



## Elit Boksörlerde Farklı Değişkenlerin Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi “Investigation of the Effects of Different Variables on Athletic Mental Energy Levels in Elite Boxers”

Bülent TATLISU<sup>1</sup> & Murat OZAN<sup>2</sup> & İzzet UÇAN<sup>3</sup> & Emirhan KAN<sup>4</sup>

### ARAŞTIRMA MAKALESİ

#### Tarihçe

Yayın Geliş Tarihi: 12 Nisan 2022  
Kabul Tarihi: 26 Nisan 2022  
Online Yayın Tarihi: 29 Nisan 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliast.21>

#### Yazarlarla İletişim

1- (Sorumlu Yazar) Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE  
[tatlisubulent@gmail.com](mailto:tatlisubulent@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4208-4583>  
2- Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum, TÜRKİYE  
[murat.ozan@atauni.edu.tr](mailto:murat.ozan@atauni.edu.tr)  
<https://orcid.org/0000-0003-3818-4637>  
3- Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum, TÜRKİYE  
[izzetucan@gmail.com](mailto:izzetucan@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-9668-1829>  
4- Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum, TÜRKİYE  
[e.kan@atauni.edu.tr](mailto:e.kan@atauni.edu.tr)  
<https://orcid.org/0000-0001-5569-7624>

#### Yazar Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın konseptine ve tasarımına katkıda bulundu.

#### Finansman

Bu çalışma herhangi bir kurum/kuruluşun maddi destek almadı.

#### Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ediyorlar.

#### Şeffaflık

Yazarlar, çalışmada hiçbir hayati özelliğin ihmal edilmediğini, dürüst, doğru ve şeffaf bir anlatım ile raporlandırıldığını ve herhangi bir tutarsızlık olmadığını beyan etmişlerdir.

#### Etik

Bu çalışmada bilimsel etik kriterlerine uyulmuştur.

#### Referans Gösterimi

Tatlisu, B., Ozan, M., Uçan, İ., & Kan, E. (2022). Elit Boksörlerde Farklı Değişkenlerin Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Anatolia Sport Research, 3(1):1-13.

Copyright © 2022 by Anatolia Sport Research

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisini incelemektir.

**Materyal ve Metod:** Araştırmada tarama modellerinden olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evren ve örneklem grubunu 2022 yılında U22 Türkiye şampiyonasına katılan 56 kadın, 103 erkek toplam 159 elit boksör oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak sporcuların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Lu ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen, Yıldız ve arkadaşları (2020) tarafından geçerliliği, güvenilirliği yapılan atletik zihinsel enerji ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 for Windows paket programı ile incelendi. Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda Independent Student T-Testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile TUKEY testi kullanıldı. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde yorumlandı.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda boksörlerin cinsiyet ve eğitim durumları değişkenlerinin atletik zihinsel enerji alt boyutlarının hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p > .05$ ), millilik durumu değişkeninde dinçlik, motivasyon, konsantrasyon alt boyutlarında ve zihinsel enerji toplamında; spor yaşı değişkeninde dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon alt boyutlarında ve zihinsel enerji toplamında; mental hazırlık durumlarında ise yorulmama ile sakinlik alt boyutlarında ve zihinsel enerji toplamında anlamlı farklılıklar ( $p < .05$ ) tespit edildi.

**Sonuç:** Araştırma sonucunda incelediğimiz cinsiyet ve eğitim haricindeki değişkenlerin atletik zihinsel enerjileri etkiledikleri ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Atletik Zihinsel Enerji, Boks, Spor

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this study is to examine the effects of different variables on athletic mental energy levels in elite boxers.

**Material and Method:** The general scanning model, which is one of the scanning models, was used in the research. The universe and sample group of the study consists of 159 elite boxers, 56 women and 103 men, who participated in the 2022 u22 Turkey Championship. In this study, as a data collection tool, together with the personal information form including "gender, educational status, nationality status, sports age and mental readiness status" developed by the researcher to determine the demographic characteristics of the athletes; The athletic mental energy scale, which was validated and reliable by Yıldız et al. (2020), was used. In this study, the athletic mental energy sub-dimensions and total values of the boxers participating in the research were examined with the SPSS 26.0 for Windows package program. Independent Student T-Test was used in paired groups, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and TUKEY test were used in multiple groups, depending on the number of categories of the independent variable. The results were interpreted at the .05 significance level.

**Results:** As a result of the analyzes made, the variables of gender and educational status of the boxers did not statistically signify in any of the athletic mental energy sub-dimensions, and in the nationality status variable, in the vigor, motivation, concentration sub-dimensions and mental energy total; in the sports age variable, in the sub-dimensions of vigor, confidence, motivation, fatigue, concentration and mental energy total; In mental preparation states, significant results were found in the sub-dimensions of non-fatigue and calmness and in the sum of mental energy.

**Conclusions:** As a result of the research, it was revealed that the variables other than gender and education that we examined affect athletic mental energy.

**Keywords:** Boxing, Mental Energy, Sports.

## GİRİŞ

Egzersiz ve spor psikolojisi çalışmalarında son zamanlarda zihinsel enerji kavramı oldukça dikkat çekmektedir. Sporcunun performansına kaynak olan piramidin bir enerji yapısına dayandığı ifade edilmekte ve fiziksel enerji tabanında yükselen bu piramidin sırasıyla duygusal ve zihinsel enerji katlarını içerisinde bulundurduğu ifade edilmektedir (Loehr, 2005). Zihinsel enerji kavramı odaklanmaya doğrudan etki edebilen bir beceri olarak tanımlayan Nideffer (1985) bu beceriyi doğru bir şekilde kullanan bir ciritçinin rekoru kırmasında yardımcı olduğunu aktarmıştır. Bu bağlamda spor bilimi araştırmaları kapsamında da zihinsel enerjinin tanımlanmasının ve ölçülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü mevcut durum zihinsel enerjinin spor ortamlarındaki etkisi hakkında çalışılmasını zorlaştırmaktadır (Lu et al., 2018).

## Boks

Boks, hem savunma hem de atak becerilerinin ön planda olduğu, galip gelmek için vurulan net yumruğun alınan net yumruktan daha fazlası olmasını gerektiren, teknik ve taktiksel özelliklerin müsabaka sonucunu etkilediği olimpik bir spor branşıdır.

Boks, karakteristik özeliğine bakıldığında temasa dayalı, güç, hız, çeviklik ve spora özgü becerilerin bir kombinasyonunu gerektirdiği bir spor dalı olarak görülmektedir (Ağgön ve ark., 2020). Amaçları arasında net vuruş, güçlü vuruş ve puan alıcı vuruşlar sergileyerek üstünlük kurabilmektir (Guidetti, Musulin ve Baldari, 2002). Boks sporunun esası; iyi yumruk vuruşları ile rakibin kemer üstü bölgesine isabetli vuruşlar kaydetmektir. Ancak rakipten gelen vuruşların iyi bir şekilde savunulması ve hatta bunların boşa gitmesinin sağlanması da en az isabetli yumruk vuruşları kadar önemlidir (Yurtsever, 1999). Öncelikli olarak boksta yetenek ön plana çıkmakla birlikte bu yeteneğin kuvvet, zeka ve beceri ile bütünleştirilmesi boksta elde edilecek yüksek performansın öncelikli etkenidir. Bununla birlikte, yaratıcılık, kurallara uygun beslenme, bilimsel çalışma, anında karar verme, inanç, kötü alışkanlıklardan uzak durma, kurallara uyma, yenme hırısı, mücadele, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, hızlilik, kendine güven, düzenli yaşam, ruhsal üstünlük, deneyim kazanma, esneklik, belirli bir hedefe yönelme gibi özellikler boksta başarıyı pekiştirecek önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Zorba, Ziyagil ve Erdemli, 1999).

## Boksun Dünya ve Türkiye'deki Tarihi Gelişimi

Boks, tarih öncesi çağlara dek uzanan en eski spor dallarından biridir. Önceleri askeri amaçlarla cimmazyumlarda öğretilen boks, daha sonraları "pankration" denen, boks ve güreş arası karma bir spor halini almıştır. Boksun spor olarak yapıldığına ilişkin ilk kanıtlar, Girit'te, M.Ö. 1500'lerden kalma belgelerde bulunmuştur. Mezopotamya'da Bağdat yakınlarında bulunan tabletlerdeki kabartmalarda da iki boksörün savunma pozisyonlarında birbirleriyle karşılaştıkları görülmüştür. (Morpa, 2005). Uluslararası Boks Birliği'ne göre, boksun ilk örnekleri antik Mısır'da görüldü ve tarihsel olarak, boks ilk olarak M.Ö. 688'de antik Olimpiyat Oyunları'nda Olimpiyat sporu olarak ortaya çıktı. Antik Yunanistan'da boks popüler bir amatör rekabet sporuydu ve ilk Olimpiyat Oyunlarına dâhil edildi. İlk dönemlerde boksörler kendi kariyerleri ve şöhretleri için mücadele ederlerken, daha sonraları zenginlerin eğlence törenleri için dövüşmüşlerdir. Boksörler koruma sağlamak için ellerini sarmak için deri kayış kullanıyorlardı. Boks Roma İmparatorluğu döneminde de çok popülerdi. Roma döneminde, boksörlerin yumruklarına deri bant takmaları bir standart haline geldi. Ancak deri el kaplaması bir çeşit metal içerebilirdi. Sonuç olarak, bu dönemki boks vuruşları, mağlup olmuş boksör için çoğu zaman ölümcül oldu. Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasından ve kılıç gibi kişisel silahların yaygın olarak kullanılmasından sonra yumruk dövüşlerine ilgi azalmaya başladı (Sarı, 2016).

Boksun ilk kez amatör olarak organizasyonu 1860 yılında yapıldı. Bunun ardından Londra’da 1880 yılında Amatör Boks Derneği kuruldu (Attwood, 2006). Boks, ilk defa 1904 Olimpiyat Oyunlarında dahil edildi.

Boks Türkiye’de İstanbul’un işgal edildiği dönemlerde yabancı askerlerin aracılığıyla tanınmış ve yayılmıştır. İlk boks kulübünü ise 1920 yılında Musevi Akisyani Efendi kurmuştur. Türkiye Boks Federasyonu ise 1924’te kurulmuştur. Türkiye Boks Branşında Olimpiyat Oyunlarında;

- ✓ 1984 Los Angeles Yaz Olimpiyatları Eyüp Can 51 kg Bronz Madalya
- ✓ 1984 Los Angeles Yaz Olimpiyatları Turgut Aygac 57 kg Bronz Madalya
- ✓ 1996 Atlanta Yaz Olimpiyatları Malik Beyleroğlu 75 kg Gümüş Madalya
- ✓ 2000 Sydney Yaz Olimpiyatları Atagün Yalçınkaya 48 kg Gümüş Madalya
- ✓ 2008 Pekin Yaz Olimpiyatları Yakup Kılıç 57 kg Bronz Madalya
- ✓ 2020 Tokyo Yaz Olimpiyatları Buse Naz Çakıroğlu 51 kg Gümüş Madalya
- ✓ 2020 Tokyo Yaz Olimpiyatları Busenaz Sürmeneli 69kg Altın Madalya

Toplam 7 madalya kazanmış ve ilk şampiyonluğu bayanlarda 69 kg da Busenaz Sürmeneli elde etmiştir. Amatör Boksta ülkemiz adına Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında birçok madalya kazanan Selçuk Aydın ve Sinan Şamil Sam Profesyonel Boksta sıkletlerinde; Profesyonel Boks Dünya Kıtalararası Boks Şampiyonluğu unvanının sahibi olmuşlardır.

### **Boksta Müsabaka Tür ve Kategorileri**

Boks profesyonel ve amatör olmak üzere 2 gruba ayrılır. Her grup vücut ağırlıklarına göre farklı sıkletlere ayrılmıştır. Profesyonel boks sıkletleri: (Morpa, 2005).

#### **1- Erkek Sıkletleri ve Ağırlık Limitleri**

- ✓ Hafif sinek sıklet -(48 kg)
- ✓ Sinek sıklet -(51 kg)
- ✓ Horoz sıklet -(53,5 kg)
- ✓ Süper horoz sıklet -(55 kg)
- ✓ Tüy sıklet -(57 kg)
- ✓ Yarı hafif sıklet -(59 kg)
- ✓ Hafif sıklet -(61 kg)
- ✓ Yarı veltter sıklet -(66,5 kg)
- ✓ Yarı orta sıklet -(70 kg)
- ✓ Orta sıklet -(72,5 kg)
- ✓ Yarı ağır sıklet -(79 kg)
- ✓ Cruiser sıklet -(88,5 kg)
- ✓ Ağır sıklet -(88,5-91 kg)
- ✓ Süper ağır sıklet -(91+ kg)

#### **2- Kadın Sıkletleri ve Ağırlık Limitleri**

- ✓ Saman sıkleti 47.627 kg a kadar
- ✓ Yarım sinek sıkleti 48.998 kg a kadar
- ✓ Sinek sıkleti 50.802 kg a kadar
- ✓ Süper sinek sıkleti 52.163 kg a kadar
- ✓ Bantam sıkleti 53.525 kg a kadar
- ✓ Süper bantam sıkleti 55.338 kg a kadar
- ✓ Tüy sıkleti 57.152 kg a kadar
- ✓ Süper Tüy sıkleti 58.967 kg a kadar
- ✓ Hafif sıkleti 61.237 kg a kadar

- ✓ Süper hafif sıkleti 63.503 kg a kadar
- ✓ Welter sıkleti 66.678 kg a kadar
- ✓ Süper welter sıkleti 69.853 kg a kadar
- ✓ Orta sıkleti 72.574 kg a kadar
- ✓ Süper orta sıkleti 76.205 kg a kadar
- ✓ Yarım ağır sıkleti 79.378 kg a kadar
- ✓ Cruiser sıkleti 86.184 kg a kadar
- ✓ Ağır sıkleti 86.184 kg dan sonra

### **3- Amatör Büyük ve Genç Erkekler Boks Sıkletleri**

- ✓ Hafif sinek sıklet 48 kg,
- ✓ Sinek sıklet 51 kg,
- ✓ Horoz sıklet 54 kg,
- ✓ Tüy sıklet 57 kg,
- ✓ Hafif sıklet 60 kg,
- ✓ Hafif Yarı Orta sıklet 63.5 kg,
- ✓ Yarı Orta sıklet 67 kg,
- ✓ Hafif Orta sıklet 71 kg,
- ✓ Orta sıklet 75 kg,
- ✓ Hafif Ağır sıklet 80 kg,
- ✓ Yarı Ağır sıklet 86 kg,
- ✓ Ağır sıklet 92 kg,
- ✓ Süper Ağır sıklet +92 kg

### **4- Amatör Büyük ve Genç Kadınlar Boks Sıkletleri**

- ✓ Minimum Ağırlık 48 kg,
- ✓ Çok Hafif sıklet 50 kg,
- ✓ Sinek sıklet 52 kg,
- ✓ Horoz sıklet 54 kg,
- ✓ Tüy sıklet 57 kg,
- ✓ Hafif sıklet 60 kg,
- ✓ Hafif Orta sıklet 63 kg,
- ✓ Orta sıklet 66 kg,
- ✓ Hafif Orta sıklet 70 kg,
- ✓ Orta sıklet 75 kg,
- ✓ Hafif Ağır sıklet 81 kg,
- ✓ Ağır sıklet +81 kg,

### **Boks Malzemeleri**

Sporcuların müsabakada kullanmış oldukları malzemeler şort, atlet, boks ayakkabısı, dişlik, bandaj, koki ve eldivendir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

### **Boks Sahası (Ring)**

Amatör boks ringi 4 m eninde ve 4 m genişliğinde, 50 cm yüksekliğinde, etrafı 4 halatla çevrilidir. Bir köşesi mavi, bir köşesi kırmızı ve diğer köşeler tarafsız bölgeyi ifade eden beyaz renklidir. Sporcular çıkacakları maça göre belirlenen köşelerin rengini giyinmek zorundadırlar. Sporcular müsabaka günü ve saati önceden fikstürle belirlenir. Sporcular ilk gün ve müsabakalarının olduğu her gün hakemler nezdinde tartılmak zorundadır. Tartı saatinin bitimine kadar Mücadele ettiği sıkletin üzerinde kiloya sahip olan sporcular diskalifiye edilir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

## **Boks Müsabakasının Puanlaması ve Galibin Belirlenmesi**

- ✓ IBA (Uluslararası Boks Birliği) puanlama şekli tüm karşılaşmalarda kullanılmalıdır. Puanlama şekli için her raunt için sporcular “On Puan Alma Sistemi” üzerinden değerlendirilir.
- ✓ Tüm amatör boks karşılaşmalarında, her maç için beş yan hakem, IBA puanlama sistemi elektronik kurasına cazip şekilde sahanın çevresine yerleştirilecektir.
- ✓ Puan kartları, puanlama sisteminin müsabaka esnasında bozulması halinde, orta hakem beş yan hakemin kartlarını toplayarak süpervizöre teslim edecektir.
- ✓ Her yan hakem, ölçütlere bağlı olarak, puanlama sistemini kullanarak iki boksörün performansını değerlendirecektir (Kahraman, 2019).

## **Puanla Kazanma**

Müsabaka bitiminde her bir yan hakem, sporcunun maç boyunca kazandığı toplam puanlara bağlı olarak galip geleni belirleyecektir. Galip gelen oybirliğiyle veya bölünmüş kararlarla belirlenecektir. Yan hakemler, karşılaşmanın sona ereceği zamana dek her bir boksörün rauntlarda toplamış olduğu puanları kayıt altına alacak ve puanlarda önde gelen boksör, puanlama sistemine uygun biçimde karşılaşmanın kazananı ilan edilecektir (Kahraman, 2019).

## **Boksta Yasak Olan Vuruşlar**

Belden aşağıya vurmamak, enseye vurmamak, rakibini tutarak vurmamak, sporcuyu yere düşürdüğünde vurmamak, rakibi itmek veya eldiven harici bir yerle vurmamak, boksta yasaklı vuruşlardır. Faul yapan bir boksör uyarılabilir, puanı silinebilir veya diskalifiye edilebilir. Sistem raunt ve sayı üzerinden ilerler. Hangi sporcuyu daha iyiye maçı o kazanır.raunt puanlaması ise 10 üzerinden değerlendirilir. Rakibine oranla daha yüksek sayı alan maç sonunda galip ilan edilir. Dünyada puanlama ve sayı sistemi bu şekilde değerlendirilir (Pala, 2011).

## **Atletik Zihinsel Enerji**

İnsanoğlu kültürel özelliklere sahip sosyolojik ve psikolojik bir canlı olduğundan spor ortamında sporcunun performansını duygu durumu ve zihinsel olarak içerisinde bulunduğu durum da önemli ölçüde etkilemektedir (Konter, 2003). Bireysel performansın yüksek olmasında birçok faktör etkili olmaktadır (Turan ve Paktaş, 2021). Sporcunun kuvvet ve dayanıklılığı fizyolojik açıdan iyi olmasına bağlı iken kendini iyi hissedip performansını en üst seviyede ortaya koymasına psikolojisine bağlıdır (Karaağaç ve Şahan, 2021) İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmeleri için enerjiye ihtiyaç duymaktadırlar. Doğada enerji farklı şekillerde oluşmakta ve enerji genel olarak “bir işi yapabilme kapasitesi” olarak tanımlanmaktadır (Mert, 2010). Enerjinin ortaya çıkışının tanımlanması ve çıkan enerjinin ölçümünün yapılabilmesi için çok çeşitli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Cook ve Davis, 2006). Zihinsel enerji de kendine farklı kaynaklar oluşturarak ortaya çıkan bir enerji türüdür (Lu ve ark., 2018). Son zamanlarda psikolojik faktörlerin başarıya olan etkisinin farkına varan sporcuyu ve antrenörleri psikolojik ve zihinsel antrenmanlara da önem vermekteler (Yarayan ve İlhan, 2018). Özellikle yüksek dayanıklılık gerektiren spor branşlarında organizmanın yalnızca bedensel olarak değil zihinle iş birliği yaparak zihinsel açıdan da güçlü olması gerekmektedir (Akandere, Aktaş ve Er, 2018). Çünkü fiziksel bir harekete odaklanmak, motive olmak, düşünce, duygu ve davranışların kontrol altına alınabilmesi performansı etki eden zihinsel süreçlerin bir ürünüdür (Çavdar ve Kaya, 2021). Lykken (2005) zihinsel enerjiyi karşılaşılan sorun üzerine düşünebilme, dikkate odaklayabilme ve çözüm arayışında ısrar etme olarak ifade etmektedir. Sportif başarıya uzanan yolda duygu durumlarının duygusal zekâ yardımı ile ani dalgalanmalardan korunması atletik zihinsel enerji olarak adlandırılmaktadır (Yıldız, Yarayan, Yılmaz ve Garry, 2020). Sportif başarı, uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek için zorluklarla mücadele etmeyi gerektirir. Bu uzun vadeli hedeflere ulaşma sürecinde, dâhil olunan antrenman ve

müsabakalardaki yaşanan rekabet, yorgunluk gibi unsurların doğurduğu baskı, stres, kaygı gibi duygularla sürekli olarak başa çıkılması gerekmektedir. Bu durum, sporcunun gerek kendinin gerekse de başkalarının duygularını anlamasını ve düzenlemesini zorunlu kılar (Laborde, Dosseville ve Allen, 2016). Başarılı performans, daha yüksek olumlu duygular ve daha düşük olumsuz duygular ile ilişkilidir (Beedie, Terry ve Lane, 2000). Sportif başarıya giden yolda sporcular, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını tehlikeye atabilecek birçok stresörle karşılaşır. Bu stresörler, spora özgü stresi (örneğin, antrenör-sporcu ilişkisi, performans talepleri, antrenman uyumu ve spor yaralanması) ve genel yaşam stresini (örneğin, kişiler arası ilişki, akademik talepler, romantik ilişki ve aile ilişkisi) içerir (Lu ve ark., 2012).

Fiziksel, fizyolojik özelliklerin geliştirilmesinin yanı sıra zihinsel süreçlerin tespiti ve karşılaşılan zorluklarla mücadele boksörlerin performansında artışa neden olacaktır. Bu nedenle araştırmamız boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini etkileyen değişkenleri ortaya çıkarmak ve çözüm önerileri sunmayı hedeflemektedir.

## **MATERYAL VE METOD**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada tarama modellerinden olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, “çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2013).

### **Araştırman Grubu**

Çalışmanın evren ve örneklem grubunu 2022 yılında U22 Türkiye Şampiyonasına katılan 56 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplam 159 elit boksör oluşturmaktadır.

### **Veri toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak sporcuların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen “cinsiyet, eğitim durumu, millilik durumu, spor yaşı ve mental hazırlık durumu” nu içeren kişisel bilgi formu ile birlikte; Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilen, Yıldız ve ark. (2020) tarafından geçerliliği, güvenilirliği yapılan atletik zihinsel enerji ölçeği kullanılmıştır.

**Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği:** Sporcuların atletik zihinsel enerjilerine dair algılarını belirlemek amacıyla Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiş kendini değerlendirme aracıdır. 6 dereceli likert tipi ölçek 18 soru ve üçer soruluk 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik olarak adlandırılmaktadır.

Dinçlik alt boyutu, “Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim.” örnek ifadesinin de anlaşılacağı gibi, sporcunun fiziksel enerjisine dair algısına yönelik sorularla ifade edilmektedir (1., 2., 15. maddeler); güven alt boyutu, “Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim.” örnek ifadesinden anlaşıldığı gibi sporcunun spor alanındaki kendine dair güven algısını ifade etmektedir (3., 9., 13. maddeler); motivasyon alt boyutu, “Spor yapmak için hırs/tutku doluyum.” örnek ifadesi gibi sporcunun spor yapma motivasyon düzeyini belirlemeye yönelik soruları barındırmaktadır (4., 8., 16. maddeler); yorulmama alt boyutu, “Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem.” örnek ifadesiyle beraber sporcunun antrenman ve müsabakalar sırasındaki ve sonrasında yorgunluk hissine dair algılarını belirlemeyi amaçlamaktadır (7., 11., 12. maddeler); konsantrasyon alt boyutu, “Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.” ifadesi örneğiyle sporcunun müsabaka ve antrenmanlardaki konsantrasyon düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir (5., 6., 10. maddeler); sakinlik alt boyutu, “Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir.” ifadesi gibi sporcunun müsabakalara ve rakiplerine

rağmen sakin kalabilme algısına yönelik soruları içermektedir (14., 17., 19. maddeler) (Lu ve ark. 2018). Ölçeğin tüm boyutlar ve toplam puanda oldukça yüksek seviyede güvenilir olduğu belirlendi (Tablo 2).

### Verilerin Analizi

Bu çalışmada, araştırmaya katılan boksörlerin atletik zihinsel enerji alt boyut ve toplam değerleri SPSS 26.0 for Windows paket programı ile incelendi. Tanımlayıcı istatistikler ve normallik analizleri basıklık çarpıklık değerlerine göre yapıldıktan sonra dağılımın değerlerinin  $\pm 1.5$  aralığında olduğu ve bu açıdan normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edildi (Tablo 2). Tabachnick ve Fidell (2007) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alması normal dağılım için kabul edilebilir bir durumdur. Dağılımın normal olması nedeniyle bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikil gruplarda Independent Student T-Testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile TUKEY testi kullanıldı. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde yorumlandı.

### BULGULAR

**Tablo 1.** Boksörlerin demografik ve sportif özellikleri

| Değişken        | Grup                 | f   | %    |
|-----------------|----------------------|-----|------|
| Cinsiyet        | Kadın                | 56  | 35.2 |
|                 | Erkek                | 103 | 64.8 |
| Eğitim durumu   | Lise mezunu          | 60  | 37.7 |
|                 | Üniversite öğrencisi | 99  | 62.3 |
| Millilik durumu | Evet                 | 90  | 56.6 |
|                 | Hayır                | 69  | 43.4 |
| Spor yaşı       | 1-3 Yıl              | 33  | 20.8 |
|                 | 4-6 Yıl              | 73  | 45.9 |
|                 | 7 Yıl ve üzeri       | 53  | 33.3 |
| Mental hazırlık | Her zaman            | 91  | 57.2 |
|                 | Kısmen               | 27  | 17   |
|                 | Hiçbir zaman         | 41  | 25.8 |
| Toplam          |                      | 159 | 100  |

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan boksörlerin %35.2'sinin kadın ve %64.8'inin erkek, %37.7'sinin lise mezunu ve %62.3'ünün üniversite öğrencisi, %56.6'sının milli sporcu, %20.8'inin 1-3 yıldır, %45.9'unun 4-6 yıldır ve %33.3'ünün 7 yıl ve üzeri süredir spor yaptığı, %57.2'sinin müsabaka öncesi her zaman mental hazırlık yaptığı ve %17'sinin kısmen mental hazırlık yaptığı görülmektedir.

**Tablo 2.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait tanımlayıcı istatistik, normallik ve güvenilirlik analiz sonuçları

| Boyut         | n   | X     | sd    | Skewness | Kurtosis | Cronbach's Alpha |
|---------------|-----|-------|-------|----------|----------|------------------|
| Dinçlik       | 159 | 15.13 | 1.910 | -1.423   | 1.351    | .685             |
| Güven         | 159 | 14.09 | 2.169 | -.556    | -.416    | .723             |
| Motivasyon    | 159 | 14.97 | 2.146 | -1.060   | 1.342    | .692             |
| Yorulmama     | 159 | 12.50 | 3.594 | -.692    | -.429    | .687             |
| Konsantrasyon | 159 | 13.57 | 2.900 | -.793    | .422     | .766             |
| Sakinlik      | 159 | 14.06 | 2.650 | -.811    | .694     | .761             |
| Toplam        | 159 | 84.35 | 9.439 | -.320    | -.427    | .682             |

Tablo 2 incelendiğinde ölçek verilerinin normal bir dağılım gösterdikleri ve güvenilirlik değerlerinin tüm boyutlar ve toplam puanda oldukça yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerlerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

| Boyut         | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | ss    | t      | p    |
|---------------|----------|-----|-----------|-------|--------|------|
| Dinçlik       | Kadın    | 56  | 15.23     | 1.684 | .455   | .650 |
|               | Erkek    | 103 | 15.08     | 2.029 |        |      |
| Güven         | Kadın    | 56  | 14.05     | 2.003 | -.174  | .862 |
|               | Erkek    | 103 | 14.11     | 2.263 |        |      |
| Motivasyon    | Kadın    | 56  | 15.19     | 1.741 | .960   | .339 |
|               | Erkek    | 103 | 14.85     | 2.336 |        |      |
| Yorulmama     | Kadın    | 56  | 12.21     | 3.681 | -.762  | .447 |
|               | Erkek    | 103 | 12.66     | 3.554 |        |      |
| Konsantrasyon | Kadın    | 56  | 13.71     | 2.591 | .454   | .650 |
|               | Erkek    | 103 | 13.49     | 3.064 |        |      |
| Sakinlik      | Kadın    | 56  | 13.75     | 2.545 | -1.120 | .264 |
|               | Erkek    | 103 | 14.24     | 2.702 |        |      |
| Toplam        | Kadın    | 56  | 84.16     | 8.925 | -.194  | .846 |
|               | Erkek    | 103 | 84.46     | 9.748 |        |      |

\*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, boksörlerin cinsiyetlerine göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerlerinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Boyut         | Eğitim Durumu        | n  | $\bar{X}$ | ss    | t      | p    |
|---------------|----------------------|----|-----------|-------|--------|------|
| Dinçlik       | Lise mezunu          | 60 | 15.08     | 2.133 | -.282  | .778 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 15.17     | 1.773 |        |      |
| Güven         | Lise mezunu          | 60 | 14.00     | 2.131 | -.426  | .671 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 14.15     | 2.200 |        |      |
| Motivasyon    | Lise mezunu          | 60 | 14.66     | 2.355 | -1.414 | .159 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 15.16     | 1.998 |        |      |
| Yorulmama     | Lise mezunu          | 60 | 12.80     | 3.653 | .793   | .429 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 12.33     | 3.565 |        |      |
| Konsantrasyon | Lise mezunu          | 60 | 13.71     | 2.846 | .487   | .627 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 13.48     | 2.942 |        |      |
| Sakinlik      | Lise mezunu          | 60 | 14.20     | 2.468 | .483   | .630 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 13.98     | 2.764 |        |      |
| Toplam        | Lise mezunu          | 60 | 84.46     | 9.696 | .112   | .911 |
|               | Üniversite öğrencisi | 99 | 84.29     | 9.329 |        |      |

\*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, boksörlerin eğitim durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerlerinin milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması

| Boyut      | Millilik | n  | $\bar{X}$ | ss    | t     | p     |
|------------|----------|----|-----------|-------|-------|-------|
| Dinçlik    | Evet     | 90 | 15.45     | 1.492 | 2.427 | .016* |
|            | Hayır    | 69 | 14.72     | 2.293 |       |       |
| Güven      | Evet     | 90 | 14.32     | 2.054 | 1.519 | .131  |
|            | Hayır    | 69 | 13.79     | 2.291 |       |       |
| Motivasyon | Evet     | 90 | 15.43     | 2.000 | 3.163 | .002* |
|            | Hayır    | 69 | 14.37     | 2.196 |       |       |
| Yorulmama  | Evet     | 90 | 12.54     | 3.900 | .140  | .889  |



|               |       |    |       |       |       |       |
|---------------|-------|----|-------|-------|-------|-------|
|               | Hayır | 69 | 12.46 | 3.178 |       |       |
| Konsantrasyon | Evet  | 90 | 14.47 | 2.342 | 4.799 | .000* |
|               | Hayır | 69 | 12.39 | 3.139 |       |       |
| Sakinlik      | Evet  | 90 | 14.05 | 2.545 | -.074 | .941  |
|               | Hayır | 69 | 14.08 | 2.800 |       |       |
| Toplam        | Evet  | 90 | 86.28 | 9.301 | 3.020 | .003* |
|               | Hayır | 69 | 81.84 | 9.079 |       |       |

\*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, boksörlerin milli sporcu olma durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, güven, yorulmama ve sakinlik boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar olmadığı, dinçlik, motivasyon, konsantrasyon ve ölçek toplam puanlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerlerinin spor yaşlarına göre karşılaştırılması

| Boyut         | Spor Yaşı          | n  | $\bar{X}$ | ss    | F      | p     | TUKEY                    |
|---------------|--------------------|----|-----------|-------|--------|-------|--------------------------|
| Dinçlik       | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 14.27     | 2.540 | 4.473  | .013* | a<b (.019)<br>a<c (.020) |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 15.34     | 1.952 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 15.39     | 1.115 |        |       |                          |
| Güven         | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 13.42     | 1.968 | 2.979  | .054* | a<b (.049)               |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 14.49     | 2.236 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 13.96     | 2.111 |        |       |                          |
| Motivasyon    | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 14.03     | 2.351 | 11.738 | .000* | a<c (.000)<br>b<c (.001) |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 14.64     | 2.213 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 16.01     | 1.407 |        |       |                          |
| Yorulmama     | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 12.27     | 2.918 | 4.250  | .016* | c<b (.012)               |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 13.34     | 3.338 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 11.50     | 4.069 |        |       |                          |
| Konsantrasyon | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 12.33     | 3.217 | 4.131  | .018* | a<b (.046)<br>a<c (.018) |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 13.76     | 2.690 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 14.07     | 2.806 |        |       |                          |
| Sakinlik      | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 14.06     | 3.071 | 1.432  | .242  | -                        |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 14.41     | 2.554 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 13.60     | 2.475 |        |       |                          |
| Toplam        | 1-3 Yıl (a)        | 33 | 80.39     | 9.027 | 4.190  | .017* | a<b (.012)               |
|               | 4-6 Yıl (b)        | 73 | 86.00     | 9.049 |        |       |                          |
|               | 7 Yıl ve üzeri (c) | 53 | 84.56     | 9.664 |        |       |                          |

\*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, boksörlerin spor yaşlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, sakinlik boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olmadığı, dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve ölçek toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Elit boksörlerin atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerlerinin müsabaka öncesi mental hazırlık yapma durumlarına göre karşılaştırılması

| Boyut   | Mental Hazırlık | n  | $\bar{X}$ | ss    | F     | p    | TUKEY |
|---------|-----------------|----|-----------|-------|-------|------|-------|
| Dinçlik | Evet            | 91 | 15.09     | 1.949 | .329  | .720 | -     |
|         | Kısmen          | 27 | 15.40     | 2.004 |       |      |       |
|         | Hayır           | 41 | 15.04     | 1.788 |       |      |       |
| Güven   | Evet            | 91 | 14.19     | 2.023 | 2.869 | .060 | -     |
|         | Kısmen          | 27 | 13.22     | 2.423 |       |      |       |

|               |        |    |       |       |       |       |            |
|---------------|--------|----|-------|-------|-------|-------|------------|
| Motivasyon    | Hayır  | 41 | 14.43 | 2.214 | .675  | .511  | -          |
|               | Evet   | 91 | 14.93 | 1.970 |       |       |            |
|               | Kısmen | 27 | 14.66 | 2.922 |       |       |            |
| Yorulmama     | Hayır  | 41 | 15.26 | 1.936 | 4.475 | .013* | a<c (.011) |
|               | Evet   | 91 | 11.83 | 3.652 |       |       |            |
|               | Kısmen | 27 | 12.85 | 3.121 |       |       |            |
| Konsantrasyon | Hayır  | 41 | 13.78 | 3.453 | 2.434 | .091  | -          |
|               | Evet   | 91 | 13.14 | 3.031 |       |       |            |
|               | Kısmen | 27 | 14.00 | 2.895 |       |       |            |
| Sakinlik      | Hayır  | 41 | 14.24 | 2.467 | 3.850 | .023* | b<c (.018) |
|               | Evet   | 91 | 14.12 | 2.744 |       |       |            |
|               | Kısmen | 27 | 12.92 | 2.630 |       |       |            |
| Toplam        | Hayır  | 41 | 14.70 | 2.238 | 3.125 | .047* | a<c (.049) |
|               | Evet   | 91 | 83.32 | 9.223 |       |       |            |
|               | Kısmen | 27 | 83.07 | 9.778 |       |       |            |
|               | Hayır  | 41 | 87.48 | 9.211 |       |       |            |

\*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde, boksörlerin müsabaka öncesi mental hazırlık yapma durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, dinçlik, güven, motivasyon ve konsantrasyon boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar olmadığı, yorulmama, sakinlik ve ölçek toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisini incelemek amacı ile tasarlanan çalışma sonucunda sporcuların milli olma durumlarına göre dinçlik, motivasyon, konsantrasyon ve toplam puanda; spor yaşlarına göre dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakinlik ve toplam puanda; müsabaka öncesi mental hazırlık yapma durumlarına göre yorulmama, sakinlik ve toplam puanda anlamlı sonuçlar tespit edildi. Sporcuların cinsiyet ve eğitim durumlarına göre ise alt boyutların hiçbirinde herhangi bir anlam ortaya çıkmadı.

Araştırmada boksörlerin cinsiyetlerine göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü (Tablo 3). İlhan (2020), tenisçilerin cinsiyet açısından atletik zihinsel enerji alt boyutlarında güven ve sakinlik alt boyutunda erkekler lehine fark olduğunu tespit etmiş diğer boyutlarda ise farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Son yıllarda uluslararası yarışmalarda özellikle kadın sporcularımızın birçok spor branşında ülkemize madalyalar kazandırması, cinsiyet eşitsizliğine sebep olduğu düşünülen uygulamalara karşı hukuk reformlarının gerçekleştirilmesi, sportif bütçelerde kadın sporcular lehine iyileştirmelere gidilmesi gibi özelliklerin atletik zihinsel enerji düzeyinde erkek-kadın sporcuların benzer değerler taşımasına katkı sunduğu düşünülmektedir.

Yine araştırma sonucunda boksörlerin eğitim durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldı, ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edildi (Tablo 4). Sporcuların performansı birçok psikolojik ve zihinsel özellikten etkilenmektedir. Spor ve eğitim ilişkisi sürekli tartışma konusu olmuştur. Yıllar boyunca, okul çağındaki üst düzey sporcuların akademik başarılarla olumsuz bir şekilde bağlantılı olabileceği varsayılmıştır (Umbach, Palmer, Kuh ve Hannah, 2006). Sportif açıdan yetenek yılları olarak değerlendirilen (çoğu sporda 12-18 yaş), gençlik yılları uzman performansına ulaşmak için sporda en fazla ilerleme kaydedilmesi gereken dönemdir, ancak bu yıllar aynı zamanda okulda büyük bir baskı dönemine rast gelmektedir. (Brettschneider, 1999). Sonuç olarak, özellikle yetenekli sporcular, her iki alanın taleplerinden kaynaklanan stresle tekrar tekrar karşı karşıya kalırlar. Atletik zihinsel enerji açısından eğitim düzeyinde boksörler arasında fark olmaması doğal bir durum olarak nitelendirilebilir, yukarıda belirtilen çalışmalarında belirttiği gibi sporcular eğitim ve spor arasında sıkışıp kalmaktadır. Hollanda'da

özel imkanlar sunulan (okul takviminde esneklik, muafiyetler, ödevlerin ertelenmesi, sportif oyunlardan kaynaklanan gecikmelerin üstesinden gelmek için özel malzemeler, periyodik sınavların gecikmesi veya uyarlanması, bir mentorun denetimi ve/veya sınav yönetmeliklerin değişimini kapsayan) okullarda sporcular için mümkün olan en üst düzeyde akademik bir derece kazanma amaçlanmış ve neticede sporcular, sedanter öğrencilere yakın diploma notları ile mezun olmuşlardır (Stichting ve Sardes, 2001). Sporcuların akademik başarısı için önemli olan: eğitim düzeyi ya da eğitimin niteliğinden ziyade sporda ve eğitimde başarılı olacakları bir sistemin birlikte sunulmasıdır.

Yapılan bu araştırma boksörlerin milli sporcu olma durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, güven, yorulmama ve sakinlik boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar olmadığı, dinçlik, motivasyon, konsantrasyon ve ölçek toplam puanlarında milli sporcular lehine anlamlı farklılıklar olduğu belirlendi (Tablo 5). Başarı bir tesadüf değildir. Başarı, önceden hazırlanmış bir programa bağlı yoğun çalışma ile elde edilebilir. Başarılı olmak ise, beceri (teknik), çeşitli yöntemler (taktik), kondisyon ve en önemlisi, psikolojik etkenlerin bir araya gelmesi ile elde edilir (Tavacıoğlu, 1999). Fiziksel kapasitenin en üst seviyede olması, mükemmel bir spor performansı için yeterli değildir. Psikolojik kapasite mükemmel bir performans için oldukça önemlidir. Günümüzde yapılan modern araştırmalar ise önemli bir noktaya dikkat çekerek, motorik özelliklerle birlikte mental faktörlerin de ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir (Efe, Öztürk, Koparan ve Şenışık, 2008). Araştırmamızda milli sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyinde; dinçlik, konsantrasyon, motivasyon ve toplam puan ortalamalarının milli olmayan sporculara göre yüksek olması milli sporcuların diğer faktörlere ek olarak psikolojik ve zihinsel süreçleri daha başarılı bir şekilde yönettiklerini ve bu durumun başarılarını olumlu yönde önemli ölçüde etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Çalışmamızda boksörlerin spor yaşlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, sakinlik boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olmadığı, dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve ölçek toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görüldü.

Sporcuların spor yaşı büyüdükçe deneyim ve tecrübe oranları doğru orantılı artmakta bu da başarıya ulaşmak için lazım olan bütün bireysel beceri ve psikolojik süreçlerin daha etkili sürdürülmesini sağlamaktadır. Tecrübe ve deneyimin kazanılması ile bireyin bireysel yeterliliğine dair doğal ve doğru kanıtların oluşması sağlanmakta ve sportif tecrübesi yüksek olan sporcuların başarı durumları diğer sporcu gruplarına oranla pozitif yönde değişim göstermektedir (Bandura, 1999, Eroğlu, 2018).

Araştırmada boksörlerin müsabaka öncesi mental hazırlık yapma durumlarına göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, dinçlik, güven, motivasyon ve konsantrasyon boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar olmadığı, yorulmama, sakinlik ve ölçek toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşıldı.

Psikolojik açıdan yetersiz bir hazırlık dönemi geçiren sporcular fiziksel ve teknik açıdan iyi bir hazırlık dönemi geçirseler bile performans düşüklüğü yaşayabilmekte ve bu durum beraberinde başarısız sonuçları doğurabilmektedir (Konter, 2006). Sporcuların gerçek performanslarını sergilemesini engelleyen faktörler zihinsel ve duygusal özelliklerine bağlanabilmektedir. Bu nedenle sporcuların müsabaka öncesi zihinsel ve psikolojik açıdan hazır oluş düzeyleri performanslarını etkilemektedir (Kağan, 2006).

Sonuç olarak cinsiyet ve eğitim değişkenleri boksörlerin atletik zihinsel enerjilerini etkilemedikleri; milli olma durumları, spor yaşları ve müsabaka öncesi mental hazırlık yapma durumlarının boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya koyulmuştur.

Atletik zihinsel enerji kavramı, sportif performans ve başarı için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Lu ve ark., 2018; Cook ve Davis, 2006). Bunun için kavramın spor literatüründe

daha fazla yer alması ve anlaşılmasına katkı sağlayacak farklı spor branşlarında da çalışmaların yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ağgön, E., Ağırbaş, Ö., Alp, H. H., Uçan, İ., Gürsoy, R., & Hackney, A. C. (2020). Effect of dynamic and static strength training on hormonal activity in elite boxers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(3),
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Attwood, B. (2006). Contesting frontiers: History, memory and narrative in a national museum. *reCollections: Journal of the National Museum of Australia*, 1(2), 103-114.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209.
- Batmaz, S., & Kılınçoğlu, Ş. (2017). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı*. Ankara: MEB Yayınları.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1):49-68
- Brettschneider, W.D. (1999). Risk and opportunities: Adolescents in top-level sport growing up with the pressures of school and training. *European Physical Education review*, 5, 121-133
- Cook, D. B., & Davis, J. M. (2006). Mental energy: Defining the science. *Nutrition Reviews*, 64(7), 1. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/212328562?accountid=142289>
- Çavdar, E., & Kaya, M. (2021). Zihinsel Canlandırmanın Sirkadiyen Ritme Göre Dart Atış Performansına Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-59.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77.
- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyonunun incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Guidetti, L., Musulin, A., & Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 309-314.
- Ilhan, A. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors in tennis players. *Progress In Nutrition*, 22(4).
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kahraman, H. (2019). *Türk milli takımında yer alan boksörlerin boks sporuna başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi*. (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- 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.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ve temel ilkeler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara,
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Laborde, S., Dosseville, F. ve Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 26(8), 862-874.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., 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.
- Loehr, J. E. (2005). *The sport psychology handbook*. S. Murhpy (Ed.), *Leadership: full engagement for success* (157-158). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), 331-335.

- Mert, M. S. (2010). *Bir güç santralinin ekserjik ve termoekonomik analizi*. (PhD thesis, Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: *Morpa Kültür Yayınları*. Cilt.1 Sayfa 194-201
- Nideffer, R. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının Avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi*. (Doktora tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Sarı, E. (2016). *Muhammed Ali*. Antalya,:*Nokta E-BookPublishing*, s. 11-14
- Stichting LOOT & Sardes (2001). *Met LOOT naar de top. De praktijk en de toekomst van onderwijs en topsport* [Reaching top-level with LOOT. Education and elite sport in practice and in the future]. Alkmaar: Bureau Extern
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*. Bağırhan Yayınevi: Ankara, 33-57.
- Turan, M., & Paktaş, Y. (2021). Spor dalları il temsilcilerinin spor tükenmişlik durumları ile bireysel performanslarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2).
- Umbach, P. D., Palmer, M. M., Kuh, G. D., & Hannah, S. J. (2006). Intercollegiate athlete and effective educational practices: winning combination or losing effort?. *Research in Higher Education*, 47, 709–733.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., & Garry, K. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119.
- Yurtsever, F. (1999). *Boks teknik-taktik eğitiminin esasları*. Ankara: GSGM Boks Federasyonu Yayınları.
- Zorba, E., Ziyagil, A., & Erdemi İ. (1999). Türk ve rus boks milli takımlarına bazı fizyolojik kapasite ve antropometrik yapılarının karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 7-25.