



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRKİYE'DEKİ DURGUNSU KANO VE KÜREK SPORUNDAKİ
FARKLI DÜZEYDEKİ SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Yavuz Selim BALCI

**Danışman
Prof. Dr. Arslan KALKAVAN**

**2025
RİZE**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Prof. Dr. Arslan KALKAVAN danışmanlığında, Yavuz Selim BALCI tarafından hazırlanan *Türkiye'deki Durgunsu Kano ve Kürek Sporundaki Farklı Düzeydeki Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 25/08/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan	: Doç. Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI	
Üye	: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN	
Üye	: Doç. Dr. Utku IŞIK	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Program'ından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Türkiye'deki Durgunsu Kano ve Kürek Sporundaki Farklı Düzeydeki Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

25/08/2025

Yavuz Selim BALCI

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam sürecinde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak rehberliğini esirgemeyen, akademik yolculuğuma yön veren kıymetli danışmanım Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a güveni, ilgisi ve desteği için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimim süresince her zaman bilgisine ve deneyimine başvurmaktan onur duyduğum, katkılarıyla çalışmama değer katan Spor Bilimleri Fakültesi Araştırma Görevlisi Sayın İsa KAVALCI'ya ve süreç boyunca yardımlarını esirgemeyen fakülte sekreterimiz Sayın Esmâ MAÇA'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca, akademik gelişimime katkı sunan tüm değerli hocalarıma ve tez sürecinde sabır ve anlayışlarıyla daima yanımda olan sevgili eşime ve aileme sonsuz şükranlarımı sunarım.

Son olarak, ülkemizin dört bir yanında su sporlarının yaygınlaştırılması için büyük özveri ve fedakarlıkla çalışan; gençleri su sporları ile tanıştırmak spora kazandırmayı şiar edinmiş Sayın Adnan İLHAN hocama sevgi, saygı ve en derin minnet duygularımı sunarım.

Yavuz Selim BALCI
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
KISALTMALAR	IX
TABLolar LİSTESİ	X
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	6
1.1. Spor	6
1.2. Doğa Sporu	7
1.3. Sporda Başarı Kavramı	7
1.4. Sporda Motivasyon Kavramı	8
1.4.1. İçsel Motivasyon	9
1.4.2. Dışsal Motivasyon	10
1.5. Sporda Başarı Motivasyonu	10
1.6. Psikoloji	11
1.6.1. Spor Psikolojisi.....	12
1.6.2. Spor Psikolojisinin Amaç ve İşlevi	13
1.6.3. Sportif Performansta Psikolojik Etkiler.....	14
1.7. Zihinsel Dayanıklılık.....	15
1.8. Zihinsel Antrenman.....	16
1.9. Durgunsu Kano Sporu.....	17
1.9.1. Türkiye'de Durgunsu Kano Sporu.....	18
1.10. Kürek Sporu	19
1.10.1. Türkiye'de Kürek Sporu.....	20
1.11. Durgunsu Kano ve Kürek Sporlarında Zihinsel Antrenmanın Önemi	21

1.12. Zihinsel Antrenman Teknikleri	21
1.12.1. Görselleştirme Teknikleri	21
1.12.2. Meditasyon ve Nefes Egzersizleri	22
1.12.3. Gevşeme Teknikleri	22
1.12.4. Olumlu Düşünme ve Motivasyon	22
1.13. Zihinsel Antrenmanın Faydaları	22
1.13.1. Görselleştirmenin Önemi ve Etkileri	22
1.13.2. Odaklanma ve Konsantrasyon	23
1.13.3. Gevşeme Teknikleri ve Stres Yönetimi	23
1.13.4. Pozitif Düşünme ve Kendine Güven	23
1.13.5. Zihinsel Antrenmanın Fizyolojik ve Psikolojik Faydaları	23
1.14. Zihinsel Antrenmanın Performansa Etkileri	24
1.15. Literatür Taraması	24
1.15.1. Yurt İçinde Yapılan Alanla İlgili Çalışmaları	24
1.15.2. Yurt Dışında Yapılan Alanla İlgili Çalışmalar	26
2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR	29
2.1. Gereç ve Yöntem	29
2.1.1. Araştırmanın Modeli	29
2.1.2. Evren ve Örneklem	29
2.1.3. Protokol	29
2.1.4. Veri Toplama Araçları	30
2.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.1.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	30
2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	31
2.2. Bulgular	31
2.2.1. Sporcuların Genel Profili	31
2.2.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Dağılımları	31
2.2.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Dağılımları	32
2.2.1.3. Spor Dalına Göre Sporcuların Dağılımları	32
2.2.1.4. Eğitim Durumuna Göre Sporcuların Dağılımları	33
2.2.1.5. Spor Yapma Süresine Göre Sporcuların Dağılımları	33

2.2.1.6. Sporculuk Düzeyine Göre Sporcuların Dağılımları	34
2.2.3. Hipotez Testleri	34
2.2.3.1. Yaşa Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	34
2.2.3.2. Cinsiyete Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	35
2.2.3.3. Spor Dalına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	35
2.2.3.4. Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	36
2.2.3.5. Spor Yapma Süresine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	37
2.2.3.6. Sporculuk Düzeyine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	37
3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	39
3.1. Tartışma	39
3.2. Sonuç	45
3.3. Öneriler	47
3.3.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler	47
3.3.2. İleriki Araştırmalara Yönelik Öneriler	48
KAYNAKÇA	49
EKLER	56
ETİK KURUL KARARI	69

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Türü : Yüksek Lisans

Danışman : Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Hazırlayan : Yavuz Selim BALCI

Yıl : 2025

Sayfa Sayısı : 69

ÖZET

SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİKLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma, durgunsu kano ve kürek branşlarında yer alan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini demografik ve sportif değişkenler bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, çevrim içi anket yöntemiyle toplam 202 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve spor yapma süresi gibi değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Buna karşılık, spor branşı ve sporculuk düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklar saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kano sporcuları, kürek sporcularına kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahiptir. Benzer şekilde, amatör sporcuların, profesyonel ve milli düzeydeki sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılığın yalnızca bireysel özelliklerle değil; spor dalının doğası ve sporculuk deneyimiyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda, sporcuların psikolojik hazırlık süreçlerinde bireysel farklılıkların dikkate alınmasının önem taşıdığı ve özellikle elit düzeydeki sporcular için hedefe yönelik zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesinin gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Çalışma, zihinsel dayanıklılık ile spor branşı ilişkisini ortaya koyarak, kano ve kürek sporlarında bu alandaki literatüre katkı sunmayı ve gelecekte yapılacak araştırmalar için kuramsal bir zemin oluşturmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu, Kano ve Kürek, Zihinsel Dayanıklılık

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sport Sciences

Thesis Type : Master Thesis

Supervisor : Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Author : Yavuz Selim BALCI

Year : 2025

Pages : 69

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE MENTAL ENDURANCE OF ATHLETES AT DIFFERENT LEVELS IN FLATWATER CANOEING AND ROWING IN TURKEY

This study aims to examine the levels of mental toughness among athletes engaged in flatwater canoeing and rowing in Turkey, within the context of various demographic and sport-specific variables. The research sample consisted of 202 athletes who voluntarily participated by completing an online questionnaire. Statistical analyses revealed no significant differences in mental toughness levels based on gender, age, educational background, or years of sports participation. However, significant differences were observed based on the type of sport and the level of athletic involvement. Athletes engaged in canoeing demonstrated higher mental toughness scores compared to rowers. Similarly, amateur athletes exhibited significantly higher levels of mental toughness than their professional and national-level counterparts.

These findings suggest that mental toughness is influenced not only by personal traits but also by the nature of the sport and the athlete's competitive experience. The results underscore the importance of incorporating individualized psychological preparation programs—particularly at the elite level—to enhance performance sustainability. Furthermore, the study highlights the need for systematic mental training support in water sports such as canoeing and rowing. It is expected that the findings will contribute to the growing body of literature in sports psychology and provide a theoretical foundation for future research in similar domains.

Keywords: Sport, Athlete, Canoe and Rowing, Mental Toughness

KISALTMALAR

1X	:	Tek ifte kerek teknesi
2-	:	İki tek kerek teknesi
2X	:	İki ifte kerek teknesi
4-	:	Drt tek kerek teknesi
4X	:	Drt ifte kerek teknesi
8-	:	Sekiz tek kerek teknesi
ark.	:	Arkadaşları
C1	:	Tek kişilik kano teknesi
C2	:	İki kişilik kano teknesi
C4	:	Dört kişilik kano teknesi
FISA	:	Uluslararası kerek federasyonu
ICF	:	Uluslararası kano federasyonu
K1	:	Tek kişilik kayak teknesi
K2	:	İki kişilik kano teknesi
K4	:	Dört kişilik kayak teknesi
TKF	:	Türkiye kerek federasyonu
TRKAF	:	Türkiye kano federasyonu
vd.	:	Ve diğerkleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaş'a göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları	35
Tablo 2. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları	35
Tablo 3. Spor dalına göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları.....	36
Tablo 4. Eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları	36
Tablo 5. Spor yapma süresine göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları.....	37
Tablo 6. Sporculuk düzeyine göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları	37



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşa göre dağılım	32
Şekil 2. Cinsiyete göre dağılım.....	32
Şekil 3. Spor dalına göre dağılım	33
Şekil 4. Eğitim durumuna göre dağılım.....	33
Şekil 5. Spor yapma süresine göre dağılım	34
Şekil 6. Sporculuk düzeyine göre dağılım.....	34



GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik ve sosyal yönden gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir etkinliktir. Bu yönüyle spor, yalnızca bedensel dayanıklılığı ve gücü artırmakla kalmaz; aynı zamanda zihinsel becerilerin gelişmesine, disiplin duygusunun yerleşmesine ve bireysel motivasyonun artmasına da katkı sağlar (Şahinler & Ersoy, 2019). Bu nedenlerle spor, yalnızca fiziksel bir aktivite değıl; pedagojik, biyolojik ve sosyolojik bileşenleri olan bütüncül bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Günümüzde spor dünyasında elde edilen başarının, yalnızca teknik yeterlilik ve fiziksel hazırlığa bağlı olmadığı; bunun yanında bireyin psikolojik dayanıklılığı ile de yakından ilişkili olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Özellikle üst düzey rekabetin söz konusu olduğu spor ortamlarında, zihinsel dayanıklılık; stres, baskı ve başarısızlık durumları karşısında bireyin direncini sürdürmesini sağlayan kritik bir psikolojik yeterlilik olarak öne çıkmaktadır (Jones & Parker, 2017). Bu beceri, sporcuların zorluklara karşı dayanıklılığını artırarak, performanslarını istikrarlı bir şekilde sürdürebilmelerine olanak tanımaktadır (Bull vd., 2005).

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi literatüründe son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan kavramlardan biri olmuştur. Kavramın tanımına ilişkin çeşitli farklılıklar bulunsa da genel olarak; sporcunun zorlayıcı koşullar altında motivasyonunu sürdürebilmesi, dikkatini toplaması, olumsuzluklardan etkilenmeden hedefe odaklanabilmesi ve başarısızlık durumlarında yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gucciardi vd., 2015).

Spor psikolojisi disiplini, sporcuların bu tür psikolojik becerilerini desteklemek amacıyla hem teorik hem de uygulamalı çalışmalar yürütmektedir. Bu kapsamda geliştirilen zihinsel antrenman programları; konsantrasyon artırma, motivasyonu sürdürme, öz güven geliştirme ve duygu kontrolü sağlama gibi becerileri sistematik biçimde kazandırmayı hedeflemektedir (Weinberg & Gould, 2015).

Durgunsu kano ve kürek gibi su sporları, doğa koşullarına açık bir ortamda yapılmaları nedeniyle yalnızca fiziksel dayanıklılığı değıl, aynı zamanda üst düzeyde zihinsel kontrol, dikkat ve stratejik düşünme gerektirir. Sporcuların rüzgâr, akıntı, dalga gibi dışsal değişkenlerle baş edebilmesi ve uzun süreli konsantrasyon

sağlayabilmesi, zihinsel dayanıklılığın bu spor dallarında başarıyı belirleyen temel unsurlardan biri hâline gelmesine neden olmaktadır.

Türkiye'de durgunsu kano ve kürek sporlarının gelişimi son yıllarda ivme kazanmış olsa da, bu branşlara özgü olarak zihinsel dayanıklılığı ele alan bilimsel araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, farklı sportif düzeylerdeki sporcuların zihinsel dayanıklılık profillerinin analiz edilmesi, yalnızca performansın artırılmasına katkı sunmakla kalmayacak; aynı zamanda sporcuların psikolojik gereksinimlerine yönelik etkili eğitim ve antrenman programlarının geliştirilmesine de olanak sağlayacaktır.

Bu çalışmada, Türkiye'de faaliyet gösteren durgunsu kano ve kürek sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemektir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, spor bilimleri literatürüne teorik katkı sunmasının yanı sıra, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine de ışık tutması beklenmektedir. Eski A Milli Durgunsu Kano sporcusu olarak, yıllar boyunca zihnimde çalıştığım tekniklerin zihinsel antrenman kapsamında değerlendirilebileceğini ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılığımı geliştirdiğimi sporculuk kariyerimin sona ermesinin ardından farkına vardım. Kano ve kürek sporlarında bu alanda sınırlı sayıda çalışma bulunması nedeniyle, bu spor dallarında zihinsel dayanıklılığın önemi ve geliştirilmesine yönelik farkındalığın gelecek nesillere erken yaşlardan itibaren kazandırılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Durgunsu kano ve kürek sporları, özellikle teknik becerilerin ve çevresel faktörlerin etkili olduğu spor dallarıdır. Su yüzeyinin değişkenliği, hava koşulları ve rakiplerin stratejileri gibi birçok dış etken, sporcuların performansını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, bu spor dallarında zihinsel dayanıklılık ve konsantrasyon büyük bir öneme sahiptir. Bu süreçte sporcu, yarış parkurunu, suyun üstünde teknenin akışını, küreğini en verimli kullandığı tempoyla kendisinin en iyi performansını sergilediği anları detaylı bir şekilde zihninde canlandırır. Bu teknik, sporcuya yarış sırasında daha önce defalarca geçtiği bir parkurda yarışmış hissi vererek

rahatlamasını sağlar. Bu çalışmalar hem yarış esnasında hem de start anındaki başlama sesine verdiği reaksiyonu en kusursuz şekilde başarmasını sağlar.

Bitiş çizgisini geçinceye kadar en yorgun ve acı çektiği anlarda tekniğinden ve yarış stratejisinden taviz vermeden kararlılıkla yarışı bitirmeye yardımcı olur.

Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışması, zihinsel antrenmanların kano ve kürek sporcuları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, zihinsel hazırlığın sporcuların fiziksel performanslarını nasıl desteklediğini ve yarışma sırasında psikolojik dayanıklılığı nasıl artırdığını anlamayı hedeflemektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında kürek ve kano sporcularının zihinsel dayanıklılık üzerinde yapılan çalışmaların sınırlılığından bahsedilebilir. Bu bakımdan bu çalışma özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, çalışmanın temel amacı, yöntemi ve sınırları ayrıntılı şekilde ele alınarak, hem literatüre katkı sağlanması hem de uygulamalı spor bilimlerine yeni bir perspektif kazandırılması amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Günümüzde sporcuların başarıya ulaşmasında yalnızca fiziksel kapasite yeterli görülmemekte, aynı zamanda psikolojik özelliklerin de performans üzerindeki belirleyici rolü artarak vurgulanmaktadır. Özellikle yüksek rekabetin ve zorlu doğa koşullarının hâkim olduğu durgunsu kano ve kürek gibi dayanıklılık gerektiren sporlarda, zihinsel dayanıklılık sporcunun performans düzeyini doğrudan etkileyen önemli bir değişkendir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stres, baskı, yorgunluk ve başarısızlık karşısında direnç gösterebilme, hedeflerine odaklanabilme ve performanslarını sürdürebilme yeteneklerini kapsayan bir psikolojik beceri olarak tanımlanmaktadır.

Sporcuların fiziksel ve teknik antrenmanlarla birlikte zihinsel becerilerinin de geliştirilmesi gerektiği çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, Türkiye'de durgunsu kano ve kürek sporuna yönelik zihinsel dayanıklılık çalışmalarının sınırlı olması, bu alandaki bilgi eksikliğini ortaya koymaktadır. Zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporcu tecrübesi, yaşı, cinsiyeti, lisans süresi ve yarışma

düzeyi gibi demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmesi, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına göre psikolojik destek sağlanması açısından önemlidir.

Bu bağlamda, Türkiye’de farklı düzeylerdeki durgunsu kano ve kürek sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek, bu düzeyler arasında anlamlı farkların olup olmadığını ortaya koymak ve zihinsel dayanıklılığı etkileyen temel demografik faktörleri belirlemek bu çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Alt Problemler

1. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor dalına (kano/kürek) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor yapma süresine (kaç yıldır spor yaptığına) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri sporculuk düzeyine (amatör, profesyonel, milli) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Hipotezler

H₁: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur.

H₂: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

H₃: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri spor dalına (kano veya kürek) göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.

H₄: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

H₅: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri, spor yapma süresine (kaç yıldır spor yaptığına) göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

H₆: Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri, sporculuk düzeyine (amatör, profesyonel, milli) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırma, kullanılan anket sonuçlarıyla sınırlı olacaktır.

1. Araştırma, Türkiye’de farklı düzeylerde yarışan kano ve kürek sporcuları ile sınırlı olacaktır.
2. Araştırma, 2023-2024 yarışma sezonunda aktif olarak spor yapan sporcular ile sınırlı olacaktır.
3. Araştırma, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlı olacaktır.
4. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılan kaynaklardaki verilerle sınırlı olacaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmada kullanılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’nin geçerli ve güvenilir olduğu, ayrıca araştırmanın amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada katılımcılara yöneltilen soruların, değerlendirmeleri ve anlamaları bakımından uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Bu araştırmada katılımcıların, sorulara objektif ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
4. Bu araştırmada kullanılan yöntemin Prof. Dr. Arslan KALKAVAN amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
5. Bu araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Spor, insanın fiziksel ve zihinsel kapasitesini geliştirmeye yönelik olarak bireysel ya da toplu bir şekilde gerçekleştirilen, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen aktiviteler bütünüdür. Spor kişiyi hem zihinsel hem fiziksel olarak geliştiren özellikle çocuklar için en faydalı alan olmuştur. Spor, yalnızca bir fiziksel etkinlik olmanın ötesinde, bireyin sosyal, duygusal ve kültürel yönlerini besleyen bir yaşam pratiğidir. Tarih boyunca toplumların kimliklerini şekillendiren, bireyler arasında bağ kuran ve rekabetin yanında iş birliğini de teşvik eden bir araç olmuştur.

Spor, bir yandan bireylerin sağlık ve refah düzeyini artırırken, diğer yandan disiplin, azim ve sabır gibi erdemleri de büyük oranda pekiştirir. Bu yönüyle spor, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde bir dönüşüm aracı olarak şüphesiz insan hayatında özel bir yer tutmuştur.

Spor, insanlık tarihi boyunca bireyin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimine katkı sağlayan, belirli kurallar çerçevesinde yapılan ve katılanlara olduğu kadar izleyenlere de haz ve heyecan yaşatan toplumsal bir olgu olarak varlığını sürdürmektedir. Bu çok yönlü yapı, sporla ilgilenen kurumların, antrenörlerin, psikologların ve sporseverlerin sportif başarıyı artırmaya yönelik yoğun bir çaba içerisinde olmalarını da beraberinde getirmiştir. Sporcuların performanslarını sergileyebilmeleri amacıyla çeşitli organizasyonlar ve yarışmalar düzenlenmekte, bu sayede rekabet ortamı ve gelişim olanakları sağlanmaktadır.

Günümüzün modern toplumlarında spor, sosyal yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni olarak görülmekte ve toplumsal yaşamda önemli bir yer edinmektedir. Buna karşılık, gelişmekte olan ya da geri kalmış toplumlarda sporun önemi yeterince anlaşılamamakta ve bu durum, spora verilen değer in arka planda kalmasına neden olmaktadır. Aslında bireylerin spora karşı olan tutumları, içinde bulundukları toplumun kültürel ve sosyal yapısını da yansıtmakta; bu bağlamda spor, toplumların gelişmişlik düzeyinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Yetim & Cengiz, 2010).

Toplumların sağlıklı bireyler yetiştirebilmesi açısından sporun taşıdığı işlev büyük önem arz etmektedir. Fiziksel sağlık kadar ruhsal denge ve psikolojik iyi oluş

açısından da sporun olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu yönüyle spor, günümüzde yalnızca bir rekabet ya da eğlence unsuru değil, aynı zamanda bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Spor kavramı, çok boyutlu yapısı nedeniyle tek bir tanımla sınırlandırılmayacak kadar geniş bir içeriğe sahiptir.

1.2. Doğa Sporu

Doğa sporları, insanın doğal çevreyle fiziksel ve zihinsel bir etkileşim içinde bulunduğu, doğanın sınırları içinde gerçekleştirilen aktivitelerden oluşan bir spor kategorisidir. Trekking, dağcılık, kaya tırmanışı, rafting ve bisiklet gibi doğa sporları, bireylerin fiziksel sağlığını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda doğaya olan bağlılıklarını güçlendirir ve zihinsel iyi oluşlarına katkıda bulunur. Bu sporlar, yalnızca bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bireylerin çevresel farkındalığını artıran ve doğanın korunmasına yönelik bir bilinç geliştiren bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir.

Doğa sporlarının popülerliği, modern yaşamın getirdiği stres ve hareketsiz yaşam biçimine karşı bir çözüm arayışıyla giderek artmaktadır. Bununla birlikte, doğa sporları, katılımcılara fiziksel faydalar sunmanın yanı sıra, bireysel özgüveni artırma, problem çözme yeteneğini geliştirme ve dayanıklılık gibi psikolojik kazanımlar da sağlar. Bu çalışma, doğa sporlarının fiziksel, psikolojik ve çevresel etkilerini ele alarak, bu sporların bireysel ve toplumsal düzeydeki katkılarını ve sürdürülebilir doğa ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

1.3. Sporda Başarı Kavramı

Sporda başarı, yalnızca kazanılan madalyalar veya elde edilen şampiyonluklarla sınırlı bir kavram değildir; aynı zamanda bireysel ve toplumsal gelişimi, etik değerleri ve sürekliliği de içine alan çok boyutlu bir olgudur. Başarı, bir sporcunun ya da takımın fiziksel performansının ötesinde, mental dayanıklılık, disiplin, strateji ve takım ruhu gibi unsurları bir araya getirebilmesiyle şekillenir. Bu süreçte, kazanmanın ötesinde, kaybettiğinde de mücadeleyi sürdürebilme yetisi, sporun insana kazandırdığı en değerli öğretilerden biridir.

Toplumsal düzeyde ise spor, bireylerin bir araya gelerek ortak bir amaç uğruna çalışmasını teşvik eder ve bu anlamda kültürel bağları güçlendirir. Dolayısıyla, sporda başarı, yalnızca sonuçlarla değil, süreçte elde edilen deneyimler, kazanılan değerler ve oluşturulan kalıcı etkilerle de ölçülmelidir.

Sporda başarı, bireyin veya bir takımın belirlediği hedeflere ulaşma süreci ve sonucunu ifade eder. Ancak bu kavram, yalnızca kazanılan madalyalar veya şampiyonluklarla sınırlı bir değerlendirme sunmaz. Sporda başarı, sporcunun fiziksel performansını, zihinsel dayanıklılığını ve motivasyonel süreçlerini kapsayan çok yönlü bir olgudur. İçsel motivasyon, sporcunun kendini geliştirme arzusunu beslerken, dışsal motivasyon unsurları performansı destekleyebilir. Bununla birlikte, başarıyı belirleyen faktörler arasında stratejik planlama, takım uyumu ve stres yönetimi gibi unsurlar da yer alır.

Başarı hedefi teorileri, sporcunun rekabet odaklı veya gelişim odaklı bir yaklaşıma sahip olup olmadığını anlamak için kritik bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, bireysel başarı ile takım başarısı arasındaki dinamikler farklılaşabilir ve her biri kendine özgü bir motivasyon kaynağına dayanabilir.

Sporda başarıyı anlamak, sadece bireysel performansı değil, aynı zamanda sosyal çevrenin, eğitimin ve psikolojik faktörlerin etkisini analiz etmeyi gerektirir. Disiplinler arası bir yaklaşımla ele alınan bu kavram, sporcunun yalnızca performansını değil, aynı zamanda hayatına kattığı değerleri de yansıtır).

1.4. Sporda Motivasyon Kavramı

Sporda motivasyon, bireylerin ya da takımların belirli hedeflere ulaşmak için gösterdikleri içsel ve dışsal güdülenme süreçlerini ifade eder. Motivasyon, sporcunun performansını etkileyen en temel psikolojik faktörlerden biridir ve spor faaliyetlerinin sürekliliğini sağlamak için kritik bir öneme sahiptir.

İçsel motivasyon, sporcunun faaliyet sırasında keyif alma, başarıya ulaşma arzusu veya kişisel gelişim isteği gibi kendiliğinden gelen bir güdülenmeye dayanır. Öte yandan dışsal motivasyon, ödüller, sosyal kabul ya da rekabet gibi çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenir.

Motivasyonun spordaki rolü, yalnızca bireysel performansla sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuların takım dinamiklerine uyum sağlama, zorluklarla başa çıkma

ve sürekli gelişim sağlama yeteneklerini de belirler. Örneğin, başarı hedefi teorisine göre, sporcuların ustalık odaklı (kişisel gelişime yönelik) ya da performans odaklı (başkalarıyla kıyaslama) güdülenmeleri farklı sonuçlara yol açabilir. Bu bağlamda, doğru motivasyon stratejileri, sporcuların hem kısa vadeli başarılarını hem de uzun vadeli kariyer hedeflerini destekler.

Motivasyonu artırmak için kullanılan yöntemler arasında hedef belirleme, olumlu geri bildirim, stres yönetimi teknikleri ve sosyal destek mekanizmaları yer alır. Ayrıca, spor psikolojisi çalışmaları, bireyin motivasyonel kaynaklarının tespiti ve bu kaynakların etkili bir şekilde kullanılmasına yönelik stratejiler geliştirilmesine olanak tanır. Bu, sadece sportif başarı için değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesinin artması açısından da önemli bir etkidir.

1.4.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin bir davranışı ya da etkinliği kendi içsel hazları ve ilgi alanlarına yönelik olarak gerçekleştirme eğilimidir. Bu tür bir motivasyon, dışsal ödüller ya da baskılar yerine bireyin kendisinden kaynaklanır ve kişinin faaliyetten keyif alma, merak, öğrenme isteği gibi içsel süreçlerle şekillenir. İçsel motivasyona sahip bir sporcu, bir yarışmaya yalnızca kazanmak için değil, aynı zamanda sürecin kendisinden keyif aldığı, kendini geliştirdiği ve becerilerini sergilediği için katılır.

Özellikle spor bağlamında, içsel motivasyon, uzun vadeli bağlılığı artırarak sürdürülebilir bir performans sağlamada önemli bir rol oynar. Birey, içsel olarak motive olduğunda, stresle daha iyi baş edebilir, rekabetten bağımsız olarak kendi gelişimine odaklanabilir ve daha yüksek düzeyde tatmin hissedebilir. Bu tür motivasyon, sporcuların hem zihinsel dayanıklılıklarını hem de duygusal dengeyi geliştirmelerine olanak tanır.

İçsel motivasyonun teşvik edilmesi için bireylerin ilgi duydukları alanları keşfetmeleri, kendi hedeflerini belirlemeleri ve süreç boyunca anlamlı bir gelişim hissi yaşamaları sağlanmalıdır. Eğitimcilerin ve antrenörlerin, geri bildirimlerinde bireyin çabasına ve gelişimine odaklanması, dışsal baskıları azaltarak içsel güdülenmeyi destekleyen bir ortam yaratabilir. Bu, bireyin yalnızca sporda değil, hayatın diğer alanlarında da başarıya ulaşmasına katkı sağlar.

1.4.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireyin bir etkinliği gerçekleştirme kararını dışarıdan gelen ödüller, cezalar veya sosyal kabul gibi faktörlere dayandırdığı bir motivasyon türüdür. Spor bağlamında dışsal motivasyon, bir sporcunun başarı için madalya kazanma, finansal ödüller elde etme ya da toplumda tanınma gibi hedeflere yönelmesini içerebilir. Bu tür bir motivasyon, özellikle başlangıç aşamalarında bireyin etkinliğe katılımını artırmada etkili olabilir. Ancak, yalnızca dışsal faktörlere dayanan bir motivasyon, uzun vadede sürdürülebilir olmayabilir ve bireyde tükenmişlik hissine yol açabilir.

Dışsal motivasyonun etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların ödül odaklı davranışlarının yanında sürece anlam katacak bir içsel motivasyon geliştirmelerini teşvik etmeyi gerektirir. Örneğin, ödüller ve teşvikler, bireyin çabalarını destekleyici bir şekilde kullanılabilirken; yalnızca sonuç odaklı bir yaklaşım yerine çabaya ve öğrenmeye vurgu yapılması, sporcunun motivasyonunu daha dengeli bir şekilde geliştirebilir. Bu sayede, dışsal motivasyon bir araç olarak kullanılarak, bireyin spora bağlılığı ve performansı desteklenebilir.

1.5. Sporda Başarı Motivasyonu

Sporda başarı motivasyonu, bireylerin veya takımların belirli hedeflere ulaşma isteğini tetikleyen ve sürdüren güdülenme süreçlerini ifade eder. Başarı motivasyonu, bireyin kendine olan güveni, performansa yönelik hedefleri ve çevresel destekle şekillenir. İçsel motivasyon (kendini geliştirme, öğrenme, süreçten keyif alma) ve dışsal motivasyon (ödül kazanma, sosyal kabul veya rekabet) unsurları, sporcuların başarıya ulaşma yolundaki temel motivasyon kaynaklarıdır.

Bu motivasyon türü, bireyin sadece fiziksel performansını değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını ve duygusal dengesini de etkiler. Spor psikolojisi literatüründe, özellikle "başarı hedefi teorisi," sporcuların ustalık odaklı (kişisel gelişim) veya performans odaklı (rekabet) yaklaşımlarını anlamada önemli bir çerçeve sunar. Ustalık odaklı motivasyon, bireyin çabayı ve öğrenmeyi önceliklendirmesini sağlarken, performans odaklı motivasyon genellikle diğer sporcularla karşılaştırma ve üstünlük sağlamaya yöneliktir.

Sporda başarı motivasyonunun yüksek olduğu bireyler, zorluklarla başa çıkma becerisinde ve uzun vadeli hedeflere bağlılıkta daha başarılı olabilir. Bu motivasyon, bireyin hem kişisel tatminini artırır hem de takım dinamiklerine olumlu katkılar sağlar. Antrenörlerin ve eğitimcilerin sporculara yönelik özelleştirilmiş hedefler belirlemesi, düzenli geri bildirim vermesi ve motivasyonu artırıcı yöntemler uygulaması, başarı motivasyonunu geliştirmek için kritik öneme sahiptir.

Kaynaklardan yararlanarak detaylı bilgiler oluşturulabilir, özellikle başarı hedefi teorisine ve motivasyonel süreçlere odaklanılabilir.

1.6. Psikoloji

Psikoloji, zihinsel süreçlerin ve davranışların bilimidir. Bu terim aynı zamanda, bu bilginin insan yaşamının çeşitli alanlarına (zihinsel bozukluklar, eğitim, iş hayatı vb.) uygulanmasını da ifade eder.

Zihinsel süreçler, beynimizin düşünme, çevreyi gözlemleme ve dili kullanma gibi faaliyetlerle meşgul olduğu sıradaki etkinliklerini tanımlar. Zihinsel süreçler; sevgi, yalan söyleme gibi karmaşık deneyimleri kapsar. Psikolojinin ilk zamanlarında, içsel zihinsel süreçleri keşfetmenin temel yöntemi dış gözlemler yapmaktı: İnsanlar ne yapıyor, nasıl davranıyor, tahmin ediyor, çıkarımda bulunuyorlardı.

Psikoloji, 19. yüzyılda deneysel bir bilim hâline geldiğinde, araştırmacılar zihinsel süreçleri doğrudan incelemenin yollarını aramaya başladılar. Son on yılda beyin görüntüleme tekniklerinin gelişmesi, zihinsel ve davranışsal süreçler arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmada bilim insanlarına yeni yollar sundu. Böylece psikoloji, bireylerdeki zihinsel süreçlerin nasıl işlediğini daha kapsamlı bir şekilde anlamaya doğru ilerledi.

Psikoloji, bireylerin davranışlarını ve bu davranışların altında yatan zihinsel süreçleri inceleyen, bilimsel temellere dayalı bir çalışma alanıdır. Türkçede "ruhbilim" olarak da adlandırılan bu disiplin, insanların bireysel ve toplumsal yaşantılarındaki zihinsel süreçleri ele alırken, aynı zamanda biyolojik ve fizyolojik etkenleri de dikkate alır. Bu alanda uzmanlaşarak araştırma ve uygulamalar yapan kişilere ise psikolog denir (Yücel, 2014).

Bilimsel yöntem, psikolojik araştırmaların temel taşıdır. Gözlem, deney, anket, görüşme ve ölçek uygulamaları gibi çeşitli tekniklerle veriler toplanır ve istatistiksel

yöntemlerle analiz edilir. Bu sayede elde edilen bulgular, hem kuramsal bilgi üretimine katkı sunar hem de bireysel ve toplumsal düzeydeki sorunların çözümüne yönelik pratik müdahalelere zemin hazırlar.

Günümüzde psikoloji, yalnızca ruh sağlığı alanıyla sınırlı kalmayıp; eğitim, iş yaşamı, hukuk, spor, medya, insan kaynakları ve sağlık gibi pek çok sektörde etkili biçimde kullanılmaktadır. Teknolojik gelişmelerin ve nörobilimsel araştırmaların artmasıyla birlikte, insan davranışına dair daha derinlemesine ve bütüncül bir anlayış geliştirmek mümkün hâle gelmiştir.

Sonuç olarak psikoloji, bireyi yalnızca bir organizma olarak değil; çevresiyle etkileşim hâlinde olan, karmaşık içsel süreçler taşıyan, gelişen ve değişen bir varlık olarak ele alan çağdaş bir bilim dalıdır. Kuramsal zenginliği, yöntemsel çeşitliliği ve uygulama alanlarındaki esnekliği sayesinde, psikoloji hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlamlı katkılar sunmaya devam etmektedir.

1.6.1. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, bireylerin ve takımların sportif etkinlikler sırasında sergiledikleri zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçleri bilimsel yöntemlerle inceleyen bir psikoloji alt alanıdır. Bu disiplin, performansı etkileyen psikolojik faktörleri anlamayı, bu faktörleri geliştirmeye yönelik müdahaleler tasarlamayı ve bireyin hem sportif başarı hem de psikolojik iyi oluşunu desteklemeyi amaçlar. Spor psikolojisinin temel amacı, zihinsel süreçlerle fiziksel performans arasındaki etkileşimi ortaya koymak ve sporcuların psikolojik dayanıklılığını, motivasyon düzeyini, dikkat kontrolünü ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye katkı sunmaktır.

Spor psikolojisi hem teorik bilgi üretimi hem de uygulamalı müdahaleler açısından önemli bir alandır. Teorik olarak, bireylerin performans öncesinde ve sırasında yaşadıkları kaygı, heyecan, özgüven gibi duygusal durumlar ile bu durumların performans üzerindeki etkileri detaylı biçimde analiz edilir. Aynı zamanda, bireysel farklılıklar, kişilik özellikleri, başarı güdüsü ve hedef belirleme gibi etkenler de spor psikolojisinin temel çalışma alanlarını oluşturur.

Uygulamalı spor psikolojisi ise, bu kuramsal bilgileri saha içinde uygulamaya geçirmeyi hedefler. Spor psikologları, zihinsel antrenman programları tasarlayarak

sporculara odaklanma, gevşeme teknikleri, imgeleme (mental imagery), pozitif içsel konuşma ve rutin oluşturma gibi stratejiler sunar. Bu müdahaleler, yalnızca elit düzeydeki profesyonel sporculara değil; amatör sporcular, genç yetenekler ve rekreasyonel olarak spor yapan bireyler için de uyarlanabilir.

Spor psikolojisinin önemli odak noktalarından biri de psikolojik dayanıklılıktır (mental toughness). Yüksek düzeyde rekabetin ve fiziksel baskının yaşandığı spor ortamlarında, sporcunun zihinsel olarak dirençli olması, baskı altında işlevselliğini sürdürebilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda spor psikolojisi, öz düzenleme becerileri, stres yönetimi ve hedef odaklılık gibi kavramlarla da iç içe çalışır.

Spor psikolojisi aynı zamanda takım dinamiklerini, liderlik stillerini, koç-sporcu ilişkilerini ve motivasyon kaynaklarını da ele alarak sporun sosyal boyutunu da kapsamaktadır. Takım içi iletişim, sosyal uyum, rol dağılımı ve grup bağlılığı gibi unsurların performans üzerindeki etkisi, özellikle takım sporlarında belirleyici olabilir.

Günümüzde spor psikolojisi, sadece sporcularla sınırlı kalmayıp; antrenörler, hakemler, spor yöneticileri ve hatta sporcu aileleriyle de etkileşim hâlinindedir. Bu yönüyle çok yönlü ve disiplinler arası bir yaklaşım gerektirir. Eğitim, danışmanlık ve performans geliştirme süreçlerinde psikolojik ilkelerin kullanımı, spor alanında daha sürdürülebilir ve insan odaklı bir başarı anlayışının gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, spor psikolojisi; zihinsel süreçlerin, bireysel farklılıkların ve çevresel etkileşimlerin spora yansımalarını bilimsel temellerle ele alan, hem akademik bilgi üretimine hem de saha uygulamalarına katkı sunan dinamik bir bilim dalıdır. Gelişen teknoloji ve nörobilimsel yaklaşımlarla birlikte spor psikolojisinin araştırma ve uygulama alanları da genişlemekte, bu da alanın gelecekte çok daha stratejik bir konuma yerleşeceğini göstermektedir.

1.6.2. Spor Psikolojisinin Amaç ve İşlevi

Spor psikolojisi, bireylerin ve takımların spor performansını optimize etmek, zihinsel dayanıklılığı geliştirmek ve fiziksel etkinlikler sırasında karşılaşılan psikolojik zorlukları aşmalarına yardımcı olmak amacıyla insan davranışını inceleyen uygulamalı bir bilim dalıdır. Bu disiplin, sporcunun yalnızca fiziksel performansını

değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini ve duygusal durumlarını da göz önünde bulundurarak, bireysel ve kolektif başarıyı artırmayı hedefler.

Spor psikolojisinin temel işlevleri arasında sporcuların motivasyonlarını yükseltmek, stres ve kaygı yönetimi stratejileri geliştirmek, konsantrasyonu artırmak ve özgüveni güçlendirmek yer almaktadır.

Spor psikolojisi, rekabetçi ortamlarda sporcuların karşılaştığı zorlukları anlamak ve çözüm üretmekle birlikte, sporu bir yaşam tarzı olarak benimseyen bireylerin psikolojik iyi oluşlarına da katkıda bulunur. Günümüzde, bu alan yalnızca bireysel sporcular için değil, antrenörler, takımlar ve spor organizasyonlarının yönetim kadroları için de vazgeçilmez bir kaynak haline gelmiştir. Bu çalışma, spor psikolojisinin temel amaçlarını ve işlevlerini detaylı bir şekilde inceleyerek, bu alanın modern spor bilimleri içindeki yerini ve önemini ortaya koymayı hedeflemektedir.

1.6.3. Sportif Performansta Psikolojik Etkiler

Sportif performans, yalnızca fiziksel kapasiteye değil, aynı zamanda psikolojik faktörlere de dayalı çok boyutlu bir süreçtir. Bir sporcunun başarı düzeyi, fiziksel becerilerinin yanı sıra zihinsel dayanıklılığı, motivasyonu, özgüveni ve stres yönetimi becerileri gibi psikolojik unsurlardan büyük ölçüde etkilenmektedir. Özellikle rekabetçi ortamlarda, sporcunun zihinsel durumu ve psikolojik dayanıklılığı, performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi, bireysel ve takım düzeyinde performansı optimize etmek için stratejik bir araç olarak önem kazanmıştır.

Araştırmalar, pozitif psikolojik faktörlerin sportif performansı artırabileceğini, olumsuz faktörlerin ise başarısızlık riskini artırabileceğini göstermektedir. Örneğin, yoğun rekabet stresinin yeterince yönetilememesi, dikkat dağınıklığı ve motivasyon kaybına yol açabilirken, doğru psikolojik destek ve zihinsel hazırlık teknikleri, bu tür olumsuz etkileri en aza indirebilir. Bu çalışma, sportif performansta psikolojik etkilerin kapsamını ve önemini inceleyerek, sporcunun zihinsel süreçlerinin performans üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.7. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorluklarla, stresle ve olumsuz koşullarla başa çıkma kapasitesini ifade eder. Bu kavram, özellikle sporcular için kritik bir öneme sahiptir çünkü spor, sadece fiziksel beceriyle değil, aynı zamanda zihinsel stratejilerle de ilgilidir. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, hedeflerine odaklanarak, olumsuzluklarla karşılaştıklarında pes etmeden mücadele ederler. Bu dayanıklılık, yalnızca yarışma anındaki stresle başa çıkmakla sınırlı değildir; aynı zamanda sporcuya, yaralanma sonrası iyileşme süreçlerinde, zorlu antrenman programlarına uyum sağlama ve uzun vadeli hedeflere ulaşma konusunda da yardımcı olur. Hardy vd. (2014) “farklı stres faktörlerinin baskısı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneği” olarak tanımlamıştır.

Zihinsel dayanıklılık kavramı “stresin negatif etkilerini azaltan ve uyumlu olmayı destekleyen bir kişilik özelliği” olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, öz disiplin, odaklanma ve pozitif düşünme gibi unsurlarla güçlendirilir. Ayrıca, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için çeşitli tekniklerin uygulanabileceğini göstermektedir. Bu teknikler arasında görselleştirme, nefes egzersizleri, pozitif kendilik konuşmaları ve hedef belirleme stratejileri yer alır. Zihinsel dayanıklılık, sadece sporcuları değil, aynı zamanda günlük yaşamın stresleriyle başa çıkan herkes için de hayati bir beceri olarak kabul edilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık (ZD), spor psikolojisinin temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilmekte ve bireylerin zorlu koşullarda performanslarını sürdürebilme, baskı altında sakin kalabilme ve hedeflerine kararlılıkla odaklanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle rekabetin yüksek olduğu spor ortamlarında, fiziksel ve teknik yeterlilik kadar psikolojik sağlamlık da başarıyı belirleyen en kritik unsurlardan biridir (Jones, Hanton & Connaughton, 2002).

Sporda zihinsel dayanıklılık, yalnızca stresle başa çıkma yetisi değil, aynı zamanda motivasyonun sürekliliği, odaklanma, kendine güven, duygusal kontrol, zorluklara direnç gösterme ve başarısızlıktan sonra toparlanma gibi birçok psikolojik bileşeni kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık, bireyin yalnızca içsel psikolojik kaynaklarına değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle olan etkileşimine de bağlıdır (Gucciardi vd, 2015).

ZD, sporcularda özellikle şu durumlarda kendini gösterir:

- Baskı altında kritik kararlar alma (örneğin, maç sonu serbest atışlar),
- Yenilgi, hata veya adaletsizlikle başa çıkabilme,
- Uzun süren sakatlık dönemlerinde spora devam etme isteğini koruyabilme,
- Yoğun antrenman programlarına karşı fiziksel ve zihinsel direnç geliştirme.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın sabit bir kişilik özelliği değil, geliştirilebilir bir psikolojik beceri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, antrenman süreçlerine zihinsel beceri antrenmanlarının (örneğin, imgeleme, öz-yeterlilik çalışmaları, stres yönetimi teknikleri) entegre edilmesi, sporcuların dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili bir yaklaşım olarak görülmektedir (Bell, Hardy & Beattie, 2013).

Öte yandan zihinsel dayanıklılık kavramı, spor türüne (bireysel vs. takım sporu), yaş, cinsiyet, deneyim düzeyi ve kültürel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle alanyazında ZD, tek bir tanım üzerinden değil, bağlamsal faktörlerle birlikte ele alınan dinamik bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Crust & Clough, 2011).

1.8. Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmak amacıyla zihinsel süreçleri kullanarak yapılan bir antrenman türüdür. Bu antrenman türü, görselleştirme, meditasyon, nefes egzersizleri ve olumlu düşünme gibi teknikleri içerir (Ungerleider, 2005).

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmak amacıyla zihinsel süreçlerini geliştiren sistematik bir eğitim yöntemidir. Bu kavram, spor psikolojisi alanında önemli bir yer tutar ve çeşitli teknikleri kapsar. Zihinsel antrenmanın etkileri üzerine yapılan akademik araştırmalar, bu uygulamanın sporcuların performansını nasıl optimize edebileceğini göstermektedir (Ungerleider, 2005).

Meditasyon ve nefes egzersizleri gibi teknikler, sporcuların stres seviyelerini düşürerek daha sakin ve kontrollü bir şekilde performans sergilemelerine yardımcı olur. Bu teknikler aynı zamanda sporcuların odaklanma becerilerini artırır, bu da özellikle yarışın kritik anlarında önemlidir. Pozitif düşünme ve öz-yeterlilik inancının

güçlendirilmesi, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırır ve bu da performanslarına olumlu bir şekilde yansır (Ungerleider, 2005).

Zihinsel antrenmanın temel amacı, sporcuların kendine olan güvenlerini artırmak, stres ve kaygıyı azaltmak ve yarışma sırasında optimal performansa ulaşmalarını sağlamaktır (Ungerleider, 2005).

Zihinsel antrenman tekniklerinin durgunsu kano ve kürek sporlarında nasıl uygulandığını anlamak için bazı örnekler incelenebilir. Örneğin, üst düzey bir kano sporcusu, yarış öncesinde her gün belirli bir süreyi görselleştirme çalışmasına ayırabilir. Bu süreçte sporcu, yarış parkurunu, suyun üstünde teknenin akışını, küreğini en verimli kullandığı tempoyla kendisinin en iyi performansını sergilediği anları detaylı bir şekilde zihninde canlandırır. Bu teknik, sporcuya yarış sırasında daha önce defalarca geçtiği bir parkurda yarıştırmış hissi vererek rahatlamasını sağlar.

Bir başka örnek olarak, nefes egzersizleri ve meditasyon, sporcuların yarış öncesi ve sonrası stres seviyelerini düşürmek için kullanılabilir. Düzenli olarak yapılan bu egzersizler, sporcuların zihinlerini sakinleştirerek odaklanmalarını sağlar. Bu çalışmalar hem yarış esnasında hem de start anındaki başlama sesine verdiği reaksiyonu en kusursuz şekilde başarmasını sağlar.

1.9. Durgunsu Kano Sportu

Kano sportu, temel olarak kano (canoe) ve kayak (kayak) olmak üzere iki ana disiplin altında sınıflandırılmaktadır. Bu iki disiplin, kullanılan teknenin yapısı ve boyutları, küreklerin formu ile sporcunun kürek çekme sırasında teknedeki pozisyonuna göre birbirinden ayrılmaktadır (Turkaf, 2020).

Durgunsu kano, su sportları arasında, sporcunun bir kano aracını kullanarak belirli parkurları tamamlamaya çalıştığı bir disiplindir. Bu sport, özellikle hız, teknik yetenek ve strateji gerektirir, çünkü kano yarışları, suyun sakin olduğu ortamlarda gerçekleştirilir ve sporcu doğrudan dışsal etkenlerle karşılaşmaz. Durgunsu kano, genellikle 200 metre ile 5000 metre arasında değişen mesafelerde yapılır ve yarışlar tekli, ikili ya da dörtlü kano türlerinde düzenlenebilir.

Bu sport dalı, Olimpiyat oyunlarında yer alan önemli disiplinlerden biridir ve kanocunun hızla ilerlemesini sağlamak için oldukça sofistike bir teknik gereksinim taşır. Kano kullanımı, sporcunun vücut kontrolünü, yönelimi ve dengeyi mükemmel

bir şekilde yönetmesini gerektirir. Ayrıca, vücut, kol ve bacak koordinasyonunun yüksek olması, kano sporunda başarının anahtarıdır.

Durgunsu kano sporunun fizyolojik yönlerine bakıldığında, dayanıklılık, kas gücü, kardiyovasküler sistemin verimliliği ve kas-iskelet sağlığı önemli faktörlerdir. Antrenmanlar, aerobik kapasitenin artırılması ve kas gruplarının dengeli çalıştırılması üzerine odaklanır.

Teknik antrenmanlar ise, suya vurulan her kürek darbesinin etkinliğini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilir. Buna ek olarak, sporcuların yarış sırasında odaklanma, strateji geliştirme ve anlık karar verme yeteneklerini de geliştirici antrenmanlar yapılır.

Bu sporun psikolojik yönleri de oldukça önemlidir. Yarış esnasında sporcunun stresle başa çıkabilme kapasitesi, performans üzerinde doğrudan etkili olabilir. Ayrıca, yarış stratejilerinin ve rakiplerin performanslarının doğru bir şekilde analiz edilmesi gereklidir. Durgunsu kano, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın birleşimi ile başarılı olabilecek bir spor dalıdır ve sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmalarını gerektirir.

1.9.1. Türkiye'de Durgunsu Kano Sportu

Durgunsu kano, sakin sularda yapılan, fiziksel dayanıklılık ve teknik becerilerin yanı sıra zihinsel odaklanma gerektiren bir su sporudur. Dünya genelinde köklü bir geçmişe sahip olan bu spor dalı, Türkiye'de henüz gelişim sürecinin başında bulunmaktadır. İlk olarak 20. yüzyılın ikinci yarısında tanınmaya başlanan durgunsu kano, olimpiik bir spor dalı olması sayesinde Türkiye'de de federasyonel yapıya dahil edilmiş ve spor politikalarının bir parçası haline gelmiştir. Ancak, uluslararası düzeyde yeterli başarı sağlanabilmesi için hâlâ birçok yapısal ve teknik eksikliğin giderilmesi gerekmektedir.

Türkiye, coğrafi özellikleri ve su kaynakları açısından durgunsu kano için oldukça elverişli bir potansiyele sahiptir. Eğirdir Gölü, Köyceğiz Gölü, Sapanca Gölü ve Atatürk Barajı gibi su kaynakları, hem ulusal düzeyde eğitim ve antrenman çalışmaları için hem de uluslararası yarışmalara ev sahipliği yapmak açısından stratejik bir öneme sahiptir. Buna rağmen altyapı eksiklikleri, yeterli eğitimeci sayısının

bulunmaması ve halk arasında bu sporun tanınırlığının düşük olması, sporun gelişimini sınırlayan temel faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışma, Türkiye’de durgunsu kanonun tarihsel gelişimini, mevcut durumu ve bu sporun gelişim sürecinde karşılaşılan sorunları ele almayı amaçlamaktadır. Ayrıca durgunsu kanonun yaygınlaştırılması için stratejik öneriler sunarak, sporun ulusal ve uluslararası düzeydeki yerini güçlendirmeye yönelik katkılar sağlamayı hedeflemektedir.

1.10. Kürek Sporu

Kürek sporu, sporcuların yüzleri yarış istikametinin aksi yönüne dönük şekilde, dengesiz ve su üstünde hareket eden teknelerde tüm temel kas gruplarını etkin biçimde kullanarak en yüksek hıza ulaşmayı hedeflediği kompleks bir spordur. Bu disiplin; güç, dayanıklılık, denge, teknik yetkinlik ve zihinsel kontrol gibi çok boyutlu fiziksel ve psikolojik bileşenleri bir arada barındırır.

Kürek branşları, kullanılan tekne ve kürek sayılarına göre sınıflandırılmaktadır. Tekne tipleri arasında; 1X, 2X ve 4X (çifte kürek) ile 2-, 4- ve 8+ (tek kürek) kategorileri yer almaktadır. Yarışmacılar ise hafif sıklet ve ağır sıklet olmak üzere iki ayrı kilo kategorisinde mücadele eder. Hafif sıklet kadın sporcular için üst sınır 59 kg (tekne ortalaması 57 kg), erkek sporcular için ise 72 kg (tekne ortalaması 70 kg) olarak belirlenmiştir.

Kürek yarışları tipik olarak 2.000 metrelik parkurda yapılmakta olup, bu parkur üç farklı fizyolojik bölüme ayrılmaktadır: İlk 500 metre yüksek yoğunluklu anaerobik güç gerektirirken, orta bölüm olan 1.200 metre daha çok aerobik dayanıklılığa dayanır; son 300 metrelik sprint bölümü ise tekrar anaerobik gücün ön plana çıktığı yoğun bir efor aşamasıdır. Bu fazlar göz önüne alındığında, kürek performansının başarılı olabilmesi için maksimum kuvvet ve patlayıcı güç gelişimi, performansın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır.

Kürek, hem bireysel hem de takım sporu niteliği taşıyan nadir branşlardan biridir. Özellikle takım kategorilerinde, yalnızca teknik uyum değil; sosyal ve duygusal düzeyde sağlanan bireyler arası senkronizasyon da başarı açısından belirleyici rol oynamaktadır. Sporunun hareketlerini ekip arkadaşlarıyla aynı ritimde ve ahenk içinde gerçekleştirmesi, ekip performansının temel yapı taşıdır. Bu yönüyle

kürek sporu, fiziksel kapasite kadar ritim, zamanlama ve grup içi uyumun da kritik olduğu bir branştır.

Tarihsel olarak incelendiğinde, kürek sporunun kökeni eski Mısır ve Antik Yunan dönemlerine kadar uzanmakta; bu dönemlerde kürekli tekneler ulaşım ve savaş amacıyla kullanılmaktaydı. Zamanla gelişim gösteren bu faaliyet, modern dönemde spor kimliği kazanmış ve özellikle Olimpiyat Oyunları kapsamında yer alarak bilimsel araştırmaların ilgi odağı hâline gelmiştir.

Fizyolojik açıdan kürek, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem ve nöromüsküler koordinasyon üzerinde güçlü etkilere sahip bir spor dalıdır. Sporcuların hem üst hem de alt ekstremitelerindeki kas gruplarını senkronize şekilde kullanmaları, bu branşı yüksek düzeyde fiziksel uyum gerektiren bir disiplin hâline getirmektedir. Aynı zamanda, kürek tekniğinin doğru uygulanması, ritim ve zamanlama becerileri ile doğrudan ilişkilidir ve bu da sporcunun nöromotor gelişimini desteklemektedir.

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, kürek sporunun çok yönlü yapısı nedeniyle yalnızca performans üzerine değil; enerji tüketimi, antrenman yüklemesi, teknik analizler ve sakatlanmaların önlenmesi gibi konularda da çok disiplinli bir yaklaşımı gerekli kıldığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kürek sporu; biyomekanik, fizyoloji, spor psikolojisi ve antrenman bilimi gibi alanların ortak katkısıyla ele alınmakta, sporcunun performansı holistik bir çerçevede değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, kürek sporunun tarihsel gelişimini, fizyolojik etkilerini ve bilimsel temellerini ele alarak, bu branşın günümüzdeki uygulamalarda nasıl bir konuma sahip olduğunu akademik bir perspektifle ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.10.1. Türkiye’de Kürek Sporuna

Kürek sporu, su sporları arasında fiziksel dayanıklılık, teknik beceri ve takım uyumunun ön planda olduğu köklü bir disiplindir. Dünyada antik dönemlerden beri varlığını sürdüren bu spor, Türkiye’de modern anlamda geç tanınmış olmasına rağmen, son yıllarda hızla gelişim göstermektedir. İlk olarak 19. yüzyılın sonlarında Osmanlı İmparatorluğu döneminde İstanbul Boğazı’nda yapılan amatör kürek yarışlarıyla başlayan Türkiye’deki kürek sporu, Cumhuriyet döneminde federasyonel bir yapıya kavuşmuş ve ulusal bir kimlik kazanmıştır.

Coğrafi olarak Türkiye, Sapanca Gölü, Köyceğiz Gölü ve Haliç gibi doğal su kaynaklarıyla kürek sporuna uygun alanlara sahiptir. Bu avantajlara rağmen, altyapı eksiklikleri ve yeterli sporcu yetiştirme programlarının kısıtlı olması gibi faktörler, bu sporun uluslararası düzeyde istenilen başarıya ulaşmasını engellemiştir. Ancak, son yıllarda hem ulusal hem de uluslararası düzeyde alınan başarılar, altyapı yatırımları ve genç sporculara yönelik teşvikler sayesinde Türkiye'de kürek sporuna olan ilgi giderek artmaktadır.

Bu çalışma, Türkiye’de kürek sporunun tarihsel gelişimini, mevcut durumunu ve bu sporun yaygınlaştırılması için gereken stratejileri ele alarak, ulusal ve uluslararası düzeyde sporun daha geniş bir alana yayılmasını sağlayacak öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.11. Durgunsu Kano ve Kürek Sporlarında Zihinsel Antrenmanın Önemi

Durgunsu kano ve kürek sporları, özellikle teknik becerilerin ve çevresel faktörlerin etkili olduğu spor dallarıdır. Su yüzeyinin değişkenliği, hava koşulları ve rakiplerin stratejileri gibi birçok dış etken, sporcuların performansını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, bu spor dallarında zihinsel dayanıklılık ve konsantrasyon büyük bir öneme sahiptir. Bu süreçte sporcu, yarış parkurunu, suyun üstünde teknenin akışını, küreğini en verimli kullandığı tempoyla kendisinin en iyi performansını sergilediği anları detaylı bir şekilde zihninde canlandırır. Bu teknik, sporcuya yarış sırasında daha önce defalarca geçtiği bir parkurda yarışıyormuş hissi vererek rahatlamasını sağlar. Bu çalışmalar hem yarış esnasında hem de start anındaki başlama sesine verdiği reaksiyonu en kusursuz şekilde başarmasını sağlar.

Bitiş çizgisini geçinceye kadar en yorgun ve acı çektiği anlarda tekniğinden ve yarış stratejisinden taviz vermeden kararlılıkla yarışı bitirmeye yardımcı olur.

1.12. Zihinsel Antrenman Teknikleri

1.12.1. Görselleştirme Teknikleri

Sporcular, yarışma öncesinde yarışın her anını zihinsel olarak canlandırarak performanslarını optimize edebilirler. Bu teknik, sporcuların rotayı daha iyi kavramalarına ve beklenmedik durumlara daha hızlı adapte olmalarına yardımcı olur.

Yapılan araştırmalarda, görselleştirme tekniklerinin sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Ungerleider, 2005).

1.12.2. Meditasyon ve Nefes Egzersizleri

Sporcular, yarışma öncesinde yarışın her anını zihinsel olarak canlandırarak performanslarını optimize edebilirler. Bu teknik, sporcuların rotayı daha iyi kavramalarına ve beklenmedik durumlara daha hızlı adapte olmalarına yardımcı olur. Yapılan araştırmalarda, görselleştirme tekniklerinin sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Ungerleider, 2005).

1.12.3. Gevşeme Teknikleri

Stres ve anksiyeteyi azaltarak sporcuların daha rahat bir zihin durumuna ulaşmalarını sağlama (Ungerleider, 2005).

1.12.4. Olumlu Düşünme ve Motivasyon

Zihinsel antrenmanın bir diğer önemli bileşeni de olumlu düşünme ve içsel motivasyondur. Sporcular, kendilerine güven duygusunu artırmak ve olumsuz düşüncelerden arınmak için olumlu düşünme tekniklerini kullanabilirler. Yapılan araştırmalar, olumlu düşünme tekniklerinin sporcuların kaygı düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur (Ungerleider, 2005).

1.13. Zihinsel Antrenmanın Faydaları

1.13.1. Görselleştirmenin Önemi ve Etkileri

Görselleştirme, zihinsel antrenmanın en yaygın kullanılan tekniklerinden biridir. Bu teknik, sporcuların belirli hareketleri veya stratejileri zihinsel olarak prova etmelerini sağlar. Akademik araştırmalar, görselleştirmenin motor becerilerin öğrenilmesi ve performansın artırılması üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Ungerleider, 2005).

1.13.2. Odaklanma ve Konsantrasyon

Odaklanma ve konsantrasyon becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların performanslarını optimize etmeleri için kritik öneme sahiptir. Nideffer tarafından geliştirilen Dikkat Kontrol Antrenmanı, sporcuların dikkatlerini belirli görevler üzerinde toplamalarına yardımcı olmak için çeşitli stratejiler sunar. Bu teknikler, sporcuların performans sırasında dikkatlerini dağıtan unsurları yönetmelerini ve odaklarını korumalarını sağlar (Ungerleider, 2005).

1.13.3. Gevşeme Teknikleri ve Stres Yönetimi

Gevşeme teknikleri, sporcuların yarışma öncesi ve sırasında yaşadıkları stresi azaltmalarına yardımcı olur. Progressive Muscle Relaxation (PMR) ve nefes egzersizleri gibi yöntemler, sporcuların fiziksel ve zihinsel rahatlama durumuna ulaşmalarını sağlar. Gevşeme tekniklerinin sporcuların anksiyete seviyelerini düşürerek performanslarını artırdığını belirtmiştir (Ungerleider, 2005).

1.13.4. Pozitif Düşünme ve Kendine Güven

Pozitif düşünme ve kendine güven, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen psikolojik faktörlerdir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlilik teorisi, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarının, performans üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgular. Sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırmak için kullanılan teknikler, olumlu düşünceler geliştirme ve başarıları görselleştirme gibi stratejileri içerir.

1.13.5. Zihinsel Antrenmanın Fizyolojik ve Psikolojik Faydaları

Zihinsel antrenmanın sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik faydaları da vardır. Meditasyon ve nefes egzersizleri, sporcuların kalp ritmini düzenleyerek, onların fizyolojik olarak da daha dengeli bir duruma gelmelerini sağlar. Bu, yarışma sırasında fiziksel dayanıklılığı artırabilir ve sporcuların daha uzun süre yüksek performans göstermelerine yardımcı olabilir (Ungerleider, 2005).

Kalp Ritmi ve Nefes Kontrolü: Nefes egzersizleri, sporcuların yarışma sırasında kalp ritimlerini kontrol etmelerine yardımcı olur. Bu, sporcuların daha az enerji harcayarak daha uzun süre dayanıklılık göstermelerini sağlar (Ungerleider, 2005).

Kas Gevşemesi: Meditasyon teknikleri, sporcuların kaslarını gevşetmelerine yardımcı olur. Bu, yarışma sırasında sporcuların daha esnek ve hızlı hareket etmelerini sağlar (Ungerleider, 2005).

1.14. Zihinsel Antrenmanın Performansa Etkileri

Araştırmalar, zihinsel antrenmanın sporcu performansı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, durgunsu kano ve kürek sporlarında zihinsel antrenman yapan sporcuların, yarışma sırasında daha yüksek bir odaklanma düzeyine sahip oldukları ve stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Konsantrasyon ve Odaklanma: Zihinsel antrenman, sporcuların yarışma sırasında dikkati dağıtan unsurları minimize etmelerine ve sadece performanslarına odaklanmalarına yardımcı olur. Bu durum, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkiler.

Stres ve Kaygı Yönetimi: Zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında yaşadıkları stres ve kaygıyı azaltmalarına yardımcı olur. Bu, sporcuların daha rahat ve özgüvenli bir şekilde yarışmalarını sağlar. Zihinsel antrenmanın sporcuların kaygı seviyelerini düşürdüğünü tespit edilmiştir (Ungerleider, 2005).

Performans Artışı: Zihinsel antrenman, sporcuların fiziksel performanslarını doğrudan etkileyen bir faktördür. Görselleştirme ve diğer zihinsel teknikler, sporcuların hareketlerini daha verimli ve etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir. Çalışmalar bu tekniklerin sporcuların performanslarını artırdığını göstermektedir (Ungerleider, 2005).

1.15. Literatür Taraması

1.15.1. Yurt İçinde Yapılan Alanla İlgili Çalışmaları

Sağlam'ın (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 18-25 yaş aralığında, 122 kadın ve 214 erkek olmak üzere toplam 336 gönüllü sporcu katılmıştır. Veriler, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet ve millilik durumu

değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermiş, ancak spor branşı açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yaratıcılık düzeyleriyle ilgili olarak ise yalnızca cinsiyet değişkeni anlamlı çıkarken, millilik ve spor türü değişkenleri anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık ile yaratıcı kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiş, bu durum sporcularda zihinsel dayanıklılığın gelişimi için yaratıcılık odaklı antrenmanların önemini ortaya koymuştur.

Çalık ve Aydos'un (2023) çalışmasında bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile performans stratejileri karşılaştırılmıştır. Zihinsel dayanıklılık açısından iki grup arasında anlamlı bir fark gözlemlenmezken, performans stratejilerinin bazı alt boyutlarında (örneğin hedef belirleme, gevşeme) bireysel sporcuların daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ile performans stratejileri arasında ise zayıf düzeyde, fakat pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Benzer bulgular Orhan'ın (2023) çalışmasında da yer almakta; spor türüne bağlı olarak zihinsel strateji tercihleri ve zihinsel dayanıklılığın farklılaştığı vurgulanmaktadır.

Abış'ın (2022) araştırması ise uzun mesafe koşucularına odaklanmış; zihinsel dayanıklılık, psikolojik performans ve hedef yöneliminin koşu performansında belirleyici rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, psikolojik hazırlığın fiziksel yeterlilik kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Bozlar (2020), motivasyonel imgelemenin zihinsel dayanıklılığın güçlü bir yordayıcısı olduğunu saptarken, takım bütünlüğünün dayanıklılığın süreklilik boyutunu etkilediğini belirtmiştir. Ancak zihinsel dayanıklılığın başarı düzeyiyle doğrudan ilişkili olmadığı, alanyazındaki bazı varsayımlara eleştirel bir katkı sunmuştur.

Beşler (2020), sekiz haftalık bir zihinsel antrenman programı sonrasında futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerinde anlamlı gelişmeler gözlemlemiştir. Ayrıca, odaklanma, gevşeme ve kalp-zihin uyumu gibi psikofizyolojik göstergelerde de olumlu yönde değişim olduğu bildirilmiştir. Katılımcı görüşleri, zihinsel antrenmanların mesleki ve bireysel gelişime katkı sağladığını göstermiştir.

Bayköse (2017), tutkunun yönü ve içsel konuşma biçimlerinin zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma, uyumlu tutkuların zihinsel

dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini, buna karşın takıntılı tutkuların bazı boyutlarda olumsuz sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizleri bu ilişkiyi özellikle güven, kontrol ve devamlılık boyutlarında açıklayıcı olmuştur.

İslam (2021) ise profesyonel futbolcularda psikolojik beceriler ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cesaret davranışlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, yıllık gelir, eğitim durumu ve takım düzeyi gibi demografik ve sportif değişkenlerin psikolojik yapılar üzerinde anlamlı etkiler oluşturabildiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular, cesaretin altında yatan zihinsel süreçlerin anlaşılması açısından değerli katkılar sunmaktadır.

1.15.2. Yurt Dışında Yapılan Alanla İlgili Çalışmalar

Norwood ve arkadaşlarının (2024) Florida International University’de gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite düzeyinde 12 kadın kürekçinin 2000 metre zaman denemeleri öncesinde dört kez Mental Toughness Index testi uygulanmış, analizler sonucunda daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların daha iyi performans sergilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Hindistan’da yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada (Hooda et al, 2018), üniversite düzeyindeki kürekçilerde cinsiyetler arasında anlamlı mental dayanıklılık farklılıkları olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, psikolojik beceri eğitimi uygulamalarının mental dayanıklılığı artırdığı ve sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini geliştirdiği çeşitli deneysel çalışmalarda ortaya konmuştur (Singh & Sharma, 2020). Bu bulgular, hem bireysel hem takım kategorilerinde yarışan sporcuların zihinsel becerilerinin sistematik olarak geliştirilebileceğini göstermektedir. Smith ve arkadaşları (2022), sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin performans, stresle başa çıkma ve duygusal regülasyon üzerindeki etkilerini inceleyen üç aşamalı bir çalışmada önemli bulgulara ulaşmıştır. Birinci aşamada, 300 rekreatif ve profesyonel sporcu arasında yapılan anket çalışmasında, yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların stres yönetiminde daha başarılı olduğu ve performans tutarlılığının anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. İkinci aşamada, 65 sporcu ile yürütülen sekiz haftalık bilişsel davranışçı terapi temelli zihinsel dayanıklılık geliştirme programı uygulanmış ve katılımcıların özgüven, dikkat kontrolü ve motivasyon düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir ($p < .01$). Son aşamada ise, 25 sporcuyla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla,

katılımcıların program süresince karşılaştıkları zorluklar ve zihinsel stratejilerle ilgili derinlemesine analizler yapılmıştır. Katılımcılar, olumlu öz-konuşma, odaklanma teknikleri ve nefes egzersizlerinin zihinsel dayanıklılıklarını artırmada kritik rol oynadığını belirtmiştir. Bu araştırma, sistematik psikolojik müdahalelerin sporcuların zihinsel dirençlerini güçlendirdiğini ve performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Williams ve arkadaşları (2022), dayanıklılık sporcularında zihinsel dayanıklılığın biyopsikososyal etkilerini inceleyen bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Çalışmada, dayanıklılık sporlarında zihinsel dayanıklılığın fiziksel performans kadar psikolojik esenlik için de belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Meta-analiz sonuçları, yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip sporcuların stres hormonlarındaki dalgalanmayı minimize ettiklerini ve böylece yarış süresince daha dengeli bir performans sergilediklerini göstermiştir.

Sarkar ve arkadaşları (2014) ise genç elit sporcular üzerinde yaptıkları deneysel çalışmada, farkındalık temelli zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılık ve dikkat odaklama becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada 50 genç sporcu iki gruba ayrılmış; deney grubuna 6 haftalık mindfulness temelli müdahale uygulanırken kontrol grubu normal antrenmanlarına devam etmiştir. Sonuçlarda, müdahale grubunun zihinsel dayanıklılık skorlarında ve dikkat kontrolü ölçümlerinde anlamlı gelişmeler kaydedilmiştir ($p < .05$). Araştırmacılar, mindfulness uygulamalarının sporcuların stres ve kaygıyla başa çıkmalarına, böylece performanslarını optimize etmelerine olanak sağladığını vurgulamaktadır.

Francisco ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen uzunlamasına bir çalışma ise, zihinsel dayanıklılığın spor kariyerindeki gelişimini ve bunun performansa yansımalarını incelemiştir. 200 sporcu 5 yıl boyunca takip edilmiş ve elde edilen veriler, deneyim arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde belirgin bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık gelişimi, performans tutarlılığı ve rekabetçi baskı altında motivasyon kaybının azalması ile ilişkilendirilmiştir.

Bu çalışmalar ışığında, sporda zihinsel dayanıklılık hem performans tutarlılığının sürdürülebilmesi hem de sporcuların psikolojik sağlığının korunması açısından temel bir bileşen olarak ortaya çıkmaktadır.

2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Gereç ve Yöntem

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi temel alınarak yürütülecek betimsel bir çalışmadır. Hem fen bilimlerinde hem de sosyal bilimlerde uzun yıllardır en yaygın şekilde kullanılan araştırma yaklaşımlarından biri nicel yöntemlerdir (Yıldırım, 1999). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılacaktır. Özellikle anlık veri toplanan hedeflendiği araştırmalarda, anket uygulamaları sıkça tercih edilen yöntemler arasında yer almaktadır (Çoşkun ve ark. 2017).

2.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 12 yaş ve üstü aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi çerçevesinde verileri eksiksiz ve hatasız dolduran yaklaşık 202 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma da 12-15 yaş aralığını Yıldızlar kategorisine, 16-19 yaş aralığını Gençler kategorisine ve 20 yaş üstü sporcuları Büyükler kategorisi olduğu için baz alınmıştır.

2.1.3. Protokol

Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında betimsel tarama modelinde desenlenmiştir. Veriler, iki bölümden oluşan bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcılara yönelik demografik bilgiler yer alırken, ikinci bölümde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekler kullanılmıştır. Çalışmada kullanılacak ölçme aracı çevrim içi anket formu şeklinde düzenlenmiş ve Google Formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde durgunsu kano ve kürek branşlarında aktif olarak spor yapan ve 12 yaş ve üzeri bireyler oluşturmakta olup, örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen ve anketi eksiksiz dolduran toplam 202 sporcu oluşturmaktadır.

Veri toplama süreci, etik ilkelere uygun biçimde yürütülmüş ve çalışma kapsamında gerekli etik kurul onayı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 21.03.2024 tarih ve 2024/108 sayılı kararla alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı ve verilerin gizli tutulacağı açıkça belirtilmiş; onamları alındıktan sonra veriler toplanmıştır.

2.1.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki bölümden oluşan anket formu kullanılacaktır. Verilerin toplanması için katılımcılara ekte sunulan anket ile veriler toplanacaktır. Araştırmada toplanacak veriler Google formlar aracılığı ile çevrim içi yöntemle elde edilecektir.

2.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, yaşadığınız il gibi sosyo demografik bilgilerinin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Anket formunun ilk bölümünde demografik bilgi formu yer almaktadır.

2.1.4.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmanın üçüncü bölümünde, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla, spor bağlamına özgü olarak geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Hamill, Madrigal ve Gill (2013) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlama çalışması ise Erdoğan (2016) tarafından gerçekleştirilmiş olup, kültürel uygunluk, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek, spor ortamında zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek üzere yapılandırılmış ve 11 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçekte ters madde yer almamakta olup, elde edilen yüksek puanlar bireyin zihinsel dayanıklılık seviyesinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin tek faktörlü yapısının uygun olduğunu ve modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuştur ($\chi^2/sd = 1.94$, RMSEA = .06, CFI = .96, GFI = .92). Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik Cronbach Alpha katsayısı orijinal çalışmada 87 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise, ölçeğin genel

güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri 921 olarak bulunmuş, bu da yüksek düzeyde iç tutarlılık ve güvenilirlik göstermektedir.

2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde istatistiksel analiz yazılımı (SPSS 26.0) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan test yöntemleri tercih edilmiştir.

Araştırma alt problemleri doğrultusunda bağımsız gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için aşağıdaki istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir:

İki grup karşılaştırmalarında (örneğin; cinsiyet, spor dalı) Mann-Whitney U testi; üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında (örneğin; yaş, eğitim düzeyi, sporculuk süresi, sporculuk düzeyi) Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı fark bulunan değişkenlerde, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çiftli karşılaştırmalar (pairwise comparisons) yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Anlamlılık düzeyinin altında elde edilen p-değerleri, istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

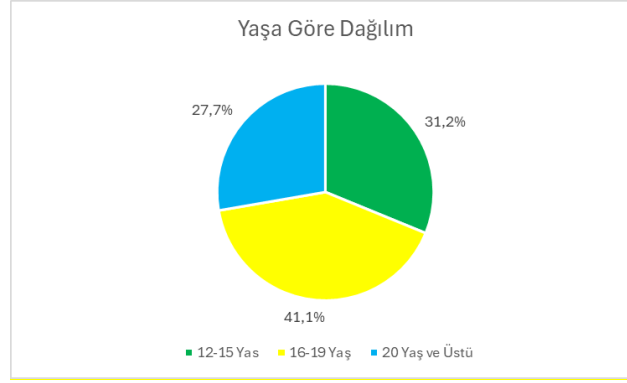
2.2. Bulgular

2.2.1. Sporcuların Genel Profili

Araştırmamızın örneklem grubunu oluşturan 18 yaş ve üstü sporcular; Rize ilinde yarışma ve müsabakalara hazırlanan sporculardır. Bu kapsamda ele alınan 326 sporcunun; Yaş_{range}= 18-44 arasında, Yaş_{ort} $\bar{x}=21.86\pm3.87$ ve Spor Yılı_{ort} $\bar{x}=7.32\pm4.81$ olduğu görülmüştür. Sporcuların demografik dağılımları ise aşağıda özetlenmiştir.

2.2.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Dağılımları

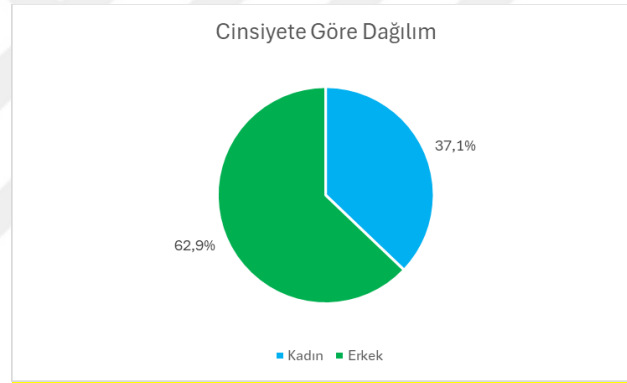
Araştırmaya katılan toplam 202 sporcunun %41,1'i 16-19 yaş grubunda (n=83), %31,2'si 12-15 yaş grubunda (n=63) ve %27,7'si 20 yaş ve üzeri grupta (n=56) yer almaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Yaşa göre dağılım

2.2.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Dağılımları

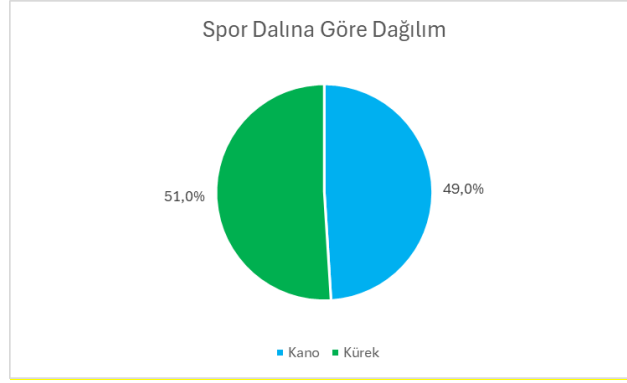
Sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı incelendiğinde, %62,9'unun erkek (n=127) ve %37,1'inin kadın (n=75) olduğu görülmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Cinsiyete göre dağılım

2.2.1.3. Spor Dalına Göre Sporcuların Dağılımları

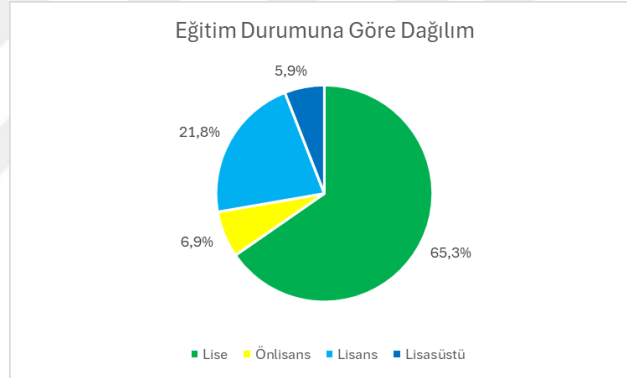
Araştırmada yer alan sporcuların %51,0'ı kürek (n=103), %49,0'ı ise kano (n=99) branşında spor yapmaktadır (Şekil 3).



Şekil 3. Spor dalına göre dağılım

2.2.1.4. Eğitim Durumuna Göre Sporcuların Dağılımları

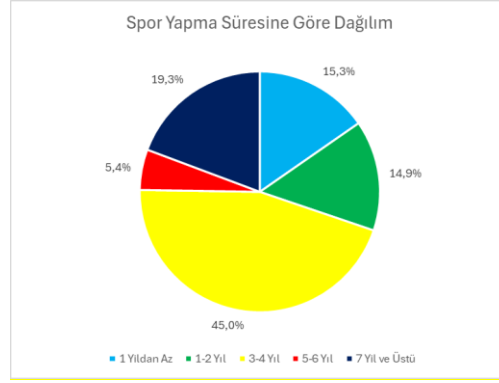
Sporcuların eğitim durumuna göre dağılımı incelendiğinde, %65,3'ünün lise (n=132), %21,8'inin lisans (n=44), %6,9'unun önlisans (n=14) ve %5,9'unun lisansüstü (n=12) eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir (Şekil 4).



Şekil 4. Eğitim durumuna göre dağılım

2.2.1.5. Spor Yapma Süresine Göre Sporcuların Dağılımları

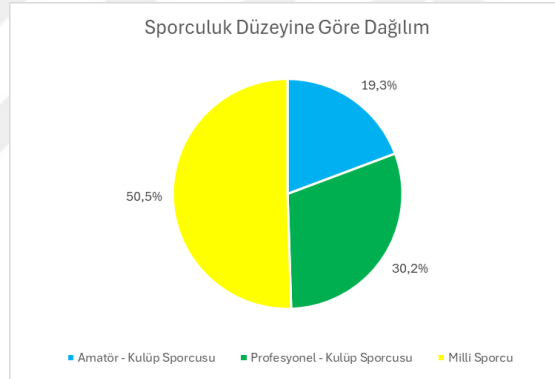
Sporcuların spor yapma sürelerine bakıldığında, %45,0'mın 3-4 yıldır (n=91), %19,3'ünün 7 yıl ve üzeri (n=39), %15,3'ünün 1 yıldan az (n=31), %14,9'unun 1-2 yıl (n=30) ve %5,4'ünün ise 5-6 yıl (n=11) süredir spor yaptığı belirlenmiştir (Şekil 5).



Şekil 5. Spor yapma süresine göre dağılım

2.2.1.6. Sporculuk Düzeyine Göre Sporcuların Dağılımları

Sporcuların sporculuk düzeyleri incelendiğinde, %50,5'inin milli sporcu (n=102), %30,2'sinin profesyonel kulüp sporcusu (n=61) ve %19,3'ünün amatör kulüp sporcusu (n=39) olduğu tespit edilmiştir. (Şekil 6).



Şekil 6. Sporculuk düzeyine göre dağılım

2.2.3. Hipotez Testleri

2.2.3.1. Yaşa Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların yaş gruplarına göre puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Yaşa göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Yaş Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	χ^2	p-değeri
12-15 Yaş	63	4.00	0.85	3.804	0.149
16-19 Yaş	83	4.26	0.59		
20 Yaş ve Üstü	56	4.27	0.46		

Test sonucunda yaş gruplarına bağlı olarak ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2(2) = 3.804$; $p > .05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, 20 yaş ve üzeri grubunun (4.27 ± 0.46) en yüksek ortalama puanı sahip olduğu, 12-15 yaş grubunun ise en düşük ortalama puanı sahip olduğu görülmektedir (4.00 ± 0.85). Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir (Tablo 1).

2.2.3.2. Cinsiyete Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ortalama puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 2. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	U	p-değeri
Kadın	75	4.17	0.44	4259.000	0.209
Erkek	127	4.18	0.76		

Test sonucuna göre, kadın (4.17 ± 0.44) ve erkek (4.18 ± 0.76) katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 4259$; $p > .05$). Cinsiyete göre ortalama puanlar benzer düzeydedir (Tablo 2).

2.2.3.3. Spor Dalına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların spor dalına göre puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 3. Spor dalına göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Spor Dalı	N	Ortalama	Std. Sapma	U	p-değeri
Kano	99	4.26	0.67	4192.500	0.029
Kürek	103	4.10	0.64		

Test sonucuna göre, kano (4.26 ± 0.67) ve kürek (4.10 ± 0.64) sporcularının puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($U = 4192,5$; $p < .05$). Kano sporcuları daha yüksek ortalama puana sahiptir (Tablo 3).

2.2.3.4. Eğitim Durumlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların eğitim durumlarına göre ortalama puanlarındaki farkı belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Tablo 4. Eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	χ^2	p-değeri
Lise	132	4.14	0.73	3.001	0.391
Önlisans	14	4.09	0.45		
Lisans	44	4.31	0.52		
Lisansüstü	12	4.20	0.43		

Test sonucuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2(3) = 3.001$; $p > .05$). En yüksek ortalama lisans mezunlarında (4.31 ± 0.52), en düşük ortalama ise önlisans mezunlarında (4.09 ± 0.44) görülmüştür. Ancak bu farklılık anlamlı değildir (Tablo 4).

2.2.3.5. Spor Yapma Süresine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların spor yapma süresine göre ortalama puanlarda fark olup olmadığını belirlemek için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Tablo 5. Spor yapma süresine göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Spor Süresi	N	Ortalama	Std. Sapma	χ^2	p-değeri
1 Yıldan Az	31	4.07	0.44	7.882	0.096
1-2 Yıl	30	3.95	0.97		
3-4 Yıl	91	4.20	0.69		
5-6 Yıl	11	4.33	0.50		
7 Yıl ve Üstü	39	4.35	0.38		

Test sonucunda anlamlı fark bulunmamıştır ($\chi^2(4) = 7.882$; $p > .05$), ancak anlamlılık düzeyine yakın sonuç elde edilmiştir. Ortalama puanların süreye bağlı olarak arttığı; 7 yıl ve üzeri spor yapanların en yüksek ortalama (4.35 $\pm$ 0.38) sahip olduğu görülmektedir (Tablo 5).

2.2.3.6. Sporculuk Düzeyine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Sporcuların sporculuk düzeylerine göre ortalama puanlarındaki farkı belirlemek için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Tablo 6. Sporculuk düzeyine göre zihinsel dayanıklılık test sonuçları

Sporculuk Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	Test	p-değeri	Fark
Amatör (1)	39	4.38	0.58	13.991	0.001	1>3
Profesyonel (2)	61	4.24	0.74			
Milli (3)	102	4.06	0.62			1>2

Test sonuçları, gruplar arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir ($\chi^2(2) = 13.991$; $p < .01$). Ortalama puanlar; amatör sporcularda (4.38 ± 0.58), profesyonel sporcularda (4.24 ± 0.74), milli sporcularda ise (4.06 ± 0.62) olarak bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen ikili karşılaştırmalar (Pairwise comparisons) sonucunda, amatör sporcuların ortalama puanlarının hem profesyonel sporculardan ($p < .05$) hem de milli sporculardan ($p < .01$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, profesyonel sporcular ile milli sporcular arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 6).



3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

3.1. Tartışma

Zihinsel dayanıklılık, spor performansının psikolojik boyutunda merkezi bir rol oynamakta olup, sporcuların antrenman süreçleri ve yarışma ortamlarında karşılaştıkları stres ve baskıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine olanak sağlamaktadır. Özellikle dayanıklılık gerektiren branşlarda, sporcuların mental güçlerinin geliştirilmesi performansın sürdürülebilirliği açısından büyük önem arz etmektedir (Clough ve ark., 2002). Kano ve kürek gibi su sporlarında ise, hem bireysel hem de takım dinamiklerine bağlı olarak zihinsel dayanıklılık faktörlerinin farklılık gösterebileceğini ifade edebiliriz. Bu çalışmada durgunsu kano ve kürek sporunda, sporcuların zihinsel olarak kendilerini yarış ve antrenman sırasındaki hazır bulunuşluklarının performanslarına yansımalarının incelenmesi ile ilgili eğer varsa bulgular ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen yedi sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için ise "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)" kullanılmıştır. Toplanan veriler, belirlenen istatistiksel analiz yöntemleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular tablo hâline getirilerek ayrıntılı şekilde yorumlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, mevcut literatürde yer alan benzer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Ancak literatür taraması sonucunda, bu çalışma ile doğrudan örtüşen bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda, çalışmamızda elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiş ve sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik ve sporla ilişkili değişkenlere göre farklılıkları ortaya konmuştur. Araştırma sonuçları;

Katılımcıların yaş grupları değişkenine göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, 20 yaş ve üzeri grubun en yüksek, 12-15 yaş grubunun ise en düşük puanlara sahip olduğu gözlenmiş, ancak bu farklılık istatistiksel anlam taşımamıştır.

Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar, yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki konusunda farklı bulgular ortaya koymaktadır. Çakmak'ın

(2019) oryantiring sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, yaş gruplarına göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Çalık'ın (2023) bireysel ve takım sporcularını incelediği araştırmasında da yaşa göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kurtay'ın (2018) futbolcularla yürüttüğü çalışmada da yaş değişkenine bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Altıntaş (2015) da benzer şekilde, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını rapor etmiştir.

Bununla birlikte, mevcut çalışmanın bulgularıyla çelişen sonuçlar da literatürde yer almaktadır. Örneğin, Şahinler ve Beşler (2021) tarafından yürütülen çalışmada, mücadele sporlarıyla uğraşan takım sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bazı çalışmalar, yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeyinde artış yaşanabileceğini öne sürmektedir (Marchant ve ark. 2009; Nicholls ve ark. 2008; Yarayan ve ark. 2018). Nitekim Kalkavan ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği çalışmada da bu görüşü destekleyen bulgular elde edilmiş; 26–31 yaş grubundaki sporcuların, 14–19 yaş grubuna kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Bu bağlamda, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin uzun vadeli birikimle ilişkili olduğu, ancak bu çalışmada yaş gruplarının zihinsel antrenman veya psikolojik destek açısından farklılaşmaması nedeniyle anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı düşünülmektedir. Bu anlamda literatürdeki çalışma bulguları ile bu çalışma bulguları benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde; kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Nitekim Gucciardi ve arkadaşlarının (2010) gerçekleştirdiği çalışmada da benzer şekilde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Masum'un (2014) Pakistan'daki elit düzey tenis sporcuları ile yürüttüğü araştırma da bu durumu desteklemekte; cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bununla birlikte, literatürde kadın sporcuların duygusal dayanıklılık ve öz-düzenleme stratejilerinde erkeklere göre daha güçlü yönler sergilediğini savunan

alışmalar da mevcuttur (Kaiseler ve ark., 2009). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın bireysel deneyimlere ve psikolojik farklılıklara bağlı olarak şekillenmesi, cinsiyet temelli farklılıkların belirginleşmesini engellemiş olabilir. Kalkavan ve arkadaşlarının (2017) Türkiye Masa Tenisi şampiyonası'na katılan sporcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, Sarı, Sağ ve Demir'in (2020) yaptığı istatistiksel analizler, kadın ve erkek sporcular arasında zihinsel dayanıklılık puanlarının benzer olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bildiren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Koç ve Gençay'ın (2021) badminton sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılığın devamlılık, güven ve kontrol alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Aynı şekilde, Solomon'un (2015) kolej düzeyinde sporcularla yrttği araştırmasında, erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde, birçok çalışmada kadın ve erkek sporcular arasında zihinsel dayanıklılık açısından kayda değer bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların spor dalı bazında yapılan değişkene göre; kano sporcularının kürek sporcularına göre anlamlı düzeyde daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip olduğu görülmüştür ($p < .05$). Kano ve kürek sporları, her ikisi de bireysel ve takım kategorilerinde yapılabilen spor dallarıdır. Bireysel sporlarda zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğunu; bireysel karar alma, risk yönetimi ve performans odaklanma gerektirmesiyle ilişkilendirilebilir; zira bireysel sporlarda zihinsel hazırlığın daha belirleyici olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Nicholls ve Polman (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireysel sporlarda yer alan sporcuların takım sporu yapanlara kıyasla daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, kano sporundaki sporcuların bireysel özellikleri daha çok ön planda olduğunu göstermektedir. Zihinsel süreçlerin daha güçlü bir şekilde gelişebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca Crust ve Clough (2005), zihinsel dayanıklılığın özellikle bireysel performansa dayalı spor dallarında, sporcunun kendi i motivasyonunu yönetme becerisiyle doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Literatürde bu bulguların aksine çalışmalarda mevcuttur. Martin-Krumm et al. (2003), takım odaklı dayanıklılık gerektiren spor dallarında yer

alan sporcuların, bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık ve psikolojik uyum becerilerine sahip olabildiklerini belirtmiştir. Özellikle birlikte hareket etme zorunluluğunun bulunduğu branşlarda, iletişim, baskı altında karar verme ve motivasyonun dışsal kaynaklara bağlı gelişmesi gibi faktörlerin zihinsel direnci artırdığı vurgulanmıştır. Bull, Shambrook, James ve Brooks (2005) tarafından yapılan çalışmada, elit düzey takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla daha gelişmiş zihinsel dayanıklılık stratejileri kullandığı gözlenmiştir. Bu çalışma kano ve kürek gibi takım koordinasyonu ve senkronizasyon gerektiren sporların, sporcular üzerinde daha yoğun bir psikolojik baskı oluşturduğunu ve bunun da zamanla zihinsel dayanıklılığı artırabileceğini öne sürmektedir. Bu çalışmalardan da görüleceği üzere, zihinsel dayanıklılığın branşlar arasında tek yönlü bir dağılım göstermediği, farklı faktörlerin etkisiyle değişkenlik gösterebildiği anlaşılmaktadır. Bazı çalışmalar, kano ve kürek sporlarının sunduğu kolektif baskının ve performans taleplerinin, zihinsel dayanıklılığı artırabileceğini savunmaktadır. Bu sonuçlar, çalışmamızda ulaşılan bulgularla çelişmekle birlikte, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde bireysel değil, çok boyutlu bir etki zincirinin rol oynadığını göstermektedir.

Katılımcıların eğitim durumu açısından yapılan analizlerde, gruplar arasında zihinsel dayanıklılık puanları bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > .05$). Bu durum, zihinsel dayanıklılığın yalnızca eğitim düzeyi ile açıklanamayacağını; spor geçmişi, psikolojik destek gibi diğer faktörlerin de etkili olabileceğini göstermektedir (Clough ve ark., 2002). Karakuş'un (2024) e-spor oyuncularını üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da eğitim durumuna bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Karharman'ın (2019) elit dağ koşucuları üzerine yaptığı araştırmada, eğitim düzeylerinin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Öte yandan, eğitim düzeyinin zihinsel dayanıklılık üzerinde pozitif etkisi olduğunu ileri süren çalışmalar da mevcuttur. Fisher ve Hood (1987), zihinsel dayanıklılığı artırmak için eğitim seviyesinin yükseltilmesi gerektiğini savunmuştur. Bazı araştırmalarda ise uzun mesafe koşucularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, lise ve dengi eğitim alanlara kıyasla lisans mezunlarının daha yüksek puanlar aldığı; ancak lisansüstü eğitim alanlarda anlamlı farklılık görülmediği

bildirilmiştir. Baser (2019) tarafından yapılan araştırmada, öğrenim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite düzeyinde eğitim alan sporcuların, lise ve ortaöğretim düzeyindeki sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yapma süresine ilişkin analizlerde anlamlı bir fark elde edilmemekle birlikte, 7 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların ortalama zihinsel dayanıklılık puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ve istatistiksel anlamlılığa yakın bir sonuç ($p = .096$) elde edildiği gözlemlenmiştir. Literatürde uzun süreli spor yapmanın zihinsel dayanıklılığı artırdığı belirtilmekte olup (Connaughton ve ark. 2008), bu bulgu deneyim kazandıkça zihinsel dayanıklılığın geliştiğini desteklemektedir. Dolayısıyla, spor yapma süresi gibi gelişimsel faktörlerin zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ancak mevcut çalışmada bu ilişkinin zayıf ve anlamlılık düzeyinin düşük olduğu görülmüştür.

Altıntaş (2015) da spor yılı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını rapor etmiştir. Bununla birlikte, Kalkavan, Özdilek ve Çakır'ın (2020) çalışmasında 10 yıl ve üzeri, 7-9 yıl ve 4-6 yıl spor yapanların, 1-3 yıl spor yapanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Karakuş'un (2024) e-spor oyuncularını üzerine yaptığı araştırmada ise spor yaşına göre zihinsel dayanıklılık toplam puanları ve güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuş; özellikle 7 yıl ve üzeri spor yapanların diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, spor yaşının artmasıyla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükselmesinin beklendiğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulguları ile tam anlamıyla örtüşmemekle birlikte, anlamlılığa yakın sonuçlar vermektedir.

Son olarak, sporculuk düzeyine göre yapılan analizde anlamlı farklılıklar saptanmış ve amatör sporcuların, profesyonel ve milli sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($p < .01$). Bu sonuç, profesyonel ve milli düzeydeki sporcuların daha yüksek stres ve performans baskısı altında olmalarının yanı sıra, amatör sporcuların sporu daha gönüllü ve baskıdan uzak yapmalarının zihinsel dayanıklılıklarını olumlu etkileyebileceğini düşündürmektedir (Gould vd. 2002). Ayrıca, profesyonel sporcularda sistematik zihinsel destek

programlarının eksikliği bu farklılığın ortaya çıkmasında rol oynayabilir. Bu nedenle, milli ve profesyonel sporcular için etkili zihinsel antrenman programlarının, psikolojik destek süreçlerinin yaygınlaştırılması ve uzun vadeli hangi tekne tipi ile hangi kategorilerde nasıl yol izleneceği kararlaştırılıp belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Kristiansen, Roberts ve Sisjord (2012), Norveçli elit düzey kayak sporcularıyla yaptıkları nitel çalışmada, millî takım seviyesindeki sporcuların başarı baskısı, medya ilgisi, sponsorluk beklentileri ve kariyer kaygıları gibi dışsal stres faktörlerinden ötürü daha yüksek düzeyde psikolojik tükenmişlik yaşadıklarını ve bu durumun zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Madigan, Stoeber ve Passfield (2017), elit düzey sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, zihinsel dayanıklılık ile olumsuz ilişkili olabileceğini ve performans baskısının zihinsel süreçleri zayıflatabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu durum, amatör sporcuların daha içsel motivasyonla, daha az baskı altında ve sportif anlamda daha esnek bir yapıda faaliyet göstermesinin zihinsel dayanıklılıklarını daha yüksek kılabilceğini düşündürmektedir. te yandan, literatürde bu bulguların aksine, profesyonel ve millî sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu bildiren birçok çalışma da bulunmaktadır. Jones, Hanton ve Connaughton (2007), elit düzey sporcuların yıllar süren sistemli antrenman, başarısızlıklarla başa çıkma deneyimi ve performans baskısı altında kazanılan psikolojik dayanım sayesinde daha güçlü zihinsel dayanıklılık geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık; baskı altındaki performans tutarlılığı, özgüven, motivasyon ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanmış ve elit sporcularda bu özelliklerin daha gelişmiş olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009) da zihinsel dayanıklılığın sporculuk kariyerinin ilerleyen aşamalarında gelişen bir yeti olduğunu ve elit sporcuların, amatör sporculara kıyasla bu beceriyi daha fazla sergileyebildiklerini belirtmiştir. Bu karşılaştırmalar, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde sadece sporculuk düzeyinin değil; bireysel psikolojik özellikler, çevresel baskılar, sosyal destek sistemi ve motivasyon kaynaklarının da belirleyici olduğunu göstermektedir. Araştırmanızda elde edilen bulgular, özellikle amatör sporcuların daha az dışsal baskı altında olmaları, hedeflerini daha öznel olarak belirlemeleri ve zihinsel olarak daha rahat bir ortamda antrenman yapmaları gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu durum, profesyonel ya da millî

düzeydeki sporcular için farklı destek mekanizmalarının (psikolojik danışmanlık, motivasyonel koçluk vb.) gerekliliğini de ortaya koymaktadır.

3.2. Sonuç

Bu tez çalışması, 12 yaş ve üzeri 202 aktif sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada aynı zamanda, demografik ve sportif değişkenlerin (yaş, cinsiyet, spor yapma süresi, spor dalı ve sporculuk düzeyi gibi) zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, yaş, cinsiyet ve spor yapma süresi gibi bireysel değişkenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Ancak, spor dalı (kano ve kürek) ve sporculuk düzeyi (amatör, profesyonel, millî) değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğu saptanmıştır.

Özellikle kano sporcularının ve amatör düzeyde faaliyet gösteren bireylerin zihinsel dayanıklılık puanlarının daha yüksek olması, bu gruplarda zihinsel süreçlerin daha etkin kullanıldığını, durumu daha da içselleştirmesi ya da bu spor disiplinlerinin doğası gereği öğrenme aşamasında daha fazla zihinsel direnç geliştirilmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılık gelişimini destekleyici hedefe yönelik zihinsel antrenmanların ve psikolojik destek programlarının geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, kürek ve durgunsu kano sporcularının ve profesyonel ile millî düzeydeki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin beklenenden düşük çıkması, dikkatle değerlendirilmesi gereken önemli bir bulgudur. Bu durum; performans baskısı, beklenti yönetimi, kariyer kaygıları, motivasyon düşüklüğü, yeterli psikolojik destek eksikliği gibi çok boyutlu etkenlerle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, spor yapma süresi gibi gelişimsel faktörlerin zihinsel dayanıklılık üzerinde potansiyel etkileri olmakla birlikte, bu çalışmada söz konusu ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, sporcuların yalnızca kısa vadeli performans hedeflerine yönelik değil, aynı zamanda uzun vadeli kariyer planlamalarını da kapsayan sistemli ve sürdürülebilir bir destek yapısına ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, büyük çoğunluğun 14-22 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Oysa uluslararası örneklerde olduğu gibi, 22 yaş ve sonrasında fiziksel, psikolojik ve taktiksel açıdan daha olgunlaşmış sporcuların 30'lu yaşların ortalarına kadar profesyonel düzeyde aktif kalmaları mümkündür. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik müdahale programlarının, bireysel farklılıkları (örneğin kişilik özellikleri, motivasyon kaynakları ve gelecek planlanması) dikkate alacak şekilde tasarlanması kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Zira her bir sporcunun psikolojik ihtiyaçları ve gelişim düzeyleri farklılık göstermekte olup, bu durum standartlaştırılmış yaklaşımların yetersiz kalmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, kişiye özgü psikolojik hazırlık süreçleri ve zihinsel antrenman stratejilerinin benimsenmesi, performans gelişimini destekleyici önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Ayrıca, sporcuların uzun vadede sürdürülebilir başarıya ulaşabilmeleri için, içinde bulundukları sportif ortamın karar alma süreçlerinde tutarlılık göstermesi, yönetsel istikrarın sağlanması ve psikolojik güven ortamının oluşturulması kritik bir rol oynamaktadır. Sürekli değişkenlik gösteren, belirsizlik içeren ya da destekleyici olmayan ortamlar, sporcuların motivasyonlarını ve zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, teknik ekipler, antrenörler, spor psikologları ve yöneticiler arasında iş birliğine dayalı bütüncül bir yaklaşım benimsenmeli; sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarına da sistematik şekilde yanıt verilmelidir. Ayrıca, antrenörlerin sporcuların zihinsel dayanıklılığının geliştirilmesinde kritik bir role sahip olduğu vurgulanmalıdır. Antrenörlerin yalnızca teknik ve taktik bilgi aktaran kişiler değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını gözeten, motivasyonlarını destekleyen ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayan rehberler olmaları önemlidir. Antrenörlerin iletişim tarzı, liderlik biçimi ve sporcularla kurdukları güven ilişkisi, zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesinde belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin psikolojik destek ve zihinsel antrenman yöntemleri konusunda da bilinçlendirilmesi, sporcuların uzun vadeli performans gelişimine önemli katkılar sunacaktır.

Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, yalnızca zorlayıcı anlarla başa çıkabilme yetisi değil; aynı zamanda hedefe odaklanma, baskı altında performansını

sürdürebilme, duygusal regülasyon, özgüvenin korunması ve toparlanma kapasitesi gibi çok boyutlu unsurları içeren kritik bir performans belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın spordaki başarı üzerinde bu denli etkili olması, bu kavramın yalnızca bireysel gelişim bağlamında değil, aynı zamanda performans planlaması ve sporcu destek sistemlerinin yapılandırılmasında da merkezi bir yere oturtulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın sporda performansı etkileyen temel unsurlardan biri olarak ele alınması, spor bilimleri literatürüne önemli katkılar sunmakta ve uygulayıcılar açısından yol gösterici nitelik taşımaktadır.

3.3. Öneriler

3.3.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik psikolojik beceri eğitimleri (örneğin stresle başa çıkma, dikkat kontrolü, motivasyon) antrenman programlarına entegre edilmelidir.

Milli ve profesyonel düzeye ulaşmış sporcular için özel mentorluk ve psikolojik destek hizmetleri sunulmalıdır.

Spor yapılan ilin altyapısında antrenörlerin bu yönde eğitilmesi ve sporcuya sunulan sosyal-psikolojik ortam açısından geliştirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Sporcuların yalnızca yarış öncesi değil, aynı zamanda antrenman sürecinin her aşamasında da zihinsel hazırlık yapmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, bir sporcunun antrenman akşamından itibaren giyeceği kıyafetten antrenmanın sonuna kadar tüm süreci zihinsel olarak canlandırması, performans gelişimi ve sergileyişi açısından büyük önem taşımaktadır.

Antrenman ve müsabaka süreçlerinde sporcuların ne yapacaklarını ve bu eylemleri nasıl gerçekleştireceklerini zihinsel görselleştirme yoluyla önceden planlamaları, motor becerilerin pekiştirilmesi ve performans tutarlılığı açısından kritik bir role sahiptir. Bu zihinsel alıştırmalar, sporcuların öz-farkındalıklarını artırarak görevlerine daha kontrollü ve bilinçli bir şekilde yaklaşmalarını sağlamaktadır.

Ayrıca, olumsuz hava koşulları ya da yarış ekipmanlarında (örneğin tekne, kürek arızası vb.) meydana gelebilecek aksilikler karşısında sporcuların zihinsel

dayanıklılık göstermesi ve motivasyonunu kaybetmeden odağını sürdürmesi, profesyonellik göstergesidir. Beklenmedik durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını geliştiren sporcular, olumsuzlukların performans üzerindeki etkisini en aza indirerek zihinsel dayanıklılıklarını koruyabilmektedirler.

Sporcuların olumsuz düşünmenin performansa katkı sağlamayacağını, bunun yerine olumlu düşünce kalıpları geliştirerek motivasyon ve öz-güven düzeylerini yüksek tutmaları gerekir. Bu bağlamda, pozitif zihinsel tutum yalnızca başarıyı değil, aynı zamanda sürdürülebilir gelişimi de destekleyen temel bir faktördür.

Tüm bu zihinsel süreçlerin, yalnızca birkaç antrenmanla kazanılamayacağı; aksine, sporun bir yaşam biçimi olarak benimsendiği her gün tekrarlanarak içselleştirilmesi gerektiği unutulmamalıdır. “İnanmak başarmanın yarısıdır” ilkesi doğrultusunda, sporcuların yaşamlarının her döneminde bu yaklaşımı benimseyerek kaliteli bir sporcu kimliği inşa etmeleri beklenmektedir.

3.3.2. İleriki Araştırmalara Yönelik Öneriler

Gelecekteki araştırmalarda, daha geniş örneklem gruplarıyla çalışılması, farklı spor branşlarının ve yaş gruplarının dahil edilmesi, zihinsel dayanıklılığın gelişimsel ve branş temelli farklılıklarının daha net ortaya konmasına olanak tanıyacaktır. Özellikle çocukluk, ergenlik ve ileri yaş gruplarında zihinsel dayanıklılığın yapısal değişimlerinin incelenmesi faydalı olacaktır.

Sayısal verilerin ötesinde, sporcuların bireysel deneyimlerini anlamaya yönelik nitel araştırmalar (örneğin derinlemesine görüşmeler, odak grup çalışmaları) zihinsel dayanıklılığın içsel süreçlerini anlamada önemli bir katkı sağlayabilir. Ayrıca karma yöntem kullanımı, hem istatistiksel geçerlilik hem de bağlamsal derinlik açısından bütüncül bir değerlendirme imkânı sunar.

Zihinsel dayanıklılık ile sportif başarı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla boylamsal araştırmaların yapılması gerekmektedir. Bu tür çalışmalar, zihinsel becerilerin zaman içindeki değişimini, sürekliliğini ve sporcunun performansına olan etkisini takip edebilme imkânı sunar.

Her spor branşının kendine özgü fiziksel ve psikolojik talepleri dikkate alınarak geliştirilecek branşa özgü zihinsel antrenman programları, zihinsel dayanıklılığı artırmada daha etkili olabilir. Bu protokollerin özellikle zihinsel canlandırma, dikkat

odaklama ve stresle başa çıkma teknikleri ile desteklenerek deneysel yöntemlerle test edilmesi önerilmektedir.

Türkiye'de sporcular üzerinde kullanılmakta olan zihinsel dayanıklılık ve psikolojik beceri ölçeklerinin, kültürel bağlam dikkate alınarak Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması hem akademik hem de saha uygulamaları açısından önem arz etmektedir. Bu tür çalışmalar, verilerin daha sağlıklı ve güvenilir analizine olanak tanıyacaktır.

Sporcuların zihinsel hazırlık alışkanlıklarının zaman içinde nasıl geliştiğini ve değiştiğini inceleyen uzunlamasına araştırmalar, erken yaşta edinilen zihinsel becerilerin elit düzeydeki etkilerini değerlendirme açısından önemlidir. Bu tür çalışmalar, zihinsel antrenmanın yalnızca performansa değil, aynı zamanda sporcu kimliğinin inşasına katkılarını da ortaya koyacaktır.

Olumsuz hava koşulları, ekipman arızaları ya da beklenmedik yarış içi aksilikler gibi stres yaratan durumların, sporcunun zihinsel süreçlerini nasıl etkilediği üzerine deneysel ve nitel araştırmalar yapılmalıdır. Bu tür hazırlıkların performansa etkisini ortaya koyan çalışmalar, spor psikolojisine özgün katkılar sağlayabilir.

Zihinsel becerilerin antrenman süreçlerine sistematik biçimde entegre edilmesi, performans gelişimi kadar sporcunun psikolojik sağlığı açısından da önemlidir. Bu konuda özellikle spor psikologları ile antrenörlerin iş birliği içinde yürüttüğü uygulamalı müdahale programları, sahaya yönelik bilimsel katkılar sunabilir ve pratik çözümler geliştirilmesine olanak tanır.

KAYNAKÇA

- Abış, S. (2022). Uzun mesafe atletlerinin zihinsel dayanıklılık, Psikolojik performans ve hedef yönelimlerinin Koşu performansı üzerine etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160–190.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö. ve Tunç, Ö. (2017). *Spor Liseleri Spor Psikolojisi 11.Sınıflar Ders Kitabı*, Devlet Kitapları, Birinci Baskı.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baser, B. (2019). Zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven.
- Bayköse, N. (2017). Sporcuların kendinle konuşma ve tutkunluk düzeylerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemedeki rolü. Gazi üniversitesi. Eğitim bilimleri enstitüsü. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Bedir, D., & Erhan, S. E. (2021). The effect of virtual reality technology on the imagery skills and performance of target-based sports athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 2073.
- Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281–297.
- Beşler, H. K. (2020). Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Blumenstein, B., Orbach, I. (2014). *Biofeedback for Sport and Performance Enhancement; Oxford Handbook Topics in Psychology*. Oxford Academic.
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Brown, E. (2018). *Elit Dayanıklılık Sporcularında Zihinsel Dayanıklılığın Performansa Etkisi* [Doktora tezi, University of Cambridge]. University of Cambridge Repository.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.

- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). 11 The Role of Imagery in Performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 213.
- Çalık, S., & Aydos, L. (2023). *Bireysel Ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Performans Stratejileri*. İKSAD Publishing House, Ankara.
- Dimlioğlu, S. (2022). *Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Eastman, C., & Marzillier, J. S. (1984). Theoretical and methodological difficulties in Bandura's self-efficacy theory. *Cognitive therapy and research*, 8(3), 213-229.
- Erkan, N. (1982) *Yaşam Boyu Spor*: Altın Kitaplar Yayınevi.168-170
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Francisco, A. M. U. (2024). Mental Skills Training in the Workplace (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- García, M. (2020). *Zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının profesyonel futbolcular üzerindeki etkileri* [Doktora tezi, University of Barcelona]. University of Barcelona Repository.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.

- Garfield, C. (1984). *Peak performance*. New York: Warner Books.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hijazi, M. M. K. (2013). Attention, visual perception and their relationship to sport performance in fencing. *Journal of Human Kinetics*, 39, 195.
- Hooda, M., & Singh, R. (2018). *A Comparative Study of Mental Toughness of University-Level Rowers*. The Yogic Journal, 3(1), 129–132.
- İslam, A. (2021). Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri. Nobel Bilimsel Eserler.
- Johnson, M. (2019). *Takım Sporlarında Zihinsel Dayanıklılık: Antrenman Programlarının Rolü* [Doktora tezi, University of Toronto]. University of Toronto.
- Jones, G., Hanton, S., & 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., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, L., & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventive Psychology*, 6(2), 101-115.
- Karakuş K., (2024). E-spor oyuncularında zihinsel dayanıklılık, zihinsel enerji.... İlişki. Doktora tezi. Lisansüstü eğitim enstitüsü. Spor yöneticiliği anabilim dalı. Ondokuz mayıs üniversitesi. Samsunç.

- Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Kristiansen, E., Roberts, G. C., & Sisjord, M. K. (2011). Coping with negative media content: The experiences of professional football goalkeepers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 295-307.
- Lee, S. (2020). *Uluslararası Spor Yarışmalarında Zihinsel Dayanıklılık ve Başa Çıkma Stratejileri: Uzunlamasına Bir Analiz* [Doktora tezi, University of Melbourne]. University of Melbourne Repository.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305-315.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.
- Meng, F. W., Yao, Z. F., Chang, E. C., & Chen, Y. L. (2019). Team sport expertise shows superior stimulus-driven visual attention and motor inhibition. *PloS one*, 14(5), e0217056.
- Müller, A. (2021). *Sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahalelerin etkililiği* [Doktora tezi, Ludwig Maximilian University of Munich]. LMU Munich Repository.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Nideffer, R. M. (1990). Use of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in sport. *The Sport Psychologist*, 4(3), 285-300.
- Norwood, S. X., et al. (2024). *Mental Toughness Explains Rowing Performance: A Mixed Model Analysis*. *International Journal of Exercise Science*.
- Orhan, S. (2023). Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi.
- Orlick, T. (2016). *In Pursuit of Excellence*. Human Kinetics.
- Rathod, T., Rathod, K., Bhatt, V., & Patel, V. (2024). Essential Yoga Practices For Football Players To Enhance Sports Performance. *Vidya-A Journal Of Gujarat University*, 3(1), 172-182.

- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 241.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion part I. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 95-107.
- Rossi, L. (2021). *Zihinsel dayanıklılığın spor yarışmalarında stres ve anksiyete üzerindeki etkilerinin incelenmesi* [Doktora tezi, University of Milan]. University of Milan Repository.
- Sabiston, C. M., Castonguay, A., Eklund, R., & Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*.
- Sağlam, A. F. (2021). Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sezer, H. (2017). *Orta Öğretim Psikoloji Ders Kitabı*, Ekoyay Eğitim Yayıncılık, Matbaacılık, Ankara. Sayfa; 22, 24,25.
- Sosovec, L. G. (2004). *Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer. Master Thesis*. South Dakota State University, USA.
- Singh, D., & Sharma, S. (2020). *Effectiveness of Psychological Skills Training on Mental Toughness of Athletes*. *Sports Psychology International Journal*, 4(2), 45-52.
- Smith, B., & Sherwin, I. (2022). Coach and athlete perceptions of half-times in high-performance rugby union. *Sports Coaching Review*, 1-23.
- Smith, D. (2017). *Zihinsel dayanıklılık ve antrenman verimliliği arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora tezi, Harvard University]. Harvard University Repository.
- Sosovec, L. G. (2004). *Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer*. South Dakota State University.
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.

- Tanaka, H. (2019). *Genç sporcularda zihinsel dayanıklılık ve akademik başarı arasındaki ilişki* [Doktora tezi, University of Tokyo]. University of Tokyo Repository.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11(1), 86-106.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular ile Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması* (İzmir- Manisa Örneği). Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Anabilim Dalı, Sporda Psiko-sosyal Alanlar Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Ungerleider, S. (2005). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Rodale.
- Van Dijk, E. (2018). *Yüksek performanslı spor takımlarında zihinsel dayanıklılık ve liderlik dinamikleri* [Doktora tezi, University of Amsterdam]. University of Amsterdam Repository.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport.
- Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2022). Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 612-629.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Nobel Akademik.
- Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Williams, N. L. (2025). Psychological Techniques for Athletes With Orthopedic Musculoskeletal Injuries: A Systematic Review (Doctoral dissertation, Antioch University).
- Wilson, J. (2022). *Spor performansında zihinsel dayanıklılık ve biyolojik göstergeler arasındaki ilişkinin araştırılması* [Doktora tezi, University of Sydney]. University of Sydney Repository.
- Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2008). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology*, 5(3-4), 153-159.
- Yalçın, Y. (2009). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri*.

Yetim, A., & Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*.



EKLER

Ek-1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu	
Yaşınız:	
Spor Yaptığınız İl:	
Spor Dalı:	Kano () Kürek ()
Cinsiyet:	Erkek () Kadın ()
Eğitim Durumunuz:	Ortaöğretim () Lise () Lisans () Yüksek Lisans ()
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:	1-Yıldan Az () 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve Üstü ()
Sporculuk Düzeyi:	1. Amatör Kulüp Sporcusu () 2. Profesyonel Kulüp Sporcusu () 3. Milli Sporcu ()

Ek-2. Anket Formu

Değerli Katılımcı

Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında yapılması planlanan bu çalışmada durgunsu kano ve kürek sporunda, sporcuların zihinsel olarak kendilerini yarış ve antrenman sırasındaki hazır bulunuşluklarının performanslarına yansımalarının incelenmesi ile ilgili eğer varsa bulgular ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

ZDÖ (Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği), Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. ZDÖ (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli likert tipli bir ölçektir. Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'ni (ZDÖ) Türk kültürüne uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmaktır.

Yavuz Selim BALCI

Y.Lisans Öğrenci

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

RTEÜ Öğretim Üyesi

Ek-3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

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

Ek-4. Resmi Kurum Onayı



TÜRKİYE KANO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : E-70125258-101.99-6008694

31.10.2023

Konu : Anket hk.

Sayın Yavuz Selim BALCI

İlgi : 24.10.2023 tarihli başvurunuz.

Federasyonumuzdan ilgi yazı ile lisansüstü eğitimi bitirme tezinizde kullanmak üzere kano sporcularına anket ölçüm çalışması yapabilmek için izin talep edilmiştir.

Söz konusu anket çalışmasını yapmanızda, sonuçlarını ve değerlendirme raporunu tarafımıza da göndermeniz şartıyla, federasyonumuzca herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Ahmet Emrah BEŞE
Genel Sekreter V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 8F1D2314-6945-4C12-BB38-0A4EA909F083 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Kocatepe Mahallesi Meşrutiyet Caddesi No:29/11 Kat:4 Kızılay-ANKARA Bilgi için İsmail BAŞKAN
Telefon No: (0 312) 310 40 34 Faks No: (0 312) 310 40 53 Büro Personeli
İnternet Adresi: www.turkaf.org.tr
KEP Adresi : turkiyekanofederasyonu@hs01.kep.tr



Ek-4 (Devam). Resmi Kurum Onayı



**TÜRKİYE
KÜREK FEDERASYONU BAŞKANLIĞI**



Sayı : E-88616368-125.99-5991451

30.10.2023

Konu : Anket Ölçümü

Sayın Yavuz Selim BALCI

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde yürütmekte olduğunuz Lisansüstü eğitiminizde kürek branşını kapsayan bitirme tez projeniz ile ilgili sporculara anket ölçüm çalışması yapmanızda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.
Bilgilerinizi rica ederim.

Rahman EMEKSİZ
Başkan a.
Genel Sekreter

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 63B3B088-A008-4EA7-8013-50AC27C3A829 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Korkutreis Mah. Sezenler Sok. Yagmur Apart. No: 12/2 Çankaya/ANKARA Bilgi için: Uğur ÇATALKAYA
Telefon No: (0 312) 310 21 06 Faks No: (0 312) 309 10 88 Büro Personeli
İnternet Adresi: www.tkf.gov.tr Telefon No: (534) 030 17 98
KEP Adresi : kurekfederasyonu@hs05.kep.tr



Ek-5. İstatistik Testler

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	202	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	202	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,921	,923	11

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
s1	4,20	,925	202
s2	4,07	,884	202
s3	3,84	,938	202
s4	4,06	,952	202
s5	4,24	,812	202
s6	4,30	,883	202
s7	3,91	,944	202
s8	4,47	,835	202
s9	4,26	,814	202
s10	4,23	,851	202
s11	4,40	,854	202

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4,180	3,842	4,465	,624	1,162	,037	11
Item Variances	,779	,660	,906	,247	1,374	,009	11

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45,98	52,731	7,262	11

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Yaş * Cinsiyetiniz	202	100,0%	0	0,0%	202	100,0%
Yaş * Spor_Daliniz	202	100,0%	0	0,0%	202	100,0%
Yaş * Eğitim_Durumunuz	202	100,0%	0	0,0%	202	100,0%
Yaş * Kaç_yıldır_spor_yapıyorsunuz	202	100,0%	0	0,0%	202	100,0%
Yaş * Sporculuk_Düzeyi	202	100,0%	0	0,0%	202	100,0%

Crosstab

			Cinsiyetiniz		
			Kadın	Erkek	Total
Yaş	12-15 Yaş	Count	24	39	63
		% within Yaş	38,1%	61,9%	100,0%
		% within Cinsiyetiniz	32,0%	30,7%	31,2%
		% of Total	11,9%	19,3%	31,2%
	16-19 Yaş	Count	26	57	83
		% within Yaş	31,3%	68,7%	100,0%
		% within Cinsiyetiniz	34,7%	44,9%	41,1%
		% of Total	12,9%	28,2%	41,1%
	20 Yaş ve Üstü	Count	25	31	56
		% within Yaş	44,6%	55,4%	100,0%
		% within Cinsiyetiniz	33,3%	24,4%	27,7%
		% of Total	12,4%	15,3%	27,7%
Total	Count	75	127	202	
	% within Yaş	37,1%	62,9%	100,0%	
	% within Cinsiyetiniz	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	37,1%	62,9%	100,0%	

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Crosstab

			Spor_Daliniz		
			Kano	Kürek	Total
Yaş	12-15 Yaş	Count	33	30	63
		% within Yaş	52,4%	47,6%	100,0%
		% within Spor_Daliniz	33,3%	29,1%	31,2%
		% of Total	16,3%	14,9%	31,2%
	16-19 Yaş	Count	54	29	83
		% within Yaş	65,1%	34,9%	100,0%
		% within Spor_Daliniz	54,5%	28,2%	41,1%
		% of Total	26,7%	14,4%	41,1%
	20 Yaş ve Üstü	Count	12	44	56
		% within Yaş	21,4%	78,6%	100,0%
		% within Spor_Daliniz	12,1%	42,7%	27,7%
		% of Total	5,9%	21,8%	27,7%
Total	Count	99	103	202	
	% within Yaş	49,0%	51,0%	100,0%	
	% within Spor_Daliniz	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	49,0%	51,0%	100,0%	

Crosstab

			Eğitim_Durumunuz				Total
			Lise	Önlisans	Lisans	Lisasüstü	
Yaş	12-15 Yaş	Count	62	1	0	0	63
		% within Yaş	98,4%	1,6%	0,0%	0,0%	100,0%
		% within Eğitim_Durumunuz	47,0%	7,1%	0,0%	0,0%	31,2%
		% of Total	30,7%	0,5%	0,0%	0,0%	31,2%
	16-19 Yaş	Count	68	7	8	0	83
		% within Yaş	81,9%	8,4%	9,6%	0,0%	100,0%
		% within Eğitim_Durumunuz	51,5%	50,0%	18,2%	0,0%	41,1%
		% of Total	33,7%	3,5%	4,0%	0,0%	41,1%
	20 Yaş ve Üstü	Count	2	6	36	12	56
		% within Yaş	3,6%	10,7%	64,3%	21,4%	100,0%
		% within Eğitim_Durumunuz	1,5%	42,9%	81,8%	100,0%	27,7%
		% of Total	1,0%	3,0%	17,8%	5,9%	27,7%
	Total	Count	132	14	44	12	202
		% within Yaş	65,3%	6,9%	21,8%	5,9%	100,0%
		% within Eğitim_Durumunuz	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	65,3%	6,9%	21,8%	5,9%	100,0%

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Crosstab

			Kaç yıldır spor yapıyorsunuz					Total
			1 Yıldan Az	1-2 Yıl	3-4 Yıl	5-6 Yıl	7 Yıl ve Üstü	
Yaş	12-15 Yaş	Count	12	27	19	1	4	63
		% within Yaş	19,0%	42,9%	30,2%	1,6%	6,3%	100,0%
		% within Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	38,7%	90,0%	20,9%	9,1%	10,3%	31,2%
		% of Total	5,9%	13,4%	9,4%	0,5%	2,0%	31,2%
	16-19 Yaş	Count	15	3	51	6	8	83
		% within Yaş	18,1%	3,6%	61,4%	7,2%	9,6%	100,0%
		% within Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	48,4%	10,0%	56,0%	54,5%	20,5%	41,1%
		% of Total	7,4%	1,5%	25,2%	3,0%	4,0%	41,1%
	20 Yaş ve Üstü	Count	4	0	21	4	27	56
		% within Yaş	7,1%	0,0%	37,5%	7,1%	48,2%	100,0%
		% within Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	12,9%	0,0%	23,1%	36,4%	69,2%	27,7%
		% of Total	2,0%	0,0%	10,4%	2,0%	13,4%	27,7%
Total	Count		31	30	91	11	39	202
	% within Yaş		15,3%	14,9%	45,0%	5,4%	19,3%	100,0%
	% within Kaç yıldır spor yapıyorsunuz		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total		15,3%	14,9%	45,0%	5,4%	19,3%	100,0%

Crosstab

			Sporculuk_Düzeni			Total
			Amatör - Kulüp Sporcusu	Profesyonel - Kulüp Sporcusu	Milli Sporcu	
Yaş	12-15 Yaş	Count	9	17	37	63
		% within Yaş	14,3%	27,0%	58,7%	100,0%
		% within Sporculuk_Düzeni	23,1%	27,9%	36,3%	31,2%
		% of Total	4,5%	8,4%	18,3%	31,2%
	16-19 Yaş	Count	17	29	37	83
		% within Yaş	20,5%	34,9%	44,6%	100,0%
		% within Sporculuk_Düzeni	43,6%	47,5%	36,3%	41,1%
		% of Total	8,4%	14,4%	18,3%	41,1%
	20 Yaş ve Üstü	Count	13	15	28	56
		% within Yaş	23,2%	26,8%	50,0%	100,0%
		% within Sporculuk_Düzeni	33,3%	24,6%	27,5%	27,7%
		% of Total	6,4%	7,4%	13,9%	27,7%
Total	Count		39	61	102	202
	% within Yaş		19,3%	30,2%	50,5%	100,0%
	% within Sporculuk_Düzeni		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total		19,3%	30,2%	50,5%	100,0%

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Descriptives

Ortalama

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
12-15 Yaş	63	4,0000	,84637	,10663	3,7868	4,2132	1,18	5,00
16-19 Yaş	83	4,2561	,59234	,06502	4,1268	4,3855	1,64	5,00
20 Yaş ve Üstü	56	4,2679	,45710	,06108	4,1454	4,3903	3,18	5,00
Total	202	4,1795	,66028	,04646	4,0879	4,2711	1,18	5,00

Ranks

	Yaş	N	Mean Rank
Ortalama	12-15 Yaş	63	89,96
	16-19 Yaş	83	108,63
	20 Yaş ve Üstü	56	103,91
	Total	202	

Test Statistics^{a,b}

Ortalama

Kruskal-Wallis H	3,804
df	2
Asymp. Sig.	,149

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Yaş

Group Statistics

	Cinsiyetiniz	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ortalama	Kadın	75	4,1717	,43995	,05080
	Erkek	127	4,1841	,76273	,06768

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Test Statistics^a

	Ortalama
Mann-Whitney U	4259,000
Wilcoxon W	7109,000
Z	-1,257
Asymp. Sig. (2-tailed)	,209

a. Grouping Variable:
Cinsiyetiniz

Ranks

	Cinsiyetiniz	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ortalama	Kadın	75	94,79	7109,00
	Erkek	127	105,46	13394,00
	Total	202		

Group Statistics

	Spor_Daliniz	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ortalama	Kano	99	4,2582	,67402	,06774
	Kürek	103	4,1039	,64097	,06316

Ranks

	Spor_Daliniz	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ortalama	Kano	99	110,65	10954,50
	Kürek	103	92,70	9548,50
	Total	202		

Test Statistics^a

	Ortalama
Mann-Whitney U	4192,500
Wilcoxon W	9548,500
Z	-2,187
Asymp. Sig. (2-tailed)	,029

a. Grouping Variable:
Spor_Daliniz

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
Lise	132	4,1431	,73161	,06368	4,0171	4,2691	1,18	5,00
Önlisans	14	4,0907	,44672	,11939	3,8328	4,3486	3,36	4,82
Lisans	44	4,3105	,52355	,07893	4,1513	4,4696	2,82	5,00
Lisansüstü	12	4,2033	,43531	,12566	3,9267	4,4799	3,45	5,00
Total	202	4,1795	,66028	,04646	4,0879	4,2711	1,18	5,00

Ranks

	Eğitim_Durumunuz	N	Mean Rank
Ortalama	Lise	132	100,80
	Önlisans	14	81,43
	Lisans	44	111,30
	Lisansüstü	12	96,67
	Total	202	

Test Statistics^{a,b}

	Ortalama
Kruskal-Wallis H	3,001
df	3
Asymp. Sig.	,391

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Eğitim_Durumunuz

Descriptives

Ortalama

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1 Yıldan Az	31	4,0652	,44066	,07914	3,9035	4,2268	3,18	5,00
1-2 Yıl	30	3,9453	,97453	,17792	3,5814	4,3092	1,18	5,00
3-4 Yıl	91	4,2047	,68949	,07228	4,0611	4,3483	1,18	5,00
5-6 Yıl	11	4,3291	,50242	,15149	3,9916	4,6666	3,36	5,00
7 Yıl ve Üstü	39	4,3495	,37949	,06077	4,2265	4,4725	3,64	5,00
Total	202	4,1795	,66028	,04646	4,0879	4,2711	1,18	5,00

Ranks

	Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	N	Mean Rank
Ortalama	1 Yıldan Az	31	79,61
	1-2 Yıl	30	91,15
	3-4 Yıl	91	105,86
	5-6 Yıl	11	113,55
	7 Yıl ve Üstü	39	113,28
	Total	202	

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Test Statistics^{a,b}

Ortalama

Kruskal-Wallis H	7,882
df	4
Asymp. Sig.	,096

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Kaç_yıldır_spor_yapıy
orsunuz

Descriptives								
Ortalama								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Amatör - Kulüp Sporcusu	39	4,3844	,58265	,09330	4,1955	4,5732	1,82	5,00
Profesyonel - Kulüp Sporcusu	61	4,2416	,74005	,09475	4,0521	4,4312	1,18	5,00
Milli Sporcu	102	4,0640	,61851	,06124	3,9425	4,1855	1,27	5,00
Total	202	4,1795	,66028	,04646	4,0879	4,2711	1,18	5,00

Ranks

	Sporculuk_Düzeı	N	Mean Rank
Ortalama	Amatör - Kulüp Sporcusu	39	125,00
	Profesyonel - Kulüp Sporcusu	61	110,52
	Milli Sporcu	102	87,12
	Total	202	

Ek-5 (Devam). İstatistik Testler

Descriptives								
Ortalama								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
Amatör - Kulüp Sporcusu	39	4,3844	,58265	,09330	4,1955	4,5732	1,82	5,00
Profesyonel - Kulüp Sporcusu	61	4,2416	,74005	,09475	4,0521	4,4312	1,18	5,00
Milli Sporcusu	102	4,0640	,61851	,06124	3,9425	4,1855	1,27	5,00
Total	202	4,1795	,66028	,04646	4,0879	4,2711	1,18	5,00

Test Statistics^{a,b}

Ortalama	
Kruskal-Wallis H	13,991
df	2
Asymp. Sig.	<,001

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Sporculuk_Düzeyi

Pairwise Comparisons of Sporculuk_Düzeyi

Sample 1-Sample 2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj. Sig. ^a
Milli Sporcusu-Profesyonel - Kulüp Sporcusu	23,394	9,439	2,478	,013	,040
Milli Sporcusu-Amatör - Kulüp Sporcusu	37,877	10,979	3,450	<,001	,002
Profesyonel - Kulüp Sporcusu-Amatör - Kulüp Sporcusu	14,484	11,956	1,211	,226	,677

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same. Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,050.

a. Significance values have been adjusted by the Bonferroni correction for multiple tests.

ETİK KURUL KARARI



RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 27/09/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/266

Yüksek Lisans Öğrencisi Yavuz Selim BALCI'nın "Türkiye'deki Durgunsu Kano ve Kürek Sporundaki Farklı Düzeydeki Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr