



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BASKETBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
ve SPORDA İMGELEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Seher İRİDİL

**Nisan-2024
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BASKETBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
ve SPORDA İMGELEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Seher İRİDİL

**Danışman
Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**Nisan-2024
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Seher İRİDİL tarafından hazırlanan “Basketbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İnceleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 25/04/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Mehmet İLKİM

.....

Üye

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

.....

Üye

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü V.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all the information in this thesis was obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of all statements and information that do not belong to me is fully cited in this study prepared in accordance with the thesis writing rules.

Seher İRİDİL
25. 04. 2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BASKETBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ve SPORDA İMGELEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Seher İRİDİL

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

2024, 81 Sayfa

Jüri

Doç. Dr. Mehmet İLKİM

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Bu çalışmada Batman ilindeki basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara demografik bilgi formu, Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri", Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Vurgun (2010) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Sporda İmgeleme Envanteri" basketbol sporu ile ilgilenen lisanslı sporculara uygulanmıştır. Çalışmamızda, Batman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde lisanslı olarak basketbol sporu ile uğraşan lisanslı 1200 basketbolcu evrenimizi oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzu; 17-25 ve üzeri yaş arası 597 basketbol sporcusu oluşturmaktadır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22. 0 paket programına aktararak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin Skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında olduğu için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Netice olarak, çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi, Post Hoc testlerinden Scheffe ve Gabriel testleri ile Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Kadın basketbolcuların imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık düzeyleri erkek basketbolculara göre daha yüksek düzeydedir. Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yılı incelendiğinde sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılık tespit edilmiştir. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistik bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mevkii değişkenine göre oyun kurucu ve uzun forvet pozisyonunda oynayanların devamlılık düzeyleri, kısa forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksektir. Bölgesel ligde oynayanların kontrol düzeyleri yerel ligde oynayanlara göre daha yüksektir.

Anahtar kelimeler: Basketbol, motivasyon, sporda imgeleme, zihinsel dayanıklılık

ABSTRACT

MS THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL ENDURANCE AND SPORT IMAGINATION SKILLS IN BASKETBALL PLAYERS

Seher İRİDİL

Batman University Graduate Education Institute

The Degree of Master of Science in Physical Education And Sports

Advisor: Assoc. Prof. Nevzat DİNÇER

2024, 81 Pages

Jury

Assoc. Prof. Dr. Mehmet İLKİM

Assoc. Prof. Dr. Nevzat DİNÇER

Assoc. Prof. Dr. Zühal KİLİNÇ

This study aimed to examine the relationship between mental endurance and sports imagination skills of basketball players in Batman province. In order to collect data in the study, participants were given a demographic information form, Sheard et al. "Mental Toughness Inventory in Sports", developed by Altıntaş and Bayar-Koruç (2016), developed by Altıntaş and Bayar-Koruç (2016), and whose validity and reliability studies were conducted, was published by Hall et al. (1998) and adapted to Turkish by Vurgun (2010) was applied to licensed athletes interested in basketball. In our study, 1200 licensed basketball players who are licensed in Batman Youth and Sports Provincial Directorate constitute our universe. Our sample group; It consists of 597 basketball athletes aged 17-25 and over.

The data obtained in the research were analyzed by transferring to the SPSS 22. 0 package program. Frequency and percentage analysis of personal information was performed. In the analysis of the data, it was tested whether the data exhibited normal distribution or not by looking at the skewness and kurtosis values. Since the Skewness and kurtosis values of the data obtained were between -2 and +2, it was assumed that the variables showed normal distribution (George and Mallery, 2010). As a result, frequency and percentage analysis, independent variable t test, ANOVA analysis, Post Hoc tests such as Scheffe and Gabriel tests and Pearson correlation analysis were used in the study. The statistical significance level was determined as 0. 05.

The imagery scale motivational specific imagery, cognitive specific imagery, cognitive general imagery and motivational general mastery levels of female basketball players are higher than male basketball players. A statistically significant difference was detected between the mental toughness scale control subscale score average according to the age variable. When the participants' sports year was examined, a statistically significant difference was detected between the score averages of the sports Imagination Scale motivational specific imagery, cognitive specific imagery, cognitive general imagery, motivational general arousal and motivational general mastery subscales. A statistically significant difference was detected between the mean scores of the mental toughness scale confidence and continuity sub-dimensions according to the variable "How many days a week do you train?" According to the position variable, the continuity levels of those who play in the playmaker and long forward positions are higher than those who play in the small forward position. The control levels of those playing in the regional league are higher than those playing in the local league

Keywords: Basketball, motivation, imagery in sports, mental toughness

ÖNSÖZ

İnsan davranışlarını anlamaya çabaladığımızda kendimizi psikolojinin en önemli konularından biri olan motivasyonun içinde buluruz. Çünkü bir işte başarılı olmanın önemli sırlarından biri de kişinin motivasyon düzeyidir. Psikolojik olarak kişi ya da kişiler kendilerini iyi hissetmediklerinde, motivasyonları da düşer. Bu da yaptıkları işte ya da herhangi başka bir eylemde başarısız olmalarına neden olur. Motivasyon; insanı davranışa yönlendiren, bu yönlendirmede durumu belirleyen, davranışın ne şekilde olacağını belirleyen durum olarak görülebilir.

Tez çalışmamın tüm aşamalarında her türlü bilimsel desteği sağlayan danışmanım Sayın Doç. Dr. Nevzat DİNÇER' e teşekkürlerimi sunarım.

Akademik kariyer planlarımda bana saygı gösteren ve sonsuz desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen öncelikle kıymetli annem Mesude İRİDİL, değerli babam Orhan İRİDİL' e, çok sevdiğim dayım Hasan İRİDİL' e ve her daim her kararında bana destek olan aileme sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Seher İRİDİL
BATMAN-2024

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	iii
TEZ BİLDİRİMİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
ÇİZELGELER LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1. 1. Problem Durumu	2
1. 2. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1. 3. Araştırmanın Amacı.....	2
1. 4. Araştırmanın Önemi	2
1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	2
1. 6. Araştırmanın Sayıltıları	2
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	4
2. 1. Spor.....	4
2. 1. 1. Spor tanımı ve tarihçesi	4
2. 2. Basketbol	5
2. 2. 1. Türkiye’de basketbolun tarihçesi.....	7
2. 2. 2. Ülkemizdeki basketbol alt yapı faaliyetleri	9
2. 2. 3. Basketbolda oyuncular.....	10
2. 3. Zihinsel Dayanıklılık	13
2. 3. 1. Sporda zihinsel dayanıklılık	22
2. 4. Zihinsel (Mental) Antrenman	27
2. 5. İmgeleme	28
2. 5. 1. Sporda imgeleme	30
2. 5. 2. İmgeleme çeşitleri.....	32
3. MATERYAL YÖNTEM	33
3. 1. Araştırmanın Modeli.....	33
3. 2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi.....	33
3. 3. Veri Toplama Araçları	33
3. 3. 1. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği.....	33
3. 3. 2. Sporda imgeleme envanteri	33
3. 4. Verilerin Analizi	34

4. BULGULAR.....	35
5. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA.....	46
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	54
6. 1. Sonuçlar	54
6. 2. Öneriler	55
KAYNAKLAR	56
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	70

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BBNZ	: Basketbol Yeni Zelanda
BG	: Bilişsel Genel İmgeleme
BÖ	: Bilişsel Özel İmgeleme
DABO	: Dev Adam Basketbol Okulları
FİBA	: Uluslararası Basketbol Federasyonu
MG-U	: Motivasyonel Genel Uсталık
MG-UY	: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MÖ	: Motivasyonel Özel İmgeleme
NBA	: National Basketball Association
NCAA	: National College Athletic Association
ÖRN	: Örnek
PDF	: Portable Document Format
TBF	: Türkiye Basketbol Federasyonu
YMCA	: Genç Erkek Hıristiyan Birliği
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 4. 1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler.....	34
Çizelge 4. 2. Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puan Ortalamasına Ait Bulgular.....	35
Çizelge 4. 3. Cinsiyet Değişkenine Ait T Testi Bulguları.....	36
Çizelge 4. 4. Yaş Değişkeni ANOVA Analizine Ait Bulguları.....	37
Çizelge 4. 5. Eğitim Durumu Değişkenine Ait T Testi Bulguları.....	38
Çizelge 4. 6. Spor Yılı Değişkeni ANOVA Analizine Ait Bulgular.....	39
Çizelge 4. 7. Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz Değişkeni ANOVA Analizine Ait Bulgular.....	41
Çizelge 4. 8. Mevkii Değişkeni ANOVA Analizine Ait Bulgular.....	42
Çizelge 4. 9. Oynamış Olduğunuz Lig Değişkenine Ait T Testi Bulguları.....	44
Çizelge 4. 10. Basketbol Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanlarının Alt Boyutları Puanlaması.....	45

1. GİRİŞ

Basketbol, dünyada ve ülkemizde en yaygın spor dallarından biridir. 100 yıllık geçmişi olan bu spor dalı, gelişerek daha uzun yıllar gençlerin onları eğiten, çalıştıran koçların ve teknik adamların severek meşgul olacağı bir branş olmaya devam edecektir. Basketbolun teknik özelliklerinin yanı sıra, bir mücadele sporu olması ve skorun her an değişebilirliği, bu spora duyulan ilgi ve sevginin her geçen gün artmasına neden olmuştur (Sevim, 1992).

Futboldan sonra dünyada en çok seyirci ve ilgi toplayan takım sporlarından birisi olan basketbol, ilk olarak ABD'nin Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç Erkek Hristiyan Birliği (YMCA) Eğitim Okulu'nda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından 1891'de oynanmaya başlanmıştır. Bu oyun, aslında atlet ve beyzbolculara kış antrenmanı yaptırmak amacıyla icat edilmişti. İlk başlarda, tahtadan yapılmış sepetlere topu sokmak amacıyla oynanan bu spor, 7 kişilik 2 takım arasında 20 dakikalık 3 devre halinde oynanıyordu. Naismith'in bu antrenman oyunu, kısa sürede sadece antrenman programını aşmayıp tüm ülkenin okul salonlarına girmiş ve bir spor branşı haline gelmiştir. Okullar ve kulüpler tarafından benimsenen basketbol, Amerika'nın en popüler sporlarından biri haline gelmiştir. Birinci Dünya Savaşı sırasında, Amerikalı askerlerin Avrupa'ya gelmesiyle basketbol Avrupa'da da tanınmaya başlamıştır. Bu sayede basketbolun uluslararası popülerliği artmış ve dünya genelinde yayılmasına yardımcı olmuştur (Bezek, 2008).

Uluslararası Amatör Basketbol Federasyonu (FIBA), uluslararası basketbol karşılaşmalarını yönetmek amacıyla 20 Haziran 1932'de İsviçre'nin Cenevre şehrinde kurulmuştur. Dünya genelinde FIBA organizasyonlarının tüm kuralları, bu federasyon tarafından belirlenen kurallara göre oynanmaktadır (Morpa, 2001).

Basketbol oyununun Olimpiyat Oyunları'nda yerini alması 1904 olarak bilinmektedir. St. Louis, olimpiyat oyunlarına katılan ülkelere Amerika'nın milli sporu olarak benimsediği basketbolu tanıtmaya fırsatı buldu. 1913 yılından itibaren de uzak doğu ülkeleri basketbolu oynamaya başladı (Bezek, 2008).

Basketbolda gösterilen başarılar sonrasında bu branş büyük organizasyonlarda milyonlarca kişiye hitap eden, seyir zevki yüksek olan popüler bir branş haline gelmiştir. Basketbol günümüzde gelişim sağlamaya devam etmektedir.

1. 1. Problem Durumu

- Basketbol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerisinin antrenman öncesinde, esnasında ve sonrasındaki etkileri, antrenman dönemlerindeki sınırlamalara sahiptir.

1. 2. Araştırmanın Problem Cümlesi

- Basketbol sporcularının antrenman dönemlerindeki zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerisinin performansa etkisi nedir?

1. 3. Araştırmanın Amacı

- Basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerisinin antrenman sürecindeki etkisini inceleyerek, bu zihinsel etkilerin basketbol sporcularının gelişimine katkısını belirlemektir. Bu çalışmada Batman ilinde basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaç edinilmiştir.

1. 4. Araştırmanın Önemi

- Basketbol, çocukların fiziksel ve bilişsel gelişimi için önemli bir spordur. Bu çalışmada, basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerisini performans üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sportif etkinlikler kapsamında, bu zihinsel etkilerin basketbol oyuncularına ne derece de etkisinin olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu çalışma, zihinsel etkisi olan zihinsel dayanıklılık ve imgelemenin performans üzerindeki etkisini daha kapsamlı bir şekilde inceleyerek, basketbol oyuncuları için faydalarını daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma, Batman ilinde basketbol sporu ile ilgilenen 17-25 ve üzeri yaş arasındaki lisanslı sporcular ile sınırlıdır.
- Çalışma verileri; Araştırmada veri toplama araçları olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporda İmgeleme Envanteri” ölçtüğü yapı ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmanın verileri; yüz yüze anket formları doldurularak veriler toplanmıştır.

1. 6. Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmaya katılanların bu araştırmada yapılan görüşme sorularına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

- Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan görüşme sorularının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmacının tarafsız ve yansız olarak gözlem ve görüşme yapacağı varsayılacaktır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2. 1. Spor

2. 1. 1. Spor tanımı ve tarihçesi

Spor, insanlığın hayatta kalma mücadelesi verdiği, yiyecek sağlama, barınma ve dış tehditlere karşı korunma gibi durumlar nedeniyle ortaya çıkmıştır. Zaman içinde sporun ilkeleri belirlenmiş, hedeflere uyum sağlanmış ve günümüzdeki temellerini oluşturmuştur. İnsanlar, dış dünyayla etkileşim içinde oldukları mücadelelerle spor yapmaya başlamış ve bu mücadelelerle gelişmeye devam etmiştir (Mirzeoğlu vd. , 2011).

Spor, aktivite, sağlıklı yaşam, serüven veya görüntü amacıyla bireysel veya takım halinde yerine getirilen, bireyin bilişsel, ruhsal ve psikolojik olarak özelliklerinin kesin bir uyum içinde gelişmesine ortam hazırlayan, müsabaka olan bedensel ve zihinsel bir etkinliktir (Sunay, 2010).

Spor, kültürle ilişkili ve parasal yönden iyileşmenin esaslarından biri olan bireyin duygusal ve bedensel sağlamlık durumunun gelişmesini, kişiliğinin ilerlemesini, kabiliyet, maharet ve bilgiye ulaşmasını, topluma uyum sağlamasını, milletler arası ilişkilerde tanışma ve birlikte hareket etmesini sağlar. Belirlenmiş olan ilkeler doğrultusunda yarışmak ve müsabakada birbirlerine avantaj sağlamak amacıyla yapılan etkinliklere spor denir (Aytan, 2010).

Spor kelimesi yerine genellikle bedensel etkinlik kavramının kullanıldığı gözlemlenmektedir. Ancak spor kelimesi ile bedensel etkinlik kelimesini birbirlerinden ayırmakta olan birkaç farklı özellik ortaya çıkmaktadır. Bunlar arasında; spor kelimesi, belirlenmiş ilkeler doğrultusunda galibiyet alabilmek amacıyla yapılan etkinlikler iken bedensel etkinlik kavramı, insanın yaşantısında sürekli olarak yapmış olduğu fiziksel aktivitelerin tamamını kapsar (Yüksel, 2014).

Spor, insanın dış ortamla iç içe olmasından kaynaklanan mücadelelerle başlamış ve bu mücadelelerle ilerlemiştir. İnsanın karşılaştığı tehlikeli ortamlarda yaşam mücadelesi vermek, yiyecek temin etmek, barınak sağlamak ve dış tehditlere karşı kendini korumak gibi durumlar nedeniyle ortaya çıkmış bir etkinliktir. Zamanla sporun ilkeleri belirlenmiş ve maksatlara uyum sağlanmış, bu da spor kavramının bugünkü halini oluşturmuştur (Mirzeoğlu vd., 2011).

"Spor kavramı, farklı amaçlarla, çeşitli alanlarda bireysel veya grup olarak nesne kullanarak veya nesne kullanmadan yapılan, düzenli olarak çalışma gerektiren ve

belirlenmiş olan kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, kilogram, uzunluk ve süre gibi birimlerle ve sayısal değerlerle değerlendirilen, bedensel rekabete yer verilen, başarıya odaklanılan ve eğitici olan psikolojik aktiviteler olarak tanımlanabilir " (Hergüner vd. , 2016).

2. 2. Basketbol

Basketbol, dikdörtgen biçimindeki bir alanda beşer oyuncudan oluşan iki takımın oyun kuralları çerçevesinde topu rakip takımın çemberine sokmaya ve rakip takımın atışlarını engellemeye çalıştığı, mümkün olduğu kadar çok sayıda sayı yapmaya dayalı bir takım oyunudur (Nalbant, 2013).

Basketbol; ribaund almak, blok yapmak ve şut atmak için yapılan sıçramalar, yön değiştirmeli koşular, sprintler ve topla yapılan basketbola özgü hareketleri içeren yüksek şiddetli aktivitelerle birlikte yürümeler ve durmalar gibi düşük şiddetli aktiviteleri de içeren bir takım sporudur (Alemdaroğlu, 2011).

Her spor dalında olduğu gibi basketbolun da bir ortaya çıkış serüveni vardır. Tarihe bakıldığında, basketbola benzer bir oyunun ilk olarak Amerika'da Kızılderililer tarafından basit bir şekilde oynandığı görülmektedir (Nalbant, 2013).

Basketbol kural kitabında da yazan tanımına göre; 5'er kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Her takımın amacı rakibin sepetine sayı yapmak ve diğer takımın sayı yapmasını engellemeye çalışmaktır. 4 periyot boyunca (her bir periyot 10 dakika) daha fazla sayı yapmış olan takım, maçın galibidir (Bezek, 2008).

Müsabaka süresince takımlar, sınırsız sayıda oyuncu değişikliği yapabilir ancak bir oyuncu, müsabakada ancak 5 kez faul yapma hakkına sahiptir. 5 faul yapan oyuncu o müsabaka için bir daha oyuna giremez. Oyuncular maç içinde hem savunma yapıp hem de hücum katıldıklarından basketbolcuların savunma ve hücum yönlerinin iyi olması beklenmektedir. Oyuncular fiziksel özelliklerine ve yeteneklerine göre takım içinde farklı görev ve pozisyonlarda oynarlar. Genel olarak kısa, çabuk hareket eden ve top kontrolü iyi olan oyuncular gard; biraz daha uzun, gerektiğinde gardlık yapabilecek ama daha çok savunmada hızlı hareket edip hücumda şut yüzdesi yüksek olan oyuncular forvet; fiziksel özellik bakımından iri ve uzun oyuncular ise ribaunt toplarını alan ve pota altında sayı yapabilen oyunculardır. Bu pozisyonların birleşimi ve antrenörün vermiş olduğu set düzeni içinde takımlar sahada diğer takıma üstünlük kurmaya çalışır. Oyuncuların sahadan yaptıkları atışlar 1 sayı, 2 sayı ve 3 sayı olarak değer kazanır. Bu üstünlük kurma mücadelesini her spor branşında olduğu gibi, hakemler yönetir. Sahada

müسابakanın türüne göre 3 ya da 2 hakem görev yaparken süre, sayıların işlenmesi ve 24 saniye hücum sürelerinin kontrolünü yapan masa görevlileri de bulunmaktadır. Bu denli karmaşık ve her geçen gün profesyonel anlamda kazanma hırsının arttığı basketbol oyununda oyuncuların üzerine düşen sorumluluklar da artmaktadır. Oyuncuların sezon öncesi ve müsabaka sırasındaki kaygıları da oynadıkları takımların hedefleriyle artmaktadır (TBF, 2005).

Dünyada en popüler spor dallarından biri olan basketbol, yetenekli sporcuların bulunmasıyla sürekli bir gelişim içindedir. Her geçen gün basketbola olan ilgi artmaktadır. Özellikle son yıllarda yapılan kural değişiklikleri, oyunun daha da çekici hale gelmesine katkıda bulunmuştur. Modern basketbol, hızı, çekiciliği, atletizmi ve esnekliği bünyesinde barındırdığı için üst seviyede şut atan ve mükemmel savunma yapan takımların ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Bu durum, sporun ilerlemesi açısından önemli bir etkidir. Günümüz basketbolunda takım kadroları daha güçlüdür, topa hakimiyetleri üst seviyededir ve taktiksel ve fiziksel olarak kendine güvenen her pozisyonu oynayabilen oyunculardan oluşur (Kızılet vd., 2010).

Basketbol oyunu hakkında modern oyunun süresi, müsabakayı yöneten birliğe bağlı olarak değişmektedir. National College Athletic Association (NCAA)'de yarışan kolej takımları, 20 dakikalık iki yarıya bölünmüş 40 dakikalık bir oyun oynamaktayken, National Basketball Association (NBA)'de bulunan profesyonel takımlar, 12 dakikalık dört çeyreğe bölünmüş 48 dakikalık bir oyun oynamaktadırlar. Bununla birlikte, Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA), Basketbol Yeni Zelanda (BBNZ) ve ilgili müsabakaları tarafından da benimsenen, on dakikalık dört çeyreğe bölünmüş 40 dakikalık bir oyun süresini onaylamaktadır. Oyun sırasında herhangi bir aşamada hakem kuralların ihlali durumunda oyun saatini durdurabilmekte ve bu süreler maçı esnasında gerçekleştirilmiş olan kural ihlallerinin sebep olduğu zaman dilimleri, molalar, devre arası ve çeyrekler dâhil edilmemektedir (Gürses, 2011; Stone, 2007).

3. 05 metre yüksekliğindeki çemberden geçen top; sahadaki üç sayı çizgisinin içinden atılmışsa 2 sayı, dışından atılmışsa 3 sayı olarak, serbest atışlar ise 1 sayı olarak kaydedilmektedir (Gürses, 2011).

Topu elde eden takım hücumunu 24 saniyede sonlandırmak zorundadır. Eğer topu kendi sahasında elde etmişse kendi yarı sahasını 8 saniyede terk ederek 24 saniyede hücumunu sonlandırmalıdır (Gürses, 2011; Salman ve Saygın, 2021).

2. 2. 1. Türkiye’de basketbolun tarihçesi

Türkiye’de basketbol ilk olarak 1904 yılında İstanbul’da bulunan Robert Koleji’ne ait spor salonunda oynanmıştır. Bu tarihi anı, Dr. James Naismith’in öğrencilerine basketbolu öğretmesiyle başlar. Ancak, basketbolun yaygınlaşması ve kök salması birkaç yıl sonra gerçekleşir. Bu süreçte, Galatasaray Lisesi’nde öğretmenlik yapan Ahmet Robenson’un katkıları büyük önem taşır. Galatasaray Lisesi’nde öğretmenlik yaparken, Robenson basketbolu öğrencilerine tanıtır ve bu sporu teşvik eder. Onun çabalarıyla basketbol, Türkiye’deki gençler arasında popüler hale gelir ve oynanmaya başlanır. Robenson’un liderliği altında, Galatasaray Lisesi basketbol takımı birçok başarı elde eder ve bu Türkiye’deki basketbolun gelişimine önemli bir katkı sağlar. İşte, Türkiye’de basketbolun temellerinin atıldığı Robert Koleji’nde başlayan bu yolculuk, Ahmet Robenson’un liderliği altında Galatasaray Lisesi’nde daha da güçlenir ve yayılır. Bu sayede basketbol, Türkiye’de yaygın ve sevilen bir spor haline gelmiştir (Sungur, 2002).

Basketbol sporuna Türkiye’de ilk ciddi girişim 1919 yılında Fenerbahçe Spor Kulübü tarafından yapılmıştır. Daha sonrasında, 1920 yılında Genç Hristiyan Birliği’nin temsilcilik açmasıyla birlikte basketbol daha geniş kitlelere ulaşmaya başlamıştır. Türkiye’deki basketbol tarihinde önemli bir dönüm noktası olan 4 Nisan 1921 tarihinde, Cağaloğlu Öğretmen Okulu bahçesinde Amerikalılar ile Türkler arasında gerçekleştirilen ilk ciddi basketbol karşılaşması düzenlenmiştir. Bu maçta Amerikalılar, 18-14’lük skorla galip gelmişlerdir. 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulmasıyla birlikte resmi spor müsabakaları başlamıştır. Ancak, basketbolun henüz tanınmamış olması sebebiyle, ilk yıllarda resmi müsabakalar düzenlenememiştir. Ancak, 1927 yılında İstanbul Basketbol Şampiyonası’nın ilan edilmesi ve 1933 yılında Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş, Hilal ve İstanbulspor gibi önemli takımların katılımıyla basketbol ülke genelinde yaygınlaşmaya başlamıştır. İstanbul Basketbol Şampiyonası’nın duyurulması ve büyük kulüplerin katılımıyla basketbol, Türkiye’de giderek popülerlik kazanmış ve ülke genelinde oynanan resmi müsabakaların sayısı artmıştır. Bu süreçte Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş, Hilal ve İstanbulspor gibi köklü kulüplerin katkıları basketbolun Türkiye’deki yaygınlaşmasına ve gelişimine büyük katkı sağlamıştır (TBF, 2020).

Ülkemizde basketbol, 1904 yılında İstanbul’da, Robert Kolej Spor Salonu’nda oynanmış ve bu sayede Türkiye’deki temelleri atılmıştır. Basketbolun Türkiye’de giderek popülerleşmesi ve önem kazanmasıyla birlikte, 1 Mart 1959’da Türkiye

Basketbol Federasyonu (TBF) resmi olarak kurulmuştur. Kadın basketbolu ise Türkiye'de ilk olarak 1950'li yılların sonlarında İstanbul ve Ankara'daki kız liselerinde ve ardından yüksekokullarda oynamaya başlamıştır. Ancak, 1967 yılından itibaren kadın basketbolunda milli takım faaliyetlerine ara verilmiş ve 1967 ile 1987 arasında hiçbir milli takım faaliyeti gerçekleştirilmemiştir. Bu dönemde kadın basketbolu açısından milli takım faaliyetlerinde bir boşluk yaşanmıştır. Ancak, uzun bir aradan sonra, 1987 yılında kadın basketbolunda milli takım faaliyetleri tekrar başlamıştır. Bu dönemde Türkiye Basketbol Federasyonu'nun yeniden yapılandırılması ve kadın basketboluna daha fazla önem verilmesiyle birlikte, milli takım faaliyetleri yeniden canlandırılmış ve kadın basketbolu ülkemizde daha da gelişmiştir (TBF, 2020).

Türkiye'de birçok spor kulübü basketbol şubelerini kurmuş ve ülkemizde basketbol ligleri oluşturulmuş, düzenlenen şampiyonalarda mücadele etmiştir. Türkiye Basketbol Federasyonu'nun öncülüğünde, Türk basketbol kulüpleri Avrupa ve Dünya şampiyonalarında büyük başarılar elde etmiştir. Bu dönemde Türk basketbolu, ulusal ve uluslararası arenalarda adından söz ettirmiş, birçok kez Avrupa ve dünya şampiyonalarında başarılar elde etmiştir. Kulüplerimiz, FIBA'nın veya FIBA'ya üye olan basketbol federasyonumuzun desteğiyle, Avrupa kupalarında ve dünya şampiyonalarında önemli başarılarla imza atmıştır. Türkiye'de basketbolun bu yıllardaki gelişimi ve başarıları, Türk basketbolunun uluslararası alanda saygın bir konuma gelmesine katkı sağlamıştır. Bu başarılar, Türk basketbolunun yükselen bir güç olduğunu kanıtlamış ve ülke genelinde basketbolun daha da popüler hale gelmesine yol açmıştır (Bezek, 2008).

Basketbol, sadece bir spor değil aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Hem saha içinde hem de saha dışında birçok değer ve prensibi içinde barındırır. Takım ruhu, disiplin, liderlik gibi değerlerin öğrenilmesine olanak sağlar. Ayrıca, basketbol oyununun hızı, tempolu yapısı ve taktiksel zenginliği hem izleyicileri hem de oyuncuları heyecanlandırmaktadır. Bu nedenlerle, basketbolun popülerliği her geçen gün artmakta ve gençler arasında tercih edilen bir spor dalı olmaya devam etmektedir. Gelecekte de basketbolun önemini koruyacağı ve yeni nesillerin de bu sporla ilgilenmeye devam edeceği öngörülmektedir (Sevim, 1992).

2. 2. 2. Ülkemizdeki basketbol alt yapı faaliyetleri

Başarıyı sürdürmek ve geleceğe güvenle bakabilmek için basketbol gibi spor dallarında altyapı faaliyetlerine büyük önem verilmesi gerektiği bilinmektedir. Basketbolun her döneminde, mevcut imkânlar ölçüsünde altyapı çalışmalarına odaklanılmıştır. Yıllardır devam eden ve her geçen sene daha da gelişen altyapı organizasyonları, büyük değer taşımaktadır. Özellikle Türkiye gibi genç bir nüfusa sahip bir ülkede, gençleri kötü alışkanlıklardan uzak tutmanın ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlamanın yolu, sporla iç içe olmalarını teşvik etmekten geçmektedir. Basketbol gibi popüler bir spor dalında gençlerin yetişmesi hem toplum sağlığı açısından hem de ülke genelinde sportif başarılar açısından son derece önemlidir. Ülkemizde faaliyet gösteren spor kulüpleri ve uluslararası arenada mücadele eden milli takımlarımız için yetenekli sporcuların yetiştirilmesi, altyapı faaliyetlerinin en önemli hedeflerindendir. Bu nedenle, altyapı çalışmalarına geniş kapsamlı bir şekilde odaklanılmaktadır ve gelecek nesillerin spora olan ilgisinin arttırılması için çaba harcanmaktadır (TBF, 2014).

Basketbolda altyapı faaliyetleri, 1956 yılında düzenlenmeye başlamış ve o günden bugüne büyük gelişmeler kaydetmiştir. Şenlik formatında organize edilen Minikler kategorisinin yanı sıra, Genç, Yıldız ve Küçük (Kız-Erkek) olmak üzere toplam altı kategoride organize edilen organizasyonlar, neredeyse yılın tamamına yakın süreyi kapsayan bir takvime sahip olmuştur. Türkiye'deki farklı şehirlerden gelen takımlar arasında büyükler kategorisinde düzenlenen Türkiye Şampiyonaları, kısa bir süre sonra altyapı kategorilerinde de uygulanmaya başlamıştır. 1967 yılında Genç Erkekler kategorisinin ardından Yıldız Erkekler, daha sonra sırasıyla Genç Bayanlar, Yıldız Bayanlar, Küçük Erkekler ve Küçük Bayanlar kategorilerinde Türkiye Şampiyonaları düzenlenmeye başlamış ve o tarihten bugüne aralıksız devam etmektedir. Bu organizasyonlar, Türk basketbolunun altyapı düzeyindeki gelişimine büyük katkı sağlamış ve genç yeteneklerin keşfedilmesi, geliştirilmesi ve ulusal düzeyde rekabet etmeleri için bir platform oluşturmuştur. Türkiye Şampiyonaları gibi organizasyonlar, genç basketbolcuların yeteneklerini sergileme fırsatı bulduğu ve ulusal düzeyde deneyim kazandığı önemli bir etkinlik haline gelmiştir (TBF, 2012).

Altyapı faaliyetlerinin hedefi, basketbolun ülke geneline yayılması ve popülerleşmesi, genç basketbolcuların gelişimi, antrenör ve hakem eğitimi ile gelişimi, tesislerin standartlarının yükseltilmesi ve organizasyonlarda yer alan personel ve görevlilerin tecrübe kazanması gibi birçok hedefi birden gerçekleştirmektir. Bu

faaliyetler, basketbolun sadece büyük şehirlerle sınırlı kalmayıp ülke geneline yayılmasını sağlar. Böylece, potansiyel yeteneklerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi için geniş bir havuz oluşturulur. Aynı zamanda, genç basketbolculara sağlanan eğitim ve fırsatlar, onların sportif ve kişisel gelişimlerine katkı sağlar. Antrenör ve hakem eğitimi de altyapı faaliyetlerinin önemli bir parçasıdır. Kaliteli antrenörler ve hakemler yetiştirilerek, basketbolun profesyonel yönetimi ve adaletli bir rekabet ortamı sağlanır. Tesislerin standartlarının yükseltilmesi ise sporun daha iyi koşullarda yapılmasını ve oyuncuların potansiyellerini tam olarak ortaya koymasını sağlar. Son olarak, altyapı faaliyetleri organizasyonlarda görev alan personel ve görevlilerin deneyim kazanmasını sağlar. Bu da spor organizasyonlarının daha etkin ve verimli bir şekilde yönetilmesine katkı sağlar. Bu çeşitli hedeflerin bir arada gerçekleştirilmesi, Türk basketbolunun genel gelişimine büyük katkı sağlar ve sporun ülkemizde daha da ileriye gitmesini sağlar (TBF, 2012).

Türkiye Basketbol Federasyonu, 12 DABO projesi kapsamında birçok paydaşla iş birliği içinde olmuş ve projenin başarısını arttırmak için 2002 yılından bugüne kadar sürekli olarak kaynakları tarayarak önemli bir ivme kaydetmiştir. Bu süreçte, Türkiye Basketbol Federasyonu, sporun her seviyesinde gelişim ve iyileştirme için çeşitli projeler yürütmüştür. 12 DABO projesi de bu çabaların önemli bir parçası olmuştur. Proje kapsamında, basketbolun altyapıdan profesyonel seviyeye kadar her alanında önemli adımlar atılmış ve başarılar elde edilmiştir. TBF' nin kaynakları tarayarak artan bir ivme sergilemesi, federasyonun projelere ve basketbolun genel gelişimine olan bağlılığının bir göstergesidir. Bu çaba ve iş birliği sayesinde Türkiye'de basketbolun daha da ileriye gitmesi ve uluslararası alanda daha güçlü bir konuma gelmesi hedeflenmektedir (TBF, 2018).

2. 2. 3. Basketbolda oyuncular

Bir basketbol takımı, on iki oyuncudan oluşur ve oyun sırasında sahada sadece beş oyuncu yer alır. Geri kalan yedek oyuncular, oyun sırasında oyuncu değişikliği olarak kullanılır. Bu değişiklikler, oyuncuların dinlenmesi, taktiksel stratejilerin uygulanması veya oyuna katkı sağlamak için yapılır. Basketbolun dinamik yapısı gereği, oyuncu değişiklikleri sıkça yapılabilir ve bu değişikliklerin zamanlaması ve stratejik kullanımı, maçın sonucunu etkileyebilir. Bu nedenle, antrenörler genellikle oyuncu rotasyonlarını dikkatlice planlar ve oyuncuları en verimli şekilde kullanmak için stratejik kararlar alırlar. Bir oyuncunun oyundan alınıp yerine bir başka oyuncunun

girmesiyle yapılan bu değişimler, basketbolun önemli bir taktik unsuru olarak kabul edilir ve takımın performansını etkileyebilir. Bu nedenle, oyuncu değişiklikleri, antrenörlerin oyunu yönetme ve kontrol etme becerilerinin önemli bir parçasıdır (Stone, 2007).

Basketbol oyuncularının temel özelliklerini belirtirken, doğru bir şekilde uyarlanmış bir ifadeye aşağıdaki gibi örnek olabilir: "Basketbol oyuncularının temel özellikleri arasında, top kontrolü becerisi, pas alma ve verme yeteneği, şut atma kabiliyeti, ribaund alma yetisi ve savunmada rakibi durdurabilme yeteneği yer almaktadır. " Bu ifade, temel basketbol becerilerini genel olarak tanımlar ve ihale bağlamında uygun bir şekilde özetler (Salman ve Saygın, 2021; Şen, 2000).

Basketbolda oyuncuların gruplara ayrılmasının, hücum pozisyonlarına göre yapıldığı ve bu pozisyonlara göre oyun kurucu, forvet ve pivot oyuncusu olarak adlandırıldığı belirtilirken, uygun bir ihaleye uyarlanmış ifade şu şekilde olabilir: "Basketbol oyununda, oyuncuların gruplara ayrılması hücum pozisyonlarına göre gerçekleşir ve genellikle oyun kurucu, forvet ve pivot oyuncusu olarak adlandırılır. Bu pozisyonlar, oyuncuların sahada üstlendikleri rolleri ve sorumlulukları belirtmektedir " (Salman ve Saygın, 2021).

2. 2. 3. 1. Oyun kurucu

Literatürde 'guard' olarak da bilinen oyun kurucu, oyun içinde takımı yöneten, yönlendiren ve organize eden bir rol olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 1992). Oyun kurucu, takımın beyin pozisyonunda bulunur ve bu nedenle üst düzey basketbol becerisine sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Şen, 2000).

Topu sahaya çıkarmak ve oyunu kurmak, oyun kurucunun temel görevidir. Bu nedenle, oyun kurucu genellikle takımın en iyi dripling yapabilen ve pas verebilen oyuncusu olarak bilinir (Lindsay, 2007).

Oyun kurucuların daha kısa boylu olduğu gözlemlenebilirken, diğer sporlarda bu durum geçerli olmayabilir. Örneğin, basketbol gibi bir spor dalında oyun kurucular genellikle daha kısa boylu olabilirken, voleybol veya tenis gibi diğer sporlarda bu durum geçerli olmayabilir. Ancak, her spor dalında istisnalar bulunabilir. Önemli olan, sporcuların beceri, teknik ve stratejik yeteneklerinin boydan ziyade, performanslarına ne ölçüde katkıda bulunduğudur. Bu nedenle, bir spor dalında bir oyuncunun boyu,

pozisyonunun gerekliliklerine ve oyunun dinamiklerine bağılı olarak değişiklik gösterebilir (Öz, 2018).

2. 2. 2. 2. Forvet

Günümüzde, forvet oyuncularını genellikle atletik yeteneklere sahip, şut atma becerileri yüksek, hızlı, çevik ve kuvvetli oyunculardır. Bu oyuncular genellikle sahada çok yönlü roller üstlenirler hem hücumda skor üretirler hem de savunmada etkili olurlar. Ancak, yine de her oyuncunun özellikleri ve oyun tarzı farklılık gösterebilir. Bu nedenle, forvet oyuncularının özellikleri ve rolleri, takımların oyun tarzına, antrenörlerin stratejisine ve oyuncuların bireysel yeteneklerine göre değişiklik gösterebilir (Öz, 2018).

Forvet oyuncusunun müsabakayı kazanıp kaybetmede oldukça önemli bir rolü vardır. Forvetler çoğunlukla takımdaki orta veya uzun boylu oyunculardır. Örneğin, futbol gibi bir takım sporunda, forvet oyuncularının müsabakayı kazanıp kaybetmede önemli bir rolü vardır ve genellikle orta veya uzun boylu oyuncular arasından seçilirler. Bunun nedeni, hava topu mücadelelerinde üstünlük sağlama, rakip savunmayı zorlama ve gol pozisyonları yaratma gibi görevleri daha etkili bir şekilde yerine getirebilmeleridir. Ancak, basketbol gibi bir başka spor dalında, forvet oyuncuları genellikle daha atletik ve çevik oyunculardır. Boy önemli olabilir, ancak tüm forvet oyuncularının orta veya uzun boylu olması gerekmez. Özellikle günümüz basketbolunda, hızlı ve çok yönlü forvet oyuncuları da sıkça görülmektedir. Dolayısıyla, her spor dalında ve hatta aynı spor dalında farklı oyun tarzlarına ve takım ihtiyaçlarına bağılı olarak forvet oyuncularının özellikleri ve rolleri değişebilir (Şen, 2000).

2. 2. 2. 3. Pivot

Genellikle potaya yakın, sırtı çembere dönük bir şekilde oynayan ve hücum ve savunma sırasında takımın iç dengesini belirleyen önemli oyunculardır. Fiziksel olarak genellikle uzun boylu ve geniş yapılı olan pivot oyuncularını, pota altında ribaund alma, savunma yapma ve hücumda skor üretme gibi rolleri üstlenirler. Pivot oyuncularının boyu ve fiziksel yapısı, takımın oyun tarzını ve sahadaki dengeyi büyük ölçüde etkileyebilir. Uzun boyları sayesinde pota altında etkili savunma yapabilirler ve hücumda da rakip savunmayı zorlayabilirler. Ayrıca, ribaundlarda üstünlük sağlamak da pivot oyuncularının önemli görevlerindendir. Ancak, yine de her pivot oyuncusunun

oyun tarzı ve becerileri farklılık gösterebilir. Bazıları daha çok hücumda etkili olurken, bazıları savunma odaklı olabilir. Dolayısıyla, pivot oyuncularının fiziksel özellikleri ve oyun içindeki rolleri, takımın ihtiyaçlarına ve antrenörün stratejisine göre değişebilir (Şen, 2000).

2. 3. Zihinsel Dayanıklılık

Dayanıklılık, bireyin stresli durumlarla başa çıkma becerisi ve toleransıdır. Dayanıklı bireyler, yaşadıkları stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetebilirler ve bu süreçte psikolojik olarak daha az etkilenirler. Stresle başa çıkma yetenekleri, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında esneklik göstermelerini sağlar. Bu esneklik, olumsuz durumlar karşısında duygusal dengeyi korumalarına ve problem çözme becerilerini kullanmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, dayanıklı bireyler stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve genel olarak daha sağlıklı bir psikolojik duruma sahip olabilirler (Goss, 1994; Kelley, 1994).

Zihinsel dayanıklılık ve genel dayanıklılık arasındaki fark, başa çıkma sürecinin odaklandığı alandadır. Zihinsel dayanıklılık, bireyin özellikle zihinsel sağlamlığı ve direnci ile ilgilidir. Bu, olumlu ve olumsuz hayat deneyimlerine zihinsel olarak tepki verebilme yeteneğiyle ilgilidir. Zihinsel dayanıklılık, stresli durumlar, baskılar, hayal kırıklıkları ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini içerir. Öte yandan, genel dayanıklılık daha geniş bir kavramdır ve fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarda başa çıkma yeteneğini kapsar. Bu, bir kişinin stresle, zorluklarla ve değişimle nasıl başa çıkabildiğini değerlendirirken zihinsel dayanıklılık daha spesifik bir alanı işaret eder. Yani, zihinsel dayanıklılık özellikle zihinsel süreçlerle ilgili olumlu ve olumsuz deneyimlerle başa çıkma yeteneğiyle ilgiliyken, genel dayanıklılık daha kapsamlı bir değerlendirme yaparak fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlardaki başa çıkma becerilerini içerir (Gucciardi, 2009; Maddi, 2006).

İnsanların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma şekilleri ve uyum süreçleri kişiden kişiye değişebilir. Bazıları, doğal afetler, kayıplar veya yaşamda önemli değişiklikler gibi stresli durumlarla karşılaştıklarında hızlı bir şekilde uyum sağlayabilirken, diğerleri için bu süreç daha zorlayıcı olabilir. Zorluklar karşısında hızlı uyum sağlayabilen bireyler genellikle içsel kaynaklarına, sosyal destek sistemlerine ve problem çözme becerilerine dayanarak güçlü bir şekilde tepki verebilirler. Bu bireyler, olayların etkisini hızlı bir şekilde azaltabilir ve normal yaşamlarına geri dönmek için gerekli adımları atabilirler. Ancak, bazı insanlar yaşadıkları zorluklara uyum sağlamakta

daha fazla zorlanabilirler. Bu durumda, kişinin yaşadığı olayların etkisi altında kalarak duygusal olarak zorlanması ve normal hayatlarına geri dönme sürecinde sıkıntı yaşaması mümkündür. Bu bireyler genellikle destek almak ve kendi içsel kaynaklarını keşfetmek için daha fazla zaman ve çaba harcarlar. Sonuç olarak, her birey yaşadığı zorluklarla farklı şekillerde başa çıkar ve uyum sağlama süreci kişisel özellikler, deneyimler ve dış etkenlerden etkilenebilir. Önemli olan, kişinin kendi ihtiyaçlarını tanıması ve uyum sürecinde gerektiğinde yardım alabileceğini fark etmesidir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performansını artırırken olumlu bir etki yapabilir. Ancak, belirsizlikle başa çıkma yeteneği gibi özelliklerle ilişkilendirilen zihinsel dayanıklılık, sporcuların kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini de içerir. Örneğin, belirsizliğe dayanamama, zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların belirsiz durumlarda daha az dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bir sporcu istenmeyen bir performans sergileme endişesi yaşadığında veya olaylar istenmeyen bir şekilde geliştiğinde, zihinsel dayanıklılığı düşük olan sporcuların kaygı ve gelecek korkusu yaşama eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Bu durum, sporcuların beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında zihinsel olarak zorlanabileceklerini ve kaygı yaşayabileceklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmak için kaygıyla başa çıkma becerilerini geliştirmenin önemini vurgular. Sporcular, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini daha iyi yönetebilmek ve olumlu bir zihinsel duruş geliştirebilmek için zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmelidirler. Bu, sporcuların daha iyi performans göstermelerine ve başarılarını sürdürmelerine yardımcı olabilir (Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020).

Loehr (1986), zihinsel dayanıklılığı gelişmiş insanları, disiplinli bir düşünce yapısına sahip olan ve stres altında sakin, rahat ve olumlu kalan bireyler olarak tanımlamıştır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığı bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak ele almıştır. Bu sürecin, baskının kişiler üzerindeki olumsuz etkisini azalttığını ve uyum sürecini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler, zorlu durumlarla karşılaştıklarında sakin kalmayı ve olumlu bir tutum sergilemeyi başarabilirler. Ayrıca, disiplinli düşünce yapısı sayesinde, problem çözme yetenekleri daha etkili olabilir ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olabilirler. Baskının olumsuz etkilerini azaltma ve uyum sürecini güçlendirme özelliği, zihinsel dayanıklılığın kişilik özelliği olarak değerlendirilmesini sağlar. Bu özellik, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel hayatlarında başarıya ulaşmalarına ve yaşamlarındaki

zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendiren, olumlu bir düşünce yapısını teşvik eden ve uyum sürecini olumlu yönde etkileyen önemli bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir. Bu özellik, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir ve genel refahlarını artırabilir (Jacelon, 1997; Hunter, 2001).

Rekabetin yoğun olduğu durumlarda başarılı bir performans sergilemek ve galip gelmek için yetenek ve deneyimin yanı sıra fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın da önemli olduğunu savunmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı güçlü sporcular, stres altında sakin kalarak, odaklanmayı sürdürerek ve olumlu bir tutum sergileyerek performanslarını en üst düzeye çıkarabilirler. Bu, onların fiziksel olarak rakiplerinden belki de üstün olmadıkları durumlarda bile avantaj elde etmelerini sağlayabilir. Fiziksel olarak eşit düzeyde olan sporcular arasında zihinsel gücün fark yaratabileceği ve sonuçları belirleyebileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hazır olmaları, rekabetin en üst seviyesinde başarıya ulaşmalarını sağlayabilir (Weinberg ve Gould, 2015).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında kendini toparlama gücüne ve eski haline dönebilme yeteneğine atıfta bulunarak açıklanabilir. Terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkarken sergilenen olumlu psikolojik kapasiteyi ifade eder. Bu tanım, zihinsel dayanıklılığın, hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için gerekli olan içsel gücü ve esnekliği temsil ettiğini vurgular. Zor durumlar karşısında pes etmek yerine, bireylerin kararlılıkla ve dirençle hareket etmelerini sağlar. Bu durumda, zihinsel dayanıklılık, bireyin stres altında sakin kalarak, olumlu bir tutum sergileyerek ve sorunlara etkili bir şekilde çözüm üretmek tepki verme becerisini ifade eder. Zihinsel dayanıklılığın bu tanımı, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarını sağlayabilir. Zorluklarla karşılaştıklarında geri adım atmaktansa, bireylerin cesaret ve kararlılıkla ilerlemelerini ve zorlukların üstesinden gelmelerini teşvik eder. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (Luthans, 2002).

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili tartışmalar spor alanında ve araştırmalarda hala popüler bir konudur. Ancak, zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması, tanımı ve değerlendirilmesi yıllar boyunca sürekli olarak yeniden ele alınmış ve bu süreç devam edecektir. Zihinsel dayanıklılık kavramı, kişisel hedeflere ulaşmak için bireyin içsel

özelliklerini harekete geçirerek zorluklarla başa çıkma ve zor durumların üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanır. Bu tanım, zihinsel dayanıklılığın kişinin kişisel gelişimini ve başarılarını desteklemek için kullandığı bir araç olduğunu vurgular. Zorluklar ve zor zamanlarla başa çıkma becerisi, bireyin kendi yeteneklerini kullanma ve olumsuz durumları olumlu sonuçlara dönüştürme yeteneğine dayanır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, kişisel gelişim ve başarı için kritik bir unsurdur. Ancak, zihinsel dayanıklılığın tam olarak ne olduğu ve nasıl ölçülebileceği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bu nedenle, konuyla ilgili tartışmalar ve araştırmalar devam edecektir. Zihinsel dayanıklılıkla ilgili daha derinlemesine anlayış kazanmak, sporcuların ve diğer bireylerin potansiyellerini ve başarılarını arttırmalarına yardımcı olabilir (Hassan, 2023).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular genellikle kendilerini rahat, sakin ve enerji dolu hissettiren iki beceriyi geliştirmeyi öğrenmiş olabilirler. Bunlardan ilki, kriz veya beklenmedik durumlarda pozitif enerji akışlarını artırma yeteneğidir. Bu, enerjinin olumlu yönde kullanılması anlamına gelir. İkincisi ise, stres, olumsuzluklar ve rekabet ile ilgili doğru tutumları benimsemek için olumlu şekillerde düşünmeyi öğrenmiş olmalarıdır. Bu beceriler, zihinsel dayanıklılığı güçlendiren ve sporcuların performanslarını artıran önemli unsurlardır. Pozitif enerji akışını artırma yeteneği, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında bile sakin kalmalarına ve olumlu bir tutum sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu, stresi azaltabilir ve sporcuların en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Aynı şekilde, olumlu şekillerde düşünme becerisi, sporcuların zorlu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Olumsuzluklarla karşılaştıklarında bile, olumlu bir bakış açısıyla yaklaşarak, stresi azaltabilirler ve kendilerine güvenlerini artırabilirler. Bu da sporcuların daha iyi motive olmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, kriz anlarında pozitif enerjiyi artırma ve olumlu düşünme yeteneklerini geliştirmeleri, performanslarını iyileştirebilir ve başarıya ulaşmalarına katkıda bulunabilir. Bu beceriler, sporcuların zorluklarla başa çıkmalarını sağlar ve onların en üst seviyede performans sergilemelerini destekler (Loehr, 1982; Jones vd., 2002).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle bir kazanım veya bir ahenk süreci olarak tanımlanır. Bu tanım, zorluklarla başa çıkma yeteneğinin ve olumlu bir ruh halinin zamanla geliştirilmesini ve iyileştirilmesini vurgular. Bir kazanım süreci olarak, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylerin zamanla çeşitli deneyimler ve pratikler yoluyla

edindikleri bir süreçtir. Bu süreçte, bireyler stresle başa çıkma becerilerini artırır, olumlu bir tutum geliştirir ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenirler. Bu süreç, bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunur ve genellikle zaman içinde devam eder. Ahenk süreci olarak, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi bir denge ve uyum içinde gerçekleşir. Bu süreçte, bireyler stresle başa çıkarken aynı zamanda içsel dengelerini korumaya çalışırlar. Bu, olumlu bir ruh halini sürdürmek için dikkat, farkındalık ve kendini yönetme becerilerini içerir. Zihinsel dayanıklılığı geliştirirken, bireyler duygusal ve zihinsel sağlık açısından uyumlu bir dengeyi sürdürmeye çalışırlar. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık bir kazanım ve bir ahenk sürecini içerir. Bu süreç, bireylerin zamanla stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını ve olumlu bir ruh halini korumasını sağlar. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi sürekli bir çaba gerektiren ve kişisel gelişim için önemli bir süreçtir (Hunter, 2001).

İnsanlar farklı stres kaynaklarıyla karşılaştıklarında zihinsel dayanıklılık geliştirme eğilimindedirler. Bu, problem çözme becerilerini kullanarak, sosyal destek arayarak, duygusal yönetim tekniklerini uygulayarak veya olumlu düşünce ve inançlarını güçlendirerek gerçekleştirebilir. Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek, kişinin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir ve genel refahını artırabilir (Hall, 2001).

Zihinsel dayanıklılık, genel olarak, sporun bir oyuncuya özel olarak yüklediği birçok taleple (rekabet, antrenman, yaşam tarzı) rakiplerinizden daha iyi başa çıkmanıza olanak sağlar. Bu, kararlı, odaklanmış, kendinden emin ve kararlı kalmada rakiplerinizden daha tutarlı ve daha iyi olmanızı sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir avantajdır. Zihinsel dayanıklılığın eksikliği, sporcuların performanslarını etkileyebilir ve hatta kariyerlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, sporcuların ve koçların zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik prosedürlere olan talebi anlaşılabilir bir şekilde artmaktadır. Ancak, bu artan talebe rağmen, zihinsel dayanıklılığın bilimsel çalışmasına yeterince ilgi gösterilmemesi şaşırtıcıdır. Bu, spor psikolojisi alanında daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceği, hangi yöntemlerin en etkili olduğu ve farklı spor dallarında nasıl uygulanabileceği gibi konularda daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır. Bu nedenle, sporcuların ve koçların zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik talepleri, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasını teşvik etmelidir. Bu, sporcuların performanslarını ve kariyerlerini iyileştirmeye ve spor psikolojisi alanındaki bilgi birikimini artırmaya yardımcı olacaktır (Jones vd., 2002).

Araştırmacılar, başarı ile özdeşleştirilen hemen hemen her pozitif ve istenilen psikolojik durumun zihinsel dayanıklılık olarak etkilediğini anladıkları halde, var olan literatürde belirli başlıkların tekrarlandığını anlamak önemlidir. Bu başlıklar, zihinsel dayanıklılığı şu şekillerde tanımlamışlardır:

1. **Baskı ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma:** Zihinsel dayanıklılık, baskı altında kaldığında veya karşılaşılan zorluklarla karşılaştığında etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğidir. Bu, stresli durumlarla baş etme becerisini içerir ve performansın olumsuz etkilenmesini en aza indirir.
2. **Aksiliklerin ve başarısızlıkların üstesinden gelme veya toparlanma:** Zihinsel dayanıklılık, başarısızlık veya aksiliklerle karşılaşıldığında hızlı bir şekilde toparlanma yeteneğini ifade eder. Bu, motivasyonu yeniden kazanma ve hedeflere odaklanma yeteneğini içerir.
3. **Israr etme veya bırakmayı reddetme:** Zihinsel dayanıklılık, zorluklarla karşılaşıldığında pes etmeme veya bırakmama yeteneğini ifade eder. Bu, uzun vadeli hedeflere sadık kalma ve motivasyonu koruma anlamına gelir.
4. **Kendisiyle ve başkalarıyla rekabet etme:** Zihinsel dayanıklılık, rekabetçi ortamlarda kendisiyle ve diğerleriyle etkili bir şekilde rekabet etme yeteneğini içerir. Bu, rakiplerle başa çıkma, performansı artırma ve hedeflere ulaşma becerisini içerir.
5. **Duyarsız veya esnek olma:** Zihinsel dayanıklılık, değişen koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlama ve esnek olma yeteneğini ifade eder. Bu, planların değişmesine veya beklenmedik durumlarla karşılaşılmasına rağmen odaklanmayı ve motive olmayı sürdürme becerisini içerir.
6. **Kendi kaderini kontrol etme konusunda sarsılmaz bir özgüvene sahip olma:** Zihinsel dayanıklılık, kendi yeteneklerine ve kontrol gücüne güvenme yeteneğini ifade eder. Bu, başarıya ulaşma ve zorluklarla başa çıkma konusunda içsel bir güven ve inanca sahip olmayı içerir.
7. **Baskı altında başarılı olma ve üstün zihinsel becerilere sahip olma:** Zihinsel dayanıklılık, stresli veya baskı altındayken bile üstün performans gösterme yeteneğini ifade eder. Bu, zorlu koşullarda bile odaklanma, problem çözme ve etkili kararlar alma becerisini içerir. Bu tanımlar, zihinsel dayanıklılığın çeşitli yönlerini ve bileşenlerini vurgulamaktadır. Araştırmacılar ve teorisyenler, bu farklı yönlerin hepsinin başarıyla ilişkilendirilmiş olduğunu ve sporcuların

performanslarını artırmak için bu alanlarda çalışmalar yapılmasının önemli olduğunu belirtmektedirler (Crust, 2007).

Spor ortamı, sporcular için stres, baskı, kaybetme gibi olumsuz durumları içerebilir. Bu nedenle, sporcular başarıya ulaşmak veya hızlı bir şekilde iyileşmek için zihinsel dayanıklılık düzeylerini yüksek tutmalıdırlar. Bu süreçte sporculara yardımcı olabilecek bazı stratejiler şunlardır:

1. Meditasyon ve derin nefes alma: Stresle başa çıkmak için düzenli meditasyon ve derin nefes alma egzersizleri yapmak, sporcuların zihinsel olarak daha güçlü olmalarına yardımcı olabilir.

2. Olumlu düşünme ve hedef belirleme: Sporcular, olumlu düşünce kalıplarını benimseyerek ve net hedefler belirleyerek motivasyonlarını artırabilirler. Başarıya odaklanmak, olumsuz düşüncelerle başa çıkmak için önemlidir.

3. Stres yönetimi teknikleri: Sporcular, stresi azaltmak ve yönetmek için farklı teknikleri öğrenmeli ve uygulamalıdırlar. Bu teknikler arasında kas gevşeme, güdülenme teknikleri ve problem çözme stratejileri bulunabilir.

4. Destek ağının güçlendirilmesi: Sporcuların stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek bir destek ağı oluşturması önemlidir. Bu ağ, antrenörler, aile üyeleri, arkadaşlar veya psikologlar gibi kişilerden oluşabilir.

5. Mola ve dinlenme: Zihinsel dayanıklılığı artırmak için düzenli olarak mola vermek ve yeterli dinlenmeye önem vermek önemlidir. Bu, sporcuların stresi azaltmalarına ve enerjilerini yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir.

6. Geçmiş deneyimlerden öğrenme: Sporcular, geçmişteki zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları stratejileri hatırlayarak ve bu deneyimlerden öğrenerek zihinsel dayanıklılıklarını artırabilirler. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarıya ulaşmaları ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları için önemli bir unsurdur. Bu nedenle, sporcuların bu beceriyi geliştirmek için çaba sarf etmeleri ve uygun destek ve kaynaklardan yararlanmaları önemlidir (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, günlük aktivitelerine ve çalışmalarına daha sıkı bağlanma eğilimindedirler. Hayatlarını kontrol altında tutma ve beklenmedik değişiklikleri bir fırsat olarak görebilme yetenekleri daha gelişmiştir. Bu kişiler, karşılaştıkları zorlukları daha iyi yönetebilirler ve olumlu bir bakış açısıyla çözümler bulma konusunda daha başarılı olabilirler. Öte yandan, zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireylerde, belirgin bir yabancılaşma hissi, dışsal kontrol odağı ve değişime karşı direnç gözlemlenebilir. Bu bireyler, yaşadıkları olaylara karşı daha pasif bir tutum

sergileyebilirler ve kontrol eksikliği hissi yaşayabilirler. Ayrıca, beklenmedik değişiklikler karşısında daha fazla stres ve endişe yaşayabilirler. Zihinsel dayanıklılığın düşük olması, bireylerin genel refahlarını etkileyebilir ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli teknikleri öğrenmeleri ve uygulamaları önemlidir. Bu teknikler arasında meditasyon, olumlu düşünme alıştırmaları, stres yönetimi teknikleri ve kişisel gelişim çalışmaları yer alabilir (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004).

Son yıllarda spor psikologlarının üzerinde önemle durduğu konulardan biri olan zihinsel dayanıklılık, özellikle yarışma dönemlerinde sporcular ve antrenörler için büyük önem taşımaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarını optimize etmelerine, stresle başa çıkmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmaların ve uygulamaların odak noktasını oluşturur. Spor psikologları, sporculara zihinsel dayanıklılığı artırmak için çeşitli stratejiler ve teknikler sunmaktadırlar. Bu stratejiler arasında odaklanma, olumlu düşünme, stres yönetimi, motivasyon artırma ve hedef belirleme gibi becerilerin geliştirilmesi yer alabilir. Ayrıca, spor psikologları, sporcuların kişisel güçlü ve zayıf yönlerini tanımlarına ve buna göre hareket etmelerine yardımcı olabilirler. Antrenörler için de zihinsel dayanıklılık konusu büyük önem taşır. Antrenörler, sporcuları fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da hazırlamak ve desteklemek zorundadırlar. Bu nedenle, antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı artırma konusunda bilgi sahibi olmaları ve bu konuda spor psikologlarıyla iş birliği yapmaları önemlidir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında giderek daha fazla önem kazanan bir konudur. Sporcuların ve antrenörlerin performanslarını artırmak ve başarıya ulaşmak için bu alandaki gelişmeleri takip etmeleri ve uygulamalarını güçlendirmeleri önemlidir (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için sporcular çeşitli yöntemlere başvurabilirler. Bunlar arasında mental antrenman teknikleri, odaklanma egzersizleri, stres yönetimi teknikleri, pozitif düşünme ve hedef belirleme gibi stratejiler bulunmaktadır. Ayrıca, spor psikolojisi uzmanlarından destek almak da sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, sporcuların başarılı performans için sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da hazırlanmaları önemlidir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, rekabetin artan değeriyle birlikte sporcuların başarıya ulaşmalarında kritik bir faktör olabilir (Gould vd., 1987).

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin baskı gibi olumsuz duygu durumlarının etkilerini azaltan ve uyumluluğu artıran bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Bu bağlamda, bazı araştırmalar belirli bireylerin doğuştan gelen bir dayanıklılıkla doğduğunu ileri sürmektedir. Doğuştan gelen zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarının genetik, biyolojik veya çevresel faktörlerle ilişkili olduğunu gösterir. Bazı insanlar, yaşamlarındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkma eğiliminde olabilirler ve olumsuz durumlar karşısında daha az etkilenirler. Bu kişiler, dayanıklılıklarını korumak ve geliştirmek için daha az çaba harcayabilirler. Ancak, doğuştan gelen zihinsel dayanıklılığın yanı sıra, bu özelliğin çoğunlukla deneyimler ve öğrenme yoluyla geliştirilebileceği de unutulmamalıdır. Sporcular, stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek, odaklanma yeteneklerini artırarak ve motivasyonlarını koruyarak zihinsel dayanıklılıklarını artırabilirler. Bu, düzenli mental antrenmanlar, psikolojik destek ve günlük pratikler aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın bazı bireylerde doğuştan geldiği önerilmektedir, ancak bu özellik aynı zamanda deneyimler ve öğrenme yoluyla da geliştirilebilir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmek için çeşitli stratejiler kullanmaları, başarılarını artırabilir ve rekabet ortamlarında daha etkili performans sergilemelerine yardımcı olabilir (Block ve Block, 1980).

Zihinsel dayanıklılığa verilen önemin artmasıyla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalarda, zihinsel dayanıklılığın performansa etkisi üzerine artan bir ilgi gözlenmektedir. Bu çalışmaların bir bütün olarak değerlendirilmesi, zihinsel dayanıklılığın çeşitli şekillerde performansa yardımcı olduğunu göstermektedir. Sporcular, zihinsel dayanıklılık programları aracılığıyla kendilerini kontrol etme, özgüven, motivasyon, stresle başa çıkma ve beceri öğrenme gibi alanlarda başarı elde edebilirler. Literatürdeki çalışmalar, sporcuların zihinsel durumlarının fiziksel, teknik ve taktik durumlarından daha etkili olduğunu birçok kez kanıtlamıştır. Örneğin, bir spor müsabakasında zihinsel olarak güçlü olan bir sporcu, stresli veya baskı altında kaldığında bile daha iyi performans sergileyebilir. Aynı şekilde, zihinsel olarak güçlü bir sporcu, motivasyonunu koruyabilir ve hedeflerine odaklanabilir, böylece daha etkili bir şekilde çalışabilir ve gelişebilir. Zihinsel dayanıklılığın performansa etkisinin yanı sıra, bu konuda yapılan araştırmaların sporcuların genel refahı ve yaşam kalitesi üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Zihinsel olarak güçlü sporcular, hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını

geliştirmeye yönelik programlara ve stratejilere daha fazla önem verilmesi önemlidir (Konter, 1998).

2. 3. 1. Sporda zihinsel dayanıklılık

Spor ortamında başarılı bir performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliliği kadar psikolojik yeterliliğinin de önemli olduğu kabul edilmiştir (Jackson vd., 2001).

Zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcular, zorluklarla karşılaştıklarında daha sakin kalabilir, odaklarını koruyabilir ve hedeflerine doğru ilerleyebilirler. Birçok araştırma, zihinsel dayanıklılığın sporcularda performansı artırdığını ve başarıya giden yolda kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Sporcuların en zorlu koşullar altında bile başarılı olmalarını sağlayan önemli bir özelliktir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik stratejilere ve programlara daha fazla önem verilmesi, performanslarını artırmak ve başarılarını sürdürmek için kritik bir adımdır (Yıldız, 2017).

Zihinsel dayanıklılık, antrenman ve müsabakalarda sporcuların zihinsel olarak rakipleriyle mücadele edebilmesini ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesini sağlayan doğal bir psikolojik güç olarak tanımlanmıştır. Sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında sakin kalarak odaklarını koruyabilmelerini, stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmelerini ve olumlu bir zihinsel durumu sürdürebilmelerini ifade eder. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, baskı altında bile en iyi performanslarını sergileyebilirler ve rakipleriyle mücadele ederken kendilerine güvenle hareket edebilirler. Bu psikolojik güç, sporcuların fiziksel becerileriyle birlikte performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Antrenman ve müsabakalarda karşılaştıkları engelleri aşmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Zihinsel dayanıklılık, sporcularda rekabet avantajı sağlayan ve başarıya giden yolda önemli bir role sahip olan kritik bir faktördür. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, sporcuların rakipleriyle mücadele edebilmelerini ve zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik güçtür. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik stratejilere ve programlara odaklanması, performanslarını artırmak ve başarılarını sürdürmek için hayati öneme sahiptir (Jones vd., 2007).

Olumsuz veya zorlayıcı olaylarla başa çıkmak ve bu durumu yönetebilmek için zihinsel dayanıklılığın önemli bir psikolojik özellik olduğu söylenmektedir (Gucciardi vd., 2015).

İnsan, olumsuz durumlar karşısında ilk anda negatif düşüncelere kapılsa da zamanla yaşamını değiştirebilecek stresli olay ve durumlara uyum sağlayabilir. Bu uyumun sağlanmasındaki en önemli özellik insanların birtakım girişimlerde bulunmasını gerekli kılan, emek ve zaman gerektiren ve sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991; Masten, 2001).

Zihinsel dayanıklılık (ZD), sporda başarıya ulaşmak için temel bir özellik olarak kabul edilmektedir. Zihinsel olarak daha dayanıklı sporcular, zorluklar karşısında performans seviyelerini koruyabilirler; baskıyı bir meydan okuma ve başarılı olmak için bir katalizör olarak algırlar ve durumsal stres faktörlerine rağmen duygusal, bilişsel ve davranışsal kontrolü sürdürebilirler. Bu bilişsel ve davranışsal göstergelerin sporcular için cazibesi göz önüne alındığında, zihinsel dayanıklılık spor performansı literatüründe öne çıkan bir araştırma haline gelmiştir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların rekabetçi ortamlarda başarıya ulaşmalarına yardımcı olan önemli bir faktördür. Bu özellik, sporcuların zorluklarla karşılaştıklarında odaklarını koruyabilmelerini, motivasyonlarını sürdürebilmelerini ve stresle başa çıkabilmelerini sağlar. Zihinsel olarak daha dayanıklı sporcular, başarı için gerekli olan bilişsel ve duygusal becerileri daha etkin bir şekilde kullanabilirler. Spor performansı literatüründe yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın sporcularda öne çıkan bir konu olduğunu ve performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik programlara ve stratejilere daha fazla önem verilmesi gerekmektedir. Bu sayede, sporcuların başarıya ulaşma şansı artabilir ve performansları daha tutarlı bir şekilde optimize edilebilir (Cowden, 2017).

Fourie ve Potgieter (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışma, sporcuların zihinsel dayanıklılığına dair önemli bir ilk adım olmasına rağmen bazı eleştirilere maruz kalmıştır. Çalışma, zihinsel dayanıklılığın 12 farklı yapıdan oluştuğunu öne sürmüş ve bu yapıları detaylı bir şekilde listelemiştir: motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç. Ancak, çalışma sonuçlarına göre, sporcular için en önemli yapı "azim-çaba" iken, antrenörler için ise "konsantrasyon" olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, çalışmanın sonuçlarını ve yorumlarını eleştiriye açık hale getirmiştir. Çalışmanın en büyük eleştirisi, elde edilen bulguların herhangi bir davranış teorisine dayandırılmamış olmasıdır. Yani, zihinsel dayanıklılığın oluşumunu açıklamak ve geliştirmek için temel teorik bir çerçevenin olmaması, çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, Fourie ve

Potgieter (2001) tarafından yapılan bu çalışma, zihinsel dayanıklılıkla ilgili önemli bir ilk adım olmasına rağmen, daha kapsamlı teorik temellere dayanan araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu tür araştırmalar, sporcuların ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılığını daha etkili bir şekilde anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir (Connaughton ve Hanton, 2009).

Zihinsel dayanıklılık terimi, atletik performansla doğrudan ilişkilendirilmiştir. Bu, sporcunun müsabaka sırasında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma, odaklanma yeteneği, motivasyon düzeyi, stresle başa çıkma yeteneği gibi faktörlerin, spor performansını belirleyen önemli unsurlar olduğunu vurgular. Zihinsel dayanıklılığın sporcular için kritik önemi, performanslarını etkileyen birçok değişkenin kontrol edilebileceği ve geliştirilebileceği anlamına gelir. Bu nedenle, zihinsel antrenman ve stratejilerin, sporcuların potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor dünyasında ve popüler kültürde önemli bir yer edinmiş ve sporcuların başarılarını etkileyen birçok faktörden biri olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle, sporcuların ve antrenörlerin bu konuya dikkat etmeleri ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için çalışmalar yapmaları yaygın bir uygulamadır (Lange, 2020).

Zihinsel dayanıklılık kavramının özelliği, bu alanda yapılan birçok araştırmanın spor ve üst düzey sporcular üzerinde uygulanmasını zorlaştırmıştır. Bunun nedeni, sporcuların kendilerinin istekleri doğrultusunda yarışmalara katılmayı seçmiş olmalarıdır. Sporcular, genellikle performanslarını geliştirmek için fiziksel antrenmanlara odaklanırken, zihinsel antrenmanların da önemini kavramış olabilirler. Ancak, zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çalışmaların uygulanması sporcuların kişisel tercihlerine ve hedeflerine bağlıdır. Bazı sporcular, zihinsel dayanıklılığı artırmak için özel teknikler ve antrenmanlara istekli olabilirken, diğerleri bunu daha az önemli bulabilir veya uygulamaya koymakta isteksiz olabilirler. Üst düzey sporcular genellikle yoğun bir yarışma ve antrenman programına sahiptirler ve bu programlarına zihinsel antrenmanları eklemek ve uygulamak zaman alıcı ve zorlayıcı olabilir. Ayrıca, bazı sporcular zihinsel antrenmanların etkilerini hemen göremeyebilir ve bu da motivasyonlarını azaltabilir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik araştırmaların ve uygulamaların sporcuların ihtiyaçlarına ve tercihlerine uygun olması önemlidir. Sporcuların bu alandaki çalışmalara katılımı ve uygulamaları isteklerine bağlı olarak değişebilir, bu da araştırmacıların ve antrenörlerin bireysel sporcuların

ihtiyaçlarını anlamalarını ve onlara uygun stratejiler geliştirmelerini gerektirir (Fletcher ve Sarkar, 2012; Luthar vd. ,2000).

Zihinsel dayanıklılığa olan talep arttıkça, sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik belirli psikolojik stratejilerin daha fazla araştırılması gerekmektedir. Bu stratejiler, sporcuların bilişsel süreçleri yönetmelerine, duygusal tepkileri kontrol etmelerine ve istikrarlı performanslar sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılıkla ilgili araştırmaların ve çalışmaların artması, sporcuların ve antrenörlerin bu alandaki bilgi ve becerilerini geliştirmelerine ve sonuç olarak spor performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Bu, spor psikolojisinin ve zihinsel antrenmanın önemli bir alanı olarak daha fazla dikkate alınması gerektiğini vurgular (Olvera, 2020).

Zihinsel dayanıklılık, genellikle sporda optimal psikolojik performansı tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Sporcular, antrenörler, spor psikologları, taraftarlar ve medya, elit sporcuları zihinsel dayanıklılık açısından güçlü olarak tanımlar. Ancak, bu terimin popülerliğine rağmen, gerçek tanımını çok az kişi anlamakta ve bu nedenle terimi belirsiz bir şekilde kullanmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun zorluklarla başa çıkma becerisi, stresle baş etme yeteneği, odaklanma kabiliyeti, motivasyon ve hedeflere bağlılık gibi faktörleri içeren bir kavramdır. Bu yetenekler, sporcuların performanslarını etkileyebilir ve onların başarıları üzerinde önemli bir rol oynar. Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılığın sporda önemi ve etkisi göz ardı edilemez (Paulsen, 2016).

Zihinsel dayanıklılık çok boyutlu görünmektedir ve çoğu zaman sarsılmaz kendine inanç, başarısızlıklardan sonra toparlanabilme (dayanıklılık), sebat etme veya bırakmayı reddetme, zorluklar ve baskı ile etkili bir şekilde başa çıkma ve birçok potansiyel dikkat dağıtıcı karşısında konsantrasyonu koruma ile ilişkilidir. Çoğu çağdaş araştırmacı, bir bireyin zihinsel dayanıklılığının hem kalıtsal özellikler hem de öğrenme, deneyim ve çevresel etkiler tarafından belirleneceğini öne sürmektedir. Zihinsel dayanıklılık ve performans arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar hem bilişsel hem de motor becerilerin daha iyi performanslarının daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve elit sporcuların düşük seviyeli oyunculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Zihinsel dayanıklılığın daha iyi anlaşılmasına yönelik önemli ilerlemelerden biri, geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesi gibi görünmektedir. Zihinsel dayanıklılık için öz bildirim ölçütleri şu anda mevcut olsa da mevcut ölçülerin geçerliliği ve güvenilirliği

ile ilgili endişeler hala mevcuttur. Zihinsel dayanıklılık eğitiminin hem kendi bildirdiği zihinsel dayanıklılık hem de performans üzerindeki etkileri şu anda belirsizdir, ancak ilgili dayanıklılık kavramıyla ilgili araştırmalar, başarılı müdahalelerin mümkün olabileceğini düşündürmektedir. Bu amaçla, geniş bir perspektif yelpazesinden (örn, bilişsel-davranışsal, psikofizyolojik, gelişimsel, vb.) yapılan araştırmaların, zihinsel dayanıklılığın ve spordaki öneminin anlaşılmasını geliştirmesi muhtemeldir. Uygulayıcılar etkili bir şekilde müdahale edecek ve sporcuların zihinsel dayanıklılığını artıracaksa, zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştiğini ve işlediğini daha iyi anlamak gerekir (Crust ve Clough, 2005).

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılık kavramının anlaşılmasıyla birlikte antrenör ve sporculara yararlı olacağını belirtmişlerdir. Özellikle sporcular, önemli müsabakalara hazırlandıkları zaman antrenörlerinin doğru yönlendirmesiyle motive olma, odaklanma becerilerini geliştirme ve baskı altında kontrolü sağlama konularında destek alabileceklerini ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın anlaşılması, sporcuların güçlü yönlerini ve gelişim alanlarını belirlemelerine yardımcı olabilir. Antrenörler, sporcuların bu becerilerini ve yeteneklerini geliştirmek için uygun eğitim ve stratejileri sağlayarak onları daha başarılı kılabilirler. Bu sayede, sporcular zorlu durumlarla başa çıkma konusunda daha hazır ve güvenli hissedebilirler, performanslarını artırabilirler ve hedeflerine daha etkili bir şekilde ulaşabilirler (Middleton vd., 2004).

Tecrübeli sporcuların zihinsel dayanıklılık deneyimlerini araştırdıkları çalışmalarda, sakatlık durumu, hastalık durumu, performansta yaşanan gerileme ve kariyerlerindeki farklı geçiş dönemleri gibi dört farklı olumsuz faktör ortaya konmuştur. Ayrıca, sporcuların olumsuz durumlarda istenmeyen hisler ve zihinsel olarak çöküş durumları ile karşılaştıklarını, bu durumlarla başa çıkabilmeyi etkileyen birden fazla bireysel ve sosyokültürel etmen olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmalar, sporcuların kariyerleri boyunca karşılaşılabilecekleri zorlukları ve bu zorluklara nasıl yanıt verebileceklerini anlamak için önemlidir. Zihinsel dayanıklılığın bu tür olumsuz faktörlerle başa çıkma yeteneğini anlamak, antrenörlerin ve sporcuların bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir ve sporcuların daha sağlıklı, dengeli ve başarılı bir kariyer süreci geçirmelerine katkıda bulunabilir (Galli ve Vealey, 2008).

2. 4. Zihinsel (Mental) Antrenman

Son yıllarda performans sporcularının antrenman kapsamı ve yoğunluğu giderek artmaktadır. Bu durum, sporcuların daha zorlu koşullarla karşılaşmasına ve psikolojik zorluklar yaşamasına sebep olabilmektedir (Hasırcı vd., 2018).

Antrenörler ve sporcular, psikolojik faktörlere dayalı olarak hem performansı geliştirmek hem de olumsuz durumları ortadan kaldırmak için spor psikolojisi alanına yönelmektedirler. Bu, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak, stresle baş etme becerilerini geliştirmek ve odaklanma yeteneklerini güçlendirmek için psikolojik stratejileri kullanmalarını sağlayabilir. Spor psikolojisi, performansı optimize etmek ve sporcuların en iyi potansiyellerini ortaya çıkarmak için önemli bir araç haline gelmiştir. Bu disiplin, sporcuların zihinsel sağlık ve performanslarını iyileştirmek için çeşitli teknikler ve yöntemler sunar. Bu nedenle, antrenörler ve sporcular, psikolojik destek alarak hem sahada hem de saha dışında daha etkili bir şekilde performanslarını yönetebilirler (Karageorghis ve Terry, 2015).

Spor psikolojisinin uygulamalı alanlarından birisi olan zihinsel antrenmanın, performans bileşenlerinin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir. Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel süreçlerini, odaklanma becerilerini, motivasyonlarını ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu antrenman türü, sporcuların performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir ve rekabet avantajı elde etmelerine katkıda bulunabilir. Zihinsel antrenmanın sporcuların başarılarını artırmak için etkili bir araç olduğu gösterilmiştir ve bu nedenle spor psikolojisi alanında önemli bir yer tutmaktadır (Konter, 2003).

Zihinsel antrenman; bir sporcunun yarışma öncesinde, sonrasında ve yarışma sırasında etkisi altına girdiği stres, motivasyon, dikkat, algı, öğrenme ve bunlar sırasında içinde bulunduğu psikolojik süreçlerin düzenli bir şekilde geliştirilmesine denilmektedir. Bir diğer tanımı ise; sporcuların en uygun performansa ulaşabilmeleri için, moral, konsantrasyon, güdülenme, hedef belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güven, duygu ve düşünce kontrolü, olumlu düşünmek psikolojik kabiliyetlerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreçtir. Bu tanımlar, zihinsel antrenmanın sporcuların psikolojik yeteneklerini geliştirmeye odaklanan bir süreç olduğunu vurgular ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilecek çeşitli psikolojik stratejilerin kullanılmasını içerir (Yılmaz, 2019).

Sportif güveni artırmak ve bu tekniklerin sporcuların performanslarını geliştirmesi için zihinsel antrenman müdahale yöntemleri kullanılmıştır. Bu

antrenmanların performans üzerindeki etkileri incelenirken zihinsel beceriler, sporcunun bilişsel ve duygusal süreçleri yönetme yeteneklerini ifade ederken, zihinsel teknikler, sporcunun bu becerileri geliştirmek veya optimize etmek için kullandığı belirli stratejileri içerir. Bu nedenle, zihinsel antrenman müdahaleleri üzerine yapılan çalışmalarda, zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerin ayrı ayrı değerlendirilmesi, hangi stratejilerin sporcuların performanslarını en etkili şekilde artırdığını belirlemeye yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, zihinsel antrenmanın etkilerini daha iyi anlamak ve sporculara daha etkili destek sağlamak için önemlidir (Yarayan ve İlhan, 2018).

Zihinsel beceriler, spor performansını artırmak, odaklanmayı geliştirmek veya stresle başa çıkmayı iyileştirmek için kullanılan özel süreçler olarak tanımlanırken; zihinsel teknikler, spor performansını artırmak için kullanılan zihinsel antrenman yöntemleri olarak ifade edilmektedir (Behnke vd., 2017).

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmak ve performanslarını azaltan birçok etmeni ortadan kaldırmak için uygulanmaktadır (Hasırcı vd., 2018).

Zihinsel antrenman programları, sporcuların fiziksel ve psikolojik becerilerinin gelişimine katkı sağlar. Ayrıca, özellikle sakatlık döneminde sporcuların psikolojik durumunu iyileştirmek ve toparlanma süresini kısaltmak için de kullanılır. Zihinsel antrenman tekniklerini uygularken, sporun ve sporcunun özelliklerine uygun yöntemlerin seçilmesi önemlidir. Sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon gibi stratejiler uygulanır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

2. 5. İmgeleme

Loehr'a göre, mükemmel bir performans sergilemek için sadece fiziksel yetenek değil, aynı zamanda psikolojik yeteneklerin de gerektiğini belirtir. Bu yeteneklerin, diğer beceriler gibi öğrenilebileceğini ve mükemmel performansın çeşitli psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu vurgular (Loehr, 1986).

İmgeleme, özgüveni artırmak için geniş bir alana önerilir. İyi bir performans sergileme veya becerileri başarıyla gerçekleştirme gibi yarış ve başarı hislerini tetikleyen imgeler, sporcunun özgüvenini artırabilir (Weinberg ve Gould, 1999).

Fiziksel performansın gelişiminde etkili olan birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan biri de imgeleme becerisidir. İmgeleme, bir hareketin gerçekleştirilmesi olmadan zihinde canlandırılmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Zihinsel canlandırma, nesnelerin zihinsel olarak resmedilmesidir. Bu teknikler, binlerce yıldır büyük ve küçük yaşam hedeflerine ulaşmak için kullanılmıştır. Olayları, insanları ve nesneleri yoğun bir odaklanma ile bilinçli bir şekilde zihinsel olarak çalıştırırlar. Bazıları için, hayal gücünü kullanarak gerçek hayattan sonuçlar yaratma fikri biraz sihirli gibi gelebilir. Ancak, görselleştirme teknikleri, kanıtlanmış psikoloji prensiplerine dayanır. Zihinsel canlandırma tekniklerini uygulamak, rahatça oturmak ve gözlerinizi kapamak kadar basit olabilir. Kendiniz olun, dışarı bakın ve hedefinize ulaşmak için tüm süreci en canlı ayrıntılarıyla hayal edin. Sonra, hedefinize zaten ulaşmış gibi hayal edin (Kiltz, 2021).

Fiziksel performansın geliştirilmesiyle ilişkilendirilen gevşeme, hedef belirleme, kendi kendine konuşma gibi pek çok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bu becerilerden biri de imgeleme becerisidir (Tiryaki, 2000).

İmgeleme, fiziksel olarak pratik yapmadan, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Son yıllarda, White ve Hardy tarafından yapılan bir başka kapsamlı tanımlamaya göre, imgeleme gerçek yaşantıların taklit edildiği bir deneyimdir. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz veya gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001).

İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizi kullanarak kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapar gibi görebiliriz ve bu şekilde iyi bir performans sergileyebiliriz. Ayrıca, gördüklerimizi veya düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabiliriz. Başka bir ifadeyle, beynimizde geçmişte yaşanan olayları hatırlayıp tekrar yaratabilir veya zihnimizde hiç yaşanmamış olayları da görebiliriz (Weinberg ve Gould, 1995).

İmgeleme, sporcunun psikolojik performansını geliştirmede kullanılan en önemli becerilerden biridir. Bilişsel bir yöntem olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, ancak fiziksel çalışmadan daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004).

2. 5. 1. Sporda imgeleme

Spor psikolojisi literatüründe imgelemenin birçok tanımı yapılmıştır. Araştırmacılar, spor psikologları, antrenörler ve sporcular arasında güçlü bir zihinsel eğitim tekniğini tanımlamak amacıyla imgeleme için hayalde canlandırma, zihinsel antrenman ve zihinsel tekrar gibi ifadeler kullanılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

İmgeleme, herhangi bir etkinlik yapmadan sadece planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırarak yeni bir eylemin öğrenilmesi veya önceden var olan bir eylemin en üst seviyeye çıkarılma sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İmgeleme, bir sonraki fiziksel çalışma bölümünden veya yarışsal performanstan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabilir. Bu geri çağırma, sporculara hataların nasıl ortaya çıktığını ve bazı kararları vermelerinde nelerin etkili olduğunu belirlemede yardımcı olabilir. Sporcular, zihinlerinde hataları düzeltirler ve doğru yanıtları tekrarlarlar. Örneğin, bir jimnastikçi sorunları belirlemeye yardımcı olmak için iç ve dış bakış açısı kullanabilir. Herhangi bir hatayı bulmaya yardımcı olmak için yandan, önden, arkadan ve hatta yukarıdan bakış gibi birçok dışsal yönelimleri kullanabilir. İmgelemede sorunun nerede ortaya çıktığını belirlemek için normal ilerleme de beceriyi tekrar etme, detaylı açıklama için yavaşlatılmış görüntüyle izlenebilir. Hatayı belirledikten sonra, jimnastikçi, becerinin doğru uygulamasını imgeleyebilir ve daha sonra rutinin gerçek fiziksel uygulamasını takip edebilir (Morris vd., 2005).

İmgeleme, daha önceki deneyimlerin imgelerinin tasarımlarının birbirleriyle bağlantı kurularak analiz edilmesi ve birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılmasıdır. İmgeleme, özgünlük içeren bir düşünme sürecidir. Özgür düşünce halinde imgeler aralıksız bir şekilde zihinde canlanır ve düşler kurulur. İmge veya tasarımlar daha fazla soyutlanır, birbirine eklenir-çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni kombinasyonlar ve sentezler ortaya çıkarılır. Bunu yapabilmek için ise kişinin belleğinde depoladığı bilgi birikimi ve deneyim zenginliği kullanılır. Bazı insanların görsel bellekleri çok gelişmiştir. Bu insanlar görsel belleklerindeki resimsel imgeleri bir fotoğraf gibi tüm detaylarıyla tekrar edebilirler. Bu yeteneğe ‘fotoğrafsı imgeleme gücü’ denir (Erkuş, 1994).

Antrenörler, imgelemeyi oyun sırasında ortaya çıkan sorunları çözmek için stratejiler hakkında karar vermede kullanabilirler. İmgeleme, antrenörlerin ileriye düşüncelerini sağlar. Belirli bir taktik veya stratejiyi kullanırken bütün olası durumları değerlendirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, sporcular sakatlanmadan sonra spora geri

döndüklerinde, geçen zamandan, kaybettikleri özgüvenden ve sakatlanan bölümle ilgili kaygıdan dolayı yeteneklerini uygulamak için genellikle çok az güvene sahiptirler. İmgeleme, bu kaygıların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir (Morris vd., 2005).

İmgeleme, görme, hissetme, duyma gibi duyuşsal deneyimlere benzer ancak genellikle dışsal bir uyarının yokluğunda meydana gelen bir deneyimdir. Bir futbolcu, futbol topunun sesini, topa dokunuşunu, seyircinin arkadaşlarının bağırışını, gerçekte deneyimlemese bile hayal edebilir. Bu tecrübeler genellikle hafızanın ürünleridir. İçsel olarak açıkça hatırlanabilir, kontrol edilebilir ve önceki dışsal olayların deneyimlerin üzerine yenileri inşa edilebilir (Konter, 1999).

İçsel olarak motive olan kişiler, onurlarına ve oyunlarına düşkün olurlar. Bu içsel onur, en iyiyi yapmak için onları motive eder ve çevrelerindeki diğer insanların varlığından bağımsızdırlar. Kendi başlarına yapmaktan keyif alırlar (Konter, 2004).

İçsel motivasyon iki şekilde ayrılabilir:

1. **Zihinsel:** Bireyin ne yapmak istediğini belirlemesi.
2. **Fiziksel:** Bireyin istediği sonuca doğru hareketlenmesi (Koruç, 2002).

İmgeleme sihirli bir değnek değildir. Çok az kişinin bildiği bilinçli bir şekilde kullandığı ve potansiyellerini ortaya çıkarmada etkili olan bir araçtır. İmgeleme zihinsel bir süreçtir ve beynin sağ yarım küresi imgeleme merkezidir. Bu merkez doğru imgeleme eğitimi ile güçlendirilip insanların kapasitelerini ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarılabilmesine yardımcı olabilmektedir. İmgeleme aynı zamanda kendine olan güveni geliştirmeye, becerilerin öğrenilmesine ve korunmasına, duygu kontrolünü sağlamaya, yaralanmaların ve sakatlıkların erken iyileşmesine ve uyarılmışlığın düzenlenmesine, hataların düzeltilmesine, hazırlık-taktik ve stratejilerine, sporcuların daha kolay ısınma gibi durumlarına yardımcı olabilmektedir (Tuylu, 2014).

Olimpiyat oyunlarında derece yapmış olan sporcuların en iyi şekilde yarışabilmek ve üst düzey performans sergileyebilmek için yapabileceğinin en iyisini yapma, toplumsal, spor coşkusu, basamaklı yaklaşım amaçları, yeteneklerini gösterme ve yeteneklerini başka bireylere kanıtlama gibi birçok dürtüleri olduğu saptanmıştır. Bu çerçevede yapılan araştırmaların kaynakları, optimal motivasyonun sporcu bireylerde zihinsel dayanıklılık için önemli bir nitelik olduğunu göstermektedir (Fletcher vd., 2015).

2. 5. 2. İmgeleme çeşitleri

İmgeleme türlerinden biri olan içsel imgeleme, bireyin kendini bir hareketi yaparken hayal etmesi biçiminde tanımlanır ve içsel imgeleme de sporcu olayları uygulayan kişi konumundadır. Birey, sanki zihninde bir kamera varmış gibi kendisini bir hareketi yaparken görür. İçsel imgeleme, kişinin kendi bakış açısıyla yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini gösterir. İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür ancak kendi bedenini göremez. Örneğin; savunma oyuncusundan kurtulan bir basketbolcu, potaya basket attığını canlı bir şekilde düşünerek ve bunu zihninde tekrar tekrar yaparak iç referanslarını kazanabilir. Bu nedenle sporcu, maçta bunu yaşadığı zaman heyecan yapmayacak, yanlış yapmayacak veya hata payını azaltacaktır (Weinberg ve Gould, 1995).

Dışsal imgeleme, sporcunun kendisini dışarıdan izlemesi olarak tanımlanabilir. Sporcu, dışsal imgelemede kendisini bir film izliyormuş gibi hayal edebilir ve kendisini her açıdan kolay bir şekilde görebilir. Sporcu, kendini her açıdan doğru bir şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını kolaylıkla tespit edebilir, kendini model alabilir ve üst düzeyde bir teknik uygularken kendini görebilir. Sporcu, dışsal imgeleme ile kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanır ve dışarıdan nasıl görüldüğünü hayal ederken nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni beceriler elde edebilir (Weinberg ve Gould, 1995).

Sporcular, performans sırasında hareketlerini planlarken ve kurgularken duyuşsal bilgilerini kullanırlar. Görsel ve kinestetik, motor performans sırasında önemli olan iki kavramdır. Görsel imgeleme, bir performans hayal etmek ve onu zihinde gerçekleştirmekle bağlantılıdır. Kinestetik imgeleme ise fiziksel duyu araçlarıyla elde edilen bilgilerin performans sırasında vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından iletilen bilgilerdir. Ayrıca kinestetik imgeleme, hareketi hissetmek olarak da tanımlanabilir (Hale, 1994).

İşitsel imgeleme, bir ses dalgasının zihinde canlandırılması şeklinde ifade edilmektedir. Örneğin, futbol topuna vurulduğunda duyulan sesi veya tenis topunun sahaya temas ettiği esnada duyulan sesi zihinde canlandırmak işitsel imgeleme örnekleridir. Dokunsal imgeleme ise gerçekte elimizde olmadan dokuyu hissetmektir. Örneğin, basketbol topunun dokusunu hissedebilmek gibi (Hale, 1994).

3. MATERYAL YÖNTEM

3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya, verilerin değişim varlığının ve derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

3. 2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Batman ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde lisanslı olarak basketbol sporu ile uğraşan lisanslı 1200 basketbolcu evrenimizi oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzu; 17-25 ve üzeri 597 basketbol sporcusu oluşturmaktadır.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilebilmesi için oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Bunlardan birinci bölüm “Kişisel Bilgi Formu” ikinci bölüm “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” üçüncü bölüm “Sporda İmgeleme Envanteri” kullanılmıştır. Basketbolculara yapılan anket formları elden dağıtılarak veriler toplanmıştır.

3. 3. 1. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanında; güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 7, 9) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşmaktadır. Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10).

3. 3. 2. Sporda imgeleme envanteri

Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen ve Vurgun (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri (Sport Imagery Questionnaire-SIQ)

kullanılmıştır. Bu envanter, 30 madde ve 7'li likert tipinden (1=nadiren kullanırım, 7=sıklıkla kullanırım) oluşmaktadır ve 5 alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar: Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖ) (Madde 1, 6, 11, 16, 21, 26), Bilişsel Özel İmgeleme (BÖ) (Madde 3, 8, 13, 18, 23, 28), Bilişsel Genel İmgeleme (BG) (Madde 4, 9, 14, 19, 24, 29), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-UY) (Madde 2, 7, 12, 17, 22, 27), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-U) (Madde 5, 10, 15, 20, 25, 30) şeklindedir. Ölçek genel toplam ve alt boyutları güvenirlik katsayısı Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖ) alt boyutu için 82, Bilişsel Özel İmgeleme (BÖ) alt boyutu için 86, Bilişsel Genel İmgeleme (BG) alt boyutu için 84, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-UY) alt boyutu için 61, Motivasyonel Genel Uсталık (MG-U) alt boyutu için 87 ve toplam ölçek için ise 94 bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği güvenirlik toplam puanı 0,40 olduğu Sporda İmgeleme Envanteri güvenirlik toplam puanı ise 0,81 olarak tespit edilmiştir.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22. 0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin Skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında olduğu için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Netice olarak, çalışmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi, Post Hoc testlerinden Scheffe ve Gabriel testleri ile Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Çizelge 4. 1. Katılımcılara ait kişisel bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	243	40,7
	Erkek	354	59,3
Yaş	17 – 20 yaş	482	80,7
	21 – 24 yaş	65	10,9
	25 yaş ve üzeri	50	8,4
Eğitim Durumu	Lise	511	85,6
	Üniversite	86	14,4
Spor Yılı	1 – 3 yıl	256	42,9
	4 – 6 yıl	265	44,4
	7 yıl ve üzeri	76	12,7
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz	1 – 3 gün	282	47,2
	4 – 5 gün	243	40,7
	6 – 7 gün	72	12,1
Mevkii	Oyun kurucu	231	38,7
	Şutör gard	110	18,4
	Pivot	78	13,1
	Kısa forvet	97	16,2
	Uzun forvet	81	13,6
Oynamış olduğunuz lig	Yerel lig	464	77,7
	Bölgesel lig	133	22,3
	Toplam	597	100,0

Çizelge 1’de katılımcılara ait kişisel bilgiler incelendiğinde 243’ü (40,7) kadın, 354’ü (59,3) erkektir. 482’si (80,7) 17 – 20 yaş aralığında, 65’i (%10,9) 21 – 24 yaş aralığında, 50’si (%8,4) 25 yaş ve üzeridir. Katılımcıların 511’i (%85,6) lise eğitimi, 86’sı (%14,4) üniversite eğitimi almışlardır. Katılımcıların 256’sı (%42,9) 1 – 3 yıl,

265'i (%44,4) 4 – 6 yıl, 76'sı (%12,7) ise 7 yıl ve üzeri spor yılına sahiptir. 282'si (%47,2) haftada 1 – 3 gün antrenman yapmakta, 243'ü (%40,7) haftada 4 – 5 gün antrenman yapmakta, 72'si (%12,1) haftada 6 – 7 gün antrenman yapmaktadır. Mevkii olarak 231'i (%38,7) oyun kurucu, 110'u (%18,4) şutör gard, 78'i (%13,1) pivot, 97'si (%16,2) kısa forvet, 81'i (%13,6) uzun forvet pozisyonunda oynamaktadır. 464'ü yerel lig, 133'ü (%22,3) ise bölgesel ligde oynamıştır.

Çizelge 4. 2. Sporda imgeleme envanteri ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamasına ait bulgular

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Güven	597	8,00	24,00	2,76	2,89	-,005	,076
Devamlılık	597	6,00	15,00	2,65	1,79	,127	-,182
Kontrol	597	4,00	16,00	2,29	2,33	-,131	-,362
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puan	597	24,00	53,00	2,59	4,29	,415	1,038
Motivasyonel Özel İmgeleme	597	6,00	42,00	4,22	5,26	,172	,329
Bilişsel Özel İmgeleme	597	6,00	42,00	4,26	4,73	-,060	,742
Bilişsel Genel İmgeleme	597	6,00	42,00	4,31	4,94	,132	,480
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	597	6,00	42,00	4,20	4,85	,243	,644
Motivasyonel Genel Uсталık	597	6,00	42,00	4,32	5,16	,074	,358
Sporda İmgeleme Ölçeği Toplam Puan	597	30,00	210,00	4,26	19,25	,370	1,807

Çizelge 2 incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından en önemlisinin $2,76 \pm$ puan ortalaması ile güven alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puan ortalaması ise $2,59 \pm$ olduğu belirlenmiştir. Basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından en önemlisinin $4,32 \pm$ puan ortalaması ile motivasyonel genel ustalık alt boyutu olduğu bulunmuştur. Sporda imgeleme ölçeği toplam puan ortalaması ise $4,26 \pm$ olduğu belirlenmiştir. Basketbol oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

Çizelge 4. 3. Cinsiyet değişkenine ait t testi bulguları

		Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Sporda Envanteri	Dayanıklılık	Kadın	243	2,82	3,09	2,601	,010*
		Erkek	354	2,72	2,71		
	Zihinsel	Kadın	243	2,68	1,69	1,188	,235
		Erkek	354	2,63	1,85		
	Kontrol	Kadın	243	2,25	2,49	-1,279	,201
		Erkek	354	2,32	2,20		
	Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	243	4,34	2,777	,006*
			Erkek	354	4,14		
		Bilişsel Özel İmgeleme	Kadın	243	4,36	2,540	,011*
			Erkek	354	4,19		
		Bilişsel Genel İmgeleme	Kadın	243	4,50	4,702	,000*
			Erkek	354	4,18		
		Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	243	4,25	1,382	,167
			Erkek	354	4,16		
		Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	243	4,44	3,007	,003*
			Erkek	354	4,23		

*P<0,005

Çizelge 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadın basketbolcuların güven düzeyleri erkek basketbolculara göre daha yüksek seviyededir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ise puan ortalaması arasında istatistiki bakımdan anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistik bakımından anlamsal farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın basketbolcuların imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık düzeyleri erkek basketbolculara göre daha yüksek düzeydedir. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu puan ortalaması arasında ise istatistiki açıdan herhangi bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çizelge 4. 4. Yaş değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

		Yaş	n	Ort.	Ss.	f	p	Gabriel Anlamlı Fark
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	2,77	2,74	1,627	,197	1>2,3
		21 - 24 yaş ⁽²⁾	65	2,66	1,62			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	2,80	4,88			
	Devamlılık	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	2,65	1,67	2,107	,122	
		21 - 24 yaş ⁽²⁾	65	2,57	1,21			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	2,75	3,06			
	Kontrol	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	2,36	2,26	17,614	,000*	
		21 - 24 yaş ⁽²⁾	65	1,96	2,39			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	2,10	2,08			
Sporda İmgelene Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgelene	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	4,23	4,99	,416	,660	
		21 - 24 yaş ⁽²⁾	65	4,28	3,99			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	4,13	8,41			
	Bilişsel Özel İmgelene	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	4,23	4,49	1,430	,240	
		21 - 24 yaş ⁽²⁾	65	4,39	4,15			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	4,33	7,11			
	Bilişsel Genel İmgelene	17- 20 yaş ⁽¹⁾	482	4,32	4,71	2,073	,127	
		21- 24 yaş ⁽²⁾	65	4,39	2,72			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	4,10	8,19			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	17 - 20 yaş ⁽¹⁾	482	4,16	4,54	2,594	,076	
		21- 24 yaş ⁽²⁾	65	4,34	4,65			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	4,36	7,32			
	Motivasyonel Genel Ustalık	17- 20 yaş ⁽¹⁾	482	4,28	5,09	8,370	,000*	2>1,3
		21- 24 yaş ⁽²⁾	65	4,71	3,43			
		25 yaş ve üzeri ⁽³⁾	50	4,16	6,79			

*p<0,005

Çizelge 4 incelendiğinde yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). 17– 20 yaş aralığında olan basketbol oyuncularının kontrol düzeyleri, 21 – 24 yaş ile 25 yaş ve üzeri olan basketbol oyuncularına göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel genel ustalık alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma bulunmaktadır ($p<0,05$). 21 – 24 yaş aralığında olan basketbol oyuncularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri, 17 – 20 yaş ile 25 yaş ve üzeri olan basketbol oyuncularına göre daha yüksek düzeydedir. Motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında istatistik bakımından anlamsal farklılaşma tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4. 5. Eğitim Durumu değişkenine ait t testi bulguları

		Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	Lise	511	2,77	2,65	,351	,726
		Üniversite	86	2,74	4,03		
	Devamlılık	Lise	511	2,65	1,65	,189	,850
		Üniversite	86	2,64	2,48		
	Kontrol	Lise	511	2,30	2,36	,407	,685
		Üniversite	86	2,27	2,12		
Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise	511	4,24	4,88	,692	,490
		Üniversite	86	4,14	7,13		
	Bilişsel Özel İmgeleme	Lise	511	4,25	4,54	-,627	,532
		Üniversite	86	4,31	5,73		
	Bilişsel Genel İmgeleme	Lise	511	4,34	4,60	1,684	,095
		Üniversite	86	4,13	6,54		
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lise	511	4,18	4,66	-1,171	,244
		Üniversite	86	4,31	5,84		
	Motivasyonel Genel Ustalık	Lise	511	4,31	5,07	-,101	,920
		Üniversite	86	4,32	5,70		

$p>0,005$

Çizelge 5 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiki bakımdan anlamsal farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p<0,05$).

Çizelge 4. 6. Spor yılı değişkeni anova analizine ait bulgular

		Spor Yılı	n	Ort.	Ss.	f	p	Gabriel AnlamliFark
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	255	2,73	2,76	16,901	,000*	3>1,2
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	2,71	2,81			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	77	3,05	3,02			
	Devamlılık	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	2,67	1,77	2,919	,055	
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	2,60	1,78			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	2,73	1,86			
	Kontrol	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	2,31	2,19	,268	,765	
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	2,29	2,38			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	2,25	2,59			
Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgeleme	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	4,13	4,98	16,176	,000*	3>1,2
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	4,16	5,14			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	4,74	5,57			
	Bilişsel Özel İmgeleme	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	4,12	4,76	17,088	,000*	3>1,2
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	4,26	4,56			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	4,71	4,22			
	Bilişsel Genel İmgeleme	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	4,20	4,61	6,073	,002*	3>1
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	4,34	4,77			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	4,56	6,13			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	4,08	4,53	19,163	,000*	3>1,2
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	4,16	4,82			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	4,71	4,92			
	Motivasyonel Genel Ustalık	1 - 3 yıl ⁽¹⁾	256	4,19	4,89	7,107	,001*	3>1
		4 - 6 yıl ⁽²⁾	265	4,36	5,28			
		7 yıl ve üzeri ⁽³⁾	76	4,58	5,27			

*p<0,005

Çizelge 6 incelendiğinde spor yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($p<0,05$). 7 yıl ve üzeri sporculuk yaşı olanların güven düzeyleri, 1 – 3 yıl ve 4 – 6 yıl olanlara göre daha yüksek seviyededir. Devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). 7 yıl ve üzeri spor yılı olan basketbol oyuncularının motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri 1 – 3 yıl ve 4 – 6 yıl spor yılı olan basketbol oyuncularına göre daha yüksek düzeydedir. 7 yıl ve üzeri spor yılı olan basketbol oyuncularının bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık düzeyleri, 1 – 3 yıl spor yılı olanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4. 7. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkeni anova analizine ait bulgular

		Haftada Gün	Kaç Antrenman	n	Ort.	Ss.	f	p	Gabriel Anlamli Fark
Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	1 - 3 gün ⁽¹⁾		281	2,78	2,72	9,580	,000*	1,2>3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	2,81	2,88			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		73	2,53	3,21			
	Devamlılık	1 - 3 gün ⁽¹⁾		282	2,65	1,64	4,767	,009*	1,2>3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	2,69	1,86			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	2,51	2,00			
	Kontrol	1 - 3 gün ⁽¹⁾		282	2,31	2,38	2,134	,119	
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	2,24	2,38			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	2,39	1,81			
Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel İmgeleme	1 - 3 gün ⁽¹⁾	Özel	282	4,21	5,33	3,212	,041*	2>3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	4,30	5,05			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	4,01	5,48			
	Bilişsel İmgeleme	1 - 3 gün ⁽¹⁾	Özel	282	4,24	4,85	,338	,713	
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	4,29	4,90			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	4,23	3,54			
	Bilişsel İmgeleme	1 - 3 gün ⁽¹⁾	Genel	282	4,36	4,72	4,322	,014*	1,2>3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	4,33	5,18			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	4,05	4,68			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1 - 3 gün ⁽¹⁾		282	4,17	5,21	4,401	,013*	2>3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	4,29	4,61			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	3,98	3,84			
	Motivasyonel Genel Ustalık	1 - 3 gün ⁽¹⁾		282	4,26	5,40	6,055	,002*	2>1,3
		4 - 5 gün ⁽²⁾		243	4,45	5,13			
		6 - 7 gün ⁽³⁾		72	4,08	3,79			

*p<0,005

Çizelge 7 incelendiğinde haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistik bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Haftada 1 – 3 gün ve 4 – 5 gün antrenman yapanların güven ve devamlılık düzeyleri, haftada 6 – 7 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek düzeydedir. Kontrol alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Haftada 4 – 5 gün antrenman yapan basketbol oyuncularının motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel imgeleme düzeyleri, haftada 6 – 7 gün antrenman yapanlara göre daha yüksektir. Haftada 1 – 3 gün ve 4 – 5 gün antrenman yapanların bilişsel genel imgeleme düzeyleri, haftada 6 – 7 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek seviyededir. Haftada 4 – 5 gün antrenman yapan basketbol oyuncularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri, haftada 1 – 3 gün ve 6 – 7 gün antrenman

yapanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bilişsel özel imgeleme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çizelge 4. 8. Mevkii değişkeni anova analizine ait bulgular

		Mevkii	n	Ort.	Ss.	f	p	Scheffe Anlamlı Fark
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	2,79	3,10	1,779	,131	1,5>4
		Şutör gard ⁽²⁾	110	2,81	2,63			
		Pivot ⁽³⁾	78	2,81	2,55			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	2,69	3,11			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	2,68	2,56			
	Devamlılık	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	2,69	1,78	5,727	,000*	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	2,63	1,53			
		Pivot ⁽³⁾	78	2,63	1,63			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	2,48	1,76			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	2,78	2,11			
	Kontrol	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	2,32	2,40	1,047	,382	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	2,20	2,36			
		Pivot ⁽³⁾	78	2,25	2,29			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	2,34	2,12			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	2,33	2,34			
Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgeleme	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	4,30	5,02	1,766	,134	1>5 1,2>4,5 2>5
		Şutör gard ⁽²⁾	110	4,25	5,39			
		Pivot ⁽³⁾	78	4,28	5,36			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	4,06	5,10			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	4,11	5,71			
	Bilişsel Özel İmgeleme	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	4,34	4,86	3,654	,006*	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	4,30	4,01			
		Pivot ⁽³⁾	78	4,34	5,11			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	4,18	3,55			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	3,98	5,70			
	Bilişsel Genel İmgeleme	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	4,45	4,49	7,633	,000*	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	4,42	4,74			
		Pivot ⁽³⁾	78	4,37	5,60			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	4,02	5,10			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	4,05	4,76			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	4,30	5,15	5,225	,000*	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	4,31	4,43			
		Pivot ⁽³⁾	78	4,23	5,20			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	4,00	3,94			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	3,94	4,66			
	Motivasyonel Genel Ustalık	Oyun kurucu ⁽¹⁾	231	4,38	4,88	4,299	,002*	
		Şutör gard ⁽²⁾	110	4,43	5,59			
		Pivot ⁽³⁾	78	4,46	5,67			
		Kısa forvet ⁽⁴⁾	96	4,16	4,41			
		Uzun forvet ⁽⁵⁾	82	4,04	5,27			

* $p<0,005$

Çizelge 8 incelendiğinde mevkii değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık alt boyutu puan ortalaması arasında istatistik bakımından anlamsal farklılaşma saptanmıştır ($p<0,05$). Oyun kurucu ve uzun forvet pozisyonunda oynayanların devamlılık düzeyleri, kısa forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Güven ve kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiki

açından anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Oyun kurucu pozisyonunda oynayanların bilişsel özel imgeleme düzeyleri uzun forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek seviyededir. Oyun kurucu ve şutör gard pozisyonunda oynayan oyuncuların bilişsel genel imgeleme düzeyleri, kısa forvet ve uzun forvet pozisyonunda oynayan oyunculara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Oyun kurucu pozisyonunda oynayanların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri, kısa forvet ve uzun forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Şutör gard pozisyonunda oynayanların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri, uzun forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Şutör gard ve pivot pozisyonunda oynayanların motivasyonel genel ustalık düzeyleri, uzun forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda herhangi bir anlamsal farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çizelge 4. 9. Oynamış olduğunuz lig değişkenine ait t testi bulguları

		Oynamış Olduğunuz Lig	n	Ort.	Ss.	t	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	Yerel lig	463	2,74	2,58	-1,765	,079
		Bölgesel lig	133	2,84	3,74		
	Devamlılık	Yerel lig	464	2,65	1,78	,260	,795
		Bölgesel lig	133	2,64	1,84		
	Kontrol	Yerel lig	464	2,26	2,30	-2,375	,018*
		Bölgesel lig	133	2,40	2,37		
Sporda İmgeleme Ölçeği	Motivasyonel Özel İmgeleme	Yerel lig	464	4,16	5,02	-3,217	,002*
		Bölgesel lig	133	4,45	5,82		
	Bilişsel Özel İmgeleme	Yerel lig	464	4,20	4,76	-3,488	,001*
		Bölgesel lig	133	4,46	4,41		
	Bilişsel Genel İmgeleme	Yerel lig	464	4,27	4,78	-2,085	,038*
		Bölgesel lig	133	4,45	5,38		
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Yerel lig	464	4,15	4,67	-2,560	,011*
		Bölgesel lig	133	4,37	5,34		
	Motivasyonel Genel Ustalık	Yerel lig	464	4,25	5,14	-3,693	,000*
		Bölgesel lig	133	4,56	5,00		

* $p<0,005$

Çizelge 9 incelendiğinde oynamış olduğunuz lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma bulunmaktadır ($p<0,05$). Bölgesel ligde oynayanların kontrol düzeyleri yerel ligde oynayanlara göre daha yüksektir. Güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Sporda imgeleme ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme,

bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölgesel ligde oynayan basketbol oyuncularının ölçeği motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık düzeyleri, yerel ligde oynayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4. 10. Basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık toplam puanlarının alt boyutları puanlaması

		Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puan	Güven	Dayanıklılık	Kontrol
Motivasyonel İmgeleme	Özel	r ,220**	,396**	,042	-,121**
		p ,000*	,000*	,301	,003*
		n 596	596	597	597
Bilişsel Özel İmgeleme		r ,128**	,309**	-,025	-,129**
		p ,002*	,000*	,535	,002*
		n 596	596	597	597
Bilişsel Genel İmgeleme		r ,220**	,367**	,106**	-,134**
		p ,000*	,000*	,010*	,001*
		n 596	596	597	597
Motivasyonel Uyarılmışlık	Genel	r ,169**	,329**	,071	-,152**
		p ,000*	,000*	,082	,000*
		n 596	596	597	597
Motivasyonel Ustalık	Genel	r ,111**	,312**	,006	-,189**
		p ,007*	,000*	,879	,000*
		n 596	596	597	597
Sporda Toplam Puan	İmgeleme	r ,220**	,445**	,052	-,188**
		p ,000*	,000*	,203	,000*
		n 596	596	597	597

* $p<0,005$ ** $p<0,01$

Çizelge 10 incelendiğinde zihinsel dayanıklılık toplam puan ile motivasyonel özel imgeleme puanı arasında ($r=0,220$, $p=0.000$), bilişsel özel imgeleme puanı

arasında ($r=0,128$, $p=0.002$), bilişsel genel imgeleme puanı arasında ($r=0,220$, $p=0.000$), motivasyonel genel uyarılmışlık puanı arasında ($r=0,169$, $p=0.000$), motivasyonel genel ustalık puanı arasında ($r=0,111$, $p=0.007$) ve sporda imgeleme toplam puanı arasında ($r=0,220$, $p=0.000$) olumlu yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Güven ile motivasyonel özel imgeleme puanı arasında ($r=0,396$, $p=0.000$), bilişsel özel imgeleme puanı arasında ($r=0,309$, $p=0.000$), bilişsel genel imgeleme puanı arasında ($r=0,367$, $p=0.000$), motivasyonel genel uyarılmışlık puanı arasında ($r=0,329$, $p=0.000$), motivasyonel genel ustalık puanı arasında ($r=0,312$, $p=0.000$) ve sporda imgeleme toplam puanları arasında ($r=0,445$, $p=0.000$) olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Dayanıklılık ile bilişsel genel imgeleme puanları arasında ($r=0,106$, $p=0.010$), olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Dayanıklılık ile motivasyonel özel imgeleme puanları arasında ($r=0,042$, $p=0.301$), bilişsel özel imgeleme puanları arasında ($r=-0,025$, $p=0.535$), motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında ($r=0,071$, $p=0.082$), motivasyonel genel ustalık puanları arasında ($r=0,006$, $p=0.000$) ve sporda imgeleme toplam puanları ($r=0,052$, $p=0.203$) arasında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Kontrol ile motivasyonel özel imgeleme puanı arasında ($r=-0,121$, $p=0.003$), bilişsel özel imgeleme puanı arasında ($r=-0,129$, $p=0.002$), bilişsel genel imgeleme puanı arasında ($r=-0,134$, $p=0.001$), motivasyonel genel uyarılmışlık puanı arasında ($r=-0,152$, $p=0.000$), motivasyonel genel ustalık puanı arasında ($r=-0,189$, $p=0.000$) ve sporda imgeleme toplam puanları arasında ($r=-0,188$, $p=0.000$) olumsuz yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

5. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA

Yaptığımız çalışmada, cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu. Kadın basketbolcuların güven düzeyleri, erkek basketbolculara göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edildi. Bu bulgu, bazı önceki araştırmalarla uyumlu olmakla birlikte, diğer araştırmalarla paralellik göstermedi. Örneğin, Karabulutlu'nun (2022) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyetler arasında zihinsel dayanıklılık ölçeği ilk alt boyutu olan "Güven" açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ancak, Özsandıkçı'nın (2023) elit yüzücüler üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık güven ve devamlılık alt boyutları toplamı ile sportif sürekli kendine güven ölçek puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur, bu da çalışmamızla uyumlu bir sonuçtur. Yarayan vd., (2018) bireysel sporlarda yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç, çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Nicholls vd., (2009) çalışmasında, erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık ölçeği genel ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak, bu bulgu çalışmamızla uyumlu değildir. Dede'nin (2019) elit güreşçiler üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılıkta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır, ancak erkek elit güreşçilerin kadın elit güreşçilere göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızla tam olarak uyumlu değildir. Bu araştırma sonuçları, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin farklı spor branşları ve örneklem grupları arasında değişebileceğini ve dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinde motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, diğer çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Karabulutlu'nun (2022) yaptığı çalışmada, voleybol sporcularının sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Kaya'nın (2020) çalışmasında da cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme

ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre belirli alt boyutlarda farklılıklar tespit edilmiştir. Savaş'ın (2019) okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyete göre katılımcıların imgeleme toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, çalışma bulgularını desteklemektedir. Ancak, Bozdağ ve Ergin'in (2021) yaptığı farklı bir çalışmada, kadınların imgeleme toplam puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, bu da yapılan çalışmanın bulgularıyla uyumlu değildir. Bu farklı sonuçlar, cinsiyetin sporcuların imgeleme düzeyleri üzerindeki etkisinin karmaşıklığını ve farklı bağlamlarda nasıl değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, daha fazla araştırma yapılması ve farklı örneklem grupları ile çalışmaların yürütülmesi önemlidir.

Yapılan çalışmada, yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. 17–20 yaş aralığında olan basketbol oyuncularının kontrol düzeyleri, 21–24 yaş ile 25 yaş ve üzeri olan basketbol oyuncularına göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak, güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Karabulutlu'nun (2022) yaptığı çalışmada, voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile yaş aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, 21-25 yaş aralığında olan voleybol sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık algısının 15-20 yaş aralığındaki voleybol sporcularına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir, bu bulgular çalışma ile uyumlu bir şekildedir. Demir ve Çelebi'nin (2019) yaptığı çalışmada, sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır, bu sonuç çalışma bulgularını desteklemektedir. Benzer şekilde, Koç ve Gençay'ın (2021) çalışmasında da yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puan düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir, bu da çalışma sonuçlarına paralel bir bulgudur. Ancak, Kayhan vd., (2018) çalışmasında sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir, bu da çalışma bulgularıyla uyumlu değildir. Bu farklı sonuçlar, yaşın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin karmaşıklığını ve farklı bağlamlarda nasıl değişebileceğini göstermektedir. Daha fazla araştırma yapılması ve farklı örneklem grupları ile çalışmaların yürütülmesi önemlidir.

Yapılan çalışmada, yaş değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği motivasyonel genel ustalık alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, ilgili alan yazında bulunan bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, diğer çalışmalarla uyumsuzluk göstermektedir. Karabulutlu'nun (2022) yaptığı çalışmada, voleybol sporcularının yaş aralıkları arasında sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanıyla istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, çalışmanızdaki bulgularla uyum göstermemektedir. Engeloğlu-Durmaz'ın (2019) çalışmasında ise yaş değişkenine göre imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir, bu da çalışmanızdaki sonuçlarla tutarlıdır. Demir'in (2020) yaptığı çalışmada, güreşçilerin genel imgeleme durumu düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Bu sonuç da çalışmanızdaki bulguları desteklemektedir. Kaya'nın (2020) çalışmasında ise yaş değişkenine göre toplam imgeleme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, bu da çalışmanızdaki bulgularla uyumlu bir sonuçtur. Bu farklı sonuçlar, yaşın sporcuların sporda imgeleme düzeyleri üzerindeki etkisinin karmaşıklığını ve farklı bağlamlarda nasıl değişebileceğini göstermektedir. Daha fazla araştırma yapılması ve farklı örneklem grupları ile çalışmaların yürütülmesi önemlidir.

Yapılan çalışmada, eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Karabulutlu'nun (2022) çalışmasında voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, sıra ortalamaları incelendiğinde, lise mezunu voleybolcuların zihinsel dayanıklılık algısının lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip voleybolculara göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, Fisher ve Hood'un (1987) çalışmasını destekler niteliktedir; zira onlar da zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim seviyesinin önemli olduğunu savunmuşlardır. Sarı vd., (2020) ve Çetin'in (2019) çalışmaları, zihinsel dayanıklılık puanının eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, başka bir çalışmada da mezuniyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir, ki bu da Çetin'in (2019) bulgularını destekler niteliktedir. Ancak, Başer'in (2019) çalışması ve Yıldız'ın (2017) araştırması, zihinsel dayanıklılığın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterebileceğini öne sürmüştür. Başer'e göre, öğrenim durumu değişkenine göre

zihinsel dayanıklılık istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yıldız'ın çalışması da benzer şekilde, lisans eğitimi almış sporcular lehine anlamlı farklılık olduğunu rapor etmiştir. Bu sonuçlar, genel olarak eğitim düzeyi yüksek olan sporcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek olduğu yönündedir. Bu, çalışmanızın bulgularıyla paralel bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Yapılan çalışmanızda, eğitim durumu değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Karabulutlu'nun (2022) voleybol sporcuları üzerine yaptığı çalışmada da eğitim düzeyi ile sporda imgeleme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, sıra ortalamaları incelendiğinde, lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip voleybolcuların imgeleme algısının lise düzeyi eğitimine sahip voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Demir'in (2020) güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmayla da uyumludur. Demir'in çalışmasında da güreş sporcularının eğitim düzeyine göre imgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla, bu bulgular yapılan çalışmanızı desteklemektedir. Sonuç olarak, eğitim düzeyi ile sporda imgeleme arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan çalışmalar, belirli spor branşlarında bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Yapılan çalışmanızda spor yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, 7 yıl ve üzeri sporculuk deneyimine sahip olanların güven düzeylerinin, 1-3 yıl ve 4-6 yıl deneyime sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kayhan vd., (2018) çalışmasında spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, bu bulgu yapılan çalışmanızla paralellik göstermemektedir. Karabulutlu'nun (2022) voleybol sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, sıra ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamanın 2-10 yıl arasında spor yapan voleybolcularında olduğu ve en düşük ortalamanın ise 15+ yıldır spor yapan voleybolcularında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular da çalışmanızla paralellik göstermemektedir. Dede'nin (2019) elit güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada anlamlı bir farklılık tespit edilememiş ve bu durumun güreş sporunun diğer spor branşlarından farklı olması ve sporcuların benzer yaşam ve eğitim ortamlarında

bulunmalarıyla ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Bu bulgular, çalışmanızla paralellik göstermektedir. Öte yandan, Şahinler ve Ersoy (2019) ile Koç ve Gençay'ın (2021) yaptığı çalışmalarda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Bu farklılıkların, 7 yıl ve üstü spor yapanlar lehine olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, çalışmanızla uyumlu olup, yapılan araştırmayı desteklemektedir. Sonuç olarak, yapılan çalışmanın bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermekteyken, diğer çalışmalardan farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durum, spora ve sporcuların özelliklerine bağlı olarak değişebilecek kompleks ilişkilere işaret etmektedir.

Yapılan çalışmanızda, spor yılı değişkenine göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ortaya çıkmıştır. Savaş'ın (2019) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, spor yılı değişkenine göre sportif imgeleme toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, daha uzun süre spor yapan katılımcıların sportif imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu yönündedir. Demir'in (2020) güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada da benzer şekilde, spor yapma yılı ile genel imgeleme durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve spor yapma yılı fazla olan sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, yapılan çalışmanızla uyumlu olup, destekleyici niteliktedir. Ancak, Karabulutlu'nun (2022) voleybol sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada ve Engeloğlu-Durmaz'ın (2019) elit sporcular üzerinde yaptığı çalışmada spor yapma yılı ile imgeleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, yapılan çalışmanızla çelişmektedir. Sonuç olarak, spor yapma yılı ile sporda imgeleme arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu farklılıkların nedenleri üzerinde daha detaylı araştırmalar yapılması gerekebilir.

Yapılan çalışmanızda, haftada kaç gün antrenman yapıldığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Haftada 1-3 gün ve 4-5 gün antrenman yapanların güven ve devamlılık düzeyleri, haftada 6 – 7 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek düzeydedir. Ancak, kontrol alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Karabulutlu'nun

(2022) araştırmasında voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplamı ile haftalık antrenmana ayrılan süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, yapılan çalışmanızı desteklemektedir. Sarı ve arkadaşlarının (2020) taekwando sporcuları üzerine yaptığı makale çalışmasında haftalık antrenman sayısı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu da çalışmanızı destekler niteliktedir. Ancak, Çakmak'ın (2019) oryantiring sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, Yıldız'ın (2017) katılımcıların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde Uçar ve Kaplan'ın (2020) futbolcular üzerine yaptığı çalışmada haftalık antrenman günü değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Bu bulgular, yapılan çalışmanızla paralellik göstermemektedir. Sonuç olarak, yapılan çalışmanın bulguları, bazı literatürdeki çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, diğerlerinden farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu farklılıkların nedenleri ve sonuçları üzerinde daha detaylı araştırmalar yapılması önemlidir.

Yapılan çalışmada, haftada kaç gün antrenman yapıldığı değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir. Ayrıca, Karabulutlu (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, voleybol sporcularının sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı ile haftalık antrenmana ayırdıkları süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, ilgili alan yazındaki çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir.

Yapılan çalışmada, mevkii değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır. Özellikle, oyun kurucu ve uzun forvet pozisyonlarında oynayanların devamlılık düzeyleri, kısa forvet pozisyonundakilere göre daha yüksek düzeydedir. Ancak, güven ve kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Karabulutlu (2022) tarafından yapılan araştırmada, voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplamı ile takımdaki pozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, ilgili alan yazındaki bulgularla çelişmektedir. Kurtay (2018) tarafından yapılan çalışmada, sporculardaki mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Uçar ve

Kaplan (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu bulgular, çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir.

Yapılan çalışmada, mevkii değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, Karabulutlu (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, voleybol sporcularının Sporda İmgeleme Ölçeği genel toplam puanı ile takımdaki pozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgular, yapılan çalışmanın sonuçlarıyla çelişmektedir.

Yapılan çalışmada, oynanan lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, Vicdanlı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, sportif güven ölçek düzeyleri ile oynanan ligler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş ve kontrol düzeyleri ile oynanan ligler arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, yapılan çalışmayı desteklememektedir. Benzer şekilde, Akman (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, lisanslı olarak aktif spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma düzeyleri incelenmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık ortalamasına sahip olduğu bulunmuş, ancak zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında milli olma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular da yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir. Ancak, Kocaekşi (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, Avrupa Şampiyonası öncesi hentbol kadın milli takım sporcularının sportif kendine güven ve sportif öz yeterliklerinin incelendiği çalışmada, sportif kendine güven alt boyutu ve öz yeterlik puanları ile performans puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Martin ve Gill (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, atletlerle yapılan araştırmada, sportif kendine güven ve öz yeterlik ölçeklerinin kullanılarak ulaşılan sonuçlarda, durumluk kendine güven ve öz yeterlik puanları ile bitirme zamanları arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş, ancak regresyon analizinde yalnızca öz yeterlik ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgular, yapılan çalışmanın sonuçlarıyla kısmen uyumlu olabilir ancak tam olarak paralellik göstermemektedir.

Yapılan çalışmada, oynamış olduğunuz lig değişkenine göre sporda imgeleme ölçeğinin motivasyonel özel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, Vurgun (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, milli olan ve olmayan sporcuların imgeleme düzeyleri arasında farklılık bulunamamıştır. Ancak, cinsiyetlere göre incelendiğinde, milli olan bayan sporcuların tüm imgeleme düzeylerinin milli olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerde ise bu durumun tam tersi belirlenmiştir, yani milli olmayan sporcuların tüm imgeleme biçimlerini daha yüksek düzeyde kullandıkları saptanmıştır. Bu bulgular, yapılan çalışmayı desteklememektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulara dayanarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, mevkii ve oynanan lig değişkenleri zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
2. Ancak, eğitim düzeyi değişkeni zihinsel dayanıklılık algısını etkilememektedir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.
3. Haftalık antrenmana ayrılan gün sayısı değişkeni, zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Antrenmana haftada 1 – 3 gün ve 4 – 5 gün ayıran sporcuların güven ve devamlılık düzeyleri, haftada 6 – 7 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık algısına sahip olduğu bulunmuştur.

Sporda İmgeleme Ölçeği genel toplam puanı üzerinde ise şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, haftalık antrenmana ayrılan gün sayısı, mevkii ve oynanan lig değişkenleri sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
2. Ancak, eğitim düzeyi değişkeni sporda imgeleme ölçeği genel toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.
3. Kadın basketbolcuların imgeleme ölçeği, erkek basketbolculara göre daha yüksek düzeydedir. Yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği kontrol alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yılı incelendiğinde imgeleme ölçeği alt boyutları ve puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılık tespit edilmiştir. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeği güven ve devamlılık alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistik bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mevkii değişkenine göre oyun kurucu ve uzun forvet pozisyonunda oynayanların devamlılık düzeyleri, kısa forvet pozisyonunda oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Bölgesel ligde oynayanların kontrol düzeyleri yerel ligde oynayanlara göre daha yüksektir.

6. 2. Öneriler

- Bu çalışmada basketbol branşı ele alınmıştır. İleride yapılacak benzer çalışma farklı spor branşları üzerine yapılması önerilmektedir.
- Bu çalışma takım sporu üzerine uygulanmıştır. Bireysel sporlar üzerinde uygulanması önerilmektedir.
- Zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerilerinin sportif başarı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde antrenörlerin bu faktörleri ele alarak antrenman programları planlaması önerilmektedir.
- Zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerilerini kullanımına yönelik eğitim programları hazırlanabilir.
- Takım pozisyonu ve haftalık antrenmana ayrılan süre değişkenlerini içeren yeni araştırmaların literatüre dahil edilmesi literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

7.KAYNAKLAR

- Aytan, K. G. 2010. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başer, B. 2019. Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Behnke, M. , Tomczak, M. , Kaczmarek, L. D. , Komar, M. , & Gracz, J. 2017. The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation. *Current Psychology*, 38(2), 1-13.
- Bezek, T. N. 2008. TBL (Türkiye Erkekler Basketbol Birinci Ligi) 'Deki Basketbolcularda Performans Kaygı İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Block, J. H. , & Block, J. 1980. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Connaughton, D. , & Hanton, S. 2009. Mental Toughness in Sport: Conceptual And Practical Issues. In *Advances in Applied Sport Psychology*, pp. 327-356.
- Cowden, R. G. 2017. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.
- Crust, L. 2007. Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. , & Clough, P. J. 2005. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192-194.
- Çakmak, E. 2019. Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Çetin, E. 2019. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dede, Y. E. 2019. Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı. Yüksek Lisans Tezi, Aydın. Formun Üstü
- Demir, H., 2020. Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat.

- Demir, P. ve Çelebi, M. 2019. "Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. " Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(2), 188-199.
- Engeloğlu-Durmaz, Ö., 2019. Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Erkuş, A. 1994. "Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce-Türkçe. " Doruk, Ankara.
- 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.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. 2012. "A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. " Psychology of Sport and Exercise, 13 (5), 669-678.
- Fletcher, D., Sarkar, M., & Morgan, F. 2015. "Understanding Team Resilience in the World's Best Athletes: A Case Study of A Rugby Union World Cup Winning Team. " Psychology of Sport and Exercise, 16, 91-100.
- Galli, N., & Vealey, R. 2008. "Bouncing Back From Adversity: Athletes Experiences of Resilience. " The Sport Psychologist, 22 (3), 316-335.
- Garnezy, N. 1991. "Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. " American Behavioral Scientist, 34(4), 416-430.
- George, D., & Mallery, M. 2010. "SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17. 0 update (10a ed.)" Boston: Pearson.
- Goss, J. D. 1994. "Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. " Journal of Sport and Exercise Psychology, 16(2), 135-149. DOI: 10. 1123/jsep. 16. 2. 135.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. 1987. "Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. " The Sport Psychologist, 1(4), 293-308.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. 2009. "Towards an understanding of mental toughness in Australian football. " Journal of Applied and Sport Psychology, 307-323.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. 2015. "The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. " Journal of Personality, 83(1), 26-44.
- Gümüsoğlu, 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.

- Gürses, V. V. 2011. "Basketbolcularda Maksimal Oksijen Tüketiminin Belirlenmesinde Kullanılan Koşu Bandı Testi ile Yo-Yo ve Mekik Testlerinde Elde Edilen Cevapların Karşılaştırılması. " Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hale, B. D. 1994. "Imagery Perspectives and Learning in Sports Performance," In Sheikh AA, Korn ER, (Eds.), Imagery in Sports and Physical Performance, Amityville, New York: Baywood Publishing Co. 75- 96.
- Hall, C. R. 2001. "Imagery in Sport and Exercise. " In Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 538.
- Hall, C. R., Mack, D. , Paivio, A. , & Hausenblas, H. A. 1998. Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. International Journal of Sport Psychology, 29(1), 73-89.
- Hasırcı, S. , Seiler, R. , & Stock, A. 2018. "Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman: Sporcu ve Antrenörler İçin El Kitabı," Girne: Uluslararası Final Üniversitesi, 17-19.
- Hassan, A. A. S. 2023. "The components of the spiritual intelligence predicting the mental toughness and emotional creativity for the university students. " Education Research International. DOI: 10. 1155/2023/1631978.
- Hergüner, G., Bar, M., & Yaman, M. 2016. "Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Aile, Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerden Beklentilerinin Belirlenmesi. " Sakarya Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 13(1), 155-168.
- Hunter, A. J. 2001. "A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. " Journal of Pediatric Nursing, 16(3), 172-179.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. 1997. "Sporda Başarının Psikolojisi. " Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Jacelon, C. S. 1997. "The trait and process of resilience. " Journal of advanced nursing, 25(1), 123-129.
- Jackson, S. Thomas, P. Marsh, H. ve Smethurst, C. 2001. "Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. " Journal of Applied Sport Psychology, 13(2), 129-153.
- Jones, G. 2002. "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. " Journal of applied sport psychology, 14(3), 205-218.
- Jones, G. Hanton, S. ve Connaughton, D. 2002. "What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. " Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205-218.

- Jones, G. Hanton, S. ve Connaughton, D. 2007. "A framework of mental toughness in the world's best performers. " *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Karabulutlu N., 2022. "Voleybol Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişki. " Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Giresun.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. 2015. "Spor Psikolojisi" (Çev.: Erdal Demir), Nobel/Human Kinetics, 1-3. Ankara.
- Karasar, N. 2015. "Bilimsel Araştırma Yöntemi. " Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Kaya, D. G., 2020. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., ve Erdemir, İ. 2018. "Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. " *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelley, B. C. 1994. "A Model of Stress and Burnout in Collegiate Coaches: Effects of Gender and Time of Season. " *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58. DOI: 10. 1080/02701367. 1994. 10762207.
- Kızılet, Atılan, O., ve Erdemir, İ. 2010. "12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi. " *Atabesbd*, 12 (2), ss. 44-57.
- Kiltz, R. 2021. "Visualization Techniques: A Guide to Unlocking Your Potential. " Erişim adresi: <https://www.doctorkiltz.com/visualization-techniques/>.
- Klag, S., ve Bradley, G. 2004. "The Role of Hardiness in Stress and Illness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. " *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Kocaekşi, S. 2010. "Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi ve Performansın Grup Saygınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi. " (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Koç, İ., ve Gençay, Ö. A. 2021. "Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. " *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Konter, E. 1998. "Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. " Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Konter, E. 1999. "Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, İmgeleme ve Doruk Performans. " Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Konter, E. 2003. "Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler. " Dokuz Eylül Yayınları, 7-37. Ankara
- Konter, E. 2004. "Antrenörlük ve Takım Psikolojisi. " Palme Yayıncılık; 85-88. Ankara.
- Koruç Z. 2002. "Sporda Self Determinasyon Kuramı. " 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 279-285. Antalya.
- Kurtay, M. 2018. "Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. " Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Lange, D. 2020. "An Examination of Mental Toughness and Physical Activity Behavior Among College Students. " (Doctoral dissertation). Southern Illinois University at Edwardsville.
- Lindsay, K. 2007. "How to Play Basketball Offense-Description of Team Positions. " Retrieved 11th September, 2007.
- Loehr, J. E. 1982. "Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. " Plume, New York.
- Loehr, J. O. 1986. "Mental Toughness Training for Sports. " The Stephen Grene Press, 10.
- Luthans, F. 2002. "Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. " Academy of Management Executive, 16(1), 57-72.
- Luthar, S. S., Cichetti, D., & Becker, B. 2000. "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. " Child Development, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R. 2006. "Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. " The Journal of Positive Psychology, 1(3), 160-168.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. 1994. "Hardiness and Mental Health. " Journal of Personality Assessment, 63(2), 265-274.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. 1998. "The Relationships Among Competitive Orientation, Sport-Confidence, Self-Efficacy, Anxiety, and Performance. " Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(2), 149-159. DOI: 10.1123/jsep.13.2.149
- Masten, A. S. 2001. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. " American Psychologist, 56(3), 227-238.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. 2004. "Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). " Berlin: Self Research Centre Biannual Conference.

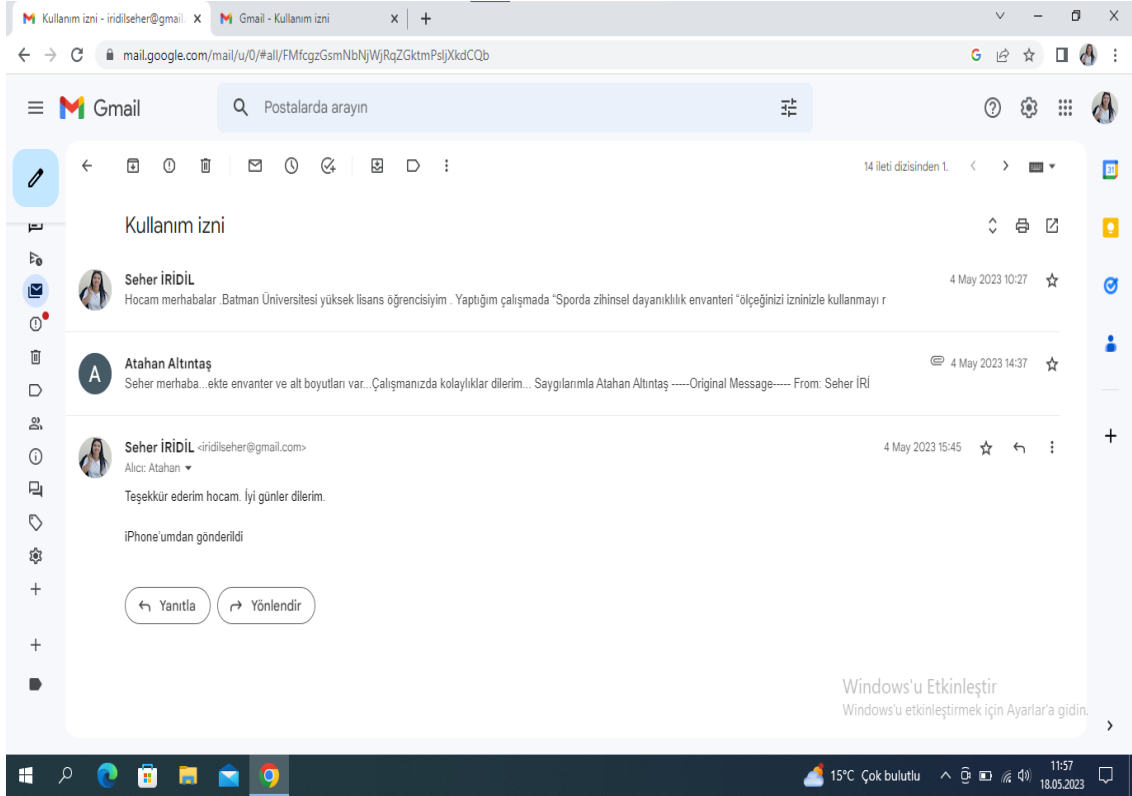
- Mirzeoğlu, D., Özcan, G. , Aktağ, I. , & Çoknaz, H. 2011. "Üniversite-Toplum Bütünleşmesi: Topluma Hizmet Uygulamaları Dersi: Projeler, Kazanımlar ve Sorunlar (Bolu Örneği). " 7. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, 25-27 Mayıs, Van.
- Morpa Spor Ansiklopedisi 2001. "Basketbol. " Morpa Kültür Yayınları, 1. cilt, İstanbul.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. 2005. "Imagery in Sport. " Human Kinetics. GV 706. 4. M 67, 225.
- Nalbant, Özgür 2013. "Basketbol: Farklı Bakış Açlarıyla Bilinen Bilinmeyen Yönleriyle. " Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Baskı, ss: 1, 2, 3, 5. Ankara.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. , Levy, A. R. , & Backhouse, S. H. 2009. "Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. " Personality and Individual Differences, 47(1), 73-75.
- Olvera, S. 2020. "Talking to Myself About Mental Toughness: Investigating the Relationship Between Self-Talk and Mental Toughness. " (Master's thesis). California State University, Long Beach.
- Öz, H. 2018. "Türkiye Kadın Basketbol Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcuların 8 Haftalık Bireysel Kuvvet ve Kondisyon Programı Sonrası Antropometrik ve Motorik Gelişimlerinin Değerlendirilmesi. " Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özerkan, K. N. 2004. "Spor Psikolojisine Giriş. "Nobel Yayın Dağıtım, s. 83, Ankara.
- Özsandıkçı, K. 2023. "Elit Yüzücülerin Zihinsel Dayanıklılıklarının Sportif Sürekli Kendine Güven ve Sportif Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. " Trabzon Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Trabzon.
- Paulsen, T. D. 2016. "Investigating Mental Toughness In Collegiate Women's Volleyball: Comparing Coaches' Perceptions Of An Athlete's Mental Toughness With The Athlete's Own Perception. " (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No: 10117239).
- Salman, K., & Saygın, Ö. 2021. "Basketbolcuların Seçilmiş Performans Parametrelerinin Oynadıkları Pozisyonlara Göre İncelenmesi. " Eurasian Research in Sport Science, 6(2), 105-120.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. 2020. "Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. " Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 131-147. Erzurum.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. 2014. "Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. " Journal of Sports Sciences.

- Savaş, M. 2019. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.
- Sevim, Y. 1992. "Antrenman Bilgisi Ders Notları. " Gazi Büro Kitabevi, 1. Baskı, 22, 115, 142, 147, Ankara.
- Sheard, M., Golby, J. , & Van Wersch, A. 2009. "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). " European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186-193.
- Stone, N. 2007. "Physiological Response to Sport-Specific Aerobic Interval Training in High School Male Basketball Players. " (Doctoral dissertation, Auckland University of Technology).
- Sunay, H. 2010. "Sporda Organizasyon. " Gazi Kitabevi, Ankara.
- Sungur, E. 2002. "İzmir Spor Tarihi. " Anadolu Matbaası, s. 162, İzmir.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A. 2019. "Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. " International Journal of Social Sciences and Education Research, 5(2), 168-177.
- Şen, C. 2000. "Basketbol Teknik. " Bağırhan Yayınevi; 7-20. Ankara.
- Taylor, J. ve Wilson, G. 2005. "Applying Sport Psychology, Four perspectives. " Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tiryaki, Ş. 2000. "Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. " Eylül Kitap ve Yayınevi, s. 59-60, Ankara.
- Tusaie, K. , & Dyer, J. 2004. "Resilience: A Historical Review of the Construct. " Holistic Nursing Practice, 18(1), 3-10.
- Tuytu, F. 2014. "Spor Psikolojisinde Soluma Egzersizleri ile Doruk Performans. "
- Türkiye Basketbol Federasyonu 2005. "Basketbol Kural Kitabı. " 1. İstanbul.
- Türkiye Basketbol Federasyonu 2012. "Türkiye Basketbol Federasyonu 6. Olağan Genel Kurulu 2010 – 2012 Dönemi Faaliyet Raporu. " TBF Yayınları. s: 44-51 ve s:90-95. İstanbul.
- Türkiye Basketbol Federasyonu 2014. "Türkiye Basketbol Federasyonu Alt Yapı Faaliyetleri 2014 Kitabı. " TBF Yayınları s: 8. İstanbul.
- Türkiye Basketbol Federasyonu 2018. "Basketbol Oyun Kuralları Kitabı. "

- Türkiye Basketbol Federasyonu 2020. <http://www.tbf.org.tr/tbf/tarihce/ulkemizde-basketbol> Erişim Tarihi: 23 Şubat 2020 tarihinde erişildi.
- Türkiye Basketbol Federasyonu 2021. "Türkiye Basketbol Federasyonu" [online]. <https://www.tbf.org.tr/> adresinden 11. 10. 2021 tarihinde erişildi.
- Uçar, U. M. ve Kaplan, T. 2020. "Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. " *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157. Konya.
- Vicdanlı, S. 2023. "Kadın Basketbolcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz güven İncelemesi. " Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Vurgun, N. 2010. "Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. " Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen D. B. A. 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, A. B. 2017. "Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. " Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yılmaz, O. 2019. "Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman. " "Özdenk, S. & Yılmaz, O. (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı*", ss. 69-85, Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya.
- Yüksel, M. 2014. "Cinsiyet ve Spor. " "*Tarih Okulu Dergisi*", 7 (19), 663-684.
- Weinberg RS, Gould D. 1995. "Foundations of Sport and Exercise Psychology. " Champaign, IL: Human Kinetics, s. 280- 283.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. 2015. "Introduction To Psychological Skills Training. " "Foundations of Sport and Exercise Psychology", Human Kinetics, Champaign. (pp. 247-271).
- Weinberg,R. , and D. Gould. 1999. "Foundations of Sport and Exercise Psychology. " 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. 2018. "Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. " "*Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*", 23(4), 205-218.

EKLER

EK 1: Ölçek Kullanım İzni



EK 2: Batman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Anket İzni



**T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü**

Sayı : E-96651450-100-5575984

08.09.2023

Konu : Anket İzni Hk.

DAĞITIM YERLERİNENE

İlgi : a) İbrahim OBUT'un 05.09.2023 tarihli dilekçesi.
b) Seher İRİDİL'in 05.09.2023 tarihli dilekçesi.

İlgide kayıtlı dilekçelerde, İbrahim OBUT ve Seher İRİDİL'in Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencileri oldukları belirtilmekte ve İl Müdürlüğümüze bağlı spor kulüplerinin antrenör ve sporcularıyla çeşitli konularda tez çalışması yapılması talep edilmektedir.

Bahsi geçen kişilerin, spor kulüplerinin antrenör ve sporcularıyla tez çalışması yapmasında İl Müdürlüğümüzce herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Mehmet Şafi ÖZPERK
İl Müdürü V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İmza Kodu: 4D9E1E70.EF32.46FF.RA01.E741DBE4DE5B

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/osh-ehvs>

EK 3: Demografik Bilgiler

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yürütülmekte olan "Basketbolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Birinci bölümde, demografik bilgilere yönelik ölçek sorularına yer verilmiştir. İkinci bölümde, sporda zihinsel dayanıklılığı ölçmeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise, sporda imgelemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Gerçek sonuçlara ulaşabilmek için ankete içtenlikle cevap vermeniz büyük önem arz etmektedir. Veriler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Seher İRİDİL

Yaş	17-19 yaş () 20-22 yaş () 23-25 yaş ve üzeri ()
Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
Eğitim durumu	Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü ()
Basketbol branşında kaç yıldır oynamaktasınız?	1-3 yıl () 4-6 yıl () 7-10 yıl () 10 yıl ve üstü ()
Haftanın kaç gününü Basketbol antrenmanına ayırmaktasınız?	1-3 gün () 4-5 gün () 6-7 gün ()
Takım içinde hangi pozisyonda oynamaktasınız?	Oyun kurucu () Şutör gard () Pivot () Kısa forvet () Uzun forvet ()
Oynamış olduğunuz lig?	Yerel lig () Bölgesel lig () Süper Lig ()

EK 4: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

	Tamamen yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

EK 5: Sporda İmgeleme Envanteri	Nadiren kullanırım						Sıklıkla kullanırım
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim	1	2	3	4	5	6	7
4. Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
6. İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum	1	2	3	4	5	6	7
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
12. Yapmış olduğum sportif etkinliklerle ilgili heyecanı zihnimde canlandı	1	2	3	4	5	6	7
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım (örn. zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği)	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım (onur heyecan duyma gibi)	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim	1	2	3	4	5	6	7
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun/yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
25. Bir oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamiyle (%100) verdiğimi zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım (örn. bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
29. Kendimi oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğe başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7

EK 6: Etik Kurul Kararı

1

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 31.01.2024	
Toplantı Sayısı		: 2024/01	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 51	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/01-26 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Doç. Dr. Nevzat DİNÇER'in "Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü Yüksek Lisans Öğrencisi Seher İRİDİL ile birlikte yapma talebine ilişkin 22.11.2023 tarihli ve 139384 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Doç. Dr. Nevzat DİNÇER'in "Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü Yüksek Lisans Öğrencisi Seher İRİDİL ile birlikte yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Rohat CEBE			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(Katılmadı)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılmadı)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

ASLI GİDİYOR



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Seher İRİDİL

Uyruğu: T. C.

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Üniversite	: Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu	2019
Yüksek Lisans :	Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam Ediyor

İŞ DENEYİMLERİ

2019- Hasankeyf İlçe Gençlik Kapalı Spor Salonu – Basketbol antrenörü