

**VOLEYBOL VE  
ZİHİNSEL  
HAZIR OLMA**

**Kübra DEMİRBILEK**



© Copyright 2024

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığını bandrolü ile satılmaktadır.*

Bu kitap "Takım Sporlarından Voleybol Dersini Seçen Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Hazır Olma Durumlarının İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde üretilmiştir

<b>ISBN</b>	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b>
978-625-375-170-8	Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b>	<b>Yayıncı Sertifika No</b>
Voleybol ve Zihinsel Hazır Olma	47518
<b>Editör</b>	<b>Baskı ve Cilt</b>
Mihraç KÖROĞLU ORCID iD: 0000-0001-6865-413X	Vadi Matbaacılık
<b>Yazar</b>	<b>Bisac Code</b>
Kübra DEMİRBİLEK ORCID iD: 0009-0006-2891-1609	SPO000000
<b>Yayın Koordinatörü</b>	<b>DOI</b>
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.3379

**Kütüphane Kimlik Kartı**  
**Demirbilek, Kübra.**

Voleybol ve Zihinsel Hazır Olma / Kübra Demirbilek; ed. Mihraç Köroğlu.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.  
72 s. : şekil, tablo. ; 135x210 mm.  
Kaynakça var.  
ISBN 9786253751708

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Yayınevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	4
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları.....	5
<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>6</b>
2.1. Voleybol.....	6
2.1.1. Voleybolun Tarihçesi.....	7
2.1.2. Voleybolun Dünyadaki Gelişimi .....	8
2.1.3. Voleybolun Türkiye'deki Gelişimi.....	10
2.2. Voleybol Takımın Özellikleri .....	12
2.2.1. Parmak Pas .....	13
2.2.2. Manşet Pas .....	14
2.2.3. Servis .....	15
2.2.4. Smaç .....	16
2.2.5. Blok.....	17
2.2.6. Plonjon Tekniği.....	19
2.3. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri.....	19
2.3.1. Pasör .....	19
2.3.2. Smaçör.....	20
2.3.3. Pasör Çaprazı .....	21
2.3.4. Köşe Oyuncu .....	21
2.3.5. Orta Oyuncu .....	22
2.3.6. Libero .....	23
2.4. Zihinsel Dayanıklılık .....	24
2.5. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları.....	27
2.5.1. Kendini Adama .....	27
2.5.2. Mücadelecilik .....	28
2.5.2. Kontrol .....	29

2.6. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi .....	30
2.7. Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Çalışmalar .....	30
2.8. Spor ve Zihinsel Dayanıklılık .....	34
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM .....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	37
3.2. Evren .....	37
3.3. Veri Toplama Araçları .....	39
3.3.1. Kişisel bilgi formu .....	39
3.3.2. Zihinsel hazır oluş ölçeği .....	39
3.4. Veri Toplama .....	40
3.5. Veri Analizi .....	40
<b>4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA .....</b>	<b>42</b>
Tartışma .....	50
<b>5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>58</b>
Öneriler .....	58
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>61</b>

## KAYNAKLAR

- Ahrabi, F.I., 1999, Three phases dynamic flexibility training to improve spiking velocity. *Performance Volleyball Conditioning*, 7 (6), 1-2.
- Akarçeşme, C., 2010, Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi ile Belirlenmesi ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini. (Doktora Tezi), Ankara: *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Altav, N., 1988, Voleybol Tarihi. Ankara: Türk Spor Tarihi Yayınları, S:11-33.
- Altıntaş, A., 2015, Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. (Doktora Tezi). *Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı*, Ankara.
- Amato, H. S., Slade, D. ve Kemppainen, A., 2014, Measuring sisu: *Development of a tool to measure mental toughness in academia*. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting, 58(1), 1434-1436.
- Aracı, H., 2006, *Genç sporcu eğitimi ve kültürü: Voleybol*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arvinen, B.M., Clement, D and Hamson, U. J., 2015, *Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation*. J Sport Rehabil, 24.
- Bahadır, G. ve Adiloğulları, İ., 2020, *Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences, 6(4), 117-128.
- Bayrak, A.E., Murathan, F. ve Murathan, G., 2020, Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 6(22), 80-89.
- Beck, A.T, Emery, G., 2006, Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (1985).
- Bengü, M., 1983, *Adam Voleybol*. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Bengü, M., 1987, *Voleybol*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Bull, S. J. Albinson, J. G. and Shambrook, C. J., 1996, *The Mental Game Plan: Getting Psyched For Sport*. Sports Dynamics, Eastbourne, UK.
- Butt, J, Weinberg, R. and Culp, B., 2010, Exploring mental toughness in ncaa athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3 (2), 316-332.
- Cattell, H.E.P., 2011, The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire. Dorfman WI, Hersen M.Understanding psychology calas sessment. New York: Plenum.
- Cattell, R. B., 1957, *Personality and Motivation Structure and Measurement*. Harcourt, Brace and World, New York.
- Cengiz, A., *Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları*. Bağırğan Yayımevi. Ankara, 1999, (Çeviri: Fröhner B. Volleyball Sipele 1986)
- CEV 2022, Sports Volleyball. Erişim tarihi: 06 Kasım 2022. <https://inside.cev>

- eu/sports/volleyball/
- Clough, P. J. Earle, K. and Sewell, D., 2002, Mental toughness: *The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-46). Thomson Publishing, London.
- Clough, P. and Strycharczyk, D., 2012, *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing And Positive Behaviour In Others*. Kogan Page Publishers, London, England.
- Connaughton, D. and Hanton, S., 2009, Mental Toughness In Sport: Conceptual And Practical Issues. In *Advances in applied sport Psychology*, pp. 327-356.
- Crust, L., 2007, Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., 2008, A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Cüceloğlu, D., 1996, *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. 6. baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelenk, B., 1998, Manşet pas. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 16-22.
- Çelenk, B., 2013, *Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Çelik, N.,M., 2020, Investigation of Motivations of Teachers for Participation in Physical Activities. *International Education Studies*; Vol. 13, No. 10; 2020 ISSN 1913-9020 E-ISSN 1913-9039
- Çepni, S., 2007, *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çetin, E., & Közleme, İ. H. (2018). Sporda çocuk istismarı üzerine genel bir değerlendirme. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(2/1), 80-90.
- Çetinkaya, İ., 1971, *Voleybol*, Ankara: San Matbaası.
- Diment, G. M., 2014, Mental toughness in soccer: *A behavioral analysis*. *Journal of Sport Behavior*, 57(4), 317-332.
- Doğan, O., 2015, *Spor Psikolojisi*. 3. Genişletilmiş baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Drees, M. J. and Mack, M. G., 2012, An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377-386.
- Durak, M., 2002, Predictive Role of Hardiness on Psychological Symptomatology of University Students Experienced Earthquake. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Eler, S. and Bereket, S., 2001, Elit türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 46-48.
- Erhan, S., 1995, Elit Düzeydeki Voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Erişim: <http://www.isport.com/images/guide/11970105112011115708>. Jpg. Eri-

- şim Tarihi: 27.09.2015
- Erkal, M., Güven, Ö. and Ayan, D., 1998, Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: *Der Yayınları*.
- FIVB 2022, Volleyball The Game Glossary History. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. [https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame\\_glossary/history](https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history)
- FIVB. A 2014, New Libero System to be Tested at the World Grand Champions Cup in November. Erişim: [http://www.fivb.org/viewpressrelease.asp?no=20646&language=en#.vaco6\\_l\\_sfy](http://www.fivb.org/viewpressrelease.asp?no=20646&language=en#.vaco6_l_sfy).
- FIVB. 2014, Official Refereeing Rules. Erişim: <http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/>
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O., 1995, Does Hardiness Contribute To Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? *The Roles Of Appraisal And Coping. Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 687.
- Forthomme, B., Croisier, L., Ciccarone., Crielaard, L. and Cloes, M., 2005, Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 33 (10), 1513- 1519.
- Fourie, S., and Potgieter, J. R., 2001, The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport, *Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Fraser, D., 1986, *Strategies For Competitive Volleyball*. Usa: Human Kinetics.
- Fröhner, B., 1999, Voleybol: oyun kuramı ve alıştırmaları (Çeviri: Cengiz, A.). *Ankara: Bağırğan Yayınevi*.
- Gerring, R.J. and Zimbardo, P.G., 2016, Psikolojiye Giriş Psikoloji ve Yaşam, 19. baskı, Sart G, *Nobel Yayınevi*, Ankara.
- Goldberg, A.S., 1998, Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance. *Llumina Press*.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K. and Petlichkoff, L., 1987, Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
- Gökkaya, D., and Biçer, T., 2017, Psikolojik Beceri Kıtası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Grozdanovic, F, Marinkovic, A. and Grozdanovic, L., 2003, Volleyball for Boys & Girls. *Oxford: Meyer & Meyer Sport*.
- Gucciardi, D. and Gordon, S., 2011, Mental Toughness in Sport: *Developments in Theory and Research*. Kanada: Routledge.
- Gucciardi, D. F., 2011, Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S. and Mallet, C. J., 2012, Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. and Konter, E., 2018, Profesyonel güreşçile-

- rin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*.4(2):70-78.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R., 2003, Anxiety, Stress and Coping. Newyork: Routledge; *Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response*; p.167-184.
- Hull, J.G., Ronald, R., Treuren, V. and Virnelli, S., 1987, Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*.53(3):518-530.
- Hunter, A. J., 2001, A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Jacelon, C. S., 1997, The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, E., Carver, C.S. and Harmon., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications. *Psychological Bulletin*, 135 (2), 183-204.
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D., 2002, What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D., 2007, A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, M. I. and Parker, J. K., 2013, What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Just, H., 1999, Hardiness: Is It Still a Valid Concept? *Educational Resources Information Center*.
- Kabasakal, K. and Şahan, H., 2009, Voleybol Öğretim Yöntemleri (1). Konya: Şelale Ofset Matbaa.
- Karaca, R. and Gündüz, N., 2021, Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2016, Voleybolda Antrenman Teorisi. İstanbul: Ergün Yayınevi
- Karacabey, K. and Paşaoğlu, A., 2007, Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör. İstanbul: Morpa.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. and Erdemir, İ., 2018, Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelly, G., 1955, *Personal Construct Psychology*. Nueva York: Norton.
- Kenny, B. and Gregory, C., 2006, Voleybol Step to Success 1. Sports Instruction Series. *Human Kinetics*.
- Kessel, J., 1992, Skill Learning. *Volley Tech*, 3 (92), 4-10.
- Klag, S. and Bradley, G., 2004, The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of*



- Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Klapper, R.G., 2011, George Kelly's Repertorygrids in Social Construction istresearch in the Frech Context:354-371.
- Knust, S., LaGuerre, K., Wrisberg, C., King, C. and Berggrun, N., 2014, Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA division-I student athletes. *Athletic Insight*, 6(2), 173-184.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. and Courington, S., 1981, Personality and costitution as mediators in thestress-illnessrelationship. *Journal of Healthand Social Behavior*.22(4):368-376.
- Kobasa, S.C. and Pucetti, M.C., 1983, Personalityprocessesandindividualdifferences. Personality and socialresources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*.45(4):839-850.
- Kobasa, S. C., 1979, Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Koçak, Ç.V., 2012, 2012 Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etabı Müsabakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi*, Ankara.
- Konter, E., 2006, Spor Psikolojisi El Kitabı. 6. baskı, Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*, s.12-13.
- Konter, E., 1998, Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: *Bağrgan Yayınevi*.
- Korkmaz, F., 2003, Voleybol Teknik Taktik. Bursa: *Ekin Kitapevi*.
- Koroğlu, M., Abanoz, H. A., Yentürk, B., Öztürk Çelik, G. (2023). Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Mutluluk Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 70-92.
- Koroğlu, M., Çelik, N. M., Yentürk, B., Soyer, F. (2024). SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPORTMENLİK VE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİ İNCELENMESİ. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 156-169. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1480319>
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., vd. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- Kroll, W., 1967, Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38(1), 49-57.
- Kurt, N., 2011, Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri.[Yüksek lisans tezi].Ankara:*Gazi Üniversitesi*.
- Kurtay, M., 2018, Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Antalya:*Akdeniz Üniversitesi*;
- Lambert, V.A., Lambert, C.E. and Yamase, H., 2003, Psychological hardiness,

- work place stres sandrelated stres sreductionstrategies. *Nursing and Health Sciences*.5(2):181-184
- Linnell, W., Wu, T., Baudin, P. and Gervais, P., 2007, Analysis of The Volleyball Spike Using Working Model 2d. *Journal of Biomechanics*. 40(2): 760.
- Lobietti, R., Fantozzi, S., Stagni, R. and Merni, F., 2006, Kinematics Analysis of Landing from Volleyball Spike Followed by Block: A pilot Study. *Gait & Posture*. 24(1): 4748.
- Loehr, J. E., 1986, Mental Toughness Training for Sports: *Achieving Athletic Excellence*. MA: Stephen Greene Press, Lexington.
- Luthans, F., 2002, Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive*, 16 (1), 57-72.
- Nulty, D. D., 2008, The adequacy of response rates to online and paper surveys: what can be done? *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33(3), 301-314.
- Mack, M. G. and Ragan, B. G., 2008, Development o f the mental, emotional, and bodilytoughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H, Khoshaba, D.M., Lu, J.L. and Persico, B.M., 2006, Thepersonalityconstruct of hardiness, III: Relationships withrepression, innovativeness, authoritarianism andperformance. *Journal of Personality*; 74:2.
- Maddi, S.R., 2013, Hardiness Turning Stressful Circum Stances In To Resilient Growth. Springer Briefs In Psychology. *Springer Dordrecht Heidelberg*. Newyork: London.
- Maddi, S.R., 2004, Hardiness: An operationalization of existentialcourage. *Journal of Humanistic Psychology*.44(3):279-298.
- Maddi, S.R., 1999, Thepersonalityconstruct of hardiness: 1. effects on experien- cing, coping andstrain. *Consulting Psychology Journal*.51(2):83-94.
- Madigan, D. J., and Nicholls, A. R., 2017, Mental toughness and burnout in ju- nior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett, C.J. and Ntoumanis, N., 2014, Adoles- cent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28 (3), 233-244.
- Martinus, J. and Buekers, A., 1997, Voleybolda blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 17-20.
- Morgan, C.T., 1980, Psikolojiye Giriş. (Çev: Hüsnü Arıcı ve ark.). Ankara: *Ha- cettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları*.
- Morpa, 2005, Spor ansiklopedisi, s-z içinde voleybol (s: 136-173). Ankara: *Mor- pa Kültür Yayınları*.

- Nuri M. Çelik, & Mehmet Soyal (2020). The effect of exercise on homocysteine and some blood parameters in middle-aged sedentary individuals. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24 (5), 219-226. doi: 10.15561/26649837.2020.0502
- Nuri M. Çelik, & Mehmet Soyal (2020). Comparing the hand grip power and creatine kinase levels of U-17 judo national team athletes before and after a 6-week strength training. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24 (4), 163-168. doi: 10.15561/26649837.2020.0402
- Onan, M., 2017, Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). *Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.
- Orkunoğlu, O., 1997, Voleybol öğretimi. Ankara: *Karatepe Yayınları*.
- Özerkan, K.N., 2004, Spor Psikolojine Giriş Temel Kavramlar. 1. baskı, Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Poole, J. and Metzler, M., 2001, Volleyball. Needham Heights: *Allyn & Bacon, Inc.*
- Reeser, J.C. and Bahr, R., 2017, *Handbook of Sports Medicine and Science*, Volleyball. John Wiley & Sons.
- Selinger, A., 1986, Power Volleyball. New York: *St. Martin's Pres*.
- Sheard, M., 2013, Mental Toughness: *The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Shondell, D. and Reynaud, C., 2002, The Volleyball Coaching Bible. *Champaign: Human Kinetics*.
- Sivrikaya, A. H., 2017, Voleybol Temel Teknik. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi*.
- Soyal M., Kaya M., & Çelik N.M. (2019). Examining the impact of musculus palmaris longus on serve speed and on certain motoric properties in tennis players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 202-208.
- Spor ve Sporcu Psikolojisi*, <https://sites.google.com/site/sporcupsikolojisi/>, Erişim Tarihi: 07 Şubat 2020.
- Şahin, N., 1998, Stresle başa çıkma. Ankara: *Türk psikologlar Derneği Yayınları*.
- Taşkın, M., Çelik, N. M., Soyal, M., Taşkın, A. K. (2019). Düzenli ve Düzensiz Menstruasyonun Pençe Kuvvetine Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 52-58.
- Terzi, Ş., 2005, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Tibbert, S., Andersen, M. and Morris, S., 2015, What a difference “mentally toughening” year makes. *The Acculturation of a Rookie Psychology of Sport and Exercise*, (17), 68-78.
- Tiryaki, Ş., 2006, Voleybol Antrenmanı Üst Düzey Koç ve Takımlar İçin El Kitabı. 1. Baskı. *Çağrı Baskı İstanbul*.

- Türkiye Voleybol Federasyonu. Resmi Oyun Kuralları-2013-2016. Erişim: <http://www.tvf.org.tr/img/uploads/mhk/belgeler/2013-2016-resmi-voleybol-oyunkurallari.pdf>. Erişim Tarihi: 02.05.2015
- TVF. 2022, Tarihçe. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. <https://tvf.org.tr/tarihce/>
- TVF. 2002, Voleybol Resmi Oyun Kuralları. Ankara: Sim Matbaacılık.
- Uluöz, E., 2007, 16–22 Yaş Bayan Voleybol Oyuncularında Hipermobilité ve Bazı Antropometrik Özellikler ile Yaralanma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Urartu, Ü., 2006, Voleybol Teknik - Taktik - Kondisyon. İstanbul: *İnkılap Kitabevi*.
- Viera, L. and Ferguson, J.B., 1996, Volleyball Steps to Success. USA: *Human Kinetics*.
- Viera, L. B. and Ferguson, B. J., 1989, Volleyball: steps to success. USA, *Champaign: Human Kinetics Publishers*.
- Vurat, M., 2000, Voleybol. Ankara: *Bağırhan Yayınevi*.
- Wagnild, G. and Young, H., 1993, Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Werner, A. C. and Gottheil, E., 1966, Personality development and participation in college athletics. *Research Quarterly*, 37(1), 126-131.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. and Gülşen, D. B. A., 2018, Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yeltepe, E.H., 2013, Spor ve Egzersiz Psikolojisi. 2. Basım. Ankara: *Nobel Kitabevi*.
- Yeniçeri, S. and Hindistan, Y.S., 1998, Çocuklar ve Gençler İçin Voleybol Antrenörlüğü. *Beyaz Yayınları*. 1998. İstanbul. (Çeviri: Human Kinetics Publishers. Coaching Youth Volleyball. ABD. 1997)
- Yetim, A. A., 2015, Sosyoloji ve Spor. *Berikan Yayınevi*, Ankara, 1-25.
- Yolaç, A., 2020, Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden 64 Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans tezi. 99 sayfa. (Dr. Öğr. Üyesi Serap Ay).
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E. and Afacan, E., 2017, Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Sporometre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15, (2), s.57-64.
- Zimmermann, B., 1999, Erkek voleyboluna liberonun getirdiği değişiklikler ve olanaklar. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 1-3.