

Bölüm 16

TENİSTE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Hacer Özge BAYDAR ARICAN¹

GİRİŞ

Dünyada tenis, karşılaşmaları Uluslararası Tenis Federasyonu'nun (ITF) belirlediği kurallar yönetmeliği kapsamında gerçekleştirilen ve her gelişim düzeyinde birey tarafından oynanabilen olimpik bir spor dalıdır. Ulusal ve Uluslararası düzeyde gerçekleştirilen müsabakalar tenis sporunun gelişimi ve yayılımında önemli rol oynar. Grand Slam kadın erkek karşılaşmaları, çocuk, genç ve yetişkin kategorilerinde düzenlenen turnuvalar ile engelli kategorisinde tekerlekli sandalye tenis müsabakalarıyla maçlar çeşitlilik gösterir.

Tenis, yoğun ve zorlu antrenman programları, sık tekrar ve uzun dönem çalışmayı gerektiren bir branş olarak yapılır. Oyuncular için farklı seviyelerde antrenman ve turnuvalara katılım, teniste fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra psikolojik becerilerin de gelişimine katkı sağlar. Bireysel bir spor branşı olarak teniste, teknik olarak gelişimde antrenman planlaması ve antrenmanların çeşitliliği, zihinsel beceriler bakımından ise yeterli motivasyonun, odaklanmanın ve hedef belirlemenin etkin bir biçimde sağlanması oldukça önemlidir. Dolayısıyla sadece öğretim ilke ve yöntemlerinde gelişmeler değil zihinsel becerilerin de antrenör ve sporcular tarafından sürekli geliştirilmesi yönünde çalışmalar sürdürülmelidir.

Günümüz sporcularında gerek fiziksel bakımdan gerek teknik ve taktiksel donanımına ek psikolojik donanım da en az diğer faktörler kadar sporcu için önem oluşturmaktadır. Sporcuların başarılı olabilmesinde birçok farklı etmenin varlığı söz konusu iken özellikle psikolojik bir parametre olan zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılığa bağlı performans gelişiminin gerekliliği spor ortamında oldukça önemlidir. Geçmişten günümüze spor branşlarında ulusal ve uluslararası müsabakalar ve çeşitli spor organizasyonlarında sporcuların fiziksel, zihinsel ve psikolojik beceriler bakımından yeterli donanıma sahip olabilmeleri sporcuların performanslarını eksiksiz ve doğru sergileyebilmeleri bakımından oldukça önemlidir. Dünyada tenis oldukça fazla seyirci ve sporcuya sahip, teknik taktik ve fiziksel becerinin yanında, dinamik, belirli stil ve zarıflığa dayanan bir spor branşı ola-

¹ Arş. Gör. Dr., Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ozgebaydar@gazi.edu.tr

sabakada elde edilen galibiyet ya da mağlubiyet durumunun sporcunun sergilediği fiziksel ve zihinsel performansla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda spor bilimciler ve antrenörlerin teniste zihinsel beceriler ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çeşitli antrenman içerikleri hazırlamaları ve sporculara uygulamaları önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Andresen, R., Oades, L. G., & Caputi, P. (2011). *Psychological recovery: Beyond mental illness*. Chichester. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell
- 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.
- Cattell, H. E. (2001). The sixteen personality factor (16PF) questionnaire. In *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). Springer, Boston, MA.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book Company.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: Issues, practical implications and future directions. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in research and theory* (pp. 136-162). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *ITF advanced coaches manual*. International Tennis Federation.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- De Francesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28(2), 185-195.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Goodbody, J. (2002). *Achieving greatness is all in the mind*. The Times Sport.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67-71.
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of personality*, 82(1), 69-81.
- Jones, M. I., & 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.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2007). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Oxford, UK: Spring Hill.
- Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. New York: Norton.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness. III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.

Spor Bilimleri II

- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137.
- 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 [R]. In *International Biennial SELF Research Conference*, Sydney.
- Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2011). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 1, 91.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. London: Routledge.
- Stoker, M., Lindsay, P., Butt, J., Bawden, M., & Maynard, I. (2016). Elite coaches' experiences of creating pressure training environments for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 47(3), 262-281.
- Weinberg RS, Gould D (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6.Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.