

Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi

Safa Avcı • Prof. Dr. Burçak Keskin
Editör: Vedat Erim



 ÖZGÜR
YAYINLARI

Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi

Safa Avcı

Prof. Dr. Burçak Keskin

Editör: Vedat Erim



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguryayinlari.com

✉ info@ozguryayinlari.com

Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi

Safa Avcı • Prof. Dr. Burçak Keskin
Editör: Vedat Erim

Language: Turkish

Publication Date: 2026

Cover paint by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8998-73-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1288>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Avcı, S., Keskin, B., Erim, V. (ed) (2026). *Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1288>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>



Önsöz

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkı ve desteklerini esirgemeyen herkese içtenlikle teşekkür ederim. Akademik yolculuğumda beni yüksek lisans yapmaya teşvik eden, bilgi ve deneyimleriyle her zaman yol gösterici olan Prof. Dr. Burçak Keskin'e; tez çalışmam sürecinde akademik birikimi, bilimsel bakış açısı ve yol gösterici katkılarıyla çalışmamın şekillenmesinde önemli rol oynayan Sayın Prof. Dr. Burcu Güvendi 'ye süreç boyunca değerli yönlendirmeleri, akademik birikimi ve desteğiyle yanımda olan Vedat Erim'e ve Doç. Dr. Arif Çetin'e şükranlarımı sunarım. Ayrıca masa tenisi sporuna olan ilğimin gelişmesinde ve bu alandaki deneyimlerim süresince her zaman destek olan, eski Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Başkanı Fatih Karaca'ya; tez çalışmam kapsamında anketlerimi doldurarak araştırmaya katkı sağlayan sporcu arkadaşlarıma ve her koşulda yanımda olarak bana güç ve güven veren aileme en içten teşekkürlerimi iletirim.

Şubat - 2026

Safa AVCI

İçindekiler

Önsöz	iii
Simgeler ve Kısaltmalar Listesi	vii
1. Giriş	1
2. Genel Bilgiler	5
Masa Tenisinin Tanımı	5
Atletik zihinsel enerji kavramı	19
Karar verme	28
3. Yöntem	39
Verilerin toplanması	39
Verilerin analizi	41
4. Bulgular ve Tartışma	43
5. Sonuç ve Öneriler	55
Kaynaklar	65
Ekler	73
Özgeçmiş	76

Simgeler ve Kısaltmalar Listesi

SİMGELER

- β : Standardize Edilmiş Katsayı
 \bar{x} : Aritmetik Ortalama

KISALTMALAR

- N : Veri Sayısı, Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
Ort : Ortalama

1. Giriş

Bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerle uğraşmalarının en temel nedenlerinden biri, spor ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonel yönelimlerin karmaşık yapısıdır (Hutchinson ve diğ., 2003). Motivasyon; bireyi harekete geçiren, bu harekete yönelik çabanın yönünü ve yoğunluğunu belirleyen bir gereksinim ya da istek olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki, 2000) Hareketin tüm unsurlarıyla ilişkili olması nedeniyle motivasyon, psikolojinin temel araştırma alanlarından biri olmuş ve insan davranışının anlaşılması için motivasyonun dinamik yapısının kavranması önemsenmiştir (Ryan ve Deci, 2000).

Sportif performans açısından bakıldığında, elit sporcuların teknik ve taktik bilgi açısından birbirlerine yakın düzeyde oldukları kabul edilmektedir. Bu nedenle günümüzde fark yaratan unsurun, sporcuların psikolojik performanslarını en üst düzeye çıkarabilme becerileri olduğu vurgulanmaktadır. Anshel (1990), kusursuz tekniğe ve yüksek fiziksel kondisyona sahip sporcular arasında gerçekleşen karşılaşmaların esasen “psikolojik” yarışmalar olduğunu belirtmiş ve başarıya

ulaşmada zihinsel faktörlerin kritik rolünü vurgulamıştır. Sporcuların yarışma süreçlerinde hedef belirleme, zorluklarla baş etme, stres ve kaygı düzeylerini yönetme, öz düzenleme, olumlu düşünme ve duygu kontrolü gibi psikolojik becerilere sahip olmaları, performansın sürdürülebilirliği açısından önemli görülmektedir (Öner ve Asçı, 2020).

Spor psikolojisinde başarı kavramı da uzun süredir araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Bazı sporcular karşılaştıkları zorluklara rağmen azimle çalışmaya devam ederken, bazıları mücadeleden kaçabilmektedir. Bu durum, sporcuların motivasyonel yönelimlerindeki bireysel farklılıklarla açıklanabilir (Gill ve diğ., 2017). Başarı davranışını açıklamaya yönelik çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Başarı gereksinimi teorisi, kişisel ve durumsal faktörlerin etkisine odaklanırken; nedensellik yükleme teorisi, bireylerin başarı ve başarısızlıklarını nasıl yorumladığını açıklar. Yeterlilik teorisi özellikle çocukluk döneminde başarı davranışını anlamak için kullanılırken; başarı hedef teorisi, bireylerin motivasyonlarını, başarı hedefleri ve algılanan yetenekleri doğrultusunda ele almaktadır (Weinberg ve Gould, 2023).

Başarı hedef teorisi (Nicholls, 1989; Elliot, 1999), spora yönelik motivasyonun sosyo-bilişsel temellerini açıklayan en etkili yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir. Gill (1986), sporda başarı motivasyonunu “bireyin görevi başarma çabası, başarısızlık karşısında direnme ve başarı elde ettiğinde gurur yaşama eğilimi” olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda başarıya ulaşma güdüsü, sporcunun gurur ve doyum kapasitesini; başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise sporcunun utanç veya hayal kırıklığı yaşama kapasitesini ifade etmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe, yarışma yönelimi kavramı da başarı motivasyonu ile yakından ilişkilidir. Gill ve Deeter (1988) tarafından geliştirilen Spora Yönelim Ölçeği (Sport Orientation Questionnaire- SOQ), sporcuların yarışma

yönelimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Bu ölçek, başarı motivasyonu ile yarışma davranışlarını daha net açıklayabilmesi nedeniyle literatürde yaygın olarak tercih edilmektedir.

Masa tenisi branşı özelinde bakıldığında, hızlı tempolu oyun yapısı nedeniyle sporcuların hem atletik zihinsel enerjilerinin hem de karar verme becerilerinin kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. Literatürde masa tenisi sporcularının yarışma yönelimleri ile zihinsel dayanıklılık/atletik zihinsel enerji ilişkisini ele alan araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın özgünlüğü, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu liglerinde mücadele eden sporcuların atletik zihinsel enerjileri ile yarışma yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine dayanmakta ve bu ilişkinin karar verme süreçleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı hedeflemektedir.

2. Genel Bilgiler

2.1.Masa Tenisinin Tanımı

Masa tenisi, kökenleri 19. yüzyılın sonlarına dayanan ve İngiltere’de gelişmeye başlayan, tenis oyununa benzerliğiyle dikkat çeken bir spor dalıdır. Tenis gibi geniş açık alanlarda değil, bir masa üzerinde oynanmasıyla ayrışır. İlk dönemlerinde “ping pong” adıyla anılan bu oyun, özellikle toplumun aristokrat kesimi tarafından rağbet görmüş ve kısa sürede bir elit spor niteliği kazanmıştır. Oyunun erken dönemlerinde, henüz özel ekipmanlar üretilmediğinden, kitaplar raket olarak, şampanya şişesi kapakları ise top olarak kullanılmıştır (McAffe, 2009: 42).

20.yüzyılın başlarından itibaren masa tenisi Avrupa ve Asya kıtalarına yayılmış; Çin, Japonya ve Macaristan gibi ülkeler bu spora öncülük eden önemli merkezler hâline gelmiştir. Bu ülkelerde oyun hem teknik hem de taktik açıdan geliştirilmiş ve belirli kurallara bağlanarak daha sistematik bir yapıya kavuşmuştur. Bu gelişmelerin sonucunda masa tenisi, uluslararası turnuvalarda yer bulabilecek standartlara

erişmiş ve kuralları sabitlenmiştir (ITTF, 2021:4). Başlangıçta ticari nedenlerle “pinpon” adıyla anılan bu oyunun, “masa tenisi” adıyla tanımlanması ise 1902 yılında kurulan Ping-Pong Derneği’nin girişimleriyle başlamış ve bu süreç 1920’li yıllara kadar sürmüştür (IENSTITU, 2019: 8).

Masa tenisinin evrensel bir spor kimliği kazanmasındaki en önemli kilometre taşlarından biri, 1926 yılında kurulan Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu olmuştur. Bu kuruluş, oyunun kurallarını resmileştirerek tüm dünyada kabul görmesini sağlamıştır. Aynı yıl düzenlenen ilk Dünya Masa Tenisi Şampiyonası da bu sporun profesyonel bir düzeye taşınmasında etkili olmuş ve masa tenisinin artık sadece eğlence aracı değil, ciddi bir yarışma branşı olarak algılanmasına yol açmıştır (Hodges, 1993: 18).

Bu gelişim sürecinin bir devamı olarak, 1988 yılında Güney Kore’nin başkenti Seul’de düzenlenen Olimpiyat Oyunları’nda masa tenisi ilk kez olimpik spor dalı olarak kabul edilmiştir. Bu gelişme, masa tenisinin küresel düzeyde daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamış ve spora duyulan ilgiyi önemli ölçüde artırmıştır (ITTF, 2021: 7). Tarihsel süreç içinde masa tenisinin kuralları da değişim ve gelişim göstermiştir. Oyunun ilk yıllarında selüloit toplar kullanılıyor, bu da oyunun temposunu doğal olarak yavaşlatıyordu. 2000’li yılların başlarında gerçekleştirilen iki önemli değişiklik top çapının 38 mm’den 40 mm’ye çıkarılması ve 21 sayılı set sisteminden 11 sayılık sisteme geçilmesi oyunun hızını ve izlenebilirliğini ciddi ölçüde artırmıştır. Bu değişiklikler sayesinde maçlar daha dinamik hâle gelmiş, seyir zevki artmıştır.

Son yıllarda teknolojik gelişmelerle birlikte masa tenisi daha da hız kazanmıştır. Raket malzemelerinde yapılan yenilikler, daha hafif ve aerodinamik topların kullanılması ve özel olarak tasarlanmış raket yüzeyleri sayesinde oyuncular topa daha hızlı ve kontrollü vuruşlar yapabilmektedir. Bu da sporun daha

rekabetçi ve tempolu olmasına olanak sağlamaktadır. Masa tenisinin dünya genelinde hızla benimsenmesi ve yayılmasının ardında bazı temel faktörler yer almaktadır. Bunlar arasında en başta gelenler:

- Sporun düşük maliyetli olması,
- Gerekli ekipmanların kolaylıkla temin edilebilmesi,
- Oynanacak alanın büyük bir yer gerektirmemesi,
- Her yaş grubundan bireyin rahatlıkla katılım gösterebilmesidir.

Tüm bu avantajlar, masa tenisinin yalnızca rekabet odaklı bir spor olarak değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bir etkinlik olarak da değerlendirilmesini mümkün kılmıştır. Başlangıçta bir eğlence biçimi olarak ortaya çıkan bu oyun, zamanla dünya genelinde kitlesel bir spor hareketine dönüşmüştür. Bu dönüşüm, yalnızca teknik bir evrim değil; aynı zamanda sosyokültürel bir gelişim sürecidir. Bugün masa tenisi, farklı ülkelerden insanları bir araya getiren, evrensel değerler etrafında birleşmeyi sağlayan bir spor dalı olarak kabul edilmektedir. Masa tenisi, her yaştan bireyin rahatlıkla katılabildiği hem fiziksel aktivite hem de eğlence unsurlarını bir arada barındıran bir spor dalıdır. Dinamik yapısı, hızlı tempolu oyun tarzı ve izleyicilere sunduğu görsel şölen sayesinde yalnızca oynaması değil, aynı zamanda takip edilmesi de oldukça keyiflidir. Temel ekipman olarak yalnızca raket ve top gerektirmesi, bu sporu diğer branşlara göre daha erişilebilir kılmakta ve yaygınlaşmasını kolaylaştırmaktadır. Türkiye’de de bu özellikleri nedeniyle masa tenisine olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Bu spor dalında başarılı performanslar sergilemek isteyen bireylerin, özellikle küçük yaşlardan itibaren el-göz koordinasyonu başta olmak üzere çeşitli temel motor beceriler üzerinde yoğunlaşan antrenmanlara tabi tutulması büyük önem taşımaktadır (Turhan 2003: 28).

Masa tenisi, genellikle bir masa üzerinde karşılıklı olarak oynanan, iki ya da dört sporcunun ellerinde tuttıkları raketler aracılığıyla topu rakip alana geçirmeyi hedeflediği bir spor oyunudur. Oyun, masanın tam ortasından geçen ve gerilmiş bir fileyle ikiye ayrılmış alanda gerçekleşir. Oyunun amacı, topu file üzerinden geçirecek rakip oyuncunun ulaşamayacağı bir noktaya yönlendirmektir. Bu yönüyle masa tenisi hem stratejik düşünmeyi hem de hızlı refleksleri aynı anda geliştiren bir spor olarak öne çıkar. Masa tenisi oyunu, halk arasında pingpong ya da pingpono adıyla da anılmaktadır. Oyun alanı olarak kullanılan masa, belirli ölçü standartlarına sahiptir. Uluslararası standartlara göre masa uzunluğu 274 cm, genişliği 152,5 cm ve yerden yüksekliği 76 cm olarak belirlenmiştir. Bu ölçüler hem oyun kalitesini hem de oyuncular arasındaki rekabetin dengeli yürütülmesini sağlamak açısından önemlidir (Erdoğan, 2016). Masa yüzeyinin yapısı, topun sekişi ve hızını doğrudan etkilediğinden, kullanılan malzemenin kalitesi de profesyonel oyunlarda belirleyici unsurlardan biridir.

Masa tenisi, iki ya da dört sporcunun, masanın iki yanında ellerindeki ahşap raketlere yapıştırılmış lastik yüzeyler aracılığıyla, küçük bir topu masanın ortasında bulunan file üzerinden karşı alana göndermeye çalıştıkları olimpik bir spor branşıdır. Bu oyunun kökenleri 19. yüzyılın sonlarına, yaklaşık 1880'li yıllara kadar uzanmaktadır. O dönemlerde, İngiliz askerler Hindistan ve Güney Afrika'da görev yaptıkları sırada boş zamanlarını değerlendirerek amacıyla bu oyunu oynamaya başlamışlardır. İlk zamanlarda masa tenisi oldukça basit malzemelerle oynanıyordu: raket yerine puro kutularının kapakları kullanılırken, top olarak ise şarap şişesi mantarları tercih edilmekteydi. Masa ise sıradan yemek masalarıydı ve ortasına yerleştirilen kitaplarla basit bir file oluşturuluyordu. Zamanla İngiltere, bu oyun biçimini geliştirerek farklı versiyonlarını ortaya çıkarmış ve oyunu “whiff whaff” ya da “gossima” gibi çeşitli isimlerle tanıtmaya başlamıştır. Ticari

anlamda masa tenisinin ilk büyük adımı ise Parker Brothers firması tarafından atılmıştır. Firma, minyatür raketler, file kaplı toplar ve kolay kurulabilen ağ sisteminden oluşan salon tenisi setlerini piyasaya sürerek halkın ilgisini çekmeyi başarmıştır. 1900 yılında, Amerikalı Gibb'in Avrupa'dan Amerika'ya dönerken getirdiği içi boş selüloid toplar oyunun gelişiminde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Gibb, arkadaşlarıyla oynadığı sırada bu topların rakete ve masaya çarptığında çıkardığı sesi "ping pong" olarak tanımlamış ve bu ad zamanla oyunun popüler ismi haline gelmiştir. Kısa bir süre sonra İngiliz spor ekipmanı üreticisi John Jacques, "ping pong" adını resmi olarak tescil ettirmiş ve ardından bu ismi Parker Brothers firmasına devretmiştir. Bu tarihten itibaren firma, salon oyun setlerini "ping pong" ismiyle satmaya başlamıştır (ITTF).

Masa tenisi ekipmanlarının farklı firmalarca yaygın biçimde satışa sunulmasıyla birlikte, oyun İngiltere başta olmak üzere Avrupa ülkelerinde de hızla yayılmıştır. Bu gelişmelerin ardından, 1921 yılında İngiltere'de resmi Masa Tenisi Federasyonu kurulmuştur. Ardından, 1926 yılında Berlin'de düzenlenen bir toplantıda İngiltere, İsveç, Macaristan, Hindistan, Danimarka, Almanya, Çekoslovakya, Avusturya ve Galler'in katılımıyla Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu resmen kurulmuştur. Bu federasyonun kurulmasından bir yıl sonra, 1927 yılında Londra'da ilk dünya şampiyonası düzenlenmiştir. 1927'den itibaren II. Dünya Savaşı'nın sona erdiği döneme kadar masa tenisi dünya şampiyonalarında özellikle Macar sporcuların baskın olduğu bir dönem yaşanmıştır. Bu yıllarda Macaristan, Çekoslovakya ve Romanya, masa tenisinde dünya çapında öncü ülkeler arasında yer almıştır. Amerika Birleşik Devletleri kendi federasyonunu 1930 yılında kurmasına rağmen, Parker Brothers'ın lisanslı ekipmanlarını kullandığı için beklenen düzeyde bir oyuncu sayısına ulaşamamıştır (Boucher ve Pope, 2022).

II. Dünya Savaşı sonrasında masa tenisinde Avrupa ülkelerinin hâkimiyeti bir süre daha sürmüştür. Bu durum 1953 yılından itibaren değişmeye başlamıştır. 1952 yılında Japon sporcu Hiroji Satoh'un ilk kez süngerli lastik yüzeyli raketleri kullanmaya başlaması, oyunun hızını ve etkileyiciliğini önemli ölçüde artırmıştır. Bu yenilik, topa hem daha hızlı hem de daha falso etkili vuruşların yapılmasına imkân sağlamıştır. Asyalı oyuncuların geliştirdiği ve "pen-holder" olarak bilinen kalem tutuş tekniği, raketin yalnızca bir yüzünün kullanılmasına olanak tanıyarak hem forehand hem de backhand vuruşlarını pratik biçimde yapmalarını mümkün kılmıştır. Bu teknik, günümüzde dahi birçok elit seviye sporcunun tercih ettiği bir tutuş biçimi olarak önemini korumaktadır. Masa tenisi, 1988 yılında Güney Kore'nin başkenti Seul'de düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda resmî olarak yer almış ve böylece olimpiik bir spor dalı statüsüne kavuşmuştur. Bu olimpiyatlarda hem erkekler hem de kadınlar için tekler ve çiftler kategorilerinde müsabakalara yer verilmiştir (Bebek, 2008: 74). Bu gelişmeyle birlikte masa tenisi, sadece salon sporu ya da eğlence aracı olmaktan çıkıp, tüm dünyada tanınan ve saygı duyulan bir yarışma sporu haline gelmiştir.

Türkiye'de masa tenisi sporu ile ilk temasın 1920'li yılların sonlarına doğru gerçekleştiği ve bu spora ilk kez İstanbul'daki Robert Koleji'nde başladığı bilinmektedir. Kısa sürede yaygınlaşan bu spor, özellikle İstanbul ve çevresindeki illerde hızla benimsenmiş ve toplumun ilgisini çekmiştir. İlk resmi turnuva ise Altınordu Spor Kulübü tarafından organize edilmiştir. Bu erken dönemdeki ilgi zamanla azalmış ve 1948 yılına kadar bir duraksama dönemi yaşanmıştır. Bu durgunluğun ardından, masa tenisine gönül veren ve aralarında Güneri Altunkal, Hamit Pişkin, Aleko Morisis ve Ojen Read gibi isimlerin yer aldığı idealist gençler sayesinde bu spor yeniden canlanma sürecine girmiştir. 1966 yılı, Türk masa tenisi tarihi açısından önemli bir dönüm noktası olmuştur.

Uzun yıllar boyunca Tenis Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren masa tenisi branşı, bu yıl itibariyle bağımsız bir yapıya kavuşmuş ve Türkiye Masa Tenisi Federasyonu resmen kurulmuştur. Federasyonun ilk başkanlığı görevine ise gazetecilik kökenli bir spor adamı olan Ali Abalı getirilmiştir. Federasyonun kurulmasıyla birlikte masa tenisi daha sistematik bir yapıya bürünmüş, özellikle eğitim kurumlarında küçük yaş gruplarına yönelik düzenli ve profesyonel eğitim programları başlatılmıştır (Atakan ve Atakan, 2011).

2.1.1.Masa tenisinde zihinsel beceriler

Masa tenisi gibi yüksek hızda karar verme ve reaksiyon süresinin belirleyici olduğu spor branşlarında, zihinsel beceriler yalnızca destekleyici değil, aynı zamanda performansı doğrudan etkileyen temel bir unsurdur. Bu bağlamda zihinsel beceri, bireyin gerçekleştireceği bir hareketi ya da davranışı daha önce fiziksel olarak deneyimlememiş olsa dahi, onu zihninde canlandırabilme yetisidir. Zihin bu imgeleme süreci ile birlikte vücuda bir komut gönderir ve eylem böylelikle hayata geçirilir. Bu nedenle masa tenisi sporcularının yalnızca fiziksel antrenmanlarla değil, aynı zamanda zihinsel antrenmanlarla da performanslarını desteklemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Zihinsel becerilerin gelişimi, psikoloji, motor öğrenme, spor psikolojisi ve özellikle idman psikolojisi gibi alanlarca incelenmekte ve bu sahalarda yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Zihinsel beceri, bireyin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini harekete geçirerek, dış dünyayla olan etkileşimini düzenlemesine yardımcı olur. Bu durum bireyde öz güvenin artmasına, daha cesur ve kararlı adımlar atmasına olanak sağlar (Konter, 2006: 64). Masa tenisinde karşılaşmalarda anlık kararlar verme, strateji üretme ve hata sonrası yeniden odaklanma gibi durumlar, zihinsel dayanıklılık ve becerinin önemini açık bir biçimde ortaya koymaktadır.

Zihinsel becerileri geliştirme amacıyla pek çok spor uzmanı, antrenör ve beden eğitimi öğretmeni farklı teknikler önermekte; sporcuların yalnızca fiziksel değil, duygusal ve bilişsel açıdan da gelişimlerini hedeflemektedir. Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, mevcut koşulların zihinsel eğitimler için etkili bir şekilde kullanılması gerektiği ortadadır. Zihinsel beceri geliştirme süreci, bireyin içsel bir çabası ile şekillenen aktif ve öznel bir süreçtir. Bu süreç, tamamen dışsal ve yapay yollarla değil, bireyin kendi zihinsel katılımı ve duygusal derinliğiyle anlam kazanır. Bu noktada yapay zekâ temelli, tekdüze ve mekanik çözümler yerine, bireyin kendini tanıdığı ve duygusal farkındalığını geliştirdiği yöntemler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle masa tenisi gibi bireysel refleks ve strateji gerektiren spor dallarında, zihinsel becerilere dayalı özel antrenman programlarının hazırlanması büyük önem arz etmektedir (Konter, 2006: 67).

Masa tenisi sporcularının kendi potansiyellerini ortaya koyabilmeleri ve daha üst düzey performans sergileyebilmeleri adına imgeleme yetilerini geliştirmeleri elzemdir. Zihinsel becerilerin yapılandırılmış bir program çerçevesinde geliştirilmesi, sporcuların dikkat, odaklanma, motivasyon ve stres yönetimi gibi alanlarda daha etkin olmalarını sağlar. Bu çerçevede, imgeleme ile sportif performans arasındaki ilişkinin doğru bir biçimde analiz edilmesi, antrenman programlarının daha verimli hale getirilmesini mümkün kılar. Nitekim günümüz elit sporcularının antrenman planlamalarında zihinsel beceriye dayalı çalışmaların sistemli bir şekilde yer aldığı dikkat çekmektedir. Yalnızca fiziksel yeterliliğin değil, psikolojik hazırlığın da başarıda belirleyici olduğu artık spor bilimlerinde kabul gören bir gerçektir (Öner ve Cankurtaran, 2020: 5).

Zihinsel beceriler, yalnızca anlık motivasyon sağlamakla kalmaz; aynı zamanda gelecekte karşılaşılabilecek stresli durumlar, rekabet ortamları ve baskı anlarında sporcunun

daha kontrollü ve dirençli bir psikolojik yapıya sahip olmasına yardımcı olur. Bu yönüyle zihinsel antrenmanlar, sporculara kendi yeteneklerini tanıma, sınırlarını zorlama ve potansiyellerini maksimum düzeyde kullanma imkânı sunar. Zihin temelli hazırlık, masa tenisi gibi hızlı düşünme ve uygulama gerektiren sporlarda rakip karşısında stratejik üstünlük sağlayabilir (Öner ve Cankurtaran, 2020: 6).

Zihinsel beceriler literatürde farklı kategorilere ayrılarak incelenmektedir. Azimkhani (2014), zihinsel becerileri üç temel türde sınıflandırmaktadır:

- Bireyin olaylar veya akış hakkında kendi kendisiyle konuşması,
- Başkalarının davranışlarını gözleme yoluyla öğrenmesi,
- Belirli bir hareketin zihinsel olarak canlandırılması ve planlanması.

Bu sınıflandırmaya göre, masa tenisi sporcuları örneğin; maç öncesinde kendi kendilerine “daha hızlı servis atmalıyım”, “rakibin backhandine oynamalıyım” ya da “bu sefer topa daha sakın yaklaşmalıyım” gibi telkinlerde bulunarak, zihinsel hazırlık yapabilirler. Azimkhani’nin (2014) yürüttüğü bir çalışmada, su topu oynayan 60 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan deneysel araştırmada, kendi kendine konuşma stratejisini uygulayan sporcuların hedef isabet oranlarında belirgin bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, zihinsel becerilerin yalnızca soyut bir kavram değil, performansla doğrudan ilişkili ve ölçülebilir bir unsur olduğunu göstermektedir (Azimkhani, 2014: 86).

Zihinsel becerilerin gelişiminde öne çıkan yaklaşımlardan biri de “gizli algı” kavramıdır. Bu yaklaşım, bireyin bir davranışı ya da hareketi uygulamadan önce, o davranışın başka biri tarafından nasıl gerçekleştirildiğini zihinsel olarak canlandırması sürecine dayanır. Bu zihinsel süreçte birey,

genellikle başarılı ya da rol model olarak kabul edilen bir figürün davranışlarını göz önünde bulundurur. Örneğin masa tenisi ile ilgilenen bir sporcu, dünya çapında tanınmış bir masa tenişiçisinin servis atışlarını ya da rallilerdeki teknik hamlelerini zihninde canlandırarak, bu davranışların kendisi tarafından nasıl yapılabileceğini içselleştirmeye çalışır. Bu tür zihinsel modelleme süreci, özellikle dikkat ve hafıza gibi bilişsel süreçlerin etkinleştirilmesi açısından önemli bir potansiyele sahiptir (Azimkhani, 2014: 88).

Model alınan kişinin toplumsal veya sportif başarıları, zihinsel imgelemede oluşturulan figürün etkisini artırır. Bu da masa tenisi sporcularının yalnızca fiziksel becerileri değil, aynı zamanda zihinsel temsilleri de geliştirmelerini sağlar. Nitekim sporcuların yalnızca kendi hareketlerini değil, aynı zamanda başkalarının performanslarını zihinsel düzeyde analiz edebilmeleri; onları kendi eylem süreçlerine entegre edebilmeleri, öğrenme süreçlerini daha etkili hale getirmektedir. Bu yönüyle gizli algı, motor öğrenmenin desteklenmesinde ve yeni tekniklerin zihinsel altyapısının oluşturulmasında işlevsel bir araç konumundadır. Zihinsel beceri eğitiminde öne çıkan bir diğer yöntem ise “hayal etme” ya da “imgeleme” teknikleridir. Bu teknikler, bireyin kendi performansını zihinsel olarak canlandırması sürecine dayanmaktadır. Masa tenisi özelinde düşünüldüğünde, bir sporcunun maç içerisindeki belirli anları örneğin kritik bir servis atışı, hızlı bir backhand karşılaması ya da oyunun son puanını alma anı zihninde en ideal haliyle canlandırması, performans üzerinde önemli bir etki yaratabilir. Bu tür zihinsel canlandırmalarda amaç, sporcunun en iyi performansını zihinsel düzlemde yeniden üretmesi ve bu performansı bir haz duygusuyla özdeşleştirmesidir. Böylece zihinsel temsiller olumlu duygularla pekiştirilmekte, sporcu üzerinde pozitif bir psikolojik etki olmaktadır (Gill, 2000: 105).

Hayal etme süreçleri, yalnızca eylemin fiziksel bir planlamasını yapmakla sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin duygusal dünyasında olumlu bir atmosfer oluşturulmasına da katkı sağlar. Zira zihinde kurulan başarılı performans senaryoları, bireyin özgüvenini artırır ve kendine olan inancını kuvvetlendirir. Masa tenisinde sıkça karşılaşılan yüksek stresli ve baskı altında kalınan anlarda, daha önceden zihinde tekrar edilmiş olumlu senaryolar, sporcunun soğukkanlı ve stratejik davranmasına yardımcı olabilir. Bu süreç, olumsuz duyguların bastırılmasına ve psikolojik olarak daha dengeli bir tutum geliştirilmesine de olanak tanır (Gill, 2000: 106).

Zihinsel hayal etme antrenmanları sırasında, bireyin zihninde oluşturduğu senaryoların gerçekçi ve spesifik olması da oldukça önemlidir. Masa tenisi sporcusu, yalnızca soyut başarıyı değil, aynı zamanda rakibin hamleleri, topun masaya düşüş açısı, çevresel sesler ve müsabaka atmosferi gibi detayları da zihninde canlandırmalıdır. Böylelikle zihinsel temsiller, gerçek oyun koşullarına daha yakın hale gelir ve zihinsel antrenmanın etkililiği artar. Bu süreçte sporcu, yalnızca bir gözlemci değil, aynı zamanda eylemin merkezinde bulunan aktif bir özne olarak yer alır. Böylece zihinsel hayal etme süreci, pasif bir izleme değil, dinamik bir yeniden yaşama halini alır. Gerek gizli algı gerekse hayal etme temelli zihinsel antrenman teknikleri, masa tenisi gibi hızlı karar verme, strateji belirleme ve refleksif davranışların ön planda olduğu sporlarda önemli bir avantaj sunmaktadır. Bu teknikler sayesinde sporcular hem zihinsel olarak hazırlanmakta hem de duygusal dengeyi sağlayarak performanslarını ideal seviyeye çıkartabilmektedirler. Dolayısıyla antrenman süreçlerine bu tür zihinsel çalışmaların dahil edilmesi, sadece fiziksel yeterliliğin değil, psikolojik dayanıklılığın da gelişmesini beraberinde getirmektedir (Azimkhani, 2014: 91).

2.1.2.Masa tenisinde yetenek kriterleri

Masa tenisinde yetenek tanıma ve gelişim süreçlerinin merkezinde sport-spesifik teknik beceriler yer alır. Genç masa tenisi oyuncuları üzerinde geliştirilen çok-yöntemli bir ölçüm aracı, “temel vuruşların teknik bileşenleri, top kontrolü ve hata profili” gibi göstergelerin sistematik biçimde değerlendirilebildiğini ve elit potansiyeli ayırt etmede kullanılabilirliğini göstermiştir. Bu bulgu, yetenek kriterlerinin yalnızca genel motor testlere değil; servis kalitesi, spin üretimi ve vuruş zamanlaması gibi branşa özgü parametrelere dayanması gerektiğine işaret eder (Jansen ve diğ., 2021: 53).

Gelişim çağındaki sporcularda yaş, cinsiyet ve oyun stili gibi faktörler, fiziksel uygunluk profillerini ve dolayısıyla potansiyel yetenek değerlendirmesini etkileyebilir. Genç üst düzey masa tenisi oyuncularında yürütülen bir araştırma; sürat, çeviklik ve dayanıklılık göstergelerinin yaş ve cinsiyete göre farklılaştığını ve oyun stiline de bu farklılıklarla ilişkili olabildiğini göstermiştir. Masa tenisinde son yıllarda oyun hızının ve yoğunluğunun artması, beden kompozisyonu ve somatotip niteliklerine ilişkin beklentileri de dönüştürmüştür. 495 oyuncu üzerinde gerçekleştirilen geniş ölçekli bir çalışmada; cinsiyet, yaş kategorileri ve sıralama düzeyine göre antropometrik özelliklerin anlamlı farklılıklar gösterdiği bildirilmiştir. Çalışma; üst ekstremiteler kas kütlesi, yağsız kütle oranı ve ilgili çevre ölçümlerinin üst düzey performansla pozitif ilişkiler taşıyabildiğini, endomorfik bileşenin ise bazı gruplarda sınırlayıcı olabildiğini ortaya koymuştur (Pradas ve diğ., 2021: 876). Bu nedenle yetenek kriterleri, beden kompozisyonu/antropometri göstergelerini standartlaştırılmış protokollerle içermelidir.

Masa tenisi müsabakası sırasında kullanılan teknik-taktik eylemler elit performansın ayırt edici bileşenleridir. Yüksek düzeydeki erkek ve kadın oyuncuların iki büyük şampiyonadan

görüntü temelli notasyon analiziyle incelendiği bir çalışmada, cinsiyete göre farklı teknik-taktik tercihler ve vuruş profilleri rapor edilmiştir. Bu bulgular, yetenek kriterlerinde karar verme hızı, uygun vuruş seçimi ve strateji uygulama gibi oyun zekâsı göstergelerinin yer alması gerektiğini doğrular. Raket sporlarında yetenek tanımlama/geliştirme araştırmalarını özetleyen güncel bir sistematik derleme, tek değişkene dayalı kesitsel yaklaşımların sınırlı olduğunu; karar süreçlerinin çok boyutlu ve uzunlamasına izlem ile desteklenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Nijenhuis ve diğ., 2024: 267). Derleme, karar vericilere hangi özelliklerin izlenmesi gerektiğine dair rehberlik sunarken; psikolojik ve taktiksel alanlarda daha fazla boylamsal kanıtı ihtiyaç olduğunu da belirtir.

2.1.3.Hedef belirleme ve mental hazırlık

Modern masa tenisi, yalnızca teknik yeterlilikle sınırlı olmayan, aynı zamanda yüksek düzeyde fiziksel uygunluk ve zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor dalı haline gelmiştir. Uluslararası düzeyde başarıya ulaşmak isteyen sporcuların, teknik becerilerinin yanı sıra aerobik ve anaerobik kapasite, genel fitnes düzeyi, kas kuvveti ve kas yapısı gibi fizyolojik özellikleri de gelişmiş olmalıdır (Kırlı, 2007: 32). Bu noktada, oyuncuların fiziksel performanslarını artırmaya yönelik hazırlanacak antrenman programlarının, fizyolojik tepkileri dikkate alan bilimsel verilere dayanması büyük önem taşımaktadır.

Masa tenisi gibi temposu yüksek, reaksiyona dayalı sporlarda oyuncuların fizyolojik yüklenmelerine dair doğru bilgiye sahip olunması, antrenman programlarının daha etkili biçimde yapılandırılmasını sağlar. Karşılaşma analizleri, kalp atış hızı, kan laktat düzeyi ve oksijen tüketimi gibi biyofizyolojik değişkenlere odaklanan çalışmalar, raket sporlarının fizyolojik gereksinimlerini ortaya koymada yol gösterici olmuştur (Mendez-Villanueva ve diğ., 2007: 298). Bu araştırmalardan

elde edilen sonuçlar, masa tenisi oyuncularının fizyolojik hazırlığı konusunda antrenörlere ve spor bilimcilerine önemli veriler sunmaktadır. Burada dikkat çeken bir diğer unsur, bu çalışmaların çoğunun laboratuvar ortamında veya simülasyon temelli olarak gerçekleştirilmesidir. Bu tür ortamlarda elde edilen verilerin, gerçek maç koşullarındaki performansını ne ölçüde yansıttığı ise tartışmaya açık bir durumdur.

Yüksek performanslı oyuncuların gerçek karşılaşmalar esnasında gösterdiği fizyolojik tepkilerle ilgili literatürdeki sınırlı sayıda çalışma, bu alandaki bilgi eksikliğini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmalar genellikle bölgesel ve ulusal düzeydeki sporcularla sınırlı kalmakta, bu da üst düzey rekabet ortamlarını tam anlamıyla yansıtmamaktadır. Sürekli antrenmana ve yarışmalara katılım, oyuncuların kalbin hacmi, oksijen taşıma kapasitesi, laktat eşiği, kalp atımı ve hormonal dengede uzun vadeli fizyolojik ve metabolik adaptasyonlar yaratabilmektedir. Bu adaptasyonların oluşumunda antrenman biçiminin de önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir (Mendez-Villanueva ve diğ., 2007: 299). Bu bağlamda, yüksek düzeyde fizyolojik uyaranlara maruz kalan sporcuların bireysel farklılıklarının antrenman planlamasında dikkate alınması, hedefe yönelik ve verimli hazırlık süreçlerini destekler.

Simülasyon maçları sırasında düşük ve orta seviyedeki oyuncuların elde edilen fizyolojik verilerin, gerçek turnuvalardaki elit düzey sporcuların değerleriyle kıyaslandığında bazı farklılıklar gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu durum, antrenman ve performans değerlendirmelerinde oyuncu düzeyine özgü ayrımlar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Kalp atış hızı, kandaki laktat seviyesi ve oksijen tüketimi gibi fizyolojik değişkenlerin, oyuncunun oyun stili (örneğin servis atışı, defansif ya da ofansif oyun yapısı) ve taktiksel davranışlarıyla da doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, sporcuların yalnızca fiziksel kapasiteleri değil, oyun sırasında benimsedikleri taktiksel yaklaşımlar da fizyolojik

yüklenmeleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu noktada mental hazırlık ve hedef belirleme süreci devreye girmektedir. Oyuncuların karşılaşma öncesi ve sırasındaki algı düzeyleri, yalnızca psikolojik değil, fizyolojik yanıtları da doğrudan etkileyebilir. Algılanan Zorluk Derecesi gibi öznel değerlendirme ölççeklerinin, kalp atımı ve oksijen tüketimi gibi objektif fizyolojik parametrelerle anlamlı ilişkiler taşıdığı belirlenmiştir (Mendez-Villanueva ve diğ., 2007: 300). Bu durum, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel yüklenme düzeylerinin gözlemlenmesi ve bireyselleştirilmiş antrenman programlarının hazırlanması açısından önemli bir ipucu sunar. Gerçek maç koşullarında, oyuncuların dikkat düzeyi, zihinsel dayanıklılığı ve stresi yönetme becerisi gibi faktörler, doğrudan performansa etki eden belirleyiciler olarak öne çıkmaktadır.

Masa tenisinde yüksek performans hedefleyen sporcular için yalnızca teknik ve fiziksel hazırlık yeterli değildir. Başarılı bir antrenman süreci; fizyolojik tepkilerin yakından izlendiği, oyun stiline göre uyarlanan, zihinsel hazırlık ve hedef belirleme stratejilerini içeren bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Bu bağlamda, antrenörlerin hem simülasyon hem de gerçek maç ortamlarından elde edilen fizyolojik ve psikolojik verileri birlikte değerlendirmesi, sporcuların gelişim sürecine önemli katkılar sunacaktır (Kırlı, 2007: 38).

2.2. Atletik zihinsel enerji kavramı

2.2.1. Zihinsel enerji ve performans

Psikoloji bilimi bağlamında zihinsel enerji, bireyin bilişsel süreçler üzerindeki sürdürülebilir kontrolünü tanımlayan temel bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kavram, kişinin dikkatini belli bir hedefe odaklama, uzun süreli düşünsel faaliyetleri verimli şekilde sürdürebilme ve çevresel dikkat dağıtıcıları bastırma kapasitesi ile ilgilidir. Lykken'e (2005) göre zihinsel enerji, bireyin zihinsel gücünü belirli bir probleme

odaklamakla kalmayıp, aynı zamanda bu odaklanmayı sürdürerek çözüme ulaşma çabasında ısrarcı olmasını da içerir. Bu bağlamda zihinsel enerji, sadece kısa süreli dikkat ya da zekâ düzeyiyle açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok boyutlu bir bilişsel kapasite biçimi olarak değerlendirilmektedir (Lykken, 2005: 332).

Zihinsel enerji kavramı, özellikle kişinin karmaşık problemleri çözmedeki azmi, düşünsel performansı sürdürebilme kapasitesi ve motivasyonel dayanıklılığı gibi becerileri içinde barındırır. Bu kapasite, bireyin entelektüel potansiyelini günlük yaşama ve görev performansına etkili biçimde yansıtmasını sağlar. Lykken (2005), zihinsel enerjinin bireyin genel zekâsı kadar hatta bazı durumlarda daha da belirleyici bir rol oynayabileceğini savunmaktadır. Çünkü bireyin sahip olduğu zihinsel enerji, yalnızca bilgiyi işleme kabiliyeti değil, aynı zamanda bu bilgiyi kullanma konusundaki kararlılığı ve direnci de kapsamaktadır. Yüksek bilişsel talepler içeren durumlarda, zihinsel enerji düzeyi bireyin başarıya ulaşmasında kritik rol oynamaktadır (Lykken, 2005: 334).

Zihinsel enerji yalnızca bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal yönlerle de doğrudan ilişkilidir. Ryan ve arkadaşları (2016), zihinsel enerjii içsel motivasyonun temel belirleyicilerinden biri olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre zihinsel enerji; öğrenme, problem çözme, hedef belirleme ve öz-yönetim gibi süreçlerin temelinde yer almakta, bireyin performans potansiyelini etkin şekilde ortaya koyabilmesine katkı sağlamaktadır. Bu enerji biçimi, yalnızca bilişsel yeterlik değil; aynı zamanda yaşam boyu öğrenme süreci, kişisel gelişim ve sporda sürekli performans gösterebilme gibi alanlarda da etkili olabilmektedir. Eğer bu potansiyel doğru ve sistematik biçimde kullanılmaz ya da birey zihinsel tükenmişlik yaşarsa, yüksek başarı potansiyeline rağmen performansta düşüşler yaşanabilmektedir (Ryan ve diğ., 2016: 423).

Akademik yazında zihinsel enerji kavramına dair çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu alanın halen gelişime açık olduğunu göstermektedir. Lieberman (2007), zihinsel enerjiyi genel anlamda bir ruh halini ifade etmenin yanı sıra, bireyin bilişsel görevleri üstlenmeye yönelik istekliliği ya da kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım çerçevesinde, zihinsel enerji yalnızca bir zihinsel durum değil; aynı zamanda kişinin entelektüel çabaya yönelik eğilimini ve bu çabayı sürdürme gücünü de ifade etmektedir. Fiziksel enerji gibi nesnel olarak ölçülebilen bir değişkenin aksine, zihinsel enerjinin daha öznel ve bireye özgü bir yapı taşıdığı ifade edilmektedir. Bu durum, zihinsel enerji düzeyinin bireyin öz değerlendirmesi, motivasyon düzeyi ve psikolojik durumu gibi değişkenlerle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lieberman, 2007: 238).

Zihinsel enerjiye ilişkin literatür tarandığında, bu kavramın performans, problem çözme, dikkat yönetimi ve zihinsel dayanıklılık gibi çok sayıda üst düzey bilişsel işlevle ilişkili olduğu görülmektedir. Lykken'in (2005) öncü çalışmaları, başarılı bireylerin ortak özellikleri arasında, karşılaştıkları sorunlara odaklanabilme ve bu sorunların çözümüne zihinsel enerjilerini maksimum düzeyde yönlendirme becerisini göstermiştir. Bu durum, başarıya ulaşmanın yalnızca bilgi birikimi veya fiziksel kapasiteyle sınırlı olmadığını; zihinsel süreçlerin etkili yönetiminin en az bu faktörler kadar belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Zihinsel enerjinin etkili kullanımı, sadece bireyin mevcut görevini başarma becerisi açısından değil, aynı zamanda uzun vadeli öğrenme ve gelişim sürecinde de güçlü bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Lykken, 2005: 335).

Zihinsel enerji hem biyolojik hem psikolojik anlamda çok boyutlu bir kavramdır ve farklı bağlamlarda çeşitli anlamlar taşıyabilmektedir. Bu kavram, yalnızca bir bireyin bilişsel işlevlerini sürdürme kapasitesini ifade etmekle kalmaz; aynı zamanda beyin nöronlarının fiziksel hareketlere yön verme,

enerji üretme ve bu enerjiyi kontrol etme gibi temel biyolojik işlevlerini de kapsamaktadır. Zihinsel enerji; dikkat yoğunluğu, karar verme süreci, zihinsel dayanıklılık ve konsantrasyon gibi üst düzey bilişsel becerilerle ilişkilidir. Sportif performans alanında, zihinsel enerjinin hem teorik hem de pratik önemi büyüktür. Bu bağlamda, zihinsel enerji yalnızca psikolojik bir kavram olarak değil, sinir sistemi ile kas sistemi arasındaki etkileşimi de yansıtan nörofizyolojik bir yapı olarak ele alınmalıdır (O'Connor, 2006: 8).

Performans sporlarında zihinsel enerjinin işlevi daha görünür hale gelir. Yüksek yoğunluklu, teknik ve strateji gerektiren sporlarda sporcuların yalnızca fiziksel değil, zihinsel olarak da hazır olmaları gerekmektedir. Zihinsel enerji eksikliği, konsantrasyon bozuklukları, motivasyon kaybı ve karar verme süreçlerinde yavaşlamaya yol açabilir. Bu nedenle zihinsel enerji, “atletik zihinsel enerji” başlığı altında değerlendirilerek, sporcunun zihinsel kapasitesini doğrudan performansla aktarabilme yeteneğini içerir. Sporcunun branşına özgü hareketleri zihinsel olarak tekrar etmesi, motor öğrenmeyi kolaylaştırmakta ve teknik uygulamanın niteliğini artırmaktadır. Bu doğrultuda, zihinsel antrenman ve fiziksel antrenman birbirini tamamlayan iki temel yapı taşdır ve ayrı düşünülmemelidir. Zihinsel görselleştirme, imgeleme ve bilişsel prova gibi yöntemler, hareketin kalitesini artırırken aynı zamanda zihinsel enerjinin gelişmesine katkı sunar (O'Connor, 2006: 9).

Zihinsel enerji düzeyinde azalma yaşayan bireyler genellikle hem fiziksel hem de zihinsel faaliyetlerden uzaklaşma eğilimine girerler. Bu durum, sporcularda yalnızca performans düşüşüne değil, aynı zamanda motivasyon kaybına ve duygusal tükenmişliğe de neden olabilir. Bireyler bu tür tükenmişlik yaşadıklarında, içsel iyilik hâlini koruyabilmek adına duygularını dengelemeye çalışır, yani psikolojik iyileşme süreçlerine yönelirler. Buradan hareketle zihinsel sağlığın,

zihinsel enerjiyi destekleyen temel bir yapı olduğu söylenebilir. Zihinsel sağlık; bireyin stresle baş edebilmesini, öğrenme süreçlerine katılımını, üretken olmasını ve sosyal çevresine olumlu katkılar sunmasını mümkün kılan bir ruhsal denge hâlidir (WHO, 2001: 6). Dünya Sağlık Örgütü'nün bu tanımı, zihinsel iyilik hâlinin bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal refahın da temelini oluşturduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Zihinsel enerjiye ilişkin kuramsal çalışmalarda öncü isimlerden biri olan Lykken (2005), entelektüel başarıya ulaşmış bireylerin ortak noktasının yalnızca yüksek yetenek düzeyleri değil, aynı zamanda yoğun zihinsel enerjiye ve odaklanma gücüne sahip olmaları olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, tarih boyunca bilimsel ve entelektüel alanda iz bırakmış Arşimet, Sokrates, Galileo, Newton ve Einstein gibi düşünürler, zihinsel enerjilerini büyük bir ustalıkla yönlendirerek önemli eserler ortaya koymuşlardır. Bu bireyler, yalnızca bilgiye sahip olmakla kalmamış, sahip oldukları zihinsel gücü sistematik ve verimli bir şekilde kullanmayı başarmışlardır. Bu da zihinsel enerjinin, yüksek potansiyele sahip bireyler için bir kaldıraç görevi gördüğünü göstermektedir. Zihinsel enerjinin etkin kullanımı yalnızca psikolojik yetkinlikle değil, aynı zamanda motivasyonel sistemin yapısıyla da ilgilidir. İnsan enerjisinin yalnızca kontrol altına alınmasının yeterli olmadığını, aynı zamanda belirli hedeflere yönlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Ona göre “psişik enerji”, bireyin zihinsel ve fiziksel potansiyelini harekete geçirme süreci olarak tanımlanabilir. Bu tanım, zihinsel enerjinin hem bilişsel süreçleri hem de bedensel hareketleri harekete geçiren içsel bir güç olduğunu gösterir. Psişik enerjinin varlığı, bireyin çevresine karşı daha canlı, daha uyanık ve daha üretken olmasına olanak tanır. Aynı zamanda motivasyonun da temel yapı taşı oluşturduğu enerji formu, bireyin içsel yönelimi ile çevresel hedefleri arasında köprü kurar (İşler, 2012).

2.2.2. Sporda atletik zihinsel enerji

Atletik zihinsel enerji, günümüzde spor psikolojisi literatüründe giderek daha fazla önem kazanan çok boyutlu bir kavramdır. Sporcuların zihinsel süreçlerini ve psikolojik durumlarını tanımlamak için kullandıkları bu kavram, onların psikolojik dayanıklılığı, konsantrasyon düzeyi ve çevresel uyaranlara karşı zihinsel direnciyle doğrudan ilişkilidir (Yıldız ve diğ., 2020: 111). Bu yapı, sporcuların sadece fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da hazırlıklı olmalarının gerekliliğini ortaya koyar. Literatürde, atletik zihinsel enerji, bireyin günlük görev ve sorumluluklarını yerine getirme konusundaki kapasitesi hakkında, zamana bağlı değişkenlik gösteren öznel bir duygusal yoğunluk olarak da tanımlanır (Lu ve diğ., 2018: 74). Bu tanım, zihinsel enerjinin dinamik bir yapı olduğunu ve sabit bir kapasite olmaktan ziyade bireyin psikolojik ve çevresel koşullarına göre şekillenebildiğini ortaya koyar.

Zihinsel enerjinin ölçülebilir ve tanımlanabilir bir yapıya dönüştürülmesi amacıyla yürütülen bilimsel çalışmalar, kavramın sistematik olarak anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda Lu ve arkadaşları (2018), zihinsel enerjiyi, motivasyon, özgüven ve konsantrasyon gibi unsurları içeren mevcut enerji düzeyi olarak tanımlamış; bu düzeyin üst düzey bilişsel işlevlerle örneğin algı, soyut düşünme, problem çözme, karar verme ve yaratıcılıkla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, sporcunun kendi içsel durumuna dair farkındalığını artırmak amacıyla “öz farkındalık kontrol listesi” gibi araçlar geliştirilmiş ve zihinsel enerjinin sübjektif düzeyde ölçümlenmesine imkân tanınmıştır (Lu ve diğ., 2018: 78). Bu yaklaşım, zihinsel enerjiyi sadece psikolojik bir algı değil, aynı zamanda performansla ilişkilendirilebilen bilişsel bir değişken olarak görmeyi sağlamıştır.

Atletik zihinsel enerji, sporcuların yüksek performans gösterebilmesi için çevresel dikkat dağıtıcı etkenlere karşı

zihinsel üstünlük kurmalarına olanak sağlar. Antrenman ya da yarışma esnasında dışsal faktörlerin yönetilebilmesi, sporcunun sadece fiziksel becerileriyle değil, aynı zamanda zihinsel disiplini ve konsantrasyon gücüyle de doğrudan ilişkilidir. Yıldız ve arkadaşları (2020), bu bağlamda atletik zihinsel enerjinin sporcu performansında temel belirleyici unsurlardan biri olduğunu vurgulamışlardır. Zihinsel enerji, dikkat, algı ve tepki hızı gibi süreçleri düzenleyerek, sporcuların baskı altında bile etkin kararlar alabilmelerine imkân tanır. Spor ortamlarında sıklıkla karşılaşılan stres, kaygı ve yorgunluk gibi psikolojik engellerin aşılmasında da zihinsel enerjinin rolü büyüktür (Yıldız ve diğ., 2020: 116).

Sporcuların performansları, yalnızca fiziksel yeterliliklerine değil, aynı zamanda taşıdıkları psikolojik niteliklere de bağlıdır. Bu doğrultuda Kaplan ve Bozdağ (2022), zihinsel enerjinin performans sporcuları açısından temel bir unsur olduğunu ifade ederken, psikolojik dayanıklılık, dikkat kontrolü ve içsel motivasyon gibi yapıların da bu enerjinin bileşenleri arasında yer aldığını ortaya koymuştur. Zihinsel enerji, sporcunun sadece başarıya ulaşmasında değil, bu başarıyı sürdürülebilir kılmasında da etkili olmaktadır. Zira yüksek zihinsel enerji düzeyine sahip bireyler, başarısızlık, yorgunluk ve dışsal stres faktörleri karşısında direnç göstererek antrenman süreçlerine tutunabilmekte ve motivasyonlarını sürdürebilmektedirler (Kaplan ve Bozdağ, 2022: 898).

Spor branşları özelinde yapılan çalışmalarda da zihinsel enerjinin performans üzerindeki etkisi somut biçimde ortaya konulmuştur. Örneğin yüzme branşı özelinde yürütülen bir araştırmada, zihinsel enerjinin sporcuların fiziksel performans düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğu, dolayısıyla zihinsel süreçlerin başarıda belirleyici faktörlerden biri haline geldiği belirlenmiştir. Bu ilişki, zihinsel enerjinin yalnızca bilişsel bir fenomen olmanın ötesine geçerek motor çıktılar üzerinde de etkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle zihinsel

antrenman tekniklerinin, fiziksel antrenmanlarla entegre edilmesi gereklidir. Bu bütünleşik yaklaşım, sporcuların dikkatlerini toplamasını, duygularını yönetmesini, yarışma stresine karşı direnç geliştirmesini ve spordan daha fazla haz almasını sağlamaktadır. Zihinsel gelişimi desteklemeye yönelik eğitim ve uygulama modelleri, birçok ülkede spor psikolojisi çerçevesinde kullanılmaktadır. Bu alandaki öncülerden biri olan Swimming Canada (2011), zihinsel gelişim sürecini yapılandırmak amacıyla kademeli bir sistem geliştirmiş ve zihinsel eğitimin evrelerini tanımlamıştır. Bu sistem, sporcunun zihinsel farkındalık düzeyine göre hangi tekniklerin uygulanması gerektiğini belirlemek üzere yapılandırılmıştır. Geliştirilen bu evreler, zihinsel becerilerin tıpkı fiziksel beceriler gibi öğrenilebilir, geliştirilebilir ve sürdürülebilir olduğunu göstermekte; böylece antrenör ve sporculara uygulamaya dönük somut stratejiler sunmaktadır (Canada, 2011: 184)

Son yıllarda fiziksel aktivitenin yalnızca kas-iskelet sistemi üzerindeki etkilerle sınırlı kalmadığı; bilişsel süreçler, zihinsel denge ve performans gelişimiyle de doğrudan ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Spor bilimciler, zihinsel performans ile fiziksel performans arasındaki ilişkinin sanıldığından çok daha güçlü olduğunu ifade etmektedir (Karaağaç ve Şahan, 2021: 35). Sporcuların performanslarını üst düzeye çıkarabilmeleri için fiziksel ve fizyolojik yeterliliklerinin gelişmiş olması elbette ki önemlidir. Bu yeterlilikler kadar, bireyin psikolojik durumu da performans başarısı üzerinde doğrudan etkili olmakta; hatta sporcunun genel yaşam kalitesi, sosyal ilişkileri ve stresle baş etme biçimleriyle de ilişkili bulunmaktadır.

Atletik performansı etkileyen zihinsel enerji, sadece bir psikolojik kavram değil; aynı zamanda sporcunun duygusal ve bilişsel enerjisinin bütüncül işleyişini yansıtan sistematik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Lu ve arkadaşları (2018), zihinsel enerjinin duygusal durumlarla birlikte

değişen ve performansın merkezinde yer alan dinamik bir kaynak olduğunu vurgulamış; bu enerjinin sporcu üzerinde etkili bir şekilde yönlendirilmesinin, antrenman süreçlerinde başarıyı artırdığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel kapasitelerini geliştiren karma antrenman programlarının oluşturulması, performans sporlarında başarıyı belirleyen en önemli stratejilerden biri haline gelmiştir (Ragab, 2015: 433).

Küçük yaş gruplarındaki sporcuların zihinsel gelişimi, ilerleyen dönemlerde elde edilecek sportif başarıların temeli olarak görülmektedir. Gustafsson (2011), erken yaşlarda geliştirilen mental becerilerin, gelecekte elde edilecek üst düzey sporcu performansının temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Bu nedenle yalnızca bedensel eğitim değil, zihinsel farkındalık ve psikolojik yetkinlik de erken yaşta geliştirilmeli ve düzenli olarak antrene edilmelidir. Bu yaklaşım, yalnızca yarışma performansını artırmakla kalmaz; aynı zamanda sporcu kişiliğini, sosyal ilişkilerini ve karar verme süreçlerini de olumlu yönde şekillendirir (Gustafsson, 2011: 18).

Zihinsel antrenman, bu çerçevede spor psikolojisinin önemli bir aracı olarak tanımlanmaktadır. Qiwei ve Zhang'a (1998) göre zihinsel antrenman; sporcunun içsel süreçlerini, düşünce kalıplarını ve kişiliğini geliştirmek üzere oluşturulan hedefli ve planlı antrenman tekniklerini kapsamaktadır. Sadece zihinsel enerjiyi artırmakla kalmayıp, bireyin motivasyonunu yükselten, özgüvenini destekleyen ve öz-yönetim becerilerini geliştiren zihinsel uygulamalar, uzun vadede sürdürülebilir spor başarısını mümkün kılmaktadır (Qiwei ve Zhang, 1998: 268)

Zihinsel antrenman, geliştirilebilen ve ölçülebilen psikolojik beceriler arasında yer almakta; bu yönüyle sporcuların performans gelişimi üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Akandere ve arkadaşları (2018), zihinsel imgeleme tekniklerinin

sporcularda koordinasyon, özgüven ve dikkat gibi motor ve psikolojik becerileri desteklediğini belirtmişlerdir. Zihinsel canlandırma, sporculara sadece bir hareketi öğrenme değil, bu hareketi içselleştirme ve farklı senaryolarda uygulayabilme fırsatı da sunmaktadır. Bu teknikler sayesinde sporcu, zihinsel olarak yarışmaya hazırlanmakta; stres, heyecan ve baskı gibi dışsal faktörlere karşı zihinsel direnç geliştirebilmektedir (Akandere ve diğ., 2018: 65).

Zihinsel antrenman üzerine yapılan tanımlar da bu yöntemin sadece bir düşünsel tekrar süreci olmadığını, aynı zamanda zihinsel enerji ve becerilerin yeniden yapılandırılmasını sağladığını ortaya koymaktadır. İşler (2012), zihinsel antrenmanı, bireyin spor uygulamalarını zihninden tekrar geçirmesi olarak tanımlarken, bu tekrarların bilişsel sistemde bir öğrenme etkisi oluşturduğunu ifade etmektedir (İşler, 2012: 97).

Xiong (2012) ise zihinsel antrenmanın tüm spor branşlarında temel bir yöntem haline geldiğini; beceri gelişimi ve taktiksel yeterliliğin ana belirleyicisi olduğunu belirtmiştir. 1960'lı yıllardan itibaren artan sportif rekabet, kazanma arzusu ve profesyonelleşme süreciyle birlikte mental antrenmanın ihmal edilemeyecek kadar önemli bir alan haline geldiği vurgulanmıştır (Xiong, 2012: 2012).

2.3.Karar verme

Karar verme, bireyin karşı karşıya kaldığı farklı seçenekler arasından kendisi için en uygun olanı seçerek belirli bir hedefe ulaşma sürecidir. Bu süreç hem zihinsel hem de davranışsal boyutlar içerir; dolayısıyla karar vermek yalnızca düşünmeye değil, aynı zamanda eyleme geçmeye de dayanır. Günlük yaşamda sıkça tecrübe edilen bu süreç, kimi zaman çok sayıda alternatifin bulunduğu durumlarda oldukça karmaşık hâle gelebilir. Böyle durumlarda birey, hangi alternatifi seçmesi

gerektiği konusunda baskı hissedebilir. Özellikle bir ihtiyacı karşılayabilecek birden fazla seçeneğin bulunması, karar verme zorunluluğunu beraberinde getirir. Bu bağlamda karar verme, sadece bir tercih değil, aynı zamanda mevcut baskının azaltılmasına yönelik bilinçli bir çaba olarak da değerlendirilebilir (Kurt, 2003: 52).

Önemli kararların alınmasında ise süreç daha planlı ve sistematik işlemektedir. Kişi bu durumda, olası sonuçları önceden analiz eder, seçenekleri değerlendirir ve hedefe ulaşma potansiyeli en yüksek olan yolu izlemeye çalışır. Bu yaklaşım, karar verme davranışının daha bilinçli ve hedef odaklı bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır (Kurt, 2003). Karar verme süreci bireysel farklılıklardan da büyük ölçüde etkilenir. Kişinin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, değer yargıları, inanç sistemleri ve sosyal çevresi, nasıl karar verdiği şekillendirir. Bazı bireyler daha cesur ve risk almaya eğilimli olabilirken, bazıları daha temkinli ve güvenli adımlarla ilerlemeyi tercih edebilir. Sonuç olarak karar verme, yalnızca dışsal koşullara değil, bireyin içsel özelliklerine de bağlı olarak farklılaşan bir eylemdir (Kuzgun, 1992: 42).

Karar verme süreci, bireyin yaşam hedeflerine ulaşması, karşılaştığı sorunları çözmesi ya da farklı seçenekleri değerlendirmesi gibi çok çeşitli amaçlara hizmet edebilir. Bu sürecin etkin işlemesi, kişinin ihtiyaçlarını doğru biçimde tanıması, mevcut seçenekler hakkında yeterli bilgiye ulaşması ve olası sonuçları sağlıklı biçimde analiz etmesiyle mümkün olur (Bakırcıoğlu, 2000: 80).

Kararların sağlıklı biçimde alınabilmesi için seçeneklerin detaylı biçimde değerlendirilmesi büyük önem taşır. Birey, farklı alternatifleri araştırmalı, gerekli bilgileri toplamalı ve her seçeneğin doğurabileceği sonuçları çok yönlü düşünmelidir. Bu noktada kişinin kendi yaşam hedeflerini ve ihtiyaçlarını net olarak belirlemesi gerekir. Kararların, bireyin

sahip olduğu değer yargıları, geçmiş deneyimleri ve kişisel hedefleriyle örtüşmesi hem kararın doğruluğunu hem de karar sonrasındaki tatmini artıracaktır. Karar verme yetisi, yaşamın her alanında önemli bir yer tutar. Bireyler, günlük hayatları boyunca çeşitli tercihler yapmak durumundadır. Eğitimden iç yaşamına, kişisel ilişkilerden sağlıkla ilgili konulara kadar pek çok alanda doğru kararlar alabilmek, bireyin yaşam kalitesini ve başarisını doğrudan etkiler. Aynı zamanda karar verme becerisi, bireyin zguvenini pekiştirir, sorumluluk almasına katkı sağlar ve bireysel bağımsızlığın gelişimine destek olur (Bakırcioğlu, 2000: 87).

Karar verme kavramı, bireyin karşılaştığı bir duruma uygun bir yanıt geliştirmesi ve çeşitli seçenekler arasından bilinçli bir tercih yapabilmesini içerir (İlmez, 2010: 14). Bu sürecin gerçekleşebilmesi için bazı temel unsurların varlığı gereklidir: bireyin bir sorun ya da zorlukla karşı karşıya olduğunu fark etmesi gerekir. İkinci olarak, bu durumu ozmek ya da yonetmek amacıyla birden fazla seçeneğin mevcut olması önemlidir. Son olarak ise, bireyin bu seçenekler arasından zgr iradesiyle bir tercihte bulunabilecek yeterliliğe sahip olması beklenir (Deveci, 2011: 194).

Karar verme süreci, çoğunlukla bireyin bir durumla ilgili bir seçim yapması gerektiğini anlamasıyla başlar. Bu ihtiyaç, yeni ortaya çıkan bir problem, tercih yapılması gereken bir konu ya da bir duruma tepki verilmesi zorunluluğu şeklinde ortaya çıkabilir. Süreçte önemli olan, bireyin karşısında birden fazla alternatifin bulunmasıdır. Bu alternatifler; ozm yolları, stratejiler ya da farklı tepkiler olabilir. Son aşamada ise bireyin bu seçenekler arasında değerlendirme yaparak tercih etme özgürlüğü ve yetkinliği olması gerekir. Bu zgrlek, yalnızca seçim yapma hakkını değil, aynı zamanda kararın sonuçlarını analiz edebilme ve olası etkilerini ngorebilme becerisini de içerir. Karar verme süreci; problem ozme kabiliyetini, analitik düşünmeyi, risk değerlendirmesini ve sonuçları

önceden tahmin edebilme becerisini kapsar. Bu yönüyle, bireyin gündelik yaşamında karşılaştığı karmaşık durumlarla baş edebilmesine yardımcı olur ve daha bilinçli, etkili kararlar almasını sağlar (Çimen, 1999: 97).

Karar verme süreci, yalnızca bir tercihte bulunmayı değil, aynı zamanda bu tercihe ulaşmak için izlenen belirli bir yöntemi, sistematik düşünmeyi, çeşitli çözüm yollarını değerlendirmeyi ve zihinsel süreçleri de kapsar. Bu süreçte birey, karşısına çıkan seçenekleri analiz eder ve bunlar arasından en uygun olanı belirlemeye çalışır. Karar verme yalnızca bireysel bir faaliyet olarak değil, aynı zamanda çevresel etkenlerle şekillenen sosyal bir etkileşim alanı olarak da değerlendirilmelidir. Zira bireyin aldığı kararlar, çoğu zaman sosyal çevre, kültürel yapı ve diğer bireylerle olan ilişkilerinden etkilenmektedir. Süreç içerisinde birey, çeşitli veri ve bilgileri gözden geçirir, olasılıkları değerlendirir, seçenekleri karşılaştırır ve en uygun kararı vermeye çalışır. Bu kararlar sonucunda ortaya çıkan sonuçlar ise karar verme mekanizmasının hem karmaşık hem de çok yönlü bir yapı taşıdığını ortaya koymaktadır. Karar verme eylemi, bireyin bir hedefe ulaşmak üzere giriştiği düşünsel ve davranışsal faaliyetlerin bir bütünü olup, aynı zamanda sosyal boyutlar da içeren çok katmanlı bir süreçtir (İlmez, 2010: 18).

Karar verme, bireyin gerçekleştireceği eylemleri etkileyen, bu eylemleri analiz ederek bir yargıya ulaşmasını sağlayan kapsamlı bir süreçtir. Bu süreç, belirlenen hedefe ulaşmak adına çeşitli seçenekler arasında en uygun ve etkili olanın seçilmesini içerir. Bu bağlamda karar verme, olayları ve problemleri kıyaslayarak yorum yapma ve doğru sonuca ulaşma süreci olarak değerlendirilebilir (Kurt, 2016: 89). Aynı zamanda, karar verme genellikle alternatifler arasından yapılacak bir tercih ile doğrudan ilişkili olup bireyin harekete geçmesini de gerekli kılar. Günümüzde hayatın hemen her alanında büyük bir hızla gerçekleşen değişim ve gelişmeler, bireylerin

karşısına çeşitli sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu sorunların etkili şekilde çözülebilmesi için doğru kararların alınması oldukça önemlidir. Bir problemi çözerken izlenen yol ve verilen kararların niteliği, bireylerin yaşamında olumlu sonuçların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Dinçer, 2013:78).

Gerek günlük yaşamda gerekse işleyen bir organizasyon yapısı içerisinde sürekli bir hareketlilik söz konusudur. Bu dinamik yapı içerisinde, bireyler sıklıkla hem küçük çaplı hem de büyük ölçekte birçok karar vermek durumunda kalabilir. Bu kararların bazıları, farklı unsurların bir araya getirilmesiyle daha bütüncül bir şekilde ele alınması gereken nitelikte olabilir. Karar verme süreci, her zaman bireylerin yaşamında farklı düzeyde etkiler yaratabilecek sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle bazı kararlar ilk başta basit ve kolay anlaşılır gibi görünse de bu sürecin bireyin güçlü ve zayıf yönlerini aynı anda etkileyen karmaşık bir yapı içerdiği unutulmamalıdır (Deniz, 2002: 163). Bu bağlamda, karar verirken çeşitli unsurların bir araya getirilerek analiz edilmesi, daha sağlıklı ve isabetli kararların alınmasına katkı sağlar. Karşılaşılan sorunlar, bireylerin davranışlarının yönünü şekillendirmekte önemli bir rol oynar. Karar vermeye etki edecek unsurların doğru şekilde tanımlanması ve bu süreçte katkı sağlayabilecek kişilerin sürece dahil edilmesi, problemin daha net anlaşılmasını ve daha doğru kararların verilmesini kolaylaştırır. Yönetici konumundaki bireylerin, karar verme sürecini önceden planlamış ve gerekli adımları belirlemiş olması, alınacak kararların kalitesini artırabilir.

2.3.1. Karar verme süreçleri

Karar verme süreçleri, bireyin karşılaştığı durumlar karşısında nasıl bir yol izleyeceğini belirlemesine yardımcı olan tutumlar bütünüdür. Bu süreçte bireyin sergilediği yaklaşım, verdiği tepkiler ve uyguladığı yöntemler “karar verme stili”

olarak tanımlanır (Phillips ve diğ., 1984). Karar verme stiline şekillenmesinde sosyal etkenlerin de rol oynadığı kabul edilmektedir. Bireylerin ailelerine, arkadaş çevrelerine veya toplumsal ilişkilerine karşı hissettikleri sorumluluk duygusu, karar alma süreçlerine yön verebilmektedir. Bu bağlamda, bireyin karar alma şekli sadece bireysel özelliklerine değil, çevresel faktörlere de bağlıdır. Karar verme süreçlerinde, bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleri, bilgiye ulaşma biçimleri ve alternatifleri değerlendirme kapasiteleri etkili olmaktadır. Bu süreçte beş temel karar verme stili öne çıkmaktadır (Scott ve Bruce 1995):

- Akılcı Karar Verme Süreci: Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, karar vermeden önce durumu kapsamlı biçimde analiz eder, bilgi toplar ve çeşitli seçenekleri değerlendirir. En uygun olanı seçme amacıyla sistematik bir yol izlerler. Dikkatli ve planlı kararlar alma eğilimindedirler.
- Sezgisel Karar Verme Süreci: Sezgisel karar veren bireyler, karar alma sürecinde içgüdülerine ve duygularına güvenirler. Genellikle hızlı karar alırlar ve mantıktan ziyade sezgilerle hareket ederler. Verdikleri kararların doğruluğuna içsel bir güven duyarlar.
- Bağımlı Karar Verme Süreci: Bu süreçte bireyler, başkalarının görüşlerine ihtiyaç duyarak karar verirler. Sorumluluk alma konusunda isteksiz olabilir ve kararlarının etkilerini başkalarının yönlendirmelerine dayandırabilirler.
- Kaçınan Karar Verme Süreci: Bu stildeki bireyler, karar vermekten kaçınma eğilimi gösterir. Karar sorumluluğunu üstlenmek istemez ve mümkün olduğunca karar anından uzak dururlar.

- Spontane Karar Verme Süreci: Bu yaklaşım, bireyin karar anında hızlı ve anlık biçimde harekete geçmesini ifade eder. Olayın doğasına göre anında bir seçim yapılır ve bu karar çoğu zaman derinlemesine düşünülmeden alınır.

Bazı araştırmacılar, karar verme sürecinde “kararsızlık” durumunu ayrıca ele alır ve bunun sağlıklı bir karar verme sürecini sekteye uğrattığını savunur. Bu nedenle karar verirken kararsızlık halinin en aza indirilmesi önerilmektedir. Araştırma bulguları, özellikle etkili ve bilinçli kararlar alınmasında akılcı karar verme stilinin en uygun yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır (Bacanlı, 2000: 7-14).

Karar verme süreci, çok sayıda karmaşık ve iç içe geçmiş faktörün etkisi altında şekillenmektedir. Bireyin sosyal çevresi, ekonomik düzeyi, kültürel altyapısı, siyasal deneyimleri, kişilik yapısı, dış gruplardan gelen baskılar ve sahip olduğu değer yargıları, kararların oluşmasında belirleyici rol oynar (Halis, 2002: 61). Karar alınırken yaşanan stres düzeyi, bireyin karar verme davranışını doğrudan etkileyebilir. Alınan kararın sonuçlarının risk içerdiği durumlarda stres seviyesi yükselmekte, bu da karar verme sürecinde dikkatsizliklere ve yanlış tercihlere yol açabilmektedir. Riskin fark edilmediği ya da önemsizmediği durumlarda birey seçenekleri yeterince analiz etmeyebilir ve bu da hatalı kararlara yönelmesine neden olabilir. Orta düzeyde bir stres, bireyin daha dikkatli ve temkinli kararlar almasını teşvik edebilir (Güçray, 2001:108).

Bazı bireyler karar verme sürecinde kontrolün tamamen kendilerine ait olduğunu düşünürken, bazıları ise kararlar üzerinde dış etkenlerin belirleyici olduğunu savunmaktadır. İnsanların sahip olduğu bireysel ve karakteristik özellikler, verdikleri kararların niteliğini büyük ölçüde etkilemektedir (Halis, 2002: 49-64). Bireylerin, alternatif seçenekler hakkında bilgi edinme düzeyleri ve bu bilgileri nasıl işledikleri ise hem

biyolojik hem de psikolojik farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıkların başında bireyin algısı yer almaktadır (Kurt, 2003: 13-20).

Karar verme sürecini etkileyen bir diğer önemli unsur ise seçeneklerin sayısıdır. Alternatiflerin çok sayıda olması, karar vermeyi daha karmaşık hale getirmekte ve bireyin seçim yapmasını zorlaştırmaktadır. Bu durum karar anında bireyde kaygı düzeyini artırmakta ve birey, karar verme sürecinde ciddi güçlükler yaşayabilmektedir (Tatlıoğlu, 2014:150-170).

2.3.2. Sporda karar verme

Spor alanında karar verme süreçlerine dair yaygın kabul görmüş belirli bir modelin bulunmamasına rağmen, bazı karakteristik durumlar üzerinden değerlendirme yapılabilir. Sporda karar vermeyi diğer alanlardan ayıran en belirgin unsur, bu sürecin oldukça doğal gelişmesidir. Müsabaka anında, sporcuya sunulan çok sayıda olasılık ve alternatif seçenek nedeniyle karar verme süreci büyük bir çeşitlilik ve esneklik içerir. Karar verme biçimleri ve tercih edilen karar verme stilleri, bireyin yalnızca günlük hayatını değil, aynı zamanda sportif faaliyetlerini de etkileyen önemli faktörler arasındadır. Sporculuk pratiğinde zamanında alınan doğru kararlar, performansı olumlu yönde etkileyebilirken; yanlış kararlar ise hem oyuncunun bireysel başarısını olumsuz etkileyebilir hem de oyunun genel seyrini değiştirebilir (Leveaux, 2010: 1-8).

Tıpkı toplumsal ya da siyasal alanlarda olduğu gibi, spor dünyasında da bireyler çeşitli karar alma durumlarıyla sıkça karşı karşıya kalmaktadır. Günümüzde profesyonel düzeyde yürütülen spor dallarında oyun yapısı daha hızlı, daha karmaşık ve yetenek odaklı hale gelmiştir. Oyuncuların rakiplerine karşı üstünlük sağlama çabası, oyun içi aktivitelerin sürekli değişmesi ve özellikle topla oynanan branşlarda oyun düzeninin sık sık farklılaşması, sporcuların anlık olarak yeni

kararlar üretmesini zorunlu kılmaktadır. Bu çerçevede karar verme süreci, yalnızca mevcut seçenekler arasından mantıklı bir tercih yapma süreci değil; aynı zamanda karmaşık ya da sorunlu durumları uygun şekilde azaltma, sadeleştirme ve etkin biçimde yönetme becerisi olarak da değerlendirilebilir (Tekin, 2009: 42-56).

Spor performansına yönelik çalışmalar yalnızca fiziksel, teknik ya da taktik unsurlarla sınırlı değildir; psikolojik faktörlerin de spordaki başarıyı doğrudan etkilediği bilinmektedir (Uzunoglu, 2008: 76). Bu bağlamda karar verme becerisi, spor başarısını belirleyen kritik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Spor ortamında bireylerin düşünme biçimleri, mevcut durumları analiz etme yetenekleri ve karar anındaki yargılama süreçleri, deneysel ortamda derinlemesine araştırılabilecek önemli konular arasında yer almaktadır.

Sporda karar verme süreçleri için evrensel bir standart model bulunmamakla birlikte, bazı temel özelliklerden söz etmek mümkündür (Çetin, 2009: 159). Bunlardan ilki, karar verme sürecinin doğallığıdır. Bir müsabaka sırasında oyuncunun karşısına çıkan olasılıklar çeşitlidir ve birçok görev hassas kararlar gerektirir. Örneğin bir futbolcu, sahada karar verirken sadece daha önce öğrenilen şemalara bağlı kalmamalı; beklenmeyen durumlarda da etkili kararlar alabilmelidir. İkinci olarak, spor ortamındaki kararlar büyük ölçüde dinamiklidir. Bu durum, spordaki dış etkenlerin sürekli değişmesinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla sporcuların değişen koşullara uyum sağlayarak bilgi üretme kapasitesine sahip olmaları beklenir. Bazen müsabaka sırasında ihtiyaç duyulan bilgi, eldeki mevcut bilgilerle sınırlı kalabilir veya sporcu, kullanılabilir olmayan bilgiler nedeniyle başka kaynaklara yönelmek zorunda kalabilir.

Üçüncü olarak, sporda alınan kararların çoğu, zaman baskısı altında gerçekleşir ve belirgin davranışlara yansır. Bu özellik, sporla ilgili kararların dinamik yapısını bir kez daha ortaya koymaktadır. Elbette her spor dalında zaman baskısının şiddeti farklıdır; örneğin golf veya yelken gibi branşlarda süre sınırlaması daha esnekken, takım oyunlarında, dövüş sporlarında ya da top oyunlarında süre baskısı oldukça belirgindir. Sporda karşılaşılan kararlar genellikle stresli ve karmaşık durumları çözmeye yöneliktir. Bu kapsamda, karar verme yeteneğini şekillendiren beş temel unsurdan söz edilebilir: kısa ve uzun süreli hafıza, algı gücü, zihinsel canlandırmalar (rüyalar), dikkat yoğunluğu (konsantrasyon) ve deneyim. Bir sporcunun müsabaka sırasında ne yapacağına dair verdiği karar, sahip olduğu bilgi birikimi ile çevresel verilerin etkileşiminden doğar. Bu nedenle, bilişsel kapasite ve bilgi düzeyindeki farklılıklar, sporcuların karar verme stillerinde belirgin ayrışmalar yaratabilir. Sporda usta ve acemi sporcular arasındaki farkı belirlemeye yönelik yapılan deneylerin sayısı az olsa da bu deneyler sadece motor becerilerin gelişimi açısından değil, aynı zamanda bilgi işleme ve karar alma gibi zihinsel süreçlerin evrimi açısından da önemlidir. Dikkat, konsantrasyon ve zihinsel canlandırmalar doğru biçimde kullanıldığında, sporcu kararlarını olumlu yönde etkileyebilir (Çetin, 2009: 161).

3. Yöntem

Araştırmanın örnekleme belirlendikten sonra Yalova Üniversitesi, Etik Kurullar Koordinatörlüğü protokol no: 2025-148 sayılı etik kurul kararı ile araştırma izni alınmıştır. Rastgele örneklem yöntemi ve gönüllülük esasına dayalı olarak kullanılarak seçilen kişilerden veya onam formunu eksik ya da hatalı dolduranlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.1. Verilerin toplanması

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Araştırmaya 2024-2025 sezonunda aktif liglerde yer alan sporculara lig maçları esnasında anketler uygulanacaktır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Araştırmaya katılan sporculara kişisel bilgi formu kapsamında çalışmaya katılan sporcuların yaş, spor yaşı ve cinsiyet gibi özelliklerinin yanı sıra uğraştıkları spor dalı gibi bilgiler sorulacaktır.

Atletik zihinsel enerji ölçeği; Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Yıldız ve ark. (2020) tarafından yapılmış olan Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği 18

madde ve 6 alt boyuttan (Dinçlik, Güven, Motivasyon, yorulmama, Konsantrasyon, Sakinlik) oluşmakta, 6'lı likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri sırasıyla 0.71, 0.75, 0.78, 0.80, 0.73, 0.83 ve güvenilirlik katsayı değeri 0.91'dir.

Sporda etkili karar verme ölçeği; The Scale of Effective Decision-Making in Sport (SEDMS): Validity and Reliability Study Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Prof. Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN ve ark tarafından ölçeğin aday formunu oluşturma aşamalarında, sporculara kompozisyon yazdırma, ölçek literatür taraması, odak gruplarla görüşme “niteliksel adımlar” kapsamında gerçekleştirilirken, sayıltı analizleri ve geçerlik güvenilirlik analizleri ise gerçekleştirilen “niceliksel adımlar” dır. Madde havuzunda oluşturulan 42 madde ile hazırlanan uzman görüş formu, Lawshe tekniğine göre değerlendirmeleri için uzmanlara sunulmuştur. Uzman dönütleri sonrası, 15 madde çıkartılmış ve 27 madde kalmıştır. Denemelik ölçek formu, 18 yaş ve üstü aktif lisanslı 806 sporcuya, çevrimiçi uygulanmıştır. Ardından niceliksel adımlar kapsamında Açıklayıcı Faktör Analizi'nin (AFA) temel sayıltıları sınanmış olup; AFA neticesinde 2 boyutlu toplam 15 maddeden oluşan yapı elde edilmiştir. SEKVÖ' nün psikolojik olarak yapı geçerliğini incelemek amacıyla; AFA sonrasında oluşan 15 maddelik nihai form ile yeniden veri toplama yoluna gidilerek, 493 aktif lisanslı sporcusundan yeni veriler elde edilmiş ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonrası alt boyutlara ait standardize yük değerleri, değişkenlere ilişkin kestirilen hata varyansları, tüm maddelerin T değerleri ve model uyum iyiliği değerleri incelenmesi sonucunda ölçeğin 15 maddeden oluşan 2 faktörlü yapısının bir model olarak doğrulandığı saptanmıştır. DFA sonrasında ölçeğin yakınsak ve iraksak geçerlikleri ile birleştirici güvenilirlik değerleri incelendiğinde ölçütlere uygun değerlere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı; “Dışsal Karar Verme” alt boyutu için .87, “İçsel Karar Verme” alt boyutu için ise .85 olarak hesaplanmıştır. SEKVÖ’ nün 18 yaş ve üstü sporcuların etkili karar verme seviyelerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

3.2.Verilerin analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara ait demografik özelliklerin tanımlayıcı istatistikleri sayı (n), yüzde (%), ortalama ve standart sapma ile verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için Shapiro-Wilk uygulanmış ve grubunun çarpıklık değerleri incelendiğinde verilerin ± 1.5 aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle değişkenlerin sınanmasında parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. Bulgular ve Tartışma

Tablo 1. Demografik bilgiler

		N	%
Hangi ligde oynuyorsunuz?	Süper Lig	80	47,90%
	1. lig	23	13,80%
	2.lig	7	4,20%
	3.lig	57	34,10%
Yaşınız?	13-33	99	59,30%
	34-54	54	32,30%
	55-74	14	8,40%
Cinsiyetiniz?	Kadın	55	32,90%
	Erkek	112	67,10%
Eğitim Durumunuz?	İlköğretim	6	3,60%
	Lise	42	25,10%
	Lisans	100	59,90%
	Yüksek Lisans	17	10,20%
	Doktora	2	1,20%
Milli oldunuz mu?	Evet	86	51,50%

	Hayır	81	48,50%
Kaç yıldır masa tenisi oynuyorsunuz?	0-20	104	62,30%
	21-40	48	28,70%
	41-60	15	9,00%

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların önemli bir bölümünün Süper Lig düzeyinde mücadele ettiği görülmektedir (%47,90). Bunu 3. Lig (%34,10) ve 1. Lig (%13,80) takip ederken, 2. Lig düzeyinde oynayan sporcuların oranı görece düşüktür (%4,20). Bu dağılım, örneklemin büyük ölçüde üst ve orta düzey liglerde aktif olarak yer alan sporculardan oluştuğunu göstermektedir.

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, sporcuların çoğunluğunun 13–33 yaş aralığında yer aldığı (%59,30) görülmektedir. 34–54 yaş grubundaki sporcular %32,30'luk bir oranla ikinci sırada yer alırken, 55–74 yaş grubundaki sporcuların oranı %8,40 ile sınırlıdır. Bu durum, örneklemin ağırlıklı olarak genç ve orta yaş grubundaki sporculardan oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %67,10'unun erkek, %32,90'unun kadın olduğu görülmektedir. Erkek sporcuların oranının daha yüksek olması, masa tenisi branşında erkek sporcuların örnekleme daha baskın temsil edildiğini göstermektedir.

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük bir bölümünün lisans mezunu olduğu (%59,90) görülmektedir. Bunu lise mezunları (%25,10) ve yüksek lisans mezunları (%10,20) takip etmektedir. İlköğretim (%3,60) ve doktora (%1,20) düzeyindeki katılımcıların oranı

oldukça düşüktür. Bu bulgu, örneklemin genel olarak yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Katılımcıların milli sporcu olma durumu incelendiğinde, milli olan sporcuların oranının (%51,50) milli olmayanlara (%48,50) oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu dağılım, örnekleme hem milli hem de milli olmayan sporcuların dengeli biçimde temsil edildiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların masa tenisi oynama süresi değerlendirildiğinde, sporcuların çoğunluğunun 0–20 yıl arası deneyime sahip olduğu (%62,30) görülmektedir. 21–40 yıl arası deneyime sahip olanların oranı %28,70 iken, 41–60 yıl arası deneyime sahip sporcuların oranı %9,00'dur. Bu bulgu, örneklemin büyük ölçüde genç ve orta düzey deneyime sahip sporculardan oluştuğunu, ancak uzun yıllara dayanan spor geçmişi bulunan katılımcıların da araştırmada yer aldığını göstermektedir.

Tablo 2. Ölçek puanının betimsel istatistikler

	n	Minimum	Maximum	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Atletik zihinsel enerji	167	1,71	3,57	2,77	,244	,036	-,345
Etkili karar verme	167	1,27	4,67	3,34	,461	,169	2,156

Tablo 2'de yer alan betimsel istatistikler incelendiğinde, atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme değişkenlerine ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmektedir. Sosyal bilimlerde normal dağılımın değerlendirilmesinde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirli eşik değerler içinde kalması temel ölçütlerden biri olarak kabul edilmektedir. Literatürde yaygın biçimde kabul edilen yaklaşıma göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması dağılımın normale

oldukça yakın olduğunu, ± 2 aralığında olması ise normal dağılımdan ciddi bir sapma olmadığını göstermektedir. Bu çerçevede Tabachnick ve Fidell (2013), büyük örneklemelerde ($n > 100$) çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde kalmasının parametrik testler açısından yeterli olduğunu belirtmektedir. Tablo 2’de atletik zihinsel enerji değişkenine ait çarpıklık ($,036$) ve basıklık ($- ,345$) değerleri bu sınırlar içinde yer almakta olup dağılımın simetrik ve normale oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde, etkili karar verme değişkenine ait çarpıklık ($,169$) ve basıklık ($2,156$) değerleri incelendiğinde, çarpıklık katsayısının sıfıra oldukça yakın olduğu, basıklık değerinin ise kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı görülmektedir. Kline (2023), özellikle örneklem büyüklüğünün 150’nin üzerinde olduğu çalışmalarda, basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olmasının parametrik analizlerin güvenilirliğini bozmadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, etkili karar verme değişkeninin dağılımının da normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir.

Merkezi limit teoremi doğrultusunda, örneklem büyüklüğünün artmasıyla birlikte dağılımın normal dağılıma yaklaşması beklenmektedir. Field (2018), 30’un üzerindeki örneklemelerde normal dağılım varsayımının katı biçimde aranmasına gerek olmadığını, özellikle çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilebilir düzeydeyse parametrik testlerin güvenle kullanılabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmada örneklem büyüklüğünün 167 olması, elde edilen dağılımların istatistiksel analizler açısından uygunluğunu güçlendirmektedir.

Tablo 2’de yer alan her iki değişkene ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin literatürde belirtilen kabul edilebilir sınırlar içerisinde kalması ve örneklem büyüklüğünün yeterli olması nedeniyle, normal dağılım varsayımının sağlandığı ve parametrik analizlerin uygulanmasının istatistiksel açıdan uygun olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin kaçmıcı ligde oynandığı durumu bakımından farklılık gösterme analizi

		n	Ort.	ss	F	p
Atletik zihinsel enerji	Süper Lig	80	2,8152	,25354	1,829	,144
	1. lig	23	2,7516	,20977		
	2.lig	7	2,6429	,43448		
	3.lig	57	2,7431	,20643		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Etkili karar verme	Süper Lig	80	3,3486	,47025	,527	,664
	1. lig	23	3,4203	,44741		
	2.lig	7	3,4218	,51797		
	3.lig	57	3,2906	,45396		
	Toplam	167	3,3417	,46156		

Tablo 3'te, sporcuların oynadıkları lig düzeyine göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme puanlarının farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır.

Atletik zihinsel enerji değişkeni incelendiğinde, Süper Lig'de oynayan sporcuların ortalama puanının (Ort.=2,82) diğer liglerde oynayan sporculara kıyasla görece daha yüksek olduğu görülmektedir. 1. Lig (Ort.=2,75), 2. Lig (Ort.=2,64) ve 3. Lig (Ort.=2,74) sporcularının ortalamaları arasındaki farklar sınırlıdır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen $F(3,163)=1,829$; $p=,144$ değeri, lig düzeyine göre atletik zihinsel enerji puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların mücadele ettikleri lig seviyesinin atletik zihinsel enerji düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir.

Etkili karar verme değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, 1. Lig (Ort.=3,42) ve 2. Lig (Ort.=3,42) sporcularının ortalama puanlarının Süper Lig (Ort.=3,35) ve 3. Lig (Ort.=3,29) sporcularına göre bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Nitekim varyans analizi sonuçları $F(3,163)=,527$; $p=,664$ şeklinde olup, lig düzeyine göre etkili karar verme puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin yaş durumu bakımından farklılık gösterme analizi

		n	Ort.	ss	F	p
Atletik zihinsel enerji	13-33	99	2,7771	,22246	,206	,814
	34-54	54	2,7804	,29331		
	55-74	14	2,7347	,18674		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Etkili karar verme	13-33	99	3,3103	,43043	1,171	,313
	34-54	54	3,4189	,52920		
	55-74	14	3,2667	,37893		
	Toplam	167	3,3417	,46156		

Tablo 4’te, sporcuların yaş gruplarına göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Atletik zihinsel enerji değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, 13–33 yaş (Ort.=2,78), 34–54 yaş (Ort.=2,78) ve 55–74 yaş (Ort.=2,73) gruplarının ortalama puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen $F(2,164)=,206$; $p=,814$ değeri, yaş grupları arasında atletik zihinsel enerji düzeyleri

bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuç, atletik zihinsel enerjinin yaşa bağlı olarak belirgin biçimde değişmediğine işaret etmektedir. Etkili karar verme değişkeni açısından değerlendirildiğinde, 34–54 yaş grubundaki sporcuların ortalama puanının (Ort. = 3,42), 13–33 yaş (Ort. = 3,31) ve 55–74 yaş (Ort. = 3,27) gruplarına kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır ($F(2,164) = 1,171$; $p = ,313$). Dolayısıyla, yaş grupları arasında etkili karar verme düzeyleri bakımından da anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir.

Tablo 5. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin cinsiyet durumu bakımından farklılık gösterme analizi

		n	Ort.	ss	t	p
Atletik zihinsel enerji	Kadın	55	2,7922	,18610	,652	0,058
	Erkek	112	2,7659	,26833		
Etkili karar verme	Kadın	55	3,3011	,39640	-,796	0,109
	Erkek	112	3,3617	,49084		

Sporcuların cinsiyetlerine göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır.

Atletik zihinsel enerji değişkeni incelendiğinde, kadın sporcuların ortalama puanının (Ort. = 2,79), erkek sporcuların ortalama puanına (Ort. = 2,77) kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda elde edilen $t = ,652$; $p = ,058$ değeri, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, atletik zihinsel enerji düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı söylenebilir.

Etkili karar verme değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde ise erkek sporcuların ortalama puanının (Ort.=3,36), kadın sporculara (Ort.=3,30) göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, t-testi sonuçları ($t = - ,796$; $p = ,109$) bu farkın da istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, etkili karar verme düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir.

Tablo 6. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin eğitim durumu bakımından farklılık gösterme analizi

		n	Ort.	ss	F	p
Atletik zihinsel enerji	İlkretim	6	2,7143	,25951		
	Lise	42	2,7092	,18759		
	Lisans	100	2,7864	,25289	2,017	,094
	Yüksek Lisans	17	2,8950	,28135		
	Doktora	2	2,7143	,20203		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Etkili karar verme	İlkretim	6	3,3111	,24465		
	Lise	42	3,2306	,42430		
	Lisans	100	3,3659	,46778	1,657	,163
	Yüksek Lisans	17	3,5255	,53587		
	Doktora	2	3,0000	,18856		
	Toplam	167	3,3417	,46156		

Sporcuların eğitim durumlarına göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Atletik zihinsel enerji değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, yüksek lisans mezunu sporcuların ortalama puanının (Ort.=2,90) diğer

eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunu lisans mezunları (Ort.=2,79), ilköğretim ve doktora mezunları (Ort.=2,71) ile lise mezunları (Ort.=2,71) izlemektedir. Bununla birlikte, yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen $F(4,162)=2,017$; $p=,094$ değeri, eğitim durumuna göre atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Ancak p değerinin ,10'a yakın olması, eğitim düzeyinin atletik zihinsel enerji üzerinde sınırlı da olsa bir etkiye sahip olabileceğine işaret eden bir eğilim olarak değerlendirilebilir. Etkili karar verme değişkeni açısından değerlendirildiğinde, yine yüksek lisans mezunu sporcuların en yüksek ortalama puana sahip olduğu (Ort.=3,53) görülmektedir. Bu grubu lisans mezunları (Ort.=3,37) ve ilköğretim mezunları (Ort.=3,31) izlerken, lise mezunlarının (Ort.=3,23) ortalamasının görece daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Doktora mezunu sporcuların ortalaması (Ort.=3,00) ise örneklem büyüklüğünün oldukça sınırlı olması ($n=2$) nedeniyle temkinli biçimde değerlendirilmelidir. Varyans analizi sonuçları ($F(4,162)=1,657$; $p=,163$) eğitim durumuna göre etkili karar verme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin milli olma durumu bakımından farklılık gösterme analizi

		n	Ort.	ss	t	p								
Atletik zihinsel enerji	Evet	86	2,8189	,27319	2,456	0,185								
	Hayır	81	2,7275	,19984			Etkili karar verme	Evet	86	3,3225	,46908	-,553	0,661	Hayır
Etkili karar verme	Evet	86	3,3225	,46908	-,553	0,661								
	Hayır	81	3,3621	,45545										

Sporcuların milli olma durumuna göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Atletik zihinsel enerji değişkeni incelendiğinde, milli sporcuların ortalama puanının (Ort.=2,82) milli olmayan sporculara (Ort.=2,73) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, gerçekleştirilen t-testi sonucunda elde edilen $t=2,456$; $p=,185$ değeri, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, milli olma durumunun atletik zihinsel enerji düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Etkili karar verme değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, milli olmayan sporcuların ortalama puanının (Ort.=3,36), milli sporculara (Ort.=3,32) göre bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu farkın da istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır ($t=-,553$; $p=,661$). Bu sonuç, etkili karar verme düzeylerinin milli olma durumuna bağlı olarak anlamlı biçimde değişmediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 8. Atletik zihinsel enerji ve etkili karar vermenin kaç yıldır masa tenisi oynandığı durumu bakımından farklılık gösterme analizi

	n	Ort.	ss	F	p
	0-20	104	2,7582	,21516	
Atletik zihinsel enerji	21-40	48	2,8125	,30363	,819
	41-60	15	2,7667	,22175	,443
	Toplam	167	2,7746	,24406	

	0-20	104	3,3190	,43418		
Etkili karar verme	21-40	48	3,3838	,53523	,341	,712
	41-60	15	3,3644	,40853		
	Toplam	167	3,3417	,46156		

Tablo 8'de, sporcuların masa tenisi oynama sürelerine göre atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır.

Atletik zihinsel enerji değişkeni açısından bulgular incelendiğinde, 21–40 yıl arası masa tenisi oynayan sporcuların ortalama puanının (Ort.=2,81), 0–20 yıl (Ort.=2,76) ve 41–60 yıl (Ort.=2,77) arası deneyime sahip sporculara kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki bu farklılıklar sınırlıdır. Nitekim varyans analizi sonucunda elde edilen $F(2,164)=,819$; $p=,443$ değeri, masa tenisi oynama süresine göre atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Etkili karar verme değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, yine 21–40 yıl arası deneyime sahip sporcuların ortalama puanının (Ort.=3,38), diğer gruplara göre görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, 0–20 yıl (Ort.=3,32) ve 41–60 yıl (Ort.=3,36) arası deneyime sahip sporcular arasındaki farkların da sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen $F(2,164)=,341$; $p=,712$ değeri, masa tenisi oynama süresine göre etkili karar verme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 9. Korelasyon analizi

		AZE	EKV
1. Atletik zihinsel enerji (AZE)	r	1	
	p		
	n	167	
2. Etkili karar verme (EKV)	r	,186	1
	p	,016	
	n	167	167

Tablo 9’da atletik zihinsel enerji ile etkili karar verme değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Atletik zihinsel enerji ile etkili karar verme arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = ,186$). Bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p = ,016$). Elde edilen korelasyon katsayısı, atletik zihinsel enerji düzeyi arttıkça sporcuların etkili karar verme düzeylerinde de sınırlı bir artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayısının düşük düzeyde olması, iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin bulunduğunu ancak bu ilişkinin güçlü olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, atletik zihinsel enerjinin etkili karar verme üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını; karar verme sürecinin dikkat, deneyim, bilişsel esneklik, stres yönetimi ve çevresel koşullar gibi çok sayıda değişkenin etkileşimiyle şekillendiğini düşündürmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular, farklı lig seviyelerinde mücadele eden sporcuların atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Her ne kadar Süper Lig’de oynayan sporcuların atletik zihinsel enerji puan ortalamaları alt liglerdeki sporculara göre biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Benzer şekilde, 1. ve 2. Lig sporcularının etkili karar verme ortalamaları, Süper Lig ve 3. Lig sporcularına kıyasla biraz daha yüksek görünse de bu farklılık da istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Bu sonuçlar, rekabet düzeyinin tek başına sporcuların zihinsel enerji ya da karar verme becerileri gibi psikolojik özellikleri üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Önceki araştırmalar, sporculardaki psikolojik becerilerin yalnızca rekabet seviyesine değil, aynı zamanda bireysel psikolojik antrenmanlara, deneyimlere ve kişisel özelliklere bağlı olarak şekillendiğini vurgulamaktadır (Gould ve diğ., 2002). Psikolojik hazırlığın bir bileşeni olan zihinsel enerji, yapılandırılmış müdahaleler yoluyla

geliştirilebilir ve yalnızca daha üst düzey liglerde yer almakla kendiliğinden artış göstermeyebilir. Sporda etkili karar verme becerisi; algısal-bilişsel yetenekler, streste başa çıkma ve durumsal farkındalık gibi çok sayıda değişkenin karmaşık etkileşimiyle ilişkilidir (Martindale ve Collins, 2007). Farrow ve Abernethy (2003), elit sporcuların daha üstün öngörü becerileri sergileyebileceğini, ancak bu yetilerin büyük ölçüde antrenman kalitesi ve karar verme senaryolarına maruz kalma düzeyiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, ligler arasında anlamlı farkların bulunmaması, sporcuların lig statülerinden bağımsız olarak benimsedikleri bireysel antrenman programlarının ve bilişsel gelişim stratejilerinin etkisini yansıtıyor olabilir.

Spor psikolojisi alanında enerji ve karar verme gibi zihinsel ve bilişsel özelliklerin giderek daha fazla geliştirilebilir beceriler olarak kabul görmeye başladığı söylenebilir. Bu nedenle, günümüzde farklı liglerde yer alan sporcuların benzer düzeyde psikolojik destek ve koçluk hizmeti alıyor olmaları, ligler arası potansiyel performans farklarını azaltan bir unsur hâline gelmiş olabilir (Weinberg ve Gould, 2023).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, yaş grupları arasında atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Atletik zihinsel enerjiye ilişkin ortalama puanların 13–33, 34–54 ve 55–74 yaş grupları arasında neredeyse aynı olduğu ve yapılan varyans analizinin anlamlı bir sonuca ulaşmadığı görülmektedir. Bu durum, yaşın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamadığını düşündürmektedir.

Bu bulgu, zihinsel enerjinin yalnızca kronolojik yaşa bağlı olarak şekillenmediğini; psikolojik hazırlık düzeyi, yaşam tarzı ve spora yönelik bilişsel katılımın sürekliliği gibi faktörlerden etkilendiğini ileri süren literatürle örtüşmektedir (Weinberg

ve Gould, 2023). Sporcuların psikolojik donanımının bir bileşeni olan zihinsel enerji, yaşam boyu sürdürülen hedefe yönelik zihinsel beceri antrenmanları aracılığıyla korunabilir ve hatta geliştirilebilir. Bu nedenle, aktif biçimde antrenman ve müsabaka süreçlerine katılan ileri yaştaki sporcuların, genç sporcularla karşılaştırılabilir düzeyde zihinsel enerjiye sahip olmaları mümkündür (Stambulova, 2003).

Etkili karar verme değişkeni açısından değerlendirildiğinde, 34–54 yaş grubundaki sporcuların ortalama puanlarının daha genç ve daha ileri yaş gruplarına kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu eğilim, orta yaş grubundaki sporcuların birikmiş deneyim ve bilişsel olgunluğa sahip olmalarıyla açıklanabilir. Anlamlı bir farklılığın bulunmaması, sporda karar verme becerisinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Baker ve arkadaşları (2003), karar verme becerilerinin yalnızca yaşla değil; görevle ilişkili deneyim, bilinçli antrenman ve zaman içerisinde kazanılan durumsal maruziyetle şekillendiğini vurgulamaktadır. Yaş grupları arasında anlamlı farkların bulunmaması, sporcuların yaşlarından bağımsız olarak benzer bilişsel antrenman olanaklarına erişebildiklerini ya da psikolojik müdahalelerin farklı yaş gruplarında benzer biçimde uygulandığını düşündürmektedir. Bu durum, karar verme gibi bilişsel işlevlerin spor katılımı ve zihinsel hazırlık yoluyla ileri yaşlara kadar korunabildiği ve geliştirilebildiği yönündeki genel görüşle de örtüşmektedir (Vestberg ve diğ., 2012).

Bu çalışmanın sonuçları, atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerji ortalama puanlarının erkek sporculara kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu, erkek sporcuların ise etkili karar verme puan ortalamalarının kadın sporculara göre az da olsa daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu farklılıkların hiçbiri istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgular, zihinsel enerji ve karar verme gibi psikolojik yapıların doğası gereği cinsiyete bağlı olmadığını ileri süren önceki araştırmalarla örtüşmektedir. Söz konusu özelliklerin, cinsiyetten ziyade antrenman geçmişi, psikolojik hazırlık düzeyi ve spor branşına özgü deneyimler gibi faktörler aracılığıyla şekillendiği ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Örneğin zihinsel enerji, performansın dinamik ve geliştirilebilir bir bileşeni olarak tanımlanmakta; bu özelliğin gelişiminin biyolojik cinsiyetten çok bireysel motivasyon ve uygulanan antrenman ile koçluk yaklaşımlarına bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Loehr ve Schwartz, 2006).

Etkili karar verme açısından değerlendirildiğinde, erkek sporcular lehine gözlenen küçük farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, spor bağlamında bilişsel performansa ilişkin cinsiyet farklarının, spor deneyimi ve antrenman yoğunluğu kontrol altına alındığında genellikle sınırlı ya da yok denecek düzeyde olduğunu gösteren çalışmalarla uyumludur (Voss ve diğ., 2010). Nitekim, benzer bilişsel antrenman olanakları ve rekabet deneyimleri sunulduğunda hem kadın hem de erkek sporcuların etkili karar verme becerilerini geliştirme potansiyeline sahip oldukları söylenebilir. Cinsiyete dayalı anlamlı farkların bulunmaması, spor ortamlarında psikolojik beceri eğitimine eşit erişimin giderek artmasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Spor psikolojisi programlarının hem kadın hem de erkek takımlarında daha kapsayıcı ve yaygın biçimde uygulanmaya başlanması, zihinsel ve bilişsel performans değişkenlerine ilişkin cinsiyet temelli farklılıkların azalmasına katkı sağlamaktadır (Eccles ve Tran, 2012).

Bu analizden elde edilen sonuçlar, atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme puanlarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, atletik zihinsel enerji açısından anlamlılığa yaklaşan bir eğilim gözlemlenmiştir ($p = ,094$).

Bu durum, eğitim geçmişinin bu psikolojik değişken üzerinde sınırlı da olsa dikkate değer bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Yüksek lisans mezunu sporcuların atletik zihinsel enerji açısından en yüksek ortalama puana sahip oldukları, ardından lisans mezunlarının geldiği görülmektedir. İlköğretim, lise ve doktora mezunlarının ortalama puanları ise biraz daha düşüktür. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ortaya çıkan eğilim; eğitim düzeyinin artmasının, duygusal düzenleme, öz farkındalık ve zihinsel hazırlık gibi gelişmiş psikolojik becerilere katkıda bulunabileceğini savunan literatürle uyumludur (Weinberg ve Gould, 2023). Eğitim ortamları, bireylerin öz değerlendirme yapmalarına, yapılandırılmış öğrenme süreçlerinden geçmelerine ve psikolojik kavramlarla tanışmalarına olanak tanıyarak, spor bağlamında zihinsel enerjiyi dolaylı olarak destekleyebilir (Jonker ve diğ., 2009).

Etkili karar verme açısından bakıldığında ise yine yüksek lisans mezunu sporcuların en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir; bunu lisans ve ilköğretim mezunları izlemektedir. Her ne kadar bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ($p = ,163$), elde edilen eğilim; eğitim seviyesinin, karmaşık durumlarda daha etkili kararlar alınmasını sağlayan bilişsel ve üstbilişsel becerilerin gelişimiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Vestberg ve diğ., 2017). Yükseköğretim; eleştirel düşünme, desen tanıma ve stratejik planlama gibi üst düzey bilişsel becerileri geliştirebilir ve bu beceriler, üst düzey sporlarda etkili karar verme için kritik önemdedir (Furley ve Memmert, 2010). Bazı eğitim düzeylerinde özellikle doktora grubunda örneklem büyüklüğünün oldukça küçük olması nedeniyle, bu bulgular dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır. Gözlemlenen eğilimlerin gerçek farklılıklara mı yoksa örnekleme özgü değişkenliklere mi dayandığını belirlemek için, daha dengeli gruplarla yapılacak ileri araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışmanın bulguları, milli sporcu olanlar ile milli sporcu olmayanlar arasında atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Her ne kadar milli sporcuların atletik zihinsel enerji ortalama puanları biraz daha yüksek, milli olmayan sporcuların ise etkili karar verme puanları az da olsa daha yüksek olsa da bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuç, genellikle üst düzey performansın bir göstergesi olarak kabul edilen milli takımda yer almanın, zihinsel enerji ve karar verme gibi psikolojik yapıların daha yüksek düzeyde olmasını zorunlu olarak beraberinde getirmediğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmalar, elit sporcu statüsünün yüksek baskı altında müsabaka deneyimi ve yapılandırılmış antrenman olanaklarıyla ilişkili olabileceğini; ancak psikolojik özelliklerin bireysel zihinsel beceri antrenmanları, kişilik özellikleri ve bilişsel gelişim gibi çok sayıda faktörün etkileşimi sonucunda şekillendiğini ifade etmektedir (Gould ve diğ., 2002).

Atletik zihinsel enerji açısından milli sporcuların ortalama puanlarının daha yüksek olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmaması, zihinsel enerjinin rekabet statüsünden ziyade içsel motivasyon süreçleri ve uzun süreli psikolojik hazırlıkla daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Loehr, 2005). Benzer şekilde, milli olmayan sporcularda gözlenen biraz daha yüksek etkili karar verme puanları, rekabet deneyiminden çok, farklı antrenman ortamları ya da oyun içi bilişsel yaklaşımlardaki çeşitlilikle açıklanabilir.

Bu bulgular, psikolojik hazır oluş ve bilişsel becerilerin spor katılımının farklı düzeylerinde geliştirilebileceğini ve yalnızca elit performansla sınırlı olmadığını ortaya koyan araştırmalarla da uyumludur (Weinberg ve Gould, 2023). Bu durum, bilişsel ve zihinsel özelliklerin gelişiminin sporcuların her gelişim aşamasında performans için kritik öneme sahip olduğunu ve bu nedenle rekabet düzeyinden bağımsız olarak

tüm sporculara kapsamlı psikolojik destek sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, masa tenisi oynama süresine göre gruplar arasında ne atletik zihinsel enerji ne de etkili karar verme düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Her ne kadar 21–40 yıl arasında deneyime sahip sporcular her iki değişkende de 0–20 yıl ve 41–60 yıl aralığındaki sporculara kıyasla biraz daha yüksek ortalama puanlar almış olsalar da bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu durum, masa tenisi oynamaya daha fazla yıl ayırmanın tek başına zihinsel enerji ya da karar verme gibi psikolojik özellikleri artırmadığını göstermektedir. Bu bulgu, deneyimin tek başına değerli olsa da psikolojik performansın artırılmasında yeterli olmadığını; bunun yerine hedefe yönelik zihinsel beceri eğitimi ve yansıtıcı uygulamalarla desteklenmesi gerektiğini öne süren görüşle örtüşmektedir (Ericsson ve diğ., 1993). Başka bir deyişle, sporda geçirilen yılların sayısından ziyade, bu deneyimin niteliği örneğin bilinçli antrenmanlar ve psikolojik hazırlık süreçleri daha etkili olabilir.

Spor psikolojisi literatürü, zihinsel enerjinin yalnızca spora ayrılan zamanla değil; motivasyon, dinlenme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık gibi etkenlerle şekillendiğini vurgulamaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Benzer şekilde, etkili karar verme becerileri; algısal-bilişsel antrenmanlar, taktiksel bilgi birikimi ve dikkat kontrolü gibi unsurlar tarafından belirlenmekte olup, bunlar da sadece uzun süreli spor deneyimiyle kendiliğinden gelişmeyebilir (Farrow ve diğ., 2013).

İstatistiksel olarak anlamlı farkların olmaması, psikolojik becerilerin sporculuk kariyerinin herhangi bir aşamasında geliştirilebileceğini desteklemektedir. Daha az ya da orta düzeyde deneyime sahip sporcular, yapılandırılmış antrenman

ortamları veya psikolojik danışmanlık süreçlerine daha aktif katılım göstererek, daha az yıllık deneyimi telafi edebilmektedir (Vestberg ve diğ., 2017). Bu nedenle, bilişsel ve zihinsel performansa yönelik eğitim müdahaleleri yalnızca tecrübeli sporculara değil, tüm deneyim seviyelerine yaygın şekilde uygulanmalıdır.

Bu araştırmanın temel amacı, sporcularda atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme düzeylerinin çeşitli bireysel ve sportif değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve bu iki psikolojik yapının birbiriyle olan ilişkisini incelemektir. Elde edilen bulgular, zihinsel ve bilişsel performansın, sadece bireysel özellikler ya da sporculuk deneyimi ile açıklanamayacak kadar çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında ilk olarak, atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme puanlarının normallik dağılımı incelenmiştir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde kaldığı ve örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, parametrik testlerin kullanılmasının istatistiksel açıdan uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, analizlerin sağlamlığını desteklemiş ve değerlendirmelerin güvenilirliğini artırmıştır.

Lig düzeyine göre yapılan analizlerde, Süper Lig’de oynayan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin diğer liglerdeki sporculara kıyasla biraz daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde, etkili karar verme düzeyinde de 1. ve 2. Lig sporcularının ortalamaları nispeten daha yüksek çıkmış olsa da varyans analizi sonucunda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu durum, yarışma düzeyinin psikolojik beceriler üzerinde mutlak bir belirleyici olmadığını, zihinsel gelişimin daha çok bireysel çaba, psikolojik destek ve sistematik antrenmanla şekillendiğini göstermektedir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, yaş grupları arasında hem atletik zihinsel enerji hem de etkili karar verme açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Orta yaş grubundaki sporcuların etkili karar verme puanlarının daha yüksek olması dikkat çekici bir eğilim olsa da bu fark istatistiksel düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuç, karar verme ve zihinsel enerji gibi psikolojik yapıların yaşla doğrudan ilişkili olmadığını, farklı yaş gruplarındaki sporcuların benzer bilişsel ve zihinsel kapasiteleri sürdürebildiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyet değişkeni bağlamında elde edilen bulgular da benzer doğrultudadır. Kadın sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri erkeklere kıyasla biraz daha yüksek; erkeklerin ise etkili karar verme puanları kadınlara göre hafifçe önde olsa da bu farklılıkların hiçbiri istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, psikolojik performansın cinsiyete göre belirgin farklılık göstermediğini ve her iki cinsin de benzer potansiyellere sahip olduğunu destekleyen önceki araştırmalarla uyumludur.

Eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, özellikle yüksek lisans düzeyinde eğitim almış sporcuların her iki değişkende de en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Ancak varyans analizi sonuçları anlamlı bir farklılığa işaret etmemiştir. Bununla birlikte, p değerinin sınırda olması, özellikle zihinsel enerji bağlamında eğitimin dolaylı bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Eğitim sürecinde edinilen bilişsel farkındalık, öz-düzenleme becerileri ve stres yönetimi stratejileri, zihinsel performansı destekleyen önemli etkenler arasında yer alabilir.

Milli olma durumuna göre yapılan analizlerde, milli sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri daha yüksek çıkarken; etkili karar verme düzeyinde milli olmayan sporcuların puanları biraz daha yüksektir. Her iki değişkende de anlamlı fark saptanmamıştır. Bu sonuçlar, sadece elit düzeyde yarışma deneyiminin zihinsel ya da bilişsel performansı otomatik olarak artırmadığını; bireysel gelişim, psikolojik antrenman

ve öz farkındalık gibi süreçlerin daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Masa tenisi oynama süresine göre yapılan analizler de benzer bir tablo ortaya koymuştur. 21–40 yıl deneyime sahip sporcuların ortalamaları biraz daha yüksek olsa da bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Bu durum, uzun yıllar boyunca spor yapmanın tek başına zihinsel ya da karar verme performansını artırmadığını; bu sürecin niteliğinin, yani bilinçli antrenman ve psikolojik hazırlığın belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, atletik zihinsel enerji ile etkili karar verme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunun ortaya konmasıdır. Her ne kadar bu ilişki düşük düzeyde olsa da zihinsel enerjinin artmasıyla birlikte sporcuların karar verme becerilerinin de sınırlı biçimde gelişme eğilimi gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bulgu, zihinsel enerjinin karar verme süreçlerine destek sağlayan önemli bir psikolojik yapı olduğunu, ancak tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Karar verme süreci; dikkat kontrolü, algısal farkındalık, bilişsel esneklik, deneyim ve stresle başa çıkma becerileri gibi çok boyutlu etkenlerin etkisiyle şekillenmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, atletik zihinsel enerji ve etkili karar verme gibi psikolojik yapıların; yaş, cinsiyet, eğitim, deneyim yılı ya da lig seviyesi gibi demografik ve performans değişkenlerine doğrudan bağlı olmadığı; ancak bireysel psikolojik hazırlık, bilişsel eğitim, öz farkındalık ve motivasyonel destek ile geliştirilebileceği görülmektedir. Bu bulgular hem spor psikolojisi uzmanları hem de antrenörler için önemli bir yol haritası sunmakta; her düzeydeki sporcunun bilişsel ve zihinsel becerilerinin desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kaynaklar

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği, 60, 74.
- Anshel, M. H. (2003). Sport psychology: From theory to practice.
- Atakan, M., Atakan, S. (2011). Adım Adım Masa Tenisi. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Azimkhani, A. (2014). Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bacanlı, F. (2000). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2(14), 7-16.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. Journal of applied sport psychology, 15(1), 12-25.
- Bakırcıoğlu, R. (2000). İlköğretim Ortaöğretim Yükseköğretimde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma (beşinci baskı) Ankara: Am Yayıncılık.
- Bebek, H. (2008). Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, TMTE.
- Boucher, A., & Pope, S. (2022). Without a red leader's fan: A connected history of the emergence of table tennis as

- China's National Sport. *Asian Journal of Sport History & Culture*, 1(1), 40-58.
- Çetin, M. Ç. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çimen, Z. (1999). Spor yönetiminde insan ilişkileri ve iletişim (s. 97). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Deniz, M. E. (2002). Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deveci, F. (2011). Ergenlerde karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dinçer, N. (2013). Spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem çözme becerileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eccles, D. W., & Tran, K. B. (2012). Getting them on the same page: Strategies for enhancing coordination and communication in sports teams. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 30-40.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational psychologist*, 34(3), 169-189.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.

- Farrow, D., & Abernethy, B. (2003). Do expertise and the degree of perception—action coupling affect natural anticipatory performance?. *Perception*, 32(9), 1127-1139.
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2013). *Developing sport expertise: Researchers and coaches put theory into practice*. Routledge.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Furley, P. A., & Memmert, D. (2010). The role of working memory in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 171-194.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for exercise and sport*, 59(3), 191-202.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8).
- Halis, M. (2002). Karar verme eyleminin davranışsal temelleri-Görgül bir uygulama. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, 49-64.

- Hodges, L. (1993). Table tennis. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Differentiating parent practices related to adolescent behavior in the free time context. *Journal of Leisure Research*, 35(4), 396-422.
- IIENSTITU. (2019). Masa tenisi ilk hangi ülkede oynanmıştır? <https://www.iienstitu.com/blog/masa-tenisi-ilk-hangi-ulkede-oynanmistir>
- ITTF (2021). The ITTF handbook (s. 7). International Table Tennis Federation.
- İlmez, M. (2010). Bir kamu kurumundaki görevli yöneticilerin ve çalışanların liderlik stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- İşler, H. (2012). *Beden eğitimi ve spor bilgileri rehber kitabı*. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Jansen, M. G., Huijgen, B. C., Faber, I. R., & Elferink-Gemser, M. T. (2021). Measuring agility in tennis, badminton, and squash: A systematic review. *Strength & Conditioning Journal*, 43(6), 53-53.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: A comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), 55-64.
- Kaplan, E., & Bozdağ, B. (2022). The relationship of use of imagery in sports with athletic mental energy. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 892-903.
- Karaağaç, S., & Şahan, H. (2021). Bireysel ve takım sporcularında optimal performans duygu durumu ve zihinsel antrenman ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Kırlı, V. (2007). *Spor ve Masa Tenisi*. 2. baskı. İstanbul: Metin Ofset.

- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- Konter, E. (2006). Spor psikolojisi el kitabı. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurt, E. (2016). Orta öğretim öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon).
- Kurt, Ü. (2003). Karar verme sürecinde yöneticilerin kişilik yapılarının etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 161, 170.
- Leveaux, R. R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. Communications of the IBIMA. 1-8.
- Lieberman, H. R. (2007). Cognitive methods for assessing mental energy. Nutritional neuroscience, 10(5-6), 229-242.
- Loehr, J., & Schwartz, T. (2006). The power of full engagement. Managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal. In *Das Summa Summarum des Erfolgs: Die 25 wichtigsten Werke für Motivation, Effektivität und persönlichen Erfolg* (pp. 199-216). Wiesbaden: Gabler.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. *Frontiers in psychology*, 9, 2363.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), 331-335.
- Ma, Q., & Zhang, L. (1998). Psychology of physical education and sports. Zhejiang Education Press.

- Martindale, A., & Collins, D. (2007). Enhancing the evaluation of effectiveness with professional judgment and decision making. *The Sport Psychologist*, 21(4), 458-474.
- McAfee, R. (2009). *Table tennis: Steps to success* (s. 42). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mendez-Villanueva, A., Fernandez-Fernandez, J., Bishop, D., Fernandez-Garcia, B., & Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British journal of sports medicine*, 41(5), 296-300.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nijenhuis, S. B., Koopmann, T., Mulder, J., Elferink-Gemser, M. T., & Faber, I. R. (2024). Multidimensional and longitudinal approaches in talent identification and development in racket sports: A systematic review. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 4.
- O'Connor, P. J. (2006). Mental energy: Assessing the mood dimension. *Nutrition reviews*, 64(suppl_3), S7-S9.
- Öner, Ç., & Asçı, F. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 5(2), 202-219.
- Öner, Ç., & Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J., & Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 497.
- Pradas, F., de la Torre, A., Carrasco, L., Munoz, D., Courel-Ibanez, J., & Gonzalez-Jurado, J. A. (2021). Anthropometric profiles in table tennis players: Analysis of sex, age, and ranking. *Applied Sciences*, 11(2), 876.

- Qiwei, M., & Zhang, L. (1998). Psychology of physical education sports. Zhejiang Education Press.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science Movement and Health*, 15, 431-435.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental psychopathology: Theory and method*, 1, 385-438.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, 55(5), 818-831.
- Stambulova, N. B. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmén (Ed.), *Svensk idrottspsykologisk förening årsbok* (pp. 97-109). Örebro University Press.
- Swimming Canada. (2011). Long-term swimmer development model. <https://www.swimming.ca/en/ltad/>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 150-170.
- Tekin, İ. (2009). İşletmelerde karar verme düzeylerinde stratejik planlamanın yeri ve ticari bankalarda uygulanabilirliği üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama. Eylül kitabevi ve yayınevi.

- Turhan, M. (2003). Masa tenisi teknik-taktik ve antrenman bilgisi (s. 28). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Uzunoglu, Ö. F. (2008). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PloS one*, 7(4), e34731.
- Voss, M. W., Kramer, A. F., Basak, C., Prakash, R. S., & Roberts, B. (2010). Are expert athletes 'expert' in the cognitive laboratory? A meta-analytic review of cognition and sport expertise. *Applied cognitive psychology*, 24(6), 812-826.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. *Human kinetics*.
- World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.
- Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., & Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.

Ekler

ETİK KURUL ONAYI

	T.C. YALOVA ÜNİVERSİTESİ Etik Kurullar Koordinatörlüğü Etik Kurul Kararı Bilgi Formu	Belge Numarası	FKK-FRM-006
		İlk Yayın Tarihi	04/03/2025
		Güncelleme Tarihi	
		Güncelleme Durumu	

PROTOKOL NO	2025/148	TARİH	21.04.2025
ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi		
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Yüksek Lisans Tez Çalışması 2- Nicel Araştırma		
ARAŞTIRMACILAR	1-Sorumlu Araştırmacı : Safa AVCI 2-Tez Danışmanı : Prof. Dr. Burçak KESKİN		
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.		



Prof. Dr. İsa KARAMAN
Etik Kurullar Koordinatörü

Ek 1.

ATLETİK ZİHNSEL ENERJİ ÖLÇEĞİ (AZEÖ)						
Aşağıda antrenmanda/müsabukada nasıl hissettiğinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmış 18 ifade yer almaktadır. Lütfen şu anki duygularınıza temsil eden değerlendirme derecelerini işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Sporda yaptığım her şeyi içimden gelerek yaparım.	1	2	3	4	5	6
2. Vücudumdan/bedenimden sonsuz bir enerji geldiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
3. Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Gelecekteki müsabakalar için heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
5. Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
6. Antrenman sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
7. Antrenman ne kadar uzun süresine sürsün yorgun hissetmem.	1	2	3	4	5	6
8. Spor yapmak için her türlü doluyum.	1	2	3	4	5	6
9. Spordaki tüm hareketlerimi ve becerilerimi otomatik olarak yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10. Müsabaka veya antrenman sırasında dikkat etmek zorunda olduğum hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
11. Müsabaka sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissedirim.	1	2	3	4	5	6
12. Antrenman sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13. Spordaki tüm hareketleri ve becerileri kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6
14. Rakiplerimle karşılaşтымda sakinimdir.	1	2	3	4	5	6
15. Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
16. Sporda başkalarına en iyi performansımı göstermek isterim.	1	2	3	4	5	6
17. Yaklaşan müsabakalar için gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6
18. Zor bir rakiple karşılaşım bile gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6

Dinçlik: 1,2,15 – Güven: 3,9,13 – Motivasyon: 4,8,16 – Yorulmazlık: 7,11,12 – Konsantrasyon: 5,6,10 – Sakinlik: 14,17,18

Yazar Notu: Kaynak gösterilmek koşuluyla kullanılabilir. Kullanılması durumunda sorumlu yazara bilgilendirme mali sorumlusu rica olunur. Rapor edilen path diyagramlarında görselliğin sadeleşmesi amacıyla alt boyutlar sırasıyla verilmiştir. Ancak ölçeğin kullanılması durumunda yukarıdaki formata dikkate alınması gerekmektedir.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)

Sporcular karar verme sürecinde farklı şekilde davranış kalıpları sergileyebilirler. Verilen bu kararlar, sporcuların karar verme düzeyinin bir göstergesidir. Bu düzeyi ölçmeyi amaçlayan aşağıdaki ölçek sorularının, doğruluğu ya da yanlışlığı yoktur, size uygunluğu vardır. Aşağıdaki tabloda sporda karar verme sürecinde sahip olunabilecek davranışları ifade eden maddeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katıklarınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Neitrüm	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Müsabakada, sportif tecrübelerimden faydalanarak karar veririm.	5	4	3	2	1
2.	Müsabakada bir pozisyonda anlık karar alırken farklı alternatifleri düşünebilirim.	5	4	3	2	1
3.	Müsabaka öncesi karar alırken, rakibin olası pozisyonlarını hesaba katabilirim.	5	4	3	2	1
4.	Karar alırken, başka seçeneğim olup olmadığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
5.	Müsabakada karar alırken seçici davranırım.	5	4	3	2	1
6.	Bir pozisyonda karar alırken soğukkanlı davranırım.	5	4	3	2	1
7.	Müsabakada tüm alternatifleri göz önüne almadan karar vermem.	5	4	3	2	1
8.	Müsabakada karar verirken, dış etkenlerden (örn: gürültü, müzik) etkilenirim.	5	4	3	2	1
9.	Rakip yoğun baskı yaptığı anda karar vermekte zorlanırım.	5	4	3	2	1
10.	Zor bir pozisyonda hızlı karar veremem.	5	4	3	2	1
11.	Müsabakada almam gereken ciddi kararlarda olumsuz düşüncelere kapılırım.	5	4	3	2	1
12.	Yoğun seyirci baskısı, müsabakadaki kararlarımı etkiler.	5	4	3	2	1
13.	Müsabakada karar verirken üstümden baskı hissederim.	5	4	3	2	1
14.	Karar verirken başarısız olma ihtimali beni telaşlandırır.	5	4	3	2	1
15.	Zamanın kısıtlı olduğu bir durumda karar almak bende panik yaratır.	5	4	3	2	1

Özgeçmiş

Safa Avcı, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünden mezun olmuştur. Spor yaşamına 1997 yılında masa tenisi ile başlamış ve bu süreçte hem ulusal hem de uluslararası turnuvalarda çeşitli dereceler elde ederek Türkiye milli takımında yer almıştır. Sahip olduğu deneyimler, spor alanındaki bilgi ve birikimini pekiştirmiştir. İngilizceyi B2 düzeyinde bilmektedir.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Burçak KESKİN, Vedat ERİM, Hüseyin Serdar BOZAT, Safa AVCI, Hasan DOĞAN Investigation Of Table Tennis Referees Self-Efficacy, 12. Uluslararası Artemis Bilimsel Araştırmalar Kongresi, 28-30 Mayıs 2025, Bükreş, Romanya. (Sözel Sunum)

Masa Tenisi Sporcularında Atletik Zihinsel Enerjinin Etkili Karar Verme ile İlişkisi

Safa Avcı
Prof. Dr. Burçak Keskin

Editör: Vedat Erim