

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AKTİF BOKS YAPAN SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

OĞUZHAN ÇUMRALIĞİL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Havva DEMİREL

KONYA-2021

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**AKTİF BOKS YAPAN SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

OĞUZHAN ÇUMRALIĞİL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Havva DEMİREL

KONYA-2021

ÖNSÖZ

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisinin bir araştırma alanı olmakta ve sportif başarının sürekliliğinde önem arz etmektedir. Sporcunun kendini düzenleme becerisi, müsabaka dönemlerinde zihinsel süreçleri yönetip olumlu yönde davranışlara yönelmesi bakımından araştırılması gereken bir alandır. Boks gibi mücadele sporlarının sporcu üzerinde yarattığı baskı ve kaygı, sporcunun negatif davranışlara yönelmesine neden olabilir. Bu durumun zihinsel dayanıklılık düzeyi ile açıklanması olasıdır. Bu bağlamda literatüre katkı sağlayacağını düşündüğümüz bu çalışma ile boks sporunda yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri sorgulanmış ve çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

Bu çalışmamın gerçekleşmesinde, engin bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, desteğini hiç esirgmeden bana ışık tutan değerli tez danışmanım sayın Doç. Dr. Havva DEMİREL' e teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca yüksek lisans eğitim süresince destek ve yardımları ile daima yanımda olan sayın Prof. Dr. Oktay ÇAKMAKCI, sayın Prof. Dr. Hayri DEMİR, sayın Prof. Dr. Süleyman PATLAR, sayın Doç. Dr. Alparslan GÖRÜCÜ ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ve bu süreçte desteklerini hiçbir şekilde esirgemeyen, daima yanımda olan çok değerli amcam Dr. Öğr. Üyesi Burhan ÇUMRALIGİL'e, boks sporu ile tanıştıran, sevdiren, bu çalışmayı yapmamda büyük katkısı olan babam milli boksör Turhan ÇUMRALIGİL'e ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Oğuzhan ÇUMRALIGİL

Konya-2021

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Zihinsel Dayanıklılık.....	2
1.1.1. Zihinsel Dayanıklılığın Özellikleri	6
1.1.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	9
1.1.3. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri.....	12
1.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler.....	13
1.2.1. Kendine İnanma.....	14
1.2.2. Baskıyla Başa Çıkma	16
1.2.3. Dikkat Kontrolü	17
1.2.4. Motivasyon/Kontrol.....	20
1.2.5. Sportif Zeka/ Bilgi	22
1.2.6. Dayanıklı/Esnek Tutum	24
1.2.7. Kişisel Değerler	25
1.2.8. Fiziksel Dayanıklılık.....	26

1.3. Spor Kavramı	28
1.3.1. Spor Psikolojisi	30
1.3.2. Sporcunun Psikolojik Yönden Hazırlanması	33
1.4. Boks Kavramı.....	34
1.4.1. Boksun Tarihi	36
1.4.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Boks	38
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	40
2.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	40
2.2. Araştırmanın Modeli	40
2.3. Evren ve Örneklem.....	41
2.4. Veri Toplama Araçları	41
2.4.1 Demografik Bilgi Formu	41
2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	41
2.5. Verilerin Toplanması.....	41
2.6. Araştırmanın Varsayımları	41
2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	42
2.7. Verilerin Analizi	42
3. BULGULAR	43
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	43
3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği değerleri.....	44

3.3. Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri	44
3.4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri ..	44
3.5. Aktif Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri.....	45
3.6. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri	45
3.7. Milli Sporcu Olup Olmama Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri.....	46
4. TARTIŞMA	47
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	52
6. KAYNAKLAR	56
7. EKLER.....	61
EK-B Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	62
EK-C Turnitin Raporu.....	63

SİMGELER VE KISALTMALAR

ZDÖ	: Zihinsel dayanıklılık ölçeği
MTQ	: Mental Toughness Questionnaire
SMS	: Sportif Motivasyon Ölçeği
AIBA	: Amatör Uluslararası Boks Birliği
N	: Eleman Sayısı
Sd	: Serbestlik Derecesi
X^2	: Kruskal Wallis H testi değeri
U	: Mann Whitney U testi değeri



ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aktif Boks Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Oğuzhan ÇUMRALIĞIL

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA -2021

Bu çalışmada boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi ve çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2019-2020 müsabaka döneminde boks karşılaşmalarına katılan 190 erkek ve 160 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından belirlenen ve katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemeye yönelik demografik bilgi formu ve Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından adaptasyon çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Veri toplama ve tanımlama işlemleri sonrasında yapılan normallik analizi ile non-parametrik testlerde ikili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 24.0) programında analiz edilmiş, anlamlılığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Çalışmamızda aktif boks yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve sonuç olarak; zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek bulunmuş, cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılık bulunmazken spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve milli sporcu olup olmama değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda literatür desteği ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boks; Spor; Zihinsel Dayanıklılık

SUMMARY

**REPUBLIC OF TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE**

Investigation of Mental Endurance Levels of Active Boxing Athletes According to Various Variables

Oğuzhan ÇUMRALIĞİL

Department of Sports Management

MASTER THESIS / KONYA -2021

The aim of this study is to examine the mental endurance levels of boxers and to evaluate them according to various variables. 190 male and 160 female athletes who participated in boxing comparisons during the 2019-2020 competition period voluntarily participated in the study.

The "demographic information form" determined by the researcher to determine the personal characteristics of the participants and the Mental Resilience Scale developed by Madrigal et al (2013) and adapted by Erdoğan (2016) were used as data collection tools in the study. Mann-Whitney U Test was used for paired comparisons and Kruskal-Wallis Variance Analysis for multiple comparisons in non-parametric tests with normality analysis performed after data collection and definition processes. The data were analyzed on the computer using the SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 24.0) program, and its significance was tested at the 0.05 level.

In our study, the mental endurance levels of athletes engaged in active boxing were examined in terms of various variables and as a result the mental endurance level of the participants was found to be high, while there was no difference according to gender, age and education level, statistically significant results were obtained according to the year of doing sports, the number of weekly training and whether or not to be a national athlete. In line with these results, literature support and recommendations were presented.

Keywords: Boxing; Sport; Mental Toughness

1. GİRİŞ

Zihinsel dayanıklılık, bir görevde başarılı olmanızı sağlayan, elde etmeyi hedeflediğiniz bir amaç veya performans sonucuna yönelik şüphe ve endişelere karşı dirençli olma ve bu şüphe ve endişeleri yönetip üstesinden gelme yeteneğidir (Gucciardi ve Gordon 2011).

Sporcular, antrenörler ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı sürekli olarak spordaki başarı ile ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak göstermiştir (Gülşen ve arkadaşları 2019). Son yıllarda, zihinsel dayanıklılığın spor başarısındaki rolünü incelemek için birçok araştırma yapılmıştır. Günümüzde en iyi sporcular, kazanmanın sadece tekniğin ötesine geçtiğini ve ayrıca, özel zihinsel dayanıklılık programlarında bulunan bağlama özgü zihinsel beceriler gibi farklı zihinsel bileşenleri içeren “kazanmanın psikolojisi” olarak bilinen yeni bir boyut içerdiğini fark etmektedir. Sporcuların yanı sıra antrenörler de, rekabette öne geçmek için ek bir kaynağa ihtiyaç duyulduğunu ve zihinsel olarak antrenman yapmalarını gerektiğini yavaş yavaş anlamaya başlamışlardır (Akandere ve ark 2018). Zihinsel dayanıklılık, taraftarlar, antrenörler ve sporcular tarafından kolayca tanınan bir görünüme sahip olmakla birlikte, kavramsal olarak çok daha belirsiz kalmakta, farklı bağlamlarda farklı şekilde tanımlanmaktadır. Boks gibi rekabetin son derece sert koşullarda yürütüldüğü spor dallarında ne yazık ki çoğu zaman oyunun fiziksel yönü zihinsel yönünün önüne geçebilmektedir (Gümüsoğlu ve Aşçı 2020). Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek ve sürdürmek günümüz spor dünyasında zorunludur.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin kullanıldığı bu çalışmanın temel amacı, milli ve milli olmayan boksörlerin zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılıp zihinsel dayanıklılık düzeylerini ortaya koymaktır.

Sonuçlar gerekli istatistiksel işlemlere tabi tutulmuş ve tanımlayıcı istatistikler ile varyans analizleri sunulmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda önceki çalışmalar değerlendirilmiş, çalışmamızla benzerlikler ve farklılıklar tartışılmıştır. Çalışma sonuçları ve öneriler sunulmuştur.

1.1. Zihinsel Dayanıklılık

İnsanlar biyo-psiko-sosyal varlıklardır. İnsanların hepsinin bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleri vardır. Yetenekler, gerekli unsurların planlanması ve uygulanması ile birlikte, önemli unsurların koordinasyonu ile yeterli bir seviyeye getirilir. Bu nedenle, psikolojik ve zihinsel unsurlar, aynı fizyolojik, motorik seviyeye sahip spor yapan insanlar arasındaki farkı belirleyen önemli faktörlerdir. Bu süre zarfında, sporcunun zihinsel performansı, başarısında önemli bir rol oynayabilir. Son zamanlarda spor psikolojisi üzerine çalışan pek çok araştırmacının sporcu performansını arttırmaya yönelik çalışmalarına sıklıkla rastlanmaktadır. Spor psikolojisinde en yaygın kullanılan ancak tam olarak anlaşılabilen unsurlardan biri zihinsel dayanıklılıktır (Akpınar ve Akpınar 2015).

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk tanımı yapan bilim insanlarından birisi olan Cattell (1957), yüksek zihinsel dayanıklılık skoruna sahip bireyleri gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen bireyler olarak tanımlamıştır. Sonraki süreçte Kobasa (1979), psikolojik bakımdan dayanıklı olarak ifade edilen bireyleri, yeteneklerini zorluklar karşısında sınıyabilecekleri birer fırsat şeklinde değerlendiren, kendini tam olarak işine adan ve hayatlarındaki gelişmelerin kontrolünü ellerinde bulundurduklarını düşünen kişiler olarak tanımlamış ve bu özellikleri meydan okuma, bağlılık ve kontrol kavramlarıyla belirtmiştir. Kobasa (1979), stres altında bulunan bireyler içerisinde yaşananları değişim fırsatı olarak görenlerin ve kontrol hissi ile bağlılık hissi yüksek seviyede bulunanların diğer bireylere kıyasla daha sağlıklı olduklarını tespit etmiştir. Kobasa (1979), bu tanımlarında, psikolojik dayanıklılık kavramını psikolojik sağlamlıkla ilişkili bir şekilde değerlendirmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramına da kısaca değindikten sonra, zihinsel dayanıklılık üzerinde durulacak olunursa, bu konuya ilişkili son yıllarda sporcular üzerinde yapılmış araştırmalarda dikkati çekmektedir. Sporcular, antrenörler ve spor psikolojisi danışmanları tarafından zihinsel dayanıklılık kavramı yaygın olarak kullanılmasına rağmen araştırmacıların, kavramın anlaşılması ve işlevselleştirilmesini çevreleyen karmaşayı azaltmak için kavramsal netlik sağlama çalışmaları son dönemlerde dikkat çekmektedir. Clough ve arkadaşlarının (2002) zihinsel dayanıklılık modelinde, Kobasa'nın (1979) modeli ile ortak olan bağlılık,

kontrol ve meydan okuma boyutlarına, özgüven boyutunun ilave ettiği dikkat çekmektedir. Meydan okuma ve bağlılık boyutları her iki model çerçevesinde benzer anlamlar taşıırken kontrol boyutu yaşamın ve duyguların kontrolü, özgüven boyutu ise, kişilerarası ilişkilerde özgüven ve yeteneklere ilişkin özgüven olarak ikiye ayrılmıştır.

İnsanlar yaşamış olduğu olumsuz gelişmeler ile karşılaştıklarında ilk önce olumsuz duygular hissetmekle birlikte, stres oluşturan olaylar ile yaşamlarını farklılaştıran gelişmelere, zaman ilerledikçe genellikle uyum sağlamaktadırlar. Bu uyumun tesis edilmesinde en temel etkenlerden birisi, bireylerin birtakım faaliyetler göstermesini gerekli kılan, zaman ve çaba gerektiren aynı zamanda da devam eden bir süreç olan zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, muhtemelen uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan fakat en az anlaşılan terimlerden biridir (Garmezy 1991).

Konu üzerindeki farklı tartışmalar kavramın tanımının yanı sıra zihinsel dayanıklılığın yapılan sporun türüne göre değişip değişmediği, zihinsel bir durum mu ya da bir kişilik özelliği mi olduğu üzerinde odaklanmaktadır. Bu çerçevede, zihinsel dayanıklılık kavramının açıklanmasına yönelik araştırmalar, kuramsal açıklama gayretleri ve konuyla ilgili olarak alanda yapılmış araştırmalar üzerinde durmak gerekir (Crust ve Clough 2011).

Dünya standartlarında sporcularla çalışma konusundaki uzun yıllara dayanan tecrübesine dayanarak, Loehr (1986), dayanıklılığı, rekabet koşullarından bağımsız olarak yetenek ve becerilerinizin üst kademesinde tutarlı bir şekilde performans gösterme yeteneği olarak tanımlamıştır. Loehr (1982), birinin zihinsel olarak dayanıklı bir sporcu olması için gereken yedi spesifik zihinsel beceri modeli geliştirmiştir.

Zihinsel dayanıklılığa yönelik gerçekleştirilen ilk kavramsallaştırma ve araştırmalara yönelik eleştiri getiren Jones ve arkadaşlarının (2007), zihinsel dayanıklılığın; zihinsel yapı/tutum, eğitim/antrenman, müsabaka ve müsabaka sonrası olmak üzere 4 boyutlu bir yapıdan teşekkül ettiğini savunmuşlardır. Bu boyutlardan zihinsel yapı/tutum boyutu, hangi ölçüde zorluklar ile karşılaşılırsa karşılaşılınsın sporcunun ortaya koymuş olduğu hedeflere ulaşacağına inanmayı ve bu

yönde uzun vadeli hedeflere odaklanmasını içermektedir. Eğitim/antrenman boyutu, ters giden bir şeyler ile karşılaşıldığında gerekli disiplin ve sabra sahip olma, hedeflerini kendine hatırlatma, zorlayıcı antrenman şartlarından keyif alma, antrenman şartları çerçevesinde neyi kontrol altına alıp alamayacağını bilme ve diğer sporcuların varlığını, rekabet ve gelişim fırsatı şeklinde kullanma gibi nitelikleri kapsar. Müsabaka sırasında sporcuların değerlendirmelerini içeren müsabaka boyutu ise, en iyi performansı sergilemeyi ve baskıyla başa çıkabilmeyi, doğru kararlar almayı, hatalara takılıp kalmamayı, hedeflerine olan bağlılığını devam ettirmeyi, gelişen şartlara göre performansını yükseltebilmeyi, engelleyici düşünce-duyguları fark etmeyi, dikkati dağıtacak durumlar geliştiğinde dikkatini koruyabilmeyi ve değiştirmeyi içerir. Müsabaka sonrası süreci içeren dördüncü ve son boyut ise, zihinsel dayanıklılığın yapısını belirlemektedir. Bu boyut, geçmişte uğranılmış başarısızlığı ileriki dönemlerde sergilenecek performanslar açısından olumlu bir kaynak olarak kullanmayı ve başarı kutlamalarını ne zaman yapıp ne zaman bitireceğini bilmeyi kapsar (Jones ve ark 2007).

Genel olarak, zihinsel dayanıklılık, bir görevde başarılı olmanızı sağlayan, elde etmeyi hedeflediğiniz bir amaç veya performans sonucuna yönelik şüphe ve endişelere karşı dirençli olma ve bu şüphe ve endişeleri yönetme ve üstesinden gelme yeteneğidir. Son yıllarda zihinsel dayanıklılığı anlama konusundaki ilgi ve dikkat akademik çevrelerde ivme kazanmıştır. Akademisyenler bu kavramı, farklı açılardan araştırmakta kavramı, daha derin bir düzeyde kavramsal, gelişimsel ve psikometrik incelemeler yoluyla keşfetmeye çalışmaktadır (Gucciardi ve Gordon 2011). Zihinsel dayanıklılık üzerine literatür zenginleşmektedir. Sağlık psikolojisi alanındaki anahtar bir kavram olan dayanıklılık, bir insanın stresli yaşam aktiviteleri ile nasıl başa çıkacağını belirlemek için tampon görevi gören bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Kobasa 1979).

Bütün bu araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın, bir sporcunun spor kariyeri üzerinde geliştiği algılanan bir takım kilit bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılık geliştirme süreçleri ve mekanizmalarına dair son ampirik katkılar, sporcular, antrenörler ve spor psikologlarına kanıta dayalı bazı pratik veriler sağlamaktadır. Bu veriler, sporculardaki zihinsel dayanıklılığın gelişmesini ve geliştirilmesini

kolaylaştırabilecek koç eğitim ve öğretim programları geliştirmek için önemlidir. Öncelikle, kilit paydaşlar zihinsel dayanıklılığın özelliklerinin ne olduğu ve hangi kaynakların ve mekanizmaların gelişimini ve bakımını etkilediği dikkate alınarak eğitilmelidir (Gucciardi ve ark 2008) .

Goldberg (1998), zihinsel dayanıklılığı uğranılan yenilgi ya da başarısızlıklardan sonra sporcunun tekrar toplanmasına, yeniden ayağa kalkmasına olanak veren psikolojik bir esneklik, her ne olursa olsun bir hayalden vazgeçmeyi reddetme biçiminde, izah etmektedir. Goldberg, zihinsel dayanıklılığın açıklanmasında ruhsal esneklik gibi kavramları kullanarak bu alanda katkı sunmuştur.

Weinberg ve arkadaşları (2011) ise, zihinsel dayanıklılığı, başarı motivasyonu, zihinsel beceriler ve psikolojik sağlık faktörlerinin meydana getirdiğini iddia etmiştir. Bütün bu faktörlere ek olarak zihinsel dayanıklılığın yarışma, antrenman ve müsabakanın, kötü saha veya hava şartları, geriye düşme, sakatlanma, performans baskısı gibi zor koşullarıyla başa çıkmanın (Middleton ve ark 2004) yanı sıra, yaşamın geri kalan güçlüklerle de baş etmeyi gerektirdiği görülmektedir. Bu çerçevede zihinsel dayanıklılığa yönelik yapılan tanımlarda geçen çok sayıda özellik üzerinde durulduğunda, kaygı ve dikkat kontrolü, duygusal ve fiziksel zorluklarla mücadele etme, kararlılık/bağlılık, motivasyon, odaklanma, kendine inanma, baskıyla başa çıkma, gibi konuların, tanımlar çerçevesindeki ortak hususları teşkil ettiği de görülmektedir (Connaughton ve Hanton 2009).

Zihinsel dayanıklılık çok sayıda akademisyen vasıtasıyla tanımlanmak istenmiştir. Bu kavramın tasnifi ve tanımı üzerine araştırmacılar arasında bir mutabakat bulunmasa da ortak hususların bulunması ve çok boyutlu bir yapı olduğu kabul edilmektedir. Literatürde sıklıkla kullanılan tanımlar incelendiğinde şu ortak hususlar görülebilir (Connaughton ve Hanton 2009).

- Özet olarak, kararlı, odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında kontrollü kalmayı rakiplere göre daha istikrarlı ve iyi olmayı sağlayan, doğuştan ya da geliştirilmiş psikolojik üstünlük,
- Stres ve baskıyla baş edebilme, var olan koşulları kontrol edebilmeyi ve mücadele etmeyi sağlayan bir nitelik,

- Değişen derecelere ve durumsal taleplere rağmen tutarlı olarak yüksek düzeyde performans sergileme kapasitesi,
- Farklı stres kaynaklarının oluşturduğu baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşabilme becerisi,
- Genel olarak, rakiplerden daha iyi başa çıkma,
- Baskı ve güçlüklerle rağmen bazı hedeflere karşı duyulan sarsılmaz azim ve inanç,
- Herhangi bir engel, güçlük ya da baskıya direnmek ve üstesinden gelmek için sizi güçlü kılan davranışlar, tutumlar, değerler ve duygular toplamı ve aynı zamanda işler yolunda gittiğinde de tutarlı bir şekilde hedeflerinizi hayata geçirilebilmesi açısından motivasyonu ve konsantrasyonu sürdürebilme (Connaughton ve Hanton 2009).

1.1.1. Zihinsel Dayanıklılığın Özellikleri

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili daha önce de ifade etmiş olduğumuz üzere zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların özelliklerini açıklamak üzere birçok kavramsallaştırmaya gidilmiş ve çok sayıda terim üretilmiştir. Kendisinden önceki yapılan araştırmaları inceleyen Jones ve arkadaşları (2002) esas itibariyle sportif başarı ile bağlantılı arzu edilir pozitif psikolojik karakteristikleri zaman zaman zihinsel dayanıklılık olarak sınıflandırmıştır.

Fourie ve Potgieter (2001) zihinsel dayanıklılığın özelliklerini incelemiş kendini adama, sabır, kararlılık hedef belirleme, nitelikli hazırlanma, olumlu tutum, baskı ile mücadele, esneklik, kendinden güç alarak başarılı olmak, motivasyon, odaklanma ve konsantrasyon, kendine güven olmak üzere 12 karakteristik özellik tespit etmiştir. Bununla birlikte antrenörler ve sporcuları tarafından ortaya konulmuş olan bu unsurların anlamlarına ve ifade tarzlarına yönelik bazı karışıklıklar da bulunmaktadır. Tespit edilmiş olan bu 12 unsurun bazı açıklamaları kabul edilmiş ve yerleşmiş tanımlarla örtüşmemektedir (Connaughton ve Hanton 2009).

Omar-Fauzee ve arkadaşları (2009), zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapmış olduğu çalışmalarında; oyuncu üzerinde özellikle en iyi başarıyı elde etmeleri için gerekli olan zihinsel dayanıklılıklarını etkileyen birçok faktörler olduğu sonucuna varmışlardır. Eğer oyuncular oyunun profesyonelliğini gerçekten anlar ve uygulamaya koyarsa, oyuncuların zihinsel dayanıklılığının artırılacağı anlamına gelmektedir

Connaughton ve Hanton (2009), sporcuların göstermiş oldukları bilişsel becerilerin bir kısmını ortaya koyabileceklerini ve bunların zihinsel dayanıklılık çerçevesinde değerlendirilmemesi gerektiğini iddia etmiştir.

Jones ve arkadaşları (2002), gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında zihinsel bağlamda dayanıklı ideal bir sporcunun 12 niteliğini tespit etmiştir. Bu özellikler şunlardır;

- Gerekli durumlarda spor odağını açıp kapatabilirler.
- Bireysel yaşamdaki dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında tamamı ile odaklanmış durumda kalabilirler.
- Yarışmaların oluşturmuş olduğu baskıdan zevk alabilirler.
- Yarışmış oldukları diğer sporcuların kötü veya iyi performanslarından etkilenmezler.
- Müsabakalarda yarışma kaygısının engellemeyeceğini bilirler ve böylesi durumlarda başa çıkabilirler.
- Yarışmada veya antrenmanda stres altında duygusal ve fiziksel acının sınırlarına ulaşmasına rağmen mücadelesini ve tekniğini devam ettirerek bu tür durumları öteleyebilirler.
- Kontrol edilemeyecek ya da beklenmedik gelişmelerin arkasından psikolojik kontrolü tekrar sağlayabilirler.
- Müsabakalara özgü dikkatleri dağıtacak gelişmeler karşısında tamamı ile odaklanmış kalabilirler.

- Başarıyı elde etmeye yönelik olarak doyumsuz bir istek ile dolu olma ve bu konuda içselleştirilmiş bir güdüye sahiptirler.
- Kendilerini yarışmış oldukları kişilerden daha iyi yapan benzersiz yetenek ve özelliğe sahip olduğuna dair güçlü bir inanca sahiptirler.
- Artan başarıya ulaşma kararlılığı neticesinde performans düşüklüklerinin arkasından kendilerini toparlayabilme yeteneğine sahiptirler.
- Yarışlarda ulaşmak istedikleri hedefleri var mı, yeteneğini dair güçlü bir inanca sahiptirler.

Zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik ilgi oluşturan başka bir husus, bu özelliğin doğumdan sonra dış tesirlerin etkisiyle ya da uygulanan antrenmanlar yoluyla mı kazandırıldığı yoksa doğuştan mı getirildiğidir. Sporcuların kariyer gelişimleri erken, orta ve geç dönem şeklinde tasnif edildiğinde, zihinsel dayanıklılığın sürdürülebilirliği ve gelişimi bakımından her üç periyodun da belirleyici olduğu, başarı arzusu ve içsel motivasyon, psikolojik beceriler, spor dışındaki yaşam deneyimleri, motivasyonel iklim gibi faktörlerin yanı sıra, antrenör-takım arkadaşları- arkadaş çevresi- aile gibi önemli bireylerden teşkil olan sosyal destek mekanizmasının da bu dönemlerdeki gelişimde etkili olduğu ifade edilmiştir (Çetin 2019).

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın tanımları ve gelişimi için, yukarıdaki tanımlarla birlikte yapılan araştırmalardan, sporcuların kariyer aşamalarında uygun bir şekilde eğitilerek zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca, müdahale yoluyla sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini ve özelliklerini geliştirmelerine ve korumalarına yardımcı olabiliriz. Bu nedenle, spor psikologları ve performansçılarında erken yaşta zihinsel dayanıklılık eğitimi almaları tavsiye edilirken, spor kariyerlerinin sonraki aşamalarında destek almaları önerilmelidir (Çetin 2019).

1.1.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Spor psikolojisi; psikoloji ve spor dünyasında, sporcunun zihnini beden kadar titizlikle hazırlamaya odaklanan yeni bir alandır. Geçtiğimiz birkaç yıl boyunca, antrenörler ve sporcular, tek başına üstün fiziksel performansın artık şampiyonluk kazanmaya yetmeyeceğini fark etmeye başladılar. Daha ziyade, spor psikolojisi alanı, optimal performansın zihinsel hazırlık ve psikolojik güçle birlikte fiziksel hazırlık ve teknik beceriye bağlı olduğunu keşfetmiştir. Bu performans üçlüsü olmuştur; zihinsel dayanıklılığı vurgulayan spor psikolojisinin çekirdeğini oluşturmuştur (Connaughton ve Hanton 2009).

Zihinsel dayanıklılık, her insanın yaptığı, her şeyde benimsediği zihin setini tanımlar ve iki seviyedeki herkes için kritik öneme sahiptir ve değerlidir. İlk olarak, insanların ve kuruluşların neden yaptıkları gibi davrandıklarını açıklar. Kişilik, bireyin karakteristik düşünme, hissetme ve hareket etme özelliği olarak tanımlanabilir ve bireyin kişiliği, bireysel farklılıkları ve bireylerin belirli durumlarda nasıl davrandığını açıklayabilir (Crust 2008).

Zihinsel dayanıklılık, optimum performans için merkezi olan psikolojik bir karakteristik koleksiyonunu ifade eder. Sporcular, antrenörler ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı sürekli olarak spordaki başarı ile ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak göstermiştir. Son yıllarda, zihinsel dayanıklılığın spor başarısındaki rolünü incelemek için sayısız araştırma yapılmıştır. Günümüzde en iyi sporcular, kazanmanın sadece tekniğin ötesine geçtiğini ve ayrıca, özel zihinsel dayanıklılık programlarında bulunan bağlama özgü zihinsel beceriler gibi farklı zihinsel bileşenleri içeren “kazanmanın psikolojisi” olarak bilinen yeni bir boyut içerdiğini fark etmektedir (Gucciardi ve ark 2008).

Zihinsel dayanıklılık olgusuna olan akademik ilginin artması, spor psikologlarının, antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılık üzerine atfettikleri önemini açıkça göstermektedir. Psikolojik faktörlerin atletik performans üzerindeki etkisi günümüzde giderek daha önemli ve belirgin hale gelmiştir. Günümüzde artık, koçlar, atletler ve spor yöneticileri başarının sadece ham fiziksel yetenekle garanti edilemeyeceğini kabul etmektedirler. Birçok araştırmacı, zihinsel dayanıklılığı,

performansa katkıda bulunan önemli bir faktör olarak tanımlamıştır (Golby ve Sheard 2004).

Stresli durumlarla karşılaştığımızda ya da herhangi bir sıkıntıyla karşılaştığımızda, olumlu ya da olumsuz duygusal tepkiler ve bu tepkilerin performansımız üzerindeki etkileri, sonuçta iç ve dış talepleri başarıyla yönetebilmemizden etkilenecektir. Bu, saf fiziksel yeteneğin, becerinin ve kabiliyetin ötesine geçme ve performans geliştirme ve optimizasyonun zihinsel yönüne dokunma yeteneğini ifade eder. Çok fazla insan performansta zorluklarla karşılaştığında ve gelişmiş bir performans seviyesi gerektiren durumlarla karşı karşıya kaldığında zihinsel unsurları görmezden gelir. Her sportif yarışma, kontrol, hassas akıl ve beden bağlantısının kontrolü yarışmasıdır. Sporcular sürekli olarak zihinsel dayanıklılıklarını artırarak fiziksel olarak daha sert müsabakalara hazırlanmaktadır. Fiziksel yetenek ve beceriye sahip bir sporcunun daha başarılı olabilmesi, zihinsel olarak antrenman yapmasına bağlıdır (Crust 2008).

Zihinsel dayanıklılık, zihniyeti tanımlayan bir kişilik özelliğidir. Bireyin aklında ne olduğunu ve neden böyle davrandıklarını açıklar. Yani zihniyet ve davranış arasında açık bir bağlantı vardır. Zihniyet, hem davranışa yönelik ön imleç hem de birçok davranış için açıklama olarak tanımlanabilir. İkincisi, dünyanın dört bir yanından yapılan araştırma ve vaka çalışmaları, zihinsel dayanıklılığın, bireyler ve kuruluşlar için önemli sonuçların çoğunda önemli bir faktör olduğunu göstermektedir; (Thelwell ve ark 2005).

- Zihinsel açıdan dayanıklı insanlar daha fazla şey sunarlar, daha amaçlı çalışırlar, amaçlarına daha büyük bağlılık gösterirler ve daha rekabetçidirler. Bu daha iyi çıktı, zamanında ve hedefe teslimat ve daha iyi katılım anlamına gelir.
- Zihinsel açıdan dayanıklı insanlar daha iyi stres yönetimi, daha iyi katılım, zihinsel sağlık sorunlarıyla baş etme, daha iyi uyku ve daha az zorbalık eğilimi gösterirler.
- Zihinsel açıdan dayanıklı insanlar daha olumludur, daha fazla “yapabilir”, değişim ve sıkıntıya olumlu cevap verir, daha iyi katılım gösterir, olumlu bir kültüre daha fazla katkıda bulunur ve sorumluluk alır ve yeni fırsatlar ve faaliyetler için gönüllü olurlar.

- Zihinsel olarak dayanıklı olmak, bireyler ve kuruluşlar için çeşitli yararlar sağlar. Dünya çapında yapılan araştırmalar, MTQ48 ölçütünde belirtildiği gibi daha yüksek zihinsel sağlamlığı olanların yukarıdakilerden zevk aldıkları sonucuna varmıştır;

Bu nedenlerden dolayı, bir birey veya kuruluş için zihinsel olarak dayanıklı olmak, özellikle büyük değişim zamanlarında son derece önemlidir. Liderler ve stresin affedilmediği mesleklerde veya belirsizlik veya dinamik değişim durumlarında çalışanların zihinsel olarak dayanıklı olması gerekir. Kurumların eğitim, sağlık, hükümet, kurumsal veya kamu sektörlerinde olup olmadıkları esnek ve zihinsel olarak kurulmalı ve değişime hazır olmalıdır. Zihinsel olarak dayanıklı olmanın kanıtlanmış dört faydası vardır (Crust 2008).

- Performans - zihinsel olarak dayanıklı insanlar daha fazlasını sunarlar, daha amaçlı çalışırlar, amaçlara daha fazla bağlılık gösterirler ve daha rekabetçidirler. Bu daha iyi çıktı, zamanında ve hedefe teslimat ve daha iyi katılım anlamına gelir. Zihinsel olarak dayanıklı insanlar, diğerlerine göre performansta % 25 artış sağlarlar.
- Davranış - zihinsel olarak dayanıklı insanlar daha olumlu, daha fazla "yapabilecek" bir zihniyete sahip, değişime ve sıkıntıya olumlu cevap vermektedir. Bu insanların, olumlu bir kültüre katkıda bulunma, sorumluluk kabul etme ve yeni sorumluluklar, fırsatlar ve aktiviteler bulma olasılıkları daha yüksektir.
- Refah - zihinsel olarak dayanıklı insanlar daha iyi stres yönetimi, daha iyi katılım, zihinsel sağlık sorunları geliştirme, daha iyi uyku ve daha az zorbalık eğilimi gösterirler.
- Değişim - zihinsel olarak dayanıklı insanlar genellikle bir büyüme zihniyetine sahiptir ve bu nedenle kişisel veya örgütsel değişim ve belirsizlik durumlarında iyi bir şekilde başa çıkmaktadır.

1.1.3. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Zihinsel dayanıklılık çoğu zaman başarılı sporcular için önemli bir özellik olarak kabul edilmiştir; ancak nitel ve nicel araştırmalara rağmen en az anlaşılan yapılardan biri olarak kalmıştır (Jones ve ark 2002, Golby ve Sheard 2004). Zihinsel dayanıklılığın tanımları genellikle profesyonel sporcular, antrenörler, medya, taraftarlar ve araştırmacılar arasında değişiklik göstermektedir. Bazıları için zihinsel dayanıklılık, sporcular arasında geliştirilebilecek bir şeyken diğer atletler doğal olarak zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Jones ve ark 2002). Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık tanımı tartışmalı olmaya devam etmiştir.

Cowden ve arkadaşları (2014) bununla birlikte, herhangi bir zor durum ve engel karşısında zihinsel dayanıklılığı üst seviyede olan sporcuların, hayal kırıklığı ve öfkeden kaçındıklarını bu tür durumlar yaşandığında hızlı ve doğru kararlar alabildiklerini ve kendi yetenekleri konusunda güçlü bir öz güvene sahip bulduklarını açıklamışlardır. Bundan önce gerçekleştirilen çalışmalar ile tutarlı bir şekilde, sporcuların göstermiş olduğu fedakârlığın karşılığını alacağına ve başaracağına inandığı zaman olumlu sonuçlar alabilmektedirler.

Her ne kadar başarının kritik bir bileşeni olsa da, zihinsel dayanıklılık bazı sporcular tarafından sabit değil değişken bir yapı olarak görülebilmektedir. Zihinsel dayanıklılığı, belirli nitelikler ve bilişler ile özdeşleşmiş bir kişilik yapısı olduğunu savunan Harmison (2011), bir sporcunun mücadele etmiş olduğu rakibinden daha iyi performans ortaya koyup koyamayacağı üzerinde zihinsel dayanıklılığının direkt olarak etkili olduğunu açıklamıştır.

Her oyuncunun bireysel özelliklerini gözlemlemek ve sporun gerektirdiği psikolojik profili bilmeyi öğrenmek, antrenörlerin bu sporcularla çalışmak için ideal psikolojik stratejileri tespit etmelerini ve sahadaki performanslarını optimize etmelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın bileşenleri olan, özgüven, korku, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguların iddialı yönetimi, dikkatin kontrolü, algıların kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü sporcular açısından oldukça önemlidir. Bu çerçevede Loehr (1982), zihinsel açıdan dayanıklı sporcuların kendilerini duygusal olarak rahat, sakin ve güçlü kılan çeşitli davranışlara sahip olduğunu söylemektedir. Bu yönde iki beceri ön plana çıkmaktadır. Bunlardan, ilki, enerjisi

krizde ve zor durumda verimli bir şekilde kullanma yeteneğidir. Diğeri ise, rekabetin oluşumunda problemler, baskılar, hatalar ve doğru davranış hakkında güçlü düşünme yeteneğidir. Örneğin, Cattell'e (1957) göre; zihinsel dayanıklılık, gerçekçi, bağımsız, çekingen davranışlarda ortaya çıkar ve pratik, olgun ve gerçekçi davranışsal bir boyut olarak kendisini gösterir.

Psikolojik olarak odaklanmış oyuncular, daha rekabetçi olmalarını ve sahada daha az stres yaşamalarını sağlayan bir maçın sonucunu olumlu yönde etkileyebileceklerini hissetmektedirler. Ayrıca kendi takımlarına daha büyük bir bağlılık ve derin bir mücadele hissi verme eğilimindedirler. Bunlar zor durumları bir tehdit olarak düşünmek yerine kişisel ve profesyonel gelişim için fırsat olarak düşünen sporculardır. Stresli maçlarda daha iyi oynayabilir ve yüksek rekabet gücü seviyelerini koruyabilirler (Crust 2008).

1.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Daha öncede üzerinde durduğumuz gibi, zihinsel dayanıklılık üzerine gerçekleştirilen araştırmalar zihinsel bakımdan dayanıklı olan sporcuların özelliklerini tespit etmeye yönelik olarak bir kavram fazlalığı oluşmuştur. Jones ve arkadaşları (2002), kendisinden önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar üzerinde durarak,

“esas itibariyle sportif başarı ile bağlantılı arzu edilebilir pozitif psikolojik karakteristikler zaman zaman zihinsel dayanıklılık şeklinde tasnif edilmiştir”

demiştir. Anderson (2011), kendisine kadarki gerçekleştirilen araştırmalardan yola çıkarak ileri sürülmüş olan zihinsel dayanıklılık özelliklerinin niceliğini ortaya koyan çok sayıda değişken listesi tespit etmiştir.

Fourie ve Potgieter (2001), zihinsel dayanıklılığın sahip olduğu bir takım özellikler üzerine araştırmalar gerçekleştirmiş, bu çerçevede; kendini arama, sabır, kararlılık, hedef belirleme, nitelikli hazırlanma, olumlu tutum, baskıyla mücadele, esneklik, rekabetin kendisinden güç alarak başarılı olmak, motivasyon, konsantrasyon, odaklanma, kendine güven olmak üzere on iki özellik sıralamıştır. Bununla birlikte antrenörlerin ve sporcularca tespit edilmiş olan bu özelliklerin

anlamalarına ve ifade tarzlarına yönelik olarak bazı karışıklıkları da bulunmaktadır. Tespit edilmiş olan bu on iki bileşenin kabul edilmiş ve yerleşmiş açıklamaları ve tanımları birbirleri ile eşleşmemektedirler (Connaughton ve Hanton 2009).

Connaughton ve Hanton (2009), sporcuların zihinsel becerilerinin bir kısmını ortaya koyabileceklerini bu ortaya koyduklarını zihinsel dayanıklılık şeklinde değerlendirilmemesi gerektiğini iddia etmiştir. Bununla birlikte, Connaughton ve Hanton (2009), gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında örneklemeler elit düzeyde sporcular olduğundan elit düzeyde sorular yöneltmiştir. Zihinsel dayanıklılık üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda, bir takım kendine özgü özelliklerin tespit edildiği de görülmektedir. Mesela, Middleton (2005) araştırmasında; güvenlik, varlığını sürdürme, kişinin kendini tanıması gibi olguları tespit etmiştir. Zihinsel dayanıklılık özelliklerinin tespitinde aşağıda üzerinde duracağımız bileşenleri ortak özellikler olarak kabul edeceğiz.

1.2.1. Kendine İnanma

Zihinsel dayanıklılık, esneklik ve başarısızlıklar ve başarısızlıklardan geri dönme kabiliyeti ile ilgili olmakla birlikte, aynı zamanda, herhangi bir durumdan en iyi şekilde yararlanmak için, ortaya çıkan fırsatları tespit etmek ve elde etmek için kendine güven ve inanca sahip olmakla da ilgilidir. Kendine inanma, kendi yetenek ve becerilerinize ilişkin onay ve güven anlamına gelir. Gucciardi ve arkadaşları (2008), Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılık üzerine yapmış oldukları araştırmalarında en önemli bileşenin kendine inanma olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde bu bilim insanları, çok sayıda bulunan inanma yönlerinin zihinsel dayanıklılık bakımından önem taşıdığını belirtmişlerdir. Tutum ve zihniyet boyutunda dört karakteristik ve rekabet boyutunda da iki inanış karakteristiği açıklamışlardır.

Gucciardi ve arkadaşları (2008),

“Bir kişinin başarıya erişebilme kabiliyetindeki yüksek öz güven ve kendine inanmanın dalgalı ve zirve performans gibi çok sayıda diğer pozitif durumlar ile ilişkili bulunduğu dikkate alındığında bu eğilimin şaşırtıcı olmadığını”

ifade etmiştir.

Kendine inanma özelliğinin açıklaması çok sayıdaki araştırmada karşılaştırılabilir. Gucciardi ve arkadaşları (2008), Avustralyalı futbol antrenörlerinin bu özelliği;

“baskı altında kalındığı durumlarda fiziksel ve zihinsel kapasitenize ve futbol kariyeriniz boyunca önünüze çıkabilecek engellere ya da zorluklara karşı direnç gösterme veya üstesinden gelme yeteneğinize olan kendine inanma”

şeklinde açıkladıklarını ifade etmektedir.

Kendine inanmayı benzer bir şekilde futbol oyuncuları

“Tüm zorlu şartlara karşı direnç gösterme, bu koşulların üstesinden gelmek için baskı altında kalınan durumlarda fiziksel ve zihinsel olarak kendine inanma”

şeklinde açıklamışlardır (Coulter ve ark 2002).

Sporcuların kendilerine olan inançları ile ilgili olarak Jones ve arkadaşları (2002) iki temel özellik belirlemişlerdir;

“Rekabet hedeflerine erişmek açısından kapasitenize yönelik olarak sarsılmaz bir şekilde kendine inanma.”

Clough ve arkadaşları (2002), kişiler arası özgüveni ve kişinin kendi kabiliyetlerine olan güvenini, kişinin başarıya erişme kabiliyeti ile ilgili kişinin yüksek seviyedeki kendine inanması ve bu konuda sarsılmaz inanca sahip bulunması biçiminde izah etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık üzerine gerçekleştirilen günümüze kadarki araştırmalarda kendine inancın zihinsel dayanıklılığın önemli bir boyutu olduğu üzerine genel bir fikir birliği bulunmaktadır. Bu çerçevede kendine inanma; sporcuların üst seviyede performans göstermeleri, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmeleri, hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olması bakımından oldukça önem taşımaktadır (Thelwell ve ark 2005).

1.2.2. Baskıyla Başa Çıkma

Stres bugünün dünyasında yaygın bir sorundur. Bireylerdeki işyerinde stres, olumsuz fizyolojik durumlar ve psikolojik tepkiler ile ilişkilidir. Çalışanlar işleriyle ilgili sorumluluk ve baskılarla başa çıkmaya çalışırken, durumu yönetmeye çalışırken zorluklarla karşılaşır veya endişe yaşarlarsa ortaya çıkar. Zihinsel dayanıklılık, çeşitli faktörler ile ilişkili görüldüğü için, çeşitli psikolojik beceriler ve öz düzenleme ile ilgili olarak sıklıkla incelenmiştir. Bu bileşenlerden birisi de, baskıyla başa çıkmadır. Baskının zihinsel dayanıklılık ile ilgili olduğu farklı yönleri, olumsuzlukla etkili bir şekilde başa çıkmayı; baskı altında sakin kalmayı; bu kaygının kaçınılmaz olduğunu kabul etmeyi ve ondan zevk almayı; baskı üzerinde gelişen ve kaygıyı performans için kolaylaştırıcı olarak yorumlamayı içerir (Crust 2008).

Lazarus ve Folkman (1984) baskıyla başa çıkmayı,

“kişinin kaynaklarını aşan özel dış veya içsel talepleri ya da anlaşmazlıkları yönetmeye yönelik devamlı bir biçimde değişebilen davranışsal ve bilişsel çabalar süreci”

biçiminde açıklamışlardır.

Fourie ve Potgieter (2001), basit bir biçimde şeklinde isimlendirilen bir zihinsel dayanıklılık niteliği ileri sürmüştür. Her iki bilim insanı, bunu

“sporçunun başa çıkma kabiliyetini ortaya çıkarmak için metanet gösterme, kabul etme, kontrolü etkinleştirme ve adapte olma kabiliyeti”

şeklinde ifade etmiştir.

Jones ve arkadaşları (2002) baskılara karşı başa çıkmayı

“rekabet endişesinin kaçınılmaz olduğunu kabul etme ve bununla başa çıkabileceğimizi bilme”

biçiminde açıklayarak bu olguya farklı bir boyut katmıştır.

Middleton ve arkadaşları (2004) baskıya karşı başa çıkmayı, iki farklı başa çıkma tarzı şeklinde ele almıştır. Bunlardan duygu merkezli başa çıkma, stresli gelişmelerde beliren duygusal rahatsızlığı azaltır. Mesela, durumdan kaçınarak veya durumun duygusal zorluklar oluşturacağını kabul ederek hareket etmektir. Sorun merkezli başa çıkma ise, gerçek sorunu değiştirme yönünde hareket etmek ile karakterize edilmektedir. Mesela sorunun çözümü için direkt olarak sorunun kökenlerine inmek gibi. Bu bilim insanları duygu odaklı başa çıkma bakımından zihinsel dayanıklılık niteliğini stresi en aza indirme pozitiflik ve pozitif karşılaştırmalar şeklinde ele almıştır. Sorun odaklı başa çıkma bakımından da zihinsel dayanıklılık direnmek ve kişisel rekorlar olarak belirtmişlerdir.

Gucciardi ve arkadaşları (2008), bir başka başa çıkma yeteneği olan baskıyı idare etmeyi

"baskı ve stres altında becerileri ve prosedürleri yerine getirebilmeye kendinize test edebileceğiniz zorluktan olarak kabul etme"

biçiminde açıklamıştır.

Nicholls ve arkadaşları (2009), yapılmış olan çalışmaları da dikkate alarak zihinsel bakımdan dayanıklı bulunan futbolcuların spor esnasında karşı karşıya kaldıkları stresle başa çıktıklarına ileri sürmüştür ve

"zihinsel olarak dayanıklı sporcuların çoğunluğun çaba sarf etme ve düşünce kontrolü gibi başa çıkma stratejilerini kullanmalarının olası olduğunu ancak daha az açılma başa çıkma stratejileri kullanmalarının görülebileceğini"

belirtmiştir.

1.2.3. Dikkat Kontrolü

Dikkat süreçlerini kontrol etmek, bir göreve odaklanmak ve sporda etkin bir performans göstermek için asıl kilit unsurdur. Dikkat, insan bilgi işlem sisteminin temel bir bileşenidir. İnsan ilgili tüm bilgileri bir kerede işleyemediğinden, insan kapasitesinin sınırlı bir sistem olduğu açıklanmaktadır. Bu sınırlı kapasitede bir işlemciye bilgi sağlamak için dikkat gereklidir. Dikkat kontrolü, çevresel ipuçlarını

algılamakla ve algısal işlem kaynaklarının tahsisi arasındaki etkileşimi içerirken engelleyici kontrol, geniş ölçüde ipuçlarından önce, ona eşlik eden ya da sonuçlardan kaynaklanan önleyici davranışları ifade eder. Dikkatli kontrol, sadece mevcut hedeflerimizle ilgili uyaranlara dikkat çekmeyi ve aşağıdan yukarıya etkilerin ne kadar dikkatimizi çektiğini en aza indirgemeyi içerir. Etkili dikkat kontrolü, sınırlı dikkat kaynakları yüksek görev odaklı hale getirilerek optimize edildiğinden, akış için bildirilen performans avantajlarını açıklayabilir (Connaughton ve Hanton 2009).

Dikkatli kontrolünü sürdürme yeteneği zihinsel dayanıklılığın tüm yönlerini etkiler. Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, önemli hedefleri belirleme ve bunlara uyma, adanmış olma fırsatını odaklama ve görme fırsatını daha fazla görme, dikkat dağıtmalarını yönetme veya yok etme ve kendi davranışlarını düzenleme daha olasıdır. Görevi zor olsa da veya güçlü rakipler karşısında ne yapılması gerektiğine odaklanabileceklerine dair kendilerine inanacaklar. Dikkat kontrolü, kritik bir zihinsel dayanıklılık özelliği olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte, daha önce tartışılan bileşenlerin çoğunda olduğu gibi, dikkat kontrolü üzerine yapılan önceki araştırmalar, burada tanımlandığı gibi, bu zihinsel dayanıklılık değişkenliğinin bir etkisinden ziyade zihinsel dayanıklılığın bir özelliği olduğunu göstermektedir (Connaughton ve Hanton 2009).

Zihinsel dayanıklılığın niteliklerine yönelik yapılan araştırmaların çoğunda en az bir dikkat kontrolü boyutu ifade edilmiştir. Jones ve arkadaşlarının (2002) araştırmalarına katılan sporcular rekabete özgü ve kişisel yaşam dikkat dağınıklığına rağmen göreve tamamen odaklanmış durumda kalmak ve gerektiğinde spor odağını açma ve kapatmada dahil olmak üzere bir dizi dikkat boyutunun zihinsel olarak dayanıklı sporcular bakımından önemli bulunduğunu belirtmişlerdir.

Middleton ve arkadaşları (2004) zihinsel bakımdan dayanıklı sporcuların tespit edilmesinde önemli bir hususun bunların zorluğunu en üst noktasındaki dikkat kontrolü seviyesi olduğunu iddia etmişlerdir. Bu araştırmacılar zihinsel dayanıklılıkta dikkat esnekliğini önemli bir faktör şeklinde ileri sürmüşlerdir. Futbol oyuncularını, antrenörleri ve sporcuların aileleri dayanıklılığı odaklanma ve konsantrasyon karakteristiğini dış ya da iç baskıların, engellerin ya da sıkıntıların karşısında eldeki işe odaklanma yönelik tek bir amaca sahip olma şeklinde izah etmişlerdir.

Fourie ve Potgieter (2001), yapmış oldukları araştırmada kapasiteyi; düşünme, odaklanma, konsantrasyon, analiz etme ve karar verme başlıkları altında gruplandırılmıştır. Bu araştırmalarında antrenörler bir durumda veya görevde çok önemli olan şey ne ise ona dikkati verebilme kabiliyeti olarak açıklanan konsantrasyonu zihinsel dayanıklılığın en önemli bileşeni şeklinde derecelendirmişlerdir. Konsantrasyon ya da odaklanma şeklinde izah edilen karakteristikler dikkatin dağılmasından kaçınmayı, dikkatin önemini ve odak noktasını duruma göre değiştirmeyi yansıtmaktadır.

Araştırmalar; zihinsel bakımdan dayanıklı olan sporcuların oyun dışındaki veya oyundaki dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınabildiklerini şartlara bakılmaksızın ilgili bir odaklanma tarzı sağlayabildiklerini odaklanmayı istedikleri biçimde açıp kapatabilir eklerini veya bu niteliklerin ideal bir zihinsel olarak dayanıklı sporcunun yapabilecekleri şeylerden olduğunu düşündükleri görülmektedir (Crust 2008).

Dikkat kontrolü ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda kontrolü cinsel bakımdan dayanıklı sporcular açısından öneminin farklı boyutlarını ortaya koyulmuştur. Jones ve arkadaşları (2002) kontrolün çevreyi kontrol etme ve düşünceleri, duyguları kontrol etme anlamını taşıdığını iddia etmişlerdir. Bu çerçevede uygun olmayan düşüncelerin ve duyguların güçlü bir biçimde farkında olma ve bunları optimal biçimde performans göstermeye destek olacak biçimde değiştirme olarak ifade etmişlerdir.

Gucciardi ve arkadaşları (2008), dikkat kontrolünü duygusal zeka karakteristiğinin bir unsuru şeklinde "baskı altında bulunduğu zamanlarda veya zorluklarla karşı karşıya gelindiğinde dürüst ve kesin bir biçimde kendinin farkında olma duygularınızı anlama ve her gelişmede performansınızı güçlendirmek için duygularınızı yönetme kabiliyeti" biçiminde açıklamışlardır. Bu araştırmacılar yapmış oldukları açıklamalarda, kontrol kavramını kullanmamış olmalarına rağmen kontrolün geçmiş araştırmalarda izah edilmiş olan biçimleriyle benzerlikler gösterdiği görülmektedir.

Clough ve arkadaşları (2002), kontrolün iki boyuta ayrıldığını iddia etmişlerdir. Bunlar, hayatın kontrol edilmesi ve duyguların kontrol edilmesidir.

“Kontrol duygusal bakımdan yüksek düzeylerdeki kişileri endişeleri kontrol altında tutabilen ve duygusal durumlarını diğer insanlara daha az yansıtan bireyler”

şeklinde tanımlarken kontrolü,

“hayatın kontrolü yani hayatlarını kontrol ettiklerini inanmaları daha olası olan bireylerdir planlarının engelleme yiyeceğini ve bir fark yaratabileceklerini hissederler”

biçiminde tanımlamışlardır.

1.2.4. Motivasyon/Kontrol

İnsan davranışının altında yatan nedenleri ifade eden motivasyon, hedef odaklı davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren süreç olarak tanımlanır. Motivasyon, davranışı harekete geçiren biyolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel güçleri içerir. Günlük kullanımda, motivasyon terimi bir insanın neden bir şey yaptığını tanımlamak için sıkça kullanılır. Motivasyon, istekli ve irade ile karakterize davranışların altında yatan nedenleri ifade eder. Motivasyona yönelik çeşitli yaklaşımlar bilişsel davranışlara, bilişsel olmayan özelliklere veya her ikisine de odaklanabilir. İçsel motivasyon, içsel ödüller tarafından yönlendirilen davranışları ifade eder. İçsel motivasyon, açık bir dış ödül olmadan hareket ettiğimizde ortaya çıkar. Sadece bir faaliyetten zevk alırız veya potansiyellerimizi keşfetmek, öğrenmek ve gerçekleştirmek için bir fırsat olarak görürüz. Ryan (2000) tarafından belirtildiği gibi, içsel olarak motive olmak, dış istemi, baskısı veya ödülü dışındaki nedenlerle hareket ettiği anlamına gelir. Kişinin çıkarlarına göre hareket etmenin bu doğal merakı, kişisel gelişimin geneline izin verir. Kısacası, özünde motive olan bireyler, getirdiği içsel memnuniyeti yerine getirmek için bir faaliyette bulunurlar.

Zihinsel dayanıklılık sonuçlarla değil, insan davranışını yönlendiren ve belirleyen zihinsel süreçlerle ilgilidir. Motivasyon bu süreçlerin başında gelmektedir. Mansor ve arkadaşlarının (2017) 80 amatör golfçü örneğinde yapmış oldukları çalışmalarında, Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48 (MTQ 48), bağlılık, kontrol ve güven olan zihinsel dayanıklılık boyutlarını ölçmek için uygulanırken, Sportif Motivasyon Ölçeği 28 (SMS 28) içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve benzeri

motivasyon özelliklerini ölçmek için uygulanmıştır. Bulgular zihinsel dayanıklılık açısından en yüksek puan ortalamalarının güven olduğunu göstermiştir. Bu arada, motivasyon yönü için en yüksek ortalama puan, içsel motivasyon ve onu dışsal motivasyon olarak takip etmiştir. Bu çalışmanın bulguları, koçların, spor psikologlarının ve sporcuların, motivasyonun amaçlarına ulaşmadaki önemini anlamalarına katkı sağlamaktadır (Mansor ve ark 2017).

Genç sporcuların gelişiminde motivasyon önemlidir. Sebat etmek için içsel bir arzuya sahip olmak, cesur bireylerin bir özelliğidir. Zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gibi psikolojik kavramlarla ilgili olarak, çok çeşitli deneyimler ve ilişkiler faydalı olmuştur. Benzer şekilde, katılım için içgüdüler olarak başlayan şey, faaliyetten kaynaklanan zevk seviyelerinin azalması nedeniyle dış güdülere dönüştürülebilir. Başka bir deyişle, tek bir sporda uzmanlaşmanın tükenmişliği, dışsal amaçlara katılım için iç nedenleri değiştirebilir. Buna karşılık, bir sporda uzmanlaşmanın içsel motivasyonu zorlayan bir ortamdan kaynaklanan kendi kaderini tayini azalttığı gösterilmiştir. Katılım için dışsal nedenler olarak başlayan şey, bireyin etkinliğe sahip olmaya başladığı için içsel amaçlarla değiştirilebilir (Gould 2010).

İçsel motivasyon, spor ortamında sporcunun kendi kendini mutlu etmesidir. içsel motivasyonu sporcuların zorluk, başarısızlık ve olumsuz durumlarda performanslarını olumlu biçimde etkilediği bilinmektedir. İçsel motivasyon başarı duygusu ile birlikte sporcunun yarışma algısını ve başarı ihtiyacını artırmaktadır (Ryan 2000).

Literatürde çok sayıdaki çalışmada içsel motivasyonu yüksek olan sporculara ödülleri verildiğinde sporcuların içsel motivasyonlarının da azalma olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte dışsal ödülleri kontrol yönü bulunmaktadır ki sporcuların içsel motivasyonlarında azalma olduğu durumlarda antrenörler tarafından kullanılması sporcuların performanslarını olumlu biçimde etkileyecektir (Gould 2010).

Kontrol, kişilerin hayatlarındaki gelişmeleri kontrol altına alabilmek için gerekli olan bilişsel ve davranışsal kaynaklara ve gerekli durumlarda bu kaynakları harekete geçirebilecek kapasiteye sahip olduklarına olan inançları olarak

tanımlanmıştır. Kontrol sporcunun baskı altında kaldığında istenmedik ya da beklenmedik gelişmelere karşı karşıya kaldığında soğukkanlılığını koruma kontrollü ve rahat olma durumlarını ifade etmektedir. Sporcunun psikolojik ve duygusal uyarılmışlıklarını kontrol edebilmesi açısından öncelikli olarak uyarılmışlıklarını bilmesi ve kendi uyarılmışlıklarının farkında bulunması gerekir. Sporcu kendi uyarılmışlıklarını bazı testler ve teknikleri ile öğrenebilmektedir. Uyarılmışlığın çok veya az bulunması performans üzerinde etkili olabilmektedir. Optimal uyarılmışlık düzeyi açısından sporcular, spor psikologları yardımı ile duygusal ve psikolojik uyarılmışlıklarını şu metotlar ile kontrol edebilirler (Sheard ve ark 2009).

- Uyarılmışlığı artıracak teknikler kullanılması,
- Azaltıcı teknikler kullanılması,
- Stresle başa çıkma stratejileri belirlenmesi ve kullanılması,
- Kaygıyı azaltıcı teknikler kullanılması,
- Bilişsel ve somatik kaygıyı tanımlayabilme.

1.2.5. Sportif Zeka/Bilgi

Spor faaliyeti geleneksel olarak motor yetenekler açısından değerlendirilir ve bunun uygulanması olağanüstü sonuçlar elde etmeyi sağlar. Aynı zamanda, gelişmiş spor güçleriyle güçlü rekabetle başa çıkabilmek için kinesiyolojik potansiyeli geliştirmek ve uygulamak için yeni yöntemler aramaktır. Spor eğitiminde zekanın rolünün artmasının bu yönlerden biri olduğu varsayılmaktadır. Zekanın ana tezahürleri; algı, dikkat, mantıksal ve yaratıcı düşünme, hafıza, analitik beceriler spor aktivitesinin temel bir bileşenidir. Sportif zeka, bireyin aktivite alanını ve bireyin zihinsel tutumunu belirleyen kişisel gelişimin kilit niteliğidir. Bu bağlamda, zekayı, bilişsel alanın çeşitli şekillerinde ortaya çıkan önemli parametreler kümesi olarak görülmektedir. Entelektüel nitelikler şiddetli aktivite sırasında sergilenir, farklı aşamalarda bir kişi gerekli kavramları öğrenir, zihinsel eylemler, algoritmalarını ve uygulama amacına bağlı olarak teorik uygulama modellerini oluşturur. Sportif zeka, hızlı bir şekilde bilgi edinmeyi, becerilerin edinilmesini, uygulamalarının fizibilitesini ve değişkenliğini anlama, geliştirmenin temel faktörü haline getirme

şartını ortaya koyan, algı, dikkat vb. gibi yapısal bir dizi zihinsel nitelik olarak ele alınmalıdır. Sportif zeka, bireyin beklenmedik durumlarda ortaya çıkan karmaşık sorunların uygun çözümlerini arama yeteneğinde ve çeşitli sorunlu durumlarda da bireyin davranışını gösterir (Nazarenko 2012).

Entelektüel aktivite düzeyi, bir dereceye kadar, faaliyetin organizasyon yöntemine bağlı olarak gelişen sinir sisteminin özelliklerine göre belirlenir. Entelektüel nitelikler için gereksinimler ne kadar yüksekse, önerilen faaliyetin daha kolay ve sezgisel programı, amaçları, hedefleri ve beklenen sonucu, zihinsel ve motorik faaliyetlerin daha açık birliği için ön koşuldur. Sonuç olarak, bilgi, çevrenin hedeflenen etkisi altında gelişebilen istikrarlı bir sistem olarak düşünülmelidir. Bilgi, gelişim düzeyine göre karmaşık bir sorunun etkin çözümlerini seçmeye yardımcı olur. Bireyin bilişsel yeteneklerinin kademeli olarak genişlemesini ve yoğunlaşmasını gerektiren eğitim koşullarının yaratılması, zeka seviyesini ve dolayısıyla ilgili becerileri edinmenin yanı sıra daha karmaşık problemleri çözmeye yeteneğini de artırır. Daha çeşitli çalışma koşulları ve çözülecek görevler, daha çeşitli ve esnek entelektüel faaliyetler sağlar. Bilgi, insanlarla olan ilişkisinin davranışını ve doğasını belirler. Çünkü entelektüel faaliyetinin bir özelliği de durumu nesnel olarak analiz etme ve değerlendirme yeteneğidir. Bir bireyin sahip olduğu problemi çözmek için daha geniş yöntem ve yaklaşımlar, bilişsel yeteneklerinin kapsamı da o kadar geniştir. Bu nedenle, beklenmedik şekilde ortaya çıkan durumlara yönelik faaliyetlerin, yöntemlerin ve çözümlerin çeşitliliği, zekanın gelişmesinin ön koşuludur. Özünün yorumlanmasına böyle bir yaklaşım zihinsel nitelikleri, insan bireyciliğinin tezahürünün ana koşulu olarak görmeye yardımcı olur (Nazarenko 2012).

Gucciardi ve arkadaşları (2008), sportif zeka karakteristiğinin bir parçası olarak takımının sorumluluğu ve oyunu anlama olmak üzere iki karakteristik tespit etmişlerdir. Bu bilim insanları, sportif zekayı hem antrenmanı hem de rekabetçi ortamı algılama ve anlama kabiliyetine sahip olma ve takım içerisindeki ve karşılaşılabilecek zorluklarda ki misyonumuzu belirleme ve anlamaya yönelik öz farkındalığa sahip olma biçiminde açıklamışlardır.

Coulter ve arkadaşları (2002), sportif zekayı zihinsel dayanıklılığın bir parçası şeklinde tespit etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık karakteristiğini

“oyunu anlama kabiliyetine sahip olma, güçlü bir taktiksel farkındalığa sahip bulunma ve kritik durumlarda verilmiş olan kararları uygulamak için sahada anlama”

biçiminde açıklamışlardır.

Connaughton ve Hanton (2009), yapmış oldukları araştırmalarında üç önemli husus tespit etmişlerdir ve tespit etmiş oldukları bu hususların da zihinsel dayanıklılığın sportif zeka/bilgi kategorisine dahil edilebileceklerini iddia etmişlerdir. Öz-düşünüm öğrenme fırsatlarını keşfedebilme kabiliyeti ve iyi karar alma olarak belirledikleri üç sportif zeka niteliği dayanıklı karakter, çevresel etki, dayanıklı düşünme gibi bir dizi zihinsel dayanıklılık gelişim kategorilerini içermektedir ve bu karakteristiğinin bir dizi idrak, duygu davranış ve durumlar açısından önemli olabileceklerini göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılığın karakteristikleri bakımından sportif zekanın dikkat çektiği görülmektedir. Jones ve arkadaşları (2002) tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırmalardan hiçbiri sportif zeka bilgi ile bağlantılı olabilecek bir karakteristik belirlenmemiştir. Bu karakteristik için birkaç destek olmasına rağmen katılımcılar sportif zekayı karakteristik çalışmalarının çoğunda istikrarlı bir biçimde tespit etmemişlerdir.

1.2.6. Dayanıklı/Esnek Tutum

Connaughton ve Hanton (2009), yapmış oldukları araştırmalarında zihinsel dayanıklılığı esnek bir tutuma sahip olmanın istikrarlı bir karakteristiği olup olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırma neticesinde bu bileşeni zihinsel dayanıklılığın bir unsuru olarak tespit etmişlerdir.

Gucciardi ve arkadaşları (2008), Avustralya futbolunda esneklik kavramını açıklayabilmek için şu tanımı geliştirmişlerdir.

“İstisnai bir iş ahlaki ile zorlukların üstesinden gelebilme ve zihinsel, fiziksel kapasiteyi sergileyebilmek için kararlılığı sonuna kadar sürdürme”

bu bilim insanları antrenörlerin dayanıklı bir tutuma sahip olmanın bir parçası olarak disiplini, profesyonelliği, pozitifliği, bağlılığı ve fedakarlığı belirlediklerini ifade etmişlerdir.

Coulter ve arkadaşları (2002), yapmış oldukları çalışmalarında örneklem olan sporcular “olabileceğinizin en iyisi olmaya odaklanmış sürekli bir zihniyete sahip olmayı” dayanıklı bir tutuma sahip olmanın bir unsuru şeklinde izah etmişlerdir. Bu karakteristiğin farklı araştırmalarda marjinal bir biçimde değişiklik göstermesine rağmen istikrarlı bir şekilde belirlenmiş olan zihinsel dayanıklılık boyutunun acı ile başa çıkmayı, zorlukların üstesinden gelmeyi ve yenilgiden sonra toparlanmayı kapsadığı dikkat çekmektedir.

1.2.7. Kişisel Değerler

Kişisel değerleriniz nasıl davranacağınızı, tepki vereceğinizi, durumlara nasıl cevap vereceğinizi ve hayatı ve krizi nasıl ele aldığınızı belirler. Değerleriniz ve kişisel inançlarınız, kim olduğunuzu ve dünyayı nasıl gördüğünüzü tanımlamanıza yardımcı olur ve kendiniz için hangi hedefleri belirleyeceğinize yardımcı olmak için neyin önemli, değerli ve arzu edilir olduğunu düşündüğünüz gibi seçimler yapmanıza izin verir. Değerleriniz, ilişkileriniz, kariyeriniz, arkadaşlarınız, yaptığınız faaliyetler ve belirli kararlara verdiğiniz önem dahil olmak üzere, hayatınızın tüm yönleriyle ilgili kararlarınızı etkileyecektir. Bu şekilde, bir organizasyon içindeki bir ekibin, denedikleri ve yaşadıkları bir takım değerleri de vardır. Değerler erken çocukluktan itibaren oluşturulur ve daha sonra bilinçli olarak yeniden değerlendirilir ve bu nedenle değiştirilebilir (Mansor ve ark 2017).

Gucciardi ve arkadaşları (2008) güvenilirlik, performans ile gurur duyma ve dürüstlüğü içeren bir kişisel değerler kategorisi tespit etmişlerdir. Tespit etmiş oldukları bu kişisel değerler kategorisini

“daha iyi bir insan ve sporcu haline gelme ile ilgili kişisel değerlere oldukça fazla önem ve değer yükleme.”

biçiminde açıklamışlardır.

Connaughton ve Hanton (2009), iş ahlakının kişisel değerler konusuna uyduğunu tespit etmişlerdir. İş ahlakı

“kişinin çok çalışma ve kendisini rekabete sokma antrenman ve hedeflere ulaşmada hazırlığa zorlama kabiliyetine sahip olma ile karakterize edilmiştir.”

İş ahlakı; “kararlılığı, azmi, hedefleri, titiz hazırlığı, zaman yönetimini ve ilham verici olmayı” kapsamıştır.

Kişisel değerler karakteristik çerçevesinde açıklanan zihinsel dayanıklılığın birkaç farklı boyutu varlığı dikkat çekmektedir. İş ahlakı “antrenman müsabakalarda zihinsel ve zihinsel olarak çok zorlayan bilme kapasitesini kapsadığı görülürken kişisel değerlerin zihinsel olarak dayanıklı sporcuların birçok prensibini kapsayan bir genel bir terim olduğu” dikkat çekmektedir (Mansor ve ark 2017).

1.2.8. Fiziksel Dayanıklılık

Binlerce yıldır, sporcular mümkün olduğunu düşündüğümüzün sınırlarını zorluyor, vücutlarını daha hızlı ve güçlü olmaları ve daha uzun süre performans göstermeleri için teşvik ediyorlar. Tarihsel olarak, dayanıklılık tamamen fiziksel bir şey olarak düşünülmüş ve ölçülmüştür. Ancak son yüzyılda araştırmacılar bir sporcunun zihinsel durumunun performanslarında nasıl önemli bir rol oynayabileceklerini anlamaya çalışmışlardır (Crust ve Clough 2005).

Zihinsel olarak dayanıklı bireylerin strese karşı dirençli olmaları, rekabette başarılı olmaları, kaygılarını azaltmaları ve özgüvenleri yüksek olmaları muhtemeldir. Crust ve Clough’un (2005) çalışmalarında, vücutta düz bir kol ile askıya alınmış bir dumbell tutma görevi sırasında zihinsel dayanıklılık ve fiziksel dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Zihinsel olarak dayanıklı katılımcıların acının dikkatini ya da algısını etkileyen bir tamponlama etkisinden yararlandıklarını iddia etmişlerdir. Bununla birlikte, Crust ve Clough (2005), fiziksel olarak dayanıklı durumlarda, fizyolojik korelasyonları daha iyi anlamak için fiziksel zorlu durumlarda zihinsel dayanıklılık üzerine daha çok araştırma yapılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Connaughton ve Hanton (2009), Performansı düzenleme ve kendinizi sınıra kadar zorlamayı fiziksel dayanıklılık karakteristiğinin bir parçası şeklinde ifade etmişlerdir.

“Dayanıklılığın performans düzenlemeye karakteristiğini kazanabileceğiniz bildiğinizde ondan yararlanmak için bir kazanma gücüne sahip olma ve en önemli olduğu anda performansı açısından tempoyu yükseltmek biçiminde”

izah etmişlerdir. Jones ve arkadaşları (2007) ise,

“kendinizi sınıra kadar zorlama, acı veren antrenmanları sevme ve antrenmanda diğerlerinin yenmek için fırsatlar geliştirme gibi unsurları”

fiziksel dayanıklılık bileşeni içinde değerlendirmişlerdir.

Gucciardi ve arkadaşları (2008), fiziksel dayanıklılığı bir sakatlık yaşarken en iyi kapasitemiz ile oynamak fiziksel bakımından tehlike arz eden bir gelişme de bilinçli bir şekilde topa atak yapma karar verme ve antrenman ve müsabaka sırasında yaşanan aşırı yorgunluğa rağmen vücudunuzu zorlama biçiminde ifade etmişlerdir.

Coulter ve arkadaşları (2002), fiziksel dayanıklılığı müsabakaya konsantre olmuş bir şekilde devam etmek için acı sınırı zorlama ve bir sakatlık yaşanması durumunda ya da yorgunken, canınız acı çekerken yüksek seviyeli bir performansı devam ettirme biçiminde izah etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık şeklinde ifade edilen esas karakteristikler spor yapan kişilerin başarıya ulaşmalarına yardımcı olabilecek bir değişkenler toplamını temsil etmektedir. Yine de zihinsel olarak dayanıklı bulunmaya çalışma bakımından hoşla gitmeyen bir görev olarak görülmektedir. Çünkü nitelikler bir kişinin ulaşabileceği görünüşte gerçekçi olmayan bir dizi kabiliyeti yansıtmaktadır.

Anderson'e (2011) göre; zihinsel dayanıklılık karakteristiklerinin herhangi birine hiç kimsenin sahip olunması ve ayakta kalmayı yönetmesi imkanlar çerçevesinde olası görünmemektedir. Zihinsel dayanıklılığın incelenmesine ilişkin tercih edilebilir bir yöntemin geçici dalgalı ve değişken olma durumu olduğunu ileri sürmüştür. Sporcular zihinsel dayanıklılığın bu niteliklerinden birçoğuna sahip

olmaya çalışırken daha büyük miktarlarda baskı altında kalabilirler. Bununla birlikte genel zihinsel dayanıklılık görüşünün performansı ve sağlığı güçlendirmek için değiştirilebilecek değişken bir kalıp olması halinde elit sporcular üzerinde baskı azaltılabilir. Anderson (2011), bunları tanımlamaya ya da kelimelerle ve olgular çalışmaktan daha çok zihinsel dayanıklılık durumlarının konuşma ihtimallerini artırmaya yönelik yollar aramanın yararlı bulunabileceğini ifade etmiştir.

1.3. Spor Kavramı

Geç modern toplumlardaki insanlar, farklı sosyal arenalarda fiziksel olarak aktiflerdir. Yine de, sosyal bir sosyal olarak sporun fizyoloji, biyoloji ve çeşitli spor aktivitelerinin belirli psikolojik etkileri nasıl olduğu sorusundan daha fazlasını ifade ettiği açıktır. Spor faaliyetlerinin aynı zamanda doğrudan ve içsel bir toplumsal anlamı vardır. Katılanlar ve bu anlam sporun sosyal bir mal olarak önemli bir yönüdür. Spor, çeşitli dallarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında estetik, psikolojik, fizyolojik, teknik, nitelikleri gerekli kılan yarışma odaklı ve katı kurallar ile çevrelenmiş etkinliktir. Görünürdeki en çarpıcı amacı yarışmak ve kazanmaktır (Aracı 2000).

Evrensel kültürün bir parçası olarak spor, dünyada dini, ırkı, dili, farklı bireyleri kenetleyen son derece önemli bir araçtır. Dünya barışını destekleyen bir etkinlik şeklinde de açıklanabilir. Fiziki yararlarına ek olarak bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu biçimde etkide bulunmak, moral ve sosyal faydalar sağlamak maksadı ile gerçekleştirilen hareketler topluluğu şeklinde de tanımlayabiliriz (Seippel 2006).

Sporun bir sosyal fayda olarak nasıl işlediğini anlamak, spor faaliyetlerinin nasıl yaşandığına bağlıdır. Spor deneyimlerini incelemek için, spor alanının gittikçe artan çeşitli aktivitelerden oluştuğunu ve bireyselleştirme sürecinin muhtemelen daha çeşitli spor deneyimleriyle sonuçlandığını göz önünde bulundurmak gerekir. Bu, benzer faaliyetlerin farklı insanlar için çeşitli anlamlara sahip olabileceği ve bir kişinin aynı faaliyete farklı anlamlar ekleyebileceği anlamına gelir; biri hem eğlenceli olduğu hem de sağlığı geliştirdiği için spor yapabilir. Eğitim ve kültürün vazgeçilmez bir boyutu olarak beden eğitimi ve spor, her insanın topluma tamamen entegre bir üyesi olarak yeteneklerini, iradesini ve öz disiplini geliştirmelidir.

Küresel, yaşam boyu fiziksel aktivitenin devamlılığı ve spor uygulamaları yaşam boyu sağlanmalıdır (Aracı 2000).

Bireysel düzeyde, spor, sağlığın korunmasına ve iyileştirilmesine katkıda bulunur, sağlıklı bir boş zaman uğraşı sağlar ve insanın modern yaşamın dezavantajlarının üstesinden gelmesini sağlar. Topluluk düzeyinde, sosyal ilişkileri zenginleştirir ve adil oyun geliştirir. Bu sadece spor yapmak için değil aynı zamanda toplumdaki yaşam için de önemlidir. Neredeyse her yere ulaşan kitlesel bir fenomen olarak sporun etkisi, birçok toplum düzeyinde oldukça belirgindir. Sporcular ünlü olur ve milyonlarca haneye girer, mega spor etkinlikleri ekonomileri arttırır ve spor sağlığı ve barışı geliştirmek için uygun bir yol olarak tanıtılır. Diğer herhangi bir sistemin yanı sıra spor sistemi de esasen, üyeleri arasında ilgili sisteme bağımlı olan hedefler, değerler ve inançlar hakkında ağırlıklı olarak oluşturulan konsensüs ile elde edilen değerlerle ilgilidir. Spor sisteminin bu sistem içi sosyal faydası genel sosyal istikrarın korunmasında bütünleyici bir rol oynamaktadır. Çünkü toplumda geleneksel değerlerin korunmasına yol açan hedefler, değerler ve inançlar genellikle sistem içinde teşvik edilmektedir. Bu nedenle, işlevciler, sporun toplumda değerli bir karakter yarattığını ve bu nedenle işleyişi için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Spor, mevcut sosyal ve kültürel koşullar tarafından önemli ölçüde biçimlendirilmiştir ve bu nedenle spor faaliyetleri bu koşulların yapılmasının ve yeniden yapılanmasının bir parçası olarak görülebilir. Bu nedenlerle spor programları, her bir ülkenin kurumsal, kültürel, sosyoekonomik ve iklimsel koşullarının yanı sıra, onları uygulayanların gereksinimlerine ve kişisel özelliklerine uyacak şekilde tasarlanmalıdır. Toplumdaki dezavantajlı grupların gereksinimlerine öncelik vermelidirler. Muhteşem özelliklere sahip olsa bile, rekabetçi spor her zaman Olimpiyat idealine uygun olmalı sporunun amacına hizmet etmelidir. Hiçbir şekilde kâr amaçlı ticari çıkarlardan etkilenmemelidir (Seippel 2006).

Günümüz bakış açıları çerçevesinde gelişen anlayışa göre spor öncelikli olarak bir kitle eğitim vasıtası olması üzerinde durulmaktadır. Spor, bireyleri fizyolojik olarak geliştirdiği gibi aynı zamanda davranış niteliğini, insan egosunu, psikik yapısını da şekillendiren bir bilim dalı olarak ön plana çıkmaktadır. Sporun gelişmesi ile birlikte beliren farklı problemlere ait bilimsel bulgular, metot ve tartışmaların oluşturduğu alan için kullanılan spor bilimi, günümüzde gelişmiş

toplumlarda ak farklı bir biçimde algılanmaktadır. Bu çerçevede gelişen spor anlayışı ile birlikte çok farklı spor meslekleri ve uzmanlıkları da ortaya çıkmaya başlamıştır. Günümüzde spora dair gelişen kondisyon, öğretmenlik ve sağlık ile ilgili meslekler, spor danışmanlığı, spor basını ve yayıncılığı, spor hukuku, spor yönetimi, spor hekimliği, spor bilimcisi, spor istatistikçisi, ve benzeri bir çok farklı uzmanlıkları ve meslek gruplarının teşekkülüne yol açmıştır. Artık günümüzde spor bilimi ile uğraşan uzmanlar klasik ve eski beden eğitimi anlayışından daha üst seviyede algılamaya başlayınca insan hareketlerini özellikle sportif hareketleri pedagoji, felsefe, psikoloji, sosyoloji, biyomekanik, egzersiz fizyolojisi, biyokimya gibi çok farklı bilim dalı kökeninden gelerek incelemeye ve irdelemeye başlamışlar ve netice itibariyle yaklaşık olarak 20 yıldır süren böyle bir dönüşümün neticesinde “Spor Bilimi” ortaya çıkmıştır (Şener 2006).

1.3.1. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, psikolojik ilke ve fikirlerin spor durumuna uygulanmasıdır. Wuest ve Bucher (2006), spor ve egzersiz psikolojisinin, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite ile uğraşan insanların davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini sistematik bir şekilde araştırdığını iddia etmektedir. Spor psikolojisi, atletik durumlarda sporculara uygulanan bir spor bilimi ve psikoloji dalıdır. Spor psikolojisi disiplini, spor durumlarında bireyleri inceleme, davranışları çeşitli psikolojik yöntemlerle değiştirme veya tahmin etme amacıyla analiz etme ve açıklama girişimleriyle ilişkilidir. Spor psikolojisi, sporcuların optimal performans ve refahlarını, spora katılımın gelişimsel ve sosyal yönlerini ve spor ortamları ve organizasyonlarıyla ilgili sistemik sorunları ele almak için psikolojik bilgi ve becerileri kullanan bir yeterliliktir. Spor psikolojisi müdahaleleri, sporculara ve diğer spor katılımcılarına, rekreasyonel gençlik katılımcılarından profesyonel ve olimpik sporculara, ustalık seviyesindeki sanatçılara kadar çok çeşitli ortamlardan, rekabet seviyelerinden ve yaşlardan yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır (Lindsay 2007).

Spor psikolojisi hizmetlerini sunmanın baskın yöntemi, psikolojik beceri eğitimi biçiminde bilişsel-davranışçı bir yaklaşımdan gelmektedir. Böyle bir yaklaşım, düşüncelerimizin, inançlarımızın ve tutumlarımızın davranış ve duygularımızı etkilediğini varsayar. Bu nedenle müdahaleler, bireylere performansı

iyileştirmek için düşüncelerini ve yanıtlarını değiştirmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Tipik olarak, hedef belirleme, imge ve kendi kendine konuşma gibi zihinsel stratejiler bu yaklaşımı takip eden yapılandırılmış ve eğitsel müdahalelerde öğretilir. Spor psikolojisi çeşitli yönler açısından oldukça faydalıdır. Duygusal kontrol, rekabetin ve antrenmanın stresli talepleriyle başa çıkmak, takımlar ve antrenörler arasında iletişim kurma, yaralanma gibi olaylara uyum sağlamak ve aynı zamanda sporcunun daha yüksek seviyelerde rekabete hazırlamak gibi yararları bulunmaktadır. Spor psikolojisi ile bireyler, geliştirdikleri yaşam becerilerini ve bunların başka alanlara nasıl aktarılabilceğini görebilirler (Lindsay 2007).

Spor psikolojisi araştırmalarında ana odak noktaları nelerdir? Sporcular, takımlar ve koçlarla uygulamalı psikolojik çalışmalarda ana eğilimlerde dikkat çekici olan, uygulamalı çalışmadaki iki eğilime sahip spor psikolojisi araştırmalarında iki ana odak noktasıdır. İlk odak, atletik performansı etkileyen psikolojik faktörlerin anlaşılması ve sporcuların spordaki potansiyellerini nasıl gerçekleştirdiğidir. Rekabetçi sporda, uygulamalı psikologlar, potansiyellerine kadar tutarlı bir mükemmellik ve performans ve sürekli kişisel gelişim için çabalayan sağlıklı, motive ve yüksek başarı odaklı sporcularla ilgilenir. Bu nedenle atletik performansın artırılması ve güçlendirici yaklaşımın odaklanması, uygulanan spor psikolojisinin olumlu, proaktif ve yapıcı bir niteliğini yansıtmaktadır. Buradaki uygulamalı özellik, bireysel bir sporcu ve takım düzeyinde “yüksek kaliteli uygulamalar”, “optimum performans” ve “yeterli iyileşme” dir (Hannin 2000).

Spor psikolojisinin ikinci önemli odağı, sporcuların sporda nasıl geliştiğini ve çok yıllık sporlara katılımlarının “faydaları” ve “maliyetleri” nin ne olduğunu anlamaktır. Buradaki uygulamalı hususlar, bir sporcunun kariyer geçişleriyle başarılı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olmak ve spor ile diğer yaşam alanları arasında bir denge bulmak için bir ihtiyacı da içerir. Takım sporlarında, bu aynı zamanda takım oluşturma sorunları ile ilgilenmeyi ve bireysel sporcuların bireysel ve takım çıkarları ve değerleri arasında bir denge bulmalarına yardımcı olmayı da kapsar (Gould 2010).

İlginç bir şekilde, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) uygulamalı psikologları psikolojik bozuklukları ve sorunları incelemenin ötesine geçmeye ve

insan işleyişini kolaylaştırmak ve geliştirmek için kullanılabilecek pozitif psikolojiyi incelemek için daha fazla çaba harcamak için çağrıda bulunmuştur.

Bununla birlikte, mevcut sporcu ve antrenörlerin güncel kaygılarına katılmaya ve grup odaklı ve bireysel yaklaşımlar arasındaki boşluğu doldurarak başarılı deneyimlerini daha yakından incelemek için hala acil bir ihtiyaç bulunmaktadır. Bu nedenle, spor psikolojisinin kişisel ve atletik mükemmellik psikolojisi olduğu ve en başından itibaren, kişinin potansiyeline kadar sürekli olarak başarılı bir performans sergilemek için kişinin kaynaklarını (güçlü yönlerini) belirlemeye yönelik olduğu iddia edilmektedir (Gould 2010).

Geçmişte, spor psikolojisi müdahaleleri ve zihinsel antrenman programları genellikle rekabet stresleriyle başa çıkma gibi rekabet eden sporculara odaklanmıştı. Yüksek kaliteli uygulamalara ve fazla eğitilmiş olmama, tükenmişlik ve yaralanmaların önlenmesine daha az dikkat edildi. Bu nedenle, şimdi ve gelecekte spor psikolojisinde en acil ve gelecek vaat eden bir araştırma ve uygulama alanı, antrenörlerin optimum performansı ve kısa vadeli ve uzun vadeli kronik (tükenmişlik) stresleriyle başa çıkma becerileri olmalıdır. Tutarlı mükemmellik faktörlerini belirlemek için seçkin koçların kariyerlerine yönelik özel bir kalitatif araştırma gelecekteki araştırmacılar ve uygulayıcılar için zor olacaktır. Uygulanan tarafta, antrenörler için devam eden bireyselleştirilmiş danışmanlığın (kişisel koçluk) kariyerlerinde kritik geçiş dönemlerini tahmin etmelerine nasıl yardımcı olabileceği konusundaki mevcut deneyimleri özetlemek önemlidir (Hannin 2000).

Spor psikolojisi “*zihni, sporcunun kendisi olarak kabul eder; bedenini diğer unsurlarını zihnin istek, emir ve gereklerini yerine getiren unsurları*” olarak görür. Dolayısıyla sporcuları ve spor takımlarının tek bir göstergesi vardır o da “*zihinsel yönden ne kadar güçlü ve dayanıklı olduklarıdır.*” Zihinsel yönden geliştirilmemiş sporcu ve takımlar diğer alanlarda ne kadar güçlü olurlarsa olsun, uzun süreli başarı göstermez, dirençsiz ve kırılabilir olurlar. Bundan dolayı spor psikolojisi, “*sporcuları zihinsel ve duygusal yönden hazırlayan, geliştiren ve koşullar ne olursa olsun kapasitelerin en üst sınırında performans göstermelerini sağlayan.*” bir disiplindir (Gould 2010).

Spor psikolojisi, performans iyileştirme ve performans optimizasyonu için hedefler, stratejiler ve tekniklerle çalışarak, bireyin ruhu üzerindeki etkisini vurgular. Spor psikolojisinin amacı, sporcuların performansını artırmak, belirli psikolojik kısıtlamaları anlamak ve azaltmak; ampirik tabanlı bir müdahaleye başlamadan önce sporcuyla iyice analiz eder. Hem spor psikolojisi hem de sporcular, rekabet performansını optimize etmede yardımcı olabilecek bilişsel, duyuşsal ve davranışsal stratejilere artan bir ilgi duymaktadır (Hannin 2000).

1.3.2. Sporunun Psikolojik Yönden Hazırlanması

Literatürde psikolojik antrenman “psişik enerjileri tetiklemek için kullanılan yöntem, araç ve önlemlerin toplamı, akla, duygulara ve sporunun iradesine hitap eden” olarak tanımlanmaktadır. Çağdaş sporun özgüllüğünü göz önünde bulundurarak, koçlar biyokimya, fizyoloji, anatomi, biyo-dinamik, biyomekanik, endokrinoloji, psikoloji gibi disiplinler arası alanlardan çok fazla bilgiye sahip olmak zorundadırlar (Domintenu 2017).

Yüksek performans, birinin bir görevi yerine getirmede en iyi ve en başarılı olduğu nokta olarak tanımlanmaktadır. Sporcular ve antrenörler her zaman bu en yüksek performansa ulaşmak için sadece daha uzun süre egzersiz yapmaları ve daha performanslarını zorlanmaları gerektiğini düşünürler. Başka bir deyişle, sporcular performanslarını arttırmak için sürekli yeni yollar aramalıdırlar (Domintenu 2017).

Ikulayo'ya (1990) göre sporda en yüksek performans için göz önünde bulundurulması gereken psikolojik faktörler; kişisel faktörler, motivasyon faktörleri ve zihinsel faktörlerdir. Spor etkinliklerinde mükemmellik elde etmek için, bu faktörlerin hepsinin, oyuncuların fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak uyumlu bir hazırlık durumuna ulaşmalarını sağlamak için olumlu etkileşime girmeleri gerekir. Spor performansı bilimi geliştikçe, performansın zihinsel ve fiziksel yönünü bütünleştirmek giderek daha önemli hale geldi. Geleneksel olarak, performansın bilişsel yönlerine hiç dikkat edilmemiştir. Antrenörler ve sporcular, dikkatlerinin çoğunu performansın fiziksel bileşenine adanmıştır (Ohuruogu ve ark 2016).

Sporcuların temel psikolojik antrenmanlarından bahsetmişken, spor eğitiminin bütün eğitim-öğretim süreci boyunca gerçekleştirildiği gibi, sporunun

kişiliğinde temel ruhsal özelliklerin oluşumuna katkıda bulunması gereken temel özellik olduğunu söyleyebiliriz. Sporcunun psikolojik eğitimi samimi bir süreçtir. Bu eğitimi almak ve sporcu tarafından en uygun oyun durumunu elde etmek ancak kendisi isterse mümkündür. Sporcu zorlanamaz, ancak yalnızca bu yöne itilebilir. Bu nedenle, psikolojik eğitime karşı olumlu bir tutum oluşturulması öncelikli bir önem kazanmaktadır. Bu nedenle, psikolojik düzenleme, sporcuyu ve çalışma koçunu podyum için ayırmayan genel spor eğitimi programının bir parçası haline gelmelidir. Fiziksel, teknik ve taktik çalışmalar, hazırlığın psikolojik uyumuyla yakından bağlantılı olmalıdır (Domintenu 2017).

Birçok sporcu, performanslarının atletik bir yarışma için fazla endişeli veya uyandırılmış olmasından olumsuz etkilendiğini bildirmiştir. Bunun bir sonucu olarak, yüksek düzeyde endişe veya uyarılma ile baş etmelerine yardımcı olmak için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Bu nedenle antrenörlerin, öğretmenlerin ve spor psikologlarının amacı, bir bireyin performansını optimize etmektir (Ohuruogu ve ark 2016).

1.4. Boks Kavramı

Kendini savunma veya pugilizm sanatı (yumruk dövüşü) olarak da bilinen boks, günümüzde en popüler sporlardan biridir. Boks sadece yüksek seviyede bir atletizm, canlılık ve güç değil, aynı zamanda yüksek düzeyde konsantrasyon ve dayanıklılık gerektirir. Boks, ring içerisinde, belirli kurallar çerçevesinde özel olarak imal edilmiş eldiven takmak suretiyle iki bireyin yoğun bir fiziksel ve zihinsel rekabete sokan, fiziksel yaralanma veya ölümün bile belirgin bir olasılık olduğu bir dövüş sporudur. Boks bir yumruklaşma ve mücadele sporudur. Aynı zamanda, cesaret, esneklik, kuvvet, yetenek, zeka oyunudur. Boksörlerin fiziksel yetenekleri ringde başarı için önemli olsa da, zihinsel güçleri de önemlidir. Uzun süreli programlı ve bilinçli temel eğitim alarak bir seviyeye getirilmiş ve belirli kurallar çerçevesinde hareket ederek boks sporuyla meşgul olan bireye boksör denir. Boks maçı, boksörlerin takımlarına ait kırmızı ve mavi renkle işaretli iki köşesi bulunan, bir hakem ve komisyonun denetiminde, iki sporcunun bir takım kurallar altında dövüş tekniklerini kullanarak mücadele ettiği ringde yapılır (Mitchell ve ark 1994).

Bir boks ringi, bir boks karşılaşmasının düzenlendiği alandır. Modern bir ring, yükseltilmiş bir platform üzerine kuruludur, her köşesinde dört paralel halat sırasının bir gerdirme ile tutturulduğu bir direk ile kare şeklindedir. Boks ringinin büyüklüğü, turnuva türüne ve ilgili yönetim organına bağlı olarak değişebilir. Boksun temel amacı, hakemlerin gözetimi altında ve bir dizi kural izleyerek teknikleri bir arada kullanarak rakibi vurmaktır. Profesyonel boks, dünyadaki fiziksel ve zihinsel açıdan en zorlu sporlardan biri olarak kabul edilir. Ancak bu tanıma ve popülerliğe rağmen, profesyonel boks bilimsel literatürde çok az ilgi görmüştür (Varlık 1987).

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, kurallarına uygun beslenme, bilimsel çalışma, anında karar verme, inanç, kötü alışkanlıklardan uzak durma, kurallara uyma, yenme hırsı, mücadele, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, hızlilik, kendine güven, düzenli yaşam, ruhsal üstünlük, deneyim kazanma, esneklik, belirli bir hedefe yönelme gibi, boksun kanunlarına riayet etmede boksta başarıyı ve barışı pekiştirecek önemli faktörler şeklinde boks otoritelerince de belirtilmişse de, bazı fizyolojik niteliklerin başarıyı elde etme misyonundan bahsedilmemiştir (Zorba ve ark 1999).

Profesyonel bir boks yarışması hakem ve genellikle üç hakem tarafından denetlenir. Çoğu zaman bir yarışmanın galibi bu hakemler tarafından onaylanır. Profesyonel boks, öncelikle teknik ve taktik bir spordur. Saldırı veya kaçınma ihtiyacı gibi dışsal talepler fizyolojik gerilimi belirler. Bir boksör, ayağı kullanma becerilerini ve atak yapma veya kontrol vuruşlarının hassasiyetini kullanarak halkayı kontrol etme kabiliyetini aşmayan bir yoğunlukta uygun saldırı veya savunma eylemleri gerçekleştirmelidir. Bir boksör, düşük fizyolojik zorlanmalara neden olan bir yoğunlukta performans gösterebilirse, yarışmayı kontrol etme ve yorulmayı önleme potansiyeline sahip olabilir. Profesyonel boksta yorgunluk, yumruk dürtüsellik, sıklık veya hassasiyet, zayıf karar verme ve sınırlı savunma eylemlerinde geçici bir düşüş olarak ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, bir boksöre uygulanan dış talepler fizyolojik gerginlik yaratırsa veya art arda yüksek yoğunluklu eylemler

iyileşme oranlarını tehlikeye sokarsa, yorgunluk muhtemelen sonraki performansı sınırlayacaktır (Şener 2006).

Boks gibi farklı sıklıkta mücadelelerin yaşandığı müsabakalarda boksörün performansı çok değişik komponentin bileşimine bağlıdır. Spor branşlarındaki, fizyolojik, teknik ve taktik komponentler, ehemmiyet seviyelerine veya rollerine göre çok yada az oranda performansın belirleyicileridir. Yüksek seviyede statik ve dinamik niteliklerden ötürü boks, kompleks bir yapıya sahip bulunup, yüksek seviyede güç sarf edilen mücadele sporları arasında yer almaktadır (Mitchell ve ark 1994).

Yapılış tarzı itibariyle boks sporu stili bakımından en çok vücut teması ve vücut mücadelesinin gerçekleştiği spor branşları içerisinde bulunmaktadır. Boks antrenmanlarının neticesinde fizyolojik ve fiziksel niteliklerden el göz koordinasyonu, esneklik, ayak oyunları, kas kuvveti ve dayanıklılığı, anaerobik ve aerobik güç, çabukluk ve reflekslerde çok büyük değişimler yaratır (Quinna 1994).

1.4.1. Boksun Tarihi

“Asil sanat” olarak adlandırılan ve tarihsel olarak pugilizm olarak bilinen boks, tüm insan kültürünün en eski savaş sporlarından biridir. 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 dahil 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. Cleitomachus da M.Ö 216 yılındaki olimpiyatlarda başarı gösteren ünlü bir boksördür. 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) .

Modern dönemlerde ilk profesyonel boks müsabakasının İngiltere’de gerçekleştiği iddia edilmektedir. Bundan sonraki yıllarda spor, başlangıçta yasadışı olmasına rağmen gelişmiştir. 1698’e gelindiğinde, bazen Londra Kraliyet Tiyatrosu’nda da yarışmalar yapıldı. Katılımcılar genellikle yan bahislerle desteklenmiş para ödülü için mücadele etmişlerdir (Morpa 1997).

1700’lerin ortalarında boks sahnesinin şampiyonu olan John Broughton tarafından boksun ilk ilkeleri oluşturulmuştur. Broughton dövüş sahnesini terk ettikten sonra, özellikle üst sınıflar arasında, boksta ilgi azaldı. Ancak, boks, büyük ölçüde İngiltere ile Fransa arasındaki savaş nedeniyle bir kez daha popüler hale geldi. İlk standart kurallar 1743’ten itibaren geliştirilmeye başlamıştır. Bu kurallar ile kuşaktan aşağı vurulması ve düşen bir boksöre rakibinin vurması yasaklandı ve bu yarışmacı 30 saniye sonra ayağa kalkmadığı takdirde maçın otomatik olarak sonuçlandırılacağına karar verildi. Bu kurallar manzumesi, modern boks kurallarını büyük ölçüde etkiledi. Ayrıca 18. yüzyılın ortalarında “susturucu” olarak bilinen eldivenler geliştirildi, ancak kullanımları zorunlu değildi. Boks eldivenlerinin piyasaya sürülmesi nedeniyle, rauntların süresi uzadı ve strateji devreye girdi. 18. yüzyılda ve 19. yüzyılın ilk yarısında boksörlerin ağırlıkları ölçülmeden, serbest sıklitte müsabaka yapıyorlardı. Bunun yanında bu süreçlerdeki boksörlerin çoğu günümüzdeki ağır sıklit kilosundaydı. Londra Prize Ring kuralları 1838 yılında yazıldı (Sarı 2016).

Sonraki süreçte bu kurallar 1853 yılında tekrar değiştirilerek yenilenmiştir. İlk amatör yarışma 1860’da gerçekleşti ve Amatör Boks Birliği 1880’de Londra’da kuruldu. Amatör boksun resmi dünya organizasyonu olan Amatör Uluslararası Boks Birliği (AIBA) 196 bağlı ulusal federasyona sahipti. En bilinen AIBA etkinlikleri Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonasıydı. 1904’te St. Louis’de ilk kez oynanan oyunlar ve 1920’den beri, Olimpiyat Oyunları programında kesintisiz olarak boks yapıldı. Neredeyse tüm diğer dövüş sporlarında olduğu gibi, boksörler eşit sıklitlerde, güç ve çevikliğe sahip rakipleri eşleştirerek adil rekabeti teşvik eden bir dizi ağırlık sınıfında kategorize edildi (Sarı 2016).

1920’lere gelindiğinde, boks Amerikan kültüründe kök salmaya başlamıştı ve kısa sürede yasallaştırıldı. Bu “Altın Çağ” olarak adlandırılan ünlü Jack Dempsey’nin egemenliği altındaydı. Profesyonel boks ve ödül dövüşleri yalnızca

daha popüler hale geldi. Bunların maçlarının televizyonda yayınlanması, Muhammed Ali ve Sugar Ray Robinson gibi gerçek boks efsanelerinin doğmasına imkan tanıdı (Morpa 1997).

1.4.2. Zihinsel Dayanıklılık ve Boks

Literatür incelendiğinde mücadele sporları ve zihinsel dayanıklılığı spesifik olarak ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Diğer bireysel sporlar ve takım sporları bazında değerlendirildiğinde çalışmalar mevcut olsa da genellenebilir düzeyde olmadıkları gözlenmiştir.

Sporda araştırma ve değerlendirme, tüm spor türlerinin ilerlemesini sağlamalı ve katılımcıların sağlık ve güvenliğinin yanı sıra eğitim yöntemleri ve organizasyon ve yönetiminde de iyileşme sağlanması önem taşımaktadır. Bu alandaki sosyal etkileri göz ardı edilmemesi gereken bilimsel araştırmalar, sporda uygunsuz uygulamalara izin vermeyecek şekilde yönlendirilmelidir. Şiddet, doping ve ticari aşırılık gibi fenomenlerin ahlaki değerlerini, imajını ve prestijini tehdit ettiği ciddi tehlikeler, doğasını saptırıp, eğitici ve sağlığı geliştirme işlevini değiştirmektedir. Kamu otoriteleri, gönüllü spor dernekleri, uzman sivil toplum kuruluşları, Olimpiyat Hareketi, eğitimciler, ebeveynler, destekçilerin kulüpleri, eğitmenler, spor yöneticileri ve sporcuların bu olumsuzlukları gidermek için çabalarını birleştirmeleri gerekir (Seippel 2006).

Jones ve arkadaşlarının (2002) yapmış oldukları araştırmalarda zorlukla mücadele duygusal ve fiziksel acı ve başarısızlıkları başarılı bir şekilde idare etmenin dayanıklı ve esnek tutuma sahip olmanın bir unsuru olduğunu tespit etmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılık özelliklerinin gerçekleştirilen spor branşına göre değişebileceğini araştıran başka bir çalışmada Thelwell ve arkadaşları (2005), sportif kariyerin zorlu talepleriyle baş etmenin yanı sıra zihinsel dayanıklılığa sahip bir sporcunun, kendine inanç, her daim yüksek özgüven, kararlılık, baskıya rağmen kontrolünü sürdürerek karşılaşılan zorluklara karşı başa çıkabilme ve odaklanmış olarak kalma gibi özellikler bakımından rakiplerine oranla daha iyi durumda olduklarını savunmuştur (Thelwell ve ark 2005).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, Clough ve arkadaşlarına (2002) göre, rekabetçidirler ve çok fazla stres oluşturan gelişmeler karşısında rahatlıklarını ve sakinliklerini koruyabilmekteler ve endişe ile başa çıkma konusunda diğer sporculardan daha başarılıdırlar. Bununla birlikte, bu sporcular, kendi performanslarını kontrol etme becerilerine sarsılmaz bir inanca, bu çerçevede de güçlü bir özgüven duygusuna sahiptirler. Aynı zamanda, zihinsel dayanıklılığı üst seviyede olan sporcular, baskı altında kaldıkları durumlarda güvende kalırlar, odaklarını kaybetmezler, kararlıdırlar (Jones ve ark 2002).

Benzer bir şekilde Jones ve arkadaşlarının da (2007) tespit ettikleri gibi, süper elit sporcuların, yarışmış oldukları spor dallarında önemli başarılar kazanmalarının arka planında yüksek düzeylerde zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları bulunmaktaydı. Bu sporcuların genel özellikleri ise, beklenmedik aksaklıklarla başa çıkma becerileri, artan bir konsantrasyon olma ve odaklanma yeteneği, sahip oldukları yüksek özgüven ve kontrolü sürdürme yetenekleriydi (Jones ve ark 2002).

Aynı şekilde çok sayıda başarılı sporcu elde etmiş oldukları başarıları, zihinsel dayanıklılığın bileşenleri olan, aksaklıklar karşısında başa çıkma, kontrolü elden bırakmama ve odaklanmayı göstermişlerdir. Gould ve arkadaşlarının (1987) antrenörlerin takımın performansı üzerinde zihinsel dayanıklılığın nasıl etkili olduğunu tespit ettikleri çalışmalarda, zihinsel dayanıklılığın bu bileşenleri gözlemlenmiştir.

Siyaset, ekonomi, sanat gibi yaşamın farklı sahalarında ön plana çıkmış önemli başarılar elde etmiş bireyler zihinsel dayanıklılık bakımından bir takım ortak niteliklere sahip bulunabilecekleri gibi benzer sahalarda farklı branşlarda başarı elde etmiş bireylerin, bir takım farklı niteliklere sahip olması da mümkündür. Bu çerçevede zihinsel dayanıklılık bakımından bir basketbol oyuncusu ile bir voleybol oyuncusunun ya da bir boksör ile bir güreşçinin farklı özelliklere sahip olması beklenebilir. Farklı spor dallarındaki oyuncularla gerçekleştirilecek araştırmaların sayısal olarak artırılması zihinsel dayanıklılık kavramının spor dallarına göre farklılık arz eden bir özellik mi yoksa genel bir özellik mi olduğu konusunda doğan soruların cevaplandırılması açısından önemli bir gelişme olacaktır (Thelwell ve ark 2005).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılar, veri toplama yöntemleri ve verilerin analizi yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma ile boksörlerin zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılıp zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespit edilmesi ve çeşitli demografik değişkenler ile değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Zihinsel dayanıklılık; bir görevde başarılı olmanızı sağlayan, bir işte veya elde etmeyi hedeflediğiniz bir amaç veya performans sonucuna doğru şüphe, endişe ve koşullara direnme, yönetme ve üstesinden gelme yeteneğidir. Sağlık psikolojisi alanındaki anahtar bir kavram olan dayanıklılık, bir insanın stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıkacağını etkilemek için tampon görevi gören bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırmada milli ve ya milli olmayan aktif boks yapan sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sporda geçirilen süre gibi değişik faktörlere göre tespit edilen zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile elde edilecek sonuçların zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların sportif başarılarına etkileri üzerine yapılan saptamaların diğer branş sporcularının da sportif başarıları üzerine olumlu katkılar sağlaması açısından önemli görülmektedir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli, araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak, verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesidir. Bu koşulların düzenlenmesinde iki temel yaklaşım vardır. Bunlar tarama modelleri ve deneme modelleridir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar 2000).

2.3. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018/2019 yılları arasında Türkiye şampiyonalarına katılan ve boks branşında yarışan 350 ($N_{kadın}=160$, $N_{erkek}=190$) sporcu oluşturmaktadır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan cinsiyet, yaş, eğitim, spor yapma süresi, milli sporcu olarak yarışıp yarışmama durumunu sorgulayan demografik bilgi kullanılmıştır.

2.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Madrigal ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından adaptasyon çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. ZDÖ (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli likert tipli bir ölçektir. Ölçek 11 madde tek faktör bir yapıdadır. Ölçeğin güvenirlilik katsayısı bu çalışma için .96 olarak belirlenmiştir.

2.5. Verilerin Toplanması

Veriler müsabaka öncesi veya sonrasında dinlenme alanlarında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan sporcular ile birebir doldurulmuştur.

2.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kabul edilen varsayımlar aşağıdaki gibidir.

1. Araştırmada kullanılan zihinsel dayanıklılık ölçeği sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir.

2. Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
3. Anket sonuçlarının objektif bir şekilde yansıtıldığı kabul edilmektedir.

2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2018/2019 müsabaka döneminde Türkiye şampiyonalarına katılan boksörler tarafından cevaplanan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” verileri ile sınırlıdır.
2. Sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası içerisinde buldukları stres ortamı ölçeğin doldurtulmasını önlemiştir. Antrenörler/Takım sorumluları vasıtası ile ulaştırılan ölçeklerin dönütü gönderilenden az sayıda olmuştur.

2.7. Verilerin Analizi

Uygulanan ölçeğe verilen cevapların ortalamaları ve standart sapmaları gözlemlenerek, katılımcıların algılarına yönelik dağılımlar oluşturulacaktır. Akabinde demografik değişkenler açısından kategorikleştirilmiş ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için; ilk önce ölçeğin normal dağılım gösterip göstermedikleri test edilmiş kolmogrow-smirnow ve shapiro-wilk değerlerinin 0,05 düzeyinden küçük olduğu ve skewness kurtosis değerlerin +2/-2 aralığında olmadığı belirlenmiş, normal dağılım sağlanmamıştır. Veri dağılımına uygun olarak ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 24.0) programında analiz edilmiş, anlamlılığı 0.05 düzeyinde sınanmış, sonuçlar araştırmanın amacına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

“Aktif Boks Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı bu araştırma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 11/11/2019 tarih ve 40990478-050.99 sayılı Etik Kurul kararı ile Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara ait özellikler, araştırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistikler ve boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi için yapılan analizlere ait bulgular yer almaktadır.

Tablo.3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Değişken	N	%
Yaş	15-16	91	26,0
	17-18	75	21,4
	19 ve üzeri	184	52,6
Cinsiyet	Erkek	190	54,3
	Kadın	160	45,7
Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz?	0-5	198	56,6
	6-10	107	30,6
	11 ve üzeri	45	12,9
Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?	1-2	12	3,4
	3-4	129	36,9
	5-6	161	46,0
	7 ve üzeri	48	13,7
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	44	12,6
	Lise	217	62,0
	Lisans	89	25,4
Millilik Durumu	Millilik var	182	51,7
	Millilik yok	168	48,3
Toplam		350	100,0

Tablo 3.1.'e göre, araştırmaya katılan bireylerin %45,7 (n=160)' sinin kadın, 54,3 (n=190)' ünün ise erkek olduğu, %26 (n=91)'sının 15-16 yaş aralığında, %21,4 (n=75)'ünün 17-18 yaş aralığında ve %52,6 (n=184)'sının 19 yaş ve üzeri olduğu, %12,6 (n=44)'sının ilk öğretim düzeyinde, %62 (n=217)'sinin lise düzeyinde, %25,4 (n=89)'ünün lisans düzeyinde eğitimi olduğu, %56,6 (n=198)'sının 5 yıl ve altı, %30,6 (n=107)'sı 6-10 yıl aralığında ve %12,9 (n=45)'unun 11 yıldan fazladır aktif spor yaptığı, %51,7 (n=182)'sinin milli takımda yer aldığı ve %48,3 (n=168)'ünün milli takımda yer almadığı görülmektedir.

Tablo 3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

	Cinsiyet	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Zihinsel	Kadın	175,20	33287,50	15142,50	0,95
Dayanıklılık Ölçeği	Erkek	175,86	28137,50		

Tablo 3.2’de boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren mann whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar cinsiyet değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği (U=15142,50; p>0,05) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 3.3. Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

	Yaş	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	A	15-16	159,25	2	3,264	0,196
	B	17-18	183,51			
	C	19 ve üzeri	180,27			

Tablo 3.3.’te boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren kruskall Wallis h testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar yaş değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği [$X^2_{(2)} = 3,264$; P>0,05] puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 3.4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

	Eğitim Durumu	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	A	İlk-Orta Okul	151,52	2	2,865	0,239
	B	Lise	178,68			
	C	Lisans	179,61			

Tablo 3.4.’te boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren kruskall Wallis h testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar eğitim durumu değişkenine göre

boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği [$X^2_{(2)}=2,865$; $P>0,05$] puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 3.5. Aktif Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

		Spor Geçmişi	Sıra Ortalaması	Sd	X^2	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	A	0-5 yıl	162,96	2	8,624	0,013*	A-B
	B	6-10 yıl	185,29				
	C	11 yıl ve üzeri	207,42				

* $p<0,05$,

Tablo 3.5. 'de boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yapma yılı değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren kruskall Wallis h testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar spor yapma yılı değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği [$X^2_{(2)}=8,624$; $P<0,05$] puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 0-5 yıl arası spor geçmişi olanlara göre 6-10 yıl spor geçmişine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 3.6. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

		Haftalık Antrenman	Sıra Ortalaması	Sd	X^2	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	A	1-2	133,79	3	25,709	0,00**	A ^a
	B	3-4	155,16				B ^{bcd}
	C	5-6	176,36				C ^{cbd}
	D	7 ve üzeri	237,71				D ^{dcb}

** $p<0,001$

Tablo 3.6.'da boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren kruskall Wallis h testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar haftalık antrenman sayısı değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği [$X^2_{(3)}=25,709$; $p<0,01$] puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın tüm kategorilere göre 7 kez ve üzeri haftalık antrenman yapan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 3.7. Milli Sporcu Olup Olmama Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Değerleri

	Cinsiyet	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Millilik var	200,51	36293,00	10767,000	0,00**
	Millilik yok	148,71	25132,00		

** p<0,001

Tablo 3.7’de boks branşında yarışan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu olup olmama değişkenine göre değerlendirilmesini gösteren mann whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar milli sporcu olup olmama değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği (U=10767,000; p<0,01) puan ortalamaları milli sporcu olan boksörler lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

4. TARTIŞMA

Aktif boks yapan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının değerlendirildiği çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim, aktif spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve millilik durumları ele alınmış ve değişkenler arası farklılıklar diğer kaynak çalışmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Hızla gelişen ve gelişimi süren spor psikolojisi literatürü ve kavramları gün geçtikçe çoğalmakta ve spesifik olgular ile açıklanmaktadır. Motivasyon, duygular, empati, sosyal psikoloji, sporcu davranışları ve sebepleri hakkında birçok alanı kapsayan bu çatı, branşlara göre hatta egzersizlerde daha değerlendirilen ve yönlendiren bir alan haline gelmiştir. Zihinsel dayanıklılıkta sporcuların fiziksel performansları yeterli olmasına rağmen optimal performans elde edememesinin bir nedeni olabileceği öngörüsü ile ortaya çıkmıştır. Bir başka bakış açısı ise zihinsel dayanıklılığın düzeyi başarı ile ilişkilidir (Crust 2007, Crust 2008). İnsan sadece fiziksel bir varlık değil, sosyolojik, psikolojik ve kültürel de bir varlık olduğundan o anda bulunduğu duygu, durum ve psikoloji performansına direkt etki edecektir.

Çalışmamıza katılan boksörlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamasına bakıldığında $4,14 \pm 0,92$ ile ortalamanın oldukça üstünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3.2).

Boks gibi fiziksel dayanıklılığın yanı sıra zihinsel süreçlerinde iyi yönetilmesi gereken dövüş sporları diğer bireysel sporlara veya takım sporlarına göre daha da öne çıkmakta ve başarı kazanmada önemli rol oynamaktadır (Arşan 2007, Salar ve ark 2012). Takım sporlarında başarı veya başarısızlık tüm takıma dağılırken bireysel sporlarda psikolojik zorlanma ve gelişen psikolojik beceriler daha da önem kazanmaktadır. Takım sporlarında; takım arkadaşını tanıma, takım içi yardımlaşma, arkadaşının müsabakada neler yapabileceğini kestirebilme, işbirliği, kendine ve takım arkadaşına güven ve benzeri özellikler önem arz etmektedir. Ayrıca takım sporlarında sorumluluklarda paylaşıldığı için sporcular antrenman ve müsabakalarda duygusal yönden bireysel branşlara göre fazla yıpranmamaktadır. Gümüšoğlu ve Aşçı (2019) yetişkin sporcuların tahammülsüzlük ve mükemmelleçilik düzeylerinde zihinsel dayanıklılığın rolünü araştırdıkları çalışmada hatalarla aşırı ilgilenen mükemmeliyetçi yapıdaki sporcuların belirsizlik karşısında tahammülsüzlük

yaşadıklarını, kötü performans göstermekten endişelenen, olaylar istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik olaylar karşısında kaygılanan zihinsel dayanıklılığı düşük sporcuların belirsiz durumlar karşısında tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmışlardır. Luthans (2002) Gucciardi ve arkadaşları (2008), Erdoğan ve Kocaekşi (2015); sporcuların performansları sırasında yaşanan zorluklarla mücadelede, başa çıkabilmede, sporcunun kendine güven, motivasyon, konsantrasyon, düşünce ve duygularını kontrol edebilmesinde ve bu süreci olumlu yönde sürdürebilmesini sağlayan bir zihinsel yetenek olarak, zihinsel dayanıklılığı tanımlamışlar ve zihinsel dayanıklılığın, sporcuların duygusal dengeyi kurma ve korumadaki etkisini vurgulamışlardır (Orhan 2018).

Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamalarında istatistiki olarak fark görülmemiştir. Bu sonuç literatürde bireysel branşlarda yarışan sporcular üzerinde zihinsel dayanıklılığın sorgulandığı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Akılveren (2017) çalışmasında cimnastiğin farklı dalları ile ilgilenen sporcularda benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yine aynı çalışmadan aktarılan bir başka bilgi ise Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından aktarıldığı üzere cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki olduğu saptandığıdır. Kültürel farklılıklar düşünüldüğünde ülkemiz örneğinde zihinsel dayanıklılığın cinsiyet farklılıkları üzerindeki değişimine dair bulguların olmayışı bu konuda net bir yorum yapmayı olası kılmamaktadır. Ayrıca belirtilmesi gereken bir başka husus ise zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür (Gucciardi ve Gordon 2008, Bull ve ark 2005 Akt: Akılveren 2017) .

Şahinler ve Ersoy (2019), çeşitli bireysel spor branşında müsabık sporculara uyguladığı çalışmada cinsiyetler arasında fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2017) aktif spor hayatı devam eden bireyler üzerine yaptığı çalışmada cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerine etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Clough ve arkadaşlarının, Crust (2009)'un, Buhrow ve arkadaşlarının (2017), Yarayan ve arkadaşlarının (2018) sonuçları çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamız ile çelişen zihinsel dayanıklılık çalışmalarının da olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde çeşitli dönemlerde ve spor dallarında zihinsel

dayanıklılığı sorgulayan çalışmalar yoğunluklu olarak cinsiyete göre farklılık söz konusu olduğu ve bu farklılığın erkek sporcular lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaların takım sporcularına (Vealey 1988, Findlay ve Bowker 2009) örneklem alması veya farklı yaş gruplarından sporculara uygulanması farklılığın sebeplerinden gösterilebilir. Kültürel farklılıklar da diğer bir faktör olarak düşünülebilir (Golby ve Sheard 2004, Nichols ve ark 2009).

Juan (2015) bireysel ve takım sporcuları üzerine zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada zihinsel dayanıklılık alt boyutlarını irdelemiş ve bazı boyutlarda farklılık tespit etmiştir. Kültüre ve sportif imkânlarla bağlı birçok sebepten bireylerin zihinsel dayanıklılığının etkilenebileceği söylenebilir. Erkek sporcuların toplumsal bağlamda gördükleri destekler bu çalışmaların farklılıklarını açıklamakta yardımcı olabilecek bir parametredir.

Yaş değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamalarında istatistiki olarak bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 3.3).

Crust (2009), araştırmamızla paralel bir sonuca ulaşmış ve zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişkiye ulaşamadığını aktarmıştır. Bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak, ele alınan örneklem gurubuna göre sonuçlar farklılık gösterebilir.

Literatürde yaş, dolayısıyla tecrübe ve gelişim ile beraber sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin artacağını belirten çalışmalar yoğunluktadır (Nicholls ve ark 2006, Marchant ve ark 2009, Crust ve ark 2014). Bu bağlamda incelendiğinde sporun doğası gereği yaş aldıkça tecrübelenme zihinsel olarak başarıyı etkilemektedir. Ama çalışmamız sonuçlarının literatür ile çelişmesi tüm branşlarda genelleme yapabilmemiz için derinlemesine çalışmaların yapılmasını gerektirmektedir.

Çalışmamız sonucunda eğitim durumu değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarında bir farklılaşma görülmemiştir (Tablo 3.4.). Sıra ortalamalarına göre her ne kadar eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarında bir artış gözlemlense de istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Fisher ve Hood (1987) “zihinsel dayanıklılığın bir başka arttırıcısının eğitim durumu olduğunu” vurgulamaktadır. Altın (2017) amatör futbolcular üzerine yaptığı

çalışmada çalışmamızı destekler niteliktedir. Literatürdeki bu çalışmalar ise, mevcut çalışmadaki bulguları kısmen desteklemekle birlikte; aracı değişkenlerin eğitim seviyesi ve zihinsel dayanıklılık göstergeleri olan saldırganlığı düzenleme/engelleme ilişkisini şekillendirdiğini belirtmektedir. Ayrıca duygu düzenlemenin de eğitim seviyesi ile dolaylı yoldan ilişkili olduğunun belirtilmesi de bu çalışmadaki sonuçları kısmen desteklemektedir (Altın 2017).

Başer (2019) takım sporcuları üzerine yaptığı çalışmada eğitim durumunun zihinsel dayanıklılık parametrelerini düzenlemede önemli bir değişken olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Spor yapma yılı değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 0-5 yıl arası spor geçmişi olanlara göre 6-10 yıl spor geçmişine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır (Tablo 3.5.).

Bu sonuç Akılveren (2017) tarafından jimnastik sporcularına yapılan çalışma ile örtüşmektedir. Aynı zamanda söz konusu çalışma bireysel spor branşı ile uğraşan bireylerin karşılaştırılması ve birbirini destekleyen çalışmalar olması açısından tutarlıdır.

Petlichkoff (1993) ve Madrigal (2015) müsabakada geçen süre arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini aktarmıştır. Daha fazla süre alan sporcunun, az süre alan sporcuya göre daha fazla zorluğun üstesinden gelmesiyle orantılı olarak zorluklara karşı koyabilme yetisinin artabileceğini dile getirmiştir. Benzer şekilde Yıldız (2017), Yarayan ve arkadaşları (2018) ve Harmancı (2019) çalışmalarında da çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda sonucumuzun literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın tüm kategorilere göre 7 kez ve üzeri haftalık antrenman yapan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır (Tablo 3.6).

Yıldız (2017) ve Maraşlı (2018) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşılmış, antrenman sayısı arttıkça sporcuların optimal performans düzeyleri artacak ve

yaptıkları spora karşı kendilerini daha zinde hissedeceklerdir. Yapılan bu çalışmada da haftalık antrenman sayısının artışı sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına etki etmiş; fazla antrenman yapan sporcuların daha az antrenman yapan sporculara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları anlaşılmıştır.

Crust ve Swann (2011), zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda, genel zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Newland ve arkadaşlarının (2012) yapmış oldukları araştırma bulgularında kadın takım sporcularının özellikle yeni başlayan sporcular için zihinsel dayanıklılık ile ilişkili psikolojik becerilerini geliştirmeleri gerektiğini belirttiği çalışmasında, artan antrenman süresi ile birlikte zihinsel dayanıklılık da artma olacağını belirtmektedir. Bu bulgu araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Milli sporcu olup olmama değişkenine göre boksörlerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalamaları milli sporcu olan boksörler lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır (Tablo 3.7).

Orhan (2018) ve Akılveren (2017) araştırmalarında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre değiştiği, Golby ve Sheard (2004), Wieser ve Thiel'in (2014), araştırmalarında ise milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Erdoğan ve Kocaekşi (2015), Gould ve arkadaşlarına (2002) göre milli olma süreci ve milli olmada, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamız ile karşılaştırıldığında milli sporcuların daha fazla hedefe yönelen, daha az stresli, kaygının daha düşük olması, cesaretlerinin yüksek ve korkularının az olması, odaklanan, hedefe yönelik planlarının var olması gibi kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları sonuçları ile çalışmamız örtüşmekte ve literatürü desteklemektedir (Yıldız 2019; Güler 2015; Erdoğan ve Kocaekşi 2015).

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Boksörlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırıldığı bu çalışmada destekleyici veya reddedici birçok araştırmaya başvurulmuştur. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz bulgular bu araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığın spor psikolojisi alanında önem arz ettiği ancak bireysel sporlardan ziyade takım sporcularına uygulandığı gözlenmiştir. Kısıtlı bireysel sporlar, daha da kısıtlı dövüş sporlarında bulunan zihinsel dayanıklılık araştırmalarında çalışmamız ile tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlamlık veya mental sağlamlık çok küçük nüanslar ile birbirinden ayrılan, ama sporcu psikolojisinde bir bütün olarak ele alınan kavramlardır. Daha kapsayıcı bir rolde olan zihinsel dayanıklılık kavramı ve unsurları ile sporcunun müsabaka öncesi, sırası ve sonrası için ihtiyaç duyduğu destekleri belirlemede önemli bir yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artması ile sporcudaki birçok parametrenin değişeceği düşünülmektedir. Örneğin; çalışmamız örnekleminde olan dövüş sporlarını ele alacak olursak, müsabaka dönemi stres, kaygı ve başarıya dürtüsü ile beraber branşın bizi doğası sporcunun tüm bu duygu durumları ile başa çıkma düzeyini direkt olarak etkileyecek durum zihinsel dayanıklılık düzeyidir.

Genel olarak bakıldığında dünya genelinde boks sporunun erkek bireyler tarafından daha çok rağbet gördüğü bilinmektedir. Dolayısıyla erkeklerin hem fiziksel hem de mental açıdan daha güçlü olduğu toplumsal olarak kullanılan bir yargıdır. Fakat çalışmamız sonuçlarına bakıldığında cinsiyet faktöründe anlamlı farklılığın görülmemesi kadın ve erkek bireyler arasında mental yönden bir farkın olmadığını ve aslında kadınlar tarafından da bu spora gerekli rağbetin sağlanabileceğini göstermektedir.

Bir başka genel yargı ise boks yapan bireylerin şiddete meyilli ve saldırgan bireyler olmasıdır. Ancak boks yapan bireylerin spor salonunda rahatladıkları, tolere oldukları ve streslerini atarak şiddete meyillerini azalttıkları bilinmektedir. Toplum içerisinde de bilinen yargıların aksine daha sakin, kendinden emin ve olaylara daha mantıksal yaklaştıkları görülmektedir. Bunun yanında çalışmamızdan da elde edildiği

gibi sporculuk geçmişi yüksek olan bireylerin zihinsel dayanıklılığının yüksek olduğu da görülmektedir. Bu da bireylerin aynı zamanda karşılaştıkları şiddetli stres durumlarında daha dayanıklı olabileceği ve saldırgan davranışlara başvurmadan problemleri çözebileceğini göstermektedir. Boks yapan bireylerin aslında aile içerisinde de saldırgan bireyler olmadığı aksine çocuklarını spora yönlendirerek kimi zaman da onların antrenörü olarak gelişimlerine katkı sağladıkları görülmektedir. Spor salonunda stresini giderip rahatlayarak toplumda ve aile yaşantısı içerisinde sakin bireyler olmaktadır. Ayrıca bireylerin çalışma ortamlarında stres altında çalışabilecekleri, mobbing gibi baskı durumlarında, bu durumun üstesinden daha rahat gelebilecekleri görülmektedir. Nitekim zihinsel olarak dayanıklılığın bireyin diğer psikososyal alanlarını da doğrudan olumlu yönde etkileyeceği görülmektedir. Bireyin öz saygısının artacağı, kendine güven duyacağı, başarıma hissini daha çabuk yaşayacağı ve çalışma ortamında kendine öz liderlik yaparak üzerinde kurulan baskıdan rahatlıkla kurtulabileceği dolaylı olarak görülmektedir.

Toplumsal hayata baktığımız zaman problemlerin hayat boyu devam ettiği ve yaşın arttıkça problemlerin de artacağı bilinmektedir. Çalışmamız sonuçlarında yaş faktöründe zihinsel dayanıklılıkta anlamlı farklılığın bulunmaması bu gerçeği değiştirmemektedir. Nitekim baktığımız zaman bireylerin doğuştan itibaren barınma, beslenme, eğitim görme gibi temel ihtiyaçları olmaktadır ve bu ihtiyaçlar yaşın artmasıyla birlikte farklılaşmakta ve çeşitlenmektedir. Bu yüzden bireylere yaşam boyu karşılaştıkları problemleri çözebilecek davranışları edindirmeli ve bunun yanında onlara spor yapma alışkanlığı kazandırarak hayat boyu hem zihinsel hem de fiziksel olarak dayanıklı olmak için destek verilmelidir. Bunun yanında bireylerin aldıkları eğitim de onların gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının eğitim durumları faktörüne göre incelendiğinde anlamlı bir farkın bulunmamasına karşın genel ortalamalara bakıldığında lisans eğitimi alan bireylerin ortalaması yüksek bulunmuştur. Buradan eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin gördükleri eğitim sayesinde hem akılcı düşünebilecekleri hem de toplum içerisinde daha yapıcı ve sağlıklı adımlar atarak şiddete başvurmadan problemleri çözebileceği düşünülebilir. Bununla birlikte bireylerin aktif olarak spor yapmaları onları hem spor salonlarında hem de toplum içerisinde daha bilinen ve saygın bireyler yaparken, aynı zamanda daha sağlıklı olmalarına da katkı sağlayacaktır. Boks sporunu yapan bireylerle ilgili çalışmalar

incelendiğinde beyne alınan darbelerin “Parkinson” hastalığına yol açmadığı görülmektedir. Buradan yola çıkarak toplumsal yargıların bir nebze de olsa kırılması da sağlanabilir. Ayrıca bireylere hayat boyu spor yapma alışkanlığının kazandırılması onları zihinsel olarak daha dayanıklı olmalarına olanak sağlayacağı çalışmamızın sonuçlarından elde edilmiştir. Bu sebeple küçük yaştan itibaren çocukları spora yönlendirerek onları milli bir sporcu olana kadar desteklemek gerekmektedir. Milli sporcu olmayan bireylerin ise gelişimi için hem aileler hem de okullar bilgilendirilmeli ve bireylere, gerek rekreatif amaçlı gerekse de yarışma amaçlı sportif etkinlikler ve antrenmanlar yaptırılmalıdır. Okullarda ve spor salonlarında gerekli ekipmanların ve müsabaka ortamının oluşturulması ve bunun yanında da antrenörlerin branşlarına hakim bireyler olmasına dikkat edilmelidir. Her antrenörün yeni bir antrenör adayı yetiştirecek olması gelecek nesillere olumlu veya olumsuz bir duygunun doğrudan aktarılması anlamına gelebilmektedir. Bu yüzden de antrenörlerin de bu konuda bilgilendirilmesi ve sporcuların antrenman metotlarının düzenlenmesi yetiştirilecek bireylerin gelişimine fiziksel ve zihinsel açıdan olumlu katkı sağlayacaktır.

Sonuçlar ve Literatür ışığında öneriler izleyen şekildedir;

- Antrenör ve takım sorumluları sporcu ve duygularını gözlemleyebilmeli ve gerekli durumlarda müdahale edecek yeterliliğe sahip olmalıdır,
- Sporcuların belirli aralıklar ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri stres parametreleri ile ilişkilendirilerek ölçülmelidir,
- Bu düzeylere göre önleyici çalışmalar planlanmalıdır,
- Bireysel sporlara yönelik bu tür çalışmalar artırılmalıdır.
- Kategorilere bağlı olarak gelişime ve öğrenmeye açık olan katılımcılara yönelik teşvik edici program ve projelerin geliştirilmesi uzun vadede başarılı sporcu profillerinin oluşmasına yardımcı olacaktır.
- Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesinde temelden en büyük etken antrenör desteğidir. Antrenör eğitimlerinde veya gelişim seminerlerinde zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesi için spor psikolojisi başlığına yönelim artmalıdır.

- Psikolojinin insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerin nasıl işlediğini araştıran bir bilim dalı olmasından, davranış bilimcilerin müsabaka öncesi sırası ve sonrasında sporcuların davranışları gözlemlemesi ve sebeplerini ortaya koyması gerekmektedir. Eğer sporcu çeşitli baskılar ile kendine, kariyerine ve çevresine zarar verme eğiliminde ise önlem alınmalı, rehabilite edilmelidir.
- Küçük yaş gruplarında spora teşvik ve egzersiz bilinci için Federasyon ile Yükseköğretim Kurumları, Federasyon ile Milli Eğitim Bakanlığı, Yerel Yönetimler- Yüksek Öğretim Kurumları gibi organlarca projeler üretilmelidir.
- Antrenör-Aile etkileşimi aktive edilmeli gerekirse sporcu ebeveynleri psikososyal süreçler hakkında bilgilendirici eğitimler almalıdır.
- Araştırma boyutsal olarak genişletilebilir ve sporcuların sezon içerisinde ki durumlarına göre özellikle durumluk zihinsel dayanıklılıkta değişim olup olmadığı incelenebilir.
- Zihinsel dayanıklılığın yordayıcıları tespit edilebilir. Bu yordayıcılar arasında fark olup olmadığı da araştırılarak konu netleştirilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Akandere M, Aktaş S, Er Y, 2018. Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Akılveren P, 2017. Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.
- Akpınar S, Akpınar Ö, 2018. The relationship with the personality and mental toughness at athletes. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11/61, s. 1252-1255.
- Altın MO, 2017. Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Anderson M, 2011. Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. D. Gucciardi, & S. Gorgon içinde, *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. UK, Routledge, s. 69-88.
- Aracı H, 2000. Okullarda beden eğitimi. Ankara, Bağırhan Yayınevi, s.12-18.
- Arsan N, 2007. Türkiye'de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Başer B, 2019. Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojileri Programı, Ankara.
- Buhrow C, Digmann J, Waldron JJ, 2017. The Relationship between sports Specialization and Mental Toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE, 2005. Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3): 209-227.
- Cattell R, 1957. Personality and motivation structure and measurement. New York, World Book Coparation, s.34-38.
- Clough P, Earle K, Sewell D, 2002. Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-45.
- Clough P, Earle K, Sewell D, 2002. Mental toughness: The concept and its measurement. I. Cockerill içinde, *Solutions in Sport Psychology*. London, Thomson, s.32-45.
- Connaughton D, Hanton S, 2009. Mental toughness in sport: conceptual and practical issues. mellalieu S, Hanton S, içinde, *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. London, Routledge, s. 317-346.
- Coulter TJ, Mallett CJ, Gucciardi DF, 2010. Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Cowden RG, Fuller DK, Anshel MH, 2014. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 661-678.
- Crust L, Clough, PJ, 2005. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100/1, s. 192-194.
- Crust L, 2007. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(3): 270-290.
- Crust L, 2008. A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45: 576- 583.

- Crust L, 2009. The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust L, Azadı K, 2010. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10: 43–51.
- Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ, 2014. Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87- 91.
- Crust L, Swann, C, 2011. Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 217-221.
- Çetin S, 2019. Zihinsel Dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme: bedensel engeli olan ve olmayan sporcular üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, s.14-19.
- Doninteanu T, 2017. The role of psychological preparation in the performance sports activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*,1/1, s.7-13.
- Erdoğan N, 2016. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4 (Özel sayı:2), 652-664.
- Erdoğan N, Kocaekşi S, 2015. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Findlay LC, Bowker A, 2009. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Fisher S, Hood B, 1987. The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Fourie S, Potgieter J R, 2001. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*.23, s. 63–72.
- Garmezly N, 1991. resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*. 34, s.416-430.
- Golby J, Sheard M, 2004. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Goldberg AS, 1998. *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould D, 2010. Early sport specialization: A psychological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*,s81/8, s.33-37.
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett, A, 2002. psychological characteristics and their development in olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gucciardi D F, Gordon S, 2011. *Mental Toughness in Sport*. New York, Routledge, s.21-27.
- Gucciardi D, Gordon S, Dimmock J A, 2008. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*.20, s.261–81.
- Gucciardi DF, Gordon S, 2008. Personal constructpsychology and the research interview: the example of mentaltoughness in sport. *personal construct theory & Practice*, 5: 119–130.
- Güler MŞ, 2015. Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gülşen DBA Yıldız AB, Yılmaz B, Şahan H, 2019. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.

- Gümüőođlu Ö, Aşçı H, 2020. Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (1) , 96-110 . Doi: 10.33689/Spormetre.551536
- Hannin Y, 2000. *Emotions in sport*. New York Champaign, Illinois: Human Kinetics, s.111-117
- Harmancı F, 2019. Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Harmison RJ, 2011. A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In D.F. Gucciardi and S. Gordon Eds, *Mental toughness in sport developments in theory and research*, London: Routledge, s. 47-68.
- İkulayo P, 1990. *Understanding Sports Psychology*. EAITCN PRESS, s.11-13.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 21, s.234-265.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, s.205-18.
- Karasar N, 2000. *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kobasa S, 1979. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, s.1-11.
- Lazarus R, Folkman S, 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York, Springer, s.87-90.
- Lindsay P, Breckon JD, Thomas O, 2007. In pursuit of congruence: Are practitioners'personal philosophies aligned with their 'chosen' method of service? *The Sport Psychologist*, 21/3, s.335-352.
- Loehr J, 1982. *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York, Plume, s.12-28.
- Loehr J, 1986. *Mental Toughness Training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, Stephen Greene Press, s.36-44.
- Luthans F, 2002 *Positive organizational behavior: Developing And managing psychological strengths*, academy of management executive, 16(1), 57-72.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL, 2013. Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Mansor S, Japilus S J, Radzi JA, Othman N, Muhamad S N, 2017. Mental toughness and motivation among amateur golfers in Malaysia. *Proceedings of the Second International Conference on the Future of ASEAN (ICoFA) 2017*, 1,s. 1-13.
- Maraşlı H, 2018. Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Marchant DC, Polman RC, Clough PJ, Jackson JG, Levy AR, Nicholls AR, 2009. Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Middleton S, Marsh S, Martin AJ, Richards, G E,2004. Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Proceedings of the SELF Research Biennial International Conference*.
- Mitchell W, Willams L, Reter R,1994. Clasification of sports medicine and science in spots and exercise. *American College of Sports Medicine and the American College of Cardiology*.
- Morpa Ansiklopedisi, 1997. Morpa Yayınları.
- Nazarenko L, 2012. The problem of intellectual training of athletes. *Pedagogiko-psikhologicheskie i medico-biologicheskie problemy o fizicheskoy kul'tury i sporta*,2/23, s.53-59.

- Newland A, Newton M, Finch L, Harbke CR, Podlog L, 2012. Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball, *Journal of Sport and Health Science*.2:1-9.
- Nicholls A R, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH, 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, s.644.
- Nicholls AR, Polman RC, Levy AR, Backhouse SH, 2009. Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *personality and individual differences*, 47(1): 73-75.
- Ohuruogu B, Jonathan I, Ikechukwu J, 2016. Psychological preparation for peak performance in sports competition. *Journal of Education and Practice*, 7/12, s.47-50.
- Omar-Fauzee MS, Daud WRB, Abdullah R, Rashid S, 2009. The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108.
- Orhan S, 2018. Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Petlichkoff, L. M. (1993). Relationship of player status and time of season to achievement goals and perceived ability in interscholastic athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 242-252.
- Quinna, 1994. knockout training tips. USA, United States Profession Tennis Registry, s.108-111.
- Ryan R, 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, s.24-57.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M, 2012. 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (6) s. 123-135.
- Sarı E, 2016. Muhammed Ali. Antalya, Nokta E-Book Publishing, s.11-14.
- Seippel O, 2006. The Meanings of sport: Fun, Health,Beauty or Community? *Ørnulf Seippel*, 9(1), 51-70.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M, 2002. Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*,55/11, s.5-14.
- Sheard M, Golby J, Wersch A, 2009. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25/3, s.186-193.
- Şahinler Y, Ersoy A, 2019. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şener M, 2006. 2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, s.18-24.
- Thelwell R, Weston N, Greenlees I, 2005. Defining and understanding mental toughness in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, p.236-332.
- Varlık S, 1987. Ring ve Ustaları, Ankara, Öztekin Matbaacılık, s. 17-20.
- Vealey RS, 1988. Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 471-478.
- Weinberg R, Butt J, Culp B, 2011. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology* 9.2 : 156-172.
- Wieser R, Thiel HA, 2014. Survey of mental hardness and mental toughness in professional male football players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies* 22(17).

- Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA, 2018. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(57), 992-999.
- Yıldız AB, 2017. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı, Ankara.
- Yıldız ME, 2019. Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- 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, s.17-25.



7. EKLER

EK-A Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 28/11/2019-E.114022



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 40990478-050.99/
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Havva DEMİREL

"Aktif Boks Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez projesi ile ilgili Fakültemiz Etik Kurulu'nun almış olduğu 11.11.2019 tarihli karar ekte verilmektedir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Mehmet ALTIN
Dekan V.

Ek : Etik Kurul Kararı

28/11/2019 S. İşçi

: A.ÇİFCİ

Evrakı Doğrulamak İçin : https://evrakdogrulama.selcuk.edu.tr/enVision-Sorgula/Validate_Doc.aspx?V=BECNKJCD9

Selçuk Üniversitesi SBF Alaeddin Keykubad Kampüsü, Konya-Türkiye

Bilgi İçin: Ahmet ÇİFCİ Faks:3322411607

e-Posta :info@selcuk.edu.tr Elektronik Ağ :www.selcuk.edu.tr selcukuniversitesi@hs01.kep.tr



EK-B Kullanılan Veri Toplama Aracı

Sevgili katılımcılar;

Lütfen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz ve belirtilen ifadeleri samimi bir şekilde düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

Lütfen her madde için yalnız bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi cevapsız bırakmayınız. İşaretlemelerinizi cümlelerin karşısındaki boşluklardan size uygun olana (X) koyarak yapınız. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği bölümünde yaptığımız çalışmamıza katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Oğuzhan ÇUMRALIĞİL

Yaşınız? 11-14 () 15-16 () 17-18 () 19 ve üzeri ()

Cinsiyetiniz? Erkek () Kadın ()

Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz? 0-5 () 6-10 () 11-15 () 15 ve üzeri ()

Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz? 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve üzeri ()

Eğitim durumunuz? İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Lisans () Lisans Üstü ()

Milli oldunuz mu? Evet () Hayır ()

Evet ise: Minik () Yıldız () Genç () Büyük ()

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hedeflediğin her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2	Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3	Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4	Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5	Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6	Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7	Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönleriyle lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8	Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9	Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10	Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11	Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

AKTİF BOKS YAPAN
SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ

Yazar Oğuzhan Çumralıgil

Gönderim Tarihi: 23-Ara-2020 12:12PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1480817281

Dosya adı: o_uzhan_Tez.docx (87.19K)

Kelime sayısı: 12710

Karakter sayısı: 92839

AKTİF BOKS YAPAN SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%6

BENZERLİK ENDEKSİ

%5

İNTERNET
KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%3

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
2	acikerisim.karatay.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	Nevzat ERDOĞAN, Serdar KOCAEKŞİ. "Psychological Characteristics of the Elite Athletes Have Required: Review", Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 2015 Yayın	%1
6	mentorum.net İnternet Kaynağı	<%1
7	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1