

Bölüm 11

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE TENİS

Aydın İLHAN¹

Egzersiz ve spor psikolojinin çalışma alanları sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına yapılarak devam etmektedir. Bu çalışma alanları içerisinde güncel ve önemli kavramlardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Sporcuların başarılarında temel psikolojik faktörlerden en önemlisinin zihinsel dayanıklılık olduğu belirlenmiştir (Jackson vd., 2001; Erbaş, 2005; Nergiz vd., 2015; Yıldız vd.; 2015; Gülşen, 2017; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018; Savaş vd., 2022).

İnsanın yaptığı ve belirlediği bir zihin şeklini tanımlar ve iki farklı durum için kritik öneme ve değere sahiptir zihinsel dayanıklılık. İnsanların ve kuruluşların davranışlarını neden yaptıklarını açıklar ve bireysel farklılıkları ve bireylerin belirli durumlar karşısında nasıl davrandığını açıklayabilir. (Crust 2008). Zihinsel dayanıklılık kararlı, kendi kendini motive eden, rekabetçi, baskı altında konsantasyonunu kaybetmeyen bireyler zihinsel dayanıklı sporcular olma yolundadırlar (Crust ve Clough, 2011).

Zihinsel dayanıklılığın stresin oluşturduğu baskı karşısında kişinin hedeflerine ulaşma becerisi olarak belirtilmiştir (Hardy vd., 2014). Zihinsel dayanıklılığı rakiplerine oranla daha iyi performans ortaya koyan, kendine güvenen, baskı altında daha iyi mücadele edebilen ve ortaya çıkan stress ile baş edebilen olarak tanımlamışlardır (Jones vd., 2007). Yapılan bazı çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğu (Kelly, 1955), diğer yandan çevresel faktörler ile gelişebildiği (Bull vd., 2005; Thelwell vd., 2005), ya da geliştirilebilen bir beceri olduğuna yönelik farklı çalışmalarda mevcuttur (Akman, 2019).

ZİHİNSEL DAYANIKLILIKTAKİ KİŞİLİK KURAMLARI

Kişilik Yapı Teorisi kuramı insanların yaşadıkları olaylar karşısında kişisel yapılar oluşturması, geçmiş yaşantıları değerlendirerek ilerleyen dönemdeki yaşantılarını değerlendirmeye yönelik fikrine dayanmaktadır (Kelly, 1955). Kişilik Teorisi'ne dayandırılarak oluşturulan Jones ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığı 12 alt boyutta incelemişlerdir: inanç, çevresel etmenlerin rolü, odaklanma, kendi sınırları-

¹ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aydinilhan@pau.edu.tr

KAYNAKÇA

- Akman, D. (2019). Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkinin İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Altıntaş A. ve B. Koruç P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE), Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27 (4), 162-171.
- Bull, SJ., Shambrook, CJ., James, W., Brooks, JE. (2006). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 209-227.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. NY: World Book.
- Crespo M., Miley D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. International Tennis Federation. ITF Ltd; London [Google Scholar]
- Crespo M. (2002). Tennis psychology: An overview and update. *Newsletter of Society for Tennis Medicine and Science* 5, 12.
- Clough, P. J. Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.). *Solutions In Sport Psychology*, 32-43.
- Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32. 12.
- Crust L. (2008). A review and conceptual re- examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *J. Sports Sci.* 26, 83-95. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Connaughton, D., Hanton, S., and Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *SportPsychol.* 24, 168-193.
- Cowden RG, Meyer-Weitz A and Oppong Asante K (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Front. Psychol.* 7:320. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Erbaş, M. K. (2005). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Fernandez-Fernandez J, Mendez-Villanueva A, and Pluim B M. (2006). Intensity of tennis match play, *Br J Sports Med*, 40, 387-391.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology.* 20, 261-281.
- Gucciardi DF. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested australian footballers? *Personality and Individual Differences.*, 47,985-989.
- Gucciardi, D. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *J. SportExerc.Psychol.* 33, 370-393.
- Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, et al. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *J Pers;* 83(1), 26-44. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gülşen, D.B.A. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur.
- Hardy L, Bell J, Beattie S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-18.

- Jones G, Hanton, S, Connaughton D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychol*, 21(2), 243-64. Doi: 10.1123/tsp.21.2.243 21.
- Kelly, G. (1955). *Principles of personal construct psychology*. New York: Norton.
- Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1),1.
- Loehr JE. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume, New York. 25.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., and Perry, C (2004). *Developing the Mental Toughness Inventory (MTI)*. Self Research Centre Biannual Conference. Berlin.
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). *Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Özdemir, S. (2022). *Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör Ve Antrenörlerin Duygusal Zekâları İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Lisans Tezi, İstanbul.
- Savaş, B. Ç., Karababa, B., ve Turan, M. (2022). Metaverse bilgi düzeyi: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerine bir incelenme. *Int. Jour. Exer. Psyc.*, 4(1), 18-29.
- Schönborn R. (1993) *Players' performance and development*. *International Tennis Federation Coaches Review* 2, 1.
- Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A. (2009). *Progress Towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire*. *European Journal of Psychological Assessment*. 25 (3), 186-193.
- Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). *Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer*. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(4), 326-332.
- Yarayan Y. E; Yıldız A. B; Gülşen d. B. A. (2017). *Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 992-999.
- Yardımcı A, Sadık R, Tezcan Kardeş N. (2017). *Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). *Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Yılmaz, A. (2021). *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.
- Weinberg R.S. (1988) *The mental advantage*. Human Kinetics Publishers; Champaign II.