

Bölüm
3

**SPORDA
ZİHİNSEL(MENTAL)
ANTRENMAN**

Varol TUTAL¹

Ersin ATEŞ²

1.GİRİŞ

Sporda başarıya kavuşmak, sportif performansı yükseltmek için fiziksel faktörlerin yanında diğer faktörlerinde etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Bunlardan en önemlisinin de psikolojik faktörler olduğu söylenebilir. Psikolojik faktörlerin performans sporuna enjekte edilmesi ile birlikte spor psikolojisi kavramı ortaya çıkmış olup bu bağlamda spor yapan kişilerin özellikle fiziksel kapasitenin arttırılmasının amaçlandığı sportif aktivitelerde ruhsal ve fiziksel olarak sınırlarını zorlayabilmesi ve etkileşimin üst düzeyde olması (Koç, 1994) önem arz etmektedir. Bu psikolojik faktörler, sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının ilgisini çekmekte (Gucciardi ve diğ.,2008) ve spor psikologları ve bilim insanları da günümüz sporunda psikolojik faktörlerin performanstaki etkisini incelemektedir (Adiloğulları ve diğ. 2015). Günümüz spor dünyasında özellikle sporcuların kazanma ve kaybetme arasındaki çizginin incelenmesi (Yarayan ve

1 .Dr.Öğretim Üyesi v.total@siirt.edu.tr Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2 Ersin Ateş ersinates1551@gmail.com Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü

doğru olan tekniğin uygulanması istenilen hedefe ulaşmak adına önemlidir. Sonuç olarak sporu yapan bireylerde sporun temel becerilerini, özel becerilerini, sportif performans becerilerinin geliştirmede fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenmanın da önemini beden eğitimi ve spor öğretenleri, antrenörler, spor yöneticilerinin kavraması ve spor kavramının içerisinde yer alan diğer kişilerce de bilinmesi ve planlamalarını bu doğrultuda yapmaları geleceğin başarılı sporcularının yetişmesi adına önemlidir.

6.KAYNAKÇA

- Adiloğulları I, Görgülü R, (2015). *Sporda Duygusal Zeka Envanteri'nin Uyarlama alışması*. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1(2), 83-94.
- Akandere, Mehibe & Aktaş, Samet & Er, Yusuf. (2018). **Zihinsel Antrenman ve Spor**. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Aktop,A.(2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya
- Aldemir G. Y, Biçer T, Kale E. K, (2011) *Elit futbolcularda İmgeleme alışmalarının Benlik Algısı Üzerine Etkisi*. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi:6(1)
- Altintaş A, Akalan C, (2008). *Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans*. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 39-43.
- Aslan, Ö.(2015). *Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 yaş) Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme sürecine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Başer E, 1996. *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. 2. Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi.
- Bompa T.O, Haff G.G, (2009). *Periofizasyon: Theory and Metodology of Training, Fifth Edition, Human Kinetics*, IL. 57-58.
- Biçer T. 2008. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul, Beyaz yayınları, s. 214- 216.
- Cankurtaran Z, (2020). *Oğçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi*. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 13-29.
- 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.
- Farah M. J, (1989). *The neural basis of mental imagery*. Trends in Neurosciences 12; 395-399.

- Gucciardi, D. F, Gordon, S, Dimmock, J. A, (2008). *Towards an understanding of mental toughness in Australian football*. Journal of applied sport psychology, 20(3), 261-281.
- Günay,M, Şıktar,E.Şıktar,E.(2017). *Antrenman Bilimi..* Batman Belediye Spor Kulübü Eğitim, Kültür ve Spor Yayınları, 1. Bası, ekim,2017
- Hocaoğlu G. S, 2019. *Sporcuların Algılanan Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hecker J. E, Kaczor L. M, (1988). *Application of imagery theory to sport psychology*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, pp. 363-373, 1988
- İkizler C, Karagözoğlu C, 1997. *Sporla Başarının Psikolojisi*. 3. Baskı, İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım, s. 70
- Kale K. E, 2013. *İmgeleme Müdahale Programlarının GÜdülenme, Hedef Yönelimleri ve GÜdüsel İklim Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Kalkavan A, Özdilek Ç, Çakır G, (2020). *Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması*. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 31-43.
- Karagözoğlu C, (2005). *Sporla Psikolojik Destek*. İstanbul. Morpa Kültür Yayınları
- Koç Ş, 1994. *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir. Saray Tıp Kitapevi.
- Kolayış,H., Sarı,İ. Köle,Ö.(2015). Takım Sporcularıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, GÜdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 2015, 13 (2), 129-136
- Konter E, (1996.) *Seminer Notları*. Adana
- Konter,E.(1998) *Sporla Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Bağırğan Yayınevi,1998,Ankara
- Konter E, (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 6–8, 11, 54–57
- Konter E, (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37.
- Konter E, (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Nobel Yayınevi, s. 13.
- Kulak A, (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Harran üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Kulak,A.Kerkez, F:İ.Aktgaş,Y.(2011). *Zihinsel Antrenman Programının 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motorik Özelliklere Etkisi*, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences,2011, 22 (3), 104–114
- 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
- Matassis G, Doganis G, (2004). *The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance*. Journal of Applied Sport Psychology, 16, 118–137.

- Miçooğulları, O. Kirazcı, S. Özdenir, R.A.(2009). *Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım düzeylerinin Belirlenmesi*. Spor Hekimliği Dergisi, Cilt:44, S.1-8
- Orhan,E.(2020), *Yüzücülerin Zihinsel antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi(Adıyaman İl Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdal,M.Akcan,F. Abakay, U. Dağlıoğlu,Ö.(2013). *Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches 2013;4(2) 40-46
- Patrick T. D, Hrycaiko D. W, (1998). *Effects of a mental training package on an endurance performance*. Sport Psychologist, 12, 283–299.
- Şinoforoğlu,O.T.(2006).*İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Vealey, R. S, (2007). *Mental skills training in sport*. In Editors (eds.), Handbook of Sport Psychology. Third Edition.
- Vurgun N, (2010). *Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yarayan, Y.E. İlhan, E.L.(2018). *Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması*. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences 2018, 23(4), 205-218
- <https://slideplayer.biz.tr/slide/2284494/>, (Erişim Tarihi,06.02.2021)