharmacology, 64, 506-514. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.07.027>.
- Erdoğan, N., Zekiöğlü, 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. <https://doi.org/10.14486/IJSCS89>.
- Güler, M. Ş. (2015). Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Erzurum.
- Kahrovic, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, 12(1), 51-58.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel.
- 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), 129-136. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000277.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 115-118.
- Kulak, A. (2011). Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- 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, doi: 10.1080/10413200490437903
- Patrick, D. P. (1995). Effects of a mental training package on an endurance performance (Master of Science).
- Tuna, N. (2018). Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcılar Özçelik, İ. (2012). Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.
- Zekiöğlü, A., Tatar, A., Bahadır, E., & Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: ölçek geliştirme çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(2), 57-64. DOI: 10.1501/Sporm_0000000308

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction; Even sports activities that doing for fun, generally everybody focus to win because winning feels some emotional positive things to people. Because of this reason, we can clearly see that people gives all attentions and ambitions during a contest game or sport activity. For the athletes, especially elite athletes, achieve a success requires an optimal performance so they have to control their feelings, thoughts and behaviours (Kahrovic et al, 2014; Patrick, 1995). Some researches about the effects of mental training upon the athletic performance take place in literature (Erdoğan et al., 2014; Bayraktar and Kurtoğlu, 2009; Mamassis ve Doganis, 2004). In addition to this, mental training is a valuable tool to optimize motor skills (Cocks et al., 2014). Mental training is defined as a visualization with the details of the tasks without physical movement and it contributes the development of movements (Akandere et al., 2018; Curlik and Shors, 2013). It believe that current research has a contribution to literature in terms of carry out with women volleyball players who take place in play-off competitions. From this point, the aim of this research is to investigate the mental training level of women volleyball players who take place in play-off competition in terms of age, sport year, position and play-off experience. **Methods;** for this research descriptive research model was used. 106 women volleyball players from eight different teams who take place in 2018-2019 Season Turkish second league play-off competition is involved the research as volunteer. For the data collection, Personal Information Form and Mental Training Questionnaire-SMTQ was used. Personal Information Form contains four questions. These are age, sport year, play-off experience and positions of players. Mental Training Questionnaire-SMTQ is developed by Behnke et al. (2017) and adapted in Turkish version by Yarayan and İlhan (2018). It contains 20 Likert type items and five sub-dimensions. There sub-dimensions are Mental Foundational Skills, Mental Performance Skill, Interpersonal Skills, Self-Talk and Mental Imagery. 3,7,10 and 14. items refer to Mental Foundational Skills, 1, 5, 8, 12, 16 and 19. items refer to Mental Performance Skill, 4, 11, 15 and 18. Items refer to Interpersonal Skills, 2, 6 and 13. items refer to Self-Talk and 9, 17 and 20. Items refer to Mental Imagery. For the statistical analysis, SPSS 22.0 software was used. Mean, frequency and percent was calculated. From the statistical tests, Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test was used. **Findings;** The findings of this research shows that mental training level of women volleyball players who take place in play-off competition differed according to age, sport year and play-off experience. Older players have higher mental training level than younger players. The players who playing volleyball longer have higher mental training level than the players who playing volleyball shorter time. The players who take place more play-off games have higher mental training level than the players who take place less play-off games. Positions of volleyball players has not an effect upon the mental training level. **Conclusion;** The findings of this research shows that mental training level of women volleyball players who take place in play-off competition differed according to age, sport year and play-off experience. According to these findings, we can say that coaches have to train athletes from an early age about the mental training and they provide contribution to athlete's performance in every respect. The aim of this research was to investigate the mental training level of women volleyball players who take place in play-off competition in terms of age, sport year, position and play-off experience so this research restricted with just female volleyball players. We can offer that this research can be carry out with male volleyball players and findings can compare according to gender.