



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÜST DÜZEY HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN TESPİTİ VE
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜMEYYE ÇOLAK

DANIŞMAN
PROF. DR. MELİH NURİ SALMAN

AKSARAY-2024

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜST DÜZEY HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN TESPİTİ VE
KARŞILAŞTIRILMASI

SÜMEYYE ÇOLAK

DANIŞMAN: PROF. DR. MELİH NURİ SALMAN

JÜRİ ÜYESİ: PROF. DR. FATMA PERVİN BİLİR

JÜRİ ÜYESİ: DR. ÖĞR. ÜYESİ GÜLSEN TOSUN TUNÇ

AKSARAY-2024

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren (....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Sümeyye

Soyadı : ÇOLAK

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Üst Düzey Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin
Tespiti ve Karşılaştırılması

İngilizce Adı: Determination and Comparison of Mental Toughness Levels of
Senior Handball Players

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Sümeyye ÇOLAK

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Sümeyye Çolak tarafından hazırlanan “ÜST DÜZEY KADIN HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN TESPİTİ VE KARŞILAŞTIRILMASI” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Melih Nuri Salman
(Spor Yöneticiliği, Aksaray Üniversitesi)

İmza

.....

Üye: Prof. Dr. Fatma Pervin Bilir
(Spor Yöneticiliği, Çukurova Üniversitesi)

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Gülsen Tosun Tunç
(Spor Yöneticiliği, Aksaray Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 26/09/2024

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih
ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Yüksek lisans serüvenim boyunca bana rehberlik eden, motivasyonumun düşmesine müsaade etmeyen, akademik olarak yol gösterdiği gibi manevi olarak da beni destekleyen danışman hocam Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN’a teşekkür ederim. Çalışma boyunca beni yüreklendirip en kritik anlarda desteklerini esirgemeyen başta ailem olmak üzere hentbolcu arkadaşlarıma, antrenörlerime Ayrıca yaptığım her iyi şeyi bana kolaylaştıran aileme teşekkürü borç bilirim.



ÖZET

Hentbol, tarihsel kökenleriyle birlikte, özellikle Avrupa'da geniş bir hayran kitlesine sahip olan heyecan verici bir takım sporudur. Modern hentbol, 19. yüzyılın sonlarında Almanya ve Danimarka'da ortaya çıktı ve hızla diğer Avrupa ülkelerine yayıldı. Özellikle Almanya ve İskandinav ülkeleri, hentbolun gelişiminde öncü roller üstlendiler ve bu sporun popülerliğinin artmasına katkı sağladılar. Günümüzde hentbol, uluslararası alanda büyük bir izleyici kitlesine sahip olan ve Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlarda yer alan bir spor dalı haline gelmiştir. Türkiye'de hentbol, özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren daha fazla ilgi görmeye başladı. İlk olarak askeri bir spor olarak tanıtılan hentbol, zamanla sivil kulüpler arasında da popülerlik kazandı. Türkiye'de hentbol liglerinin kurulmasıyla birlikte, bu sporun daha geniş kitlelere ulaşması sağlandı. Son 5 yıl içinde Türkiye'de hentbol liglerinde mücadele eden kulüpler arasında yoğun rekabet yaşandı ve şampiyonluk mücadeleleri büyük bir heyecanla izlendi. Hentbol, Türkiye'de hem erkek hem de kadın milli takımlar düzeyinde büyük bir öneme sahiptir. Milli takımlar, uluslararası turnuvalarda Türk hentbolunun gelişimine önemli katkılarda bulunmuş ve başarılar elde etmiştir. Türkiye hem erkek hem de kadın milli hentbol takımlarıyla Avrupa ve dünya çapında saygın bir konuma sahiptir. Açık hava hentbolu, bu sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayan önemli bir etkidir. Özellikle okul ve mahalle maçlarında yaygın olarak oynanan açık hava hentbolu, gençler arasında sporun popülerliğini artırmış ve yetenekli sporcuların keşfedilmesine olanak tanımıştır. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların başarılarında önemli bir rol oynar. Bu sporun rekabetçi doğası, oyuncuların stresle başa çıkma becerilerini, odaklanma yeteneklerini ve motivasyonlarını test eder. Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması, sporcuların performanslarını optimize etmek ve kariyerlerini geliştirmek için önemlidir. Bu tez, hentbolun tarihçesi, Türkiye'deki hentbolun gelişimi, milli takımların durumu ve zihinsel dayanıklılığın önemi üzerine odaklanarak, hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin analizini sağlamayı amaçlamaktadır. Tezin sonuçları, hentbol antrenörlerine ve spor psikologlarına, sporcuların psikolojik hazırlığını ve performanslarını iyileştirmek için değerli bir rehber sağlayacaktır.

Bu araştırmada Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespiti ve karşılaştırılmasını incelemek ve ileride yapılacak çalışmalarına ön bilgi oluşturabilecek bilimsel verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği bu araştırmada literatürde sıklıkla yararlanılan betimsel çalışma modellerinden olan “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Bu modele göre gerçekleştirilen araştırmalarda öncelikli olarak araştırmacılar ulaşmak istedikleri bulgular dâhilinde hipotezler geliştirmekte, diğer aşamada ise katılımcıların araştırmaya konu olan özelliklerini (yaş, eğitim düzeyi, deneyim vb.) incelemektedirler.

Bu çalışmada, hentbol oyuncularının çeşitli psikolojik ve davranışsal değişkenler üzerindeki performansları farklı demografik ve kariyer özelliklerine göre incelenmiştir. Araştırma verileri, belirli ölçekler üzerinden katılımcıların kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık puanlarını elde etmek için kullanılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde, normallik testi, parametrik testler (bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA) ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması, normal dağılımın sağlandığını göstermektedir. Bu bağlamda, Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım sınırları içinde olduğu için analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Verilerin analizi **SPSS 27.0** programı ile gerçekleştirilmiş olup, analizlerde %95 güven düzeyi esas alınmıştır. Kategorik değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%), sayısal değişkenler için ise ortalama (X), standart sapma (ss), minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır.

Anahtar Kelimeler : Hentbol, Türkiye, Milli Takım, Zihinsel Dayanıklılık, Rekabet, Spor Psikolojisi.

Bilim Kodu : 130103

Sayfa Adedi : 142

Yazar : Sümeyye ÇOLAK

Danışman : Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN

ABSTRACT

Handball, with its historical roots, is an exciting team sport that has a large fan base, especially in Europe. Modern handball emerged in Germany and Denmark in the late 19th century and quickly spread to other European countries. Especially Germany and Scandinavian countries have played leading roles in the development of handball and contributed to the increase in the popularity of this sport. Today, handball has become a sport that has a large international audience and takes part in major organizations such as the Olympic Games. Handball in Turkey began to attract more attention, especially from the mid-20th century. First introduced as a military sport, handball also gained popularity among civilian clubs over time. With the establishment of handball leagues in Turkey, this sport has been able to reach wider audiences. In the last 5 years, there has been intense competition between the clubs competing in handball leagues in Turkey and the championship fights have been watched with great excitement. Handball has great importance in Turkey at the level of both men's and women's national teams. National teams have made significant contributions to the development of Turkish handball and achieved success in international tournaments. Turkey has a respected position in Europe and the world with both men's and women's national handball teams. Outdoor handball is an important factor that enables this sport to reach wider audiences. Outdoor handball, which is widely played especially in school and neighborhood matches, has increased the popularity of the sport among young people and allowed the discovery of talented athletes. Mental toughness plays an important role in the success of handball players. The competitive nature of this sport tests players' ability to cope with stress, their ability to focus, and their motivation. Determining and comparing the mental endurance levels of high-level handball players is important to optimize the athletes' performance and improve their careers. This thesis aims to provide analysis of the mental toughness levels of handball players by focusing on the history of handball, the development of handball in Turkey, the situation of national teams and the importance of mental toughness. The results of the thesis will provide a valuable guide for handball coaches and sports psychologists to improve the psychological preparation and performance of athletes.

In this research, it is aimed to examine the determination and comparison of the mental endurance levels of high-level handball players and to obtain scientific data that may provide preliminary information for future studies. In this study, where the mental endurance levels of athletes were examined, the “Screening Model”, which is one of the descriptive study models frequently used in the literature, was used. In the researches carried out according to this model, the researchers primarily develop hypotheses within the findings they want to reach, and at the other stage, the characteristics of the participants that are the subject of the research (age, educational level, experience, etc.) they are examining. In this study, the performances of handball players on various psychological and behavioral variables were examined according to different demographic and career characteristics. The research data were used to obtain the participants' control, commitment, struggle, dispersion and mental endurance scores in sports through certain

scales. In the analysis of the data obtained from the scales, normality test, parametric tests (independent groups t-test, one-way ANOVA) and correlation analyses were applied. Skewness and kurtosis values were calculated to evaluate the conformity of the scores obtained from the scales to the normal distribution. The fact that the skewness and kurtosis values are between +3 and -3 shows that a normal distribution is achieved. In this context, parametric methods were used in the analyses because the skewness and kurtosis values of the Control, Commitment, Struggle, Dispersion and Mental Endurance scales in Sports were within the normal distribution limits. The analysis of the data was carried out with the SPSS 27.0 program and the 95% confidence level was taken as the basis for the analyses. Frequency (n) and percentage (%) were calculated for categorical variables, and mean (X), standard deviation (ss), minimum and maximum values were calculated for numerical variables.

Key Words : Handball, Türkiye, National Team, Mental Toughness, Competition, Sports Psychology.

Science Code : 130103

Number of Pages : 142

Author : Sümeyye ÇOLAK

Advisor : Prof. Dr. Melih Nuri SALMAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR SAYFASI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
HENTBOL HAKKINDA GENEL BİLGİLER	2
1.1. Hentbolun Tarihçesi	2
1.1.1. Hentbolun Kökenleri	3
1.1.2. Avrupa'da Hentbolun Gelişimi	4
1.1.3. Türkiye'de Hentbolun Başlangıcı ve Gelişimi.....	5
1.2. Türkiye'de Hentbol Liglerinin Oluşumu	6
1.2.1. Türkiye'deki Hentbol Kulüpleri ve Son 5 Yıl Şampiyonlukları	7
1.3. Türkiye'nin Hentbol Branşı Dereceleri	8
1.3.1. Antrenör ve Sporcu Sayıları	10
İKİNCİ BÖLÜM.....	12
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	12
2.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı ve Önemi	12
2.1.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı	14
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	15
2.1.3. Hentbol Bağlamında Zihinsel Dayanıklılık.....	17
2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Unsurları	18
2.2.1. Stresle Başa Çıkma Becerileri	20

2.2.2. Odaklanma ve Dikkat	21
2.2.3. Motivasyon ve İnanç	23
2.2.4. Empati ve Takım İçi İletişim	24
2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Rolü	25
2.3.1. Performans ve Sonuçlar Üzerindeki Etkileri	27
2.3.2. Sakatlık Önleme ve Rehabilitasyonda Rolü	28
2.4. Kariyer Süresi ve Uzun Vadeli Başarılarla İlişkisi	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ	32
3.1. Zihinsel Dayanıklılık.....	32
3.2. Anketler ve Soru Formları.....	33
3.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDS)	33
3.2.3. Performans Anketleri ve Değerlendirme Formları	35
3.3. Gözlem ve Performans Değerlendirmesi	36
3.3.1. Davranışsal Gözlem Teknikleri	38
3.3.2. Performans Analizi ve Kayıtları	40
3.4. Biyolojik Ölçümler ve Nörofizyolojik Yöntemler	41
3.4.1. Beyin Görüntüleme Teknikleri	43
3.4.2. Stres Hormonlarının ve Fizyolojik Parametrelerin Ölçümü	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	46
ÜST DÜZEY HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK PROFİLİ.....	46
4.1. Uluslararası Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri	47
4.1.1. Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında Performans ve Dayanıklılık	49
4.1.2. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupalarındaki Psikolojik Faktörler.....	50
4.2. Türkiye'deki Profesyonel Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Profili	52
4.2.1. Süper Lig ve Kupa Performanslarıyla İlişkili Zihinsel Faktörler	53
4.2.2. Genç ve Yetenekli Sporcuların Dayanıklılık Profili.....	55
4.3. Farklı Pozisyonlardaki Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Profili	56
4.3.1. Kaleciler, Pivotlar ve Kenar Oyuncularının Zihinsel Farklılıkları	58
4.3.2. Takım Kaptanları ve Liderlik Özellikleri	59
4.4. Yaş ve Kariyer Süresinin Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri.....	60
4.4.1. Kariyer Başlangıcı ve Gelişen Psikolojik Dayanıklılık	61
4.4.2. Yaşın ve Tecrübenin Zihinsel Faktörlere Etkisi	62

BEŞİNCİ BÖLÜM.....	64
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ	64
5.1. Performans ve Sonuçlar Üzerindeki Etkileri.....	65
5.1.1. Maç İçi Performans ve Skorlarla İlişkisi	66
5.1.2. Kritik Durum ve Baskı Anlarında Performansın Değerlendirilmesi	67
5.2. Hentbol Müsabakalarında Zihinsel Dayanıklılığın Rolü	64
5.2.1. Maç Öncesi Hazırlık ve Odaklanma Stratejileri	65
5.2.2. Maç Sırasında Stresle Başa Çıkma ve Performansı Yükseltme	66
5.3. Stres Yönetimi ve Zihinsel Dayanıklılık.....	67
5.3.1. Sakatlık, Hata ve Başarısızlık Sonrası İyileşme Süreçleri.....	69
5.3.2. Takım İçi İletişim ve Destek Mekanizmalarının Rolü	70
ALTINCI BÖLÜM	77
ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRME STRATEJİLERİ.....	77
6.1. Mental Antrenman Teknikleri.....	77
6.1.1. Görselleştirme ve Pozitif İmajinasyon Egzersizleri	78
6.1.2. Otonomik Sinir Sistemi Dengeleme ve Nefes Teknikleri	79
6.2. Psikolojik Danışmanlık ve Destek Programları.....	80
6.2.1. Bireysel ve Grup Terapileri	81
6.2.2. Performans Psikolojisi ve Spor Psikolojisi Destek Hizmetleri	82
6.3. Kişisel Gelişim ve Motivasyon Stratejileri	83
6.3.1. Hedef Belirleme ve Motivasyonun Sürdürülmesi	84
6.3.2. Kişisel Değerler ve İnançların Güçlendirilmesi	77
YEDİNCİ BÖLÜM	88
YÖNTEM.....	88
7.1. Araştırma Konusu	88
7.2. Araştırmanın Problemi, Alt Problemleri	88
7.3. Çalışmanın Temel Amacı.....	89
7.4. Çalışmanın Gerekçesi.....	89
7.5. Araştırmanın Yöntemi.....	90
7.6. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	90
7.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi	91
7.8. Araştırmada Kullanılacak Veri Toplama Araçları	92

SEKİZİNCİ BÖLÜM	94
BULGULAR.....	94
DOKUZUNCU BÖLÜM	110
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	110
KAYNAKÇA	117
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRMEFORMU	125



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 7.1. Örneklem Tablosu	90
Tablo 7.2. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçek Puanlarının Normalliliğinin Sınanması.....	91
Tablo 7.3. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”	93
Tablo 8.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı	94
Tablo 8.2. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler (n = 207)	96
Tablo 8.3. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	96
Tablo 8.4. Yaş Gruplarına Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)	98
Tablo 8.5. Oynanan Liglere Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları).....	100
Tablo 8.6. Kulüpten Alınan Aylık Kazanca Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları).....	101
Tablo 8.7. Hentbol Oynama Süresine Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)	102
Tablo 8.8. Millilik Durumuna Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları).....	104

Tablo 8.9. Oynanan Mevkilere Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları) 105

Tablo 8.10. 2021-2022 Sezonunda Oyunda Kalış Süresine Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)..... 106

Tablo 8.11. 2021-2022 Sezonunda Attığınız Gol Sayısına Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)..... 107



KISALTMALAR

A.P.A	Amerikan Psikologlar Birliği
ÇÖÖ	Çocuklar için Özyeterlik Ölçeği
FEPSAC	Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu
İAT	İsabetli Atış Testi
PBA	Psikolojik Beceri Antrenmanı
PST	Psychological Skill Training
ZPA	Zihinsel Performans Antrenörü
U.S.O.K.	Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Olimpiyat Komitesi
ZAU	Zihinsel Antrenman Uygulamaları

GİRİŞ

Giriş bölümü, tezin temel amacını, önemini ve kapsamını açıklamak için oldukça önemlidir. Bu bölümde, hentbolun tarihçesi, Türkiye'deki hentbolun gelişimi, zihinsel dayanıklılığın önemi ve araştırmanın amacı gibi konulara değinilecektir. Hentbol, dünya genelinde popüler bir takım sporu olup, özellikle Avrupa'da büyük bir hayran kitlesine sahiptir. 19. yüzyılın sonlarında Almanya ve Danimarka'da ortaya çıkan bu spor, kısa sürede diğer Avrupa ülkelerine yayılmış ve uluslararası arenada büyük bir öneme sahip olmuştur. Hentbol, hız, strateji ve dayanıklılık gerektiren dinamik bir oyundur ve bu özellikleriyle hem izleyicileri hem de sporcuları etkilemeyi başarmıştır. Türkiye'de hentbolun kökleri, özellikle 20. yüzyılın ortalarına dayanmaktadır. İlk olarak askeri bir spor olarak tanıtılan hentbol, zamanla sivil kulüpler arasında da popülerlik kazanmış ve liglerin oluşturulmasıyla birlikte daha geniş kitlelere ulaşmıştır. Türkiye'deki hentbol kulüplerinin ve milli takımlarının başarıları, bu sporun ülkede ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Can vd., 2010).

Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların performanslarında kritik bir rol oynar. Bu spor, yoğun rekabetin ve baskının olduğu bir ortamda gerçekleştiğinden, oyuncuların zihinsel olarak güçlü olmaları gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma becerilerini, odaklanma yeteneklerini ve motivasyonu içerir ve bu özellikler, oyuncuların başarılarını etkiler. Bu tezin amacı, üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve farklı faktörlerin bu düzeyleri nasıl etkilediğini anlamaktır. Bunun için, Türkiye'deki hentbolculardan oluşan bir örneklem üzerinde bir araştırma yapılacak ve elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bu analiz, hentbol antrenörleri ve spor psikologları için değerli bir bilgi kaynağı olacaktır. Tezin kapsamı, hentbolun tarihçesinden başlayarak, Türkiye'deki hentbolun gelişimini, milli takımların durumunu ve zihinsel dayanıklılığın önemini içermektedir. Ayrıca, araştırmanın yöntemi ve beklenen sonuçlar da açıklanmıştır. Bu tez, hentbol alanında yeni bir perspektif sunmayı ve sporcuların performanslarını iyileştirmek için pratik öneriler sunmayı amaçlamıştır (Karataş, 2012).

BİRİNCİ BÖLÜM

HENTBOL HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.1. Hentbolun Tarihçesi

Hentbol, günümüzde uluslararası alanda büyük bir izleyici kitlesine sahip olan ve geniş bir oyuncu tabanına sahip olan heyecan verici bir takım sporudur. Ancak, hentbolun kökenleri oldukça eski zamanlara dayanmaktadır. Modern hentbolun temelleri, 19. yüzyılın sonlarında Almanya ve Danimarka'da atılmıştır. Hentbol, başlangıçta açık alanlarda oynanan bir spor olarak ortaya çıkmıştır ve topu rakip kaleye atmaya dayanan basit bir oyun olarak bilinirdi. Hentbolun modern versiyonu, 1919'da Almanya'da düzenlenen Berlin Spor Fuarı'nda tanıtıldı ve bu versiyon, daha önceki versiyonlardan farklı olarak bir kapalı alanda oynanmaktaydı. 1920'lerin başlarında, hentbolun oyun kuralları ve formatı, uluslararası alanda standartlaştırıldı ve bu sayede hentbol, daha geniş bir kitleye hitap etmeye başladı. Hentbolun uluslararası alanda popülerlik kazanmasıyla birlikte, özellikle Avrupa ülkeleri arasında düzenlenen uluslararası turnuvalar ve şampiyonalar düzenlenmeye başlandı. Hentbol, özellikle Almanya, Fransa, İsveç ve Danimarka gibi ülkelerde büyük bir hayran kitlesi kazandı. Avrupa'nın dışında, hentbol Latin Amerika, Asya ve Afrika gibi diğer bölgelerde de popülerlik kazandı (Duman, 2002).

Hentbolun oyun tarzı ve kuralları zaman içinde evrim geçirdi. Özellikle 1960'ların sonlarında ve 1970'lerin başlarında, hentbolun hızlı ve akıcı bir oyun haline gelmesi için bir dizi kural değişikliği yapıldı. Bu değişiklikler, hentbolun daha etkileyici bir seyirlik spor haline gelmesine katkı sağladı ve sporun daha fazla izleyici çekmesini sağladı. Bugün hentbol, dünya çapında birçok ülkede profesyonel liglere sahip bir spor dalı haline gelmiştir. Hentbol, Uluslararası Hentbol Federasyonu (IHF) tarafından düzenlenen bir dizi uluslararası turnuva ve şampiyona ile desteklenmektedir. Bu turnuvalar arasında Dünya Şampiyonası, Avrupa Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlar bulunmaktadır. Türkiye'de hentbol, özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren daha fazla

ilgi görmeye başladı. İlk olarak askeri bir spor olarak tanıtılan hentbol, zamanla sivil kulüpler arasında da popülerlik kazandı. Türkiye'de hentbol liglerinin kurulmasıyla birlikte, bu sporun daha geniş kitlelere ulaşması sağlandı. Son yıllarda, Türkiye'deki hentbol liglerinde mücadele eden kulüpler arasında yoğun rekabet yaşandı ve şampiyonluk mücadeleleri büyük bir heyecanla izlendi (Atav ve Gündüz, 2021).

1.1.1. Hentbolun Kökenleri

Hentbolun kökenleri, spor tarihinde oldukça eski zamanlara dayanmaktadır. Antik çağlardan beri, benzeri oyunlar farklı kültürlerde oynanmaktadır. Özellikle antik Yunan ve Roma dönemlerinde, topa dayalı benzer sporlar yaygın olarak oynanmaktaydı. Bu sporlar genellikle askeri eğitim ve eğlence amaçlıydı ve farklı formlarda oynanıyordu. Ancak, modern hentbolun doğrudan kökeni, 19. yüzyılın sonlarına kadar uzanmaktadır. Modern hentbolun kökenleri, Almanya ve Danimarka'da ortaya çıkan bir dizi top oyununa dayanmaktadır. Özellikle Almanya'da, 19. yüzyılın sonlarına doğru, okullarda öğrencilere top kullanarak oynanan bir dizi oyun öğretilirdi. Bu oyunlar, öğrencilerin hız, çeviklik ve takım çalışması becerilerini geliştirmeye yönelikti ve zamanla bu oyunlardan biri modern hentbolun temelini oluşturdu. Hentbolun erken dönemlerinde, oyun bir açık alanda oynanıyordu ve oyuncuların temel amacı, topu rakip takımın kalesine atmak ve sayı kazanmaktı. Ancak, oyunun kuralları ve formatı zamanla değişti ve bu değişiklikler, hentbolun daha standart ve evrensel bir spor haline gelmesine katkı sağladı. Özellikle, kapalı bir alanda oynanan versiyonu, modern hentbolun temelini oluşturdu (Çoban, 2019).

Hentbolun modern versiyonu, 20. yüzyılın başlarında belirgin bir şekilde tanımlandı ve düzenlendi. Uluslararası Hentbol Federasyonu'nun (IHF) kurulmasıyla birlikte, hentbolun uluslararası alanda tanınması ve standartlaştırılması hızlandı. 1920'lerin başlarında, hentbolun oyun kuralları ve formatı, uluslararası alanda standartlaştırıldı ve bu sayede hentbol, daha geniş bir kitleye hitap etmeye başladı. Hentbolun uluslararası alanda popülerlik kazanması, özellikle Avrupa ülkeleri arasında düzenlenen uluslararası turnuvalar ve şampiyonalar sayesinde oldu. Bu turnuvalar, hentbolun daha fazla insanın dikkatini çekmesini sağladı ve sporun uluslararası alanda daha yaygın bir şekilde oynanmasına katkı sağladı. Bugün, hentbol dünya çapında birçok ülkede popüler bir spor haline gelmiştir. Türkiye'de hentbolun kökenleri, özellikle 20. yüzyılın ortalarına dayanmaktadır. İlk olarak askeri bir spor olarak tanıtılan hentbol, zamanla sivil kulüpler arasında da popülerlik

kazanmıştır. Türkiye'de hentbol liglerinin kurulmasıyla birlikte, bu sporun daha geniş kitlelere ulaşması sağlanmıştır. Son yıllarda, Türkiye'deki hentbol liglerinde mücadele eden kulüpler arasında yoğun rekabet yaşanmış ve şampiyonluk mücadeleleri büyük bir heyecanla izlenmiştir (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

1.1.2. Avrupa'da Hentbolun Gelişimi

Avrupa'da hentbolun gelişimi, sporun kökenlerinden modern zamanlara kadar uzanan zengin bir tarihe sahiptir. Özellikle 19. yüzyılın sonlarından itibaren Almanya, Danimarka, İsveç ve Fransa gibi ülkelerde hentbol, popülerlik kazanmaya başladı. Bu ülkelerdeki gençler arasında okullarda ve kulüplerde oynanan hentbol, zamanla ulusal bir spor haline geldi ve Avrupa'nın dört bir yanında yayıldı. Almanya, hentbolun Avrupa'daki gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Almanya'da hentbolun erken dönemlerinde, oyun genellikle okullarda ve gençlik kulüplerinde oynanıyordu. Almanya'daki hentbol federasyonlarının kurulmasıyla birlikte, sporun ulusal alanda standartlaştırılması ve yaygınlaştırılması hızlandı. Almanya'nın hentbol üzerindeki bu etkisi, sporun Avrupa genelinde popülerlik kazanmasına katkı sağladı. Danimarka, hentbolun gelişiminde de belirgin bir rol oynamıştır. Danimarka'da hentbol, özellikle okullarda ve gençlik kulüplerinde oynanmaya başladı ve kısa sürede popülerlik kazandı. Danimarka'nın hentbol üzerindeki bu etkisi, sporun diğer Avrupa ülkelerine yayılmasına ve uluslararası alanda tanınmasına katkı sağladı (Öztürk vd., 2009).

İsveç ve Fransa gibi diğer Avrupa ülkelerinde de hentbol, benzer bir şekilde gelişim gösterdi. Bu ülkelerde de hentbol, gençler arasında popüler bir spor haline geldi ve ulusal liglerin kurulmasıyla birlikte, sporun yaygınlaşması sağlandı. İsveç ve Fransa'nın hentbol üzerindeki etkisi, Avrupa'nın dört bir yanındaki sporcuların yetişmesine ve uluslararası alanda başarı elde etmelerine katkı sağladı. Avrupa'da hentbolun gelişimi, özellikle uluslararası turnuvaların düzenlenmesiyle ivme kazandı. Avrupa Hentbol Şampiyonası gibi büyük organizasyonlar, hentbolun uluslararası alanda daha fazla dikkat çekmesini sağladı ve sporun popülerliğini artırdı. Bu turnuvalar, hentbolun Avrupa genelinde birçok ülkede sevilen ve saygı duyulan bir spor haline gelmesine katkı sağladı. Bugün Avrupa'da hentbol, ulusal liglerin yanı sıra uluslararası düzeyde de büyük bir izleyici kitlesine sahip olan bir spor dalı haline gelmiştir. Avrupa'nın dört bir yanında düzenlenen uluslararası turnuvalar, hentbolun popülerliğini artırmaya devam etmektedir. Avrupa'nın hentbol üzerindeki bu

etkisi, sporun uluslararası alanda daha da büyümesine ve gelişmesine katkı sağlamaktadır (Pehlivan, 1997).

1.1.3. Türkiye'de Hentbolun Başlangıcı ve Gelişimi

Türkiye'de hentbolun başlangıcı ve gelişimi, ülkenin spor tarihinde önemli bir yer tutar. Hentbol, Türkiye'de özellikle 20. yüzyılın ortalarında dikkat çekmeye başlamıştır. Sporun Türkiye'deki başlangıcı, genellikle askeri kökenlerle ilişkilendirilir. Askeri okullarda ve birliklerde hentbol, disiplin ve takım çalışması becerilerini geliştirmek için önemli bir araç olarak kullanılmıştır. Türkiye'de hentbolun sivil kulüpler arasında yaygınlaşması ise daha sonraki yıllarda gerçekleşmiştir. Özellikle büyük şehirlerdeki spor kulüpleri, hentbolu spor programlarına dahil etmiş ve gençler arasında popülerlik kazanmasını sağlamıştır. Hentbolun sivil kulüpler arasında yaygınlaşmasıyla birlikte, Türkiye'de hentbol liglerinin kurulması ve resmi turnuvaların düzenlenmesi de mümkün olmuştur. Türkiye'de hentbolun gelişiminde önemli bir adım, Türkiye Hentbol Federasyonu'nun kurulmasıyla gerçekleşti. Federasyonun kurulmasıyla birlikte, hentbolun ulusal alanda standartlaştırılması ve yaygınlaştırılması için çeşitli adımlar atılmıştır. Türkiye Hentbol Federasyonu, hentbolun Türkiye'deki gelişimine liderlik etmiş ve sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Kocaekşi ve Koruç, 2012).

Türkiye'de hentbolun gelişimi, özellikle Türkiye Hentbol Ligi'nin kurulmasıyla hız kazandı. Türkiye Hentbol Ligi, ülkenin en üst düzey hentbol ligi olarak faaliyet göstermekte ve Türkiye'nin dört bir yanından kulüplerin katılımıyla düzenlenmektedir. Bu lig, hentbolun Türkiye'de profesyonel bir spor dalı haline gelmesini sağlamıştır. Türkiye'de hentbolun popüleritesi artmış ve sporun altyapısının güçlendirilmesi için çeşitli adımlar atılmıştır. Genç yeteneklerin keşfedilmesi ve yetiştirilmesi için çeşitli gençlik ve alt ligler oluşturulmuş ve hentbolun Türkiye'nin her köşesinde daha fazla genç sporcuya ulaşması sağlanmıştır. Türkiye'deki hentbolun başarısı, milli takımların uluslararası arenada elde ettiği başarılarla da ölçülebilir. Türkiye Hentbol Milli Takımı, Avrupa ve dünya şampiyonalarında önemli başarılar elde etmiş ve ülkeyi uluslararası alanda temsil etmiştir. Bu başarılar, hentbolun Türkiye'deki popülerliğini artırmış ve gençler arasında sporun daha da yaygınlaşmasını sağlamıştır. Türkiye'de hentbolun geleceği parlak görünmektedir. Ülkenin spor altyapısının güçlenmesi ve hentbolun gençler arasında popülerlik kazanmasıyla birlikte, Türkiye'nin uluslararası alanda daha etkili bir konuma gelmesi

beklenmektedir. Türkiye Hentbol Federasyonu'nun liderliğinde, hentbolun ülkede daha da yaygınlaşması ve gelişmesi için çeşitli projeler ve programlar hayata geçirilmektedir (Çelikkilek, 2006).

1.2. Türkiye'de Hentbol Liglerinin Oluşumu

Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, sporun ülkede yaygınlaşması ve ulusal düzeyde organize olmasıyla yakından ilişkilidir. Hentbol, Türkiye'de ilk olarak askeri bir spor olarak tanıtılmış olsa da sivil kulüpler arasında popülerlik kazanmasıyla birlikte liglerin oluşturulması da gündeme gelmiştir. Bu süreç, hentbolun Türkiye'deki gelişiminde önemli bir dönemeç olmuştur. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, özellikle 20. yüzyılın ortalarına doğru hız kazanmıştır. Bu dönemde, büyük şehirlerdeki spor kulüpleri hentbol takımları kurmaya başlamış ve yerel turnuvalar düzenlemeye başlamıştır. Bu turnuvalar, hentbolun popülerliğinin artmasını sağlamış ve sporun daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlamıştır. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, Türkiye Hentbol Federasyonu'nun kurulmasıyla hız kazanmıştır. Federasyonun kurulmasıyla birlikte, hentbolun ulusal alanda standartlaştırılması ve liglerin düzenlenmesi için çeşitli adımlar atılmıştır. Türkiye Hentbol Federasyonu, ülkenin hentbol altyapısını güçlendirmek ve sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamak için çeşitli projeler ve programlar başlatmıştır (Kırtepe vd., 2019).

Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, Türkiye Hentbol Ligi'nin kurulmasıyla doruk noktasına ulaşmıştır. Türkiye Hentbol Ligi, ülkenin en üst düzey hentbol ligi olarak faaliyet göstermekte ve Türkiye'nin dört bir yanından kulüplerin katılımıyla düzenlenmektedir. Bu ligin kurulması, hentbolun Türkiye'de profesyonel bir spor dalı haline gelmesini sağlamıştır. Türkiye Hentbol Ligi'nin oluşturulmasıyla birlikte, Türkiye'de hentbol liglerinin alt kademeleri de oluşmaya başlamıştır. Bunlar arasında, gençlik ligleri, amatör ligler ve bölgesel ligler bulunmaktadır. Bu ligler, hentbolun Türkiye'nin her köşesinde daha fazla genç sporcuya ulaşmasını ve gelişmesini sağlamaktadır. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, sporun gençler arasında popülerlik kazanmasını sağlamıştır (Vurgun vd., 2020).

Türkiye'deki gençler arasında hentbolun popülerliği artmış ve birçok genç, sporu yapmaya ve takımlara katılmaya başlamıştır. Bu durum, hentbolun Türkiye'de daha da yaygınlaşmasını sağlamış ve gelecekteki başarılar için umut vaat etmiştir. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, hentbolun uluslararası alanda da daha fazla tanınmasını sağlamıştır. Türkiye'deki hentbol liglerinde başarılı olan takımlar, uluslararası arenada da

kendilerini göstermiş ve Türkiye'nin hentbol alanında önemli bir aktör olmasına katkı sağlamıştır. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, hentbolun Türkiye'deki altyapısının güçlenmesini sağlamıştır. Hentbol liglerinin oluşmasıyla birlikte, genç yeteneklerin keşfedilmesi ve yetiştirilmesi için çeşitli programlar ve projeler hayata geçirilmiştir. Bu programlar, hentbolun Türkiye'de daha da büyümesini ve gelişmesini sağlamıştır. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, hentbolun Türkiye'nin her kesiminde oynanmasını sağlamıştır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde düzenlenen ligler, hentbolun ülke genelinde yaygınlaşmasını ve daha fazla genç sporcunun sporla tanışmasını sağlamıştır. Türkiye'de hentbol liglerinin oluşumu, Türkiye'nin uluslararası alanda daha rekabetçi bir konuma gelmesini sağlamıştır. Türkiye'deki hentbol liglerinde başarılı olan takımlar, uluslararası turnuvalarda ülkeyi başarıyla temsil etmiş ve hentbolun Türkiye'deki popülerliğini artırmıştır (Güllü vd., 2011).

1.2.1. Türkiye'deki Hentbol Kulüpleri ve Son 5 Yıl Şampiyonlukları

Türkiye'deki hentbol kulüpleri, ülkenin farklı bölgelerinde faaliyet gösteren ve hentbol sporunu geliştirmek, yaygınlaştırmak ve rekabeti artırmak amacıyla kurulmuşlardır. Bu kulüpler hem erkekler hem de kadınlar için hentbol liglerinde mücadele etmektedirler. Son yıllarda, Türkiye'de hentbol kulüpleri arasında büyük bir rekabet yaşanmaktadır ve her yıl liglerdeki mücadeleler büyük bir heyecanla izlenmektedir. Türkiye'de hentbol liglerinin en üst düzeyi, Türkiye Hentbol Süper Ligi'dir. Süper Lig'de mücadele eden kulüpler, ülkenin en iyi hentbolcularından oluşan kadrolarıyla sahaya çıkmaktadırlar. Süper Lig'deki mücadeleler, seyircilere heyecan dolu anlar yaşatmaktadır ve şampiyonluk yarışı her sezon büyük bir ilgiyle takip edilmektedir. Son beş yılda, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde şampiyonluk mücadelesi veren birçok önemli kulüp bulunmaktadır. Bu kulüpler arasında Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Anadolu Üniversitesi gibi isimler öne çıkmaktadır. Bu kulüpler hem Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde hem de uluslararası arenada başarılarıyla dikkat çekmektedirler. Fenerbahçe, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde son beş yılda üst üste şampiyonluklar elde etmiştir. Kulüp hem erkekler hem de kadınlar hentbol takımlarıyla önemli bir başarı grafiği çizmektedir. Fenerbahçe, genç yeteneklere de önem veren bir kulüp olarak bilinmekte ve altyapı çalışmalarına büyük önem vermekte ve genç sporcuların yetişmesine katkı sağlamaktadır. Beşiktaş, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde son yıllarda önemli bir performans sergilemiş ve şampiyonluk yarışında yer almıştır. Kulüp, hentbol branşında yapılan yatırımlarla başarı grafiğini

artırmış ve uluslararası arenada da kendisini göstermeye başlamıştır. Beşiktaş, hentbol sporuna olan desteğini sürekli olarak artırmakta ve genç yeteneklerin keşfedilmesine önem vermektedir (Kabadayı, 2010).

Galatasaray, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde son yıllarda güçlü bir performans sergilemiş ve şampiyonluk yarışında önemli bir rol oynamıştır. Kulüp hem erkekler hem de kadınlar hentbol takımlarıyla mücadele etmekte ve ligdeki rakipleriyle rekabeti sürdürmektedir. Galatasaray, hentbol sporuna olan bağlılığını sürdürmekte ve Türk hentbolunun gelişimine katkı sağlamaktadır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde son yıllarda gösterdiği başarılarla dikkat çekmektedir. Kulüp, hentbol branşında yapılan yatırımlarla kadrosunu güçlendirmiş ve şampiyonluk yarışında iddialı bir konuma gelmiştir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi, genç yeteneklere de fırsatlar sunmakta ve hentbol sporunun Türkiye'deki gelişimine katkı sağlamaktadır. Anadolu Üniversitesi, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde son yıllarda yükselen bir performans sergilemiş ve şampiyonluk mücadelesinde önemli bir rol oynamıştır. Kulüp, hentbol branşına olan desteğini sürdürmekte ve genç yeteneklerin keşfedilmesine önem vermektedir. Anadolu Üniversitesi, hentbol sporunun Türkiye'deki yaygınlaşmasına katkı sağlamakta ve gelecekteki başarılar için umut vaat etmektedir. Türkiye'de hentbol kulüplerinin son beş yılda gösterdiği performanslar, sporun Türkiye'deki gelişimi ve rekabetin artması açısından önemlidir. Bu kulüpler, Türk hentbolunun ulusal ve uluslararası alanda başarıyla temsil edilmesine katkı sağlamaktadır. Gelecekte, bu kulüplerin genç yeteneklere verdiği destekle birlikte, Türk hentbolunun daha da büyümesi ve gelişmesi beklenmektedir (Göral ve Sucular, 2022).

1.3. Türkiye'nin Hentbol Branşı Dereceleri

Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, ulusal liglerde elde edilen başarılar ve uluslararası turnuvalardaki performanslar üzerinden değerlendirilmektedir. Türk hentbolu, son yıllarda önemli gelişmeler kaydetmiş ve uluslararası alanda da kendisini gösterme fırsatı bulmuştur. Bu başarılar, Türkiye'nin hentbol branşındaki yerini güçlendirmiş ve ülke genelinde sporun daha fazla ilgi görmesini sağlamıştır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, ulusal liglerde elde edilen başarılarla belirlenmektedir. Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde mücadele eden kulüpler, her sezon şampiyonluk mücadelesi vermektedirler. Bu ligde elde edilen şampiyonluklar, kulüplerin ve Türk hentbolunun başarı grafiğini yükseltmektedir. Son

yıllarda, Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde mücadele eden kulüplerin uluslararası arenada da kendilerini göstermeleri, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerini olumlu yönde etkilemektedir. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, uluslararası turnuvalardaki performanslarla da belirlenmektedir. Türk hentbol takımları, Avrupa Şampiyonlar Ligi, EHF Kupası ve diğer uluslararası turnuvalarda mücadele etmektedirler. Bu turnuvalarda elde edilen başarılar, Türkiye'nin hentbol branşındaki uluslararası itibarını artırmakta ve ülkenin adını duyurmasını sağlamaktadır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, uluslararası turnuvalardaki başarılarla güçlenmektedir. Son yıllarda, Türk hentbol takımları uluslararası arenada önemli başarılar elde etmiştir. Özellikle Avrupa'nın önde gelen hentbol kulüpleriyle yapılan müsabakalarda Türk takımları, çeşitli başarılar elde etmiş ve ülkeyi uluslararası alanda başarıyla temsil etmişlerdir. Bu başarılar, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına katkı sağlamıştır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, genç kategorilerde elde edilen başarılarla da şekillenmektedir. Türkiye'de hentbol altyapısı her geçen gün daha da güçlenmekte ve genç yeteneklerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi için çeşitli projeler ve programlar hayata geçirilmektedir. Genç kategorilerde elde edilen başarılar, Türk hentbolunun geleceği açısından büyük önem taşımaktadır ve ülkenin hentbol branşı derecelerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Tekeş, 2015).

Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, kadın ve erkek milli takımların uluslararası turnuvalardaki performanslarıyla da belirlenmektedir. Türk hentbol milli takımları, Avrupa Şampiyonası, Dünya Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlarda ülkeyi temsil etmektedirler. Bu organizasyonlarda elde edilen başarılar, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, ulusal federasyonun hentbol branşı için yaptığı yatırımlarla da ilişkilidir. Türkiye Hentbol Federasyonu, hentbolun yaygınlaşması ve gelişmesi için çeşitli projeler ve programlar yürütmektedir. Bu projeler, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına katkı sağlamakta ve sporun geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, hentbolun Türkiye'deki yaygınlığı ve popülerliği ile de doğrudan ilişkilidir. Türkiye'de hentbolun her geçen gün daha fazla kişi tarafından oynanması ve takip edilmesi, ülkenin hentbol branşı derecelerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, sporun ülke genelinde yaygınlaşmasıyla birlikte sürekli olarak yükselmektedir. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, sporcuların ve antrenörlerin ulusal ve uluslararası alandaki tecrübeleriyle de doğrudan ilişkilidir. Türk hentbol takımları, uluslararası turnuvalara katılırken, tecrübeli sporcular ve antrenörlerle

güçlendirilmiş kadrolarla sahaya çıkmaktadırlar. Bu tecrübeler, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Türkiye'nin hentbol branşı dereceleri, hentbolun Türkiye'deki altyapısının güçlenmesiyle de doğrudan ilişkilidir. Türkiye'de hentbol altyapısının güçlenmesi, genç yeteneklerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi için önemli bir adımdır. Güçlü bir altyapı, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına ve sporun geleceği için daha sağlam bir temel oluşturmaya katkı sağlamaktadır (Karataş, 2014).

1.3.1. Antrenör ve Sporcu Sayıları

Türkiye'de hentbol branşında antrenör ve sporcu sayıları, sporun yaygınlaşması ve gelişimi için oldukça önemli bir göstergedir. Son yıllarda, Türkiye'de hentbolun popülerliğinin artmasıyla birlikte, antrenör ve sporcu sayılarında da belirgin bir artış yaşanmaktadır. Bu artış, Türk hentbolunun geleceği açısından umut verici bir işarettir. Türkiye'de hentbol antrenör sayıları, hentbolun Türkiye genelinde yaygınlaşması ve gelişmesi için önemli bir rol oynamaktadır. Türk hentbolunun gelişimi için yetenekli ve deneyimli antrenörlerin varlığı son derece önemlidir. Bu antrenörler, genç yeteneklerin keşfedilmesi, geliştirilmesi ve uluslararası düzeyde rekabet edebilecek seviyeye gelmeleri için önemli bir rol oynamaktadırlar. Türkiye'de hentbol antrenörlerinin sayısının artması, hentbol altyapısının güçlenmesi ve genç sporcuların yetiştirilmesi açısından da olumlu bir gelişmedir. Genç yaş gruplarında hentbol eğitimi alan sporcuların sayısının artması, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerini artırmak için önemli bir adımdır. Türkiye'de hentbol sporcularının sayısı da son yıllarda artış göstermektedir. Hentbolun popülerliğinin artmasıyla birlikte, gençler arasında hentbol sporuna olan ilgi de artmıştır. Kulüplerde ve okullarda düzenlenen hentbol kursları ve organizasyonlar, gençlerin sporu keşfetmelerini ve spora olan ilgilerini artırmalarını sağlamaktadır. Türkiye'de hentbol sporcularının sayısının artması, ulusal liglerin kalitesini yükseltmektedir. Daha fazla yetenekli sporcunun sporu tercih etmesi, liglerin daha rekabetçi hale gelmesine ve seviyenin yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bu da Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin iyileşmesine yardımcı olmaktadır (Albay vd., 2008).

Türkiye'de hentbol antrenör ve sporcu sayılarının artması, Türkiye Hentbol Federasyonu'nun yaptığı yatırımların ve organizasyonların da bir göstergesidir. Federasyonun, hentbolun yaygınlaşması ve gelişimi için çeşitli projeler ve programlar

yürütmesi, antrenör ve sporcu sayılarının artmasına katkı sağlamaktadır. Türkiye'de hentbol antrenör ve sporcu sayılarının artmasıyla birlikte, sporun altyapısının güçlenmesi ve Türk hentbolunun uluslararası alanda daha rekabetçi bir konuma gelmesi hedeflenmektedir. Bu artış, Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin yükselmesine ve ülkenin hentbol alanında daha fazla başarı elde etmesine olanak sağlamaktadır. Türkiye'de hentbol antrenör ve sporcu sayılarının artması, hentbolun Türkiye genelinde daha fazla insan tarafından oynanması ve takip edilmesi anlamına gelmektedir. Bu da Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına ve sporun ülke genelinde daha da yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır. Türkiye'de hentbol antrenör ve sporcu sayılarının artmasıyla birlikte, hentbolun Türkiye'de daha fazla ilgi görmesi ve medyada daha fazla yer alması da beklenmektedir. Bu da hentbolun Türkiye'de daha da popüler hale gelmesine ve sporun geleceği için daha sağlam bir temel oluşturmaya katkı sağlayabilir. Türkiye'de hentbol antrenör ve sporcu sayılarının artmasıyla birlikte, hentbolun Türk sporunun önemli bir parçası haline gelmesi ve uluslararası alanda daha fazla başarı elde etmesi beklenmektedir. Bu da Türkiye'nin hentbol branşı derecelerinin artmasına ve ülkenin hentbol alanında daha fazla saygınlık kazanmasına katkı sağlayabilir (Sevim, 2002).

İKİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

2.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı ve Önemi

1970'lerden beri, bilimde çok hızlı bir şekilde multi-disipliner araştırmaların sayısı artmıştır. Bununla birlikte, spor psikolojisi alanında uygulamanın yaygınlaşması ve gelişmesi beraberinde yeni bir çok kavram kazanılmasına neden olmuştur (Erdoğan vd., 2003). Bu kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler tarafından, mükemmel performans ulaşmak için en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir (Bull vd., 2005; Cox, 2012; Gould vd., 1987; Jones, 2002; Jones vd., 2007). Son 40 yıldır, zihinsel dayanıklılık araştırmacılar ve spor psikologları tarafından çalışılmaktadır (Dennis, 1981; Goldberg, 1992; Loehr, 1982; 1986; 1995). Luszki (1982) başarılı performansın dört temel unsurdan oluştuğunu ve bunların; fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık olduğunu ve performans sırasında bu unsurların beraber çalıştıklarına değinmiştir. Goldberg (1992) zihinsel dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans esnasında zihinsel olarak güçsüz ve kontrolsüz olacağını söylemiştir. Diğer bir çalışmada ise Cox (2012), elit sporcuların sahip olması gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılığında önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Zihinsel dayanıklılık, bir bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu, kişinin stresli durumlarda sakin kalarak sağduyulu kararlar almasını, hayatın zorluklarıyla mücadele ederken olumsuz duyguları yönetmesini ve motivasyonunu korumasını içerir. Zihinsel dayanıklılığın temelinde, kişinin esneklik, iyimserlik, problem çözme becerisi ve duygusal kontrol gibi faktörleri etkin bir şekilde kullanması yer alır. Bu yetenek, kişinin yaşamındaki zorlukları aşmasına ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın önemi, yaşamın her alanında karşılaşılan stres ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini güçlendirmesinden gelir. İş hayatında, ilişkilerde, sağlık sorunlarıyla mücadelede veya herhangi bir kişisel hedefe ulaşma sürecinde karşılaşılan engellerle başa

çıkma, zihinsel dayanıklılığın sağlanmasıyla mümkün hale gelir. Bu, kişinin günlük yaşamında daha fazla huzur ve tatmin elde etmesine yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin duygusal refahını ve psikolojik sağlığını güçlendirmesinden kaynaklanır. Güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olan bireyler, stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilirler ve olumsuz duyguları daha etkin bir şekilde yönetebilirler. Bu da depresyon, anksiyete ve diğer ruhsal bozuklukların riskini azaltabilir ve kişinin genel yaşam kalitesini artırabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin kendine güvenini ve özsaygısını artırmasıyla ilgilidir. Zorluklarla başa çıkma ve bunlardan güçlenerek çıkma deneyimleri, kişinin kendi yeteneklerine ve kapasitesine olan güvenini artırabilir. Bu da kişinin daha yüksek hedeflere yönelme cesaretini ve kararlılığını artırarak başarı şansını artırabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin ilişkilerinde daha sağlıklı etkileşimler yaşamasına yardımcı olabilir. Stresli durumlarla başa çıkma becerisi, kişinin çatışmaları daha yapıcı bir şekilde yönetmesine ve ilişkilerinde daha empatik ve anlayışlı olmasına olanak tanır. Bu da kişinin daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin iş performansını ve kariyer başarısını artırmasıyla ilgilidir (Can vd., 2010).

Stresli iş ortamlarında çalışmak, sık sık değişen şartlara uyum sağlamak ve rekabetçi bir ortamda başarılı olmak için zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç vardır. Güçlü bir zihinsel dayanıklılık, kişinin iş stresiyle daha iyi başa çıkmasına ve kariyerinde daha ileriye gitmesine yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin yaşamındaki kötü durumlarla daha iyi başa çıkmasını sağlamasıyla ilgilidir. Zor zamanlar, herkesin yaşamının bir parçasıdır ve bu durumlarla başa çıkmak için zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç vardır. Güçlü bir zihinsel dayanıklılık, kişinin bu tür zorlukları aşmasına ve kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin yaşamındaki başarısızlıkları ve hayal kırıklıklarını daha iyi yönetmesini sağlamasıyla ilgilidir. Herkesin hayatında başarısızlık ve hayal kırıklıklarıyla karşılaşması kaçınılmazdır. Ancak güçlü bir zihinsel dayanıklılık, kişinin bu tür deneyimlerden ders çıkarmasına ve daha güçlü bir şekilde ileriye gitmesine yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin esneklik ve adaptasyon yeteneğini geliştirmesiyle ilgilidir. Hayatta karşılaşılan değişimlere uyum sağlamak ve yeni durumlara hızlı bir şekilde adapte olmak, zihinsel dayanıklılık gerektirir. Bu yetenek, kişinin yaşamındaki her türlü değişime daha rahat ve etkili bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın önemi, kişinin yaşam boyu öğrenme ve gelişme sürecini desteklemesiyle ilgilidir. Zorluklarla başa çıkma deneyimleri, kişinin

güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi anlamasına ve kendisini geliştirmesi için fırsatlar yaratmasına yardımcı olabilir. Bu da kişinin yaşamı boyunca daha sağlıklı ve tatmin edici bir şekilde büyümesine ve ilerlemesine olanak tanır (Taşkın ve Yüksek, 2019).

2.1.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı

Zihinsel dayanıklılık, bireyin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, kişinin stres, baskı, belirsizlik ve hayal kırıklıkları gibi olumsuz durumlarla karşılaştığında sağlıklı bir şekilde tepki verebilmesini ve bu durumların üstesinden gelmesini sağlar. Zihinsel dayanıklılık, kişinin duygusal dengesini korumasına, problem çözme becerilerini geliştirmesine ve yaşamın zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın tanımında önemli bir bileşen, kişinin esneklik ve adaptasyon yeteneğidir. Zor durumlarla karşılaşıldığında, esneklik kişinin değişen koşullara uyum sağlamasını ve çeşitli senaryolara karşı alternatif çözümler bulmasını sağlar. Bu, kişinin direncini artırır ve olumsuz durumlar karşısında daha etkin bir şekilde tepki vermesine olanak tanır. Zihinsel dayanıklılık aynı zamanda kişinin duygusal zekasını da içerir. Duygusal zekâ, duygularını anlama, yönetme ve ifade etme yeteneğidir. Zihinsel dayanıklılığın bir parçası olarak, kişi olumsuz duygularla başa çıkma stratejilerini geliştirir ve bu duyguları etkili bir şekilde yönetir. Bu da kişinin duygusal dengesini korumasına ve zor durumlarda bile sağlıklı bir ruh halini sürdürmesine yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın tanımında yer alan bir diğer önemli kavram, kişinin iyimserlik ve pozitif bakış açısıdır. İyimserlik, kişinin olumsuz durumlar karşısında umutlu olması ve geleceğe olumlu bir şekilde bakması anlamına gelir. Pozitif bakış açısıyla, kişi zorlukları fırsatlara dönüştürme gücünü kazanır ve motive olur. Bu da kişinin başarıya giden yolda daha istekli ve kararlı olmasını sağlar. Zihinsel dayanıklılığın bir başka önemli yönü, kişinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesidir (Tekeş, 2015).

Stres, hayatın doğal bir parçasıdır ve kaçınılmazdır. Ancak zihinsel olarak güçlü olan bir birey, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkar ve bu durumları yönetir. Stresle başa çıkma becerileri, kişinin zor zamanlarda sakin kalmasını ve sağduyulu kararlar almasını sağlar. Zihinsel dayanıklılığın tanımında yer alan bir diğer önemli unsur, kişinin kendine güvenidir. Kendine güven, kişinin kendi yeteneklerine, bilgi birikimine ve kapasitesine güven duyması anlamına gelir. Zihinsel olarak güçlü bir birey, zorluklarla karşılaştığında bile kendine olan güvenini korur ve bu güven duygusuyla hareket eder. Bu

da kişinin daha etkili bir şekilde başarıya ulaşmasına ve hedeflerini gerçekleştirmesine olanak tanır. Zihinsel dayanıklılığın tanımında önemli bir diğer nokta, kişinin hedeflerine odaklanma yeteneğidir. Zor zamanlarda bile hedeflerinden sapmayan ve motive olan bir birey, yaşamın getirdiği zorlukları daha iyi yönetir. Hedeflere odaklanma yeteneği, kişinin motivasyonunu korumasına ve başarıya giden yolda ilerlemesine yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın tanımında yer alan bir başka önemli kavram, kişinin problem çözme becerisidir. Zorluklarla karşılaşıldığında, problem çözme becerileri kişinin etkili çözümler bulmasını ve olumlu sonuçlar elde etmesini sağlar. Bu beceri, kişinin yaşamındaki her türlü sorunla başa çıkma yeteneğini güçlendirir. Zihinsel dayanıklılığın tanımında önemli bir diğer nokta, kişinin kararlılık ve azimle hareket etmesidir. Zorluklarla karşılaşıldığında pes etmeyen ve hedeflerine ulaşmak için mücadele eden bir birey, zihinsel olarak güçlüdür. Kararlılık ve azim, kişinin başarıya giden yolda direncini artırır ve engellerle karşılaşıldığında bile ileriye gitmesini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın tanımında yer alan bir diğer önemli unsur, kişinin sosyal destek ve bağlantılarının gücüdür. Zor zamanlarda sosyal destek almak, kişinin duygusal olarak desteklenmesini ve güçlenmesini sağlar. Aile, arkadaşlar ve diğer sosyal bağlantılar, kişinin zorluklarla mücadele etmesine yardımcı olur ve zihinsel dayanıklılığın güçlenmesine katkı sağlar (Çoban, 2019).

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Bazı bireyler yaşadıkları travmalar karşısında ruh sağlıklarını kaybedebilirler. Endişe, kaygı, depresyon gibi hastalıklarla karşı karşıya kalabilirler. Bu gibi durumlardan kurtulmak ve iyileşmek zaman alabilir. Bazıları ise yaşadıkları sarsıcı olayların yarattığı olumsuzluklardan fazla etkilenmez ve o kötü ruh halinden kısa sürede çıkar ve de hayatına kaldığı yerden devam eder. İşte bu bahsedilen ikinci grup, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik dayanıklılık kavramıyla anlatılmaktadır (Doğan, 2015).

Yapılan araştırmalara bakıldığında görülmektedir ki daha çok bireylerin olumsuz özelliklerini inceleyen ve bunları anlatan, çözüm arayan çalışmalar yapılmıştır. Bireylerin güçlü yönlerini gösteren, inceleyen ve araştıran çalışmalar daha çok 2000'lerden sonra yapılmaya başlanmıştır. Bireyin sağlıklı ve mutlu olmasını ve bu durumu devam ettirmesini işleyen süreçle birlikte pozitif psikoloji öne çıkmıştır. Mutluluk, iyi düşünce, umutlu olma, affedicilik gibi konular pozitif psikoloji altında incelenmeye başlanmıştır (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Gable ve Haidt, 2005).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bir bireyin yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme ve bu süreçten güçlenerek çıkma yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, kişinin stres, baskı, travma, kayıp gibi olumsuz deneyimler karşısında duygusal ve zihinsel sağlığını korumasını ve bu deneyimlerden güç alarak gelişimini sürdürmesini sağlar. Psikolojik dayanıklılık, kişinin esneklik, iyimserlik, problem çözme becerisi, duygusal kontrol ve sosyal destek gibi faktörleri etkin bir şekilde kullanarak yaşamındaki zorlukların üstesinden gelmesini sağlar. Psikolojik dayanıklılığın temelinde, kişinin stresle başa çıkma becerileri yatar. Stres, hayatın doğal bir parçasıdır ve insanlar günlük yaşamlarında çeşitli stres faktörleriyle karşılaşır. Psikolojik dayanıklılık, kişinin stresli durumlara verdiği tepkileri yönetme yeteneğini geliştirerek, duygusal olarak dengeli ve sağlıklı bir şekilde kalmasını sağlar. Bu da kişinin yaşam kalitesini artırır ve stresin olumsuz etkilerini azaltır. Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda kişinin adaptasyon yeteneğini de içerir. Hayatın değişkenlik gösteren koşullarına uyum sağlamak, kişinin psikolojik sağlığını korumasında önemli bir rol oynar. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, değişimlere daha hızlı adapte olabilirler ve yeni durumlara uyum sağlayabilirler. Bu da kişinin yaşamındaki her türlü değişime daha esnek bir şekilde yanıt vermesini sağlar. Psikolojik dayanıklılığın bir diğer bileşeni, kişinin problem çözme becerisidir. Zor durumlarla karşılaştığında, psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, etkili çözümler bulabilir ve sorunlarla başa çıkabilirler. Problem çözme becerileri sayesinde, kişi yaşamındaki her türlü engeli aşabilir ve olumlu sonuçlar elde edebilir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin duygusal zekasıyla da yakından ilişkilidir. Duygusal zeka, duyguları anlama, yönetme ve ifade etme yeteneğini içerir. Psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetebilir ve bu duyguları olumlu bir şekilde dönüştürebilirler. Bu da kişinin duygusal dengesini korumasına ve sağlıklı bir ruh halini sürdürmesine yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılığın bir diğer önemli unsuru, kişinin kendine güvenidir. Kendine güven, kişinin kendi yeteneklerine, değerlerine ve kapasitesine olan inancını ifade eder (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

Psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, zor durumlarla karşılaştıklarında bile kendilerine güven duyarlar ve bu güvenle hareket ederler. Kendine güvenen bireyler, yaşamın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Psikolojik dayanıklılığın bir başka önemli bileşeni, kişinin sosyal destek ağıdır. Zor zamanlarda sosyal destek almak, kişinin duygusal olarak desteklenmesini sağlar ve psikolojik dayanıklılığını artırır. Aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve diğer sosyal bağlantılar, kişinin yaşamındaki her türlü zorlukla

başa çıkmasına yardımcı olabilirler. Psikolojik dayanıklılık, kişinin hedeflerine odaklanma yeteneğini de içerir. Zor zamanlarda bile hedeflerinden sapmayan ve motive olan bir birey, yaşamın getirdiği zorluklarla daha iyi başa çıkabilir. Hedeflere odaklanma yeteneği, kişinin motivasyonunu korumasına ve başarıya giden yolda ilerlemesine yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılığın önemli bir unsuru, kişinin iyimserlik ve pozitif bakış açısıdır. İyimserlik, kişinin olumlu bir şekilde düşünmesi ve geleceğe umutla bakması anlamına gelir. Pozitif bakış açısıyla, kişi zorlukları fırsatlara dönüştürme gücünü kazanır ve motive olur. Psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşamındaki başarıları ve başarısızlıkları kabul etme yeteneğini de içerir. Herkesin yaşamında başarı ve başarısızlık deneyimleri vardır. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, bu deneyimlerden ders çıkarabilir ve gelişimlerini sürdürebilirler. Başarısızlıkları bir ders olarak gören ve bu deneyimlerden güç alan kişiler, daha etkili bir şekilde ileriye bakabilirler (Duman, 2002).

2.1.3. Hentbol Bağlamında Zihinsel Dayanıklılık

Hentbol, zorlu bir takım sporu olduğundan, zihinsel dayanıklılık bu spor dalında oldukça önemlidir. Bir hentbol oyuncusunun maç sırasında karşılaştığı zorluklar arasında hızlı karar verme, baskı altında kalma, takım arkadaşlarıyla uyum sağlama, stresle başa çıkma ve oyun planını değiştirebilme gibi unsurlar bulunmaktadır. Bu nedenle, oyuncuların zihinsel olarak güçlü olmaları, başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Hentbol, hızlı tempolu bir oyun olduğundan, oyuncuların oyun sırasında hızlı kararlar vermesi ve ani değişikliklere uyum sağlaması gerekmektedir. Bu durum, oyuncuların zihinsel esnekliklerini ve reflekslerini sık sık kullanmalarını gerektirir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların oyun planını değiştirmelerine ve yeni durumlara hızlı bir şekilde adapte olmalarına yardımcı olur. Bir hentbol maçı boyunca oyuncular, sık sık baskı altında kalabilirler. Rakip takımın hücumlarına karşı savunma yapmak veya son dakikalarda bir gol atmaya çalışmak gibi durumlar, oyuncuların stres seviyelerini artırabilir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür stresli durumlarla başa çıkabilmelerini ve sakin kalmalarını sağlar. Hentbol, takım sporu olduğu için, oyuncuların birlikte çalışma becerileri de önemlidir. Oyuncuların saha içinde iletişim kurmaları, stratejilerini paylaşmaları ve takım arkadaşlarıyla uyum içinde oynamaları gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür sosyal etkileşimleri etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Bir hentbol oyuncusu için başarıya giden yol genellikle doludur (Tekeş, 2015).

Maçlar sırasında karşılaşılan başarısızlıklar, sakatlıklar veya dezavantajlı durumlar, oyuncuların moralini olumsuz etkileyebilir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür zorlukları aşmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur. Hentbol maçları, genellikle stresli ve rekabetçi ortamlarda gerçekleşir. Özellikle kritik maçlarda, oyuncuların üzerinde büyük bir baskı olabilir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür baskı altında bile en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Hentbol, strateji ve taktiklerin önemli olduğu bir oyundur. Oyuncuların saha içinde oyun planını anlamaları ve uygulamaları gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların oyun planını anlamalarına ve gerektiğinde değişiklik yapmalarına yardımcı olur. Bir hentbol oyuncusunun motivasyonu, performansını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Zorlu antrenmanlar, yoğun maç programları ve kişisel hedeflere ulaşma çabaları, oyuncuların motivasyonunu zaman zaman zorlayabilir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür zorluklarla başa çıkmasına ve motivasyonlarını korumasına yardımcı olur. Hentbol, hem fiziksel hem de zihinsel olarak talepkar bir spordur. Oyuncuların vücutlarını zorlamalarının yanı sıra, oyun sırasında zihinsel olarak da odaklanmaları gerekir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların oyun süresince dikkatlerini korumalarına ve hataları en aza indirmelerine yardımcı olur. Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılığı, sadece saha içinde değil, aynı zamanda saha dışında da önemlidir. Stresli maç öncesi ve sonrası dönemlerde, oyuncuların psikolojik olarak desteklenmeleri ve güçlendirilmeleri gerekir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların bu tür zorlu dönemlerde bile kendilerini toparlamalarına ve en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olur (Çelikkalek, 2006).

2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Unsurları

Zihinsel dayanıklılığın unsurları, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini etkileyen ve güçlü bir zihinsel sağlamlığın temelini oluşturan önemli faktörlerdir. Bu unsurlar, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini, problem çözme yeteneklerini, duygusal kontrol kapasitelerini ve hedeflere odaklanma yeteneklerini içerir. Stresle başa çıkma becerileri, zihinsel dayanıklılığın temel unsurlarından biridir. Stres, hayatın doğal bir parçasıdır ve insanlar günlük yaşamlarında çeşitli stres faktörleriyle karşılaşır. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini güçlendirerek, duygusal ve zihinsel sağlamlıklarını korumalarına yardımcı olur. Problem çözme yetenekleri, zihinsel dayanıklılığın diğer bir unsurunu oluşturur. Zorluklarla karşılaşıldığında, zihinsel olarak güçlü olan bireyler, etkili çözümler bulabilir ve sorunlarla başa çıkabilirler. Problem çözme

becerileri sayesinde, bireyler yaşamlarındaki her türlü engeli aşabilir ve olumlu sonuçlar elde edebilirler. Duygusal kontrol kapasitesi, zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşenidir. Duygusal kontrol, bireylerin duygularını anlama, yönetme ve ifade etme yeteneğini içerir. Zihinsel olarak dayanıklı olan bireyler, olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetebilir ve bu duyguları olumlu bir şekilde dönüştürebilirler. Bu da bireylerin duygusal dengesini korumasına ve sağlıklı bir ruh halini sürdürmesine yardımcı olur (Albay vd., 2008).

Hedeflere odaklanma yetenekleri, zihinsel dayanıklılığın diğer bir unsurunu oluşturur. Zor zamanlarda bile hedeflerinden sapmayan ve motive olan bir birey, yaşamın getirdiği zorluklarla daha iyi başa çıkabilir. Hedeflere odaklanma yeteneği, bireylerin motivasyonlarını korumasına ve başarıya giden yolda ilerlemelerine yardımcı olur. Esneklik ve adaptasyon yetenekleri, zihinsel dayanıklılığın önemli unsurlarından biridir. Hayatın değişkenlik gösteren koşullarına uyum sağlamak, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumasında önemli bir rol oynar. Zihinsel olarak dayanıklı olan bireyler, değişimlere daha hızlı adapte olabilirler ve yeni durumlara uyum sağlayabilirler. İyimserlik ve pozitif bakış açısı, zihinsel dayanıklılığın diğer bir unsurudur. İyimserlik, bireylerin olumlu bir şekilde düşüncelerini ve geleceğe umutla bakmalarını sağlar. Pozitif bakış açısıyla, bireyler zorlukları fırsatlara dönüştürme gücünü kazanır ve motive olurlar. Sosyal destek ve bağlantılar, zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşenini oluşturur. Zor zamanlarda sosyal destek almak, bireylerin duygusal olarak desteklenmesini ve güçlenmesini sağlar. Aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve diğer sosyal bağlantılar, bireylerin yaşamlarındaki her türlü zorlukla başa çıkmasına yardımcı olabilirler. Esneklik ve adaptasyon yetenekleri, bireylerin zihinsel dayanıklılığını güçlendiren önemli unsurlardan biridir. Değişen koşullara uyum sağlamak, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve sağlıklı bir zihinsel dengeyi korumalarına yardımcı olur. Son olarak, kişinin özsaygısı ve kendine güveni, zihinsel dayanıklılığın önemli unsurlarından birini oluşturur. Kendine güvenen bireyler, zor zamanlarda bile kendilerine güvenirlir ve bu güvenle hareket ederler. Özsaygı ve kendine güven, bireylerin yaşamlarındaki her türlü zorlukla başa çıkmalarına ve güçlü bir zihinsel sağlamlık geliştirmelerine yardımcı olur (Yıldırım ve Özdemir, 2010).

2.2.1. Stresle Başa Çıkma Becerileri

Stresle başa çıkma becerileri, insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri için geliştirdikleri stratejiler ve yeteneklerdir. Bu beceriler, kişinin stresli durumlarla baş etme kapasitesini güçlendirir ve duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlığını korumasına yardımcı olur. Stres, yaşamın doğal bir parçasıdır ve herkes zaman zaman stresli durumlarla karşılaşabilir. Ancak, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, bireylerin stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlar. Stresle başa çıkma becerileri, farkındalık ve kabul etme ile başlar. İnsanlar, yaşadıkları stresli durumları kabul ederek, duygularını tanıyıp ifade etmeye başladıklarında, bu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Farkındalık, kişinin stresli durumlarla nasıl başa çıkacağına dair bir adım atmaktır ve stresin etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Stresle başa çıkma becerileri arasında, problem çözme stratejileri de önemli bir yer tutar. Stresli durumlarla karşılaşıldığında, kişinin problem çözme becerilerini kullanarak, sorunların üstesinden gelme ve olumlu sonuçlar elde etme şansı artar. Problem çözme stratejileri, kişinin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirir ve kendine olan güvenini artırır. Stresle başa çıkma becerileri arasında yer alan bir diğer önemli unsur, duygusal kontrol yeteneğidir. Duygusal kontrol, kişinin duygularını anlama, yönetme ve ifade etme becerisini içerir. Stresli durumlarla karşılaşıldığında, duygusal kontrol yeteneği, kişinin duygularını sakinleştirme ve olumlu bir şekilde yönlendirme yeteneğini sağlar. Bu da kişinin stresle başa çıkma kapasitesini artırır ve daha sağlıklı bir zihinsel duruma sahip olmasını sağlar. Stresle başa çıkma becerileri, olumlu düşünme ve pozitif bakış açısıyla da ilişkilidir. Olumlu düşünme, kişinin stresli durumları daha iyimser bir perspektiften ele almasını sağlar. Pozitif bakış açısıyla, kişi zorlukları fırsatlara dönüştürme gücünü kazanır ve motivasyonunu korur. Bu da kişinin stresle başa çıkma kapasitesini artırır ve daha etkili bir şekilde sorunları çözmesine yardımcı olur. Stresle başa çıkma becerileri, sosyal destek ve bağlantılarla da güçlendirilebilir. Zor zamanlarda sosyal destek almak, kişinin duygusal olarak desteklenmesini ve güçlenmesini sağlar (Vurgun vd., 2020).

Aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve diğer sosyal bağlantılar, kişinin stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Stresle başa çıkma becerileri arasında, stresi azaltıcı aktiviteler yapma da önemli bir yer tutar. Spor yapmak, meditasyon yapmak, müzik dinlemek gibi aktiviteler, stres seviyelerini azaltabilir ve kişinin rahatlamasına yardımcı olabilir. Bu aktiviteler, kişinin stresle başa çıkma

kapasitesini artırır ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Stresle başa çıkma becerileri, stresle ilgili olumsuz düşüncelerle baş etme yeteneğini de içerir. Negatif düşünce kalıplarını fark ederek ve bunları olumlu düşüncelerle değiştirerek, kişi stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Olumsuz düşüncelerle baş etme becerileri, kişinin zihinsel sağlığını korur ve stresle başa çıkma kapasitesini artırır. Stresle başa çıkma becerileri, zaman yönetimi ve planlama yetenekleriyle de ilişkilidir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, kişinin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur. Planlama becerileri, kişinin stresli durumları önceden tahmin etmesine ve buna göre önlemler almasına yardımcı olur. Son olarak, stresle başa çıkma becerileri, kişinin kendine güvenini artırır. Stresli durumlarla başa çıkma yeteneği, kişinin kendi kapasitesine olan güvenini artırır ve bu da stresle başa çıkma kapasitesini artırır. Kendine güvenen bireyler, zor zamanlarda bile sakin kalabilirler ve etkili bir şekilde sorunları çözebilirler (Sinan vd., 2015).

2.2.2. Odaklanma ve Dikkat

Odaklanma ve dikkat, bireylerin yaşamlarında başarı ve verimlilik açısından kritik öneme sahip olan temel zihinsel yeteneklerdir. Bu yetenekler, kişinin dikkatini istenen bir konuya yönlendirmesi, gereksiz uyarıcılardan kaçınması ve belirlenen hedeflere odaklanması anlamına gelir. Odaklanma ve dikkat, bireylerin iş performansını artırır, öğrenme sürecini iyileştirir ve genel yaşam memnuniyetini artırır. Odaklanma, bir kişinin zihinsel kaynaklarını belirli bir göreve veya konuya yönlendirme yeteneğini ifade eder. Bu, dikkatin, çevresel uyarıcılardan ayrılarak seçilen bir konuya odaklanması anlamına gelir. Örneğin, bir öğrencinin ders çalışırken çevresindeki dış etkenleri yok sayarak kitabına odaklanması, odaklanma becerisinin bir örneğidir. Dikkat, zihnin belirli bir konuya yoğunlaşma yeteneğini ifade eder. Dikkat, bilincin açık ve anlamaya dönük olma derecesidir (Rapp, 1982). Dorsch (1987)'a göre dikkat, bir olaya, duruma ya da fikre yönlendirilmiş bilinç durumudur. Camman ve Spiel (1991) dikkati, düşüncenin belli bir süre bir noktaya yönlendirilmesi ve aynı süre içinde diğer uyarıcılara yönelmemesi olarak tanımlamıştır. Dikkat, uyarıcıya ya da uyarıcılara tepkiye yönelmedir (Eggen ve Kauchak, 1992). Ellis ve Hunt (1993)'a göre dikkat insan zihninin bir durum ya da olay üzerine yoğunlaşması, ona odaklanmasıdır. Ott (1994) dikkati, duyu organlarını bir kişiye, olaya, bilgiye veya davranışa yönlendirme derecesi olarak tanımlamıştır. Dikkat, duysal mekanizmalarla alınan uyarılardan herhangi birinin, diğerlerinden belli amaçlara göre

seçilip ayıklanması işlemidir (Aydın, 2001). Er (2002)'e göre dikkat duyuşal kayda gelen bazı bilgilerin, daha sonraki bilgi işleme sürecindeki seçmenin yoludur. Karaduman (2004) dikkati genel anlamda zihinsel etkinliğin bir durum üzerinde odaklaşması olarak tanımlamaktadır. Dikkat, algılamadaki aktif ve seçici bir ögeye verilen isimdir (Yaycı, 2007). Gözalan (2013) dikkati uyarıcının farkında olma olarak tanımlamaktadır. Türk Dil Kurumu (2018) sözlüğünde ise dikkat, duygularla düşüneyi bir şey üzerinde toplama, uyanıklık olarak tanımlanmıştır. Dikkat ile ilgili tanımlar incelendiğinde dikkatin içinde seçme, yönelme ya da bazılarını dışarıda bırakma gibi ifadelerin ön planda olduğunu görmekteyiz. Bu ifadeler bizi daha çok yoğunlaşma ve odaklanma sözcüklerine götürmektedir.

Bu, dikkatin, seçilen bir konuda sürekli ve istikrarlı bir şekilde sürdürülmesini sağlar. Örneğin, bir kişinin uzun süre boyunca bir projeye odaklanarak detaylı bir şekilde çalışması, dikkat becerisinin bir örneğidir. Odaklanma ve dikkat, bireylerin günlük yaşamlarında birçok farklı alanda kullanılır. Örneğin, iş hayatında, odaklanma ve dikkat, bir görevi tamamlamak veya bir projeye odaklanmak için gereklidir. Aynı şekilde, okulda, öğrencilerin dikkatlerini derse veya ödevlerine odaklamaları gerekir. Spor ve sanat gibi aktivitelerde de odaklanma ve dikkat, performansı artırmak ve başarıyı sağlamak için önemlidir. Odaklanma ve dikkat, öğrenme sürecinde de kritik bir rol oynar. Bir konuyu anlamak ve bilgiyi işlemek için, bireylerin dikkatlerini konuya odaklamaları ve bu odaklanmayı sürdürmeleri gerekir. Ayrıca, odaklanma ve dikkat, öğrenme sürecinde dikkat dağınıklığını azaltarak öğrenme verimliliğini artırır (Can vd., 2010).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, dikkat dağınıklığı ve odaklanma zorlukları daha yaygın hale gelmiştir. Sürekli olarak cep telefonları, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazlarla etkileşim halinde olan bireyler, dikkatlerini belirli bir konuya odaklamakta zorlanabilirler. Bu nedenle, modern yaşamın gerektirdiği dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirmek, günümüzde daha da önemli hale gelmiştir. Odaklanma ve dikkat becerilerini geliştirmek için birçok strateji ve teknik bulunmaktadır. Bunlar arasında meditasyon, zihinsel egzersizler, dikkat dağıtıcı faktörlerden kaçınma ve zaman yönetimi gibi yöntemler yer alır. Bu stratejiler, bireylerin dikkatlerini istedikleri konulara odaklamalarına ve bu odaklanmayı sürdürmelerine yardımcı olur. Özellikle çocuklar için, odaklanma ve dikkat becerilerini geliştirmek önemlidir. Okul başarısı, sosyal ilişkiler ve genel zihinsel sağlık açısından, dikkat ve odaklanma becerilerinin güçlendirilmesi hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, ebeveynler ve eğitimciler, çocuklara bu becerileri geliştirmeleri için destek olmalı

ve uygun ortamlar sağlamalıdır. Odaklanma ve dikkat, bireylerin yaşamlarında başarı, verimlilik ve mutluluk açısından kritik öneme sahip temel zihinsel yeteneklerdir. Bu beceriler, iş hayatında, okulda, spor ve sanat gibi aktivitelerde, öğrenme sürecinde ve günlük yaşamın birçok alanında kullanılır. Odaklanma ve dikkat becerilerini geliştirmek, bireylerin yaşamlarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur (Atav ve Gündüz, 2021).

2.2.3. Motivasyon ve İnanç

Motivasyon ve inanç, bireylerin hedeflerine ulaşmak için ihtiyaç duydukları güçlü içsel itici güçlerdir. Motivasyon, bir kişinin harekete geçme isteği veya enerjisi olarak tanımlanabilirken, inanç ise kişinin kendi yeteneklerine, hedeflerine ve geleceğine duyduğu güveni ifade eder. Bu iki kavram, insanların başarıya giden yolculuklarında önemli birer rehber olarak işlev görürler. Motivasyon, bireyin içsel veya dışsal faktörlerden kaynaklanabilir. İçsel motivasyon, kişinin kendi değerlerine, tutkularına ve hedeflerine dayanan bir istektir. Dışsal motivasyon ise dışsal ödüller veya cezalarla ilişkilendirilen bir istektir. Her iki tür motivasyon da bireyleri harekete geçirmeye ve belirlenen hedeflere ulaşmaya yönlendirir. Motivasyonun sürdürülmesi, başarıya giden yolculukta kritik bir faktördür. Zorluklarla karşılaşıldığında veya engellerle karşılaşıldığında, güçlü bir motivasyon, kişinin pes etmeden ilerlemesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilir. Motivasyonun sürdürülmesi için, kişinin hedeflerini netleştirmesi, tutkularını keşfetmesi ve sürekli olarak ilerleme kaydetmesi önemlidir. İnanç, motivasyonun temelini oluşturan bir başka önemli unsurdur. Bir kişinin kendi yeteneklerine, hedeflerine ve geleceğine olan güveni, onun başarıya ulaşma olasılığını artırır. İnanç, kişinin zorluklarla karşılaştığında bile pes etmeden devam etmesini sağlar ve motivasyonun sürdürülmesine katkıda bulunur. İnanç, kişinin kendine olan güvenini ve olumlu bir bakış açısını geliştirmesine yardımcı olur. Pozitif bir inanç sistemi, kişinin başarıya olan inancını artırır ve onu hedeflerine ulaşmaya motive eder (Duman, 2002).

Olumlu bir inanç sistemi, kişinin zorluklarla karşılaştığında bile kendine güvenmesini ve pes etmemesini sağlar. İnanç, aynı zamanda kişinin motivasyonunu artıran bir dizi içsel süreci de içerir. Kendine güvenen bireyler, daha yüksek bir motivasyon seviyesine sahiptir ve hedeflerine ulaşma konusunda daha karardır. Bu nedenle, inanç, motivasyonun sürdürülmesinde kritik bir rol oynar ve kişinin başarıya giden yolculuğunda önemli bir itici

güç olarak hareket eder. Motivasyon ve inanç, birbirini güçlendiren ve destekleyen kavramlardır. Güçlü bir motivasyon, kişinin inancını artırır ve onu harekete geçirirken, sağlam bir inanç sistemi de kişinin motivasyonunu sürdürmesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur. Bu nedenle, motivasyon ve inanç, başarıya giden yolculukta birlikte çalışan önemli unsurlardır. Motivasyon ve inanç, kişisel gelişim ve başarı için kritik öneme sahip olan içsel kaynaklardır. Güçlü bir motivasyon ve sağlam bir inanç sistemi, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını sağlayan güçlü itici güçlerdir. Bu nedenle, motivasyonu ve inancı güçlendirmek, bireylerin başarıya giden yolculuklarında önemli bir adımdır. Motivasyon ve inanç, bireylerin yaşamlarında birçok farklı alanda kullanılır. İş hayatında, eğitimde, spor ve sanat gibi aktivitelerde, ilişkilerde ve kişisel hedeflerde motivasyon ve inanç, başarı ve mutluluğun temelini oluşturur. Bu nedenle, bireylerin bu kavramları geliştirmeye ve güçlendirmeye odaklanmaları önemlidir (Sevim, 2002).

2.2.4. Empati ve Takım İçi İletişim

Empati ve takım içi iletişim, başarılı bir iş birliği ve etkili bir çalışma ortamı oluşturmanın temel unsurlarından biridir. Empati, bir kişinin başkalarının duygularını anlama ve onların bakış açısını anlama yeteneği olarak tanımlanabilirken, takım içi iletişim, bir grup içindeki bireyler arasında bilgi, fikir ve duyguların paylaşılması ve anlaşılması sürecini ifade eder. Bu iki kavram, birbirini tamamlayan ve güçlendiren unsurlardır ve etkili bir takım çalışmasının olmazsa olmazlarıdır. Empati, bir kişinin duygusal zekasını ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Empatik bir lider veya takım üyesi, diğer insanların duygularını anlayarak onlarla daha derin bir bağ kurabilir ve iş birliği ortamını güçlendirebilir. Empati, takım içindeki iletişimi iyileştirir ve çatışmaların çözülmesine yardımcı olur. Takım içi iletişim, bir grup içindeki bireyler arasında bilgi, fikir ve duyguların etkili bir şekilde paylaşılmasını sağlar. Açık iletişim kanalları ve dürüst iletişim, takım üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamasına ve ortak hedeflere daha etkili bir şekilde odaklanmasına yardımcı olur. İyi bir iletişim, takım üyelerinin birbirleriyle güven duygusuyla iletişim kurmasını sağlar ve iş birliği ortamını güçlendirir. Empati ve takım içi iletişim, liderlik becerilerinin ve yönetim yeteneklerinin önemli bir parçasıdır. Bir lider, empatik olmanın ve etkili iletişimin önemini anlayarak, takım üyeleri arasında güven ve bağlılık oluşturabilir. Aynı zamanda, liderin empati göstermesi ve etkili iletişim becerilerine sahip olması, takım üyelerinin motivasyonunu artırır ve performanslarını iyileştirir (Savucu vd., 2006).

Empati, takım içi iletişimi güçlendirir ve iş birliği ortamını teşvik eder. Bir kişi, diğer takım üyelerinin duygularını ve ihtiyaçlarını anladığında, iletişim daha etkili hale gelir ve çatışmaların çözülmesi daha kolay olur. Empatik bir yaklaşım, takım üyelerinin birbirlerine destek olmasını ve birlikte çalışma becerilerini geliştirmesini sağlar. Takım içi iletişim, çeşitli iletişim araçları ve teknikleri kullanılarak güçlendirilebilir. Toplantılar, e-postalar, video konferanslar ve proje yönetim araçları gibi iletişim araçları, takım üyelerinin etkili bir şekilde iletişim kurmasına ve bilgi paylaşmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, açık iletişim kanalları ve düzenli geri bildirimler, takım içi iletişimin sürekli olarak gelişmesini sağlar. Empati ve takım içi iletişim, çeşitli iş ortamlarında önemli bir rol oynar. İşyerinde, empatik bir lider veya takım üyesi, çalışanların duygusal ihtiyaçlarını anlar ve onlara destek olur. Bu, çalışanların işlerine odaklanmalarını ve iş birliği içinde çalışmalarını sağlar. Ayrıca, iş ortamında sağlıklı bir iletişim kültürü oluşturarak, çatışmaların azaltılmasına ve verimliliğin artırılmasına yardımcı olur. Empati ve takım içi iletişim, kurumsal dünyada liderlik gelişim programlarının ve eğitimlerinin önemli bir parçasını oluşturur. Liderlerin ve yöneticilerin empati ve etkili iletişim becerilerini geliştirmeleri, takımlarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve iş sonuçlarını iyileştirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle, işletmelerin bu konulara yatırım yapması ve çalışanlarını bu becerileri geliştirmeye teşvik etmesi önemlidir. Sonuç olarak, empati ve takım içi iletişim, başarılı bir iş birliği ve etkili bir çalışma ortamının temel unsurlarını oluşturur. Empati, bir kişinin diğerlerinin duygularını anlama ve onlara destek olma yeteneği olarak tanımlanırken, takım içi iletişim, bir grup içindeki bireyler arasında bilgi ve duyguların paylaşılmasını ifade eder (Atav ve Gündüz, 2021).

2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Rolü

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarıya giden yolculuklarında kritik bir rol oynayan önemli bir faktördür. Fiziksel yeteneklerin yanı sıra, sporcuların zihinsel olarak güçlü olmaları, performanslarını artırabilir ve zorlu koşullarla başa çıkmalarını sağlayabilir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stresle başa çıkma, motivasyonlarını koruma, odaklanma ve hedeflerine odaklanma becerilerini içerir. Sporcuların stresle başa çıkma yetenekleri, müsabakalar sırasında ve antrenman dönemlerinde karşılaştıkları baskılarla nasıl başa çıkacaklarını belirler. Zihinsel olarak güçlü sporcular, stresli durumları yönetme ve olumsuz düşüncelerle başa çıkma konusunda daha etkili olabilirler. Bu da performanslarını olumlu yönde etkileyebilir ve müsabakalarda daha istikrarlı bir

performans sergilemelerini sağlayabilir. Motivasyon, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara odaklanmalarını sağlayan önemli bir faktördür. Zihinsel olarak güçlü sporcular, motivasyonlarını yüksek tutabilir ve hedeflerine ulaşmak için gerekli çabayı gösterebilirler. Motivasyonlarını kaybetmeyen sporcular, uzun vadede başarıya giden yolda daha kararlı ve istikrarlı olabilirler. Odaklanma, sporcuların performanslarını artırmak için gereken bir başka önemli beceridir. Zihinsel olarak güçlü sporcular, dikkatlerini müsabakalara veya antrenmanlara odaklayabilir ve dış etkenlerin dikkatlerini dağıtmasını engelleyebilirler. Bu, sporcuların müsabakalarda daha iyi performans sergilemelerini sağlar ve hataları minimize etmelerine yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılık ayrıca sporcuların hedeflerine odaklanma yeteneklerini de içerir. Hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda kararlılık, sporcuların başarıya giden yolda ilerlemelerini sağlar. Zihinsel olarak güçlü sporcular, hedeflerine ulaşmak için gereken çabayı gösterebilir ve motivasyonlarını kaybetmeden çalışmalarını sürdürebilirler (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

Sporcularda zihinsel dayanıklılığın önemi, sadece bireysel spor dallarında değil, takım sporlarında da büyük bir etkiye sahiptir. Takım sporlarında, birlikte çalışma, iletişim ve güven önemlidir ve zihinsel olarak güçlü sporcular, takımın başarısını artırmak için bu unsurları geliştirebilirler. Ayrıca, takım içi iletişimi güçlendirmek ve birlikte çalışma becerilerini artırmak, takımın başarılı olmasını sağlayabilir. Zihinsel dayanıklılık, sporcularda sakatlanma riskini azaltabilir ve iyileşme sürecini hızlandırabilir. Olumsuz düşüncelerle başa çıkma ve motivasyonun korunması, sporcularda sakatlanma sonrası depresyon riskini azaltabilir ve rehabilitasyon sürecini daha etkili hale getirebilir. Bu da sporcuların daha hızlı bir şekilde sahalara dönmesini sağlayabilir. Sporcularda zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için çeşitli teknikler ve stratejiler kullanılabilir. Meditasyon, görselleştirme, nefes teknikleri ve pozitif düşünme egzersizleri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için etkili yöntemlerdir. Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve destek almak da sporcuların zihinsel sağlığını güçlendirebilir. Sporcularda zihinsel dayanıklılığın önemi, genç sporcuların yetiştirilmesi ve gelişimi açısından da büyük bir rol oynar. Genç sporcuların zihinsel olarak güçlendirilmesi, onların gelecekteki spor kariyerlerini olumlu yönde etkileyebilir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, spor eğitiminde zihinsel dayanıklılığın önemi vurgulanmalı ve genç sporculara bu becerilerin geliştirilmesi için destek sağlanmalıdır. Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarıya giden yolculuklarında kritik bir rol oynar. Stresle başa çıkma, motivasyon, odaklanma ve hedeflere odaklanma gibi beceriler, sporcuların

performanslarını artırabilir ve uzun vadeli başarılarını sağlayabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için çeşitli teknikler ve stratejiler kullanılmalı ve bu becerilerin önemi vurgulanmalıdır (Yıldırım ve Özdemir, 2010).

2.3.1. Performans ve Sonuçlar Üzerindeki Etkileri

Performans ve sonuçlar üzerindeki etkileri açısından bakıldığında, zihinsel dayanıklılığın sporcularda önemli bir rol oynadığı açıktır. Zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesi, sporcuların performanslarını artırabilir ve sonuçlarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu, birçok açıdan ortaya çıkabilir. Öncelikle, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, stresli durumlarla daha etkin bir şekilde başa çıkabilirler. Maç veya yarışmalar sırasında karşılaşılan baskılar, genellikle sporcuların performanslarını etkileyebilir. Ancak zihinsel olarak güçlü olan sporcular, bu baskıları yönetme ve stres altında bile en iyi performanslarını sergileme yeteneğine sahip olabilirler. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stresin performansları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilirler. Motivasyonun korunması da performans ve sonuçlar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Zorlu antrenman dönemleri veya kötü bir performansın ardından, sporcuların motivasyonlarını korumak önemlidir. Zihinsel olarak güçlü olan sporcular, motivasyonlarını koruyabilir ve hedeflerine ulaşmak için gereken çabayı gösterebilirler. Bu da uzun vadede performanslarını artırabilir ve istikrarlı sonuçlar elde etmelerini sağlayabilir. Odaklanma yeteneği, sporcuların performanslarını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Müsabakalar sırasında dikkatlerini kaybetmek veya dikkat dağınıklığı yaşamak, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak zihinsel olarak güçlü olan sporcular, odaklanma becerilerini geliştirebilir ve müsabakalara tam konsantre olabilirler. Bu da daha etkili bir performans sergilemelerini ve daha başarılı sonuçlar elde etmelerini sağlayabilir (Çoban, 2019).

Zihinsel dayanıklılığın performans ve sonuçlar üzerindeki etkilerinden biri de sakatlanmalarla başa çıkma becerisidir. Sakatlık, bir sporcunun performansını etkileyebilir ve sonuçlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak zihinsel olarak güçlü olan sporcular, sakatlık sonrası iyileşme sürecini daha etkin bir şekilde yönetebilirler. Pozitif düşünme, hedef belirleme ve sabır gibi zihinsel dayanıklılık stratejileri, sporcuların sakatlık sonrası geri dönüşlerini hızlandırabilir ve performanslarını yeniden artırabilir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın takım sporlarında da büyük bir etkisi vardır. Takım sporlarında, sporcuların

birlikte çalışma becerileri, iletişim yetenekleri ve güven seviyeleri sonuçları doğrudan etkileyebilir. Zihinsel olarak güçlü olan bir takım, stresli durumlarla daha etkin bir şekilde başa çıkabilir ve birlikte çalışarak başarıya ulaşabilir. Bu da performanslarını artırır ve daha olumlu sonuçlar elde etmelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın performans ve sonuçlar üzerindeki etkileri, sporcuların kariyerleri boyunca farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Ancak ortak nokta, zihinsel olarak güçlü olan sporcuların, zorlu durumlarla daha iyi başa çıkabilmesi ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olmalarıdır. Bu da uzun vadede daha başarılı sonuçlar elde etmelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın performans ve sonuçlar üzerinde büyük bir etkisi vardır. Stresle başa çıkma, motivasyon, odaklanma ve sakatlanmalarla başa çıkma gibi zihinsel becerilerin güçlendirilmesi, sporcuların performanslarını artırabilir ve başarıya giden yolculuklarında daha etkili olmalarını sağlayabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek için çeşitli stratejiler ve teknikler kullanmaları önemlidir (Sinan vd., 2015).

2.3.2. Sakatlık Önleme ve Rehabilitasyonda Rolü

Sporcularda sakatlık önleme ve rehabilitasyon, performanslarını artırmak ve uzun vadeli sağlık ve spor kariyerlerini korumak için önemli bir rol oynar. Zorlu antrenmanlar, yoğun müsabakalar ve fiziksel aktiviteler, sporcuların sakatlık riskini artırabilir. Ancak uygun önlemler alındığında ve etkili rehabilitasyon programları uygulandığında, sakatlıkların önlenmesi ve iyileşme sürecinin hızlandırılması mümkündür. Sakatlık önleme, sporcuların antrenman programlarını, tekniklerini ve ekipmanlarını düzenleyerek sakatlık riskini azaltmayı amaçlar. Doğru antrenman teknikleri ve uygun ekipman kullanımı, sakatlık riskini azaltabilir ve performansı artırabilir. Ayrıca, uygun beslenme ve dinlenme, vücudun iyileşme ve yenilenme sürecini destekleyerek sakatlık riskini azaltabilir. Sporcularda sakatlık önleme programları, özellikle genç sporcular için önemlidir. Genç sporcuların vücut gelişimi devam ettiği için, doğru antrenman tekniklerini öğrenmeleri ve sakatlık riskini azaltmak için uygun önlemleri almak önemlidir. Sakatlık önleme programları, genç sporcuların sağlıklı bir şekilde büyümelerini ve spor kariyerlerini güvenli bir şekilde sürdürmelerini sağlar. Rehabilitasyon, sporcularda sakatlık sonrası iyileşme sürecini hızlandırmayı ve sporcuların mümkün olan en kısa sürede sahalara dönmesini sağlamayı amaçlar. Etkili bir rehabilitasyon programı, sakatlığın türüne ve şiddetine göre özelleştirilmiş tedavi planları içerebilir. Fizyoterapi, egzersiz terapisi, masaj terapisi ve uygun dinlenme, rehabilitasyon sürecinde önemli rol oynar. Sakatlık sonrası rehabilitasyon,

sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmek için önemlidir. Sakatlık, sporcuların psikolojik sağlığını da etkileyebilir ve motivasyonlarını azaltabilir. Ancak etkili bir rehabilitasyon programı, sporcuların sakatlık sonrası olumlu bir şekilde iyileşmelerini ve yeniden güvenlerini kazanmalarını sağlayabilir. Bu da sporcuların sahalara dönme sürecini hızlandırabilir ve performanslarını artırabilir. Sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcuların kariyerlerini uzun vadede korumak için kritik öneme sahiptir. Sürekli olarak tekrarlayan sakatlıklar, sporcuların performanslarını etkileyebilir ve kariyerlerini tehlikeye atabilir. Ancak uygun önlemler alındığında ve etkili rehabilitasyon programları uygulandığında, sporcuların sakatlık riskini azaltabilir ve kariyerlerini uzun vadede koruyabilirler. Sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcuların performanslarını artırmak için de önemlidir (Albay vd., 2008).

Sakatlıklar, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara katılma yeteneklerini etkileyebilir ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak etkili bir sakatlık nleme ve rehabilitasyon programı, sporcuların performanslarını artırabilir ve hedeflerine ulaşmalarını sağlayabilir. Sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcularda oluşabilecek akut ve kronik sakatlıkların tedavi edilmesine yardımcı olabilir. Akut sakatlıklar genellikle bir travma sonucunda meydana gelirken, kronik sakatlıklar genellikle uzun vadeli tekrarlayan stres veya yaralanma sonucunda oluşabilir. Her iki durumda da uygun tedavi ve rehabilitasyon programları, sporcuların sakatlıklarını yönetmelerine ve sağlıklarını geri kazanmalarına yardımcı olabilir. Sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcularda fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel sağlığın da önemli bir parçasıdır. Sakatlık sonrası yaşanan duygusal zorluklar ve psikolojik stresler, sporcuların iyileşme sürecini etkileyebilir ve motivasyonlarını azaltabilir. Ancak etkili bir rehabilitasyon programı, sporcuların psikolojik sağlıklarını iyileştirebilir ve yeniden güven kazanmalarını sağlayabilir. Sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcularda performans kaybını nemeye ve hedeflere ulaşmalarını sağlamaya yardımcı olabilir. Sakatlık sonrası kaybedilen zaman ve performans, sporcuların kariyerlerini etkileyebilir ve hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilir. Ancak etkili bir rehabilitasyon programı, sporcuların performanslarını yeniden artırmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, sakatlık nleme ve rehabilitasyon, sporcularda performansı artırmak, sağlığı korumak ve kariyerleri boyunca başarıyı sürdürmek için önemli bir rol oynar. Etkili bir sakatlık nleme ve rehabilitasyon programı, sporcuların sakatlık riskini azaltabilir, iyileşme sürecini hızlandırabilir ve performanslarını artırabilir (Taşkın ve Yüksek, 2019).

2.4. Kariyer Süresi ve Uzun Vadeli Başarılarla İlişkisi

Bir sporcu için kariyer süresi ve uzun vadeli başarılar arasındaki ilişki, spor dünyasında önemli bir konudur. Uzun vadeli başarılar, sporcuların kariyerlerini şekillendirir ve sporun en üst seviyelerinde rekabet etmelerini sağlar. Bu başarılar genellikle uzun vadeli bir çabanın ve sürekli bir performansın sonucudur. Dolayısıyla, kariyer süresi ve uzun vadeli başarılar arasındaki ilişki, sporcuların kariyer planlaması, performans yönetimi ve fiziksel-zihinsel sağlıklarını sürdürme stratejileri üzerinde derinlemesine bir etkiye sahiptir. Uzun vadeli başarılar, bir sporcunun kariyerinin boyutunu büyük ölçüde etkiler. Bu başarılar genellikle birkaç yıl boyunca süren yoğun antrenman ve rekabetin sonucudur. Sporculuk kariyerinde başarılı olmak için uzun vadeli bir vizyon ve sürekli bir çaba gereklidir. Bu nedenle, sporcuların kariyerlerinin uzun vadeli başarıları hedeflemeleri ve buna uygun bir planlama yapmaları önemlidir. Kariyer süresi, sporcuların aktif olarak performans gösterebilecekleri süreyi ifade eder. Bu süre, birçok faktöre bağlı olarak değişebilir, ancak uzun vadeli başarılar genellikle sporcuların kariyer süresini uzatmalarına yardımcı olur. Uzun vadeli başarılar, sporcuların motivasyonunu artırabilir, kariyerlerini yönetme becerilerini geliştirebilir ve fiziksel-zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Uzun vadeli başarılar genellikle kariyer süresini artırır çünkü sporcuların kendilerine olan güvenleri artar. Başarılar, sporcuların kendilerine olan inançlarını pekiştirir ve daha fazla motivasyon kazanmalarını sağlar. Bu da kariyerlerini uzun vadeli olarak planlamalarına ve performanslarını sürdürmelerine yardımcı olur (Çelikkalek, 2006).

Uzun vadeli başarılar, sporcuların kariyerlerini şekillendirirken performans yönetimi ve iyileştirme süreçlerini de etkiler. Başarılar, sporcuların güçlü yönlerini tanımalarına ve geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda zayıf yönlerini de belirlemelerini sağlar. Bu da performanslarını sürekli olarak iyileştirmelerine ve rekabet avantajı sağlamalarına yardımcı olur. Kariyer süresi ve uzun vadeli başarılar arasındaki ilişki, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruma stratejilerini de etkiler. Uzun vadeli başarılar, sporcuların sağlıklarını korumak için önlemler almalarına ve iyileştirme süreçlerini yönetmelerine yardımcı olur. Bu, sporcuların kariyerlerini uzun vadeli olarak sürdürmelerine ve sağlıklı bir şekilde emekli olmalarına olanak tanır. Uzun vadeli başarılar genellikle sporcuların toplam kariyer kazançlarını artırır. Başarılar, sporcuların sponsorluk fırsatlarını, ödül paralarını ve diğer gelir kaynaklarını artırabilir. Bu da sporcuların kariyerlerini uzun vadeli olarak planlamalarına ve finansal güvenliklerini sağlamalarına yardımcı olur. Uzun vadeli başarılar, sporcuların emeklilik sonrası yaşamlarını da etkileyebilir. Başarılar, sporcuların

emeklilik sonrası kariyer fırsatlarını artırabilir ve sosyal statülerini yükseltebilir. Bu da sporcuların emeklilik sonrası yaşamlarını daha güvenli ve tatmin edici hale getirebilir. Kariyer süresi ve uzun vadeli başarılar arasındaki ilişki, sporcuların psikolojik sağlığı üzerinde de etkilidir. Başarılar, sporcuların özsaygılarını artırabilir ve kendilerine olan güvenlerini pekiştirebilir. Bu da sporcuların duygusal sağlıklarını korumalarına ve kariyerlerini uzun vadeli olarak yönetmelerine yardımcı olur. Uzun vadeli başarılar, sporcuların toplumda daha büyük bir etki yaratmalarını sağlayabilir. Başarılar, sporcuların rol modelleri olmalarını ve genç sporcuları etkilemelerini sağlar. Bu da sporcuların kariyerlerini sadece kişisel kazançları için değil, toplumsal etki yaratmak için de kullanmalarına olanak tanır. Sonuç olarak, kariyer süresi ve uzun vadeli başarılar arasındaki ilişki, sporcuların kariyer planlaması, performans yönetimi, sağlık ve psikolojik iyilik hali üzerinde derinlemesine bir etkiye sahiptir. Uzun vadeli başarılar, sporcuların kariyerlerini şekillendirir ve onlara sadece sporda değil, hayatın diğer alanlarında da başarı ve tatmin sağlar (Vurgun vd., 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ

3.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılığın ölçümü, spor psikolojisi ve performans psikolojisi alanlarında önemli bir araştırma konusudur. Sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek için çeşitli ölçüm yöntemleri ve araçları geliştirilmiştir. Bu yöntemler, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini, motivasyonlarını, odaklanma yeteneklerini ve genel zihinsel sağlıklarını değerlendirmeyi amaçlar. Birincil olarak, anket ve ölçekler zihinsel dayanıklılığı ölçmek için yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biridir. Bu anketler, sporculara belirli durumlar veya duygusal durumlar hakkında sorular sorar ve onların nasıl tepki verdiklerini değerlendirir. Örneğin, "Spor sırasında yaşadığınız stresle nasıl başa çıkıyorsunuz?" gibi sorular sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirebilir. Bir diğer yaygın yöntem ise gözlem ve değerlendirmedir. Bu yöntemde, antrenörler veya uzmanlar, sporcuların antrenman ve müsabakalardaki davranışlarını gözlemleyerek zihinsel dayanıklılık seviyelerini değerlendirir. Bu gözlem, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini, motivasyon seviyelerini ve odaklanma becerilerini anlamak için önemli bir araçtır. Biyolojik ölçümler de zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Beyin dalgalarını ölçen EEG (elektroensefalografi) gibi teknolojiler, sporcuların dikkat seviyelerini ve zihinsel aktivitelerini belirlemek için kullanılabilir. Bu tür biyolojik ölçümler, objektif veriler sağlayarak zihinsel dayanıklılığı değerlendirmede subjektif değerlendirmelerin ötesine geçebilir. Performans analizi, zihinsel dayanıklılığı ölçmenin bir başka yolu olarak kullanılabilir. Sporcuların yarışmalardaki veya antrenmanlardaki performansları, zihinsel dayanıklılık seviyelerini yansıtabilir. Örneğin, baskı altında nasıl performans gösterdikleri veya başarısızlıkla nasıl başa çıktıkları, zihinsel dayanıklılıklarını gösteren önemli göstergeler olabilir. Soruşturma ve röportajlar da zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için kullanılan yöntemler arasındadır. Spor psikologları veya uzmanlar,

sporcularla bire bir görüşmeler yaparak onların zihinsel durumlarını ve stratejilerini anlamaya çalışabilirler (Can vd., 2010).

Bu tür görüşmeler, sporcuların duygusal tepkilerini, stresle başa çıkma stratejilerini ve motivasyon seviyelerini derinlemesine anlamak için önemli bir araçtır. Zihinsel dayanıklılığın ölçümünde kullanılan diğer bir yöntem ise psikolojik testlerdir. Bu testler, sporcuların bilişsel yeteneklerini, duygusal kontrol becerilerini ve stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için kullanılabilir. Örneğin, Stroop Testi gibi bilişsel testler, sporcuların dikkat dağınıklığına karşı ne kadar dirençli olduklarını ölçebilir. Ayrıca, günlük tutma ve günlük değerlendirme gibi süreçler de zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullanılabilir. Sporcular, günlük olarak duygusal durumlarını, stres seviyelerini ve motivasyonlarını kaydedebilirler. Bu günlükler, sporcuların zihinsel durumlarını takip etmelerine ve gelişmelerini izlemelerine yardımcı olabilir. Son olarak, simülasyonlar ve role-play gibi yöntemler de zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullanılabilir. Sporcular, belirli bir senaryoya veya stresli bir duruma maruz kalarak nasıl tepki verdiklerini gözlemlemek için simülasyonlara katılabilirler. Bu tür uygulamalar, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini ve duygusal tepkilerini değerlendirmede önemli bir rol oynar. Tüm bu yöntemler, sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek için farklı yaklaşımlar sunar. Her bir yöntemin avantajları ve sınırlamaları vardır, bu nedenle genellikle birden fazla yöntemin bir araya getirilmesi tercih edilir. Bu, sporcuların zihinsel dayanıklılığını kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye ve gerektiğinde müdahale etmeye olanak tanır (Tekeş, 2015).

3.2. Anketler ve Soru Formları

3.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDS)

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDS), zihinsel dayanıklılığı değerlendirmek için kullanılan yaygın bir araçtır. Bu ölçek, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini, motivasyonlarını, odaklanma yeteneklerini ve genel zihinsel sağlıklarını değerlendirmeyi amaçlar. PDS, spor psikolojisi alanındaki araştırmaların ve uygulamaların temelini oluşturan önemli bir ölçme aracıdır. PDS, genellikle Likert tipi bir ölçektir ve katılımcılara belirli durumlar veya ifadeler hakkında derecelendirme yapmalarını sağlar. Ölçek, çeşitli alt ölçeklerden oluşur ve her bir alt ölçek, belirli bir yönü değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu alt ölçekler genellikle stresle başa çıkma stratejileri, motivasyon, odaklanma, öz yeterlilik ve pozitif

düşünme gibi konuları içerir. PDS'nin stresle başa çıkma stratejilerini değerlendiren bölümü, sporcuların stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını ve bu durumları nasıl algıladıklarını ölçer. Bu bölüm, pozitif stresle başa çıkma stratejileri (örneğin, problem çözme, sosyal destek arama) ve negatif stresle başa çıkma stratejileri (örneğin, inkâr etme, kaçınma) gibi farklı stratejilere odaklanır. Motivasyonu değerlendiren bölüm, sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki motivasyon seviyelerini ve hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri çabayı ölçer. Bu bölüm, sporcuların motivasyon kaynaklarını (örneğin, içsel motivasyon, dışsal motivasyon) ve hedef belirleme becerilerini de değerlendirebilir. Odaklanma yeteneğini değerlendiren bölüm, sporcuların dikkatlerini nasıl yönettiklerini ve müsabakalara veya antrenmanlara nasıl konsantre olduklarını ölçer. Bu bölüm, sporcuların dikkat dağınıklığına karşı ne kadar dirençli olduklarını ve dikkatlerini gerektiği gibi yönlendirebildiklerini değerlendirir (Duman, 2002).

Öz yeterlilik bölümü, sporcuların kendilerine olan güven seviyelerini ölçer. Sporcuların kendi yeteneklerine, becerilerine ve başarılarına olan inançlarını değerlendirir. Bu bölüm, sporcuların kendilerini motive etme ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini etkileyen önemli bir faktörü temsil eder. Pozitif düşünme bölümü, sporcuların olumlu bir zihinsel tutum geliştirmelerini ve olumsuz düşüncelerle nasıl başa çıktıklarını ölçer. Bu bölüm, sporcuların stresli durumlarla karşılaştıklarında olumlu bir perspektif geliştirmelerini teşvik eder ve bu da zihinsel dayanıklılıklarını artırabilir. PDS'nin kullanımı, sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek ve geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu ölçek, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve bireysel olarak uygun destek ve eğitim sağlamalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, PDS, sporcuların kariyerlerini planlamak ve performanslarını optimize etmek için de kullanılabilir. Ancak, PDS'nin kullanımında bazı sınırlamalar da vardır. Ölçeğin subjektif doğası, katılımcıların yanıtlarının kişisel yargılarına dayanmasını gerektirebilir ve bu da sonuçların güvenilirliğini etkileyebilir. Ayrıca, PDS'nin kültürel farklılıkları dikkate almayabileceği ve bazı sporcularda farklı sonuçlara yol açabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bu faktörlere rağmen, PDS, zihinsel dayanıklılığı ölçmek ve sporcuların psikolojik sağlığını değerlendirmek için etkili bir araç olabilir. Doğru şekilde kullanıldığında, PDS, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini, motivasyonlarını ve odaklanma yeteneklerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir katkı sağlayabilir (Albay vd., 2008).

3.2.3. Performans Anketleri ve Değerlendirme Formları

Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek için kullanılan önemli araçlardır. Bu tür araçlar, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine, performanslarını izlemelerine ve gerektiğinde müdahale etmelerine yardımcı olur. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporculardan ve antrenörlerden gelen geri bildirimleri toplamak ve analiz etmek için kullanılır. Bu geri bildirimler, sporcuların teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik yönlerini değerlendirmek için çeşitli ölçekler ve kriterler kullanılarak toplanabilir. Performans anketleri genellikle belirli bir yarışma veya antrenman sonrasında sporculara dağıtılan formlardır. Bu formlar, sporcuların performanslarıyla ilgili subjektif değerlendirmelerini içerir. Sporcular, kendi performanslarını belirli kriterlere göre derecelendirir ve antrenörlerine veya uzmanlara geri bildirimde bulunurlar. Bu anketler, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Değerlendirme formları, antrenörlerin veya uzmanların sporcuların performanslarını değerlendirmek için kullandıkları belgelerdir. Bu formlar genellikle teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik yönleri değerlendiren ölçekler içerir. Antrenörler, sporcuların performanslarını belirli kriterlere göre değerlendirir ve gelişim alanlarını belirlemek için bu değerlendirmeleri kullanırlar. Bu formlar ayrıca sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki ilerlemelerini izlemek için de kullanılabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcunun performansını nesnel ve sistemli bir şekilde değerlendirmenin yanı sıra, antrenörlerin ve uzmanların sporcularla etkili iletişim kurmalarına da yardımcı olur. Bu tür araçlar, sporculara geri bildirim vermenin yapıcı ve motive edici bir şekilde nasıl yapılacağını öğrenmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların kendi performanslarını değerlendirme becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını objektif bir şekilde gözden geçirmelerine de yardımcı olabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine ve kendi gelişimlerini takip etmelerine de olanak tanır. Sporcular, antrenörlerinden aldıkları geri bildirimleri analiz ederek kendi performanslarını daha iyi anlayabilirler. Bu da sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha etkili bir şekilde çalışmalarına ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların kendi performanslarını değerlendirirken objektif olmalarını sağlar. Bu tür araçlar, sporcuların duygusal olarak bağlı oldukları veya önyargılı oldukları belirli bir olayı veya durumu objektif bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı

olabilir. Bu da sporcuların hatalarını ve gelişim alanlarını daha iyi tanımalarına ve daha etkili bir şekilde gelişmelerine yardımcı olabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların performanslarını sürekli olarak izlemelerine ve değerlendirmelerine olanak tanır. Sporcular, antrenman ve yarışmalar arasındaki gelişimlerini takip ederek hangi alanlarda ilerleme kaydettiklerini ve hangi alanlarda daha fazla çalışmaları gerektiğini belirleyebilirler. Bu da sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha sistemli ve disiplinli bir şekilde çalışmalarına yardımcı olabilir (Yıldırım ve Özdemir, 2010).

Performans anketleri ve değerlendirme formları, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını değerlendirme süreçlerini daha verimli hale getirebilir. Bu tür araçlar, antrenörlerin sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve gelişim planları oluşturmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, antrenörlerin sporcuların performanslarını objektif bir şekilde izlemelerine ve gerektiğinde müdahale etmelerine olanak tanır. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların performanslarını geliştirmek için odaklanmaları gereken alanları belirleme konusunda da önemli bir rol oynar. Bu tür araçlar, sporcuların hangi beceri veya yeteneklerini geliştirmeleri gerektiğini belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu da sporcuların antrenman ve çalışma planlarını daha etkili bir şekilde yönlendirmelerine ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların kendi performanslarını değerlendirme becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Bu tür araçlar, sporcuların objektif bir bakış açısı kazanmalarına ve kendi performanslarını daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, sporcuların kendilerini motive etmelerine ve hedeflerine ulaşma konusunda daha fazla odaklanmalarına da yardımcı olabilir. Performans anketleri ve değerlendirme formları, sporcuların performanslarını değerlendirmek, geliştirmek ve izlemek için önemli araçlardır. Bu tür araçlar, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine, performanslarını izlemelerine ve gerektiğinde müdahale etmelerine yardımcı olur. Ayrıca, sporcuların kendi performanslarını daha iyi anlamalarına ve hedeflerine ulaşma konusunda daha etkili bir şekilde çalışmalarına da yardımcı olabilir (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

3.3. Gözlem ve Performans Değerlendirmesi

Gözlem ve performans değerlendirmesi, sporculardaki teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik yönlerin değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Bu yöntem, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performansını izlemelerine, analiz etmelerine ve geliştirmelerine

yardımcı olur. Gözlem, antrenörlerin sporcuların hareketlerini, tekniklerini ve stratejilerini doğrudan izleyerek performanslarını değerlendirmelerini sağlar. Bu, antrenörlerin sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve gelişim alanlarını tanımlamalarına yardımcı olur. Performans değerlendirmesi, sporcuların performansını belirli kriterlere göre objektif olarak değerlendiren bir süreçtir. Bu, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik becerilerini değerlendirmelerine olanak tanır. Performans değerlendirmesi genellikle belirli bir yarışma veya antrenman sonrasında yapılır ve belirli bir performans standardına dayanır. Gözlem ve performans değerlendirmesi, antrenörlerin sporcuların performanslarını izlemelerine ve takip etmelerine olanak tanır. Bu, antrenörlerin sporcuların gelişimini sürekli olarak takip etmelerine ve gerektiğinde müdahale etmelerine yardımcı olur. Antrenörler, gözlemlerini ve performans değerlendirmelerini kullanarak sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirler ve gelişim planları oluştururlar. Gözlem ve performans değerlendirmesi, sporcuların kendi performanslarını daha iyi anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Antrenörlerin ve uzmanların sağladığı geri bildirimler, sporcuların hangi alanlarda gelişmeleri gerektiğini anlamalarına ve hedeflerine ulaşma konusunda daha odaklı çalışmalarına yardımcı olabilir. Bu, sporcuların performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine olanak tanır. Gözlem ve performans değerlendirmesi, sporcuların kendi performanslarını objektif bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Antrenörlerin ve uzmanların gözlemleri ve değerlendirmeleri, sporcuların kendi performanslarını daha iyi anlamalarına ve öz eleştiri yapmalarına yardımcı olabilir. Bu da sporcuların hatalarını tanımlamalarına ve gelişim alanlarını belirlemelerine olanak tanır (Çoban, 2019).

Gözlem ve performans değerlendirmesi, antrenörlerin ve uzmanların sporcularla etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. Antrenörlerin sağladığı geri bildirimler, sporcuların performanslarını daha iyi anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu, sporcuların antrenman ve yarışmalar arasındaki gelişimlerini izlemelerine ve performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Gözlem ve performans değerlendirmesi, sporcuların antrenman ve yarışmalar sırasında nasıl performans gösterdiklerini anlamalarına yardımcı olabilir. Antrenörlerin ve uzmanların gözlemleri ve değerlendirmeleri, sporcuların hangi alanlarda güçlü olduğunu ve hangi alanlarda daha fazla çalışmaları gerektiğini belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu da sporcuların antrenmanlarını daha etkili bir şekilde planlamalarına ve performanslarını geliştirmelerine olanak tanır. Gözlem ve performans değerlendirmesi, antrenörlerin ve uzmanların

sporcuların performanslarını objektif bir şekilde izlemelerine olanak tanır. Bu, sporcuların hangi alanlarda gelişme gösterdiklerini ve hangi alanlarda daha fazla çalışmaları gerektiğini belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu da sporcuların antrenman ve yarışmalar arasındaki ilerlemelerini izlemelerine ve performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine olanak tanır. Gözlem ve performans değerlendirmesi, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Antrenörlerin ve uzmanların sağladığı geri bildirimler, sporcuların hangi alanlarda daha fazla çalışmaları gerektiğini ve hangi alanlarda daha iyi olduklarını belirlemelerine yardımcı olabilir. Bu da sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha odaklı çalışmalarına ve performanslarını geliştirmelerine olanak tanır. Sonuç olarak, gözlem ve performans değerlendirmesi, sporcuların performanslarını izlemek, analiz etmek ve geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu yöntem, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine, performanslarını geliştirmelerine ve gerektiğinde müdahale etmelerine yardımcı olur. Ayrıca, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine ve hedeflerine ulaşma konusunda daha etkili bir şekilde çalışmalarına yardımcı olabilir (Pehlivan, 1997).

3.3.1. Davranışsal Gözlem Teknikleri

Davranışsal gözlem teknikleri, sporculardaki davranışları sistematik olarak izlemek ve analiz etmek için kullanılan önemli bir araçtır. Bu teknikler, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını daha derinlemesine anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Davranışsal gözlem teknikleri, bir dizi belirlenmiş kriterlere göre sporcuların davranışlarını gözlemleyerek, performanslarını değerlendirme ve iyileştirme sürecinde önemli bir rol oynar. Bu teknikler genellikle antrenman veya yarışma sırasında uygulanır ve sporcuların teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik davranışlarını izlemek için kullanılır. Antrenörler, sporcuların hareketlerini, pozisyonlarını, iletişimlerini ve diğer davranışlarını dikkatlice gözlemleyerek, güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilir ve gelişim alanlarını tanımlayabilirler. Bu, antrenörlerin, sporculara özelleştirilmiş geri bildirimler sağlamalarına ve performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Davranışsal gözlem teknikleri, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını objektif bir şekilde izlemesine ve değerlendirmesine olanak tanır. Bu teknikler, belirli davranışları ölçmek için belirlenmiş kriterleri kullanarak, sporcuların performanslarını tarafsız bir şekilde değerlendirmeyi sağlar. Bu da antrenörlerin sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini

belirlemelerine ve gelişim planları oluşturmalarına yardımcı olabilir. Davranışsal gözlem teknikleri, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını analiz etmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur. Bu teknikler, sporcuların hangi davranışlarının başarıya ve başarısızlığa yol açtığını belirleyerek, performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Antrenörler, sporcuların performanslarını değerlendirirken gözlem ve analiz yoluyla elde ettikleri bilgileri kullanarak, gelişim planlarını güncelleyebilir ve iyileştirme stratejileri belirleyebilirler. Davranışsal gözlem teknikleri, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını gerçek zamanlı olarak izlemelerine olanak tanır. Bu teknikler, antrenörlerin sporcuların hareketlerini ve davranışlarını anlık olarak gözlemleyerek, hemen müdahale etmelerine ve performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Bu da antrenörlerin, sporculara anında geri bildirimler sağlayarak, performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir (Öztürk vd., 2009).

Davranışsal gözlem teknikleri, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu teknikler, sporcuların kendi davranışlarını ve hareketlerini izlemelerine ve değerlendirmelerine olanak tanır. Sporcular, antrenörlerin sağladığı geri bildirimlerle kendi performanslarını analiz ederek, hangi alanlarda gelişmeleri gerektiğini belirleyebilirler. Davranışsal gözlem teknikleri, sporcuların performanslarını geliştirmek için odaklanmaları gereken alanları belirleme konusunda da önemli bir rol oynar. Bu teknikler, sporcuların hangi davranışların başarıya ve başarısızlığa yol açtığını belirleyerek, performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Sporcular, gözlem ve analiz yoluyla elde ettikleri bilgileri kullanarak, antrenman ve çalışma planlarını daha etkili bir şekilde yönlendirebilirler. Davranışsal gözlem teknikleri, antrenörlerin ve uzmanların sporcularla etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. Bu teknikler, antrenörlerin sporcuların davranışlarını ve hareketlerini doğrudan gözlemleyerek, onlarla anlamalı ve yapıcı bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanır. Sporcular, antrenörlerin sağladığı geri bildirimleri daha iyi anlayarak, performanslarını geliştirmek için daha motive olabilirler. Davranışsal gözlem teknikleri, sporcuların performanslarını sürekli olarak izlemelerine ve değerlendirmelerine olanak tanır. Bu teknikler, sporcuların antrenman ve yarışmalar arasındaki gelişimlerini takip etmelerine ve performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine yardımcı olabilir. Sporcular, gözlem ve analiz yoluyla elde ettikleri bilgileri kullanarak, antrenman ve yarışmalar arasındaki ilerlemelerini izleyebilir ve gelişim planlarını güncelleyebilirler. Davranışsal gözlem teknikleri, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını nesnel bir şekilde değerlendirmelerine olanak

tanır. Bu teknikler, sporcuların hareketlerini ve davranışlarını objektif bir şekilde izleyerek, performanslarını tarafsız bir şekilde değerlendirmeyi sağlar. Bu da antrenörlerin, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve gelişim planları oluşturmalarına yardımcı olabilir (Savucu vd., 2006).

3.3.2. Performans Analizi ve Kayıtları

Performans analizi ve kayıtları, sporcuların geçmiş performanslarını değerlendirmek ve gelecekteki performanslarını optimize etmek için kullanılan önemli bir araçtır. Bu analizler, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine, performanslarını izlemelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur. Performans analizi ve kayıtları, sporcuların geçmiş performanslarına dair verileri toplamak, analiz etmek ve bu verilere dayanarak gelecekteki performanslarını tahmin etmek için kullanılır. Performans analizi genellikle istatistiksel verilerin incelenmesini içerir. Bu veriler, sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performanslarını ölçmek için kullanılan çeşitli ölçümleri içerir. Örneğin, bir sporcunun zamanı, mesafesi, hızı, skoru veya diğer belirli performans göstergeleri gibi veriler toplanır. Bu veriler daha sonra analiz edilir ve sporcuların güçlü ve zayıf yönleri belirlenir. Performans kayıtları, sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performanslarını izlemek için kullanılan belgelerdir. Bu kayıtlar genellikle antrenörler veya sporcular tarafından tutulur ve sporcuların antrenman sürecini ve performanslarını belgelemek için kullanılır. Kayıtlar genellikle antrenman süresi, mesafe, hız, ağırlık, tekrar sayısı, yarışma sonuçları gibi bilgileri içerir. Bu kayıtlar daha sonra performans analizi için kullanılır. Performans analizi ve kayıtları, sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performanslarını objektif bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur. Bu analizler ve kayıtlar, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve gelişim alanlarını tanımlamalarına yardımcı olur. Antrenörler, sporcuların geçmiş performanslarına dayanarak gelecekteki performanslarını tahmin edebilir ve gelişim planları oluşturabilirler (Kürkçü ve Gökhan, 2011). Performans analizi ve kayıtları, sporcuların performanslarını izlemelerine ve takip etmelerine olanak tanır. Bu analizler ve kayıtlar, sporcuların antrenman ve yarışmalar arasındaki ilerlemelerini izlemelerine ve performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine yardımcı olur. Sporcular, geçmiş performanslarına dayanarak hedeflerine ulaşma konusunda daha motive olabilirler. Performans analizi ve kayıtları, antrenörlerin ve uzmanların sporcularla etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. Bu analizler ve kayıtlar, antrenörlerin sporcuların performanslarını daha iyi anlamalarına ve

onlarla yapıcı bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanır. Sporcular, antrenörlerinden aldıkları geri bildirimleri daha iyi anlayarak, performanslarını geliştirmek için daha motive olabilirler. Performans analizi ve kayıtları, sporcuların kendi performanslarını değerlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur. Bu analizler ve kayıtlar, sporcuların geçmiş performanslarını objektif bir şekilde değerlendirmelerine ve hangi alanlarda gelişmeleri gerektiğini belirlemelerine yardımcı olur. Sporcular, geçmiş performanslarına dayanarak antrenman ve çalışma planlarını daha etkili bir şekilde yönlendirebilirler. Performans analizi ve kayıtları, sporcuların kendi performanslarını sürekli olarak izlemelerine ve değerlendirmelerine olanak tanır. Bu analizler ve kayıtlar, sporcuların antrenman ve yarışmalar arasındaki gelişimlerini takip etmelerine ve performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine yardımcı olur. Sporcular, geçmiş performanslarına dayanarak gelecekteki hedeflerini belirleyebilirler. Performans analizi ve kayıtları, antrenörlerin ve uzmanların sporcuların performanslarını objektif bir şekilde izlemelerine olanak tanır. Bu analizler ve kayıtlar, antrenörlerin sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve gelişim planları oluşturmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sporcuların geçmiş performanslarına dayanarak gelecekteki performanslarını tahmin etmelerine olanak tanır. Performans analizi ve kayıtları, sporcuların geçmiş performanslarını değerlendirmek ve gelecekteki performanslarını optimize etmek için önemli bir araçtır. Bu analizler ve kayıtlar, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine, performanslarını izlemelerine ve geliştirmelerine yardımcı olur (Taşkın ve Yüksek, 2019).

3.4. Biyolojik Ölçümler ve Nörofizyolojik Yöntemler

Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların fizyolojik ve sinirsel aktivitelerini objektif bir şekilde izlemek ve analiz etmek için kullanılan önemli araçlardır. Bu yöntemler, spor performansını anlamak, geliştirmek ve optimize etmek için kritik öneme sahiptir. Biyolojik ölçümler, sporcuların vücut bileşimi, metabolizma hızı, kas kuvveti, kardiyovasküler fonksiyonlar ve diğer fizyolojik parametrelerini değerlendirmek için kullanılırken, nörofizyolojik yöntemler, sporcuların sinirsel aktivitelerini ve beyin fonksiyonlarını ölçmek için kullanılır. Biyolojik ölçümler arasında en yaygın olanları vücut bileşimi ölçümleri ve kas kuvveti testleridir. Vücut bileşimi ölçümleri, sporcuların yağ yüzdesi, kas kütlesi ve vücut suyu oranı gibi parametreleri değerlendirir ve antrenman programlarının ve beslenme stratejilerinin uygunluğunu değerlendirmede önemli bir rol oynar. Kas kuvveti testleri ise sporcuların kas gücünü, dayanıklılığını ve performans

potansiyelini değerlendirir ve antrenman programlarının etkinliğini belirlemede yardımcı olur. Nörofizyolojik yöntemler arasında elektromyografi (EMG), elektroensefalografi (EEG) ve manyetik rezonans görüntüleme (MRI) gibi teknikler bulunur. EMG, sporcuların kas aktivitesini ölçmek için kullanılır ve kasın uyarılara nasıl yanıt verdiğini değerlendirir. EEG, sporcuların beyin dalgalarını izlemek ve beyin aktivitesini analiz etmek için kullanılırken, MRI, sporcuların beyin yapısını ve aktivitesini görselleştirmek için kullanılır. Bu yöntemler, sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini anlamak ve performanslarını optimize etmek için önemlidir. Biyolojik ölçümler, sporcuların fiziksel durumlarını ve sağlıklarını değerlendirerek, antrenman programlarını kişiselleştirmeye ve yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olur. Nörofizyolojik yöntemler ise sporcuların sinirsel aktivitelerini ve beyin fonksiyonlarını izleyerek, bilişsel ve duygusal süreçleri anlamak ve performanslarını geliştirmek için kullanılır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların antrenman programlarını ve beslenme stratejilerini optimize etmek için kullanılır (Atav ve Gündüz, 2021).

Bu yöntemler, sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini izleyerek, antrenman programlarını ve beslenme stratejilerini kişiselleştirmeye ve optimize etmeye yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını maksimize etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların performanslarını izlemek ve analiz etmek için önemli bir araçtır. Bu yöntemler, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini anlamalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve optimize etmek için önemli bir araçtır. Bu yöntemler, sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini izleyerek, antrenman programlarını ve beslenme stratejilerini kişiselleştirmeye yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Bu yöntemler, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini anlamalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu yöntemler, sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini izleyerek,

antrenman programlarını ve beslenme stratejilerini kişiselleştirmeye yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını maksimize etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır. Biyolojik ölçümler ve nörofizyolojik yöntemler, sporcuların performanslarını değerlendirmek ve optimize etmek için önemli bir araçtır. Bu yöntemler, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların fizyolojik ve sinirsel tepkilerini anlamalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Bu da sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına olanak tanır (Koç ve Aslan, 2010).

3.4.1. Beyin Görüntüleme Teknikleri

Beyin görüntüleme teknikleri, beyin aktivitesini incelemek ve beyin yapısını görselleştirmek için kullanılan önemli araçlardır. Bu teknikler, beyin sağlığıyla ilgili sorunları teşhis etmek, beyin fonksiyonlarını anlamak ve beyin ile davranış arasındaki ilişkiyi araştırmak için kullanılır. Beyin görüntüleme yöntemleri, farklı prensiplere dayanan ve farklı türde bilgi sağlayan çeşitli teknikleri içerir. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI), beyin dokusunun yüksek çözünürlüklü görüntülerini sağlayan bir görüntüleme tekniğidir. MRI, manyetik alanlar ve radyo dalgaları kullanarak beyin yapısını detaylı bir şekilde görüntüler. Bu teknik, beyin tümörleri, inme sonrası hasarlar, dejeneratif hastalıklar ve diğer yapısal bozuklukları teşhis etmek için yaygın olarak kullanılır. Ayrıca, beyin bölgelerinin büyüklüğü, şekli ve bağlantıları hakkında bilgi sağlar. Manyetik rezonans spektroskopisi (MRS), beyindeki kimyasal bileşenleri ölçen bir tekniktir. Bu teknik, beyin dokusundaki metabolitlerin miktarını ve dağılımını ölçerek, beyin fonksiyonları hakkında bilgi sağlar. MRS, beyin metabolizmasını inceleyerek, nörolojik bozuklukların teşhisinde ve tedavisinde kullanılır. Pozitron Emisyon Tomografisi (PET), beyin aktivitesini ölçmek için kullanılan bir başka görüntüleme tekniğidir. PET, radyoaktif bir madde olan radyoizotopları kullanarak, beyin metabolizması, kan akışı ve nörotransmitter aktivitesini izler. Bu teknik, epilepsi, Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı ve diğer nörolojik bozuklukların teşhisinde ve tedavisinde kullanılır (Kocaekşi ve Koruç, 2012). Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI), beyin aktivitesini izlemek için kullanılan bir başka önemli tekniktir. fMRI, beyindeki kan akışını ölçerek, nöronal aktivitenin nerede ve ne zaman gerçekleştiğini belirler. Bu teknik, beyin bölgelerinin işlevlerini haritalamak, zihinsel süreçleri anlamak ve nörolojik hastalıkların nedenlerini araştırmak için kullanılır. Diffüzyon Tensor Görüntüleme (DTI), beyin bağlantılarını ve beyin liflerinin yapısını görselleştiren bir görüntüleme tekniğidir. DTI, beyin dokusundaki su moleküllerinin

hareketini ölçerek, beyin liflerinin yönünü ve yoğunluğunu belirler. Bu teknik, beyin hasarlarını, beyin tümörlerini ve nörolojik bozuklukları değerlendirmek için kullanılır. Elektroensefalografi (EEG), beyin elektriksel aktivitesini ölçmek için kullanılan bir başka yöntemdir. EEG, kafa derisi üzerindeki elektrotlar aracılığıyla beyin dalgalarını kaydeder. Bu teknik, epilepsi, uyku bozuklukları, zihinsel hastalıklar ve diğer nörolojik bozuklukların teşhisinde ve tedavisinde kullanılır. Magnetoensefalografi (MEG), beyin elektriksel aktivitesini ölçmek için kullanılan bir diğer yöntemdir. MEG, beyindeki manyetik alanları kaydederek, nöronal aktiviteyi izler. Bu teknik, epilepsi cerrahisi öncesi nöbet odaklarını belirlemek, zihinsel hastalıkları incelemek ve nörolojik araştırmalarda kullanılmaktadır. Optik Görüntüleme Teknikleri, beyin aktivitesini izlemek için geliştirilen yeni bir alanı temsil etmektedir. Optik görüntüleme teknikleri, optik sinyalleri kullanarak, beyin dolaşımını, metabolizmasını ve nöronal aktiviteyi izler. Bu teknikler, fMRI ve PET gibi diğer görüntüleme teknikleri ile kombine edilerek, beyin fonksiyonlarını daha ayrıntılı bir şekilde incelemek için kullanılabilir. Bu beyin görüntüleme teknikleri, beyin yapısını ve işlevini anlamak için çok değerli araçlardır. Bu teknikler, nörolojik hastalıkların teşhisi ve tedavisi, beyin fonksiyonlarının haritalanması, zihinsel süreçlerin anlaşılması ve beyin ile davranış arasındaki ilişkinin araştırılması gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte, bu görüntüleme teknikleri giderek daha hassas ve ayrıntılı hale gelmektedir, bu da beyin araştırmalarında önemli ilerlemelere yol açmaktadır (Albay vd., 2008).

3.4.2. Stres Hormonlarının ve Fizyolojik Parametrelerin Ölçümü

Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin etkilerini değerlendirmek ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için kullanılan önemli bir araçtır. Stres, vücudun fizyolojik ve psikolojik tepkilerini tetikleyen herhangi bir zorlayıcı durum veya uyaran olarak tanımlanır. Stres durumunda, vücut stres hormonları olarak bilinen kortizol ve adrenalin gibi hormonları salgılar ve çeşitli fizyolojik değişiklikler yaşar. Bu değişiklikler, kan basıncı, kalp atış hızı, solunum hızı, kas gerginliği ve vücut sıcaklığı gibi bir dizi fizyolojik parametrede görülebilir. Stres hormonlarının ölçümü genellikle kan veya tükürük örneklerinin analizi yoluyla yapılır. Kortizol, stres durumlarında artan bir şekilde salgılanan bir hormondur ve kan veya tükürük örneklerinde ölçülerek stres düzeyini değerlendirmek için kullanılır. Ayrıca, adrenalin ve noradrenalin gibi diğer stres hormonları

da ölçülebilir ve stres tepkilerinin yoğunluğunu belirlemek için kullanılabilir. Fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin vücut üzerindeki etkilerini değerlendirmenin bir başka yoludur. Kan basıncı ölçümü, kalp atış hızı izlemesi, solunum hızı ölçümü, elektrokardiyografi (EKG) kayıtları, kas gerginliği ölçümleri ve vücut sıcaklığı ölçümleri gibi çeşitli yöntemler kullanılarak fizyolojik tepkiler kaydedilebilir. Bu parametreler, stresin vücut üzerindeki etkilerini objektif bir şekilde değerlendirmek ve stres seviyesini belirlemek için kullanılır (Can vd., 2010). Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin etkilerini anlamak ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için önemlidir. Özellikle sporcular, askerler, işçiler ve diğer stresli mesleklerde çalışan bireyler için bu tür ölçümler, stresle başa çıkma yeteneklerini değerlendirmek ve performanslarını optimize etmek için kullanılır. Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde de stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü önemli bir rol oynar ve terapiye yanıtı değerlendirmek için kullanılır. Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, bireylerin stres düzeylerini belirlemek ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu ölçümler, stresin vücut üzerindeki etkilerini objektif bir şekilde değerlendirmek ve stresle başa çıkma becerilerini değerlendirmek için kullanılır. Ayrıca, stresin sağlık üzerindeki etkilerini anlamak ve stresle ilişkili sağlık sorunlarını önlemek için de kullanılabilir. Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin etkilerini değerlendirmenin ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemenin bir yolu olarak kullanılır. Bu ölçümler, stresin vücut üzerindeki etkilerini belirlemek ve stresle ilişkili sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir. Ayrıca, stresin bireylerin performansı üzerindeki etkilerini anlamak ve performanslarını optimize etmek için de kullanılır. Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin etkilerini değerlendirmenin ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemenin bir yoludur. Bu ölçümler, stresin vücut üzerindeki etkilerini belirlemek ve stresle ilişkili sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir. Ayrıca, stresin bireylerin performansı üzerindeki etkilerini anlamak ve performanslarını optimize etmek için de kullanılır. Stres hormonlarının ve fizyolojik parametrelerin ölçümü, stresin etkilerini değerlendirmenin ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemenin bir yoludur. Bu ölçümler, stresin vücut üzerindeki etkilerini belirlemek ve stresle ilişkili sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir. Ayrıca, stresin bireylerin performansı üzerindeki etkilerini anlamak ve performanslarını optimize etmek için de kullanılır (Tekeş, 2015).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ÜST DÜZEY HENTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK PROFİLİ

Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, performanslarını etkileyen önemli bir faktördür ve başarılarını belirlemede kritik bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılık, zorluklarla başa çıkma yeteneği, odaklanma becerisi, motivasyon, stresle başa çıkma yeteneği ve olumlu düşünce kalıpları gibi bir dizi özelliği içerir. Bu özellikler, hentbolcuların sahada en üst düzeyde performans göstermelerine yardımcı olur ve başarılarını sürdürmelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcularda hem antrenman sırasında hem de maç sırasında önemli bir rol oynar. Antrenman sırasında, hentbolcuların hedeflerine odaklanmalarını sağlar, motivasyonlarını artırır ve antrenman süreçlerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Aynı şekilde, maç sırasında zihinsel dayanıklılık, oyuncuların stresli durumlarla başa çıkmasına ve kritik anlarda doğru kararları almalarına olanak tanır. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli yönü de stresle başa çıkma becerisidir. Hentbolcular sık sık maç sırasında yüksek stres altında performans göstermek zorunda kalırlar ve bu durumda zihinsel olarak güçlü olmak, başarı için kritik bir faktördür. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların stresi yönetmelerine ve zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur, böylece performanslarını en üst düzeye çıkarabilirler. Bir diğer önemli nokta, zihinsel dayanıklılığın motivasyonu artırmasıdır. Üst düzey hentbolcular genellikle büyük hedeflere sahiptir ve bu hedeflere ulaşmak için sürekli olarak motive olmaları gerekir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur, böylece uzun vadeli başarılarını sürdürebilirler. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli bileşeni, olumlu düşünce kalıplarıdır. Hentbolcuların kendilerine olan güveni ve pozitif düşünce kalıpları, performanslarını etkileyen önemli faktörlerdir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarına ve kendilerine olan güvenlerini arttırmalarına yardımcı olur, böylece daha güçlü ve istikrarlı performanslar sergileyebilirler. Zihinsel dayanıklılığın bir başka önemli yönü de adaptasyon yeteneğidir (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

Hentbolculukta, beklenmeyen durumlarla karşılaşmak ve hızlı bir şekilde adapte olmak önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların esnek olmalarını sağlar ve değişen koşullara uyum sağlamalarına yardımcı olur, böylece performanslarını en üst düzeye çıkarabilirler. Zihinsel dayanıklılık ayrıca hentbolcularda odaklanma becerisini artırır. Hentbolculuk, hızlı düşünme ve doğru kararlar alma yeteneği gerektiren bir spor dalıdır. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların oyun sırasında dikkatlerini korumalarına ve kritik anlarda doğru kararları almalarına yardımcı olur, böylece saha içinde etkili bir şekilde performans göstermelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer yönü de hedef belirleme ve planlama yeteneğidir. Üst düzey hentbolcular genellikle büyük hedeflere sahiptir ve bu hedeflere ulaşmak için planlama ve organize olma yetenekleri çok önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların hedeflerine odaklanmalarına ve onlara ulaşmak için gerekli adımları planlamalarına yardımcı olur. Son olarak, zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların yenilgiyi kabul etme ve tekrar motive olma yeteneklerini geliştirir. Her sporcu zaman zaman başarısızlıklarla karşılaşır ve bu durumda zihinsel olarak güçlü olmak, tekrar ayağa kalkma ve başarı için çalışma konusunda önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların olumsuz deneyimlerden ders çıkarmalarına ve daha güçlü bir şekilde geri dönmelerine yardımcı olur. Bu şekilde, üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, performanslarını etkileyen birçok faktörü içerir ve başarılarını belirlemede kritik bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılığın farklı yönleri, hentbolcuların antrenman ve maç sırasında başarılarını sürdürmelerine ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur (Sevim 2002).

4.1. Uluslararası Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri

Uluslararası hentbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri, onların performanslarını etkileyen kritik bir faktördür ve uluslararası arenada başarı elde etmelerini belirleyen önemli bir unsurdur. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların stresle başa çıkma yetenekleri, motivasyon seviyeleri, odaklanma becerileri, adaptasyon yetenekleri ve olumlu düşünce kalıpları gibi bir dizi özelliği içerir. Bu özellikler, hentbolcuların uluslararası müsabakalarda en üst düzeyde performans göstermelerine ve uzun vadeli başarılarını sürdürmelerine yardımcı olur. Uluslararası hentbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri, antrenman ve rekabet sırasında ortaya çıkan zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Uluslararası düzeydeki müsabakalar, yüksek rekabet, büyük baskı ve belirsizlik gibi faktörlerle doludur. Bu durumda, hentbolcuların zihinsel olarak güçlü olmaları ve stresle

etkin bir şekilde başa çıkmaları önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların kendilerini motive etmelerine, odaklanmalarına ve gerektiğinde doğru kararları almalarına yardımcı olur. Motivasyon, uluslararası hentbolcuların başarılarını belirlemede kritik bir faktördür ve zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşenidir. Uluslararası müsabakalarda rekabet etmek, hentbolcuların büyük hedeflere ulaşma arzusunu artırır. Ancak, uzun ve yoğun bir sezon boyunca motive kalmak zor olabilir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur, böylece başarıya giden yolda devamlılığı sağlar. Uluslararası hentbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri, saha içinde ve dışında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Saha içinde, hentbolcular sürekli olarak hızlı kararlar vermeli, baskı altında doğru hamleleri yapmalı ve rekabetçi bir ortamda performanslarını sergilemelidir (Vurgun vd., 2020).

Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların stresle etkin bir şekilde başa çıkmalarına ve oyun planlarına odaklanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, saha dışında, hentbolcular medya baskısı, seyahat stresi ve yorgunluk gibi faktörlerle başa çıkmak zorundadır. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların bu zorluklarla başa çıkmalarına ve performanslarını etkileyen dışsal faktörleri kontrol etmelerine yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli yönü, hentbolcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmesidir. Uluslararası müsabakalarda, hentbolcular sık sık stres altında performans göstermek zorunda kalırlar. Bu durumda, stresle etkin bir şekilde başa çıkmak, başarı için kritik bir unsurdur. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların stres seviyelerini kontrol etmelerine, stresli durumlarda sakin ve odaklanmış kalmalarına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer bileşeni de adaptasyon yeteneğidir. Uluslararası hentbolcular, farklı ülkelerdeki farklı koşullara ve oyun tarzlarına hızlı bir şekilde adapte olmak zorundadırlar. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların esnek olmalarına ve değişen koşullara uyum sağlamalarına yardımcı olur, böylece performanslarını etkileyen dışsal faktörlerle başa çıkabilirler. Zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli yönü, hentbolcuların odaklanma becerilerini artırmasıdır. Uluslararası müsabakalarda, hentbolcuların dikkatlerini korumak ve oyun planına odaklanmak önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların dikkatlerini dağıtan unsurları elemelerine ve maçın gereksinimlerine odaklanmalarına yardımcı olur, böylece en üst düzeyde performans göstermelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığın bir başka yönü de olumlu düşünce kalıplarını teşvik etmesidir. Uluslararası hentbolcuların kendilerine olan güveni ve pozitif düşünce kalıpları, başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Zihinsel

dayanıklılık, hentbolcuların olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarına ve kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olur, böylece daha güçlü ve istikrarlı performanslar sergileyebilirler. Son olarak, zihinsel dayanıklılık, uluslararası hentbolcuların yenilgiyi kabul etme ve tekrar motive olma yeteneklerini geliştirir. Her sporcu zaman zaman başarısızlıklarla karşılaşır ve bu durumda zihinsel olarak güçlü olmak, tekrar ayağa kalkma ve başarı için çalışma konusunda önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların olumsuz deneyimlerden ders çıkarmalarına ve daha güçlü bir şekilde geri dönmelerine yardımcı olur. Uluslararası hentbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri, performanslarını etkileyen birçok faktörü içerir ve başarılarını belirlemede kritik bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılığın farklı yönleri, hentbolcuların uluslararası arenada en üst düzeyde performans göstermelerine ve uzun vadeli başarılarını sürdürmelerine yardımcı olur (Duman, 2002).

4.1.1. Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında Performans ve Dayanıklılık

Avrupa ve dünya şampiyonalarında performans ve dayanıklılık, hentbolcularda en üst düzeyde rekabetin yaşandığı ve en büyük başarıların elde edildiği platformlardır. Bu şampiyonalarda hentbolcuların sergiledikleri performans, zihinsel ve fiziksel dayanıklılıklarının bir yansımasıdır ve genellikle birçok faktörün birleşimiyle belirlenir. Bu şampiyonalarda hentbolcuların performanslarını etkileyen birkaç önemli faktör bulunmaktadır. İlk olarak, fiziksel form ve dayanıklılık büyük bir öneme sahiptir. Hentbol, hız, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik gibi birçok fiziksel özelliğin ön planda olduğu bir spor dalıdır. Dolayısıyla, hentbolcuların bu özellikleri en üst seviyede tutmaları ve uzun bir turnuva boyunca yüksek performans göstermeleri gerekmektedir. Ayrıca, mental ve zihinsel dayanıklılık da büyük bir öneme sahiptir. Uluslararası şampiyonalarda hentbolcuların büyük baskı altında performans göstermeleri beklenir. Bu baskı, hem maç sırasında hem de turnuva boyunca hentbolcuların karşılaştığı bir gerçektir. Zihinsel dayanıklılık, hentbolcuların stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına, odaklanmalarına ve kritik anlarda doğru kararları almalarına yardımcı olur. Taktik ve strateji de önemli bir faktördür. Uluslararası şampiyonalarda, hentbolcuların teknik ve taktik becerileri sık sık sınanır. Takımların antrenörleri, rakipleri analiz eder ve uygun stratejiler geliştirir (Taşkın ve Yüksek, 2019).

Hentbolcuların bu stratejilere uyum sağlaması ve saha içinde doğru kararları alması önemlidir. Bununla birlikte, uluslararası şampiyonalarda performans ve dayanıklılığı

etkileyen diğer faktörler de vardır. Sakatlık riski, yoğun maç programı, seyahat yorgunluğu ve medya baskısı gibi unsurlar hentbolcuların performansını etkileyebilir. Bu faktörlerle başa çıkma yeteneği, hentbolcuların turnuva boyunca istikrarlı bir şekilde performans göstermelerini sağlar. Uluslararası şampiyonalarda performans ve dayanıklılık hem bireysel hem de takım başarısı için kritik öneme sahiptir. Hentbol, bir takım sporudur ve takımların koordineli bir şekilde çalışması ve birlikte hareket etmesi gerekmektedir. Bu nedenle, hentbolcuların birbirlerine destek olmaları, iletişim kurmaları ve birlikte oynamaları önemlidir. Performans ve dayanıklılık, uluslararası şampiyonalarda başarıyı belirleyen faktörlerdir ancak her maçta ve her turnuvada değişebilirler. Hentbolcuların en üst düzeyde performans göstermeleri için fiziksel, zihinsel ve taktiksel olarak hazır olmaları gerekir. Ayrıca, hentbolcuların turnuva boyunca formda kalabilmeleri için doğru beslenme, uyku ve dinlenme gibi faktörlere de dikkat etmeleri önemlidir. Sonuç olarak, uluslararası şampiyonalarda hentbolcuların performansı ve dayanıklılığı birçok faktörün birleşimiyle belirlenir. Fiziksel, zihinsel ve taktiksel olarak hazır olmak, başarı için önemlidir. Ancak, her maçta ve her turnuvada değişen koşullara uyum sağlama yeteneği de kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, hentbolcuların hem bireysel hem de takım olarak sürekli olarak gelişmeleri ve adaptasyon göstermeleri önemlidir (Albay vd., 2008).

4.1.2. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupalarındaki Psikolojik Faktörler

Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük uluslararası hentbol organizasyonları, hentbolcuların performanslarını etkileyen çeşitli psikolojik faktörlere sahne olur. Bu organizasyonlar, hentbolcuların fiziksel yeteneklerini sergilemenin yanı sıra, zihinsel ve psikolojik dayanıklılıklarını da test eder. Bu organizasyonlarda hentbolcuları etkileyen birinci faktör, büyük sahne baskısıdır. Olimpiyatlar ve Dünya Kupaları gibi uluslararası arenalarda performans göstermek, hentbolcuların üzerinde büyük bir baskı oluşturur. Medyanın ve taraftarların yoğun ilgisi altında oynamak, hentbolcuların stres seviyelerini artırabilir ve performanslarını etkileyebilir. Bu nedenle, hentbolcuların bu büyük baskıyı yönetme ve stresle başa çıkma becerileri önemlidir. Diğer bir önemli faktör, rakiplerle olan rekabet ve zorlu maçlar karşısında gösterilen psikolojik tepkilerdir. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi organizasyonlarda, hentbolcular genellikle dünyanın en iyi takımlarıyla karşılaşır. Bu yüksek rekabet ortamı, hentbolcuların motivasyonunu artırabilirken aynı zamanda stres ve kaygı düzeylerini de artırabilir. Hentbolcuların bu zorlu maçlara hazırlanma ve rakipleriyle başa çıkma becerileri, performanslarını etkileyen

kritik bir faktördür. Bir diğer önemli psikolojik faktör, hentbolcuların kendi performanslarına olan güven seviyeleridir. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük organizasyonlarda performans sergilemek, hentbolcuların özgüvenini etkileyebilir. Başarılı bir performans, özgüvenlerini artırırken, beklenmedik bir başarısızlık ise özgüvenlerini zedelenabilir. Bu nedenle, hentbolcuların kendi yeteneklerine güvenmeleri ve olumlu bir zihinsel tutum sergilemeleri önemlidir. Takım içi iletişim ve iş birliği de büyük organizasyonlarda performansı etkileyen önemli bir faktördür. Hentbol, bir takım sporu olduğu için takım içi uyum ve iletişim büyük önem taşır. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi organizasyonlarda, takımların birlikte oynamak ve birbirlerine destek olmak için iyi bir iletişim kurmaları önemlidir. Takım içi uyum ve iletişim eksikliği, hentbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir (Atav ve Gündüz, 2021).

Hentbolcuların bu büyük organizasyonlarda gösterdikleri performansı etkileyen bir başka faktör, maç öncesi ve maç sırasında yaşadıkları duygular ve stres düzeyleridir. Özellikle büyük organizasyonlarda, hentbolcuların heyecan, endişe ve heyecan gibi yoğun duygular yaşamaları normaldir. Bu duygular, performanslarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Hentbolcuların duygularını yönetme ve stresle başa çıkma becerileri, bu organizasyonlarda başarılı olmalarını sağlayabilir. Hentbolcuların performansını etkileyen bir diğer psikolojik faktör, motivasyon seviyeleridir. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük organizasyonlarda mücadele etmek, hentbolcuların motivasyonunu artırabilir. Ancak, uzun bir turnuva boyunca motivasyonunun korunması zor olabilir. Hentbolcuların hedeflerine odaklanmaları ve motivasyonlarını yüksek tutmaları, performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Hentbolcuların performansını etkileyen bir başka psikolojik faktör, oyun planına odaklanma yetenekleridir. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük organizasyonlarda, hentbolcuların oyun planına odaklanmaları ve antrenörlerinin taktiklerini uygulamaları önemlidir. Doğru kararları almak ve takım stratejilerine uygun hareket etmek, başarılı bir performans için gereklidir. Son olarak, hentbolcuların performansını etkileyen bir diğer psikolojik faktör, oyun içindeki stresle başa çıkma becerileridir. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük organizasyonlarda, maçlar sık sık kritik anlara sahne olur ve hentbolcuların stres altında doğru kararları alması gerekir. Bu nedenle, hentbolcuların stresle etkin bir şekilde başa çıkma yetenekleri, performanslarını belirleyen önemli bir faktördür. Bu faktörlerin hepsi bir araya geldiğinde, hentbolcuların büyük organizasyonlarda performanslarını etkileyen birçok psikolojik faktör olduğu görülür. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupaları gibi büyük

organizasyonlarda, hentbolcuların fiziksel ve teknik becerilerinin yanı sıra zihinsel ve psikolojik dayanıklılıkları da sınırlanır. Bu nedenle, hentbolcuların bu faktörlerle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve performanslarını en üst düzeye çıkarmaları önemlidir (Çelikkalek, 2006).

4.2. Türkiye'deki Profesyonel Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Profili

Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, genellikle hem bireysel hem de takım düzeyinde performanslarını etkileyen çeşitli faktörlerle şekillenir. Bu faktörler, hentbolcuların kariyerleri boyunca geliştirdikleri zihinsel beceriler, karşılaştıkları baskılar ve stresler, motivasyon seviyeleri, odaklanma yetenekleri ve duygusal kontrol gibi unsurları içerir. Zihinsel dayanıklılığın bir bileşeni olarak, hentbolcuların stresle başa çıkma becerileri büyük önem taşır. Türkiye'deki profesyonel hentbolcular, lig maçları, ulusal ve uluslararası turnuvalar gibi çeşitli platformlarda performans gösterirken sık sık stresli durumlarla karşılaşır. Maç öncesi ve sırasında yaşanan stresi yönetebilmek, hentbolcuların oyun performansını doğrudan etkiler. Bununla birlikte, hentbolcuların motivasyon seviyeleri de zihinsel dayanıklılık açısından kritik öneme sahiptir. Motive olmak, hentbolcuların antrenmanlara ve maçlara istekli bir şekilde katılmalarını sağlar. Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların motivasyon seviyelerini yüksek tutmaları, uzun vadeli başarılarını sürdürmeleri ve zorluklarla karşılaştıklarında bile pes etmemeleri için önemlidir. Odaklanma ve dikkat, Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların performanslarını etkileyen bir başka önemli faktördür. Maç sırasında oyun planına ve takım stratejilerine odaklanmak, hentbolcuların doğru kararları almasını sağlar ve rekabetçi bir ortamda başarılı olmalarına yardımcı olur. Bu nedenle, hentbolcuların odaklanma yeteneklerini geliştirmek ve dikkatlerini maçın gereksinimlerine odaklamak önemlidir. Duygusal kontrol, Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili açısından da kritik bir unsurdur (Çoban, 2019).

Maç sırasında yaşanan stres, baskı ve duygusal dalgalanmaları yönetebilmek, hentbolcuların performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Duygusal olarak dengeyi korumak ve olumsuz duyguları kontrol altında tutmak, hentbolcuların karar verme yeteneklerini ve oyun performanslarını olumlu yönde etkiler. Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, genellikle antrenman programları ve koçluk desteği ile geliştirilir. Antrenmanlar, hentbolcuların fiziksel yeteneklerini geliştirmenin yanı

sıra zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya da odaklanır. Bu antrenmanlar genellikle stres yönetimi, motivasyon artırma, odaklanma teknikleri ve duygusal kontrol üzerine odaklanarak hentbolcuların zihinsel becerilerini güçlendirir. Koçların ve destek ekibinin rolü de Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profiline büyük etki eder. Koçlar, hentbolcuların motivasyonunu artırmak, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek ve odaklanma yeteneklerini güçlendirmek için çeşitli stratejiler kullanabilirler. Ayrıca, hentbolculara duygusal destek sağlayarak ve olumlu bir takım ortamı oluşturarak zihinsel dayanıklılıklarını destekleyebilirler. Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, aynı zamanda kişisel deneyimler ve geçmiş başarılar tarafından da şekillenir. Geçmişteki başarılar, hentbolcuların özgüvenini artırırken, başarısız deneyimler ise onların motivasyonunu etkileyebilir. Bu nedenle, hentbolcuların geçmiş deneyimlerinden ders çıkararak zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmeleri önemlidir. Son olarak, Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların zihinsel dayanıklılık profili, bireysel farklılıklar ve kişisel özellikler tarafından da etkilenir. Her hentbolcunun kendine özgü bir zihinsel yapıya sahip olması normaldir ve bu farklılıklar, antrenman ve koçluk süreçlerinde dikkate alınmalıdır. Hentbolcuların kişisel güçlü ve zayıf yönlerini tanımaları ve geliştirmeleri, zihinsel dayanıklılıklarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olabilir (Sinan vd., 2015).

4.2.1. Süper Lig ve Kupa Performanslarıyla İlişkili Zihinsel Faktörler

Süper Lig ve Kupa performanslarıyla ilişkili zihinsel faktörler, Türkiye'deki profesyonel hentbolcuların başarılarını etkileyen önemli unsurlardır. Süper Lig ve Kupa gibi ulusal ve uluslararası turnuvalar, hentbolcuların en üst düzeyde rekabet ettiği platformlardır ve başarılı olmak için hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmayı gerektirir. Birinci olarak, özgüven ve inanç, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen temel zihinsel faktörlerden biridir. Hentbolcuların kendilerine olan güveni, sahada daha motive ve odaklanmış olmalarını sağlar. Özgüven eksikliği, hentbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve hatalı kararlar almalarına neden olabilir. Bu nedenle, hentbolcuların özgüvenlerini artırmak ve inançlarını güçlendirmek, başarılı bir Süper Lig ve Kupa performansı için önemlidir. İkinci olarak, motivasyon ve hırs, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa mücadelelerindeki performanslarını etkileyen bir diğer önemli zihinsel faktördür. Motive olmak, hentbolcuların antrenmanlara ve maçlara daha istekli ve kararlı bir şekilde katılmalarını sağlar. Yüksek motivasyon seviyeleri,

hentbolcuların zorluklarla karşılaştıklarında bile pes etmemelerini ve en üst düzeyde performans göstermelerini sağlar. Hırs, hentbolcuların hedeflerine ulaşma isteğini artırır ve onları maçlarda daha rekabetçi hale getirir. Üçüncü olarak, odaklanma ve dikkat, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa maçlarında başarılı olmalarını sağlayan kritik zihinsel faktörlerdir. Maç sırasında oyun planına ve takım stratejilerine odaklanmak, hentbolcuların doğru kararları almasını sağlar ve hatalardan kaçınmalarına yardımcı olur. Ayrıca, dikkatlerini maçın gereksinimlerine odaklamak, hentbolcuların rakiplerine karşı avantaj elde etmelerini sağlar ve maçın kontrolünü ellerinde tutmalarına yardımcı olur. Dördüncü olarak, stresle başa çıkma becerileri, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen önemli bir zihinsel faktördür. Büyük turnuvaların ve kritik maçların getirdiği stres ve baskı, hentbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ancak, etkili stres yönetimi teknikleri kullanarak hentbolcular, stresi kontrol altında tutabilir ve en üst düzeyde performans gösterebilir. Bu teknikler arasında nefes alma egzersizleri, pozitif düşünme ve gevşeme teknikleri bulunur. Beşinci olarak, takım içi iletişim ve iş birliği, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen bir başka önemli zihinsel faktördür. Hentbol bir takım sporu olduğu için, takım içi uyum ve iletişim büyük önem taşır. İyi bir takım içi iletişim ve iş birliği, hentbolcuların birlikte oynamalarını sağlar ve takımın başarısını artırır. Takım içi iletişim eksikliği ve çatışmalar, hentbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve takımın başarısını zedeler. Altıncı olarak, stratejik düşünme ve karar verme becerileri, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa maçlarında başarılı olmalarını sağlayan kritik zihinsel faktörlerdir. Maç sırasında hızlı ve doğru kararlar almak, hentbolcuların oyunun kontrolünü ellerinde tutmalarını sağlar. Antrenmanlarda strateji ve taktikler üzerine çalışmak, hentbolcuların stratejik düşünme becerilerini geliştirir ve maç sırasında doğru kararları almalarını sağlar. Yedinci olarak, duygusal kontrol, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen bir diğer önemli zihinsel faktördür. Maç sırasında yaşanan duygusal dalgalanmaları yönetmek, hentbolcuların stresle başa çıkma ve odaklanmalarına yardımcı olur. Aşırı heyecan veya öfke gibi duygusal tepkiler, hentbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve hatalı kararlar almalarına neden olabilir. Bu nedenle, duygusal kontrol becerilerini geliştirmek, hentbolcuların maçlarda daha dengeli ve kontrollü olmalarını sağlar. Sekizinci olarak, hedef belirleme ve motivasyon, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen önemli zihinsel faktörlerdir. Hentbolcuların net ve erişilebilir hedeflere sahip olmaları, onların motivasyonunu artırır ve performanslarını iyileştirir. Hedef belirleme

süreci, hentbolcuların antrenmanlarını ve maçları daha organize bir şekilde planlamalarına yardımcı olur. Ayrıca, hedeflere ulaşma arzusu, hentbolcuların çalışma disiplini artırır ve en iyi performanslarını ortaya koymalarını sağlar. Dokuzuncu olarak, hentbolcuların adaptasyon ve esneklik yetenekleri, Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen diğer önemli zihinsel faktörlerdir. Hentbolcuların maç sırasında değişen koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlayabilmesi ve esnek bir oyun planıyla hareket edebilmesi önemlidir. Esneklik, hentbolcuların hızlı bir şekilde strateji değişiklikleri yapmasını ve rakiplerine karşı avantaj elde etmesini sağlar. Liderlik ve takım ruhu, hentbolcuların Süper Lig ve Kupa performanslarını etkileyen önemli zihinsel faktörlerdir. Takım kaptanları ve lider oyuncuların liderlik becerileri, takımın moralini ve motivasyonunu artırır ve oyuncular arasında birlik ve uyum sağlar. Takım ruhu, hentbolcuların birbirlerine güvenmelerini ve birlikte çalışmalarını sağlar, bu da takımın başarısını artırır (Can vd., 2010).

4.2.2. Genç ve Yetenekli Sporcuların Dayanıklılık Profili

Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, genç yaşta kazanılan deneyimler, zihinsel güçlüklerle başa çıkma yetenekleri ve sporcuların kişisel özelliklerini içeren bir dizi faktörden etkilenir. Bu genç atletlerin dayanıklılık profili, onların hem sporculuk kariyerlerinin başlangıcında hem de uzun vadeli başarılarını sürdürme yolunda önemli bir rol oynar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, fiziksel yeteneklerinin yanı sıra zihinsel güçlüklerle başa çıkma becerilerini de içerir. Sporun zorlu doğası, genç atletlerin sık sık zorluklarla karşılaşmasına neden olabilir. Bu zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri, genç sporcuların kendilerini geliştirmelerini ve zorlukların üstesinden gelmelerini sağlar. Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, onların motivasyon seviyeleriyle yakından ilişkilidir. Motive olmak, genç sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara katılımını teşvik eder ve başarıya ulaşma isteklerini artırır. Yüksek motivasyon seviyeleri, genç sporcuların hedeflerine ulaşma yolunda daha azimli olmalarını sağlar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, stresle başa çıkma yetenekleriyle de şekillenir. Sporculuk kariyerlerinin erken dönemlerinde, genç atletler sık sık rekabet, baskı ve stresle karşılaşabilirler. Etkili stres yönetimi becerileri, genç sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen stresi azaltmalarına yardımcı olabilir. Genç sporcuların dayanıklılık profili, hedef belirleme ve odaklanma yetenekleriyle ilişkilidir. Başarılı olmak isteyen genç atletlerin net ve erişilebilir hedefler belirlemeleri önemlidir. Hedeflerine odaklanma yetenekleri, genç sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda daha disiplinli ve odaklı olmalarını sağlar. Genç

sporcuların dayanıklılık profili, duygusal kontrol becerilerini içerir. Sporculuk kariyerlerinin başlangıcında, genç atletler sık sık duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Başarı ve başarısızlık, genç sporcuların duygusal durumlarını etkileyebilir. Duygusal kontrol becerileri, genç sporcuların bu dalgalanmaları yönetmelerine ve dengede kalmalarına yardımcı olur. Genç sporcuların dayanıklılık profili, takım içi iletişim ve iş birliği becerilerini içerir. Birçok spor dalında, takım içi uyum ve iletişim büyük önem taşır. Genç sporcuların birlikte çalışma ve iletişim kurma becerileri, takımlarının başarısını artırır ve onları daha güçlü bir birim haline getirir. Yedincisi, genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, kendi sınırlarını tanıma ve aşma yetenekleriyle de ilişkilidir. Sporculuk kariyerlerinin erken dönemlerinde, genç atletler kendi yeteneklerini keşfederler ve potansiyellerini maksimize etme yolunda çalışırlar. Kendi sınırlarını tanıma ve aşma becerileri, genç sporcuların sürekli olarak gelişmelerini ve iyileşmelerini sağlar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, eğitim ve destek sistemleriyle şekillenir. Genç atletlerin antrenörlerden, ailelerden ve diğer destekleyici figürlerden aldıkları rehberlik ve desteğin yanı sıra, eğitim ve gelişim programları da dayanıklılık profillerini etkiler. Genç sporcuların dayanıklılık profili, başarı ve başarısızlık deneyimleriyle şekillenir. Başarılı performanslar genç sporcuların özgüvenlerini artırırken, başarısızlık deneyimleri onların motivasyonlarını ve güvenlerini sarsabilir. Ancak, başarı ve başarısızlık deneyimlerinden öğrenme, genç sporcuların dayanıklılık profillerini güçlendirir ve geliştirir. Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, kişisel özelliklerinden de etkilenir. Her sporcu farklı bir zihinsel yapıya sahiptir ve bu da onların dayanıklılık profillerini şekillendirir. Bazı sporcular daha rekabetçi ve azimliken, diğerleri daha esnek ve adaptif olabilir. Bu kişisel özellikler, genç sporcuların dayanıklılık profillerinde farklılıklara neden olabilir (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

4.3. Farklı Pozisyonlardaki Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Profili

Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, genç yaşta kazanılan deneyimler, zihinsel güçlüklerle başa çıkma yetenekleri ve sporcuların kişisel özelliklerini içeren bir dizi faktörden etkilenir. Bu genç atletlerin dayanıklılık profili, onların hem sporculuk kariyerlerinin başlangıcında hem de uzun vadeli başarılarını sürdürme yolunda önemli bir rol oynar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, fiziksel yeteneklerinin yanı sıra zihinsel güçlüklerle başa çıkma becerilerini de içerir. Sporun zorlu doğası, genç atletlerin sık sık zorluklarla karşılaşmasına neden olabilir. Bu zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri, genç

sporcuların kendilerini geliştirmelerini ve zorlukların üstesinden gelmelerini sağlar. Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, onların motivasyon seviyeleriyle yakından ilişkilidir. Motive olmak, genç sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara katılımını teşvik eder ve başarıya ulaşma isteklerini artırır. Yüksek motivasyon seviyeleri, genç sporcuların hedeflerine ulaşma yolunda daha azimli olmalarını sağlar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, stresle başa çıkma yetenekleriyle de şekillenir. Sporculuk kariyerlerinin erken dönemlerinde, genç atletler sık sık rekabet, baskı ve stresle karşılaşabilirler. Etkili stres yönetimi becerileri, genç sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen stresi azaltmalarına yardımcı olabilir. Genç sporcuların dayanıklılık profili, hedef belirleme ve odaklanma yetenekleriyle ilişkilidir. Başarılı olmak isteyen genç atletlerin net ve erişilebilir hedefler belirlemeleri önemlidir. Hedeflerine odaklanma yetenekleri, genç sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda daha disiplinli ve odaklı olmalarını sağlar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, duygusal kontrol becerilerini içerir. Sporculuk kariyerlerinin başlangıcında, genç atletler sık sık duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Başarı ve başarısızlık, genç sporcuların duygusal durumlarını etkileyebilir. Duygusal kontrol becerileri, genç sporcuların bu dalgalanmaları yönetmelerine ve dengede kalmalarına yardımcı olur. Genç sporcuların dayanıklılık profili, takım içi iletişim ve iş birliği becerilerini içerir. Birçok spor dalında, takım içi uyum ve iletişim büyük önem taşır (Tekeş, 2015).

Genç sporcuların birlikte çalışma ve iletişim kurma becerileri, takımlarının başarısını artırır ve onları daha güçlü bir birim haline getirir. Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, kendi sınırlarını tanıma ve aşma yetenekleriyle de ilişkilidir. Sporculuk kariyerlerinin erken dönemlerinde, genç atletler kendi yeteneklerini keşfederler ve potansiyellerini maksimize etme yolunda çalışırlar. Kendi sınırlarını tanıma ve aşma becerileri, genç sporcuların sürekli olarak gelişmelerini ve iyileşmelerini sağlar. Genç sporcuların dayanıklılık profili, eğitim ve destek sistemleriyle şekillenir. Genç atletlerin antrenörlerden, ailelerden ve diğer destekleyici figürlerden aldıkları rehberlik ve desteğin yanı sıra, eğitim ve gelişim programları da dayanıklılık profillerini etkiler. Genç sporcuların dayanıklılık profili, başarı ve başarısızlık deneyimleriyle şekillenir. Başarılı performanslar genç sporcuların özgüvenlerini artırırken, başarısızlık deneyimleri onların motivasyonlarını ve güvenlerini sarsabilir. Ancak, başarı ve başarısızlık deneyimlerinden öğrenme, genç sporcuların dayanıklılık profillerini güçlendirir ve geliştirir. Genç ve yetenekli sporcuların dayanıklılık profili, kişisel özelliklerinden de etkilenir. Her sporcu

farklı bir zihinsel yapıya sahiptir ve bu da onların dayanıklılık profillerini şekillendirir. Bazı sporcular daha rekabetçi ve azimliken, diğerleri daha esnek ve adaptif olabilir. Bu kişisel özellikler, genç sporcuların dayanıklılık profillerinde farklılıklara neden olabilir.

4.3.1. Kaleciler, Pivotlar ve Kenar Oyuncularının Zihinsel Farklılıkları

Kaleciler, pivotlar ve kenar oyuncuları hentbol takımlarında farklı roller üstlenir ve bu rollerin gerektirdiği zihinsel özelliklerde bazı farklılıklar bulunabilir. Bu oyuncu pozisyonları arasındaki zihinsel farklılıkları anlamak, her bir pozisyonun sahadaki görevlerini ve stratejik önemini değerlendirmekle mümkündür. Kaleciler, takımın en önemli savunma unsurlarından biridir ve genellikle hücum oyuncularıyla karşı karşıya gelirler. Bu nedenle, kalecilerin zihinsel olarak hızlı tepki verme ve yüksek konsantrasyon seviyelerine sahip olmaları gerekir. Kaleciler, oyunu sahanın arkasından izlerken, oyunun gelişimini analiz etme ve hızlı kararlar alma yeteneklerine sahip olmalıdır. Aynı zamanda, stresle başa çıkma becerileri de kaleciler için kritiktir çünkü maçın kritik anlarında takımın savunmasını organize etmek ve golü engellemek için sakin ve odaklı kalabilmeleri gerekir. Pivotlar, hentbol sahasının merkezinde önemli bir rol oynarlar ve genellikle hem hücum hem de savunma pozisyonlarında aktif bir şekilde yer alırlar. Pivotlar, yüksek bir fiziksel dayanıklılığa ve güce sahip olmalarının yanı sıra, zihinsel olarak da çok yönlü olmalıdırlar. Özellikle hücumda, pivotlar rakip savunmayı kırıp gol pozisyonları yaratmalı ve bu da hızlı düşünme ve karar verme becerilerini gerektirir.

Savunmada ise, pivotlar rakip hücumları engellemek ve rakip oyuncuları durdurmak için etkili bir strateji izlemelidirler. Bu nedenle, pivotlar zihinsel olarak hızlı, esnek ve kararlı olmalıdır. Kenar oyuncuları, hentbol sahasının yan bölgelerinde hızlı ve atletik bir rol oynarlar. Hücumda hızlı hücumları desteklerken, savunmada da rakip kanat oyuncularını durdururlar. Kenar oyuncuları, hızlı düşünme ve karar verme becerilerine sahip olmalıdır çünkü hızlı hücumlar sırasında anlık kararlar almaları gerekebilir. Ayrıca, kenar oyuncuları genellikle tek başlarına rakip oyuncularla karşı karşıya kalır ve bu da duygusal kontrol becerilerini ön plana çıkarır. Kenar oyuncuları hızlı ve çevik olmalı, ancak aynı zamanda stratejik düşünme ve takım içi iletişim becerilerine de sahip olmalıdır. Bu pozisyonlardaki zihinsel farklılıklar, oyuncuların sahadaki görevlerine ve pozisyonlarına bağlı olarak ortaya çıkar. Kalecilerin odaklanma ve konsantrasyonları, pivotların çok yönlü düşünme yetenekleri ve kenar oyuncularının hızlı tepki verme becerileri, her bir pozisyonun önemini

ve özel gereksinimlerini yansıtır. Ancak, hepsi de etkili iletişim, takım ruhu ve stratejik düşünme becerilerine sahip olmalıdır çünkü hentbol bir takım sporudur ve başarılı olmak için oyuncular arasında uyum ve iş birliği gereklidir.

4.3.2. Takım Kaptanları ve Liderlik Özellikleri

Takım kaptanları, hentbol takımlarında liderlik rolünü üstlenen önemli figürlerdir. Liderlik özelliklerini sergileyen kaptanlar, takımın birlik ve beraberliğini sağlar, oyuncuları motive eder ve performanslarını artırmak için rehberlik yaparlar. Takım kaptanlarının sahip olduğu liderlik özellikleri, takımın başarısını doğrudan etkileyebilir ve takımın dinamiklerini şekillendirir. Bir hentbol takımının kaptanı genellikle tecrübeli ve saygın bir oyuncudan seçilir. Tecrübe, kaptanın takım içindeki konumunu güçlendirir ve diğer oyuncuların ona olan saygısını artırır. Tecrübeli bir kaptan, zorlu durumlarla başa çıkma ve genç oyunculara rehberlik etme konusunda daha yeteneklidir. Bir kaptanın liderlik özellikleri arasında iletişim becerileri büyük önem taşır. İyi bir iletişim, takımın içindeki bilgi akışını sağlar, oyuncular arasındaki ilişkileri güçlendirir ve takımın hedeflerine odaklanmasını sağlar. Kaptanlar, takım içindeki her oyuncuyu dinler ve onların görüşlerini değerlendirirken aynı zamanda takımın hedeflerini net bir şekilde iletebilirler. Motivasyon, bir kaptanın en önemli liderlik özelliklerinden biridir. Kaptanlar, zorlu maçlarda veya antrenmanlarda takımın moralini yüksek tutarlar ve oyuncuları motive ederler. Başarılı bir kaptan, takımın hedeflerine inançlarını artırır ve her oyuncunun en iyi performansını sergilemesi için onları teşvik eder. Kaptanların kararlılık ve cesaret göstermesi, takım içinde güven ve istikrarın sağlanmasına yardımcı olur. Zorlu durumlarda bile kararlılık gösteren bir kaptan, diğer oyunculara ilham verir ve takımın moralini yüksek tutar. Cesur kararlar alabilen bir kaptan, takımın performansını etkileyen riskleri ve fırsatları doğru bir şekilde değerlendirir. Empati, kaptanın takım içindeki ilişkileri güçlendirmesine ve oyuncuların duygusal ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olan önemli bir liderlik özelliğidir. Empatik bir kaptan, oyuncuların duygularını ve endişelerini anlar ve onlara destek olur. Bu, takım içinde birlik ve dayanışmayı artırır ve oyuncuların kaptana güvenmelerini sağlar. Takım kaptanları aynı zamanda sorumluluk alabilme yeteneğine sahip olmalıdır.

Takımın lideri olarak, kaptanlar, takımın başarısını sağlamak için üzerlerine düşen görevleri yerine getirirler. Bu, antrenmanlarda ve maçlarda takımın performansını etkileyen birçok detayı yönetmeyi içerir. Adil ve tarafsız olmak da bir kaptanın önemli

liderlik özelliklerindendir. Adil bir kaptan, her oyuncuya eşit davranır ve herkesin katkısını değerlendirir. Bu, takım içinde huzur ve denge sağlar ve oyuncular arasında güvenin korunmasına yardımcı olur. Stratejik düşünme, bir kaptanın oyunun gidişatını değerlendirme ve takımın stratejisini belirleme yeteneğini ifade eder. Stratejik bir kaptan, rakip takımın güçlü ve zayıf yönlerini analiz eder ve buna göre takımın taktiklerini ayarlar. Bu, takımın maçlarda daha başarılı olmasını sağlar. Takım kaptanlarının liderlik özellikleri, takımın performansını ve başarısını büyük ölçüde etkiler. İyi bir kaptan, takımın moralini yüksek tutar, oyuncuları motive eder ve takımın hedeflerine odaklanmasını sağlar. Bu nedenle, kaptan seçimi ve liderlik becerilerinin geliştirilmesi, bir hentbol takımının başarısı için hayati öneme sahiptir (Albay vd., 2008).

4.4. Yaş ve Kariyer Süresinin Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri

Yaş ve kariyer süresinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkileri, bir hentbol oyuncusunun gelişimi ve performansı üzerinde önemli bir rol oynar. Bu faktörler, bir oyuncunun deneyimi, olgunluğu, stresle başa çıkma yetenekleri ve motivasyonu gibi bir dizi psikolojik ve fiziksel özelliği etkiler. Öncelikle, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, bir oyuncunun olgunluk düzeyiyle ilişkilidir. Daha yaşlı oyuncular genellikle deneyimli ve daha dengeli bir ruh haline sahiptirler. Yaşla birlikte gelen deneyim, oyuncuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve stresli durumlarda daha sakin ve odaklanmış olmalarını sağlar. Bununla birlikte, yaşlı oyuncuların fiziksel olarak daha az dayanıklı olabileceği ve sakatlık riskinin artabileceği unutulmamalıdır. Bu durum, yaşla birlikte fiziksel olarak azalan performans ve dayanıklılık düzeylerini içerir. Ancak, bu durumun zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, deneyim ve olgunlukla dengelenebilir. Kariyer süresinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, bir oyuncunun hentbol sahasındaki tecrübesi ve adaptasyon yeteneğiyle doğrudan ilişkilidir. Daha uzun kariyer süresine sahip olan oyuncular genellikle oyunun dinamiklerini daha iyi anlarlar ve oyun içindeki değişimlere daha hızlı adapte olurlar. Bu, stresli durumlarda daha esnek ve çözüm odaklı olmalarını sağlar. Ancak, uzun kariyer süresi, oyuncunun motivasyon seviyesini etkileyebilir. Zamanla, oyuncuların hentbol sahasındaki heyecanı ve tutkusu azalabilir ve bu da motivasyonlarını etkileyebilir (Yıldırım ve Özdemir, 2010).

Motivasyon eksikliği, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir ve zihinsel dayanıklılıklarını zayıflatabilir. Bununla birlikte, kariyer süresinin uzaması, oyuncunun

liderlik ve mentorluk rollerini üstlenme potansiyelini artırabilir. Tecrübeli oyuncular, genç takım arkadaşlarına rehberlik edebilir ve onlara zihinsel dayanıklılık konusunda yardımcı olabilirler. Bu, takım içinde birlik ve beraberlik duygusunu güçlendirir ve genç oyuncuların gelişimine katkıda bulunur. Yaş ve kariyer süresinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi, her oyuncunun bireysel özelliklerine, deneyimine ve motivasyon seviyesine bağlı olarak değişebilir. Ancak, genel olarak, daha yaşlı ve tecrübeli oyuncuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu ve stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri görülmektedir. Bununla birlikte, bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi, bir oyuncunun zihinsel dayanıklılığını daha iyi anlamak ve geliştirmek için önemlidir (Sevim, 2002).

4.4.1. Kariyer Başlangıcı ve Gelişen Psikolojik Dayanıklılık

Bir hentbol oyuncusunun kariyer başlangıcı, psikolojik dayanıklılığının temelini oluşturan önemli bir dönemdir. Bu süreç, genellikle gençlik yıllarında başlar ve oyuncunun hentbol dünyasına adaptasyonunu, rekabet ortamını ve başarıya ulaşma hedeflerini şekillendirir. İlk başta, kariyer başlangıcı genç oyuncular için heyecan verici ve motive edici bir dönemdir. Hentbol oynamaya başlama süreci, genellikle sporun tadını çıkarma ve rekabet duygusunu keşfetme fırsatı sunar. Bu dönemde, oyuncuların sahada başarı elde etme arzusu ve hedefleri genellikle yüksektir. Ancak, kariyerin başlangıcında genç oyuncular genellikle çeşitli zorluklarla karşılaşır. Rekabetin yoğunluğu, sakatlık riskleri, performans beklentileri ve hentbolun gerektirdiği fiziksel ve zihinsel yeteneklerin geliştirilmesi gibi faktörler, genç oyuncuların psikolojik dayanıklılığını test edebilir. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için, genç oyuncuların psikolojik dayanıklılık seviyelerini geliştirmeleri önemlidir. Bu süreç, kişisel güvenin artırılması, hedef belirleme becerilerinin geliştirilmesi, stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi ve olumlu bir zihinsel tutumun benimsenmesi gibi çeşitli adımları içerir. Kariyerin başlangıcında, genç oyuncuların destek sistemleri de kritik öneme sahiptir. Aile, antrenörler, takım arkadaşları ve diğer mentörler, genç oyuncuların motivasyonunu ve özgüvenini artırabilir, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve kariyerleri boyunca devam eden başarılarını destekleyebilir (Sinan vd., 2015).

Zamanla, kariyer başlangıcı süreci genç oyuncuların psikolojik dayanıklılığını artırır. Tecrübelerinden öğrenme, zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve genç oyuncuların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Ayrıca, başarı ve başarısızlık

deneyimleri, genç oyuncuların özgüvenini artırır ve kariyer süreçlerini daha olumlu bir şekilde şekillendirir. Kariyer başlangıcı aynı zamanda genç oyuncuların hentbol dünyasındaki yerlerini bulmalarını sağlar. Oyuncuların kendi yeteneklerini ve hedeflerini daha iyi anlamaları, kariyerleri boyunca gelişmelerini ve ilerlemelerini sağlar. Bu süreç, genç oyuncuların hentbol dünyasında bir kimlik ve rol geliştirmelerine yardımcı olur. Sonuç olarak, kariyer başlangıcı genç hentbol oyuncularının psikolojik dayanıklılığını oluşturan ve şekillendiren önemli bir süreçtir. Bu dönemde, genç oyuncuların karşılaştığı zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve destek sistemlerinden yararlanmaları önemlidir. Kariyerin başlangıcı, genç oyuncuların hentbol dünyasında kendilerini bulmalarını ve gelişmelerini sağlayan bir temel oluşturur.

4.4.2. Yaşın ve Tecrübenin Zihinsel Faktörlere Etkisi

Yaşın ve tecrübenin zihinsel faktörlere etkisi, bir hentbol oyuncusunun performansı ve başarısı üzerinde önemli bir rol oynar. Yaş ve tecrübe, bir oyuncunun zihinsel süreçlerini, karar alma yeteneklerini, stresle başa çıkma becerilerini ve motivasyonunu etkileyebilir. Öncelikle, yaşın zihinsel faktörlere etkisi, bir oyuncunun olgunluk düzeyiyle ilişkilidir. Daha yaşlı oyuncular genellikle daha fazla deneyime sahiptir ve sahada karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma konusunda daha yeteneklidirler. Yaşla birlikte gelen deneyim, oyuncuların oyunu daha iyi anlamalarına ve hızlı kararlar almalarına yardımcı olur. Buna ek olarak, yaşlı oyuncular genellikle daha sakin ve dengeli bir zihinsel duruşa sahiptirler. Yaşla birlikte gelen olgunluk, oyuncuların stresli durumlarda daha iyi kontrol sağlamalarını ve daha etkili bir şekilde odaklanmalarını sağlar. Bu da performanslarının tutarlılığını artırır ve maçların kritik anlarında daha iyi performans sergilemelerini sağlar. Ancak, yaşın zihinsel faktörlere etkisi sadece pozitif değildir. Bazı durumlarda, yaşlı oyuncuların esneklikleri azalabilir ve yeni durumlara adapte olma yetenekleri zayıflayabilir. Bu durum, hızlı ve beklenmedik değişikliklere uyum sağlama konusunda genç oyuncular kadar başarılı olamayabilecekleri anlamına gelir. Tecrübenin zihinsel faktörlere etkisi, oyuncunun kariyer boyunca kazandığı deneyimle doğrudan ilişkilidir. Tecrübeli oyuncular genellikle oyunun gidişatını daha iyi anlarlar, rakip takımın stratejisini daha iyi çözerler ve daha etkili kararlar alırlar. Bu da takım içinde liderlik rolleri üstlenmelerini ve genç oyunculara rehberlik etmelerini sağlar. Ancak, aşırı tecrübe bazen bir oyuncunun yeniliklere ve değişikliklere açık olma yeteneğini azaltabilir. Tecrübeli oyuncular, kendi deneyimlerine

dayanarak hareket etmeye daha meyillidirler ve bazen yeni fikirlere kapalı olabilirler. Bu durum, takım içindeki yenilik ve gelişmeyi engelleyebilir (Vurgun vd., 2020).

Tecrübe aynı zamanda bir oyuncunun stresle başa çıkma becerilerini de etkiler. Tecrübeli oyuncular genellikle stresli durumlarda daha soğukkanlı ve odaklanmış olurlar çünkü benzer durumlarla daha önce karşılaşmışlardır ve nasıl başa çıkacaklarını bilirler. Bu da performanslarının tutarlılığını artırır ve kritik anlarda daha iyi kararlar almalarını sağlar. Yaşın ve tecrübenin zihinsel faktörlere etkisi karmaşıktır ve bir oyuncunun kariyer boyunca değişebilir. Yaşla birlikte gelen deneyim ve olgunluk, genellikle bir oyuncunun performansını artırırken, aşırı tecrübe bazen esnekliği azaltabilir. Ancak, her iki durumda da zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkiyi anlamak ve yönetmek, bir oyuncunun başarısını artırmak için önemlidir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

Zihinsel dayanıklılık ve performans arasındaki ilişki, spor alanında geniş çapta araştırılan ve önemsenen bir konudur. Zihinsel dayanıklılık, bir sporcu veya hentbol oyuncusunun stres, baskı, başarı ve başarısızlık gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Performans ise, sporcuların antrenman ve maçlardaki gösterdikleri fiziksel ve zihinsel yeteneklerinin sonucudur. Bu iki faktör arasındaki ilişki, bir oyuncunun başarı düzeyini belirleyen temel unsurlardan biridir. Zihinsel dayanıklılığın performans üzerindeki etkisi çok yönlüdür. İyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcular, stresli durumlarda daha sakin kalabilir, odaklanma yeteneklerini koruyabilir ve daha etkili kararlar alabilirler. Bu da, maç sırasında daha tutarlı bir performans sergilemelerini sağlar. Ayrıca, zorlu durumlarla başa çıkma becerileri sayesinde, başarısızlık veya hayal kırıklığı durumlarında dahi motivasyonlarını koruyabilir ve daha hızlı toparlanabilirler. Zihinsel dayanıklılığın performans üzerindeki etkisi, özellikle kritik anlarda ortaya çıkar. Maçın son dakikaları veya penaltı atışları gibi karar anlarında, sporcuların zihinsel olarak güçlü olmaları, performanslarını belirleyebilir. Zihinsel olarak güçlü olan sporcular, baskı altında bile doğru kararlar alabilir ve istikrarlı bir performans sergileyebilirler. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın performans üzerindeki etkisi kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bazı sporcular doğal olarak daha yüksek bir zihinsel dayanıklılığa sahipken, diğerleri bu yeteneği geliştirmek için daha fazla çaba harcamak zorunda kalabilirler. Ancak, her sporcu bu beceriyi geliştirebilir ve antrenmanlar aracılığıyla zihinsel dayanıklılığını artırabilir. Performansın, zihinsel dayanıklılığın bir sonucu olduğu da unutulmamalıdır. Yani, iyi bir performans sergileyen sporcular genellikle güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahiptirler. Başarı ve motivasyon, zihinsel dayanıklılığı artırabilir ve sporcuların kendine olan güvenini güçlendirebilir. Bu da, gelecekteki performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın performans üzerindeki etkisi zamanla değişebilir. Sporcular kariyerleri boyunca çeşitli deneyimler kazanır ve bu

deneyimler, zihinsel dayanıklılıklarını etkiler. Zamanla, sporcular stresle başa çıkma becerilerini geliştirir, daha sağlam bir zihinsel duruş sergiler ve performanslarını iyileştirirler. Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık ve performans arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. İyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olan sporcular genellikle daha tutarlı bir performans sergilerler ve stresli durumlarda daha etkili bir şekilde başa çıkarlar. Ancak, her sporcu bu beceriyi geliştirebilir ve antrenmanlar aracılığıyla zihinsel dayanıklılığını artırabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye odaklanmaları ve bu beceriyi performanslarını iyileştirmek için kullanmaları önemlidir (Taşkın ve Yüksek, 2019).

5.1. Performans ve Sonuçlar Üzerindeki Etkileri

Performans ve sonuçlar üzerindeki etkileri, bir hentbol oyuncusunun kariyeri boyunca deneyimlediği başarılar ve başarısızlıkların, psikolojik ve fiziksel olarak nasıl etkilediğini açıklar. Bu etkiler, bir oyuncunun kendine olan güveni, motivasyonu, zihinsel durumu ve performansı üzerinde derinlemesine bir etkiye sahiptir. Öncelikle, başarılar ve başarısızlıklar, bir oyuncunun kendine olan güvenini büyük ölçüde etkiler. Bir oyuncu başarılı olduğunda, kendine olan güveni artar ve gelecekteki hedeflerini daha fazla motive olmuş bir şekilde belirler. Başarılar, oyuncunun yeteneklerini ve çabalarını doğrulayan bir geri bildirim şekli olarak işlev görür. Ancak, bir oyuncu başarısız olduğunda, kendine olan güveni azalabilir ve motivasyonunda düşüşler yaşanabilir. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun kendine olan güvenini derinden etkiler. Performans ve sonuçlar ayrıca bir oyuncunun motivasyonunu etkiler. Başarılı olduğunda, bir oyuncu genellikle daha fazla motive olur ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı bir tutum sergiler. Başarısızlık durumunda ise motivasyon genellikle azalır ve oyuncu, hedeflerine ulaşma konusundaki inancını kaybedebilir. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun motivasyonunu belirleyen önemli faktörlerdir. Ayrıca, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun zihinsel durumunu da etkiler (Kırtepe vd., 2019).

Başarılı olduğunda, bir oyuncunun zihinsel durumu genellikle daha olumlu olur ve stresle başa çıkma becerileri artar. Başarısızlık durumunda ise, bir oyuncunun zihinsel durumu genellikle daha negatif olur ve stresle başa çıkma becerileri azalır. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun zihinsel durumunu derinden etkileyen faktörlerdir. Performans ve sonuçlar ayrıca bir oyuncunun performansını doğrudan etkiler. Başarılı olduğunda, bir

oyuncu genellikle daha iyi bir performans sergiler ve daha iyi sonuçlar elde eder. Başarısızlık durumunda ise, bir oyuncunun performansı genellikle düşer ve beklenen sonuçlar elde edilemez. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun gelecekteki performansını belirleyen önemli faktörlerdir. Bununla birlikte, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun kariyerinde uzun vadeli etkilere sahip olabilir. Başarılı olduğunda, bir oyuncu genellikle daha fazla fırsat elde eder ve daha yüksek seviyelere ulaşma şansı artar. Başarısızlık durumunda ise, bir oyuncunun kariyeri genellikle etkilenir ve gelecekteki fırsatlar sınırlı olabilir. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun kariyeri boyunca deneyimlediği başarılar ve başarısızlıkların uzun vadeli etkilerini belirler. Performans ve sonuçlar bir hentbol oyuncusunun kariyeri boyunca deneyimlediği başarılar ve başarısızlıkların, psikolojik ve fiziksel olarak nasıl etkilediğini açıklar. Bu etkiler, bir oyuncunun kendine olan güveni, motivasyonu, zihinsel durumu ve performansı üzerinde derinlemesine bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, performans ve sonuçlar, bir oyuncunun kariyeri boyunca deneyimlediği başarılar ve başarısızlıkların uzun vadeli etkilerini belirler (Karagöz vd., 2017).

5.1.1. Maç İçi Performans ve Skorlarla İlişkisi

Maç içi performansın ve skorlarla ilişkisinin karmaşıklığı, bir hentbol maçının dinamikleri, oyuncuların yetenekleri, stratejiler ve takımın koordinasyonu gibi birçok faktörden etkilenir. Maç içi performans, bir oyuncunun fiziksel ve zihinsel yeteneklerini sahaya yansıttığı şeklidir ve bu performans genellikle maçın sonucunu belirleyen önemli bir faktördür. Skorlar ise, her iki takımın topladığı puanların toplamıdır ve maçın sonucunu belirler. Maç içi performansın ve skorlarla ilişkisinin derinlemesine incelenmesi, hentbolun temel dinamiklerini ve rekabetin niteliğini anlamamıza yardımcı olabilir. İlk olarak, maç içi performansın skorlarla ilişkisi, takımın genel performansı ile doğrudan ilişkilidir. Bir takımın oyuncuları, iyi bir performans sergilediklerinde, genellikle daha fazla gol atarlar ve savunmada daha etkili bir şekilde oynarlar. Bu durum, takımın skorlarını artırır ve maçın sonucunu olumlu yönde etkiler. Ancak, kötü bir performans sergilediklerinde, takım genellikle daha az gol atar ve savunmada zorlanır, bu da skorların düşük olmasına neden olabilir. Bununla birlikte, maç içi performansın skorlarla ilişkisi sadece takımın genel performansı ile sınırlı değildir, aynı zamanda bireysel oyuncuların performansı ile da ilgilidir. Örneğin, bir hentbol maçında kaleci, savunma oyuncuları ve hücum oyuncuları gibi farklı rollerde oynayan oyuncuların performansı, skorların oluşumunda önemli bir rol

oynar. Kalecinin yaptığı kurtarışlar, savunma oyuncularının blokları ve hücum oyuncularının attığı goller, takımın genel performansını ve dolayısıyla skorları etkiler (Can vd., 2010).

Maç içi performansın skorlarla ilişkisi ayrıca maçın farklı aşamalarında da değişebilir. Örneğin, maçın başlangıcında bir takımın iyi bir performans sergilemesi, erken bir avantaj elde etmesine ve skorları artırmasına yardımcı olabilir. Ancak, maç ilerledikçe rakip takımın stratejileri değişebilir ve performanslarını geliştirebilir, bu da skorların dengeye gelmesine veya değişmesine neden olabilir. Ayrıca, maç içi performansın skorlarla ilişkisi, takımın oyun planına, stratejisine ve taktiksel yaklaşımına da bağlıdır. Örneğin, bir takımın hızlı hücum yapması ve hızlı hücum fırsatlarından yararlanması, daha fazla gol atmasına ve skorları artırmasına yardımcı olabilir. Diğer yandan, bir takımın daha savunmacı bir yaklaşım benimsemesi ve oyunu kontrol etmeye odaklanması, skorları düşük tutabilir ancak maçın kontrolünü elinde tutabilir. Bununla birlikte, maç içi performansın skorlarla ilişkisi, psikolojik faktörlerin de etkisi altındadır. Örneğin, bir takımın öne geçmesi veya geride kalması, oyuncuların motivasyonunu, özgüvenini ve stres seviyelerini etkileyebilir, bu da performanslarını ve dolayısıyla skorları etkiler. Ayrıca, maçın önemi ve sonucuna yönelik baskı da oyuncuların performanslarını etkileyebilir ve skorları belirleyebilir. Maç içi performansın skorlarla ilişkisi karmaşık ve çok yönlüdür. Bir takımın genel performansı, bireysel oyuncuların performansı, maçın farklı aşamaları, oyun planı ve psikolojik faktörler, skorların oluşumunda önemli bir rol oynar. Bu nedenle, hentbol maçlarının sonuçlarını anlamak ve analiz etmek için, maç içi performansın ve skorlarla ilişkisinin derinlemesine incelenmesi önemlidir (Semra ve Gündüz, 2021).

5.1.2. Kritik Durum ve Baskı Anlarında Performansın Değerlendirilmesi

Kritik durum ve baskı anlarında performansın değerlendirilmesi, bir hentbol oyuncusunun yeteneklerini ve zihinsel dayanıklılığını en üst düzeyde sergileyip sergileyemediğini belirlemek için önemli bir ölçüt oluşturur. Bu tür durumlar genellikle maçın belirli anlarında, özellikle skorun eşit veya belirli bir farkla önde ya da geride olduğu durumlarda ortaya çıkar ve oyuncuların karar verme süreçlerini, odaklanma yeteneklerini ve duygusal kontrolünü test eder. Kritik durumlar genellikle maçın son anlarında veya uzatma süresinde ortaya çıkar. Örneğin, son dakikalarda maçı kazanmak veya beraberliği korumak için baskı altında olan bir takım, oyuncularının performansını bu kritik anlarda sergilemesini bekler.

Bu tür durumlar, oyuncuların zihinsel dayanıklılığını ve yeteneklerini test eder ve genellikle maçın sonucunu belirler. Baskı anlarında performansın değerlendirilmesi aynı zamanda oyuncuların karar verme süreçlerini inceler (Albay, 2008).

Özellikle kritik durumlarda, oyuncuların doğru kararları hızlı bir şekilde alması ve bunları etkili bir şekilde uygulaması önemlidir. Bu durum hem hücum hem de savunma pozisyonlarında geçerlidir. Örneğin, hücumda doğru şut veya pası seçmek, savunmada ise doğru yerleşim ve karşı koyma stratejisi belirlemek önemlidir. Bu kararlar, genellikle maçın sonucunu etkiler. Ayrıca, kritik durum ve baskı anlarında performansın değerlendirilmesi oyuncuların odaklanma yeteneklerini de test eder. Bu tür durumlarda, oyuncuların dikkatlerini maçın önemli detaylarına odaklamaları ve dış etkenlerden etkilenmeden görevlerini yerine getirmeleri önemlidir. Odaklanma yeteneği, bir oyuncunun performansını büyük ölçüde etkileyebilir ve kritik durumlarda başarılı olması için gereklidir. Duygusal kontrol de kritik durum ve baskı anlarında performansın değerlendirilmesinde önemli bir faktördür. Bu tür durumlarda, oyuncuların duygularını kontrol etmeleri ve stres, heyecan veya korku gibi duygusal tepkileri yönetmeleri önemlidir. Duygusal kontrol eksikliği, oyuncunun performansını olumsuz yönde etkileyebilir ve hatalara yol açabilir. Kritik durum ve baskı anlarında performansın değerlendirilmesi genellikle antrenörler, takım arkadaşları ve izleyiciler tarafından yapılır. Antrenörler, oyuncuların bu tür durumlarda nasıl tepki verdiklerini gözlemleyerek ve değerlendirerek gelecekteki stratejilerini belirlerler. Takım arkadaşları ise, birbirlerinin bu tür durumlardaki performansını destekleyerek ve motive ederek yardımcı olabilirler. İzleyiciler ise, oyuncuların bu tür durumlardaki performansını izleyerek ve değerlendirerek takımın performansı hakkında görüş bildirebilirler. Kritik durum ve baskı anlarında performansın değerlendirilmesi bir hentbol oyuncusunun zihinsel ve fiziksel yeteneklerini test eder. Bu tür durumlar, oyuncuların karar verme süreçlerini, odaklanma yeteneklerini, duygusal kontrolünü ve genel performanslarını değerlendirir. Bu değerlendirme, antrenörlerin stratejilerini belirlemesine, takım arkadaşlarının birbirlerini desteklemesine ve izleyicilerin takımın performansı hakkında görüş bildirmesine yardımcı olabilir (Çoban 2019).

5.2. Hentbol Müsabakalarında Zihinsel Dayanıklılığın Rolü

Hentbol müsabakalarında zihinsel dayanıklılığın rolü, oyuncuların maç sırasında karşılaştığı fiziksel ve psikolojik baskılarla başa çıkma yetenekleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yetenek, oyuncuların maç boyunca odaklarını korumalarını, motivasyonlarını yüksek tutmalarını ve stresle başa çıkmalarını sağlar. Zihinsel dayanıklılık hem bireysel performansı hem de takımın genel başarısını belirleyen kritik bir faktördür. Bir hentbol müsabakasında zihinsel dayanıklılığın en belirgin rolü, oyuncuların odaklanma yetenekleridir. Müsabaka sırasında oyuncular, sürekli olarak değişen oyun durumlarına ve rakibin taktiksel hamlelerine uyum sağlamak zorundadır. Bu durumda, oyuncuların dikkatlerini maçın kritik anlarına ve stratejik hedeflere odaklamaları gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların dikkat dağıtıcı unsurları engelleyerek, maçın akışına odaklanmalarını sağlar. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, oyuncuların motivasyonlarını yüksek tutmalarını sağlar. Müsabakanın zorluğu ve rekabetin yoğunluğu, oyuncuların motivasyonlarını etkileyebilir. Zihinsel dayanıklılığa sahip oyuncular, motivasyonlarını koruyarak, maç boyunca en iyi performanslarını sergileme eğilimindedirler. Motive oyuncular, mücadele etmekten ve takım için en iyisini yapmaktan çekinmezler. Stresle başa çıkma yeteneği, hentbol müsabakalarında zihinsel dayanıklılığın önemli bir yönüdür. Müsabakanın yoğunluğu ve sonuçların belirsizliği, oyuncular üzerinde stres yaratabilir. Zihinsel olarak güçlü oyuncular, stresle baş etme stratejileri kullanarak sakin kalarak ve etkili kararlar alarak performanslarını koruyabilirler. Stresle baş edemeyen oyuncular ise, hata yapma eğiliminde olabilirler ve müsabakanın seyrini olumsuz etkileyebilirler. Zihinsel dayanıklılığın bir başka önemli rolü, müsabaka sırasında olumsuz duyguları yönetme yeteneğidir. Hentbol müsabakalarında oyuncular, başarısızlık, hayal kırıklığı ve baskı gibi duygularla karşılaşabilirler. Zihinsel olarak güçlü oyuncular, olumsuz duyguları kabul eder ve bunları olumlu bir şekilde dönüştürerek motive olurlar. Bu şekilde, duygusal kontrol, oyuncuların performanslarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Takım içi iletişim ve iş birliği, hentbol müsabakalarında zihinsel dayanıklılığın diğer bir yönüdür. Oyuncular arasındaki sağlam iletişim ve güven duygusu, zorlu anlarda takımın birlikte hareket etmesini ve kararlar almasını sağlar. Zihinsel olarak güçlü oyuncular, takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurabilir ve birlikte çalışarak zorlu durumların üstesinden gelebilirler. Zihinsel dayanıklılığın rolü, hentbol müsabakalarında genellikle sonuçlar üzerinde belirleyici olabilir. Zihinsel olarak güçlü oyuncular, zorlu koşullara rağmen performanslarını koruyabilir ve takımlarını zafer için

yönlendirebilirler. Bu oyuncular, müsabakanın kritik anlarında liderlik rolü üstlenerek takımın başarısına önemli katkılarda bulunurlar. Hentbol müsabakalarında zihinsel dayanıklılığın rolü çok yönlüdür. Oyuncuların odaklanma yetenekleri, motivasyonları, stresle başa çıkma yetenekleri, duygusal kontrolü, takım içi iletişim ve iş birliği, müsabaka sırasında başarılarını etkileyen kritik faktörlerdir. Zihinsel olarak güçlü oyuncular, bu becerileri ustaca kullanarak zorlu durumların üstesinden gelir ve takımlarını zafer için yönlendirirler (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

5.2.1. Maç Öncesi Hazırlık ve Odaklanma Stratejileri

Maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejileri, bir hentbol oyuncusunun performansını en üst düzeye çıkarmak ve müsabakaya hazır olmak için kullandığı önemli araçlardır. Bu stratejiler, fiziksel ve zihinsel olarak en iyi duruma gelmeyi sağlar ve oyuncuların müsabaka öncesinde gereken mental ve fiziksel hazırlığı yapmalarını sağlar. Bir oyuncunun maç öncesi hazırlığı genellikle antrenörler, takım arkadaşları ve kişisel performans uzmanları tarafından desteklenir. Bu destek, oyuncunun fiziksel olarak en iyi durumda olmasını sağlamak için antrenman programlarının belirlenmesi ve uygulanması, taktik ve stratejilerin gözden geçirilmesi ve psikolojik destek sağlanması gibi çeşitli alanlarda gerçekleşebilir. Oyuncuların, maç öncesinde uygun dinlenme, beslenme ve hidrasyon sağlamaları da önemlidir, çünkü vücutlarının maç sırasında maksimum performansı gösterebilmesi için bu unsurların optimal düzeyde olması gerekir. Zihinsel hazırlık da maç öncesi odaklanma stratejilerinin önemli bir parçasıdır. Oyuncular, maçtan önce dikkatlerini maçın önemine, hedeflerine ve oynayacakları rolün gerekliliklerine odaklamalıdır. Bunun için, görselleştirme teknikleri, olumlu düşünme egzersizleri ve gevşeme teknikleri gibi zihinsel antrenman yöntemleri kullanılabilir. Bu teknikler, oyuncuların stresle başa çıkmasına, motivasyonlarını yüksek tutmasına ve güvenlerini arttırmasına yardımcı olur. Bireysel ve takım halinde yapılan toplantılar da maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejilerinin önemli bir parçasıdır. Bu toplantılarda, oyuncuların maç için belirlenmiş hedefler üzerinde odaklanmaları ve takım stratejilerini belirlemeleri sağlanır. Ayrıca, bu toplantılarda takım ruhu ve motivasyonun artırılması amaçlanır. Antrenörlerin, takım liderlerinin ve deneyimli oyuncuların bu toplantılarda liderlik rolü üstlenmesi, takımın birlik ve beraberlik içinde olmasını sağlar (Çelikkalek, 2006).

Oyuncuların maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejileri, müsabakanın zamanı yaklaştıkça yoğunlaşır. Maçtan önceki saatlerde ve dakikalarında, oyuncuların dikkatleri ve enerjileri tamamen müsabakaya yöneliktir. Oyuncular, maç için uygun fiziksel ve zihinsel hazırlığın yanı sıra, maçın başlamasıyla birlikte gereken yoğun odaklanma ve motivasyona da sahip olmalıdır. Ritüeller ve alışkanlıklar da birçok oyuncunun maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejilerinin bir parçasıdır. Bu ritüeller, oyuncuların kendilerini rahat hissetmelerini, odaklanmalarını ve motivasyonlarını arttırmalarını sağlar. Örneğin, bazı oyuncuların maç öncesi müzik dinlemesi, meditasyon yapması veya belirli bir hazırlık rutini uygulaması yaygın olan ritüellerdir. Son olarak, maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejileri, her oyuncunun kişisel ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre uyarlanmalıdır. Her oyuncunun farklı bir hazırlık ve odaklanma yöntemi olabilir ve bu yöntemlerin etkinliği kişisel deneyime ve tercihlere bağlıdır. Bu nedenle, oyuncuların kendilerini en iyi hissettikleri ve en iyi performanslarını sergileyebilecekleri stratejileri bulmaları önemlidir. Maç öncesi hazırlık ve odaklanma stratejileri, bir hentbol oyuncusunun performansını optimize etmek ve müsabakaya en iyi şekilde hazırlanmak için hayati öneme sahiptir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazır olan oyuncular, müsabakada en iyi performanslarını sergileyerek takımlarına katkıda bulunabilir ve başarıya ulaşabilirler (Sinan vd., 2015).

5.2.2. Maç Sırasında Stresle Başa Çıkma ve Performansı Yükseltme

Maç sırasında stresle başa çıkma ve performansı yükseltme, hentbol oyuncularının başarılı bir performans sergilemeleri için kritik öneme sahip olan beceriler arasındadır. Maç sırasında yaşanan stres, genellikle müsabakanın önemi, skor durumu, rakip takımın gücü ve izleyicilerin baskısı gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Ancak, bu stresin kontrol edilmesi ve yönetilmesi, oyuncuların en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Stresle başa çıkmanın bir yolu, derin nefes alma ve gevşeme tekniklerini kullanmaktır. Bu teknikler, oyuncuların sakinleşmelerini ve rahatlamalarını sağlar, böylece stres düzeylerini düşürür. Derin nefes almak, vücudun gevşemesine ve zihnin sakinleşmesine yardımcı olur, bu da oyuncunun daha odaklanmış ve kontrol altında hissetmesine olanak tanır. Bir diğer stresle başa çıkma stratejisi, olumlu düşünme ve pozitif öz değerlendirme yapmaktır. Oyuncular, olumsuz düşünceleri olumluya çevirerek ve kendilerine güvenlerini artırarak stresi azaltabilirler. Olumlu bir zihinsel tutum, oyuncuların daha özgüvenli hissetmelerini sağlar ve daha iyimser bir bakış açısıyla maça yaklaşmalarını sağlar. Stresle başa çıkmanın

bir başka yolu da, odaklanma ve dikkat kontrolü tekniklerini kullanmaktır. Oyuncular, maç sırasında dikkatlerini oyunun önemli detaylarına odaklayarak ve dış etkenleri engelleyerek stresle başa çıkabilirler. Bu, oyuncuların gereksiz endişe ve kaygıları önlemelerine ve daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olur. Takım içi destek ve iletişim de stresle başa çıkmanın önemli bir parçasıdır. Oyuncular, takım arkadaşlarıyla duygularını paylaşarak ve birbirlerini motive ederek stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Takım içi destek, oyuncuların birlikte çalışma ruhunu güçlendirir ve stresi azaltır. Stresle başa çıkmanın bir diğer yolu da, maç sırasında stresle başa çıkma planları yapmaktır. Oyuncular, stresli durumlarla başa çıkmak için önceden belirlenmiş stratejiler geliştirebilirler. Bu stratejiler, oyuncuların stresli durumlarda ne yapacaklarını ve nasıl tepki vereceklerini bilerek daha hazırlıklı olmalarını sağlar. Oyuncuların performansını yükseltmek için stresle başa çıkma stratejileri, maç sırasında en üst düzeyde performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Stresin kontrol edilmesi, oyuncuların daha odaklanmış, daha kararlı ve daha motive olmalarını sağlar. Bu da oyuncuların daha iyi bir şekilde performans sergilemelerine ve takımlarına katkıda bulunmalarına olanak tanır. Stresle başa çıkma stratejileri, aynı zamanda oyuncuların duygusal kontrolünü de artırabilir. Oyuncular, stresli durumlarda duygusal tepkilerini yöneterek ve sakin kalarak daha etkili bir şekilde performanslarını sürdürebilirler. Bu da oyuncuların hataları en aza indirerek ve daha iyi bir şekilde kararlar alarak maçın seyrini belirlemelerine yardımcı olur. Stresle başa çıkma stratejilerinin etkinliği, oyuncuların bu stratejileri düzenli olarak uygulamalarına bağlıdır. Bu stratejilerin düzenli olarak uygulanması, oyuncuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve maç sırasında daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olur. Bu nedenle, oyuncuların stresle başa çıkma stratejilerini antrenmanlarının bir parçası haline getirmeleri önemlidir. Sonuç olarak, maç sırasında stresle başa çıkma ve performansı yükseltme, hentbol oyuncularının başarılı bir şekilde performans sergilemeleri için önemli becerilerdir. Derin nefes alma, olumlu düşünme, odaklanma ve dikkat kontrolü, takım içi destek ve iletişim gibi stratejiler, oyuncuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve maç sırasında en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olabilir (Sevim, 2002).

5.3. Stres Yönetimi ve Zihinsel Dayanıklılık

Stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık, hentbol oyuncularının performanslarını optimize etmelerine ve müsabakalarda başarılı olmalarına yardımcı olan kritik becerilerdir. Stres,

müsabaka öncesi ve sırasında ortaya çıkabilen yaygın bir durumdur ve doğru yönetilmediği takdirde performansı olumsuz etkileyebilir. Zihinsel dayanıklılık ise, bu stresle başa çıkma ve zorlukları aşma yeteneğini içerir. Bir hentbol oyuncusunun zihinsel dayanıklılığı, stresli durumlarda sakin ve odaklanmış kalmasına, motivasyonunu yüksek tutmasına ve hedeflerine odaklanmasına olanak tanır. Stres yönetimi, hentbol oyuncularının stresli durumlarla başa çıkma becerisini içerir. Bu, oyuncuların stresli durumlarda duygusal olarak dengeyi korumasını ve performanslarını olumsuz etkileyebilecek duygusal tepkilerden kaçınmalarını gerektirir. Stres yönetimi stratejileri, oyuncuların stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri çeşitli teknikleri içerir. Bu teknikler arasında derin nefes alma, gevşeme egzersizleri, pozitif düşünme ve problem çözme becerileri bulunur. Bu stratejiler, oyuncuların stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve performanslarını korumalarına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi becerilerini içeren daha geniş bir kavramdır. Bu, hentbol oyuncularının stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerini sağlar ve onları zorluğun üstesinden gelmeye teşvik eder. Zihinsel dayanıklılık, olumsuz duyguları kabul etme, motivasyonu yüksek tutma, odaklanma becerilerini geliştirme ve başarıya odaklanma gibi unsurları içerir. Bu beceriler, oyuncuların stresli durumlarda güçlü kalmasına ve performanslarını en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olur. Stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık, hentbol müsabakalarında performansı etkileyen bir dizi faktörle ilişkilidir. Bu faktörler arasında maçın önemi, rakip takımın gücü, skor durumu, izleyicilerin baskısı ve kendi beklentileri yer alır (Yıldırım ve Ozdemir, 2010).

Bu faktörler, oyuncuların stres seviyelerini artırabilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ancak, doğru stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık stratejileri kullanılarak, oyuncular bu faktörlerle başa çıkabilir ve performanslarını koruyabilirler. Stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık, hentbol oyuncularının antrenman ve hazırlık sürecinde de önemlidir. Oyuncular, antrenmanlarında stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık becerilerini geliştirerek, müsabakalarda daha iyi performans sergilemek için gereken güveni kazanırlar. Antrenmanlar sırasında stresle başa çıkma stratejilerini uygulamak, oyuncuların stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve zihinsel dayanıklılıklarını artırır. Stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık, hentbol oyuncularının kariyerleri boyunca sürekli olarak geliştirdikleri ve pekiştirdikleri becerilerdir. Profesyonel hentbolcular, bu becerileri antrenmanlarında, müsabakalarda ve günlük hayatlarında kullanarak, başarılarını sürdürürler. Aynı zamanda, genç ve yetenekli oyuncular için de stres yönetimi ve zihinsel

dayanıklılık becerilerini geliştirmek önemlidir, çünkü bu beceriler, hentbol kariyerlerindeki başarılarını belirleyen kritik faktörlerden biridir. Sonuç olarak, stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık, hentbol oyuncularının performanslarını etkileyen önemli faktörlerdir. Bu becerileri geliştirmek ve pekiştirmek, oyuncuların stresli durumlarla başa çıkma becerilerini, performanslarını korumalarını ve en üst düzeye çıkarmalarını sağlar. Bu nedenle, hentbol oyuncularının stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık becerilerini düzenli olarak geliştirmeleri ve antrenmanlarının bir parçası haline getirmeleri önemlidir (Duman, 2002).

5.3.1. Sakatlık, Hata ve Başarısızlık Sonrası İyileşme Süreçleri

Sakatlık, hata ve başarısızlık, hentbol oyuncularının kariyerleri boyunca karşılaşabilecekleri yaygın zorluklardır. Bu süreçler, oyuncuların fiziksel ve zihinsel olarak zorlu bir yolculuğa çıkmasını gerektirir ve doğru bir iyileşme süreciyle ele alınmaları gerekir. Sakatlık, hentbol oyuncuları için sıkça karşılaşılan bir durumdur ve genellikle sporcularda hem fiziksel hem de duygusal olarak derin etkiler bırakabilir. Özellikle ciddi sakatlıklar, oyuncuların kariyerlerini tehdit edebilir ve iyileşme süreci uzun ve zorlu olabilir. Sakatlık sonrası iyileşme süreci, hentbol oyuncuları için hem fiziksel hem de zihinsel açıdan zorlayıcı olabilir. Fiziksel iyileşme süreci, genellikle cerrahi müdahale, rehabilitasyon ve fizyoterapi gibi tedavileri içerir. Bu süreç, oyuncuların yavaşça gücünü ve esnekliğini yeniden kazanmalarını, sakatlık riskini azaltmalarını ve tekrar sahaya dönmelerini sağlar. Ancak, fiziksel iyileşme süreci genellikle uzun ve sabır gerektirir ve oyuncuların motivasyonlarını korumaları önemlidir. Zihinsel iyileşme süreci ise, sakatlık sonrası duygusal ve psikolojik olarak iyileşmeyi içerir. Sakatlık, oyuncuların özgüvenlerini sarsabilir, motivasyonlarını azaltabilir ve endişe veya korku gibi duyguları tetikleyebilir. Bu nedenle, zihinsel iyileşme süreci, oyuncuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerini, olumsuz duyguları kabul etmelerini ve kendilerine güvenlerini yeniden inşa etmelerini gerektirir. Psikolojik destek, bu süreçte önemli bir rol oynar ve oyuncuların duygusal olarak güçlü ve dengeli olmalarını sağlar. Hata ve başarısızlık da hentbol oyuncularının karşılaşabileceği yaygın zorluklardandır. Hatalar, genellikle müsabaka sırasında veya antrenmanlarda yapılır ve oyuncuların performanslarını olumsuz etkileyebilir. Başarısızlık hissi, oyuncuların özgüvenlerini sarsabilir ve motivasyonlarını azaltabilir. Ancak, hatalar ve başarısızlıklar, bir hentbol oyuncusunun gelişimi için önemli bir fırsat olabilir. Oyuncular, hatalardan ve başarısızlıklardan ders çıkararak, daha iyi bir performans sergilemek için kendilerini geliştirebilirler. Hata ve başarısızlık sonrası

iyileşme süreci, oyuncuların özgüvenlerini yeniden kazanmalarını ve motivasyonlarını yeniden artırmalarını gerektirir. Bu süreç, genellikle olumlu düşünme, hedef belirleme ve kendine güveni artırma gibi stratejileri içerir. Oyuncuların, hatalarını ve başarısızlıklarını kabul etmeleri ve bunlardan ders çıkarmaları önemlidir. Ayrıca, destekleyici bir ortamda bulunmak da oyuncuların bu süreci daha kolay atlattıklarına yardımcı olabilir. Sakatlık, hata ve başarısızlık sonrası iyileşme süreci, bir hentbol oyuncusunun kariyerinde karşılaşabileceği en zorlu durumlardan biri olabilir. Ancak, doğru bir yaklaşımla, bu zorlukların üstesinden gelinebilir ve oyuncular daha güçlü ve dirençli hale gelebilirler. Fiziksel ve zihinsel iyileşme süreçleri, oyuncuların sağlıklı bir şekilde geri dönmelerini ve daha iyi bir performans sergilemesini sağlar. Hatalar ve başarısızlıklar ise, oyuncuların kendilerini geliştirmeleri için bir fırsat sunar ve onları daha güçlü bir şekilde geri dönmeye teşvik eder. Özetle, bu süreçler, bir hentbol oyuncusunun karakterini ve dayanıklılığını şekillendiren önemli deneyimlerdir (Tekeş, 2015).

5.3.2. Takım İçi İletişim ve Destek Mekanizmalarının Rolü

Takım içi iletişim ve destek mekanizmaları, hentbol takımlarının başarısını belirleyen önemli unsurlardan biridir. Bu unsurlar, takım içindeki ilişkilerin güçlendirilmesini, oyuncular arasındaki bağların kuvvetlenmesini ve takımın birlikte çalışma yeteneğini artırarak başarıya giden yolu açar. İyi bir iletişim ve destek ortamı, takım üyelerinin birbirlerini anlamalarını, birlikte çalışmalarını ve mücadelelerinde birlikte hareket etmelerini sağlar. Takım içi iletişim, oyuncular arasında bilgi alışverişi, duygusal destek ve karar alma süreçlerini içerir. İyi bir iletişim ortamı, oyuncuların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve takım hedeflerine odaklanmalarını sağlar. Ayrıca, açık iletişim kanalları, takım içindeki sorunların çözülmesini kolaylaştırır ve olumlu bir çalışma ortamı yaratır (Albay vd., 2008).

Oyuncular arasındaki güçlü iletişim, takımın bir bütün olarak daha güçlü ve etkili olmasını sağlar. Destek mekanizmaları, takım içindeki oyuncular arasında duygusal ve moral desteği sağlar. Bu mekanizmalar, takım üyelerinin birbirlerine güvenmelerini, birlikte zorluklarla başa çıkmalarını ve motivasyonlarını artırmalarını sağlar. Takım içi destek, oyuncuların kendilerini değerli hissetmelerini ve takıma katkıda bulunmalarını teşvik eder. Ayrıca, destek mekanizmaları, oyuncular arasındaki ilişkileri güçlendirir ve takımın birlikte çalışma yeteneğini artırır. Takım içi iletişim ve destek mekanizmalarının rolü, takım

performansını doğrudan etkiler. İyi bir iletişim ortamı, takım üyelerinin birlikte oynamalarını kolaylaştırır, taktiklerin daha iyi uygulanmasını sağlar ve hataların azaltılmasına yardımcı olur. Ayrıca, destek mekanizmaları, oyuncuların motivasyonlarını artırır, stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve takım ruhunu güçlendirir. Bir takım içindeki iyi iletişim ve destek, takımın birlikte hareket etmesini sağlar ve başarıya giden yolu açar. Takım içi iletişim ve destek mekanizmalarının rolü, hentbol takımlarında liderlik tarafından da belirlenir. Liderlik, takım üyeleri arasında iletişimi kolaylaştırır, destek mekanizmalarını güçlendirir ve takımın hedeflerine odaklanmasını sağlar. İyi bir lider, takım üyelerinin potansiyellerini ortaya çıkarmasına yardımcı olur, güven duygusunu pekiştirir ve takım içinde birlik ve uyum sağlar. Liderlik, takım içindeki iletişim ve destek mekanizmalarının etkin bir şekilde kullanılmasını sağlar ve takımın başarısını artırır. Takım içi iletişim ve destek mekanizmalarının rolü, antrenörler tarafından da önemsenir. Antrenörler, takım içindeki iletişimi teşvik eder, destek mekanizmalarını güçlendirir ve oyuncuların birbirlerine destek olmalarını sağlar. İyi bir antrenör, takım içindeki ilişkileri yönetir, oyuncuların motivasyonunu artırır ve takımın birlikte çalışma yeteneğini geliştirir. Antrenörler, takım içindeki iletişim ve destek mekanizmalarının etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayarak, takımın başarısını artırır. Takım içi iletişim ve destek mekanizmaları, hentbol takımlarının başarısını belirleyen önemli unsurlardan biridir. İyi bir iletişim ortamı, oyuncular arasında güçlü bir bağ kurulmasını sağlar, destek mekanizmaları ise oyuncuların birbirlerine duygusal ve moral desteği sağlar. Bu mekanizmalar, takım performansını artırır, takım ruhunu güçlendirir ve başarıya giden yolu açar (Taşkın ve Yüksek, 2019).

ALTINCI BÖLÜM

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI GELİŞTİRME STRATEJİLERİ

6.1. Mental Antrenman Teknikleri

Mental antrenman teknikleri, sporcuların performanslarını geliştirmek ve zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için kullandıkları önemli araçlardan biridir. Bu teknikler, sporcuların zihinsel becerilerini güçlendirmeye ve olumlu bir zihinsel duruş geliştirmeye odaklanır. Birçok farklı mental antrenman tekniği vardır ve her biri farklı amaçlar doğrultusunda kullanılabilir. Görselleme, mental antrenmanın önemli bir parçasıdır ve sporcuların müsabaka veya antrenman öncesi performanslarını görselleştirmelerine olanak tanır. Sporcular, kendilerini başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal ederler ve bu, gerçek mücadelede daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir. Görselleme, aynı zamanda sporcuların hedeflerine odaklanmalarını ve motivasyonlarını artırmalarını sağlar. Olumlama, sporcuların kendilerine olumlu ifadeler kullanarak kendilerine güvenlerini artırmalarını sağlar. Sporcular, başarılarını ve yeteneklerini olumlu bir şekilde tanımlayan ifadeleri tekrarlarlar ve bu, özgüvenlerini artırır. Olumlama, aynı zamanda sporcuların stresle başa çıkmalarına ve negatif düşüncelerle mücadele etmelerine yardımcı olabilir. Dikkat kontrolü, sporcuların dikkatlerini istedikleri yöne odaklamalarına yardımcı olan bir diğer önemli mental antrenman tekniğidir. Sporcular, dikkatlerini oyun planına, stratejilere veya olumlu düşüncelere odaklamak için farklı dikkat kontrolü tekniklerini kullanabilirler. Bu, performanslarını artırabilir ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir. Stres yönetimi, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan önemli bir mental antrenman tekniğidir. Sporcular, derin nefes alma, gevşeme egzersizleri ve pozitif düşünme teknikleri gibi stratejileri kullanarak stresi azaltabilirler. Bu, performanslarını artırabilir ve zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Odaklanma, sporcuların dikkatlerini o anki görev veya hedefe yoğunlaştırmalarını sağlar. Bu, dikkat dağıtıcı faktörleri ortadan kaldırarak sporcuların

performanslarını artırabilir. Odaklanma teknikleri, sporcuların müsabaka sırasında veya antrenmanlarında daha etkili ve verimli olmalarını sağlayabilir. Hedef belirleme, sporcuların motive olmalarını ve performanslarını artırmalarını sağlayan bir diğer önemli mental antrenman tekniğidir. Sporcular, belirli, ölçülebilir ve ulaşılabilir hedefler belirleyerek kendilerini motive ederler. Bu, sporcuların kendilerini geliştirmelerine ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir. İşitsel ve duyuşsal uyarılar, sporcuların zihinsel durumlarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Müzik dinleme, doğa sesleri veya motivasyonel konuşmalar gibi uyarılar, sporcuların stresi azaltabilir, motivasyonlarını artırabilir ve performanslarını optimize edebilir. Meditasyon ve yoga gibi uygulamalar, sporcuların zihinsel ve duyuşsal sağlığını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu teknikler, stresi azaltabilir, odaklanmayı artırabilir ve sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Empati ve sosyal destek, sporcuların duyuşsal refahlarını ve motivasyonlarını artırabilir. Takım arkadaşlarıyla veya antrenörleriyle duyuşsal olarak bağlantı kurmak, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Günlük refleksiyon ve bilinçli farkındalık uygulamaları, sporcuların kendi duyuşsal ve zihinsel durumlarını anlamalarını sağlar (Can vd., 2010).

6.1.1. Görselleştirme ve Pozitif İmajinasyon Egzersizleri

Görselleştirme ve pozitif imajinasyon egzersizleri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak, performanslarını iyileştirmek ve hedeflerine odaklanmak için etkili bir yöntemdir. Bu egzersizler, sporcuların zihinsel antrenman yapmalarını sağlar ve beyinlerinde olumlu senaryoları canlandırmalarına olanak tanır. Bu egzersizlerde, sporcular genellikle rahat bir pozisyonda oturur ve gözlerini kapatır. Daha sonra, kendilerini başarılı bir performans sergilerken hayal etmeye başlarlar. Bu, sporcuların becerilerini ve yeteneklerini olumlu bir şekilde görselleştirmelerine ve kendilerini başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal etmelerine olanak tanır. Pozitif imajinasyon egzersizleri, sporcuların kendilerini olumlu duyuşlarla doldurmalarına yardımcı olabilir. Sporcular, kendilerini başarılı bir şekilde performans sergilerken hissettikleri mutluluğu, gururu ve güveni hayal edebilirler. Bu, sporcuların kendilerine olan inançlarını artırabilir ve olumlu bir zihinsel duruş geliştirmelerine yardımcı olabilir. Görselleştirme ve pozitif imajinasyon egzersizleri, sporcuların motivasyonlarını artırmalarına da yardımcı olabilir. Sporcular, hedeflerine ulaşmanın getireceği olumlu sonuçları hayal ederek motivasyonlarını artırabilirler. Bu, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara daha istekli bir şekilde

katılmalarını sağlayabilir. Bu egzersizler aynı zamanda stresle başa çıkmada da etkili olabilir. Sporcular, stresli durumlarla başa çıkmak için kullanabilecekleri stratejileri görselleştirebilirler. Örneğin, bir müsabaka sırasında stresli bir durumla karşılaştıklarında sakin kalmayı hayal edebilirler. Bu, sporcuların stres seviyelerini azaltabilir ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Görselleştirme ve pozitif imajinasyon egzersizleri, sporcuların hedeflerine odaklanmalarına da yardımcı olabilir. Sporcular, hedeflerine ulaşmanın getireceği sonuçları hayal ederek motive olabilirler. Bu, sporcuların hedeflerine ulaşmak için daha kararlı bir şekilde çalışmalarını sağlayabilir. Bu egzersizler aynı zamanda sporcuların özgüvenlerini artırmalarına da yardımcı olabilir. Sporcular, kendilerini başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal ederek özgüvenlerini güçlendirebilirler. Bu, sporcuların zorluklarla başa çıkmalarına ve hedeflerine inançla ilerlemelerine yardımcı olabilir. Görselleştirme ve pozitif imajinasyon egzersizleri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu egzersizler, sporcuların olumlu bir zihinsel duruş geliştirmelerine, motivasyonlarını artırmalarına, stresle başa çıkmalarına ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bu da sonuç olarak, sporcuların performanslarını iyileştirebilir ve hedeflerine daha etkili bir şekilde ulaşmalarını sağlayabilir (Kabadayı, 2010).

6.1.2. Otonomik Sinir Sistemi Dengeleme ve Nefes Teknikleri

Otonomik sinir sistemi dengeleme ve nefes teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmalarına, zihinsel odaklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bu teknikler genellikle sporcuların bedensel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için kullanılır ve antrenman veya müsabaka öncesi hazırlık süreçlerinde önemli bir rol oynar. Birincil olarak, bu teknikler otonomik sinir sisteminin dengelenmesine yardımcı olur. Otonomik sinir sistemi, vücudun otomatik olarak işleyen ve stres tepkileri gibi işlevleri düzenleyen bir sistemdir. Stresli durumlarda, bu sistem genellikle "savaş ya da kaç" tepkisine yol açabilir ve sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, doğru nefes teknikleri ve stres yönetimi uygulamalarıyla, otonomik sinir sistemi dengeye getirilebilir ve sporcuların sakin ve odaklanmış bir zihin durumunda kalmasına yardımcı olunabilir. Nefes teknikleri, sporcuların stres seviyelerini azaltmalarına ve zihinsel olarak rahatlamalarına yardımcı olabilir. Derin nefes almak, vücudun rahatlamasını ve stres hormonlarının azalmasını teşvik edebilir. Ayrıca, nefes farkındalığı egzersizleri, sporcuların

dikkatlerini anı yaşamaya odaklamalarına ve zihinsel olarak mevcut olmalarına yardımcı olabilir. Otonomik sinir sistemi dengeleme ve nefes teknikleri, sporcuların performanslarını optimize etmelerine de yardımcı olabilir (Vurgun vd., 2020).

Stresli durumlarda, vücut genellikle "savaş ya da kaç" tepkisine geçer ve bu da sporcuların odaklanmasını ve performanslarını etkileyebilir. Ancak, doğru nefes teknikleri ve stres yönetimi uygulamalarıyla, sporcuların sakin bir zihin durumunda kalması ve en iyi performanslarını sergilemeleri sağlanabilir. Bu teknikler genellikle sporculara antrenman veya müsabaka öncesi ve sırasında kullanılmak üzere öğretilir. Antrenman veya müsabaka öncesi uygulanan bir rutin, sporcuların zihinsel olarak hazır olmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, stresli bir durumla karşılaştıklarında, bu teknikler sporcuların hızla rahatlamalarına ve zihinsel olarak odaklanmalarına yardımcı olabilir. Otonomik sinir sistemi dengeleme ve nefes teknikleri, sporcuların genel sağlıklarını ve iyi oluşlarını destekler. Stresin uzun süreli etkileri, vücutta çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Ancak, düzenli olarak uygulanan nefes teknikleri ve stres yönetimi egzersizleri, sporcuların genel sağlık ve refahlarını iyileştirebilir ve uzun vadeli zihinsel dayanıklılıklarını artırabilir. Bu nedenle, sporcuların bu teknikleri düzenli olarak uygulamaları önemlidir (Semra vd., 2021).

6.2. Psikolojik Danışmanlık ve Destek Programları

Psikolojik danışmanlık ve destek programları, sporcuların zihinsel sağlığını korumak, performanslarını optimize etmek ve zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış önemli bir kaynaktır. Bu programlar genellikle profesyonel psikologlar, spor psikologları veya ruh sağlığı uzmanları tarafından yürütülür ve sporculara bireysel veya grup terapisi, danışmanlık seansları, mental antrenman teknikleri ve stres yönetimi stratejileri gibi çeşitli hizmetler sunar. Bu programların temel amacı, sporcuların zihinsel sağlığını desteklemek ve güçlendirmektir. Spor, fiziksel olarak talepkar bir etkinlik olmasının yanı sıra, zihinsel olarak da büyük bir baskı ve stres kaynağı olabilir. Psikolojik danışmanlık ve destek programları, sporcuların bu stresle başa çıkmalarına ve duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, bu programlar sporculara performanslarını optimize etmeleri için gerekli zihinsel becerileri geliştirme fırsatı sunar. Mental antrenman teknikleri, odaklanma stratejileri ve stres yönetimi egzersizleri gibi teknikler, sporcuların performanslarını artırmalarına ve hedeflerine

ulaşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu programlar sporcuların özgüvenlerini artırabilir ve motivasyonlarını artırabilir. Psikolojik danışmanlık ve destek programları, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkmalarına da yardımcı olabilir. Sakatlık, başarısızlık veya rekabet baskısı gibi faktörlerle başa çıkmak, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını sınavabilir. Ancak, doğru destek ve danışmanlıkla, sporcular bu zorlukların üstesinden gelebilir ve daha güçlü hale gelebilirler. Bu programlar genellikle sporculara güvenilir bir destek ağı sağlar. Spor psikologları veya danışmanları, sporcuların duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve desteklemek için eğitilmiştir. Bu destek ağı, sporcuların zor zamanlarında yanlarında olabilir ve onlara güvenli bir ortam sağlayabilir. Ayrıca, bu programlar genellikle sporculara duygusal ve zihinsel sağlık konularında eğitim verir. Spor psikologları, sporculara stresle başa çıkma stratejileri, duygusal iyilik hali ve zihinsel sağlık konularında bilgi verir ve bu konularda farkındalık yaratır. Bu, sporcuların duygusal ve zihinsel sağlıklarını korumalarına ve iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Psikolojik danışmanlık ve destek programları, sporculara uzun vadeli başarı ve zihinsel dayanıklılık için gereken araçları sağlayabilir. Spor psikologları, sporcuların kariyerleri boyunca karşılaşılabilecekleri zorluklara hazırlanmalarına ve bu zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu, sporcuların kariyerlerini sürdürmelerine ve potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir (Ateşoğlu ve Tamer, 1999).

6.2.1. Bireysel ve Grup Terapileri

Bireysel ve grup terapileri, sporcuların zihinsel sağlığını korumak, duygusal dengelerini sağlamak ve performanslarını optimize etmek için kullanılan önemli psikolojik destek yöntemleridir. Bireysel terapi, sporculara kişisel olarak özel bir ortamda psikolojik destek sunar. Bu terapi türü, sporcuların duygusal zorluklarını, stres kaynaklarını ve performans endişelerini daha derinlemesine keşfetmelerine olanak tanır. Spor psikologları veya danışmanlar, sporcuların duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve onlara özgün çözümler sunmak için bireysel terapi seanslarında özel olarak eğitilirler. Grup terapisi ise, sporcuların bir araya gelerek bir destek ağı oluşturmasına ve birbirlerinden öğrenmesine olanak tanır. Bu terapi türü, sporcuların benzer deneyimlerini paylaşmalarına ve birbirlerine destek olmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, grup terapisi sporcuların duygusal zorluklarını paylaşmalarına ve ortak çözümler bulmalarına olanak tanır. Grup terapisi aynı zamanda sporculara empati ve bağlantı hissi geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bireysel terapi ve grup terapisi, farklı ihtiyaçları olan sporcular için farklı avantajlar sunar. Bireysel terapi,

sporculara kişisel olarak odaklanma ve özelleştirilmiş destek sunma fırsatı sağlar. Sporcular, bireysel terapi seanslarında kendilerini daha rahat hissedebilir ve daha derinlemesine duygusal keşifler yapabilirler. Grup terapisi ise, sporculara birlikte çalışma ve dayanışma fırsatı sunar. Sporcular, grup terapisi seanslarında birbirlerinden destek alabilir ve birbirlerine ilham verebilirler. Her iki terapi türü de sporcuların duygusal dengelerini sağlamalarına ve zihinsel sağlık konularında farkındalık geliştirmelerine yardımcı olabilir. Terapi seansları genellikle sporcuların duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına ve duygusal refahlarını artırmalarına odaklanır. Spor psikologları veya danışmanlar, sporcuların duygusal ve zihinsel sağlığını iyileştirmelerine yardımcı olacak çözümler sunarlar. Bireysel terapi ve grup terapisi ayrıca sporcuların performanslarını optimize etmelerine de yardımcı olabilir. Terapi seansları, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri, odaklanma teknikleri ve motivasyonu artırma yöntemleri gibi performansı etkileyen faktörler üzerinde çalışmalarına olanak tanır. Sporcular, terapi seansları sayesinde performanslarını artırmak için gerekli zihinsel becerileri geliştirebilirler. Bireysel terapi ve grup terapisi, sporcuların kariyerleri boyunca karşılaşılabilecekleri zorluklara hazırlanmalarına yardımcı olabilir. Terapi seansları, sporcuların stresli durumlarla başa çıkmalarına ve duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olur. Bu da uzun vadeli başarı ve zihinsel dayanıklılık için önemli bir temel oluşturabilir (Duman, 2002).

6.2.2. Performans Psikolojisi ve Spor Psikolojisi Destek Hizmetleri

Performans psikolojisi ve spor psikolojisi destek hizmetleri, sporcuların zihinsel ve duygusal sağlığını korumak, performanslarını optimize etmek ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için sunulan kapsamlı bir destek sistemini ifade eder. Performans psikolojisi, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için zihinsel, duygusal ve davranışsal becerileri geliştirmeye odaklanır. Spor psikolojisi ise, sporcuların antrenman, müsabaka ve diğer spor etkinlikleri sırasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve performanslarını iyileştirmelerine katkıda bulunur. Bu destek hizmetleri genellikle profesyonel spor psikologları, psikologlar ve ruh sağlığı uzmanları tarafından sunulur. Spor psikologları, sporculara bireysel danışmanlık, grup terapisi, mental antrenman teknikleri, stres yönetimi stratejileri ve hedef belirleme gibi çeşitli hizmetler sunarak onların duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılarlar. Ayrıca, sporcuların kendi kendine konuşma teknikleri, odaklanma egzersizleri ve nefes teknikleri gibi günlük yaşamlarında kullanabilecekleri pratik araçlar sağlarlar. Performans psikolojisi ve spor

psikolojisi destek hizmetleri, sporcuların performanslarını optimize etmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda duygusal dengeyi korumalarına da yardımcı olur (Çoban, 2019).

Bu hizmetler, sporcuların motivasyonlarını artırır, özgüvenlerini güçlendirir ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirir. Ayrıca, sporcuların hedeflerine odaklanmalarına ve engellerle başa çıkmalarına yardımcı olur, böylece performanslarını en üst düzeye çıkarırlar. Performans psikolojisi ve spor psikolojisi destek hizmetleri, sporcuların kariyerleri boyunca karşılaşılabilecekleri çeşitli zorluklara hazırlanmalarına da yardımcı olur. Sakatlık, başarısızlık, rekabet baskısı ve performans düşüşleri gibi durumlarla başa çıkma konusunda sporculara stratejiler sunar. Ayrıca, sporcuların psikolojik olarak sağlıklı kalmalarına ve kendi potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Bu destek hizmetleri genellikle sporcuların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanır. Bazı sporcular bireysel terapi veya danışmanlık hizmetleri alırken, diğerleri grup terapisi veya ekip çalışması yoluyla destek almayı tercih ederler. Bu, sporcuların kendilerine en uygun olan destek şeklini seçmelerine ve en etkili sonuçları elde etmelerine olanak tanır. Performans psikolojisi ve spor psikolojisi destek hizmetleri, sporcuların zihinsel ve duygusal sağlığını desteklerken, aynı zamanda performanslarını optimize etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Bu hizmetler, sporcuların başarılarını en üst düzeye çıkarmaları için önemli bir araç sağlar ve uzun vadeli sağlıklı bir kariyer için gerekli olan zihinsel dayanıklılığı geliştirmelerine yardımcı olur (Karataş, 2014).

6.3. Kişisel Gelişim ve Motivasyon Stratejileri

Kişisel gelişim ve motivasyon stratejileri, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve en iyi versiyonlarına ulaşmalarına yardımcı olan önemli araçlardır. Bu stratejiler, bireylerin kendilerini tanımalarına, hedef belirlemelerine, zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve olumlu alışkanlıklar edinmelerine olanak tanır. Kişisel gelişim, bireylerin zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal alanlarda sürekli olarak büyümelerini ve gelişmelerini teşvik eder. Birçok kişisel gelişim stratejisi, öncelikle bireyin kendi hedeflerini ve değerlerini tanımasıyla başlar. Hedef belirleme, bireylerin hayatta neyi başarmak istediklerini ve hangi yönlerde gelişmek istediklerini netleştirmelerine yardımcı olur. Bu hedefler, kısa vadeli ve uzun vadeli olabilir ve bireylerin motivasyonlarını artırarak ileriye yönelik bir vizyon oluşturmalarına yardımcı olur. Zaman yönetimi becerileri de kişisel gelişim stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturur. Etkili zaman

yönetimi, bireylerin işleri önceliklendirme, planlama yapma ve verimli bir şekilde çalışma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, daha fazla işi daha kısa sürede tamamlamalarına ve boş zamanlarını daha verimli bir şekilde kullanmalarına olanak tanır. Olumlu alışkanlıklar edinme ve kötü alışkanlıklardan kurtulma da kişisel gelişim ve motivasyon stratejilerinin bir parçasıdır. Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapma, düzenli egzersiz yapma, kitap okuma alışkanlığı edinme gibi olumlu alışkanlıklar, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir (Yıldırım ve Özdemir, 2010).

Bu alışkanlıklar, bireylerin motivasyonlarını artırır ve kendilerine olan güvenlerini pekiştirir. Kişisel gelişim ve motivasyon stratejileri ayrıca bireylerin pozitif düşünme becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur. Olumlu düşünme, bireylerin hayata daha iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmalarını sağlar ve karşılaştıkları zorlukları daha iyi yönetmelerine yardımcı olur. Bu, bireylerin motivasyonlarını korumalarına ve hedeflerine ulaşmak için daha kararlı bir şekilde çalışmalarına yardımcı olur. Empati ve insan ilişkileri becerileri de kişisel gelişim ve motivasyon stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturur. İnsanlar arası ilişkilerde başarılı olmak, bireylerin iş birliği yapma yeteneklerini geliştirmelerine ve diğer insanlarla daha derin bir bağ kurmalarına yardımcı olur. Bu da bireylerin kendilerini daha tatmin edici bir şekilde ifade etmelerine ve motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, kişisel gelişim ve motivasyon stratejileri, bireylerin kendilerini en iyi şekilde ifade etmelerine, potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve yaşamlarında daha fazla mutluluk ve tatmin elde etmelerine yardımcı olan güçlü araçlardır. Bu stratejiler, bireylerin kendi hedeflerine ulaşmalarına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Güllü vd., 2011).

6.3.1. Hedef Belirleme ve Motivasyonun Sürdürülmesi

Hedef belirleme ve motivasyonun sürdürülmesi, bireylerin başarıya ulaşma yolculuğunda önemli adımlardan birini oluşturur. Hedef belirleme, bireylerin nereye gitmek istediklerini netleştirmelerine ve bu doğrultuda hareket etmelerine olanak tanır. Herhangi bir hedefe ulaşmak için motivasyon gereklidir ve motivasyonun sürdürülmesi, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında devam etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Hedef belirleme süreci, bireylerin hayatlarında neyi başarmak istediklerini ve ne tür bir yaşam sürmek istediklerini anlamalarına yardımcı olur. Hedefler, kısa vadeli veya uzun vadeli

olabilir ve bireylerin kişisel, profesyonel, eğitimsel veya sağlıkla ilgili herhangi bir alanı kapsayabilir. Hedefler net, ölçülebilir, erişilebilir, anlamlı ve zamana bağlı olmalıdır. Hedef belirleme süreci, bireylerin motivasyonlarını artırır çünkü hedefler, başarıya ulaşma yolunda bir rehber görevi görür. Hedefler, bireylerin daha motive olmalarını sağlar ve çabalarını belirli bir amaca odaklamalarına yardımcı olur. Hedefler, bireylerin ilerleme kaydettikçe tatmin duygusu yaşamalarına ve daha fazla motivasyon elde etmelerine katkıda bulunur. Hedef belirleme süreci aynı zamanda bireylerin kendilerini geliştirmelerine ve potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına da olanak tanır. Hedefler, bireylerin mevcut durumlarını değerlendirmelerine ve hangi alanlarda ilerleme kaydetmeleri gerektiğini belirlemelerine yardımcı olur (Savucu vd., 2006).

Bireyler, belirledikleri hedeflere ulaşmak için gerekli olan becerileri ve kaynakları geliştirirler. Motivasyonun sürdürülmesi, bireylerin hedeflerine ulaşmak için gereken enerjiyi ve kararlılığı korumalarına yardımcı olur. Motivasyon, içsel ve dışsal faktörlerden etkilenir. İçsel motivasyon, bireylerin kendi içsel değerleri, tutkuları ve hedeflerine duydukları tutkuyu temsil ederken, dışsal motivasyon, ödüller, tanıma ve dış etkenler tarafından sağlanan teşvikleri ifade eder. Bireylerin motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olmak için çeşitli stratejiler kullanılabilir. Bunlar arasında, hedeflerin düzenli olarak gözden geçirilmesi ve güncellenmesi, ilerleme kaydedildikçe küçük ödüllerin verilmesi, pozitif düşünme ve kendine konuşma tekniklerinin kullanılması, destekleyici bir çevrenin oluşturulması ve başarılarını kutlama gibi yöntemler yer alır. Meditasyon, vizualizasyon, günlük alışkanlıklar, pozitif ilişkiler kurma ve stres yönetimi gibi kişisel gelişim ve motivasyon teknikleri de motivasyonun sürdürülmesine yardımcı olabilir. Bu teknikler, bireylerin zihinsel sağlığını korumalarına, stresle başa çıkmalarına ve hedeflerine ulaşmak için gerekli olan enerjiyi ve motivasyonu sağlamalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, hedef belirleme ve motivasyonun sürdürülmesi, bireylerin başarıya ulaşma yolculuğunda kilit bir rol oynar. Bu süreç, bireylerin hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan netlik, odaklanma ve kararlılığı sağlar. Ayrıca, motivasyonun sürdürülmesi, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında devam etmelerine ve başarıya ulaşmalarına olanak tanır (Albay vd., 2008).

6.3.2. Kişisel Değerler ve İnançların Güçlendirilmesi

Kişisel değerler ve inançların güçlendirilmesi, bireylerin hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşamalarına ve içsel dengeyi bulmalarına yardımcı olan önemli bir süreçtir. Kişisel değerler, bireylerin yaşamlarında önemsendiği prensipler, inançlar ve önceliklerdir. İnançlar ise, bireylerin kendilerine, dünyaya ve başkalarına yönelik temel inançları ve değerleri ifade eder. Bu değerler ve inançlar, bireylerin davranışlarını, kararlarını ve yaşam tarzlarını yönlendirir. Kişisel değerlerin ve inançların güçlendirilmesi, bireylerin kendi kimliklerini daha iyi anlamalarına ve yaşamlarında daha bilinçli kararlar almalarına yardımcı olur. Bu süreç, bireylerin içsel dünyalarına dalmalarını ve neyin onlar için gerçekten önemli olduğunu keşfetmelerini sağlar. Değerlerin ve inançların farkına varma, bireylerin öz benliklerini güçlendirir ve kendilerine daha sadık kalmalarını sağlar. Kişisel değerlerin ve inançların güçlendirilmesi, bireylerin yaşamlarında daha fazla anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olur. Değerlerine ve inançlarına uygun yaşamak, bireylerin iç huzurunu ve mutluluğunu artırır. Bireyler, değerlerine uygun davrandıklarında daha derin bir tatmin duyarlar ve yaşamlarında daha büyük bir tatmin elde ederler. Bu süreç aynı zamanda bireylerin karar verme becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur. Değerlerine ve inançlarına dayalı olarak kararlar almak, bireylerin kendilerine daha uygun olan seçenekleri belirlemelerine yardımcı olur (Can vd., 2010).

Bireyler, değerlerine uygun kararlar aldıklarında, içsel çatışmaları azalır ve daha fazla özgüven kazanırlar. Kişisel değerlerin ve inançların güçlendirilmesi, bireylerin ilişkilerinde daha sağlam temellere dayalı bağlar kurmalarına yardımcı olur. Benzer değerlere sahip olan insanlar arasında bağlantılar daha derin ve anlamlı olabilir. Bu nedenle, bireylerin değerlerini ve inançlarını güçlendirmesi, daha sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Değerlerin ve inançların güçlendirilmesi aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkmalarına da yardımcı olur. Değerlerine ve inançlarına dayalı yaşamak, bireylerin yaşamlarında daha fazla tutarlılık ve dengeli bir yaşam tarzı sürmelerini sağlar. Bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için değerlerine ve inançlarına dayanabilirler. Kişisel değerlerin ve inançların güçlendirilmesi aynı zamanda bireylerin kişisel ve mesleki hedeflerine odaklanmalarına da yardımcı olur. Değerlerine ve inançlarına uygun hedefler belirlemek, bireylerin motivasyonlarını artırır ve hedeflerine ulaşmak için daha kararlı bir şekilde çalışmalarını sağlar. Bireyler, değerlerine ve inançlarına dayalı olarak yaşadıklarında, daha büyük bir amaca hizmet ettiklerini hissederler ve daha tatmin edici bir yaşam sürerler. Sonuç olarak, kişisel değerlerin ve

inançların güçlendirilmesi, bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarına, karar verme becerilerini geliştirmelerine, sağlam ilişkiler kurmalarına, stresle başa çıkmalarına ve hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olur. Bu süreç, bireylerin içsel dünyalarını keşfetmelerine ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Sevim, 2002).



YEDİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

7.1. Araştırma Konusu

Çalışmanın temel konusu Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespiti ve karşılaştırılması üzerine yoğunlaşmaktadır. Hentbol koşma, zıplama, sürat, fırlatma, engelleme, fiziksel mücadele ve yoğun temas özelliklerine sahip olimpik bir spordur (Gorostiaga vd., 2006). Dağaşan (2021) dayanıklılığı, süregelen sportif performanslar esnasında yorgunlukla başa çıkma veya tempolu çalışmalara uzun süre dayanabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Dayanıklılık, fiziksel ya da fizyolojik yorgunlukla baş edebilme gücüdür (Günay vd., 1996). Zihinsel dayanıklılık kavramının psikoloji alanyazınında ilk kullanımı Loehr'in (1982) çalışmasıdır (Öğraş, 2022). Loehr (1995) zihinsel dayanıklılığı, "rekabet koşullarından bağımsız bir biçimde yetenek ve becerilerin en üst noktasına kadar tutarlı bir performans sergileme becerisi" olarak ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular daha mücadeleci, motivasyonu yüksek, kararlı, konsantrasyonunu kolay kolay kaybetmeyen ve böylesi durumlarla başa çıkabilen, inancını yitirmeyen, öz güveni yüksek bireyler olma yolundadırlar (Yazıcı ve Atakan, 2016). Sporcuların karşılaştıkları zor durumlara karşı zihinsel dayanıklılık durumları, üst düzey hentbolculara uygulanan araştırma ile tespit edilmeye çalışılmıştır.

7.2. Araştırmanın Problemi, Alt Problemleri

Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ne düzeydedir?

Alt problemler

1. Hentbolcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Süper ligde oynayan hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri 1.ligde oynayan hentbolculara göre farklılık göstermekte midir?
3. Milli hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri milli olmayan hentbolculara göre farklılık göstermekte midir?
4. Hentbolcuların spor yapma süreleri (tecrübe) ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Sporcuların ortalama oyunda kalış süresi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Hentbolcuların oynadığı (öncelikli) mevki ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7.3. Çalışmanın Temel Amacı

Bu araştırmada Üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespiti ve karşılaştırılmasını incelemek ve ileride yapılacak çalışmalarına ön bilgi oluşturabilecek bilimsel verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

7.4. Çalışmanın Gerekçesi

Zihinsel dayanıklılık, son zamanlarda spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin üzerinde durduğu bir kavram olmuştur ve sürekli sportif başarı için önemli bir ön şart olarak görülmeye başlanmıştır (Jones vd., 2007; Sheard, 2013).

Spor ortamı sporcular için birçok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcular başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini mümkün olduğu kadar yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Crust, 2008; Jones vd., 2007; Sheard, 2013).

Jones ve arkadaşları (2002), nitel bir yaklaşım ile zihinsel dayanıklılığın yapısını iki şekilde ortaya koymuşlardır. Birincisi genel olarak zihinsel dayanıklılıktır ve spor ortamlarında rakiple yarışmayı, antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi de özel olarak zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi odaklanmayı, kendine güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri

sürdürebilmeyi sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak belirtmişlerdir.

7.5. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma türünde bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği bu çalışmada literatürde sıklıkla yararlanılan betimsel çalışma modellerinden olan “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Bu modele göre gerçekleştirilen araştırmalarda öncelikli olarak araştırmacılar ulaşmak istedikleri bulgular dâhilinde hipotezler geliştirmekte, diğer aşamada ise katılımcıların araştırmaya konu olan özelliklerini (yaş, eğitim düzeyi, deneyim vb.) incelemektedirler (Can, 2014).

Yapılan bu çalışmada da kadın hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve kullandıkları tarzları bazı demografik değişkenler (yaş, eğitim düzeyi, deneyim millilik durumu vb.) ışığında incelenecektir.

7.6. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye Hentbol Kadınlar Süper ligi ve 1. Lig’inde mücadele eden takımlarda oynayan 420 kadın sporcu oluşturmaktadır. Krejcie ve Morgan’ın “belirli kitleden çekilecek örneklem miktarı tablosu”ndan faydalanılarak araştırmanın örneklemini 201-205 kadın sporcu olarak belirlenmiştir.

Tablo 7.1. Örneklem Tablosu

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351

7.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Tablo 7.2. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılıma ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçek Puanlarının Normalliğinin Sınanması

	N	Çarpıklık	Basıklık
Kontrol	207	-0,156	-0,089
Bağlılık	207	-0,744	1,136
Mücadele	207	-0,217	-0,329
Dağılıma	207	0,608	0,158
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	207	-0,175	-0,057

Bu çalışmada, hentbol oyuncularının çeşitli psikolojik ve davranışsal değişkenler üzerindeki performansları farklı demografik ve kariyer özelliklerine göre incelenmiştir. Araştırma verileri, belirli ölçekler üzerinden katılımcıların kontrol, bağlılık, mücadele, dağılıma ve sporda zihinsel dayanıklılık puanlarını elde etmek için kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde, normallik testi, parametrik testler (bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA) ve korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Ölçeklerin Normalliği

Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması, normal dağılımın sağlandığını göstermektedir (Hopkins ve Weeks, 1990). Bu bağlamda, **Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılıma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık** ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım sınırları içinde olduğu için analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

İstatistiksel Analizler

Verilerin analizi **SPSS 27.0** programı ile gerçekleştirilmiş olup, analizlerde %95 güven düzeyi esas alınmıştır. Kategorik değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%), sayısal değişkenler için ise ortalama (X), standart sapma (ss), minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır. Çalışmada uygulanan istatistiksel testler şunlardır:

- **Pearson Korelasyon Testi:** İki nicel değişken arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini belirlemek için kullanılmıştır.

- **Bağımsız Gruplar t-Testi:** İki bağımsız grubun belirli bir değişken bakımından karşılaştırılması için uygulanmıştır.
- **Tek Yönlü ANOVA:** İki den fazla bağımsız grup arasındaki farkların belirli bir değişken açısından karşılaştırılması için kullanılmıştır.

7.8. Araştırmada Kullanılacak Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada “kişisel bilgi formu, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu literatür taraması yapılarak konuya ilişkin oluşabilecek değişkenlere göre oluşturulmuştur.

Kişisel bilgi formu ile yaş, millilik durumu, spor deneyimi, oynadığı mevki, aylık kazancı vb. bilgiler toplanmıştır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için, Seydaoğulları tarafından sporda zihinsel dayanıklılığı ölçmeye yönelik geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1) Hiç katılmıyorum - 5) Tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan 5’li likert tipindedir. Kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, genel zihinsel dayanıklılık puanını da vermektedir. Dört faktörün, ölçeğin ölçtüğü niteliğe bağlı olarak açıklanan varyansın ve öz değerlerin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Birinci faktörün altında yedi madde (9, 13, 12, 19, 8, 1, 3), ikinci faktörün altında beş madde (10, 14, 7, 4, 2), üçüncü faktörün altında beş madde (15, 22, 17, 5, 16) ve dördüncü faktörün altında da beş madde (21, 18, 20, 11, 6) yer almıştır. Bu faktörler içerdikleri maddeler açısından incelenerek sırasıyla; kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma olarak adlandırılmıştır. Dağılma boyutu ters maddelerden meydana gelmektedir.

Tablo 7.3. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki her bir ifadenin size olan uygunluğunu sağ taraftaki derecelendirmeyi dikkate alarak işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.					
	Kesinlikle Uymuyor	Uymuyor	Kararsızım	Uyuyor	Kesinlikle Uymuyor
1. Olumsuz duygu ve düşüncelerimi hızla kontrol altına alıp tekrar oyuna odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
2. Müsabaka sırasında tamamen belirlediğim hedeflere odaklanırım.	1	2	3	4	5
3. Kötü başlasam da pes etmem.	1	2	3	4	5
4. Yarışma sırasında kasılırım ve bunu engelleyemem.	1	2	3	4	5
5. Müsabakada işler ters gittiğinde sakin olabilirim.	1	2	3	4	5
6. Hedeflerime bağlıyım.	1	2	3	4	5
7. Zorlukların üstesinden gelme konusunda inatçıyım.	1	2	3	4	5
8. Daha önce yaptığım hatalar, müsabaka sırasında olumsuz düşünmeme neden olur.	1	2	3	4	5
9. Tamamen oyuna odaklanırım ve hiçbir şey dikkatimi dağıtamaz.	1	2	3	4	5
10. Yaptığım sporda başarıya ulaşmak için yılmadan çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Ne olursa olsun kendime inanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
12. Müsabakada geriye düştüğümde kaybetme korkusu nedeniyle toparlanamam.	1	2	3	4	5
13. Baskı altında dahi oyuna odaklanmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
14. Hiçbir şey beni hedeflerimden alıkoyamaz.	1	2	3	4	5
15. Zorluklar beni yıldıramaz.	1	2	3	4	5
16. Olumsuz düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
17. Yarışma boyunca stresi kontrol etmekte başarılıyım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi sporda belirlediğim hedefleri gerçekleştirmeye adanırım.	1	2	3	4	5
19. Hatalarımın olumsuz etkisinden kolaylıkla sıyrılabilirim.	1	2	3	4	5
20. Bazı zamanlarda kendime olan güvenimi kaybederim.					
21. Anlayamadığım bir durumla karşılaşırsam onu düzeltene kadar çalışırım	1	2	3	4	5
22. Müsabaka ortamı ne kadar stresli olursa olsun başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5

SEKİZİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 8.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

		n	%
1. Yaşınız?	16-18	68	32,9
	19-21	50	24,2
	22-24	42	20,3
	25 ve üzeri	47	22,7
2. Cinsiyetiniz?	Kadın	207	100,0
	Erkek	0	0,0
3. Şuan oynadığınız lig?	1.Lig	123	59,4
	Süper Lig	84	40,6
5. Kulübünüzden aldığınız aylık kazanç?	Tamamen Yetersiz	55	26,6
	Kısmen Yetersiz	35	16,9
	Kısmen Yeterli	86	41,5
	Tamamen Yeterli	31	15,0
6. Kaç yıldır hentbol oynuyorsunuz?	5-9 Yıl	81	39,1
	10-14 Yıl	77	37,2
	15-19 Yıl	32	15,5
	20 Yıl ve üzeri	17	8,2
7. Millilik durumunuz?	Evet	96	46,4
	Hayır	111	53,6
8. Oynadığınız mevki (öncelikli) ?	Sağ Kanat	28	13,6
	Sağ Oyun Kurucu	22	10,7
	Orta Oyun Kurucu	42	20,4
	Pivot	27	13,1
	Sol Oyun Kurucu	31	15,0
	Sol Kanat	27	13,1
	Kaleci	29	14,1
9. 2021-2022 sezonunda oyunda kalış süreniz (ortalama) ?	0-15 Dakika	44	21,4
	16-30 Dakika	32	15,5
	31-45 Dakika	39	18,9
	46-60 Dakika	91	44,2
10. 2021-2022 sezonunda attığınız gol sayısı (ortalama) ?	0-4 Gol	83	40,1
	5-9 Gol	61	29,5
	10 Gol ve üzeri	63	30,4

Bu çalışmada katılımcıların demografik ve spor kariyerine ilişkin değişkenleri incelenmiştir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, %32,9'unun 16-18 yaş aralığında, %24,2'sinin 19-21 yaş aralığında, %20,3'ünün 22-24 yaş aralığında ve %22,7'sinin 25 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Cinsiyet dağılımına bakıldığında ise katılımcıların tamamının kadın olduğu saptanmıştır (%100,0).

Katılımcıların oynadıkları lig kategorilerine göre dağılımı değerlendirildiğinde, %59,4'ü 1. Lig'de, %40,6'sı ise Süper Lig'de oynamaktadır.

Katılımcıların kulüplerinden aldıkları aylık kazançlarına ilişkin bulgular, %26,6'sının kazançlarının yetersiz olduğunu düşündüğünü, %16,9'unun kazançlarını kısmen yetersiz bulduğunu, %41,5'inin kazançlarının kısmen yeterli olduğunu belirttiğini ve %15,0'inin kazançlarını tamamen yeterli bulduğunu göstermektedir.

Katılımcıların hentbol oynama süreleri incelendiğinde, %39,1'i 5-9 yıl, %37,2'si 10-14 yıl, %15,5'i 15-19 yıl, %8,2'si ise 20 yıl ve üzeri süreyle hentbol oynadığını belirtmiştir.

Millilik durumuna göre dağılım incelendiğinde, %46,4'ü millî sporcu iken, %53,6'sı millî takımda yer almadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların pozisyonlarına göre dağılımı değerlendirildiğinde, %20,4'ü orta oyun kurucu, %15,0'ı sol oyun kurucu, %14,1'i kaleci, %13,6'sı sağ kanat, %13,1'i pivot, %13,1'i sol kanat ve %10,7'si sağ oyun kurucu pozisyonlarında oynamaktadır.

2021-2022 sezonunda oyunda kalış süreleri incelendiğinde, %44,2'si 46-60 dakika aralığında, %18,9'u 31-45 dakika aralığında, %21,4'ü 0-15 dakika aralığında ve %15,5'i 16-30 dakika aralığında oyunda kalmıştır.

Son olarak, 2021-2022 sezonunda katılımcıların attıkları gol sayıları değerlendirildiğinde, %40,1'i 0-4 gol, %29,5'i 5-9 gol ve %30,4'ü 10 gol ve üzeri attığını belirtmiştir.

Tablo 8.2. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler (n = 207)

	n	Min	Maks	X	Ss
Kontrol	207	2,29	5,00	3,46	0,54
Bağlılık	207	2,00	5,00	3,90	0,50
Mücadele	207	2,20	5,00	3,76	0,60
Dağılma	207	1,00	3,60	1,99	0,53
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	207	2,41	4,14	3,30	0,30

Bu çalışmada, katılımcıların çeşitli ölçekler üzerinden elde edilen puanları tanımlayıcı istatistikler kullanılarak incelenmiştir.

Kontrol ölçeğindeki puanlar incelendiğinde, katılımcıların puanları 2,29 ile 5,00 arasında değişmektedir. Bu ölçek için ortalama puan 3,46 (ss = 0,54) olarak bulunmuştur.

Bağlılık ölçeğinde katılımcıların puanları 2,00 ile 5,00 arasında değişmekte olup, ortalama puan 3,90 (ss = 0,50) olarak hesaplanmıştır.

Mücadele ölçeğinde katılımcıların puanları 2,20 ile 5,00 arasında değişmektedir ve ortalama puan 3,76 (ss = 0,60) olarak saptanmıştır.

Dağılma ölçeğindeki puanlar 1,00 ile 3,60 arasında değişmekte olup, ortalama puan 1,99 (ss = 0,53) olarak bulunmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde ise katılımcıların puanları 2,41 ile 4,14 arasında değişmektedir. Ortalama puan 3,30 (ss = 0,30) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 8.3. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Kontrol	Bağlılık	Mücadele	Dağılma	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
Kontrol	r 1 p				
Bağlılık	r ,537** p 0,000	1			
Mücadele	r ,646** p 0,000	,552** 0,000	1		
Dağılma	r -,475** p 0,000	-,703** 0,000	-,483** 0,000	1	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	r ,883** p 0,000	,659** 0,000	,845** 0,000	-,359** 0,000	1

** $p < 0,001$, * $p < 0,05$; Pearson korelasyon testi

Bu korelasyon analizinde, ölçekler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kontrol ile bağlılık arasında ($r = 0,537$, $p = 0,000$) orta kuvvetli ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu, kontrol düzeyi arttıkça bağlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Kontrol ile mücadele arasında ($r = 0,646$, $p = 0,000$) kuvvetli bir pozitif ilişki vardır; bu da, kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin mücadele düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade eder. Kontrol ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında ise ($r = 0,883$, $p = 0,000$) çok kuvvetli bir pozitif ilişki gözlemlenmiştir, yani kontrol düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık da önemli ölçüde artmaktadır. Buna karşılık, kontrol ile dağılma arasında ($r = -0,475$, $p = 0,000$) orta kuvvetli ve negatif bir ilişki bulunmuştur, bu da kontrol düzeyi arttıkça dağılma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Bağlılık ile mücadele arasında ($r = 0,552$, $p = 0,000$) orta kuvvetli pozitif bir ilişki mevcuttur, yani bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin mücadele seviyeleri de artmaktadır. Bağlılık ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında ($r = 0,659$, $p = 0,000$) kuvvetli bir pozitif ilişki tespit edilmiş olup, bağlılık arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı görülmektedir. Ancak, bağlılık ile dağılma arasında ($r = -0,703$, $p = 0,000$) kuvvetli bir negatif ilişki vardır, yani bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin dağılma seviyeleri düşmektedir.

Mücadele ile sporda zihinsel dayanıklılık arasında ($r = 0,845$, $p = 0,000$) kuvvetli bir pozitif ilişki bulunmaktadır; bu, yüksek mücadele seviyelerinin zihinsel dayanıklılığı da artırdığını gösterir. Öte yandan, mücadele ile dağılma arasında ($r = -0,483$, $p = 0,000$) orta kuvvetli negatif bir ilişki gözlenmiştir, bu da mücadele düzeyi arttıkça dağılma düzeyinin azaldığını ifade etmektedir.

Son olarak, sporda zihinsel dayanıklılık ile dağılma arasında ($r = -0,359$, $p = 0,000$) zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur; zihinsel dayanıklılık arttıkça dağılma düzeyinin hafifçe azaldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8.4. Yaş Gruplarına Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	Yaşınız	n	X	ss	F	P
Kontrol	16-18	68	3,26	0,58	6,330	0,000*
	19-21	50	3,47	0,56		
	22-24	42	3,54	0,45		
	25 ve üzeri	47	3,67	0,42		
Bağlılık	16-18	68	3,87	0,56	2,734	0,045*
	19-21	50	3,92	0,45		
	22-24	42	3,77	0,53		
	25 ve üzeri	47	4,06	0,38		
Mücadele	16-18	68	3,49	0,61	10,252	0,000*
	19-21	50	3,77	0,60		
	22-24	42	3,86	0,56		
	25 ve üzeri	47	4,07	0,46		
Dağılma	16-18	68	2,00	0,52	2,403	0,069
	19-21	50	2,05	0,51		
	22-24	42	2,10	0,57		
	25 ve üzeri	47	1,83	0,48		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	16-18	68	3,17	0,32	8,828	0,000*
	19-21	50	3,32	0,31		
	22-24	42	3,34	0,25		
	25 ve üzeri	47	3,43	0,21		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında çeşitli ölçekler üzerinden yapılan karşılaştırmalar için ANOVA testi uygulanmıştır. Ölçekler, kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerine göre değerlendirilmiştir.

Kontrol değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 6,330$, $p = 0,000$). 25 yaş ve üzeri grupta kontrol ortalaması 3,67 ($ss = 0,42$) olup, bu ortalama diğer gruplardan daha yüksektir. 16-18 yaş grubunun ortalaması ise 3,26 ($ss = 0,58$) ile en düşük değeri göstermektedir. Bu sonuçlar, yaş ilerledikçe kontrol becerisinin arttığını göstermektedir.

Bağlılık değişkeninde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 2,734$, $p = 0,045$). 25 yaş ve üzeri grupta bağlılık ortalaması 4,06 ($ss = 0,38$) olup, en yüksek değere sahiptir. Buna karşın, en düşük ortalama 22-24 yaş grubunda 3,77 ($ss = 0,53$) olarak bulunmuştur. Yaş ilerledikçe bağlılık düzeyinin arttığı söylenebilir.

Mücadele değişkeninde de gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 10,252$, $p = 0,000$). 25 yaş ve üzeri grupta mücadele ortalaması 4,07 ($ss = 0,46$) olup, diğer yaş gruplarına göre en yüksek değere sahiptir. 16-18 yaş grubunun ortalaması 3,49 ($ss = 0,61$) ile en düşük düzeyde bulunmuştur. Bu sonuçlar, yaş ilerledikçe bireylerin mücadele gücünün arttığını göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($F = 8,828$, $p = 0,000$). 25 yaş ve üzeri grupta ortalama 3,43 ($ss = 0,21$) ile en yüksek değere sahipken, 16-18 yaş grubunun ortalaması 3,17 ($ss = 0,32$) ile en düşük değerde bulunmuştur. Bu bulgular, yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığını ortaya koymaktadır.

Dağılma değişkeninde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2,403$, $p = 0,069$). Bu sonuç, gruplar arasında dağılma düzeyinde önemli bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 8.5. Oynanan Liglere Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları)

Ölçek	3. Şuan oynadığınız lig?	n	X	ss	t	P
Kontrol	1.Lig	123	3,40	0,53	-	0,050*
	Süper Lig	84	3,55	0,53	1,971	
Bağlılık	1.Lig	123	3,90	0,48	-	0,947
	Süper Lig	84	3,91	0,53	0,067	
Mücadele	1.Lig	123	3,66	0,62	-	0,004*
	Süper Lig	84	3,91	0,55	2,903	
Dağılma	1.Lig	123	1,99	0,47	0,008	0,994
	Süper Lig	84	1,99	0,60		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	1.Lig	123	3,25	0,31	-	0,014*
	Süper Lig	84	3,36	0,27	2,485	

* $p < 0,05$; *t testi*

Bu çalışmada, 1. Lig ve Süper Lig'de oynayan sporcuların kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçekleri açısından karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Kontrol değişkeninde 1. Lig ve Süper Lig oyuncularları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -1,971$, $p = 0,050$). Süper Lig'deki oyuncuların kontrol ortalaması 3,55 ($ss = 0,53$) iken, 1. Lig'deki oyuncuların ortalaması 3,40 ($ss = 0,53$) olarak bulunmuştur. Süper Lig oyuncularını, kontrol becerilerinde 1. Lig oyuncularına göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir.

Mücadele değişkeninde 1. Lig ve Süper Lig oyuncularları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = -2,903$, $p = 0,004$). Süper Lig oyuncularının mücadele ortalaması 3,91 ($ss = 0,55$) iken, 1. Lig oyuncularının ortalaması 3,66 ($ss = 0,62$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, Süper Lig oyuncularının mücadele gücünün 1. Lig oyuncularına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde ise anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = -2,485$, $p = 0,014$). Süper Lig oyuncularının ortalaması 3,36 ($ss = 0,27$), 1. Lig oyuncularının ortalaması ise 3,25 ($ss = 0,31$) olarak bulunmuştur. Süper Lig oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri, 1. Lig oyuncularına göre daha yüksektir.

Süper Lig oyuncularının kontrol, mücadele ve zihinsel dayanıklılık açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bağlılık ve dağılma düzeylerinde ise iki lig arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8.6. Kulüpten Alınan Aylık Kazanca Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	5. Kulübünüzden aldığınız aylık kazanç?	n	X	ss	F	P
Kontrol	Süper Lig	55	3,31	0,60	2,400	0,069
	Kısmen Yetersiz	35	3,44	0,42		
	Kısmen Yeterli	86	3,51	0,53		
	Tamamen Yeterli	31	3,60	0,53		
Bağlılık	Süper Lig	55	3,86	0,62	1,476	0,222
	Kısmen Yetersiz	35	3,85	0,43		
	Kısmen Yeterli	86	3,90	0,47		
	Tamamen Yeterli	31	4,07	0,37		
Mücadele	Süper Lig	55	3,60	0,64	1,880	0,134
	Kısmen Yetersiz	35	3,77	0,55		
	Kısmen Yeterli	86	3,84	0,56		
	Tamamen Yeterli	31	3,82	0,68		
Dağılma	Süper Lig	55	2,05	0,52	1,192	0,314
	Kısmen Yetersiz	35	2,06	0,53		
	Kısmen Yeterli	86	1,99	0,56		
	Tamamen Yeterli	31	1,85	0,43		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Süper Lig	55	3,22	0,33	2,103	0,101
	Kısmen Yetersiz	35	3,29	0,23		
	Kısmen Yeterli	86	3,33	0,30		
	Tamamen Yeterli	31	3,36	0,29		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada, katılımcıların kulüplerinden aldıkları aylık kazançlarına göre çeşitli ölçeklerdeki farklılıkları belirlemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenleri açısından anlamlı farklar incelenmiştir.

Kazanç düzeyi ile kontrol, bağlılık, mücadele ve zihinsel dayanıklılık gibi değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8.7. Hentbol Oynama Süresine Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	6. Kaç yıldır hentbol oynuyorsunuz?	n	X	ss	F	P
Kontrol	5-9 Yıl	81	3,31	0,56	5,848	0,001*
	10-14 Yıl	77	3,49	0,52		
	15-19 Yıl	32	3,57	0,44		
	20 Yıl ve üzeri	17	3,84	0,43		
Bağlılık	5-9 Yıl	81	3,85	0,53	2,078	0,104
	10-14 Yıl	77	3,88	0,47		
	15-19 Yıl	32	3,96	0,54		
	20 Yıl ve üzeri	17	4,16	0,31		
Mücadele	5-9 Yıl	81	3,53	0,62	11,035	0,000*
	10-14 Yıl	77	3,78	0,57		
	15-19 Yıl	32	4,09	0,47		
	20 Yıl ve üzeri	17	4,16	0,42		
Dağılma	5-9 Yıl	81	2,05	0,53	2,794	0,041*
	10-14 Yıl	77	2,05	0,51		
	15-19 Yıl	32	1,87	0,61		
	20 Yıl ve üzeri	17	1,72	0,27		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	5-9 Yıl	81	3,20	0,31	7,658	0,000*
	10-14 Yıl	77	3,32	0,29		
	15-19 Yıl	32	3,39	0,21		
	20 Yıl ve üzeri	17	3,51	0,24		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada, katılımcıların hentbol oynama sürelerine göre çeşitli ölçeklerdeki farklılıklar ANOVA testi ile incelenmiştir.

Kontrol değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 5,848$, $p = 0,001$). Hentbolu 20 yıl ve üzeri oynayan katılımcıların kontrol ortalaması 3,84 ($ss = 0,43$) olup, en yüksek değeri göstermektedir. 5-9 yıl aralığında hentbol oynayanların kontrol ortalaması ise 3,31 ($ss = 0,56$) ile en düşük düzeydedir. Bu sonuçlar, hentbol oynama süresi arttıkça kontrol düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Mücadele değişkeninde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 11,035$, $p = 0,000$). Hentbolu 20 yıl ve üzeri oynayan katılımcıların mücadele ortalaması 4,16 ($ss = 0,42$) ile en yüksek değere sahipken, 5-9 yıl aralığında oynayanların ortalaması 3,53 ($ss = 0,62$) ile en düşük düzeydedir. Bu bulgular, hentbol oynama süresi arttıkça mücadele düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Dağılma değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 2,794$, $p = 0,041$). 20 yıl ve üzeri hentbol oynayanların dağılma ortalaması 1,72 ($ss = 0,27$) olup, bu grup en düşük dağılma düzeyine sahiptir. 5-9 yıl aralığında oynayan katılımcıların ortalaması ise 2,05 ($ss = 0,53$) ile en yüksek düzeyi göstermektedir. Bu bulgular, hentbol oynama süresi arttıkça dağılma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde de gruplar arasında anlamlı fark saptanmıştır ($F = 7,658$, $p = 0,000$). Hentbolu 20 yıl ve üzeri oynayan katılımcıların ortalaması 3,51 ($ss = 0,24$) ile en yüksek iken, 5-9 yıl oynayanların ortalaması 3,20 ($ss = 0,31$) ile en düşük düzeydedir. Bu sonuçlar, hentbol oynama süresi arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını göstermektedir.

Bağılılık değişkeninde anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8.8. Millilik Durumuna Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları)

7. Millilik durumunuz?		n	X	ss	t	P
Kontrol	Evet	96	3,58	0,51	2,917	0,004*
	Hayır	111	3,36	0,54		
Bağlılık	Evet	96	4,00	0,47	2,492	0,013*
	Hayır	111	3,83	0,51		
Mücadele	Evet	96	3,89	0,53	2,811	0,005*
	Hayır	111	3,66	0,64		
Dağılma	Evet	96	1,95	0,49	-0,993	0,322
	Hayır	111	2,03	0,56		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Evet	96	3,37	0,28	3,524	0,001*
	Hayır	111	3,23	0,30		

* $p < 0,05$; *t testi*

Bu çalışmada, millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında çeşitli ölçekler açısından yapılan karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Kontrol değişkeni açısından millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2,917$, $p = 0,004$). Millî sporcuların kontrol ortalaması 3,58 ($ss = 0,51$) iken, millî olmayan sporcuların ortalaması 3,36 ($ss = 0,54$) olarak bulunmuştur. Millî sporcular, kontrol becerilerinde millî olmayan sporculara göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir.

Bağlılık değişkeninde de gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,492$, $p = 0,013$). Millî sporcuların bağlılık ortalaması 4,00 ($ss = 0,47$) olup, millî olmayan sporcuların ortalaması 3,83 ($ss = 0,51$) olarak saptanmıştır. Millî sporcuların bağlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Mücadele değişkeni açısından da anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 2,811$, $p = 0,005$). Millî sporcuların mücadele ortalaması 3,89 ($ss = 0,53$), millî olmayan sporcuların ortalaması ise 3,66 ($ss = 0,64$) olarak bulunmuştur. Bu bulgular, millî sporcuların mücadele düzeylerinin millî olmayan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde de anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 3,524$, $p = 0,001$). Millî sporcuların ortalaması 3,37 ($ss = 0,28$) iken, millî olmayan sporcuların ortalaması 3,23 ($ss = 0,30$) olarak bulunmuştur. Millî sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri daha yüksek düzeydedir.

Dağılma değişkeninde ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 8.9. Oynanan Mevkilere Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	8. Oynadığınız Mevki (Öncelikli) ?	n	X	ss	F	P
Kontrol	Sağ Kanat	28	3,38	0,51	1,852	0,091
	Sağ Oyun Kurucu	22	3,67	0,52		
	Orta Oyun Kurucu	42	3,58	0,54		
	Pivot	27	3,45	0,60		
	Sol Oyun Kurucu	31	3,30	0,51		
	Sol Kanat	27	3,52	0,45		
	Kaleci	29	3,33	0,57		
Bağlılık	Sağ Kanat	28	3,86	0,54	1,000	0,426
	Sağ Oyun Kurucu	22	3,77	0,55		
	Orta Oyun Kurucu	42	4,05	0,41		
	Pivot	27	3,90	0,48		
	Sol Oyun Kurucu	31	3,90	0,40		
	Sol Kanat	27	3,92	0,64		
	Kaleci	29	3,83	0,49		
Mücadele	Sağ Kanat	28	3,70	0,60	0,526	0,788
	Sağ Oyun Kurucu	22	3,72	0,66		
	Orta Oyun Kurucu	42	3,84	0,58		
	Pivot	27	3,90	0,64		
	Sol Oyun Kurucu	31	3,72	0,62		
	Sol Kanat	27	3,70	0,72		
	Kaleci	29	3,71	0,46		
Dağılma	Sağ Kanat	28	2,06	0,58	0,891	0,503
	Sağ Oyun Kurucu	22	2,13	0,62		
	Orta Oyun Kurucu	42	1,86	0,47		
	Pivot	27	2,03	0,58		
	Sol Oyun Kurucu	31	2,03	0,48		
	Sol Kanat	27	1,92	0,50		
	Kaleci	29	2,01	0,52		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Sağ Kanat	28	3,26	0,30	0,942	0,466
	Sağ Oyun Kurucu	22	3,35	0,29		
	Orta Oyun Kurucu	42	3,36	0,28		
	Pivot	27	3,33	0,31		
	Sol Oyun Kurucu	31	3,24	0,34		
	Sol Kanat	27	3,29	0,29		
	Kaleci	29	3,23	0,28		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada, katılımcıların hentbolda oynadıkları mevkilere göre çeşitli ölçeklerdeki farklar ANOVA testi ile incelenmiştir.

Katılımcıların oynadıkları mevkilere göre kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 8.10. 2021-2022 Sezonunda Oyunda Kalış Süresine Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	9. 2021-2022 sezonunda oyunda kalış süreniz (ortalama) ?	n	X	ss	F	P
Kontrol	0-15 Dakika	44	3,32	0,51	3,743	0,012*
	16-30 Dakika	32	3,34	0,56		
	31-45 Dakika	39	3,42	0,46		
	46-60 Dakika	91	3,60	0,54		
Bağlılık	0-15 Dakika	44	3,87	0,55	1,082	0,358
	16-30 Dakika	32	3,82	0,58		
	31-45 Dakika	39	3,86	0,46		
	46-60 Dakika	91	3,97	0,46		
Mücadele	0-15 Dakika	44	3,45	0,59	9,195	0,000*
	16-30 Dakika	32	3,58	0,62		
	31-45 Dakika	39	3,84	0,62		
	46-60 Dakika	91	3,96	0,51		
Dağılma	0-15 Dakika	44	2,03	0,53	1,115	0,344
	16-30 Dakika	32	2,07	0,59		
	31-45 Dakika	39	2,06	0,54		
	46-60 Dakika	91	1,92	0,49		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	0-15 Dakika	44	3,18	0,27	5,931	0,001*
	16-30 Dakika	32	3,21	0,35		
	31-45 Dakika	39	3,31	0,25		
	46-60 Dakika	91	3,38	0,29		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada, 2021-2022 sezonunda oyunda kalış sürelerine göre katılımcıların kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçekleri açısından yapılan karşılaştırmalar için ANOVA testi uygulanmıştır.

Kontrol değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,743$, $p = 0,012$). En yüksek kontrol ortalaması, 46-60 dakika oyunda kalan katılımcılarda ($X = 3,60$, $ss = 0,54$) bulunmuşken, en düşük kontrol ortalaması ise 0-15 dakika oyunda kalan

katılımcılarda ($X = 3,32$, $ss = 0,51$) saptanmıştır. Bu sonuçlar, oyunda kalış süresi arttıkça kontrol düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Mücadele değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 9,195$, $p = 0,000$). 46-60 dakika oyunda kalan katılımcıların mücadele ortalaması 3,96 ($ss = 0,51$) ile en yüksek düzeyde bulunmuşken, 0-15 dakika oyunda kalanların ortalaması 3,45 ($ss = 0,59$) ile en düşük düzeydedir. Bu bulgular, oyunda daha uzun süre kalan katılımcıların mücadele düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde de anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 5,931$, $p = 0,001$). 46-60 dakika oyunda kalan katılımcıların ortalaması 3,38 ($ss = 0,29$) ile en yüksek iken, 0-15 dakika oyunda kalanların ortalaması 3,18 ($ss = 0,27$) ile en düşük düzeydedir. Bu bulgular, oyunda kalış süresi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Bağlılık ve dağılma değişkenlerinde anlamlı fark bulunmamakla birlikte, oyunda kalış süresi arttıkça genel olarak olumlu yönde artışlar gözlenmektedir.

Tablo 8.11. 2021-2022 Sezonunda Attığınız Gol Sayısına Göre Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeklerinin Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Ölçek	10. 2021-2022 Sezonunda Attığınız Gol Sayısı (Ortalama) ?	n	X	ss	F	P
Kontrol	0-4 Gol	83	3,36	0,53	2,422	0,091
	5-9 Gol	61	3,52	0,52		
	10 Gol Ve Üzeri	63	3,53	0,55		
Bağlılık	0-4 Gol	83	3,84	0,53	1,756	0,175
	5-9 Gol	61	3,90	0,54		
	10 Gol Ve Üzeri	63	3,99	0,39		
Mücadele	0-4 Gol	83	3,61	0,59	4,738	0,010*
	5-9 Gol	61	3,87	0,56		
	10 Gol Ve Üzeri	63	3,86	0,62		
Dağılma	0-4 Gol	83	2,04	0,53	3,798	0,024*
	5-9 Gol	61	2,08	0,51		
	10 Gol Ve Üzeri	63	1,84	0,51		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	0-4 Gol	83	3,23	0,28	4,170	0,017*
	5-9 Gol	61	3,36	0,29		
	10 Gol Ve Üzeri	63	3,33	0,31		

* $p < 0,05$; Anova testi

Bu çalışmada, 2021-2022 sezonunda attıkları gol sayısına göre katılımcıların kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçeklerindeki farklar ANOVA testi ile incelenmiştir.

Mücadele değişkeninde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,738$, $p = 0,010$). 5-9 gol atan katılımcıların mücadele ortalaması 3,87 ($ss = 0,56$) iken, 0-4 gol atanların ortalaması 3,61 ($ss = 0,59$) ile en düşük düzeydedir. Bu sonuç, attığı gol sayısı arttıkça mücadele düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Dağılma değişkeninde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 3,798$, $p = 0,024$). 10 gol ve üzeri atan katılımcıların dağılma ortalaması 1,84 ($ss = 0,51$) ile en düşük, 5-9 gol atanların ortalaması 2,08 ($ss = 0,51$) ile en yüksek düzeydedir. Bu sonuç, gol sayısı arttıkça dağılma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinde de anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 4,170$, $p = 0,017$). 5-9 gol atan katılımcıların zihinsel dayanıklılık ortalaması 3,36 ($ss = 0,29$) ile en yüksek, 0-4 gol atanların ortalaması 3,23 ($ss = 0,28$) ile en düşük düzeydedir. Bu bulgu, attığı gol sayısı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de artış eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Kontrol ve bağlılık değişkenlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

9.13: Zihinsel Dayanıklılık Ölçekleri ve Alt Boyutları

Psikolojik Performans Envanteri (Loehr, 1986)	Motivasyon seviyesi Özgüven Tutum kontrolü Dikkat kontrolü Pozitif enerji
Spor Performans Envanteri (Jones vd., 2001)	Zihinsel dayanıklılık Güvenli bilinç Yarışmacılık Duygusal kontrol Takım yönelimi
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Clough vd., 2002)	Kontrol Bağlılık Mücadele Güven
Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Middleton vd., 2004)	Zihinsel benlik algısı Stresi azaltma Potansiyel Öz yeterlilik Değer

	Azim Hedefe bağıllık Olumlu
Psikolojik Performans EnvanteriAlternatif (Golby vd., 2007)	Kendine inanmak Görselleştirme Olumlu biliş Kararlılık
Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Gucciardi vd., 2009)	Mücadeleyle baş etme Spor bilinci Dayanıklı tutum Başarı isteği
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sheard vd., 2009)	Güven Kontrol Devamlılık



DOKUZUNCU BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın, bu bölümünde araştırmaya katılan üst düzey hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değişkenlere göre elde edilen sonuçlar ile literatür çalışmaları ele alınarak tartışılması bulunmaktadır.

Bu araştırma, hentbol oyuncularının psikolojik dayanıklılık, kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma gibi değişkenlerin çeşitli demografik özellikler ve spor kariyeri bilgileri ile ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, oyuncuların bu değişkenlerdeki performanslarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Araştırmanın temel bulguları aşağıda özetlenmiştir.

1. Kontrol, Bağlılık, Mücadele, Dağılma ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler

Araştırmada uygulanan Pearson korelasyon testi sonuçları, ölçekler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle kontrol ile bağlılık ve mücadele arasında pozitif yönlü orta kuvvetli ilişkiler bulunmuştur. Kontrol becerisi yüksek olan oyuncuların bağlılık düzeylerinin ve mücadele güçlerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sporcuların antrenman süreçlerinde daha kontrollü ve odaklanmış olmalarının, bağlılık ve performanslarını olumlu etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Kontrol ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki ise çok kuvvetlidir. Kontrol becerisi yüksek olan sporcular, zihinsel dayanıklılık açısından da daha güçlüdür. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu ve stresli durumlar karşısında dayanıklılıklarını sürdürebilmeleri için önemli bir faktördür ve kontrol becerisi yüksek olan sporcuların bu durumu daha iyi yönetebildikleri anlaşılmaktadır.

Öte yandan, kontrol ve dağılma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, kontrol becerisi yüksek olan sporcuların dikkatsizlik ya da dağılma eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, bağlılık ile dağılma arasında da kuvvetli bir negatif ilişki

bulunmuştur. Yüksek bağlılık gösteren sporcuların, dikkat ve motivasyonlarını koruma becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

2. Yaş Gruplarına Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Araştırmada yaş gruplarına göre yapılan analizler, yaşın kontrol, bağlılık, mücadele ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Kontrol düzeyine ilişkin bulgular, yaş ilerledikçe kontrol becerisinin arttığını göstermektedir. Özellikle 25 yaş ve üzeri grupta kontrol ortalaması en yüksek düzeydedir. Genç oyuncuların ise daha düşük kontrol düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, tecrübenin kontrol becerisini artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Mücadele değişkeni de yaşla birlikte artış göstermektedir. 25 yaş ve üzeri sporcuların mücadele gücü, genç oyunculara göre daha yüksektir. Bu bulgu, yaş ve tecrübenin, sporcularda mücadele gücünü artırdığını göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık açısından da yaş ilerledikçe artış olduğu görülmektedir. Bu durum, daha deneyimli sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını ortaya koymaktadır. Yaşla birlikte oyuncuların stres ve baskı altında daha etkili performans gösterebildikleri ve zihinsel süreçlerini daha iyi yönetebildikleri anlaşılmaktadır.

Literatür çalışmalarını araştırdığımızda yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Süleymanoğulları, 2020; Türkoğlu, 2019).

Başka bir çalışmada ise; zihinsel dayanıklılık puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkide diğer çalışmadaki gibi istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Bacak, 2022).

Bu sonuçlar bizim çalışma sonucumuz ile örtüşmemektedir.

3. Oynanan Lige Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Araştırma, 1. Lig ve Süper Lig'deki sporcuların kontrol, mücadele ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Süper Lig oyuncuları, bu üç değişkende de 1. Lig oyuncularına göre daha yüksek ortalamalara sahiptir. Bu durum, Süper Lig'deki sporcuların daha yüksek kontrol becerilerine, mücadele gücüne ve zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını göstermektedir. Süper Lig, daha yüksek rekabet düzeyine

sahip bir lig olduğu için bu sporcuların zorlu koşullarda daha iyi performans gösterebilmeleri beklenmektedir. Ayrıca, bu bulgu, antrenman süreçlerinin ve rekabet düzeyinin bu değişkenler üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Bağlılık ve dağılma değişkenlerinde ise ligler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, sporcuların hangi ligde oynarlarsa oynasınlar, bağlılık ve motivasyon açısından benzer seviyelerde olduklarını göstermektedir.

Literatür çalışmalarını incelediğimizde yapılan bir çalışmada kadın basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçek ve alt boyutlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Vicdanlı, 2023).

4. Kulüpten Alınan Aylık Kazanca Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Araştırmada, sporcuların kulüplerinden aldıkları aylık kazanca göre yapılan karşılaştırmalar, kontrol, bağlılık, mücadele ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinde anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu sonuç, sporcuların maddi kazançlarının bu değişkenler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Sporcularda bağlılık ve zihinsel dayanıklılık gibi değişkenlerin, maddi kazançlardan bağımsız olarak motivasyon, içsel motivasyon ve spor sevgisi ile ilişkilendirilebileceği anlaşılmaktadır.

5. Hentbol Oynama Süresine Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Hentbol oynama süresi arttıkça kontrol, mücadele ve zihinsel dayanıklılık gibi değişkenlerin de arttığı görülmektedir. Bu bulgu, sporculuk deneyiminin bu değişkenler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle 20 yıl ve üzeri hentbol oynayan sporcular, bu değişkenlerde en yüksek ortalamalara sahiptir. Deneyim arttıkça sporcuların fiziksel ve zihinsel olarak daha dayanıklı hale geldikleri ve antrenman süreçlerini daha iyi yönetebildikleri anlaşılmaktadır.

Dağılma değişkeninde ise sporculuk süresi arttıkça dağılma düzeyinin azaldığı görülmektedir. Deneyimli sporcuların dikkatlerini koruma becerilerinin daha yüksek olduğu ve oyuna daha fazla odaklanabildikleri anlaşılmaktadır.

Literatür çalışmalarına bakıldığında bir çalışmada kadın basketbolcuların basketbol oynama süreleri ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçek düzeyleri istatistiksel bakımdan ele

alındığı zaman anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Vicdanlı, 2023). Bu sonuç bizim çalışma sonucumuz ile örtüşmemektedir.

6. Millilik Durumuna Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Millî sporcular ile millî olmayan sporcular arasında yapılan karşılaştırmalar, millî sporcuların kontrol, bağlılık, mücadele ve zihinsel dayanıklılık açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduklarını göstermektedir. Millî sporcuların bu değişkenlerde daha yüksek performans göstermeleri, millî takım düzeyindeki antrenmanlar ve maçların bu özellikleri olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Millî takım deneyimi, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve motivasyonlarını artırmaktadır.

7. Oynanan Mevkiye Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Araştırmada oynanan mevkilere göre yapılan analizlerde kontrol, bağlılık, mücadele, dağılma ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinde anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu bulgu, hentbolda oynanan mevkinin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Sporcuların pozisyonları ne olursa olsun benzer düzeylerde bu değişkenlere sahip oldukları sonucuna varılmaktadır.

8. Oyunda Kalış Süresine Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Oyunda kalış süresi arttıkça kontrol, mücadele ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu bulgu, oyunda daha uzun süre kalan sporcuların fiziksel ve zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uzun süre oyunda kalabilen sporcuların daha yüksek mücadele gücüne ve zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları, sporcuların kondisyonel ve zihinsel hazırlık süreçlerinin önemini vurgulamaktadır.

9. Attığınız Gol Sayısına Göre Değişkenlerin Karşılaştırılması

Attıkları gol sayısına göre yapılan analizler, gol sayısı arttıkça mücadele ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu, başarılı ve üretken sporcuların daha yüksek motivasyon ve dayanıklılığa sahip olduklarını göstermektedir. Gol

sayısı arttıkça sporcuların kendilerine olan güvenleri ve performansları da artış göstermektedir.

10. Sporda Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılığı artırmak için psikolojik beceri eğitimi kullanan araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri, maraton koşucularında (n=20) 4 haftalık imgeleme eğitimi yoluyla zihinsel dayanıklılığı ve optimal performans ruh halini araştırmaktadır. Araştırmalar, imgeleme eğitiminin zihinsel dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Carter, 2013). Başka bir çalışmada, 32 elit masa tenisi oyuncusunun (12-17 yaş arası) psikolojik becerisinin zihinsel dayanıklılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deney grubu birinci grubuna gevşeme teknikleri, ikinci gruba görselleştirme, üçüncü gruba ise hem gevşeme egzersizleri hem de görselleştirme eğitimi verilmiştir. çalışmanın sonuçları, görselleştirme ve rahatlama egzersizlerinin zihinsel dayanıklılığı puan artırdığını bulmuştur. Zihinsel dayanıklılık açısından en yüksek puana sahip grubun hem gevşeme hem de görselleştirme eğitimi yapan grup olduğu belirlenmiştir (Bhambri vd., 2005). Bu çalışmalara benzer şekilde Thelwell vd., (2010) görselleştirme eğitiminin ve hedef belirlemenin zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olduğunu bulmuşlardır.

Gucciardi vd., (2009) ayrıca 14 ila 15 yaşları arasındaki genç Avustralyalı futbolcularda 6444 haftalık psikolojik beceri eğitiminin zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini göstermiştir. Elit kriket oyuncularını üzerinde yapılan bir araştırmada, baskı veya tehdit karşısında başa çıkma stratejileri kullanmaları öğretilen bir deney grubunun, kontrol grubuna Hardy vd., (2014) göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde bilişsel ve davranışsal bir çerçeve içerisinde yapılandırılmış 16 haftalık psikolojik beceri eğitiminin zihinsel dayanıklılığı iyileştirdiği ve psikolojik sağlığı iyileştirdiği gösterilmiştir (Miçooğulları Ekmekçi, 2017). Başka bir deneysel çalışma, 6 haftalık psikolojik antrenmanın (haftada 1 saat) hedef belirleme, konsantrasyon, rahatlama, düşünceyi durdurma, görselleştirme ve güven oluşturma üzerindeki etkilerini, atıcıların zihinsel dayanıklılığı ve durum kaygısı etkisi üzerinde göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre durumluk kaygıda azalma ve zihinsel dayanıklılıkta önemli iyileşmeler gözlemlenmiştir (Preet vd., 2017).

Araştırmacılar, beden eğitiminin zihinsel dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörlerden biri olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda yapılan araştırmadan biri psikolojik incelenmiş

ve beden eğitiminin etkileri araştırılmıştır. Psikolojik ve fiziksel eğitim uygulanan grubun puanları diğer gruplardan önemli farklılıklar göstermiştir (Zhou ve Chen, 2013). Başka bir çalışma, 6 aylık egzersiz eğitiminin rekreasyonel olarak aktif olan kişide (2 kadın, 28 erkek, yaş: $33,53 \pm 6,83$ yıl) zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini bulmuştur (Marshall vd., 2017). Mental dayanıklılığın atletik performans üzerindeki etkisi daha fazla fark edildikçe, bunu çeşitli kavramlarla ilişkilendiren araştırmalarda önemli bir artış olmuştur. Nichols vd., (2008) 677 sporcu (15-58 yaş) üzerinde yapılan çalışma zihinsel gücün iyimserlik ve başa çıkma stratejileriyle pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmaya bakıldığında Crust ve Azadi (2010) zihinsel gücün iyimserlik ve başa çıkma stratejileriyle pozitif ilişkili olduğunu bulmuş ($n = 40$) zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ile çeşitli psikolojik performans stratejileri (iç diyalog, duygusal kontrol ve rahatlama) arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Yaşları 12 ile 18 arasında değişen tenis sporcularından oluşan bir örneklem üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise kişi bulunmuştur. Başarısızlık korkusu ve takıntılı tutku zihinsel dayanıklılıkla negatif yönde ilişkiliyken, uyumlu tutku ve ilham alma sıklığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (Gucciadi vd., 2015). Carter (2013) çalışmasında optimal performans ruh hali ile zihinsel güç arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulmuştur.

Genel Değerlendirme

Bu araştırmanın sonuçları, sporcuların psikolojik ve davranışsal performanslarının, demografik özellikler ve kariyer deneyimleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaş, deneyim, lig düzeyi, millî sporculuk gibi faktörler sporcuların kontrol, bağlılık, mücadele ve zihinsel dayanıklılık gibi değişkenlerdeki performanslarını etkileyebilmektedir. Antrenman süreçlerinde sporcuların bu özelliklerinin geliştirilmesi, performanslarının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, hentbol sporcularının fiziksel antrenmanlarının yanı sıra zihinsel dayanıklılıklarını ve motivasyonlarını artıracak programlar da antrenman süreçlerine dahil edilmelidir. Özellikle tecrübeli sporcuların bu süreçlerde daha yüksek performans gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, genç sporcuların bu konularda daha fazla desteklenmesi önemlidir.

Öneriler;

1. Üst düzey erkek hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelemesi yapılabilir.
2. Kadın ve erkek hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılabilir.
3. Alt yapı kadın hentbolcular ile alt yapı erkek hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılabilir.
4. Zihinsel antrenmana vakit ayıran hentbolcular ile vakit ayırmayan hentbolcular karşılaştırılabilir.
5. Kadın hentbolcularda sezon içerisinde sakatlanıp bir süre maça çıkamayan sporcular ile hiç sakatlanmamış sporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesi yapılabilir.
6. Araştırmaya sporcuların eğitim durumu da dahil edilerek karşılaştırma yapılabilir.
7. Profesyonel spor kulüpleri antrenör ve sporculara sezon öncesinde zihinsel dayanıklılık üzerine eğitim desteği sağlayabilir.
8. Antrenörler sezon içerisinde sporculara fiziksel antrenman için ayırdığı sürenin yanı sıra mental antrenman için de süre ayırabilir.
9. Bundan sonra yapılacak benzer akademik çalışmalarda bu sonuçlardan faydalanılabilir.

KAYNAKÇA

- Albay, M. D., Tutkun, E., Ağaoğlu, Y. S., Canikli, A. ve Albay, F. (2008). Hentbol, Voleybol Ve Futbol Üniversitesi Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Sızıntılarının İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-20.
- Alpar R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*, Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Anthony, D. R. & Gucciardi, D. F. (2016). Gordon S. A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1),160-190.
- Arıcı, H. (2005). İstatistik: Yöntemler ve Uygulamalar (Geliştirilmiş. Yeni Baskı). Meteksan Matbaası, Ankara; 1998. Bhambri E, Dhillon PK, Sahni SP. Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sports persons. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 31(1-2),65-70.
- Ateşoğlu, U. ve Tamer, K. (1999). Türkiye Bayan Hentbol Liginde Oynayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. (3. Basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59,20–28.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J, Jame, W. & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 17, 209–227.
- 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.

- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Cammann, R. & Spiel, G. (1991). Neurophysiologische Grundlagen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung. In: H. Barchmann, W. Kinze & N. Roth (Ed.), *Aufmerksamkeit und Konzentration im Kindesalter: interdisziplinäre Aspekte*. Berlin: Verlag Gesundheit.
- Can, Y., Soyer, F. ve Yılmaz, F. (2010). Hentbol Hakemlerinin İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 113-119.
- Carter, L. (2013). *Running In The Zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. Phd. Thesi, A Dissertation Submitted To The Temple University Graduate Board.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Clough, P. (2012). Strycharczyk D. Mental toughness and its role in the development of young people. *Coaching In Education: Getting Better Results For Students, Educators And Parents*, 75-91.
- Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions In Sport Psychology*, London: Thomson Publishing; 32-46.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal Of Sport Psychology*, 39(3), 192- 204.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology*. Concepts and Applications. 7th ed. (p. 297-298). New York: McGraw-Hill.
- Çelikkalek, S. (2006). Türkiye 1. Ligi Erkek Hentbol Takımlarının Müsabaka Analizlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Çoban, M. S. (2019). *Antrenör-Sporcu İlişisini Etkileyen Faktörler, Türkiye Hentbol 1. Lig Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.
- DeVellis, R. F. (2014). Scale development: Theory and Applications. Çeviren: Totan T. Ölçek Geliştirme: Kuram ve Uygulamalar. 3. Baskı. Nobel Yayınları, Ankara.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L. & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality And Individual Differences*, 53(5), 587-590.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dolly Chhikara, A. & Ashish, A. (2017). comparative study of mental toughness between male, female and urban, rural and gymnasts. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4, 2349-7688.
- Dorsch, F. (1987). *Psychologisches wörterbuch*. (11. Basım). Bern: Verlag Hans Huber.
- Duman, S. (2002). *Türkiye 1. Liglerinde Mücadele Eden Futbol, Hentbol ve Voleybol Takımlarının (Bayan ve Erkek) Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımlarının Başarı Motivasyonlarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eggen, P. & Kauchak, D. (1992). *Educational psychology: classroom connections*. New York: Macmillan.
- Ellis, H. C. & Hunt, R. R. (1993). *Fundamentals of cognitive psychology*. Oxford: Brown and Benchmark Publishers.
- Er, N. (2002). Bellek. (Çev. Ed: H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl). C. G. Morris. Understanding Psychology (Third Edition) 1996. Psikolojiyi anlamak (Psikolojiye giriş). (s. 245-281). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science, Culture and Sport, Özel*, 2(1), 194-207.

- Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 194-207.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. A. (2012). grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fourie, S. & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal of Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 23, 63-72.
- Goldberg, A. S. (1992). Training the psychological dimension. *Soccer Journal*, 37(1), 58-60.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(3),172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by us olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64(1), 83-93.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*. 1(4), 293-308.
- Göral, K. ve Sucular, E. (2022). Türkiye Erkekler Hentbol Süper Liginde Ev Sahibi Olma Avantajı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 1176-1181.
- Gözalan, E. (2013). Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Güllü, M., Arslan, C. ve Görgüt, İ. (2011). Tekerlekli Sandalye Hentbolun Türkiye’de Uygulanabilirliği. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 174.
- Kabadayı, Ş. (2010). *Hentbol Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi Hentbol Süper Lig Örneği*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Karaduman, B. D. (2004). *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Karagöz, Ş., Özkan, I. Ş. I. K. ve Yıldırım, İ. (2017). İki Farklı Hentbol Antrenmanının 11-13 Yaş Çocukların Sürat Çeviklik ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-20.
- Karataş, Ö. (2012). Sporda Risk Yönetimi: Türkiye Hentbol Süper Ligi Örneği.
- Karataş, Ö. (2014). Türkiye Hentbol Süper Ligi Sporcularının Risk Değerlendirme Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Kırtepe, A. G. D. A., Altungül, O. ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2019). Üniversiteler Arası Türkiye Hentbol Müsabakalarına Katılan Sporcuların Sporcu Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi Öz. *The Journal Of Academic Social Science*, 51(51), 404-411.
- Kocaekşi, S. ve Koruç, Z. (2012). Başarılı ve Başarısız Hentbol Takımlarının Grup Çöküşü, Kaygısı, Güdülenmesi ve Yeterli Düzeydeki Yerinin Karşılanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 129-143.
- Koç, H. ve Aslan, C. S. (2010). Erkek Hentbol ve Voleybol Sporcularının Seçilmiş Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 227-231.
- Kürkçü, R. ve Gökhan, İ. (2011). Hentbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Öğrencilerin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri Üzerine Etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 135-143.
- Luski, W. A. (1982). *Winning Tennis Through Mental Toughness* (1982). 1st ed. (p. 23). New York: Everest House.
- Marshall, T., Roberts, J., Pack, S., Basevitch, I., Rossato, C., Suckling, C. & Roberts, M. (2017). The effect of long term physical training on the development of mental toughness in recreationally active participants. *Journal of Multidisciplinary Research*. 9(2), 29-43.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3), 227.
- Miçoogullari, B. O. & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*. 5(12), 2312- 2319.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness in elite athletes. Paper presentent at the 3rd international biennial self research conference, Berlin, Germany. July 4-7.
- Öztürk, E. G., Suveren, S. ve Çolakoğlu, T. (2009). *Türkiye’de Doping, Sporcuların Doping Bilgi Düzeylerinin Ölçülmesi (Hentbol Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Pehlivan, Z. (1997). *1995-1996 Sezonunda, Türkiye I. Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savucu, Y., Erdemir, İ., İnci, A. K. A. N. ve Canikli, A. (2006). Elit Bayan Basketbol Ve Bayan Hentbol Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 111-116.
- Semra, A. ve Gündüz, N. (2021). Türkiye’de Uygulanan Usta Antrenör Hentbol Antrenör Eğitim Programının Antrenör Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 270-286.
- Sevim, O. (2002). *2001-2002 Türkiye I. Deplasmanlı Kadınlar Futbol, Basketbol ve Hentbol Liglerinde Oynayan Takım Oyuncularının Bazılarının Oranları ve Kondisyonel Ücretlendirilmesinin Karşılanması*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sinan, A. Y. A. N., Alıncak, F. ve Tuzcuoğulları, T. (2015). Gaziantep’te Oynanan Bazı Yöresel Oyunların Hentbol Branşının Teknik Çalışmasına Yönelik Eğitsel Oyunlar Olarak Değerlendirilmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 252-257.

- Süleymanoğulları, M. (2020). *Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Taşkın, C. ve Yüksek, Ö. K. S. (2019). İşitme Engelli Voleybol ve Hentbol Erkek Sporcuların Statik Denge Performans Durumlarının İncelenmesi. *The Journal Of Academic Social Science*, 17(17), 248-255.
- Tatlidil, H. (2014). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz. Ankara; 1992.
- Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi (5. baskı), Nobel. Ankara.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Tekeş, F. (2015). *Türkiye Erkekler Hentbol Süper Lig'inde Oynayan Hentbol Oyuncularının Cinsel Yaşamları ve Ortaya Çıkan İle İlgili Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vurgun, H., Vurgun, N., Turan, İ. Ş., Engür, M., Aldırmaz, C. ve Kara, M. (2020). Türkiye A Milli Kadın Hentbolcuların Omuz ve Bacak Kas Kuvvet Değerlerinin Sürat, Kuvvet Ve Dayanıklılık Performansı İle İlişkisi: Türkiye Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 198-206.
- Weinberg, R., Butt, J. & Culp, B. (2011). Coaches' Views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Weinberg, R. S. (1992). Goal-setting and motor performance: A review and critique. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yaycı, L. (2007). *İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir programın etkililiğinin sınanması*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, İ. ve Ozdemir, V. (2010). Elit Düzey Erkek Hentbol Oyuncularinin Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 6-13.

Zhou, B. & Chen, Y. (2013). The influence of psychological skills training on judo athletes skill learning and mental toughness [J]. *Journal of Sports and Science*. 1,027.



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı: Sümeyye ÇOLAK		EYET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 7 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Danışman Adı Soyadı

İmza