



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TAKIM SPORLARINDAN VOLEYBOL DERSİNİ
SEÇEN SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN
ZİHİNSEL HAZIR OLMA DURUMLARININ
İNCELENMESİ (Batman İli Örneği)

Kübra DEMİRBİLEK

YÜKSEK LİSANS

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

Haziran-2023
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır

TEZ KABUL VE ONAYI

Kübra DEMİRBİLEK tarafından hazırlanan “ **Takım Sporlarından Voleybol Dersini Seçen Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Hazır Olma Durumlarının İncelenmesi (Batman İli Örneği)** ” adlı tez çalışması 15.06.2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK

.....

Üye

Unvanı Adı SOYADI

.....

Üye

Unvanı Adı SOYADI

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Prof. Dr. Osman PAKMA
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

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 information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all materials and results that are not original to this work.

Kübra DEMİRBİLEK

Tarih: 15/06/2023

ÖZET**YÜKSEK LİSANS****TAKIM SPORLARINDAN VOLEYBOL DERSİNİ SEÇEN SPOR LİSESİ
ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL HAZIR OLMA DURUMLARININ
İNCELENMESİ (Batman İli Örneği)****Kübra DEMİRBİLEK****Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı****Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU****2023, 70 Sayfa****Jüri****Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK
Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN**

Bu araştırmanın amacı Batman İl Mili Eğitim Müdürlüğüne bağlı spor lisesinde okuyan ve takım sporlarından voleybol dersini seçen Spor Lisesi öğrencilerinin zihinsel hazır olma durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu çalışma yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmiştir. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Batman spor lisesinden okuyan öğrenciler örnekleme ise takım sporlarından voleybol dersini seçen 117 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin görüşlerinin saptanmasında “Zekioğlu ve arkadaşlarının 2017” yılında geliştirmiş oldukları 35 maddeden oluşan “Zihinsel Hazır Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, değişkenler arası karşılıklı ilişkiler ve güvenirlik analizleri SPSS (22) programı ile yürütülmüştür. Araştırmada yer alan veriler geçerlilik ve güvenirlik analizleri sonucunda; bağımsız örneklem için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi ile incelenmiştir. Çalışmamız sonucunda; öğrencilerin zihinsel hazır olma ölçeğinin alt boyutlarından zihinsel hazırlık alt boyutu, soğukkanlılık, korku, motivasyon, ilgi ve odaklanma alt boyutlarından sadece ilgi alt boyutunda anlamlı değişiklikler tespit edilmiştir. Öğrencilerin voleybol oynama süresi ve yaşı arttıkça voleybola duyulan ilgi azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Lisesi Öğrencileri, Voleybol, Zihinsel hazır oluş

ABSTRACT**MASTER THESIS****EXAMINATION OF THE MENTAL READY STATUS OF SPORTS
HIGH SCHOOL STUDENTS WHO CHOOSE VOLLEYBALL FROM TEAM
SPORTS (Batman Province Example)****Kübra DEMİRBİLEK****BATMAN UNIVERSITY GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS****Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU****2023, 70 Pages****Jury****Advisor Mihraç KÖROĞLU****Asst. Prof. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK****Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN**

The aim of this research is to examine the mental readiness of Sports High School students who study at the sports high school affiliated to the Batman Provincial Directorate of National Education and choose the volleyball lesson from team sports, according to various variables. This study was investigated by structural equation modeling. The universe of the research consists of the students studying at Batman sports high school in the 2022-2023 academic year, and the sample consists of 117 students who choose the volleyball lesson from team sports. The "Mental Readiness Scale" consisting of 35 items developed by Zekioğlu et al. in 2017 was used to determine the students' views. Descriptive statistics, interrelationships between variables and reliability analyzes were carried out with the SPSS (22) program. As a result of the validity and reliability analyzes of the data in the research; analyzed by t-Test and One Way Analysis of Variance (ANOVA) for independent samples. As a result of our study; Significant changes were found only in the sub-dimension of mental preparation, which is one of the sub-dimensions of students' mental readiness, and in the sub-dimension of composure, fear, motivation, interest and focus. It has been determined that the interest in volleyball decreases as the duration and age of the students increase.

Keywords: Mental readiness, Sports High School Students, Volleyball.

ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim ve çalışma azmi ile örnek aldığım çok kıymetli danışman hocam Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Mihraç KÖROĞLU' na teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde emekleri bulunan Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK' e, tezimin düzenlenmesinde, hazırlık aşamasında çok büyük desteği olan Batman Spor Lisesi Müdürü Muhammed DEMİR' e teşekkürlerimi sunarım.

Sürekli olarak bana anlayış gösteren ve destek olan eşim Muhammet DEMİRBİLEK'e teşekkür ederim.

Ayrıca bugünlere gelmemde hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan her koşulda yanımda olan ANNEME rahmet ve minnetle...

Kübra DEMİRBİLEK
BATMAN-2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Araştırmanın Sayıtları	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. Voleybol	4
2.1.1. Voleybolun Tarihçesi	4
2.1.2. Voleybolun Dünyadaki Gelişimi	5
2.1.3. Voleybolun Türkiye’deki Gelişimi	6
2.2. Voleybol Takımın Özellikleri	8
2.2.1. Parmak Pas	9
2.2.2. Manşet Pas	9
2.2.3. Servis.....	11
2.2.4. Smaç.....	12
2.2.5. Blok.....	13
2.2.6. Plonjon Tekniği.....	14
2.3. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri.....	14
2.3.1. Pasör.....	14
2.3.2. Smaçör	15
2.3.3. Pasör Çaprazı	16
2.3.4. Köşe Oyuncu.....	16
2.3.5. Orta Oyuncu.....	17
2.3.6. Libero	18
2.4. Zihinsel Dayanıklılık	19
2.5. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	21
2.5.1. Kendini Adama	21

2.5.2. Mücadelecilik.....	22
2.5.2. Kontrol	22
2.6. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	23
2.7. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Çalışmalar.....	23
2.8. Spor ve Zihinsel Dayanıklılık.....	26
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Evren	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Kişisel bilgi formu	29
3.3.2. Zihinsel hazır oluş ölçeği	29
3.4. Veri Toplama.....	30
3.5. Veri Analizi	30
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....	32
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	44
KAYNAKLAR	45
EKLER.....	56
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	56
EK-2 Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği	57
EK-3 Kurum İzni.....	58
EK-4 Etik Kurul İzni	59
ÖZGEÇMİŞ.....	60

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Parmak Pas	9
Şekil 2.2 Manşet Pas.....	11
Şekil 2.3 Servis Atışı	12
Şekil 2.4 Smaç Vuruşu	13
Şekil 2.5 Blok	14
Şekil 2.6 Pasör	15
Şekil 2.7 Smaçör.....	16
Şekil 2.8 Köşe Oyuncusu.....	17
Şekil 2.9 Orta Oyuncu	18
Şekil 2.10 Libero Oyuncusu	19

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri	28
Tablo 3.2. Çarpıklık basıklık değerleri	31
Tablo 4.1. Betimsel Bulgular	32
Tablo 4.2. Spor Lisesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları	32
Tablo 4.3. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analisi (ANOVA) Sonuçları	33
Tablo 4.4. Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Psikolojisi Uzmanından Yardım Alma Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları ..	34
Tablo 4.5. Spor Lisesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analisi (ANOVA) Sonuçları	34
Tablo 4.6. Spor Lisesi Öğrencilerinin Voleybol Takımında Yer Alma Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları	35
Tablo 4.7. Spor Lisesi Öğrencilerinin Voleybol Oynama Süresi Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analisi (ANOVA) Sonuçları	36
Tablo 4.8. Spor Lisesi Öğrencilerinin Milli Takımda Oynama Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları	36

1. GİRİŞ

Spor, bireyleri psikolojik ve fizyolojik olarak geliştiren, davranışları etkileyen, bilişsel ve motor alanları belli bir düzeye yükselten biyopsikososyal bir olgudur. Sporun zihin ve beden gelişimi için en uygun aktivite olduğu söylenebilir. Aynı zamanda spor, fiziksel ve zihinsel gelişimi teşvik ederek aralarındaki koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir kavramdır (Yetim, 2015).

Spor psikolojisi alanındaki ilk araştırmalar, uygulamalı ve akademik bir alan olarak kabul edildiği 19. yüzyılın sonlarına kadar gitmektedir ancak önemi 1960'lı yıllarda anlaşılmaya başlanmıştır. Sporcuların en yüksek performans seviyelerine ulaşması için fiziksel çaba kadar psikolojik süreçlerin de önemli olduğunu kabul ettikten sonra, spor psikolojisi alanındaki araştırmalar sporcu performansını artırmanın yollarına odaklanmıştır (Yeltepe, 2013).

Son on yılda matematik ve sosyoloji eğitimi alanındaki teorik ve pratik gelişmeler, ilgili birçok bilimsel ilerlemenin bir sonucu olarak öğretim görevlilerinin kapsamlı bilgi birikimini gerektirmiştir. Bu bilimsel gelişmeler, bir yanda kendi aralarında, diğer yanda spor ve psikolojik antrenmanlar arasındaki birçok sorunun ve ortak sorunların anlaşılmasını mümkün kılmıştır. Özellikle profesyonel sporcular için bir sporcunun fiziksel uygunluğu tek başına başarı için yeterli değildir. Şirketin yönetiminden sorumlu olan ve belirlenen hedeflere ulaşmak için çalışanlara rehberlik eden yetkili liderdir. Motivasyon özelliği, motivasyon olduğu ve performans ve hırslı bir göstergesi olduğu için sporcuların, özellikle voleybolcuların psikolojik hazırlanmasında kişiliğin önemli bir yönüdür. Yüksek moral ile iş birliği içinde çalışabilirler (Bellibaş ve ark., 2022; Liu ve ark., 2022).

Bu, gerçekçi hedefler belirlemeyi, karşılaşmada kullanılacak fiziksel, teknik, taktik ve stratejik becerilerle çalışan yaratıcı ve zihinsel becerileri geliştirmeyi gerektirir. Zihinsel ve duygusal durum, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve onları zihinsel olarak rakiplerinin taleplerine hazırlar (Konter, 1998). Zihinsel hazırlık aynı zamanda sporcuların yüksek baskı altında sakin kalma, dikkatlerini hedefe yönlendirme, olumsuz koşullarda güveni koruma ve motivasyonu yönetme gibi zihinsel becerilerini kullanmalarına yardımcı olur (Arvinen ve ark., 2015). Sporun üst düzeyde olduğu müsabakalarda sporcuların veya finalist takımların yetenekleri ve kondisyonları birbirine yakındır. Bu yarışmaları kazanmanın

tek yolu, rakip oyunculara veya takımlara zihinsel olarak üstün gelmektir (Spor ve sporcu psikolojisi).

Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun hatalarından kurtulma yeteneği, şanssızlığa direnme kararlılığı, konsantrasyonu ve zihinsel gücü ile ilgilidir (Bull ve ark. 1996). Loehr (1986) Zihinsel dayanıklılığı gelişmiş insanları, disiplinli bir zihniyete sahip olan ve stres karşısında sakin, rahat ve pozitif kalabilen kişiler olarak tanımladı. Başka bir deyişle, zihinsel dayanıklılık bir başarı veya uyum süreci olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu durum baskının insanlar üzerindeki olumsuz etkisini azaltır ve uyum sürecini olumlu etkileyen bir kişilik özelliği olarak kendini gösterir (Jacelon, 1997; Hunter, 2001).

Zihinsel sağlık, olumsuzluk ve stres gibi baskı altında başarısızlıkla başa çıkma ve stres zamanlarında kontrolü kaybetmeme yeteneği olarak tanımlanır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007).

Mental dayanıklılık en genel anlamıyla "yarışma sırasında karşılaşılan tüm zorluklara rağmen kişinin elinden gelenin en iyisini yapma yeteneği" olarak tanımlanmaktadır (Loehr, 1986). Bu bağlamda mental dayanıklılığı yüksek sporcular, küçük yaralanmaları gizleyebilen, özveri gösterebilen, bir amaca ulaşmak için sistematik olarak çalışan ve olumsuz koşullarla mücadele etme yeteneği yüksek bireylerdir (Gucciardi ve Gordon, 2011; Tibbert ve ark., 2015).

Voleybol, William G. Morgan'ın 1895'te Holyoke, Massachusetts, ABD'deki tozlu eski YMCA (Young Men's Christian Association) spor salonundan bu yana çok yol kat etti. Voleybol şu anda en iyi beş uluslararası spor arasında yer alıyor ve FIVB (Dünya Voleybol Federasyonu), 220 ulusal federasyonu içeren dünyanın en büyük uluslararası federasyonudur. Ülkemizde voleybolun küresel gelişimi ile 2000 yılından itibaren uluslararası sahnede kulüpler ve milli takımlar düzeyinde önemli ilerlemeler kaydetmiştir (Tvf, 2022). Voleybol; Sporcuların ve her yaştan gencin amatör, profesyonel, sedanter ve rekreasyon amaçlı olarak sevdiği en popüler sporlardan biridir (Çelenk, 2013). Birçok izleyici ve katılımcının olduğu biliniyor.

Takım voleybolu son yıllarda dünya çapında popüler bir spor haline geldi. Fiziksel temas gerektirmeyen ve izlemesi keyifli bir spor olan voleybol, psikolojik ve fizyolojik etmenler barındırmakta ve bu nedenle sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik olarak tam donanımlı olmalarını gerektirmektedir. Özellikle sporcuların mental durumları performanslarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Erkal ve ark., 1998; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybolda müsabaka esnasında ve kısa süreli odaklanma seanslarında konsantrasyon sorunları, karar vermede güçlük, dikkat eksikliği gibi birçok durum skorun olumsuz yansıma olasılığını artırır. Blok, servis, overhand servis, atak, çizgi ihlali gibi birçok faktör emir verilmediğinde hatalara ve rakip takım lehine avantajlara neden olabilir. Bu bakımdan voleybolun hatalar oyunu olduğu söylenebilir (Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

1.1. Problem Durumu

Takım sporlarından voleybol dersini seçen Spor Lisesi öğrencilerinin demografik değişkenlere göre zihinsel hazır olma durumları hangi düzeydedir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Spor yapan bireylerde zihinsel hazır olmanın başarıya etkisi bilinmektedir. Araştırmamızda sporun içinde yer olan Spor Lisesi öğrencilerinin takım sporlarından voleybol dersini seçen öğrencilerin zihinsel hazır olma durumunun demografik değişkenlerden hangilerine etki ettiği incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Takım sporlarından voleybol dersini seçen, Spor lisesi öğrencilerinin zihinsel hazır olma durumuna etkisinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2022-2023 eğitim-öğretim yılı Batman İl Milli Eğitime Müdürlüğüne bağlı Spor Lisesinde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma “Zihinsel Hazır Olma Ölçeği” ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Belirtilen koşullar altında erişilen katılımcıların evreni temsil yeterliliğine sahiptir.
2. Araştırmada kullanılan “Zihinsel Hazır Olma Ölçeği” araştırmanın amacına hizmet etmektedir.
3. Katılımcılar veri toplama aracını yanıtlamada gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan kavramlara yönelik alan yazın yer almaktadır. Ayrıca ilgili araştırmalar başlığı altında ulusal ve uluslararası alan yazında yürütülen çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir.

2.1. Voleybol

Voleybol, file ile ayrılmış 9m x 18m'lik bir sahada oynanır, her takımın altı oyuncusu vardır. Amaç puanlardan faydalanmak ve topu ağ üzerinden en fazla üç dokunuşla ve en verimli şekilde geçirerek servis atmaktır (Fröhner ve Cengiz, 1999).

Günümüzde bir voleybol takımı 12 oyuncu, 6 as ve 6 yedek oyuncu ile oynanmakta olup, file boyu kadınlarda 2.24 cm, erkeklerde 2.43 cm'dir. Maç boyunca müsabakayı bir baş antrenör ve bir yardımcı antrenör yönetmektedir. Karşılaşmada üç set kazanan takım maçı galibiyetle bitirecek. Ancak rakip takım bir set alıp maçı bölerse dördüncü set oynanır ve 2-2 beraberlik durumunda belirleyici set olan beşinci set oynanır. Oynanan setlerde amaç rakip takımla farkı ikiye çıkararak maçı bitirmektir. Aksi takdirde 25 sayı üzerinden oynanan setler iki sayı farka kadar devam eder, ancak beşinci set oynanırsa set kurallarına göre 15 sayı üzerinden oynanır (Vurat, 2000).

Voleybolda her puan bir rallide oynanır ve her ralli bir servis atışı ile başlar. Servis atışını kullanan oyuncu servisi kurallara uygun olarak file üzerinden ve bıyık arasından atar ve takımdaki bir oyuncu hata yapana kadar oyun devam eder. Hata yapan takım da ralliyi kazanır, bir sayı ve servis avantajı kazanır. Oyun sırasında rakip takımın saldırısına kafa vuruşları, bloklar ve planjonlarla karşılık verin; Servis, pas ve blok ile hakimiyet voleybolda kullanılan tekniklerdir (Bengü, 1983).

Voleybol; bazı çarpıcı teknikler belirli kurallar içinde somutlaştırılmıştır; Akıl ve gücün ön planda tutulduğu, rakiple çarpışmanın olmadığı bir spor dalıdır. Oyunun amacı, sahanızdaki topun yere çarpmasını engellemek ve topu rakibinizin kutusuna atmaktır (Yolaç, 2020).

2.1.1. Voleybolun Tarihçesi

John Lynch ve PhD Frank Wood'un katkılarıyla "Mintonette"nin ilk kuralları belirlendi. Morgan, Mintonette'i geliştirmek ve toplumla bütünleştirmek için 1896'da Springfield College'da gösterilerini ve eğlencelerini verdi. Maçı izleme fırsatı bulan Prof. Albert T. Halsted buna mintonette yerine "voleybol" demeyi önerdi. "Topu yere çarpmadan önce vurmak" anlamına gelen bu kelime, 1952 yılında Amerikan Voleybol

Birliği'nin kararıyla birleştirilerek "Voleybol" olarak kullanılmaya başlandı (Reeser ve Bahr, 2017; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybol ilk olarak 1985 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) ortaya çıkmıştır. Massachusetts, Hollyake'de oynanan voleybol eskiden "Minnet" olarak biliniyordu. Beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan, Young Christian Men's Association (YMCA) adlı bir organizasyonda bireysel gönüllü katılımı sağlayarak ve sporda rekabet duygusunu aşılayarak voleybolun temellerini atmıştır (Urartu, 2006; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybolun atası olan Minnett, topu yere dūřürmeden karřı tarafa attıđınız bir oyundur. Oyunu gören Profesör Albert T. Halstead, "Minnet" yerine "Voleybol" adını önerdi. Tenis ve futbolda kullanılan "volley" kelimesi, "top yere dūřmeden topa vurmak" anlamına gelir. 1952'de Amerika Birleřik Devletleri Voleybol Derneđi bu iki kelimeyi birleřtirmeye ve "voleybol" olarak kullanmaya karar vermiřtir (Karacabey ve Pařaođlu, 2007).

2.1.2. Voleybolun Dünyadaki Gelişimi

Voleybol dünyaya ilk olarak 1895 yılında Holyoke, Massachusetts, ABD'deki Young Christian Association'ın (YMCA) teknik direktörü William G. Morgan tarafından "her yařa uygun, az şiddetli, dūřük yoğunluklu alternatif bir spor" olarak tanıtıldı (CEV, 2022). Morgan spor salonunda "Mintonette" adını verdiği bu oyunu, içinde bir basketbol topu ile yerden yaklaşık 1.98m yüksekliğe bir tenis ağı gererek oynatmıştır (Urartu, 2006). 1896'nın başlarında Morgan, Springfield'daki beden eğitimi müteveli okulunun bir toplantısında bir gösteri oyununa davet edildi. Morgan'ın yorumu ve gösteri maçıdan sonra Profesör Alfred T. Halstead, topun uçuř yoluna göre "Mintonette" adının voleybol anlamına gelen "Volley Ball" olarak değiştirilmesini önerdi. 1952 yılında USVBA (Amerikan Voleybol Birliđi) yönetim kurulunun tavsiyesi üzerine basitçe "Volleyball (Voleybol)" olarak değiştirilmiş ve bundan sonra da bu şekilde kullanılmaya devam edilmiştir (FIVB, 2022).

W.G.'nin ortaya çıkışı ve yayılması. Morgan'ın başını çektiği voleybol kavramı ilk kez ABD'de altı kişilik bir iş adamı grubu tarafından oynandı (Erhan, 1995). Atış pratiğine ilk kez 1913 yılında Filipinler'in ev sahipliği yaptığı uluslararası bir turnuvada rastlandı ve bu, voleyboldan güçlü voleybola geçişe yardımcı olmuştur (Forthomme ve ark., 2005; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybolun 12 ile başlangıcı 1921 Uzakdoğu Asya Oyunları'ndaki Japon erkekler turnuvasında görülmüştür. Okullarda eğitimin başlaması ile voleybol kuralları hızlandırılmış ve oyuncu sayısı 5 kişi olarak belirlenmiştir, pozisyon dönüşleri zorunludur ve takımın pas hakları iki devrede belirlenmiştir (Altav, 1988; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Voleybol Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada başta olmak üzere her yaştan insana hitap etmesi ve oynaması eğlenceli olması nedeniyle kısa sürede yayılmıştır (Urartu, 2006). 1900'de Kanada bu oyunu benimseyen ilk yabancı ülke oldu ve diğer birçok ülkede tanındı: Filipinler (1910), Çin, Japonya (1908), Hindistan, Meksika, Güney Avrupa ve Afrika ülkeleri. Voleybolun Asya kıtasında gelişmesi 1913 yılında Manila'da düzenlenen Uzakdoğu Oyunları programına alınmasıyla sağlanmıştır (FIVB, 2022).

Morgan, Holyoke'den iki arkadaşıyla birlikte Dr. Frank Wood ve John Lynch'ten önerileri doğrultusunda oyunun temel kavramlarını ve 10 temel kuralı çizmelerini istedi. 1916'da YMCA, American Collaborative Athletic Association'ı (NCAA) genç voleybolunun hızlı büyümesine katkıda bulunan oyunun kurallarını ve bir dizi makaleyi yayınlamaya teşvik etmeyi başardı. 1918'de takım başına oyuncu sayısı altı ile sınırlandırıldı ve 1922'de izin verilen maksimum dokunma sayısı üç oldu. Voleybol 1930'lu yılların başlarına kadar öncelikle bir eğlence ve dinlenme oyunu iken, uluslararası turnuvalar, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları ve olimpiik bir branş olarak kabul edilen kural ve yönetmeliklerdeki değişikliklerle birlikte voleybol, fiziksel ve teknik başarısı yüksek rekabetçi bir spor haline gelmiştir (FIVB, 2022).

Uluslararası Hentbol Federasyonu (IAHF) bünyesinde Polonya, ABD, Almanya, İspanya ve Çekoslovakya'dan öncülerle bir voleybol komitesi kuruldu. Türkiye, Fransa ve İtalya gibi birçok ülkeden temsilciler katıldı ve federasyonun ilk başkanı Paul Libaud oldu. Ayrıca voleybol, daha önce olmayan Sovyet özelliklerinin kazanılması ve geliştirilmesi ile yeni bir boyut kazanmıştır (Fröhner ve Cengiz, 1999).

2.1.3. Voleybolun Türkiye'deki Gelişimi

Voleybol Türkiye'ye Birinci Dünya Savaşı'ndan sonraki barışıl günlerde geldi. Ünlü bir sporcu olan Selim Sırrı Tarcan, Güney İstanbul Pedagoji Okulu'nda beden eğitimi öğretmenidir; YMCA'da tanıştığı bu sporu, fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştiren, rakiplerle çok az teması olan voleybolu çok sevdi ve öğrencilerine öğretti.

1920'den 1924'e kadar, diğ er beden eğitimi öğretmenleri okullarda öğrencilerine sporu öğretmeye başladılar ( etinkaya, 1971).

Kısa süre sonra okullar arasında maçlar ve turnuvalar düzenlendi. Voleybolu ilk benimseyen  niversiteler İstanbul Teknik  niversitesi ve Mülkiye  niversitesi oldu. Bu süreci kulüplerin kurulması ve açılmasının ardından, kulüpler arası mücadeleler takip etti. 1949'da Türkiye Voleybol şampiyonası yapıldı. 1952-1957 yıllarında ülkemiz kapılarını ilk a tığında voleybol dünya düzeyine ulaştı. Spordaki boşluğunu doldurmak için yurt dışında ilişkiler kurdu. Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında kurulmuştur (Karacabey ve Paşaoğlu, 2007).

Türkiye'de voleybolun ortaya çıkışı, 1919'da I. Dünya Savaşı'ndan sonra ülkemize gelen Amerikan askerleriyle olmuştur. 1919'dan 1925'e kadar İstanbul'daki YMCA'nın müdürlüğünü yapan Dr. Deaver'in İstanbul'da ilk kez kurduğu voleybol takımlarıyla başlattığı voleybol turnuvası, kısa sürede İstanbulluların ilgisini çeken voleybol faaliyetlerine başlanmıştır (Urartu, 2006). Aynı zamanda "Erkek Pedagoji Okulu"nda beden eğitimi  ğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan spora merak sardı ve öğrencilerine öğretti. Selim Sırrı Tarcan'ın yetiştirdiği öğretmenler voleybolu görev aldıkları yere taşıyarak sevilmesini sağladılar.

Voleybol oynayan çocukların okuldan çıkmasıyla birlikte çalışmalar üniversitelere ve kulüplere sıçradı. Kulüpler arası maçlar başlayınca voleybolcu sayısında ciddi artış oldu. İlk kez çeşitli illerde bölge bazında düzenlenen voleybol turnuvaları, 1949 yılında Türkiye Voleybol şampiyonası olarak düzenlenmiştir (Sivrikaya, 2017). Türkiye Voleybol Federasyonu 1958 yılında kurulmuş ve Türkiye'de 1970-1971 erkekler sezonu ve 1984-1985 bayanlar sezonundan itibaren Deplasmanlı Voleybol Ligi başlamıştır. Ülkemizde voleybol 2000'li yılların başından itibaren Avrupa şampiyonaları, Dünya şampiyonaları ve Olimpiyat Oyunlarında özellikle kulüp ve milli takım seviyesinde kayda değer başarılar elde etmiş ve bu nedenle her yaştan kişinin katıldığı ve sevdiği bir konu haline gelmiştir (Tvf, 2022).

1928'den beri her yıl düzenlenen İstanbul şampiyonası'ndan farklı olarak Türkiye Voleybol şampiyonası 1949'da başlamıştır (Viera ve Ferguson, 1996). Türkiye, Avrupa şampiyonası'na ilk olarak 1958 yılında milli takım kategorisinde girmiş ve bu çıkışından sonra yıllık erkekler voleybol şampiyonasına dahil olmuştur. 1967'de Türkiye, Avrupa şampiyonası'nda 35 takımı ağırladı. Voleybola olan ilgi ve artan talep başarıyı da beraberinde getirdi ve milli takımımız 1998 yılında Japonya'daki dünya şampiyonalarına katılmaya hak kazanmıştır (Beck ve Emery, 2006).

Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı 2003 Avrupa Şampiyonası'nda Türk kadın milli takımı, kıyasıya rekabetin ardından finale kalmayı başardı ve turnuvayı ikinci olarak tamamladı. 2005 yılında İzmir'de düzenlenen 23. Yaz Üniversite Oyunları'nda Türkiye'nin üniversite milli takımı bir kez daha galip geldi ve benzeri görülmemiş bir zaferle tarih yazmıştır. Ertesi yıl kadın milli takımı turnuvayı dünya ikincisi olarak tamamladı. 2007 yılında Türk kadın milli takımının başarısı artarak devam etmiş ve 16. Dünya Grand Prix'sinde yarışmalara katılmaya hak kazanmıştır. 2011 yılında Türkiye'de düzenlenen dünya şampiyonası ile Türk Yıldız Kız milli takımı Türk Yıldız Kızları milli takımı podyumda birinci olurken, erkek milli takımı Avrupa Gençlik Oyunları şampiyonluğunu kazanmıştır (Koçak, 2012).

Voleybol da son yirmi yılda dünya çapında benzeri görülmemiş bir büyüme yaşadı. FIVB Dünya Şampiyonası, FIVB Dünya Ligi, FIVB Dünya Grand Prix, FIVB Dünya Kupası ve FIVB Büyük Şampiyonlar Kupası ve Olimpiyatlar gibi küresel yarışmaların büyük başarısı ile her seviyede katılım uluslararası düzeyde katlanarak büyümeye devam ediyor. Buna ek olarak, 1996'da Atlanta'daki Olimpiyat Oyunlarına katıldığından beri Plaj Voleybolunun büyük izleyici oranları ve televizyon başarısı ve FIVB Dünya Turu, Dünya Şampiyonaları ve Kupası'nın yankılanan başarısı Kıta, voleybol için yepyeni bir pazar açtı. Son yıllarda oynanmaya başlayan kar voleybolu da ilgi görüyor (FIVB, 2022).

2.2. Voleybol Takımın Özellikleri

Bu başlık altında voleybolda uygulanan teknik hareketlerin boyutlarına yer verilmiştir.

Voleybolun en önemli özelliklerinden biri, farklı ve çeşitli maç durumlarında kullanılan tekniklerin birbiri ardına evrilmesi ve bu hızlı değişimlerin uyumlu bir şekilde bir araya gelmesidir. İşin karmaşık doğasına ve ilk bakışta seyirciyi şaşırtabilecek olmasına rağmen oyunun art arda gelen teknik hamlelerinin ve bu hamlelerin bir sona götürmesi tesadüf değildir (Fröhner, 1999). Diğer popüler sporlarla kıyaslandığında voleybol oyununun farkı göze çarpmaktadır. Örneğin voleybolda takımlar topu uzun süre tutamazlar ya da kavga sonucu kaybettikleri topu geri alamazlar. Bu nedenle oyuncunun topla temasının kalitesi başarıyı veya başarısızlığı belirleyen en önemli faktörlerden biridir (Morpa, 2005). Voleybol sporunda genel terimlere bakıldığında altı temel teknik uygulanmaktadır. Servis atma, parmak pas, el

pas, smaç, blok ve plonjoon birçok kaynakta temel teknikler olarak belirtilmektedir (Cengiz, 1986; Bengü, 1987).

2.2.1. Parmak Pas

Parmak pas, topu istenilen noktaya atmak için parmaklar, eller, kollar ve tüm vücut kullanılarak uygulanan bir tekniktir (Aracı, 2006). Voleybolda en çok kullanılan teknik olma özelliğini taşıır ve topun istenilen bölgeye en verimli şekilde transferini sağlar (Orkunoğlu, 1997).

Parmak geçiş tekniği, iki elin parmaklarının aynı anda kullanıldığı bir tekniktir. Temel kuralı, topun oyuncu tarafından tutulmadan kurala göre iki elle tatbik edilmesidir. Tekniğin doğru uygulanabilmesi için ayakların omuz genişliğinde açık, dizlerin hafif bükülü ve vücudun hafif ne eğik olması gerektiği bildirilmiştir (Kenny B,

Gregory, 2006; Yeniçeri, 1998; Uluöz, 2007).



şekil 2.1 Parmak Pas

2.2.2. Manşet Pas

Pas tekniğinin Japon oyuncular tarafından ilk olarak 1960 yılında Brezilya'da düzenlenen dünya şampiyonasında güçlü ataklara daha iyi cevap verebilmek için

kullanıldığını biliyoruz. Uluslararası Voleybol Federasyonu ise 1966 yılında voleybol kurallarına manşet vuruşunu dahil etmiştir (Çelenk, 1998).

Manşet pas tekniği genellikle bir servis alırken, bir saldırıyı savunurken ve bazen bir pasörden veya başka bir oyuncudan pas verirken kullanılır. Voleybolun temel tekniklerinden biri olarak kabul edilir. Bu tekniği uygularken ayakların omuz genişliğinde açık olması, bacakların dizlerden bükülmesi ve vücudun hafifçe öne doğru eğilmesi gerektiği bildirilmektedir (Cengiz, 1999; Uluöz, 2007).

Manşet teknikleri, topun hedefe ulaşmasının ne kadar sürdüğüne bağlı olarak yüksek manşet, düz manşet ve kurşun manşet olarak sınıflandırılır. Topun yönü, atış tipine ve kolun tutuş açısına göre değişir. Topun gelişine göre farklı pozisyonlarda manşet tekniklerini uygular. Bu nedenle manşet tekniği alçak konum, normal konum ve yüksek konum varsayılarak, sol ve sağ toplara göre yanal veya eğik büyük adımlar atılarak manşet tekniği uygulanabilir (Aracı, 2006).

Oyunun kuralları göz önüne alındığında servis tekniği bir voleybol maçına başlarken yapılan ilk teknik hamle olarak kabul edilebilir. Oyunun resmi kurallarına uygun olarak servis alanlarından servis kullanılmalıdır (Arvinen ve ark, 2015; TVF, 2015).

Servis tekniği kullanılırken top önce havaya atılır, sahanın dip çizgisine değmeden tek vuruşta vurulur ve top file üzerinden rakip sahaya gönderilir (Arvinen ve ark., 2015; TVF, 2015).

Servis vuruşu kuralına göre, servis atılırsa servisi kullanan takıma puan cezası verilmez, ancak yeni kural rakip takıma olası servis kaybı için puan verir. Bu durum servis kullanılabilirliğini çok önemli hale getirmektedir (Ahrabi-Fard, 1999).



Şekil 2.2 Manşet Pas

2.2.3. Servis

Öte yandan yukarıdan atılan bir servis söz konusu olduğunda, kullanılan servisin duruşu ve nasıl vurulacağı duruma göre değişecektir. En çok kullanılan top atış servisleri şunlardır: tenis servisi, Japon (kayan) yüzen servis, smaç servisi (Aracı, 2006).

Başlangıçta, servis sadece oyunun başlarında kullanılıyordu, ancak zamanla daha çok sayı atmaya odaklandı ve taktiklere odaklanmaya başladı (Eralp ve Çotuk, 2006). Çünkü rakip takımın kilit noktasına atılan bir servis, takımın iyi bir hücum organizasyonu oluşturmasını engellemektedir (Fraser, 1986; TVF, 2002).

Servis tekniği kullanılırken, top önce havaya atılır ve sahanın dip çizgisine değmeden tek atışta file üzerinden rakip sahaya gönderilir. Kaynaklarda çeşitli servis türleri listelenmiştir, ancak tenis servisi ve şut servisi teknikleri çoğunlukla üst düzey voleybol maçlarında kullanılmaktadır (Uluöz, 2007; Tiryaki, 2006).



Şekil 2.3 Servis Atışı

2.2.4. Smaç

Voleybolda en çok seyirciyi çeken ve oyunu daha heyecanlı ve dikkat çekici yapan smaç; Topu hızlı bir şekilde rakip sahaya sokmak için sert vurmak, puan toplamak için kullanılan en etkili hücum tekniğidir (Aracı, 2006). Genellikle file yüksekliğinden daha yüksek bir seviyeden tek elle yumruk atarak forvet oyuncusu tarafından smaç tekniği gerçekleştirilir (Viera ve Ferguson, 1989); Bloklara, köşegenlere ve paralellere daldırma gibi vuruş tipine ve topun gönderilmek istenen alana göre değişmektedir.

Yerleştirme ve smaç yerleştirme teknikleri, smaç hareketinin mekanik olarak gerçekleştirildiği ancak hareketin bir plase ile tamamlanma aşamalarında değişen slam dunk tekniğine de dahil edilebilir (Vurat, 2000).

Voleybolda smaç en önemli hücum vuruşudur. Eğlenceli ve çeşitli bir beceri olan smaçlar, siz servis attıktan sonra sayı atmakla ilgilidir. Hücum başarısının voleybol başarısını doğrudan etkilediği ve maçları galibiyetle bitirdiği bilinmektedir (Shondell ve Reynaud, 2002).

Smaç tekniği modern voleybolda en popüler tekniklerden biridir. Smaç tekniği karmaşık bir tekniktir, uygulaması zordur ve çok fazla eğitim gerektirir (Lobiatti vd., 2006; Linnell vd., 2007). Temel olarak hazırlık adımları vardır: koşma, son adım, ayağa kalkma, geri açılma, öne kapanma, topa dokunma ve yere düşme evresi dizgisi söz konusudur (Bengü, 1987; Uluöz, 2007).



Şekil 2.4 Smaç Vuruşu

2.2.5. Blok

Yasaya göre, topa blokla dokunmak bir vuruş sayılmaz ve bir takımın üç vuruş hakkı olarak sayılmaz. Blok yapan oyuncu topa ikinci kez vurabilir. Blok, voleybolda bir oyuncunun topa iki kez vurmasını sağlayan özel bir tekniktir (Aracı, 2006).

Engelleme tekniklerinde oyuncular, engellemek istedikleri alanlara yaklaşmak için yan adımlar, çapraz adımlar ve smaç adımları gibi adımlama hareketlerini kullanırlar (Aracı, 2006).

Blok, karşı takımın bloke edilmesidir. Bu hamle, ağdaki bir oyuncu tarafından rakip takıma ellerini, kollarını ve vücudunu kullanarak saldırmak için yapılmaktadır (Poole ve Metzler, 2001; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016). Blok tekniği, top takibi ve önceden hazırlık gerektirdiği için önemli, karmaşık ve zor bir tekniktir (Kessel, 1992; Karacabey ve Paşaoğlu, 2016).

Blok tekniği temel mantık rakibin fileye yaptığı saldırıları engellemek için temel mantık olarak kabul edilir. Bu açıdan takımlar savunmanın ilk kademesi sayılabilir (Lobietti vd., 2006; Linnell vd., 2007). İlk başlarda tek kişiyle oynanırken zamanla rakip smaçörün gücüne göre iki veya üç oyuncunun katılımıyla oynanmaya başlandı.

Oyun kurallarına göre aynı anda en fazla 3 ön oyuncu blok yapabilir (Arvinen ve ark, 2015; TVF, 2015).



Şekil 2.5 Blok

2.2.6. Plonjon Tekniği

Bir prongeon, bir oyuncunun anında müdahale etmek ve adım atarak, yuvarlanarak veya benzer bir düşme hareketiyle topu tekrar oyuna sokmak için kullandığı bir tekniktir (Orkunoğlu, 1997). Topun düştüğü yöne bağlı olarak ön veya yan çatal tipleri vardır. Yürütme yönündeki hareket farklı şekillerde yapılabilir (Aracı, 2006).

2.3. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri

2.3.1. Pasör

Ana görevi pasları dağıtmak olan bir pasör, genellikle birinci bölgede arka oyuncu ve ikinci bölgede ön oyuncu olarak konumlandırılır. Görevleri pasları organize etmek, sahaya çıkmak ve blok ve servisleri kullanmaktır (Fröhner ve Cengiz, 1999). Pasör pozisyonundaki oyuncular, oyun kuruculuk görevleri yüksek olduğundan takımın

en önemli pozisyonudur. Aslında, pas kalitesi ve her rallide pasör seçimi, takımı organizasyona saldırmak için hazırlar (Kabasakal ve Şahan, 2009).

Pasör bir voleybol takımının en önemli oyuncusudur. Takım oyun kurucusu, takımın beynidir. Her saldırı için hazırlık, oyuncunun kararlarına ve yapılan paslara bağlıdır. Pasör, takım arkadaşlarını iyi tanır ve pas verirken hücum oyuncusunun özelliklerine uymalıdır. Rakip takımın servis topu pasörün ardından gelir. Pasör, topu uygun yükseklikte ve hızda atak yapacak olan arkadaşınıza gönderecek ve smaç yapmanıza izin verecektir. Pasör arkadaşını hücumla yönlendirmemeli, rakip servis atmadan kendi takımının bildiği oyun sistemlerini göstermeli ve hücum oyuncuları ona göre pozisyon almalıdır (Akarçeşme, 2010).



Şekil 2.6 Pasör

2.3.2. Smaçör

Smaçörün görevi, fileye atılan her topu en iyi şekilde kullanmaktır. Smaçörler ayrıca rakip takımın smaç yapmasını engelleyen bloklar görevi görür. Kanat kasları gelişmiş, iri, zıplama becerileri gelişmiş, güçlü ve hızlı olmalıdır. Smaççılar, rakip takımdaki boşlukları bulmak, savunmada daha zayıf oyunculara saldırmak ve topu çapraz olarak atmak için yan yana koşmak için smaç kullanır. Ön 4. numaralı bölgede oynuyor. Dalış sırasında, kendisine yönelik bloklardan kaçınmak için tüm gücüyle çalışır. Top yavaş olduğunda zıplar ve puan kazanmak için rakibin kafasını karıştırır (Akarçeşme, 2010).



Şekil 2.7 Smaçör

2.3.3. Pasör Çaprazı

Hücum yükü diğer oyunculara göre daha yüksek olan bir oyuncunun köşegeni genellikle savunma ve hücum için arka bölgenin birinci bölgesinde ön çizgide, blok, savunma ve hücum varyasyonları için ise ikinci bölgede yer alır. Savunma hattının her yerinden saldırabilmektedir (Fröhner ve Cengiz, 1999).

Takımın en iyi smaçörü ve teknik olarak en etkili oyuncusudur. Diğer bir avantaj ise oyuncunun solak olmasıdır. İkinci bölgede önde oynamaktadır. Bu oyuncu 4-2 oyun taktiği oynamıyor. 5-1'lik bir oyun sisteminde, bu, pasörün çaprazındaki oyuncudur. Sunucu servis attığında öne çıkan ve uzun paslarla atak yapan oyuncudur. Pasör geri alamazsa pasör olarak hareket eder. Pasörün ileri gidip çifte atak yaptığı bir pozisyonda pasör arkadan çapraz atak yapabilir (Akarçesme, 2010).

Pasör ortasının diğer oyunculara göre daha uzun ve yüksek olması tercih edilir (Selinger, 1986. s.14-18). Ayrıca temel voleybol becerileri ve hücumdaki sorumluluk duygusu nedeniyle takımın en iyi oyuncusu konumundadır (Kabasakal ve Şahan, 2009).

2.3.4. Köşe Oyuncu

İri, güçlü, hızlı, zıplama yeteneği yüksek, diğer oyunculara göre öngörüsü kuvvetli, agresif blok yapabilen oyunculardır. Hızlı atak becerilerine sahip iyi sporculardır, rakip bloklara karşı farklı saldırı varyasyonları kullanabilirler ve iyi pas verme becerilerine sahiptirler. Bir smaçör pasörü, rakibin bloklarını çıkaran ve diğer

saldırıcıları bloklardan koruyan bir oyuncudur. 3 numaralı alanda oynarken 4 ve 2 numaralı alanlarda bloklar oluşturmaya yardımcı olur (Aslan, 1977).

Köşe oyuncusu, rakip takımın oyuncularının zayıf noktalarını analiz etme, rakip sahanın açık alanlarını belirleme ve agresif yaklaşma yönüne karşı atak yapma becerisine sahip oyuncudur (Kabasakal ve Şahan, 2009). Pasörler genellikle takımın etkili hücum yapamadığı pozisyonlarda köşe oyuncularını oynayarak tercihlerini değerlendirirler. Bu durumda köşe oyuncusuna pas istemek yerine kaçan topu olabildiğince etkili kullanma fırsatı verilmelidir. Ek olarak, köşe oyuncusu servis karşılama pozisyonunda libero oyuncusu ile sahayı paylaşmaktan sorumludur (Grozdanovic ve ark., 2003; Korkmaz, 2003).



Şekil 2.8 Köşe Oyuncusu

2.3.5. Orta Oyuncu

4 numaralı oyuncular ve çapraz oyuncular ağırlıklı olarak hücum için kullanıldığından orta sahadaki hücum oyuncularının sayısının diğer hücum oyuncularına göre daha az olduğu düşünülüyor. Tersine, 4. veya çapraz oyuncudan daha fazla blok yapmak gibi düşünebiliriz (Uluöz, 2007; Tiryaki, 2006; Linnell vd., 2007).

Orta oyuncular hücum hattını forvet 3. bölgeden farklı varyasyonlarla (kısa, ön vb.) çalıştırır (Kabasakal ve Şahan, 2009). Günümüzde orta oyuncular, fileyi bloke ederek ve hücum ederek savunma oluşturarak rakiplerin hücum gücünü artırdıkları için önemli oyuncular (Selinger, 1986). Ek olarak, oyuncuların 4. ve 2. alanlarda blok

yapmasına izin vererek takımın savunmasını kolaylaştırır. Orta saha oyuncularının hızı önemlidir (Martinus ve Buekers, 1997).



Şekil 2.9 Orta Oyuncu

2.3.6. Libero

Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun 23 Ekim 1998'de Tokyo'da yaptığı bir toplantıda "libero oyuncusu" kuralının uygulanmasına karar verildi. Defans oyuncularının voleybola dahil edilmesi, 100 yıllık Voleybol Derneği'nin oyun kuralları açısından son yeniliklerinden biridir. 1990 yılından bu yana yaşanan değişikliklere bakıldığında en önemli değişiklikler arasında genişletilmiş servis alanları, yeni numaralandırma düzenleri ve libero sistemi yer almaktadır. Ayrıca defansif hareketlerin oyunun cazibesini artırdığına inanılır ve topun uzun süre havada kalmasının seyirci üzerinde büyük etkisi vardır. Ayrıca kısa boylu insanlar voleybol oynayabilir (Akarçeşme, 2010).

Libero oyuncunun tanıtımına 1988 yılında Tokyo'da düzenlenen Uluslararası Voleybol Federasyonu kararı damgasını vurmuştur (Kabasakal ve Şahan, 2009). Böylece yüksek performanslı voleybola çok sayıda küçük oyuncunun katılımı takımın defansif tarafını güçlendirirken, kort arka hat oynamakla sınırlı kaldı (Zimmermann, 1999). Bu açıdan libero, ağırlıklı olarak 5. ve 6. bölgelerde geriye doğru

konumlanmıştır. Gelişmiş savunma ve servis karşılama becerileri ile donatılmış olan libero, savunmayı bitiren ve önde oynayan orta saha oyuncularına yerlerini bırakırlar (Eler ve Bereket, 2001).

Libero oyuncularını, diğer takım üyeleriyle zıtlık oluşturan farklı renkte bir gömlek (veya libero yeleği) giymelidir. Libero forması da farklı bir tasarıma sahip olabilir. Ancak, diğer ekip üyeleri gibi numaralandırılmalıdırlar. 2009'dan itibaren FIVB iki liberolu bir sisteme geçilmiştir (FIVB, 2014; TVF, 2015).



Şekil 2.10 Libero Oyuncusu

2.4. Zihinsel Dayanıklılık

Bu kavram, zihinsel sağlamlık konularını inceleyen birçok araştırmacı tarafından çok boyutlu kişiliğin temel bir parçası olarak kabul edilmiştir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Daha sonraki araştırmacılar için, zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun spordaki en iyi performansının çok yönlü olmasının ve zihinsel dayanıklılığın da bu performansı etkilemesinin bir sonucu olduğuna inanılıyor (Klapper, 2011).

Kelly ilk olarak zihinsel güç kavramıyla ilgili olan "kişilik teorisini" ortaya attı. Bireylerin davranış kalıplarının, düşüncelerinin ve duygusal durumlarının, karşılaştıkları olaylarla ilgili beklentilerinin bir sonucu olarak oluştuğunu ileri sürmüştür (Kelly,

1955). Cattell ise zihinsel sağlamlığı “özgür sorumluluğun farkında olan, gerçekçi ve zor durumlarla başa çıkabilen bir anlayış” olarak tanımlayan bir başka önemli zihinsel dayanıklılık kuramı geliştiriyor. Cattell, dayanıklılığı kişilik yapısının bir parçası olarak tanımlamış ve bu durum birçok araştırmacının yılmazlıkla ilgilenmesini sağlamıştır. (Jones ve ark., 2002).

Zihinsel sağlamlık, "bireyin stresin olumsuz etkilerini en aza indirerek ve stresle başa çıkmada uyum sağlamayı destekleyen (Jacelon, 1997), olumsuz deneyimlerden kurtulma ve felaketlerin üstesinden gelme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Ayrıca, zihinsel sağlamlık “gerilemeler, tartışmalar, başarısızlıklar ve ek sorumluluklar üstlenme gibi sorunlara yol açabilecek durumlardan kurtulmak ve bu durumlardan geri dönmek için geliştirilebilen psikolojik kapasite” olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002).

Goldberg (1998) ise zihinsel sağlamlık kavramını "başarısızlıktan sonra tekrar yola dönmenizi ve ne pahasına olursa olsun hayal kurmaya devam etmenizi sağlayan zihinsel bir esneklik" olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık “kişinin mevcut yeteneklerini gösteren ve koşullar ne olursa olsun sürekliliği sürdürebilen kişisel özelliklerin bir koleksiyonudur” (Mahoney vd, 2014). Genel olarak, zihinsel dayanıklılığın, istenen zirve performansı elde etmek için temel bir gereklilik olduğu söylenebilir (Jones ve ark., 2007; Butt ve ark., 2010).

Kelley, zihinsel güç kavramının gelişmesinde önemli rol oynayan “Kişilik Oluşturma Teorisi”ni ortaya atmıştır. Bu kurama göre bireyler yaşamı, kendilerini ve olayları anlamlandırmaya çalışırlar ve bu çabaları sonucunda dünyayı yorumlamak için zihinsel planlar geliştirirler (Kelly, 1955). Kelly, teorisini "İnsan süreçleri (duygular, düşünceler, eylemler ve deneyimler) psikolojik olarak olayların öngörülmesi yoluyla yönlendirilir" gibi temel makaleler ve bu makaleye bağlı 11 alt önerme şeklinde sunmuştur. (Luthans, 2002). Jones ve ark. (2009) bu teoriyi, zihinsel sağlamlığı bir sporcunun stresli durumlarda kontrolü sürdürme, tutarlı ve kasıtlı performans gösterme ve diğer rakiplerinden daha iyi performans gösterme becerisine bağlayarak yorumlamıştır.

Kelly'nin (1955) zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirilmesinde önemli bir rol oynayan kişilik geliştirme teorisine dayanan zihinsel dayanıklılık, kontrollü, sabit durum koşullarında rakiplerden daha iyi performans gösterme ve olumsuz durumlara karşı tetikte olma yeteneği, sporcunun mücadele etme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Cattell (1957), zihinsel dayanıklılığı, zihinsel dayanıklılığın temeli ve 16

faktörlü kişilik ölçeği kullanılarak yapılan kişilik çalışmalarında değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak değerlendirmiştir.

Cattell (1957), zihinsel sağlamlık puanı yüksek olan bir kişiyi, olumsuz durumlara dayanabilen, güçlü, özgür ruhlu, ayakları yere basan ve sorumlu bir birey olarak tanımlamıştır. Bu ölçek spor ortamlarında zihinsel gücü ölçmek için kullanılsa da psikolojide yaygın olarak kullanılmaktadır. Cattell'in kişiliğin önemli bir parçası olarak gördüğü zihinsel sağlamlık kavramının ortaya çıkmasıyla birlikte araştırmacılar da araştırmalarını bu kavram üzerine yoğunlaştırmışlardır (Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967). Kobasa'nın Hardy (1979) kişilik modeli, Clough ve diğerleri (2002) tarafından zihinsel dayanıklılık kavramını temel alarak geliştirmiştir.

Bu modelde Kobasa (1979) güçlü kişiliği, kontrol (olumlu ve olumsuz koşullarda kontrol sahibi olmak), bağlılık (kendini işine adanma), mücadele (çabalamaktan vazgeçmek ve her koşulda mücadele etmek) olarak açıklamaktadır. Clough ve ark. (2002), sporculardan elde ettikleri bilgilere göre ve bu çerçevede Kobasa'nın (1979) modelinden farklı olarak zihinsel dayanıklılığın kontrol, bağlılık, mücadele ve güven unsurlarını içerdiğini ileri sürerek güven kavramını eklemiştir. Model olarak, zihinsel dayanıklılık, insanların her koşulda baskının üstesinden gelmesine yardımcı olan bir özelliktir, zihinsel dayanıklılığın zıttının zihinsel zayıflık değil, zihinsel duyarlılık olduğuna inanırlar (Clough ve Strycharczyk, 2012).

2.5. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

2.5.1. Kendini Adama

Kobasa (1979), bağlılığı, bir kişinin yaşamın çeşitli alanlarına girme eğilimi olarak tanımlar. Adanmışlık, kendinizi ondan uzaklaştırmak yerine yolunuza çıkanla çalışma eğilimidir (Şahin, 1998; Maddi vd., 2013). Aileye, topluma, kişilerarası ilişkilere, değerlere ve inançlara bağlılık, yabancılaşma ve izolasyon duygularının olmaması (Maddi vd., 2006; Doruk vd., 2002). Bu ek, stresli yaşam olayları ile başa çıkmak için gerekli olan bir güç kaynağı sağlar (Terzi, 2005; Maddi vd., 2013). Bağlılık, günlük hayattaki olaylara geride bırakılmadan pasif bir şekilde katılma ve bir anlam ve amaç duygusuyla katılma eylemidir (Maddi, 1999; Maddi vd., 2013).

Kobasa'ya göre bağlılık, insanların hayatın farklı alanlarına girme eğilimidir (Kobasa, 1979). Teslimiyet kavramı, kişinin durum-sonrası deneyime yabancılaşmak yerine, içinde bulunduğu durum ne olursa olsun, bir durumda yerini alma eğilimidir (Şahin, 1998; Maddi vd., 2013). Bireyin aile ve toplum hayatına, insanlarla ilişkilerine,

değer ve inançlarına takıntılı olması ve tüm bunlardan kendini soyutlamaması ve yalnızlık içinde yaşamamasıdır (Maddi ve ark., 2006). Bu nedenle stresli yaşamla baş edebilmek için ihtiyaç duyulan güç kaynaklarının sağlanması olarak da tanımlanabilir (Terzi, 2005). Bağlı insanlar, işlerini yarım bırakan, çevre ve ilişkilerinde aktif rol alan, gerektiğinde sorunlarla yüzleşebilen kişilerdir (Florian ve ark., 1995).

2.5.2. Mücadelecilik

Bu özellik değişime olan inancı ifade eder. Savaşçılıkta bir değişiklik, güvenliğe yönelik bir tehditten ziyade kalkınmayı teşvik eden bir faktör olarak görülmektedir (Kobasa ve Pucetti, 1983). Bu değerlendirmenin nedeni, mücadeleci tavırlara sahip kişilerin yaşadıkları değişiklikleri yeniden düzenleyebileceklerine olan inançtır (Kurt, 2011; Maddi, 2004). Bu insanlar, başarıya veya başarısızlığa götüren her deneyimden bir şeyler öğrenebileceklerine inanırlar (Güvendi, vd., 2018; Hanton vd., 2003).

Hırçın özellikler, bireyin değişime olan inancını gösteren kavramlardır. Mücadele eğilimlerindeki bir değişiklik, güvenlik için bir tehdit değil, gelişme için bir uyarıcıdır (Kosaba ve Pucetti, 1983). Bu teorinin takdir edilmesinin en önemli nedeninin, mücadeleci tutumlara sahip bireylerin yaşamlarındaki değişimleri yeniden çerçevelendirmesi olduğu düşünülmektedir (Kurt, 2011). Bu insanlar ister başarılı ister başarısız olsun, her deneyimden bir şeyler öğrendiklerine inanırlar (Güvendi ve ark., 2018).

2.5.2. Kontrol

Kontrol kavramı, bireyin hayatındaki koşulların değişeceğine olan inancını ifade eder (Hull vd., 1987). Bireyin, hayatın zorlukları karşısında kendini zayıf olarak düşünmek yerine, olayların veya durumların gidişatını kendisi için değiştirebileceğine olan inancına kontrol denir. Baskın tutumlara sahip kişiler, değişimi bir tehdit olarak algılamazlar ve kendilerini kurban olarak algılamazlar. Aksine kendilerini olumlu belirleyiciler olarak görürler (Kobasa, 1979).

Kontrol boyutu, kişinin yaşam koşullarının değiştirilebileceğine olan inancını temsil etmektedir (Hull vd., 1987). Kontrol, güçlükler karşısında çaresizlik hissetmektense, kişinin kendi çabasıyla olayların gidişatını değiştirebileceğine olan inancıdır (Şahin, 1998; Kobasa vd., 1981). Kontrol merkezine sahip olanlar, değişimi bir tehdit ya da kurban olarak görmezler. Kendilerini sonucun olumlu belirleyicileri olarak görürler (Kobasa, 1979). Kişilerin ruh sağlığını etkileyen sorunlar arasında kaygı,

depresyon, stres, kendilerinden ve çevrelerinden memnuniyetsizlik yer alır (Lambert vd., 2003). Yaşamdaki olumsuz olayların neden olduğu stres, insanların refahını etkileyebilir. Gentry ve Kobasa'ya göre, zihinsel dayanıklılığa sahip kişiler, stresli yaşam olayları ile karşılaştıklarında daha problem odaklı başa çıkma stratejileri benimseyerek stresi ve hastalık semptomlarını azaltırlar. Bunun bir düzeyde tutulduğunu görebilirsiniz (Just, 1999).

2.6. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığı teorik olarak açıklayan üç çerçeve teori vardır. Onlardan ilki; Kelly (1955) tarafından geliştirilen "Kişisel Yapısal Psikoloji" dir. Bu teoride Kelly şemalardan bahseder. Bu planlar hayatımız boyunca şekillenir ve sonraki kararlarımıza rehberlik eder. İkinci teori, kimya alanında lisans derecesine sahip ve deneysel araştırmalara ilgi duyan 29 yaşındaki Cattell'in geliştirdiği "Kişilik Faktörü Analizi Modeli". Teorisini geliştirirken, zihinsel dayanıklılığı etkilediği düşünülen bir dizi özelliği, faktör analizi yöntemlerini kullanarak gruplandırarak izole etmeye çalıştı. Zihinsel gücü açıklayan son bir teori, 1976'da Kobasa tarafından geliştirilen Sağlam Kişilik Modeli'dir. Bu modele göre bireyler zorluklarla karşılaştıklarında daha sağlam kişilik modelleri geliştirirler. Kobasa bu dayanıklılığı “psikolojik dayanıklılık” olarak adlandırmıştır (Kobasa, 1979).

2.7. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Çalışmalar

Bayrak-Ayaş ve ark. (2020) “Farklı Liglerdeki Futbolcuların Mental Dayanıklılık Özelliklerinin ve Fiziksel Kondüsyonlarının İncelenmesi” başlıklı çalışmada farklı liglerde farklı yarışmacılardan lisanslı 122 aktif sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda farklı liglere göre futbolcuların mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ve futbolcu ligi kategorisi arttıkça ısrarcı bir durum mental dayanıklılık özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Yarayana ve diğerleri (2018) tarafından bireysel ve takım sporlarında elit sporcuların zihinsel dayanıklılığını araştıran bir çalışma yürütmüş ve zihinsel dayanıklılık indeksinin bireysel sporcuları tercih ettiğini göstermiştir. Güvendi ve ark. (2018), profesyonel güreşçilerde psikolojik sağlamlık ile cesaret arasında ilişki olduğu ve spor ortamındaki yaralanmaların psikolojik sağlamlığı ve cesareti olumsuz etkilediği sonucuna varmışlardır. Kurtai'nin gelişmekte olan liglerdeki futbolcuların zihinsel

dayanıklılığını inceleyen 2018 araştırması, kulüp, yaş, lig ve şampiyonluk değişkenleri arasında önemli farklılıklar bulmuştur.

Yarayan ve ark. Araştırdıkları çalışma, bireysel ve takım sporlarını üst düzeyde oynayan kişilerde yaş, cinsiyet, eğitim ve spor geçmişine göre zihinsel sağlık düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre bireysel oyuncuların psikolojik ve zihinsel direncinin takım oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edildi. Ek olarak, yaş, cinsiyet, spor faaliyeti ve eğitim düzeyi gibi değişkenler üzerinde yapılan testler, gruplar içindeki verilerde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Altıntaş (2015), farklı disiplinlerdeki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi açısından motivasyon düzeyleri ile hedef yönelimi, motivasyon düzeylerinin önemini araştırmıştır. Çalışma, zihinsel dayanıklılık, motivasyon, hedef yönelimi ve optimal ruh hali performansı arasında önemli ilişkiler olduğu sonucuna varmışlardır.

Onan (2017), profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklentilerinin öz farkındalık ile benlik saygısı, zihinsel güç, ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkiye açıklık getirmek istemiştir. Bu amaçla, eğitim öncesi ve sonrası performans beklentileri ve derecelendirmeleri benlik saygısı, zihinsel sağlık, ego ve hedef yönelimi ile ilgili olarak incelenir. Futbolcuların ve antrenörlerin performans beklentileri ile değerlendirmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın sonuçları, futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklentileri ve puanları ile zihinsel dayanıklılık, benlik saygısı ve hedef yönelimi arasında anlamlı bir ilişki kuramamıştır.

Güvendi ve arkadaşları (2018) profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmanın bulgularında, profesyonel güreşçilerde mental güç ile cesaret arasında ilişki olduğu, spor ortamındaki yaralanmaların mental güç ve cesareti olumsuz etkilediği sonucuna varmışlardır.

Krutai (2018) tarafından gelişmekte olan liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılığına bakan bir araştırma, kulüp değişkenleri, yaş, lig ve şampiyonluk değişkenleri arasında büyük farklılıklar bulmuştur. Yıldız (90) yaptığı çalışmada sporcuların zihinsel güçleri ile öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalar, zihinsel güç ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kayhan ve ark. (2018), bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık algılarını netleştirmek için bir çalışma yürütmüştür. Anket için tarama yöntemlerinden biri olan “genel tarama yöntemi” kullanılmıştır. Araştırma Rize il merkezinde 155 bireysel ve takım sporcusu üzerinde yapılmıştır. Çalışma kapsamında yapılan analizler, yaş, cinsiyet veya egzersiz sürecine göre bireysel veya takım sporlarına katılan sporcular arasında zihinsel dayanıklılıkta istatistiksel olarak anlamlı bir fark meydana gelmediği belirlenmiştir.

Karaca ve Gündüz tarafından Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (2021) adlı bir çalışma, 136 lisanslı oryantiring sporcusu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada model olarak tarama modeli kullanılmış olup, veri toplama aracı olarak Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri' ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sonuç olarak, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman düzeyi, spor yapma yaşı ve atletik performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Sporda düzenli ve hedefe yönelik mental antrenmanların oryantiring sporcularının performansına olumlu katkı sağlayabileceği vurgulanmıştır.

Madigan ve Nicholls (2017), birkaç kesitsel çalışmada zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın zaman içinde sporcu tükenmişliğindeki değişiklikleri tahmin edip etmediği açık değildir. Çalışmada iki boyutlu oluklu desen kullanılmıştır. 93 genç sporcuda 3 aylık aktif antrenman döneminde zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen veriler, regresyon analizi yoluyla, zihinsel dayanıklılığın toplam tükenmişlikte sürekli bir azalma, daha düşük bir başarı duygusu, fiziksel ve duygusal yorgunluk ve zaman içinde değerinde bir düşüş ile ilişkili olduğunu gösterdi. Böylece zihinsel dayanıklılığın sporcuları spor tükenmişliğinden koruyabileceği kanıtlanmıştır.

Bahadır ve Adiloğulları (2020) tarafından yürütülen araştırmaya Ege bölgesinde beden eğitimi ve spor okullarına devam eden 126 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 203 katılımcı katılmıştır. Çalışma, kolej sporcularında zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirerek, katılımcıların zihinsel dayanıklılığı arttıkça duygusal zekanın da arttığını vurgulanmıştır.

Jones ve ark. (2007) sporda zihinsel sağlamlığı, rekabetçi ve stresli durumlarda baskıdan zevk alan, zor durumların üstesinden güvenle gelen, özgüvenini koruyabilen

ve zorluklar karşısında başarılarını gösterebilen sporcuların bir özelliği olarak tanımlamaktadır. Sporcuların yalnızlık, sıkıntı, zihinsel dayanıklılık, benlik saygısı ve kendine yeterlilik düzeylerinin olumsuz yönde etkelediği sonucuna varılmıştır.

2.8. Spor ve Zihinsel Dayanıklılık

Sporun zamanla toplumda yaygın bir şekilde benimsenmesi, sporda zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesi ve uygulanması için ortam hazırlamıştır. Loehr'in zihinsel dayanıklılık sporunda öncü olduğu düşünülmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi, 2011; Drees ve Mack, 2012; Gucciardi ve ark., 2012; Amato-Henderson ve ark., 2014; Diment, 2014; Knust ve ark., 2014). Loehr, zihinsel dayanıklılığı, rekabet devam ederken ideal formu koruma yeteneği olarak tanımlar. Loehr, sporcuların dayanıklılığını üç kısma ayırır: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılık. Bu kavram, Loehr'in dayanıklılığı ayırt etmek için kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda daha yaygın hale gelmiştir (Mack ve Ragan, 2008).

Sporda zihinsel dayanıklılıkla ilgili ilk çalışmayı yapan Fourie ve Potgieter (2001), 160 elit sporcu ve 131 antrenörden, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcularda olması gereken özellikleri sıralamalarını istedi. Elde edilen veriler sonucunda zihinsel gücün 12 yapıdan oluştuğunu elde etmişlerdir. Bu yapılar "Motivasyon Aşaması, Başa Çıkma Becerileri, Güven, Bilişsel Beceriler, Disiplin, Rekabetçilik, Fiziksel ve Zihinsel İhtiyaçlar, Takım Uyum, Beceriler Hazırlık, Esneklik, Etik ve Güven" olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada, katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlara göre sporcular için en önemli yapının 'dayanıklılık ve çaba' olduğu, antrenörler için 'konsantrasyon' eleştirisine yol açtığı ortaya çıktı. Bu nedenle, bu çalışma zihinsel sağlamlığı inceleyen ilk çalışma olmasına rağmen, spor ortamındaki bir davranış teorisinin temelini oluşturmamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

Spor kavramında mental dayanıklılık, "Beklentiler ve bir rakiple özverili bir şekilde mücadele etme baskıları karşısında zihinsel performansın gücünü sağlayan ve doğuştan kazanılan veya geliştirilebilen bir yapıdır." Tüm özellikleriyle rakiplerine karşı daha iyi seviyede mücadele eden sporcuların psikolojik özellikleri sporda başarı için oldukça önemlidir.

Sporun zamanla toplumda yaygın bir şekilde benimsenmesi, sporda zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesi ve uygulanması için ortam hazırlamıştır. Loehr'in zihinsel dayanıklılık sporunda öncü olduğu söylenmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi, 2011; Drees ve Mack, 2012; Gucciardi ve ark., 2012; Amato-Henderson ve

ark. 2014; Diment, 2014; Knust ve ark., 2014). Loehr, zihinsel dayanıklılığı, rekabet devam ederken ideal formu koruma yeteneği olarak tanımlar. Loehr, sporcuların dayanıklılığını üç kısma ayırır: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılık. Bu kavram, Loehr'in dayanıklılığı ayırt etmek için kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda daha yaygın hale gelmiştir (Mack ve Ragan, 2008).

Mental kondisyon, özellikle içinde bulunduğumuz çağda, sporcular ve antrenörler için büyük önem taşıyan, son yıllarda spor psikologlarının araştırmakla ilgilendiği konulardan biridir (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Sporda rekabetin artan değeri ve bu durumun yaygınlaşması ile sporcular psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmeye çalışmaktadırlar. Böyle bir durumda başarı için sadece fiziksel gücün değil, psikolojik faktörlerin de yeterli olduğu tespit edilmiştir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Mental dayanıklılığın başarıya önemli bir psikolojik katkısı olduğu gösterilmiştir (Gould ve ark., 1987). Yapılan bir çalışmada, zihinsel olarak güçlü sporcuların benzer özellikleri yüksek puanlarla oluşturulmuştur (Jones ve ark., 2007);

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin detaylı bilgi sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma Batman Spor Lisesinde okuyan ve takım sporlarından voleybol dersini seçen öğrencilerin zihinsel hazır olma durumuna etkisinin incelenmesi amacıyla nicel desende kurgulanmış betimsel bir araştırmadır. Bu yöntem, özel bir konu veya bir durum üzerinde derinlemesine inceleme yapma ve yoğunlaşma imkânı vermektedir (Çepni, 2007)

3.2. Evren

Araştırmanın evrenini Batman Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Spor Lisesinde öğrenim gören 213 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem ise takım sporlarından voleybolu seçen 117 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcıların demografik özellikleri tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	74	63,2
	Erkek	43	36,8
Yaş	15-yaş	33	28,2
	16-yaş	37	31,6
	17-yaş	21	17,9
	18-yaş	26	22,2
Voleybol Oynama Süresi	1-2 yıl	64	54,7
	3-4 yıl	39	33,3
	5-6 yıl	14	12,0
Sınıfınız	9. Sınıf	33	28,2
	10. Sınıf	37	31,6
	11. Sınıf	21	17,9
	12. Sınıf	26	22,2
Spor Psikoloğundan Uzman Yardımı Aldınız mı?	Aldım	25	21,4
	Almadım	92	78,6
Voleybol Takımında Yer Aldınız mı?	Evet	63	53,8
	Hayır	54	46,2
Milli Takımda Oynadınız mı?	Evet	3	2,6
	Hayır	114	97,4
Toplam		117	100

Tablo 3.1'e göre katılımcıların demografik özellikleri ise şu şekilde özetlenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 74'ü kadın (%63,2), 43'ü erkek (%36,8); 33'ü 15 yaşında (%28,2), 37'si 16 yaşında (%31,6), 21'i 17 yaşında (%17,9) ve 26'sı 18 yaşındadır (%22,2). Öğrencilerin voleybol oynama süresine bakıldığında, 64 katılımcı

1-2 yıl (%54,7), 39 katılımcı 3-4 yıl (%33,3), 14 katılımcı 5-6 yıl (%12,0), voleybol oynama süresine sahiptir. Okudukları sınıflara bakıldığında 33'ü 9. sınıfta (%28,2), 37'si 10. Sınıfta (%31,6), 21'i 11. Sınıfta (%17,9) ve 26'ü 12. Sınıfta (%22,2), Spor psikoloğundan uzman yardım alma bakımından 25'i aldığını (%21,4) ve 92'si almadığını (%78,6) dile getirmiştir. Voleybol takımında yer alma durumuna bakıldığında 63 katılımcı (%53,8) bir takımda oynarken 54 katılımcı (%46,2) ise herhangi bir takımda yer almadığını belirtmiştir. Son olarak Milli takımda oynama durumuna bakıldığında 3'ü Milli takımda oynarken (%2,6), 114'ü milli takımda (%97,4) oynamamıştır

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri zihinsel hazır olma ölçme aracı ile toplanmıştır. Bunun yanında, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla ilk bölümde katılımcılara bu yönde sorular yöneltilmiştir. Aşağıda veri toplama araçlarına yönelik detaylı bilgiler sunulmaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcılar hakkındaki demografik verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" (EK-1) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda sporculardan cinsiyeti, yaşları, spor yaşları, spor psikoloğundan yardım alıp almadıkları, voleybol oynama süresi, milli sporculuk durumları ve eğitim durumlarını içeren yedi soruya yanıt vermeleri istenilmiştir.

3.3.2. Zihinsel hazır oluş ölçeği

Araştırmada verilerin elde edilmesi için Zekioğlu ve arkadaşlarının (2017) geliştirmiş oldukları 35 maddeden oluşan "Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği" (EK-2) kullanılmıştır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; zihinsel hazırlık, soğukkanlılık, korku, motivasyon, ilgi ve odaklanmadır. Zihinsel hazırlık alt boyutu (11., 12., 15., 17., 19., 23., 26., 27., 28., 31., 32., 33., 34., 35. maddeler) toplam on dört maddeyle, soğukkanlılığı koruma alt boyutu (9., 10., 16., 20., 21., 25., 30. maddeler) yedi maddeyle, korku alt boyutu (6., 7., 8., 18., 29. maddeler) beş maddeyle, motivasyon alt boyutu (4., 13., 14. maddeler) üç maddeyle, ilgi alt boyutu (5., 22., 24. Maddeler) üç maddeyle, odaklanma alt boyutu (1., 2., 3. Maddeler) toplam üç maddeyle ölçülmektedir. Ölçeğin puanlaması Hiçbir zaman 1, Bazen 2, Çoğu zaman 3, Her zaman

4 puan şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte 5., 12., 15., 22., 24. maddeler düz puanlanırken, diğer tüm sorulara ters puanlama yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 35, en yüksek puan ise 140'tır. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanın yüksek olması ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Zekioğlu ve arkadaşları, ölçeğin bütününe "Cronbach Alpha" iç tutarlılık katsayısını 0,88 olarak hesaplamışlardır. Bu çalışmada ise "Cronbach Alfa" iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama

Araştırmada veri toplama araçları olarak 7 maddeden oluşan "Kişisel Bilgi Formu" ve Zekioğlu (2017) ve arkadaşlarının geliştirdikleri 35 maddeden oluşan "Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında verinin toplanabilmesi için Batman Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 03.03.2023 tarih ve 2023/02 sayı ile (Ek 4) gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama süreci katılımcılara anket doldurularak yürütülmüştür. Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Batman Spor Lisesinden alınan izin 02.01.2023 tarih ve E-51206215-806.01.03.76665943 sayı (Ek 3) ile ektedir.

3.5. Veri Analizi

Veri analizinde SPSS (22) programdan yararlanılmıştır. Betimsel istatistikler, değişkenler arası karşılıklı ilişkiler ve güvenirlik analizleri SPSS (22) programı ile şekillenmiştir. Veri analiz edilmeden önce, veri setinde kayıp veri olup olmadığı kontrol edilmiş ve kayıp veriye rastlanmamıştır. Öncelikle verinin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Araştırmada verilerin analizinde dağılımın normal olduğunu tespit etmek için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu, frekans dağılım grafiği (histogram) ve Q-Q Plot grafiği 45 derecelik açıya yakın çıktığı için verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, aşağıda Tablo 3.2' de sunulan bulgular tek değişkenli normal dağılım varsayımının hem ölçek boyutları hem de genelinde karşılandığını göstermektedir.

Tablo 3.2. Çarpıklık basıklık değerleri

Ölçek/Boyut	N	Çarpıklık		Basıklık	
		Skewness	SH	Kurtosis	SH
Zihinsel Hazırlık	117	-1,03	,17	,52	,33
Soğukkanlılık	117	-0,82	,17	,86	,33
Korku	117	-0,52	,17	0,2	,33
Motivasyon	117	-0,71	,17	-0,5	,33
İlgi	117	0,13	,17	-0,71	,33
Odaklanma	117	-0,80	,17	1,18	,33

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu bölümde betimsel analizlere elde edilen t-testi ve Anova bulguları yer almaktadır.

Tablo 4.1. Betimsel Bulgular

Ölçek/Boyut	N	Min.	Mak.	Ort.	SS
Zihinsel Hazırlık	117	1,36	3,79	2,99	,51
Soğukkanlılık	117	1,00	4,00	3,08	,65
Korku	117	1,00	4,00	2,84	,62
Motivasyon	117	1,00	4,00	2,71	,61
İlgi	117	1,00	4,00	2,39	,72
Odaklanma	117	1,00	4,00	2,90	,51

Tablo 4.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel hazır oluş ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin zihinsel hazırlık boyutunda, aritmetik ortalaması ($\bar{x}=2,99$) düzeyindedir ve “Çoğu Zaman” şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan, Soğukkanlılık boyutunda öğrenci görüşlerinin ($\bar{x}=3,08$) *Her Zaman*; Korku alt boyutunda ($\bar{x}=2,84$; *Çoğu Zaman*), Motivasyon alt boyutunda ($\bar{x}=2,71$; *Çoğu Zaman*), İlgi boyutunda ($\bar{x}=2,39$; *Çoğu Zaman*) ve Odaklanma alt boyutunda ($\bar{x}=2,90$; *Çoğu Zaman*) şeklinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, öğrenci görüşlerine göre spor lisesinde voleybol sporu ile ilgilenen öğrencilerin zihinsel hazır olma düzeyinin nispeten yüksek olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.2. Spor Lisesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	df	t	p
Zihinsel Hazırlık	Kadın	74	41,33	7,61	115	-0,34	,72
	Erkek	43	41,86	8,27			
Soğukkanlılık	Kadın	74	21,06	5,18	115	-0,85	,39
	Erkek	43	21,90	4,94			
Korku	Kadın	74	13,68	3,44	115	-0,33	,74
	Erkek	43	13,90	3,41			
Motivasyon	Kadın	74	8,52	2,22	115	-1,87	,06
	Erkek	43	9,30	2,02			
İlgi	Kadın	74	7,24	2,15	115	1,51	,13
	Erkek	43	6,60	2,26			
Odaklanma	Kadın	74	8,55	1,50	115	-0,62	,53
	Erkek	43	8,74	1,73			

Tablo 4.2' de yer alan alt boyutlar arasındaki anlamlılığın test edilmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçlarına göre, öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından alt boyutlara baktığımızda zihinse hazırlık ($t=-0,34$), soğukkanlılık alt boyutu ($t=-0,85$), korku alt boyutu ($t=-0,33$), motivasyon alt boyutu ($t=-1,87$), ilgi alt boyutu ($t=1,51$) ve odaklanma alt boyutları için ($t=-0,62$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 4.3. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Zihinsel Hazırlık	15 yaş	33	41,48	6,79	2,45	,06	
	16 yaş	37	43,48	6,64			
	17 yaş	21	42,23	7,00			
	18 yaş	26	38,23	10,2			
Soğukkanlılık	15 yaş	33	21,69	4,46	1,83	,14	
	16 yaş	37	22,27	4,22			
	17 yaş	21	21,76	4,67			
	18 yaş	26	19,38	6,78			
Korku	15 yaş	33	13,72	3,70	0,51	,67	
	16 yaş	37	14,18	3,06			
	17 yaş	21	13,90	3,57			
	18 yaş	26	13,11	3,49			
Motivasyon	15 yaş	33	8,76	2,06	1,17	,32	
	16 yaş	37	9,32	1,94			
	17 yaş	21	8,57	2,27			
	18 yaş	26	8,34	2,51			
İlgi	15 yaş	33	7,39	2,16	3,15	,02*	18<15, 18<17
	16 yaş	37	7,00	2,29			
	17 yaş	21	7,71	2,32			
	18 yaş	26	5,96	1,73			
Odaklanma	15 yaş	33	8,93	1,22	0,79	,50	
	16 yaş	37	8,64	1,33			
	17 yaş	21	8,38	1,65			
	18 yaş	26	8,38	2,19			

$p<0,05^*$

Tablo 4,3' te yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor lisesinde okuyan öğrencilerin yaş değişkeni düzeylerine ilişkin yapılan analiz çalışmaları sonucunda; Zihinsel hazırlık ($F=2,45$), Soğukkanlılık ($F=1,83$), Korku ($F=0,51$), Motivasyon ($F=1,17$) ve Odaklanma ($F=0,79$) alt boyutlarının dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>.05$). Bununla birlikte; İlgi ($F=3,15$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup bu anlamlılığın 15 yaşında ve 17 yaşında olan bireylerle 18 yaşında olan bireyler arasında olduğu ve 15 ile 17 yaşında olanların lehine olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.4. Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Psikolojisi Uzmanından Yardım Alma Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	df	t	P
Zihinsel Hazırlık	Aldım	25	39,65	9,36	115	-1,36	,24
	Almadım	92	42,04	7,33			
Soğukkanlılık	Aldım	25	20,40	5,87	115	-1,08	,28
	Almadım	92	21,64	4,85			
Korku	Aldım	25	13,48	3,24	115	-0,47	,63
	Almadım	92	13,84	3,47			
Motivasyon	Aldım	25	8,12	2,31	115	-1,81	,07
	Almadım	92	9,00	2,11			
İlgi	Aldım	25	6,28	1,92	115	-2,05	,04*
	Almadım	92	7,20	2,25			
Odaklanma	Aldım	25	8,56	1,29	115	-0,22	,82
	Almadım	92	8,64	1,66			

p<0,05*

Tablo 4.4' te yer alan alt boyutlar arasındaki anlamlılığın test edilmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçlarına göre, öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının Spor Psikolojisi Uzmanından Yardım Alma değişkeni açısından; zihinsel hazırlık alt boyutu (t=-1,36), soğukkanlılık alt boyutu (t=-1,08), korku alt boyutu (t=-0,47), motivasyon alt boyutu (t=-1,81) ve odaklanma alt boyutları için (t=-0,22) anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05). Bununla birlikte ilgi alt boyutu (t=-2,05) anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 4.5. Spor Lisesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Zihinsel Hazırlık	9. Sınıf	33	41,48	6,79	2,45	,06	
	10. Sınıf	37	43,48	6,64			
	11. Sınıf	21	42,23	7,00			
	12. Sınıf	26	38,23	10,2			
Soğukkanlılık	9. Sınıf	33	21,69	4,46	1,83	,14	
	10. Sınıf	37	22,27	4,22			
	11. Sınıf	21	21,76	4,67			
	12. Sınıf	26	19,38	6,78			
Korku	9. Sınıf	33	13,72	3,70	0,51	,67	
	10. Sınıf	37	14,18	3,06			
	11. Sınıf	21	13,90	3,57			
	12. Sınıf	26	13,11	3,49			
Motivasyon	9. Sınıf	33	8,76	2,06	1,17	,32	
	10. Sınıf	37	9,32	1,94			
	11. Sınıf	21	8,57	2,27			
	12. Sınıf	26	8,34	2,51			
İlgi	9. Sınıf	33	7,39	2,16	3,15	,02*	12<9, 12<11
	10. Sınıf	37	7,00	2,29			
	11. Sınıf	21	7,71	2,32			
	12. Sınıf	26	5,96	1,73			
Odaklanma	9. Sınıf	33	8,93	1,22	0,79	,50	
	10. Sınıf	37	8,64	1,33			
	11. Sınıf	21	8,38	1,65			
	12. Sınıf	26	8,38	2,19			

p<0,05*

Tablo 4,5'te yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor lisesinde okuyan öğrencilerin sınıf değişkeni düzeylerine ilişkin yapılan analiz çalışmaları sonucunda; Zihinsel hazırlık ($F=2,45$), Soğukkanlılık ($F=1,83$), Korku ($F=0,51$), Motivasyon ($F=1,17$) ve Odaklanma ($F=0,79$) alt boyutlarının dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>.05$). Bununla birlikte; İlgi ($F=3,15$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup bu anlamlılığın 9. Sınıfta ve 11. sınıfta okuyan öğrencilerle 12. sınıfta okuyan öğrenciler arasında olduğu ve 9. sınıf ile 11. sınıfta okuyanların lehine olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Spor Lisesi Öğrencilerinin Voleybol Takımında Yer Alma Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	df	t	P
Zihinsel Hazırlık	Aldım	63	41,42	8,35	115	-0,15	,88
	Almadım	54	41,64	7,25			
Soğukkanlılık	Aldım	63	21,04	5,16	115	-0,75	,45
	Almadım	54	21,75	5,02			
Korku	Aldım	63	13,34	3,01	115	-1,44	,15
	Almadım	54	14,25	3,80			
Motivasyon	Aldım	63	8,77	2,23	115	-0,18	,85
	Almadım	54	8,85	2,13			
İlgi	Aldım	63	6,57	2,16	115	-2,35	,02*
	Almadım	54	7,51	2,17			
Odaklanma	Aldım	63	8,50	1,60	115	-0,85	,39
	Almadım	54	8,75	1,57			

$p<0,05^*$

Tablo 4.6' da yer alan alt boyutlar arasındaki anlamlılığın test edilmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçlarına göre, öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının Voleybol Takımında Yer Alma değişkeni açısından; zihinsel hazırlık alt boyutu ($t=-0,15$), soğukkanlılık alt boyutu ($t=-0,75$), korku alt boyutu ($t=-1,44$), motivasyon alt boyutu ($t=-0,18$) ve odaklanma alt boyutları için ($t=-0,85$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Bununla birlikte ilgi alt boyutu ($t=-2,35$) anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.7. Spor Lisesi Öğrencilerinin Voleybol Oynama Süresi Değişkeni Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Zihinsel Hazırlık	1-2 yıl	64	41,51	7,66	0,54	,58	
	3-4 yıl	39	40,87	8,40			
	5-6 yıl	14	43,42	7,16			
Soğukkanlılık	1-2 yıl	64	21,32	5,22	0,41	,65	
	3-4 yıl	39	21,05	5,00			
	5-6 yıl	14	22,50	4,89			
Korku	1-2 yıl	64	14,09	3,72	1,31	,27	
	3-4 yıl	39	13,05	3,15			
	5-6 yıl	14	14,28	2,36			
Motivasyon	1-2 yıl	64	8,78	2,24	0,86	,42	
	3-4 yıl	39	8,61	2,03			
	5-6 yıl	14	9,50	2,27			
İlgi	1-2 yıl	64	7,42	2,18	3,24	,04*	5-6 yıl < 1-2 yıl
	3-4 yıl	39	6,71	2,06			
	5-6 yıl	14	5,92	2,36			
Odaklanma	1-2 yıl	64	8,68	1,54	2,20	,11	
	3-4 yıl	39	8,28	1,74			
	5-6 yıl	14	9,28	1,13			

p<0,05*

Tablo 4,7' de yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre spor lisesinde okuyan öğrencilerin Voleybol Oynama Süresi değişkeni düzeylerine ilişkin yapılan analiz çalışmaları sonucunda; Zihinsel hazırlık (F=0,54), Soğukkanlılık (F=0,41), Korku (F=1,31), Motivasyon (F=0,86) ve Odaklanma (F=2,20) dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>.05). Bununla birlikte İlgi (F=3,24) alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (p<.05). Bu anlamlılık ilgi alt boyutunda 5-6 yıl voleybol oynama süresine sahip olan bireyler ile 1-2 yıl voleybol oynayanlar arasında olup 1-2 yıl voleybol oynayanların lehinedir.

Tablo 4.8. Spor Lisesi Öğrencilerinin Milli Takımda Oynama Değişkeni Düzeylerinin Bağımsız Gruplara Göre Alt boyutlarının T-Testi Sonuçları

Boyut	Kategori	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	P
Zihinsel Hazırlık	Oynadım	3	39,33	8,50	115	-0,49	,62
	Oynamadım	114	41,58	7,84			
Soğukkanlılık	Oynadım	3	18,66	8,14	115	-0,93	,35
	Oynamadım	114	21,44	5,02			
Korku	Oynadım	3	15,33	3,78	115	0,80	,42
	Oynamadım	114	13,72	3,41			
Motivasyon	Oynadım	3	8,00	2,64	115	-0,65	,51
	Oynamadım	114	8,83	2,17			
İlgi	Oynadım	3	9,66	3,21	115	2,14	,03*
	Oynamadım	114	6,93	2,15			
Odaklanma	Oynadım	3	8,33	1,52	115	-0,33	,75
	Oynamadım	114	8,63	1,59			

p<0,05*

Tablo 4.8' de yer alan alt boyutlar arasındaki anlamlılığın test edilmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-testi sonuçlarına göre, öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının Milli Takımında Yer Alma değişkeni açısından; zihinsel hazırlık alt boyutu

($t=-0,49$), soğukkanlılık alt boyutu ($t=-0,93$), motivasyon alt boyutu ($t=0,80$), korku alt boyutu ($t=0,80$) ve odaklanma alt boyutları için ($t=-0,33$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Buna karşın ilgi alt boyutunda ($t=2,14$) anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p<.05$).



TARTIŞMA

Bu bölümde, 2022-2023 eğitim – öğretim döneminde Batman Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Batman Spor Lisesi’nde okuyan ve Takım sporları dersinden voleybol dersini seçen öğrencilerin zihinsel hazır olma durumları araştırılmıştır.

Çalışmamızda Spor Lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenlerinin zihinsel hazırlık alt boyutu, soğukkanlılık alt boyutu, korku alt boyutu, motivasyon alt boyutu, ilgi alt boyutu ve odaklanma alt boyutları için anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Benzer çalışmalara bakıldığında, Kaygusuz (2022)’un “Profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi” adlı çalışmasında, katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel hazırlık ve yarışma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yine benzer olan Ermiş ve ark. (2017) çalışmalarında zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve yarışma stratejilerinde alt boyutları arasında da cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Voleybolcuların antrenör davranışlarını değerlendirdiği bir başka çalışmada da kadın sporcuların erkek sporculara göre antrenör davranışlarını daha olumlu değerlendirdiği gözlemlenmiştir (Çalışkan, 2001). Bu sonuçlar çalışmamızla örtüşmemektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile zihinsel hazır oluşları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ancak literatürde cinsiyete göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık saptayan araştırmalar yer almaktadır. Yurt içi ve yurtdışında yapılan benzer çalışmalarda (Findlay ve Bowker 2009, Nicholls ve ark 2009, Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011, Newland ve ark 2013, Masum, 2014, Yazıcı, 2016, Orhan, 2018) sporculara yönelik yapmış oldukları benzer araştırmalarda erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmamıza yakın olan zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda ise Dede (2019), Gölge (2019), Buhrow ve ark (2017), Yarayan ve ark (2018), Kayhan ve ark (2018) bireylerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu da çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Karabulut (2022), çalışmasında, voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile voleybol sporcularının

cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit ederek çalışmamızla örtüştüğü görülmektedir.

Araştırmamızda spor lisesinde okuyan öğrencilerin yaş değişkeni düzeylerine ilişkin veri sonuçlarına göre zihinsel hazırlık, soğukkanlılık, korku, motivasyon ve odaklanma dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte ilgi alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu anlamlılık ilgi alt boyutunda 15 yaşında, 17 yaşında ve 18 yaşında olan bireyler arasında olduğu ve 15 yaşında ve 17 yaşında olan bireylerin lehine olduğu görülmektedir.

Alan yazında ilgili çalışmalara bakıldığında Karabulutlu (2022), araştırmaya katılan voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile voleybol sporcularının yaş aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Karabulutun araştırmasındaki yaş değişkeni sonuçlarının genel puanda anlamlı fark olması, bizim araştırmada ise Zihinsel hazırlık ve İlgi alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkması nedeniyle kısmen örtüştüğünü göstermektedir. Demir ve Çelebi (2019) “Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” isimli çalışmada sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır. Demir ve Çelebi’nin araştırması çalışmamızla kısmen örtüşmektedir.

Benzer çalışmalara bakıldığında, Crust ve ark. (2014), yaşı zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Marchant ve ark. (2009), yapmış oldukları çalışmada, yaş değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında önemli bir farka ulaşmış ve yaşı artışıyla birlikte zihinsel dayanıklılığında artış gösterdiğini belirtilmişlerdir. Bir diğer çalışmada Nicholls ve ark. (2009), araştırma grubunun yaşı artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık puanlarının da artış olduğunu belirtmişlerdir. Karademir ve Acak, (2019), üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında, yaş değişkenine göre katılımcıların dayanıklılık düzeylerinde yaşı büyük olanlar lehine olmak üzere anlamlı farklılık bildirmişlerdir. Kalkavan ve ark. (2020), dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada; devamlılık, güven alt boyutu ve toplam puan seviyelerinin yaşla birlikte arttığı belirtilmiştir. Aynı şekilde Yardımcı ve ark. (2017); Yarıyan ve ark. (2018) araştırmalarında, yaşı sporcuların

zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğunu, yaşın artmasıyla birlikte zihinsel olarak dayanıklılıkta da bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut araştırmamız sonuçlarından farklı olarak; Crust, (2009) yapmış olduğu çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişkiye ulaşamadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Güvendi ve ark. (2018) profesyonel güreşçiler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel anlamlı farklılığa rastlanmadığını bildirmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada ise katılımcı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu rapor edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın 26 yaş ve üzerinde olan grubun 15-18 yaş aralığında olan gruba göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2017). Koç ve Gençay (2021) ve Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmaların araştırma bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir. Kayhan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının spor psikolojisi uzmanından yardım alma değişkeni açısından; zihinsel hazırlık alt boyutu, soğukkanlılık alt boyutu, korku alt boyutu, motivasyon alt boyutu ve odaklanma alt boyutları için anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte ilgi alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Turhan (2021), yaptığı profesyonel kadın voleybolcularda sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında Kadın voleybolcuların “spor psikoloğundan yardım alıp almama” değişkenine göre toplam zihinsel hazır oluş puanları arasında, yardım alanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu yönüyle çalışmamızla örtüşmemektedir. Alan yazında çalışmamıza benzer çalışma olmaması nedeniyle tam olarak bire bir karşılaşma yapılamamaktadır. Ancak benzer çalışmalarda, Kalkan ve Odacı (2016), tarafından yürütülen araştırma sonuçları incelendiğinde kadınların erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bir başka çalışmada ise psikolojik yardım arama hususunda cinsiyet faktörünün önemli bir rolünün olduğu vurgulanmış ve kadınların katılımcıların erkek katılımcılara göre olumlu tutum sergilediği ortaya koyulmuştur (Makenzie ve ark., 2005). Sonuçlar arasındaki farklılıklar kısmen öngörülen cinsiyet rolü beklentileri ile açıklanabilir. Erkeklerin duygusal olarak kısıtlanmış olması genellikle yardım arama davranışını engelleyen nitelikte olduğu görülmektedir. Ülgen ve odacı (2021), üniversite

öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından karşılaştırılması adlı benzer çalışmada, elde edilen bulgular profesyonel psikolojik yardım arama davranışının bu değişkenlerden cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve kalınan yere göre farklılaştığı ancak algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği şeklindedir. Çalışma bu yönüyle çalışmamızla örtüşmektedir.

Araştırmamızda spor lisesinde okuyan öğrencilerin sınıf değişkeni düzeylerine ilişkin veri sonuçlarına göre zihinsel hazırlık, soğukkanlılık, korku, motivasyon ve odaklanma dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte ilgi alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu anlamlılık 9. sınıf, 11. sınıfta ve 12. sınıfta olan bireyler arasında olduğu 9. sınıf ve 11. sınıfta olanların lehine olduğu görülmektedir. Literatürde benzer veya paralel çalışmalar bulunmadığından dolayı herhangi bir çalışma ile karşılaştırma yapılamamış ancak alın yazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda Spor Lisesi öğrencilerinin voleybol takımında yer alma değişkenlerinin zihinsel hazırlık alt boyutu, soğukkanlılık alt boyutu, korku alt boyutu, motivasyon alt boyutu ve odaklanma alt boyutları için anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte ilgi alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Literatürde benzer veya paralel çalışmalar bulunmadığından dolayı herhangi bir çalışma ile karşılaştırma yapılamamış ancak alın yazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının spor lisesinde okuyan öğrencilerin voleybol oynama süresi değişkeni düzeylerine ilişkin yapılan analiz çalışmaları sonucunda; zihinsel hazırlık, soğukkanlılık, korku, motivasyon ve odaklanma dağılımları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte ilgi alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu anlamlılık ilgi alt boyutunda 5-6 yıl voleybol oynama süresine sahip olan bireylere karşı 1-2 yıl voleybol oynayanlar arasında olup 1-2 yıl voleybol oynayanların lehinedir.

Benzer çalışmalar incelendiğinde Turhan (2021), profesyonel kadın voleybolcularda sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada kadın voleybolcuların, toplam zihinsel hazır oluş puanları “spor yaşları”

değişkenine göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır” bu yönüyle çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir. Benzer çalışmalarda, Dede (2019), elit güreşçilerle gerçekleştirdiği çalışmasında; Sarı ve arkadaşları (2020) tekvandocularla çalışmalarında spor yaşı değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanlarını etkilemediğini ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Newland ve arkadaşlarının (2012), basketbol sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, tecrübesi az olan sporcularla, uzun yıllardır oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Araştırmamızın sonucunu destekler nitelikteki bir çalışma ise Erdoğan ve Gülşen (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor yılı değişkenine göre SZAE alt boyutlarından kişilerarası canlandırma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Araştırmamız ile paralel bir diğer çalışma Cankurtaran (2020) yapmış olduğu çalışmasında zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve SZAE toplam puanlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Bu yönüyle genel olarak çalışmalarla kısmen de olsa örtüşmektedir.

Çalışmamızda spor lisesi öğrencilerinin zihinsel hazır oluş alt boyutlarının milli takımında yer alma değişkeni açısından; zihinsel hazırlık alt boyutu, soğukkanlılık alt boyutu, korku alt boyutu, motivasyon alt boyutu ve odaklanma alt boyutları için anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna karşın ilgi alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Şimşek (2022), üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi adlı çalışmasına bakıldığında, milli sporculuk değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların milli sporculuk durumları ile sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeyleri ve başarı sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, milli sporcu olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeyleri ve başarı sıralamalarının milli sporcu olmayan voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu yönüyle çalışmamızla benzer nitelikte olmuştur. Literatür taramasında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Güvendi, 2020; Özkan, 2019) çoğunlukta, çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde milli sporcu olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeylerinin ve başarı sıralamalarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan voleybolcuların, psikolojik iyi oluş düzeyleri milli sporculuk durumuna göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alan yazında bu

bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Soylu, 2021) ulaşılmıştır. Yıldız ve Erhan (2019), milli ve milli olmayan sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda milli sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit etmişlerdir. Turhan (2021), profesyonel kadın voleybolcularda sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında çalışmanın zihinsel hazırlık alt boyutu millilik değişenine göre incelendiğinde, milli olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada çalışmamızla benzer özelliğe sahiptir.



5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Sporda zihinsel hazır olmanın başarıya etkisinin tartışılmaz bir gerçek olduğu, bu gerçeğin sporun içinde yer alan spor lisesi öğrencilerinde de değişmediği görülmüştür.

Çalışmamızın sonucu olarak; Zihinsel Hazır Olma Ölçeğinin, zihinsel hazır oluş, soğukkanlılık, korku, ilgi, motivasyon ve odaklanma alt boyutlarından sadece ilgi alt boyutunda anlamlı değişiklik tespit edilmiştir.

Voleybol branşında oynama süresi uzadıkça ve sporcunun yaşı büyüdükçe zihinsel hazır oluş ölçeğinin alt boyutlarından ilgi boyutu seviyesinin düştüğü, diğer alt boyutlarda ise herhangi bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun yaşa ve spor yaşına bağlı olarak fizyolojik ve psikolojik değişim ve gelişimden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bu tür araştırmaların daha kapsamlı hale getirilmesi daha nitelikli sonuçlara ulaşma ihtimalimizi güçlendirecek ve çalışmaların verimini arttıracaktır.

Öneriler

Çalışmamızda edindiğimiz bilgiler ışığında;

1. Voleybol oynayan çocuklarda yaş arttıkça zihinsel hazır oluşun düşmesi nedeniyle, çocuklarda yaş ilerledikçe antrenörlerin buna bağlı olarak onları zihinsel olarak sürekli hazır hale getirmelerinin başarılarında etkin olacağı;
2. Takımda kalma süresi arttıkça ilgi azaldığından dolayı, oyuncuları devam sürekliliği açısından motive edilmelerinin önemli olacağı düşünülmektedir.
3. Yaş, spor yaşı ve Zihinsel hazır oluş ilişkisi noktasında antrenörlere gerekli eğitimler verilebilir.
4. Spor kulüplerinde spor psikologlarının istihdamı artırılabilir.
5. Bu alanda daha fazla çalışma yapılarak Literatür desteklenebilir. Spor Lisesi dışındaki liseler.
6. Spor Lisesi dışında kalan diğer liselerde de benzer çalışma yapılarak çalışmamız ile karşılaştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.
7. Farklı illerde bulunan spor liselerinin karşılaştırılması yapılarak çalışmamız ile karşılaştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.
8. Spor liselerinden zihinsel, mental uzmanların olması öğrencilerin hazır oluşluklarını artırabilir.

KAYNAKLAR

- Ahrabi, F.I., 1999, Three phases dynamic flexibility training to improve spiking velocity. *Performance Volleyball Conditioning*, 7 (6), 1-2.
- Akarçeşme, C., 2010, Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi ile Belirlenmesi ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini. (Doktora Tezi), Ankara: *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Altav, N., 1988, Voleybol Tarihi. Ankara: Türk Spor Tarihi Yayınları, S:11-33.
- Altıntaş, A., 2015, Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. (Doktora Tezi). *Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı*, Ankara.
- Amato, H. S., Slade, D. ve Kemppainen, A., 2014, Measuring sisu: *Development of a tool to measure mental toughness in academia*. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting, 58(1), 1434- 1436.
- Aracı, H., 2006, *Genç sporcu eğitimi ve kültürü: Voleybol*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arvinen, B.M., Clement, D and Hamson, U. J., 2015, *Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation*. J Sport Rehabil, 24.
- Bahadır, G. ve Adiloğulları, İ., 2020, *Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences, 6(4), 117-128.
- Bayrak, A.E., Murathan, F. ve Murathan, G., 2020, Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. Kesit Akademi Dergisi, 6(22), 80-89.
- Beck, A.T, Emery, G., 2006, Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (1985).

- Bengü, M., 1983, Adam Voleybol. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Bengü, M., 1987, Voleybol. İstanbul: Adam Yayınları.
- Bull, S. J. Albinson, J. G. and Shambrook, C. J., 1996, *The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport*. Sports Dynamics, Eastbourne, UK.
- Butt, J, Weinberg, R. and Culp, B., 2010, Exploring mental toughness in ncaa athletes. *Journal of İntercollegiate Sport*, 3 (2), 316-332.
- Cattell, H.E.P., 2011, The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire. Dorfman WI, Hersen M. Understanding psychologi calas sessment. New York: Plenum.
- Cattell, R. B., 1957, Personality and Motivation Structure and Measurement. Harcourt, Brace and World, New York.
- Cengiz, A., Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları. Bağırhan Yayımevi. Ankara, 1999, (Çeviri: Fröhner B. Volleyball Sipele 1986)
- CEV 2022, Sports Volleyball. Erişim tarihi: 06 Kasım 2022. <https://inside.cev.eu/sports/volleyball/>
- Clough, P. J. Earle, K. and Sewell, D., 2002, Mental toughness: *The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-46). Thomson Publishing, London.
- Clough, P. and Strycharczyk, D., 2012, Developing Mental Toughness: *İmproving Performance, Wellbeing And Positive Behaviour İn Others*. Kogan Page Publishers, London, England.
- Connaughton, D. and Hanton, S., 2009, Mental Toughness İn Sport: Conceptual And Practical İssues. *In Advances in applied sport Psychology*, pp. 327-356.
- Crust, L., 2007, Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., 2008, A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.

- Cüceloğlu, D., 1996, İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. 6. baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelenk, B., 1998, Manşet pas. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 16-22.
- Çelenk, B., 2013, Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi*.
- Çepni, S., 2007, *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çetinkaya, İ., 1971, Voleybol, Ankara: San Matbaası.
- Diment, G. M., 2014, Mental toughness in soccer: *A behavioral analysis. Journal of Sport Behavior*, 57(4), 317-332.
- Doğan, O., 2015, Spor Psikolojisi. 3. Genişletilmiş baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Drees, M. J. and Mack, M. G., 2012, An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377-386.
- Durak, M., 2002, Predictive Role of Hardiness on Psychological Symptomatology of University Students Experienced Earthquake. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: *Ortadoğu Teknik Üniversitesi*.
- Eler, S. and Bereket, S., 2001, Elit türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 46-48.
- Erhan, S., 1995, Elit Düzeydeki Voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi. Yüksek Lisans Tezi, *İnönü Üniversitesi*, Malatya.
- Erişim: <http://www.isport.com/images/guide/11970105112011115708.jpg>. Erişim Tarihi: 27.09.2015
- Erkal, M., Güven, Ö. and Ayan, D., 1998, Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: *Der Yayınları*.

- FIVB 2022, Volleyball The Game Glossary History. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022.
https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history
- FIVB. A 2014, New Libero System to be Tested at the World Grand Champions Cup in November. Erişim:
http://www.fivb.org/viewpressrelease.asp?no=20646&language=en#.vaco6_l_sfy.
- FIVB. 2014, Official Refereeing Rules. Erişim: <http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/>
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O., 1995, Does Hardiness Contribute To Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? *The Roles Of Appraisal And Coping. Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 687.
- Forthomme, B., Croisier., L, Ciccarone., Crielaard, L. and Cloes, M., 2005, Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 33 (10), 1513- 1519.
- Fourie, S., and Potgieter, J. R., 2001, The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport, *Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Fraser, D., 1986, *Strategies For Competitive Volleyball*. Usa: Human Kinetics.
- Fröhner, B., 1999, Voleybol: oyun kuramı ve alıştırmaları (Çeviri: Cengiz, A.). *Ankara: Bağırğan Yayınevi*.
- Gerring, R.J. and Zimbardo, P.G., 2016, Psikolojiye Giriş Psikoloji ve Yaşam, 19. baskı, Sart G, *Nobel Yayınevi*, Ankara.
- Goldberg, A.S., 1998, Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance. *Llumina Press*.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. and Petlichkoff, L., 1987, Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.

- Gökkaya, D., and Biçer, T., 2017, Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Grozdanovic, F., Marinkovic, A. and Grozdanovic, L., 2003, Volleyball for Boys & Girls. *Oxford: Meyer & Meyer Sport*.
- Gucciardi, D. and Gordon, S., 2011, Mental Toughness in Sport: *Developments in Theory and Research*. Kanada: Routledge.
- Gucciardi, D. F., 2011, Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S. and Mallet, C. J., 2012, Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. and Konter, E., 2018, Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*.4(2):70-78.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R., 2003, Anxiety, Stressand Coping. Newyork: Routledge;.Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response; p.167-184.
- Hull, J.G., Ronald, R., Treuren, V. and Virnelli, S., 1987, Hardiness and health: A critique and alternativeapproach. *Journal Of Personality and Social Psychology*.53(3):518-530.
- Hunter, A. J., 2001, A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Jacelon, C. S., 1997, The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, E., Carver, C.S. and Harmon., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications. *Psychological Bulletin*, 135 (2), 183-204.

- Jones, G., Hanton, S. and 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. and Connaughton, D., 2007, A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, M. I. and Parker, J. K., 2013, What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Just, H., 1999, Hardiness: Is It Still a Valid Concept? *Educational Resources Information Center*.
- Kabasakal, K. and Şahan, H., 2009, Voleybol Öğretim Yöntemleri (1). Konya: *Şelale Ofset Matbaa*.
- Karaca, R. and Gündüz, N., 2021, Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2016, Voleybolda Antrenman Teorisi. İstanbul: *Ergün Yayınevi*
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2007, Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör. İstanbul: *Morpa*.
- Kayhan, R. F., Hacıcıferoğlu, S., Aydoğan, H. and Erdemir, İ., 2018, Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelly, G., 1955, *Personal Construct Psychology*. Nueva York: Norton.
- Kenny, B. and Gregory, C., 2006, Voleyball Step to Success 1. Sports Instruction Series. *Human Kinetics*.
- Kessel, J., 1992, Skill Learning. *Volley Tech*, 3 (92), 4-10.

- Klag, S. and 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.
- Klapper, R.G., 2011, George Kelly's Repertory grids in Social Constructionist research in the French Context: 354-371.
- Knust, S., LaGuerre, K., Wrisberg, C., King, C. and Berggrun, N., 2014, Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA division-I student athletes. *Athletic Insight*, 6(2), 173-184.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. and Courington, S., 1981, Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4):368-376.
- Kobasa, S.C. and Pucetti, M.C., 1983, Personality processes and individual differences. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4):839-850.
- Kobasa, S. C., 1979, Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Koçak, Ç.V., 2012, 2012 Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etapı Müسابakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi*, Ankara.
- Konter, E., 2006, Spor Psikolojisi El Kitabı. 6. baskı, Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*, s.12-13.
- Konter, E., 1998, Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: *Bağırgan Yayınevi*.
- Korkmaz, F., 2003, Voleybol Teknik Taktik. Bursa: *Ekin Kitapevi*.
- Kroll, W., 1967, Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38(1), 49-57.

- Kurt, N., 2011, Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri.[Yüksek lisans tezi].Ankara:*Gazi Üniversitesi*.
- Kurtay, M., 2018, Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Antalya:*Akdeniz Üniversitesi*;
- Lambert, V.A., Lambert, C.E. and Yamase, H., 2003, Psychological hardiness, work place stress and related stress reduction strategies. *Nursing and Health Sciences*.5(2):181-184
- Linnell, W., Wu, T., Baudin, P. and Gervais, P., 2007, Analysis of The Volleyball Spike Using Working Model 2d. *Journal of Biomechanics*. 40(2): 760.
- Lobietti, R., Fantozzi, S., Stagni, R. and Merni, F., 2006, Kinematics Analysis of Landing from Volleyball Spike Followed by Block: A pilot Study. *Gait & Posture*. 24(1): 4748.
- Loehr, J. E., 1986, Mental Toughness Training for Sports: *Achieving Athletic Excellence*. MA: Stephen Greene Press, Lexington.
- Luthans, F., 2002, Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive*, 16 (1), 57-72.
- Nulty, D. D., 2008, The adequacy of response rates to online and paper surveys: what can be done? *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33(3), 301-314.
- Mack, M. G. and Ragan, B. G., 2008, Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H, Khoshaba, D.M., Lu, J.L. and Persico, B.M., 2006, The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism and performance. *Journal of Personality*; 74:2.
- Maddi, S.R., 2013, Hardiness Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. Springer Briefs In Psychology. *Springer Dordrecht Heidelberg*. New York: London.

- Maddi, S.R., 2004, Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*.44(3):279-298.
- Maddi, S.R., 1999, The personality construct of hardiness: 1. effects on experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal*.51(2):83-94.
- Madigan, D. J., and Nicholls, A. R., 2017, Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett, C.J. and Ntoumanis, N., 2014, Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28 (3), 233-244.
- Martinus, J. and Buekers, A., 1997, Voleybolda blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 17-20.
- Morgan, C.T., 1980, Psikolojiye Giriş. (Çev: Hüsni Arıcı ve ark.). Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları*.
- Morpa, 2005, Spor ansiklopedisi, s-z içinde voleybol (s: 136-173). Ankara: *Morpa Kültür Yayınları*.
- Onan, M., 2017, Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). *Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.
- Orkunoğlu, O., 1997, Voleybol öğretimi. Ankara: *Karatepe Yayınları*.
- Özerkan, K.N., 2004, Spor Psikolojine Giriş Temel Kavramlar. 1. baskı, Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Poole, J. and Metzler, M., 2001, Volleyball. Needham Heights: *Allyn & Bacon, Inc.*
- Reeser, J.C. and Bahr, R., 2017, *Handbook of Sports Medicine and Science*, Volleyball. John Wiley & Sons.

- Selinger, A., 1986, Power Volleyball. New York: *St. Martin's Pres.*
- Sheard, M., 2013, Mental Toughness: *The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition.* Hove, East Sussex: Routledge.
- Shondell, D. and Reynaud, C., 2002, The Volleyball Coaching Bible. *Champaign: Human Kinetics.*
- Sivrikaya, A. H., 2017, Voleybol Temel Teknik. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi.*
- Spor ve Sporcu Psikolojisi*, <https://sites.google.com/site/sporcupsikolojisi/>, Erişim Tarihi: 07 Şubat 2020.
- Şahin, N., 1998, Stresle başa çıkma. Ankara: *Türk psikologlar Derneği Yayınları.*
- Terzi, Ş., 2005, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Tibbert, S., Andersen, M. and Morris, S., 2015, What a difference “mentally toughening” year makes. *The Acculturation of a Rookie Psychology of Sport and Exercise*, (17), 68-78.
- Tiryaki, Ş., 2006, Voleybol Antrenmanı Üst Düzey Koç ve Takımlar İçin El Kitabı. 1. Baskı. *Çağrı Baskı İstanbul.*
- Türkiye Voleybol Federasyonu. Resmi Oyun Kuralları-2013-2016. Erişim: <http://www.tvf.org.tr/img/uploads/mhk/belgeler/2013-2016-resmi-voleybol-oyunkurallari.pdf>. Erişim Tarihi: 02.05.2015
- TVF. 2022, Tarihçe. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. <https://tvf.org.tr/tarihce/>
- TVF. 2002, Voleybol Resmi Oyun Kuralları. Ankara: Sim Matbaacılık.
- Uluöz, E., 2007, 16–22 Yaş Bayan Voleybol Oyuncularında Hiper mobilite ve Bazı Antropometrik Özellikler ile Yaralanma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

- Urartu, Ü., 2006, Voleybol Teknik - Taktik - Kondisyon. İstanbul: *İnkılap Kitapevi*.
- Viera, L. and Ferguson, J.B., 1996, Volleyball Steps to Success. USA: *Human Kinetics*.
- Viera, L. B. and Ferguson, B. J., 1989, Volleyball: steps to success. USA, *Champaign: Human Kinetics Publishers*.
- Vurat, M., 2000, Voleybol. Ankara: *Bağırhan Yayınevi*.
- Wagnild, G. and Young, H., 1993, Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Werner, A. C. and Gottheil, E., 1966, Personality development and participation in college athletics. *Research Quarterly*, 37(1), 126-131.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. and 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.
- Yeltepe, E.H., 2013, Spor ve Egzersiz Psikolojisi. 2. Basım. Ankara: *Nobel Kitabevi*.
- Yeniçeri, S. and Hindistan, Y.S., 1998, Çocuklar ve Gençler İçin Voleybol Antrenörlüğü. *Beyaz Yayınları*. 1998. İstanbul. (Çeviri: Human Kinetics Publishers. Coaching Youth Volleyball. ABD. 1997)
- Yetim, A. A., 2015, Sosyoloji ve Spor. *Berikan Yayınevi*, Ankara, 1-25.
- Yolaç, A., 2020, Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden 64 Karşılaştırılması, *Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans tezi. 99 sayfa. (Dr. Öğr. Üyesi Serap Ay).
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E. and Afacan, E., 2017, Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. Spormetre. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15, (2), s.57-64.
- Zimmermann, B., 1999, Erkek voleyboluna liberanın getirdiği değişiklikler ve olanaklar. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 1-3.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1-) Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2-) Yaşınız?

15 () 16 () 17 () 18 ()

3-) Kaçınıcı sınıftasınız?

9.Sınıf () 10.Sınıf () 11.Sınıf () 12.Sınıf ()

4-) Daha önce spor psikoloji alanında uzman birinden yardım aldınız mı?

Evet, Aldım. () Hayır, Almadım ()

5-) Kaç yıldır voleybol oynamaktasınız?

1-2 Yıl () 3-4 Yıl () 5-6 Yıl ()

6-) Daha önce voleybol takımında yer aldınız mı?

Evet, Aldım. () Hayır, Almadım ()

|

7-) Milli Takımda forma giydiniz mi?

Evet () Hayır ()

EK-2 Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Aşağıda sportif ortama ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra size ne kadar uygun olduğunu işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Antrenmanda maçtan daha iyi performans sergilerim.				
2. Maç esnasında tutuk olurum.				
3. Maç esnasında sonucu düşünmekten maça odaklanamam.				
4. Maçın sonu yaklaştıkça aklım kalan dakikalarda olur.				
5. Maçı izleyenler, maça odaklandığımı yani konsantrasyonumun tam olduğunu söyler.				
6. Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
7. Rakip karşısında skor olarak öndeyken, önde olmayı kaybetmekten korkarım.				
8. Kendimi benden daha iyi olduğunu düşündüğüm sporcularla karşılaştırırım.				
9. Düşük bir performans sergiledikten sonra kendime olan güvenimi kaybederim.				
10. Maç esnasında bir hata yaptıktan sonra soğukkanlılığımı kaybederim.				
11. Maç saati yaklaştıkça bacaklarımda halsizlik, ellerimde titreme, avuçlarımda terleme, karnımda sancı gibi vücudumda değişiklikler olur.				
12. Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissederim.				
13. Alacaklarımın zamanında ödenmemesi canımı sıkır ve çalışma isteğimi düşürür.				
14. Maç öncesi günlerde yaşadıklarım maç esnasındaki ruh halimi etkiler.				
15. Maç öncesi mutlaka kazanmamız gerektiğini düşünürüm.				
16. Maç esnasında bir hata yaptığımda aklım ondan sonra hep o hatada kalır.				
17. Maç esnasında top benden uzaktayken veya oyun durduğunda dikkatim dağınık olur.				
18. Düşük performans sergileyerek teknik kadroyu hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
19. Rakip takım zayıf olsa bile, kazanamayacağımızı düşünürüm.				
20. Maça kötü başlamışsam özgüvenimi toplamakta zorlanırım.				
21. Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.				
22. Kazandığımız veya iyi oynadığımız bir maçtan sonra kendimi bir şekilde ödüllendiririm.				
23. Maç esnasında yenik durumdayken maçı bırakma eğiliminde olurum.				
24. Maçtan sonra benim ve takımım hakkında yazılanları ve söylenenleri takip ederim.				
25. Maç esnasında herhangi bir baskı hissedersen iyi oynayamam.				
26. Maç esnasında seyircilerin tezahüratlarına ve bağırışlarına dikkat kesilirim.				
27. Maç esnasında bir atış yapacaksam odaklanmakta zorluk çekerim.				
28. Maç esnasında daha iyi performans sergilemekten çok hata yapmamayı düşünürüm.				
29. Düşük performans sergileyerek taraftarları hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
30. Maç esnasında yaptığım hataları düşünmek tutuk oynamama sebep olur.				
31. Kaybettiğimiz bir maçtan sonra kendime olan güvenim azalır.				
32. Maçın kritik anlarında özgüvenimi kaybederim				
33. Maç esnasında düşük performans sergiliyorsam maçın bir an önce bitmesini isterim				
34. Maç esnasında kendimi kaybederim				
35. Maç esnasında kişiliğimin değiştiğini hissederim.				

EK-3 Kurum İzni



T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Batman Spor Lisesi

Sayı : E-51206215-806.01.03-78343021
Konu : Tez Anket Çalışması Hk.

15.06.2023

BATMAN SPOR LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Okulumuza 02/01/2023 tarihinde Tez Anket çalışması için başvuru dilekçesinde bulunan Kübra DEMİRBİLEK' in "Planlanmış bir voleybol programının spor lisesi öğrencilerine zihinsel hazır olma durumuna etkisinin incelenmesi" adlı başlıklı tezimin adı revize edilerek "Takım Sporlarından Voleybol Dersini Seçen Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Hazır Olma Durumlarının İncelenmesi (Batman İli Örneği)" olarak değiştirildiğinden dolayı. Yeni tez anket çalışmasını okulumuz öğrencilerine uygulama isteğinde bir sakınca yoktur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Muhammed DEMİR
Okul Müdürü

EKLER:
Tez Çalışma Başvuru Dilekçesi
Anket Formu(2 sayfa)

Adres : [Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-drya](https://www.turkiye.gov.tr/meb-drya)
Telefon No : [Bilgi için :
Uzman : Müdür](https://www.turkiye.gov.tr/meb-drya)
E-Posta : [İnternet Adresi :
Faks :](mailto:meb@ilmi.gov.tr)
Kop Adresi : meb@ilmi.gov.tr
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr> adresinden 06f7-2196-3e8f-ab7f-605c kodu ile teyit edilebilir.



EK-4 Etik Kurul İzni

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 03.03.2023	
Toplantı Sayısı		: 2023/02	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 18	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2023/02-04 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU' nun danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz yüksek lisans öğrencisi Kübra DEMİRBİLEK ile "Planlanmış Bir Voleybol Programının, Spor Lisesi Öğrencilerine Zihinsel Hazır Olma Durumu Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışma (anket) yapma talebine ilişkin 26.012.2022 tarihli ve 92481 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU' nun danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz yüksek lisans öğrencisi Kübra DEMİRBİLEK ile "Planlanmış Bir Voleybol Programının, Spor Lisesi Öğrencilerine Zihinsel Hazır Olma Durumu Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışma (anket) 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. Mehmet Onur GÜLBAHAR	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Tarık ARAL	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Abdulkadir LEVENT	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Salih YAZICIOĞLU	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATILLA	(İmza)	ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)
		Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

ÖZGEÇMİŞ**KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Kübra DEMİRBİLEK
Uyruğu : T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Üniversite	: Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2019
Yüksek Lisans	: Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri	2023

YABANCI DİLLER

İngilizce