

Üniversite Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanterine Göre Yordanması



Tugay YILMAZ [Sorumlu Yazar]

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, tugayyilmaz027@gmail.com



Muhammet Hakan MAYDA

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hakan.mayda@kilis.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: 21.11.2024

Makale Kabul Tarihi: 26.12.2024

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2024

ÖZET

Amaç: Üniversiteler arası müsabakalara katılan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. **Materyal & Metot:** Araştırmanın evrenini üniversiteler arası yarışmalara katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu öğrenciler içerisinde rastgele seçilmiş 263 Erkek ve 124 Kadın sporcu oluşturmaktadır. Veri toplanırken öncelikle Zihinsel Antrenman Envanteri ve buna ek olarak yazar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formundan faydalanılmıştır. Zihinsel Antrenman Envanteri Behnke ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği ve Türkçe uyarlamasının Yarayan ve İlhan (2018) aracılığıyla gerçekleştirilen bir envanterdir. Çalışma verilerinin analizi çözümlenirken Spss 25 versiyonlu istatistik programı kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından tespit edilen referans değerler arasından yer aldığı için normal dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik testler uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Independent T-Testi kullanılmış, çoklu karşılaştırmalar için One way anova testi ve post-hoc testlerinden Bonferonni testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ kabul edilmiştir. **Bulgular:** Elde edilen bulgular yapmış olduğumuz araştırmada, üniversiteler arası yarışmalara katılan sporcuların cinsiyet, spor türü, yaş ve spor yılı değişkenleri açısından zihinsel antrenman envanteri incelenmiştir. Cinsiyet ve Spor türü açısından herhangi bir istatistiksel anlamlılık elde edilmezken spor yılı ve yaş değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. **Sonuç:** spor yapan erkek katılımcıların zihinsel antrenman seviyelerinin spor yapan kadın katılımcılara oranla yüksek düzeyde olduğu, spor türü değişkeni açısından bireysel spor yapan bireylerin zihinsel antrenman seviyelerinin takım sporcularının bireysel (ferdi) sporculara oranla yüksek olduğu, yaş değişkeni açısından yaş 22 yaş ve üzeri olan bireylerin yaş daha küçük olan bireylere göre zihinsel antrenman seviyesi ortalama puanlarının fazla olduğu, spor yılı değişkenine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise yıl olarak daha uzun süre spor yapanların zihinsel antrenman seviyesi ortalama puanlarının fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Antrenman, Üniversite

Prediction of Athletes Participating in Intercollegiate League According to Mental Training Inventory

ABSTRACT

Purpose: It is aimed to examine the mental training levels of athletes participating in inter-university competitions in terms of different variables. **Material & Method:** The universe of the study consists of athletes participating in inter-university competitions. The sample consists of athletes randomly selected from these students. While collecting data, primarily the Mental Training Inventory and in addition to this, the personal information form created by the author were used. The Mental Training Inventory is an inventory developed by Behnke and colleagues (2017) and its Turkish adaptation was carried out by Yarayan and İlhan (2018). The Spss version 25 program was used while analyzing the study data. The descriptive statistics (Frequency, Mean, Standard Deviation, Percentage) of the study group were examined. Since the kurtosis and skewness values were among the reference values determined by Tabachnick and Fidell (2013), they were assumed to show a normal distribution and parametric tests were applied. Independent T-Test was used for pairwise comparisons, One way anova test and Bonferonni test from post-hoc tests were used for multiple comparisons. The significance level in the study was accepted as $p < 0.05$. **Findings:** The findings obtained in the study we conducted were examined in terms of gender, type of sport, age and year of sport variables of the mental training inventory of athletes participating in inter-university competitions. While no statistical significance was obtained in terms of gender and type of sport, statistically significant differences were found in the variables of year of sport and age. **Results:** The mental training levels of male participants doing sports were higher than female participants doing sports, the mental training levels of individuals doing individual sports in terms of type of sport variable were higher than individual (individual) athletes of team athletes, the mental training level average scores of individuals aged 22 and over were higher than those of younger individuals in terms of age variable, and when the results regarding the year of sport variable were examined, it was concluded that the mental training level average scores of those doing sports for a longer period of time were higher.

Keywords: Sports, Mental Training, University

GİRİŞ

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmek ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmak amacıyla uyguladıkları bir dizi strateji ve tekniktir. Geleneksel antrenmanların ötesinde, zihinsel antrenman sporcuların stresle başa çıkabilme yeteneklerini, odaklanmalarını, özgüvenlerini ve motivasyonlarını güçlendirir (Weinberg ve Gould, 2019). Fiziksel yeteneklerin yanında zihinsel becerilerin de spordaki başarıyı etkileyen temel unsurlar arasında yer alması, son yıllarda bu alanda yapılan araştırmaların artmasına neden olmuştur. Zihinsel antrenmanın, atletlerin performanslarını artırmada nasıl etkili olduğuna dair yapılan çalışmalar, psikolojik tekniklerin sporcuların duygusal ve zihinsel engelleri aşmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Gould ve Udry, 1994).

Sporda zihinsel antrenman iki unsuru içerir: Zihinsel beceriler (örneğin, kişisel farkındalık, kendine güven, optimal dikkat ve kişilerarası beceriler) ve bu becerileri geliştirmek için kullanılan zihinsel teknikler (örneğin, hedef belirleme, hayal etme ve eğitim) içermektedir (Vealey, 1982; Bayer ve Eken, 2021). Sporun yapan her birey psikolojik süreçlerinin önemini farkına varmalı ve performansını geliştirebilmek için bu faktörlerin farkında olmalıdır. Günümüzde spor ile ilgilenene ya da ilgilenmeyen her birey birçok etken tarafından bir değerlendirme süreci içerisinde. (Edger, 2011; Yıldırım ve Şahin, 2022). Spor yapmak bireye fiziksel ve sosyolojik katkı sunmanın yanı sıra zihinsel olarak katkı sunmaktadır (Yılmaz, 2023).

Zihinsel antrenman, spor müsabakası öncesinde, sırasında veya sonrasında ortaya çıkabilecek, bireyin psikolojik durumunu etkileyen unsurların planlı, sistematik bir biçimde iyi olmasını konu edinir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997; Yılmaz, 2023). Zihinsel beceri eğitimi ise sporcuların performansta başarılı olmak ve kişisel refaha ulaşmak için sporcuların zihinsel becerileri geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla geleneksel bilişsel-davranışsal yöntemleri öğrenmesini ve uygulamasını gerektirir. (Vealey ve ark., 2007; Şahin ve Yıldırım, 2024; Bayer ve Eken, 2021).

Günümüzde spor, yalnızca fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel becerilerin de ön planda olduğu bir alan haline gelmiştir. Atletlerin başarıları, yalnızca fiziksel hazırlık düzeyine bağlı olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları, odaklanma becerileri ve stresle başa çıkma yetenekleriyle de doğrudan ilişkilidir. Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan bir dizi teknik ve stratejiyi kapsar ve bu beceriler, spordaki performanslarını belirleyen önemli faktörler arasında yer alır. Zihinsel antrenmanın, spordaki başarıya olan katkılarını anlamak hem sporcular hem de antrenörler için stratejik bir

önem taşır. Bu araştırmada, Üniversiteler arası müsabakalara katılan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL & METOT

Araştırmada, betimsel çalışma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversiteler arası yarışmalara katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu öğrenciler içerisinde rastgele seçilmiş 263 Erkek ve 124 Kadın sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplanırken öncelikle Zihinsel Antrenman Envanteri ve buna ek olarak yazar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formundan faydalanmıştır. Zihinsel Antrenman Envanteri Behnke ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği ve Türkçe uyarlamasının Yarayan ve İlhan (2018) aracılığıyla gerçekleştirilen bir envanterdir. 20 sorudan oluşan Envanterin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizi çözümlenirken Spss 25 versiyonlu istatistik programı kullanılmıştır. Çalışma grubunun tanımlayıcı istatistiklerinde (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından tespit edilen referans değerler arasından yer aldığı için normal dağılım gösterdiği kabul edilerek parametrik testler uygulanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Independent T-Testi kullanılmış, çoklu karşılaştırmalar için One way anova testi ve post-hoc testlerinden Bonferonni testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmadaki Grubun Demografik Bilgileri

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	263	68,0
	Kadın	124	32,0
Yaş	18-21 yaş	178	46,0
	22-25 yaş	160	41,3
	26 yaş ve üzeri	49	12,7
Spor Türü	Bireysel (Ferdî) Spor	79	20,4
	Takım Spor	308	79,6
	1-3 yıl	93	24,0

Spor Yapma	4-6 yıl	203	52,5
Yılı	7 yıl ve üzeri	91	23,5

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde erkek katılımcıların sayısının 263 olduğu kadın katılımcıların sayısının ise 124 olduğu gözlenmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde en çok katılımcının 18-21 yaş aralığında 178 kişi olduğu, en az katılımcının ise 26 veya üzeri gruptaki 49 kişi olduğu gözlenmektedir. Spor türü değişkeni açısından incelendiğinde ise bireysel spor yapanların 79 kişi takım sporu yapan bireylerin ise 308 kişi olduğu gözlenmiştir. Spor yapma yılı açısından en çok katılımcının 4 ve 6 yıl grubunda görülen 203 kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Zihinsel Antrenman Envanteri ve Cinsiyet Arasındaki T Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t Testi	
					t	p
Zihinsel Antrenman Envanteri	Erkek	263	61,36	18,24	-,205	,838
	Kadın	124	61,78	20,08		
Zihinsel Temel Beceriler	Erkek	263	11,76	4,50	-,508	,612
	Kadın	124	12,00	4,41		
Zihinsel Performans Becerileri	Erkek	263	18,06	5,59	-1,537	,125
	Kadın	124	19,02	5,93		
Kişilerarası Beceriler	Erkek	263	12,23	4,72	-,005	,996
	Kadın	124	12,24	4,58		
Kendinle Konuşma	Erkek	263	10,11	2,59	1,884	,060
	Kadın	124	9,54	3,12		
Zihinde Canlandırma	Erkek	263	9,17	3,32	,399	,690
	Kadın	124	8,95	7,28		

Katılımcıların cinsiyet ile t-testi analiz arasındaki bulgulara bakıldığında herhangi bir istatistiksel anlamlılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Zihinsel Antrenman Envanteri ve Spor Türü Arasındaki T Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	t Testi	
					t	p
Zihinsel Antrenman Envanteri	Bireysel (Ferdî) Spor	79	63,91	20,60	1,279	,202
	Takım Sporü	308	60,87	18,32		
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel (Ferdî) Spor	79	12,63	4,56	1,772	,077
	Takım Sporü	308	11,63	4,43		
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel (Ferdî) Spor	79	19,22	5,84	1,488	,137
	Takım Sporü	308	18,15	5,67		
Kişilerarası Beceriler	Bireysel (Ferdî) Spor	79	12,55	4,59	,674	,501
	Takım Sporü	308	12,15	4,70		
Kendinde Konuşma	Bireysel (Ferdî) Spor	79	9,92	3,35	-,041	,968
	Takım Sporü	308	9,93	2,62		
Zihinde Canlandırma	Bireysel (Ferdî) Spor	79	9,56	8,55	,934	,351
	Takım Sporü	308	8,98	3,46		

Katılımcıların yaptıkları spor türü ile t-testi bulgularına bakıldığında istatistik olarak herhangi bir anlamlılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Zihinsel Antrenman Envanteri ve Yaş Arasındaki Anova Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Antrenman Envanteri	a.18-21 yaş	178	59,19	19,39	2,664	,071	-
	b.22-25 yaş	160	63,03	17,57			
	c.26 yaş ve üzeri	49	64,83	20,03			
Zihinsel Temel Beceriler	a.18-21 yaş	178	11,38	4,56	2,554	,079	-
	b.22-25 yaş	160	12,01	4,23			

	c.26 yaş ve üzeri	49	12,93	4,71			
Zihinsel Performans Becerileri	a.18-21 yaş	178	17,56	5,82	3,392	,035	a-c
	b.22-25 yaş	160	18,98	5,39			
	c.26 yaş ve üzeri	49	19,32	6,10			
Kişilerarası Beceriler	a.18-21 yaş	178	11,15	4,97	9,227	,000	a-b
	b.22-25 yaş	160	13,13	4,17			
	c.26 yaş ve üzeri	49	13,24	4,34			
Kendine Konuşma	a.18-21 yaş	178	9,81	2,66	,690	,502	-
	b.22-25 yaş	160	10,13	2,76			
	c.26 yaş ve üzeri	49	9,73	3,24			
Zihinde Canlandırma	a.18-21 yaş	178	9,26	6,01	,692	,501	-
	b.22-25 yaş	160	8,77	3,84			
	c.26 yaş ve üzeri	49	9,59	3,64			

Katılımcıların yaş değişkeni ve Zihinsel Antrenman Envanteri ile Anova sonuçlarına bakıldığında alt boyutlardan Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda a.18-21 yaş ile c.26 yaş ve üzeri grupları arasında anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Kişiler arası beceriler alt boyutunda a.18-21 yaş ile b.22-25 yaş arasında ve a.18 -21 yaş ile c.26 yaş ve üzeri gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Zihinsel Antrenman Envanteri ve Spor Yılı Arasındaki Anova Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Zihinsel Antrenman Envanteri	a.1-3 yıl	93	56,46	19,96	4,328	,014	a-c
	b.4-6 yıl	203	62,97	20,01			
	c.7 yıl ve üzeri	91	63,07	13,43			
Zihinsel Temel Beceriler	a.1-3 yıl	93	11,00	4,50	2,321	,100	-
	b.4-6 yıl	203	12,34	4,72			
	c.7 yıl ve üzeri	91	11,98	3,71			

Zihinsel Performans Becerileri	a.1-3 yıl	93	16,52	5,72	6,378	,002	a-b
	b.4-6 yıl	203	18,95	6,09			
	c.7 yıl ve üzeri	91	18,92	4,35			
Kişilerarası Beceriler	a.1-3 yıl	93	11,18	4,55	3,059	,048	a-c
	b.4-6 yıl	203	12,51	4,85			
	c.7 yıl ve üzeri	91	12,58	4,26			
Kendinde Konuşma	a.1-3 yıl	93	9,87	3,17	,574	,564	-
	b.4-6 yıl	203	10,06	2,86			
	c.7 yıl ve üzeri	91	9,70	2,08			
Zihinde Canlandırma	a.1-3 yıl	93	8,04	7,98	2,806	,062	-
	b.4-6 yıl	203	9,48	3,67			
	c.7 yıl ve üzeri	91	9,32	2,78			

Katılımcıların spor yılı değişkeni açısından Zihinsel Antrenman Envanteri ile Anova sonuçlarını bakıldığında Zihinsel Antrenman Envanteri ölçeğinde a.1-3 yıl arası ile c.7 yıl ve üzeri gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Alt boyutlardan Zihinsel Performans Becerileri boyutunda a.1-3 yıl arası ve b.4-6 yıl arası gruplar arasında anlamlılığın görüldüğü ve yine aynı alt boyutta a.1-3 yıl arası ile c.7 yıl ve üzeri gruplar arasında anlamlılık olduğu görülmüştür. Bir başka alt boyut Kişiler Arası Becerilerde ise a.1-3 yıl arası ile c.7 yıl ve üzeri gruplar arasında anlamlılığın olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversiteler arası yarışmalara katılan sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelendiği bu araştırmada literatürde bulunan sonuçlarla ile yapılan tartışmalar aşağıda yer almaktadır.

Araştırmamızda cinsiyet değişkeni ve zihinsel antrenman envanteri arasından herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Ortalama puanlarda ise erkeklerin zihinsel antrenman envanteri puanlarının kadınlardan kısmen yüksek olduğu sonucu görülmüştür. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Karaca ve Gündüz (2021) oryantiring sporcuları üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet ve zihinsel antrenman envanteri arasından herhangi bir anlamlılık bulunamamışlardır. Yine Cankurtaran (2020) yılında yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve zihinsel antrenman

envanteri arasında herhangi bir anlamlılığa rastlamamıştır. Benzer şekilde erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda spor türü değişkeni ve zihinsel antrenman envanteri arasında herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Ortalama puanlara bakıldığında ise bireysel spor yapan sporcuların, takım sporu yapan bireylere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında, Aksoy (2021) yapmış olduğu çalışmada bireysel spor olan tekvandocuların zihinsel antrenman beceri puanlarının takım sporu olan futbolculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tekkurşun vd., (2018) yapmış olduğu araştırmada çalışmamızı destekler nitelikte benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Araştırmada yaş değişkeni ve zihinsel antrenman envanteri arasında anlamlılık bulunmuştur. Zihinsel performans becerilerinde ve Kişiler arası becerilerde 22 yaş ve üzeri olan bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Yarayan, (2018) yapmış olduğu çalışmada yaşça daha büyük olan bireylerin zihinsel antrenman puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer olarak Karademir vd., (2018) yapmış olduğu araştırmada yapmış olduğu çalışmada zihinsel becerilerin yaşı daha büyük olan sporcularda yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada spor yılı değişkeni ve zihinsel antrenman envanteri arasında anlamlılık bulunmuştur. Zihinsel antrenman envanteri puanlarının spor yılı fazla olan kişilerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer olarak Zihinsel performans becerileri ve Kişilerarası beceriler alt boyutlarında spor yılının arttıkça ortalama puanlarında yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında ise Erdoğan ve Gülşen (2020) yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenman ile spor yılı açısından pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Çelik ve Güngör (2020) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuca ulaşmışlardır.

Sonuç olarak; yapmış olduğumuz araştırmada, üniversiteler arası yarışmalara katılan sporcuların cinsiyet, spor türü, yaş ve spor yılı değişkenleri açısından zihinsel antrenman envanterini incelediğimiz araştırmada, spor yapan erkek katılımcıların zihinsel antrenman seviyelerinin spor yapan kadın katılımcılara oranla yüksek düzeyde olduğu, spor türü değişkeni açısından bireysel spor yapan bireylerin zihinsel antrenman seviyelerinin takım sporcularının bireysel(ferdi) sporculara oranla yüksek olduğu, yaşı değişkeni açısından yaşı 22 yaş ve üzeri olan bireylerin yaşı daha küçük olan bireylere göre zihinsel antrenman seviyesi ortalama puanlarının fazla olduğu, spor yılı değişkenine ilişkin sonuçlara bakıldığında ise yıl olarak daha uzun süre spor yapanların zihinsel antrenman seviyesi ortalama puanlarının fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öneriler: Zihinsel antrenman envanteri antrenman programları ile ilişkilendirilerek deneysel araştırma metotları ile birlikte çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, R. (2021). Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). Some variations of anaerobic performance from morning to night: massage affects performance and diurnal variation. *Online Journal of Educational Policy and Management*, Araraquara, v. 25, no. 3, p. 2459–2474.
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The acute effect of different massage durations on squat jump, countermovement jump and flexibility performance in muay Thai athletes. *Physical Education of Students*, 25(6), 353-358. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0603>
- Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L. Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development And Validation. *Current Psychology*, 37, 1-13.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *International Journal Of Contemporary Educational Studies*, 6(1), 13-29.
- 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.
- Edger, M. (2011). What is mental training? *Sport Psychology Today*. Erişim adresi: <https://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/what-is-mental-training/>. Son erişim tarihi: 01.10.2024
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Mediterranean Journal Of Sport Science*, 3(1), 219-228.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 479-485.
- Güler, M. Ş. (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Kara, Ö., & Ustaoglu, H.P. (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Sport Science Students Studies*, 1(1), 35-42.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut, A., & Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Spor ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1990). Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi.
- Şahin, N., & Yıldırım, A. (2022). Stress Sources of Hockey Referees and the Emotion-Centered Approaches that they Use to Cope (July 24, 2022). *Education Quarterly Reviews*, 5(3), Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4171053>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tekkurşun, Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1),176-191.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training İn Sport. In Editors (Eds.), *Handbook Of Sport Psychology* (Third Edition). <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanterinin (Szae) Uyarlama Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 205-218.
- Yıldırım, A., & Şahin, M. O. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 23(4), 1718-1735. <https://doi.org/10.21547/jss.1398178>
- Yılmaz, T. (2023). Okul Sporları Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Zihinsel Antrenman Düzeylerinin İncelenmesi, Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, Ekim 2023, Duvar Yayınları, 249-262.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). Shanlax International Journal of Education, 11(S1), 236-241.