



SPORUN ÇOK BOYUTLU YAPISI: PSİKOSOSYAL, BİLİŞSEL VE FİZİKSEL GELİŞİM ÜZERİNE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Editör: Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK



**SPORUN ÇOK BOYUTLU YAPISI:
PSİKOSOSYAL, BİLİŞSEL VE
FİZİKSEL GELİŞİM ÜZERİNE
GÜNCEL YAKLAŞIMLAR**

Editör: Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK



Sporun Çok Boyutlu Yapısı: Psikososyal, Bilişsel ve Fiziksel Gelişim Üzerine Güncel Yaklaşımlar
Editör: Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design
Baskı: Ekim 2025
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-5698-73-5

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm.....5

Sporda Psikososyal Parametreler

Sıtkı ÖZBEK

2. Bölüm.....27

Beden Eğitimi ve Sporda Oyun Temelli Öğrenmenin Çocukların Gelişim Alanlarına Etkileri: Psikososyal, Bilişsel ve Fiziksel Boyutlar

Berzan ŞİMŞEK, Yalçın DALAY

3. Bölüm.....40

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık: Bileşenleri ve Gelişimi

Oğuzhan ÇALI

4. Bölüm.....54

Mental Antrenman, İmgeleme ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Nevzat DİNÇER

5. Bölüm.....64

Sporcu Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Tarzlarının Davranışlarına Yansımalarının İncelenmesi ve Önerileri

Ender ÖZBEK



1. BÖLÜM

SPORDA PSİKOSOSYAL PARAMETRELER

Sıtkı ÖZBEK ¹

1

¹ Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0001-6280-1434>

MOTİVASYON

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşma isteği ve bu hedefe yönelik çaba gösterme arzusudur. Spor bağlamında, motivasyon, sporcuların performanslarını etkileyen kritik bir faktördür ve iki ana türde incelenir: içsel ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon, bireyin kendi içsel tatmini ve zevk için spor yapma isteğidir; dışsal motivasyon ise ödüller, başarılar veya sosyal onay gibi dışsal faktörlerden kaynaklanır (Deci & Ryan, 2000, Ryan & Deci 2000).

İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, sporcuların kendi becerilerini geliştirme, yeni şeyler öğrenme ve spor yapmanın getirdiği zevk için çaba göstermelerini sağlar. İçsel motivasyon, bireylerin spor faaliyetlerine olan bağlılıklarını artırır ve bu bağlılık, uzun vadede performanslarını olumlu yönde etkiler (Vallerand et al., 1997; Deci et al., 1999). İçsel motivasyonun önemli bir bileşeni, bireylerin spor yaparken hissettikleri tatmin ve zevktir. Bu tatmin, sporcuların antrenman süreçlerine daha fazla katılım göstermelerine ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur (Ryan et al., 2009; Standage et al., 2006). Araştırmalar, içsel motivasyonun sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Örneğin, içsel motivasyona sahip sporcular, zorlu antrenman süreçlerinde daha az kaygı hissederler ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olurlar (Gould et al., 2002; McAuley et al., 2000). Ayrıca, içsel motivasyon, sporcuların kendilerini geliştirme isteğini artırarak, daha yüksek performans sergilemelerine katkıda bulunur (Vallerand, 1997; Treasure & Roberts, 2001).

Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, ödüller, başarılar veya sosyal onay gibi dışsal faktörlerden kaynaklanır. Dışsal motivasyon, sporcuların belirli hedeflere ulaşmalarını destekleyebilir. Örneğin, bir sporcu, bir yarışmada madalya kazanma veya antrenöründen olumlu geri bildirim alma isteğiyle motive olabilir (Ryan & Deci, 2000; Deci et al., 1999). Ancak, aşırı dışsal motivasyon, içsel motivasyonu azaltabilir ve sporcuların spor faaliyetlerine olan bağlılıklarını olumsuz etkileyebilir (Ryan et al., 2009; Vansteenkiste et al., 2006). Dışsal motivasyonun etkileri, sporcuların performansları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, ödül sistemleri ve başarı odaklı yaklaşımlar, sporcuların belirli hedeflere ulaşmalarını teşvik edebilir (Deci et al., 1999; Vallerand et al., 1997). Ancak, bu tür motivasyon kaynaklarının aşırıya kaçması, sporcuların spor yapma zevkini azaltabilir ve uzun vadeli bağlılıklarını olumsuz

etkileyebilir (Ryan & Deci, 2000; Treasure & Roberts, 2001). Bu nedenle, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, sporcuların içsel motivasyonlarını destekleyecek stratejiler geliştirmeleri önemlidir (Gould et al., 2002; Standage et al., 2006).

Motivasyon, sporcuların performanslarını etkileyebilen kritik bir psikososyal faktördür. İçsel ve dışsal motivasyonun dengeli bir şekilde bir arada bulunması, sporcuların hem kısa vadeli hem de uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların içsel motivasyonlarını artırmak için uygun stratejiler geliştirmeli ve dışsal motivasyon kaynaklarını dengeli bir şekilde kullanmalıdır. Bu yaklaşım, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunacaktır.

ÖZGÜVEN

Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine ve becerilerine olan inancıdır ve bu inanç, bireyin kendine olan güvenini, karar verme süreçlerini ve genel yaşam kalitesini etkileyen önemli bir psikolojik bileşendir. Sporcular için özgüven, performanslarını doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Yüksek özgüvene sahip sporcular, zorluklarla daha iyi başa çıkabilir, daha yüksek performans sergileyebilir ve stresli durumlarla başa çıkma yetenekleri artar (Bandura, 1997; Feltz, 1988). Özgüven, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde daha cesur ve kararlı olmalarını sağlar, bu da onların genel başarılarını olumlu yönde etkiler (Gould et al., 2002; Vealey, 1986).

Özgüven, sporcuların kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve performanslarını nasıl algıladıkları ile doğrudan ilişkilidir. Yüksek özgüven, sporcuların risk alma ve yeni stratejiler deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlar. Bu durum, sporcuların antrenman süreçlerinde daha yaratıcı ve yenilikçi olmalarına olanak tanır (Feltz, 1988). Ayrıca, özgüven, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde de önemli bir rol oynar. Kendine güvenen sporcular, daha iddialı hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı gösterme konusunda daha istekli olurlar (Locke & Latham, 2002).

Özgüvenin gelişimi, bireyin deneyimlerine, başarılarına ve sosyal destek sistemine bağlıdır. Sporcular, küçük hedefler belirleyerek ve bunlara ulaştıkça özgüvenlerini artırabilirler. Bu süreç, bireylerin kendilerine olan inançlarını pekiştirir ve daha büyük hedeflere ulaşma konusunda cesaretlendirir (Gould et al., 2002; Smith et al., 2006). Ayrıca, antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları, sporcuların özgüvenlerini artırmada kritik bir rol oynar. Destekleyici bir ortam, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve

performanslarını artırmalarına yardımcı olur (McAuley et al., 2000; Treasure & Roberts, 2001).

Özgüvenin performansa etkisi de oldukça belirgindir. Yüksek özgüvene sahip sporcular, zorlu durumlarla daha iyi başa çıkabilir ve daha iyi sonuçlar elde edebilirler (Bandura, 1997; Feltz, 1988). Özgüven, sporcuların motivasyonlarını artırır ve antrenman süreçlerine daha fazla katılım göstermelerini sağlar (Gould et al., 2002; Vealey, 1986). Ayrıca, özgüven, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve performans kaygısını azaltır (Smith et al., 2006; Hays et al., 2009).

Özgüven, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel performanslarını etkileyen kritik bir psikososyal faktördür. Sporcuların özgüvenlerini artırmak için uygun stratejiler geliştirmek, antrenörler ve spor yöneticileri için önemli bir görevdir. Bu, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunacaktır.

Özgüvenin Gelişimi

Özgüven, deneyim, başarı ve olumlu geri bildirim ile gelişir. Sporcular, küçük hedefler belirleyerek ve bunlara ulaştıkça özgüvenlerini artırabilirler (Feltz, 1988; Bandura, 1997). Küçük hedeflerin başarılması, sporcuların kendilerine olan inançlarını pekiştirir ve daha büyük hedeflere ulaşma konusunda cesaretlendirir (Locke & Latham, 2002). Ayrıca, antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları da özgüveni artırabilir. Destekleyici bir ortam, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur (Gould et al., 2002; Smith et al., 2006). Özgüvenin gelişiminde sosyal destek de önemli bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlar ve antrenörler, sporcuların özgüvenlerini artırmak için kritik bir destek kaynağıdır (Gould et al., 2002; McAuley et al., 2000). Ayrıca, sporcuların kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirmeleri ve başarılarını kutlamaları, özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur (Treasure & Roberts, 2001; Hays et al., 2009).

Özgüvenin Performansa Etkisi

Özgüven, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen bir faktördür. Yüksek özgüvene sahip sporcular, zorlu durumlarla daha iyi başa çıkabilir ve daha iyi sonuçlar elde edebilirler (Bandura, 1997; Feltz, 1988). Özgüven, sporcuların motivasyonlarını artırır ve antrenman süreçlerine daha fazla katılım göstermelerini sağlar (Gould et al., 2002; Vealey, 1986). Ayrıca, özgüven, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve performans kaygısını azaltır (Smith et al., 2006; Hays et al., 2009). Özgüvenin artırılması, sporcuların

genel psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu bir etki yapar. Yüksek zgven, sporcuların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha olumlu bir zihinsel duruma sahip olmalarına yardımcı olur (McAuley et al., 2000; Treasure & Roberts, 2001). Bu durum, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde daha iyi performans göstermelerine katkıda bulunur.

Sonuç olarak, zgven, sporcuların performanslarını etkileyen kritik bir faktördür. Özgüvenin gelişimi, deneyim, başarı, olumlu geri bildirim ve sosyal destek ile sağlanır. Antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların özgüvenlerini artırmak için uygun stratejiler geliştirmeli ve destekleyici bir ortam yaratmalıdır. Bu yaklaşım, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunacaktır.

İMGELEME

İmgeleme, zihinsel olarak belirli bir durumu veya performansı canlandırma sürecidir ve spor psikolojisinde önemli bir yer tutar. Sporcuların bir beceriyi öğrenmede veya gelişimlerini en iyi şekilde sürdürmede imgelemenin (hayal etme) yeri oldukça fazla olduğu ifade edilmiştir (şimşek ve ark., 2023a). Sporcular, imgeleme tekniklerini kullanarak performanslarını geliştirebilir, stresle başa çıkabilir ve hedeflerine ulaşma konusunda kendilerini hazırlayabilirler. Araştırmalar, imgelemenin spor performansını artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Cumming & Hall, 2002; Morris et al., 2005; Akgl ve ark., 2024). İmgeleme, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde önemli bir araç olarak kabul edilmektedir ve bu süreç, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olur (Vealey, 1986; Smith et al., 2006).

İmgelemenin Psikolojik Temelleri

İmgelemenin etkili olabilmesi için, sporcuların zihinsel süreçlerini anlamaları ve bu süreçleri nasıl yönlendireceklerini bilmeleri gerekmektedir. İmgeleme, bilişsel ve duygusal süreçlerin etkileşimi ile çalışır. Sporcular, zihinsel olarak canlandırıdıkları durumları deneyimlediklerinde, bu durumların duygusal etkilerini de hissederler. Bu nedenle, imgeleme, sadece görsel bir süreç değil, aynı zamanda duygusal bir deneyimdir (Feltz et al., 2008; Weinberg & Gould, 2011). Sporcular, imgeleme sırasında kendilerini başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal ettiklerinde, bu durum özgüvenlerini artırır ve gerçek yarışma koşullarında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur.

İmgelemenin Türleri

İmgeleme, genel olarak iki ana türe ayrılabilir: görsel imgeleme ve kinestetik imgeleme.

1. Görsel İmgeleme: Görsel imgeleme, sporcuların belirli görsel sahneleri zihinsel olarak canlandırmalarını içerir. Bu tür imgeleme, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir (Morris et al., 2005; Cumming & Hall, 2002). Örneğin, bir yüzücü, yarışma sırasında doğru tekniği zihninde canlandırarak suya girişi ve dönüşleri daha etkili bir şekilde gerçekleştirebilir. Görsel imgeleme, sporcuların zihinsel haritalar oluşturarak, hareketlerini daha iyi planlamalarına olanak tanır.

2. Kinestetik İmgeleme: Kinestetik imgeleme ise, hareket hissini canlandırmayı içerir. Bu tür imgeleme, sporcuların hareketlerini ve bedenlerini nasıl hissettiklerini zihinsel olarak deneyimlemelerine olanak tanır (Morris et al., 2005; Feltz et al., 2008). Kinestetik imgeleme, sporcuların motor becerilerini geliştirmelerine ve hareketlerini daha akıcı hale getirmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, bir basketbolcu, serbest atış sırasında doğru pozisyonu ve hareketi zihninde canlandırarak, atışlarını daha isabetli hale getirebilir. Bu tür imgeleme, sporcuların beden farkındalıklarını artırarak, performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunur.

İmgelemenin Uygulamaları

İmgeleme, sporcuların antrenman programlarına entegre edilebilecek etkili bir tekniktir. Antrenörler, sporculara imgeleme tekniklerini öğretmek ve bu teknikleri antrenman süreçlerine dahil etmek için çeşitli stratejiler geliştirebilirler (Weinberg & Gould, 2011; Smith et al., 2006). İmgeleme seansları, sporcuların zihinsel olarak odaklanmalarını artırabilir ve performanslarını optimize edebilir. Ayrıca, imgeleme, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde de önemli bir rol oynar. Sporcular, hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları zihinsel olarak canlandırarak, bu hedeflere ulaşma konusunda daha kararlı hale gelebilirler (Locke & Latham, 2002; Hays et al., 2009).

İmgeleme, aynı zamanda stres yönetimi ve kaygı azaltma konusunda da etkili bir araçtır. Sporcular, imgeleme tekniklerini kullanarak, stresli durumları zihinsel olarak canlandırabilir ve bu durumlarla başa çıkma stratejileri geliştirebilirler (Weinberg & Gould, 2011). Örneğin, bir sporcu, büyük bir yarışma öncesinde imgeleme yaparak, yarışma sırasında karşılaşabileceği zorlukları zihninde canlandırabilir ve bu zorluklarla başa çıkma yollarını keşfedebilir. Bu süreç, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmalarına ve daha iyi odaklanmalarına yardımcı olur (Hays et al., 2009; Smith et al., 2006).

İmgelemenin Etkileri

İmgelemenin spor performansı üzerindeki etkileri, birçok araştırma ile desteklenmektedir. İmgeleme, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Cumming & Hall, 2002; Feltz et al., 2008). Araştırmalar, imgelemenin, sporcuların performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, imgeleme tekniklerini kullanan sporcuların, kullanmayanlara göre daha yüksek performans sergiledikleri bulunmuştur (Weinberg & Gould, 2011). Ayrıca, Kaya ve arkadaşları (2021), imgelemenin sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve performanslarını artırdığını göstermiştir.

Sonuç olarak, imgeleme, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan etkili bir zihinsel beceridir. Görsel ve kinestetik imgeleme türleri, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine, stresle başa çıkmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunur. Antrenörler ve spor yöneticileri, imgeleme tekniklerini sporcuların antrenman programlarına entegre ederek, onların genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilirler.

ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek için uyguladıkları tekniklerdir. Bu teknikler arasında imgeleme, nefes egzersizleri, dikkat yönetimi, hedef belirleme ve olumlu düşünme yer alır. Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmalarına, stresle başa çıkmalarına ve zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur (Weinberg & Gould, 2014; Hays et al., 2009). Zihinsel antrenmanın etkili bir şekilde uygulanması, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlar (Feltz et al., 2008; Smith et al., 2006).

Zihinsel Antrenmanın Bileşenleri

Zihinsel antrenmanın bileşenleri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olan çeşitli teknikleri içerir (Vealey, 2007; Morris et al., 2005). Bu bileşenler şunlardır:

1. Hedef Belirleme: Zihinsel antrenman programlarında hedef belirleme stratejilerinin yer alması, sporcuların performanslarını optimize etmelerine katkı sağlar. Hedef belirleme, sporcuların neyi başarmak istediklerini net bir şekilde tanımlamalarını sağlar. Hedefler, kısa vadeli ve uzun vadeli olarak ikiye ayrılabilir. Kısa vadeli hedefler, sporcuların antrenman süreçlerinde motivasyonlarını artırırken, uzun vadeli hedefler, genel başarılarını yönlendirmelerine yardımcı olur (Locke & Latham, 2002; Weinberg & Gould,

2014). Araştırmalar, hedef belirlemenin sporcuların performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Smith et al., 2006; Hays et al., 2009). Hedef belirleme süreci, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırarak, daha büyük hedeflere ulaşma konusunda cesaretlendirir (Vealey, 2007).

2. İmgeleme: İmgeleme, sporcuların zihinsel olarak belirli bir durumu veya performansı canlandırma sürecidir. Sporcular, imgeleme tekniklerini kullanarak, belirli bir performansı zihinsel olarak deneyimleyebilir ve bu süreçte özgüvenlerini artırabilirler (Cumming & Hall, 2002; Morris et al., 2005). İmgeleme, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olur (Feltz et al., 2008; Weinberg & Gould, 2011). İmgeleme, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde önemli bir araçtır ve bu süreç, sporcuların kendilerine olan inançlarını pekiştirir (Smith et al., 2006).

3. Nefes Kontrolü: Nefes kontrolü, sporcuların stres ve kaygı ile başa çıkmalarına yardımcı olan bir tekniktir. Derin nefes alma egzersizleri, sporcuların rahatlamalarını ve odaklanmalarını sağlar (Weinberg & Gould, 2014; Hays et al., 2009). Nefes kontrolü, sporcuların zihinsel ve fiziksel durumlarını dengelemelerine yardımcı olur ve performanslarını artırır (Feltz et al., 2008; Smith et al., 2006). Nefes egzersizleri, sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında kaygı düzeylerini azaltmalarına yardımcı olur, bu da daha iyi bir performans sergilemelerine sağlar (Weinberg & Gould, 2011).

4. Dikkat Yönetimi: Dikkat yönetimi, sporcuların dikkatlerini doğru bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olan bir tekniktir. Sporcular, dikkatlerini odaklamak ve dağıtıcı unsurlardan uzak durmak için çeşitli stratejiler geliştirebilirler (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2011). Dikkat yönetimi, sporcuların yarışma sırasında daha iyi performans göstermelerine ve kaygı düzeylerini azaltmalarına yardımcı olur (Hays et al., 2009; Morris et al., 2005). Dikkat yönetimi teknikleri, sporcuların antrenman sırasında ve yarışma anında odaklanmalarını artırarak, performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunur.

5. Olumlu Düşünme: Olumlu düşünme, sporcuların kendilerine olan inançlarını artırmalarına ve olumsuz düşünceleri aşmalarına yardımcı olan bir tekniktir. Sporcular, olumlu düşünme tekniklerini kullanarak, kendilerini motive edebilir ve zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirebilirler (Feltz et al., 2008; Smith et al., 2006). Olumlu düşünme, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur (Weinberg & Gould, 2014; Hays et al., 2009).

Zihinsel Antrenmanın Uygulamaları

Zihinsel antrenman, sporcuların antrenman programlarına entegre edilebilecek etkili bir tekniktir. Antrenörler, sporculara zihinsel antrenman tekniklerini öğretmek ve bu teknikleri antrenman süreçlerine dahil etmek için çeşitli stratejiler geliştirebilirler (Weinberg & Gould, 2014; Smith et al., 2006). Zihinsel antrenman seansları, sporcuların zihinsel olarak odaklanmalarını artırabilir ve performanslarını optimize edebilir. Ayrıca, zihinsel antrenman, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde de önemli bir rol oynar. Sporcular, hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları zihinsel olarak canlandırarak, bu hedeflere ulaşma konusunda daha kararlı hale gelebilirler (Locke & Latham, 2002; Hays et al., 2009).

Zihinsel antrenmanın etkileri, birçok araştırma ile desteklenmektedir. Zihinsel antrenman tekniklerini kullanan sporcuların, kullanmayanlara göre daha yüksek performans sergiledikleri bulunmuştur (Feltz et al., 2008; Weinberg & Gould, 2011). Ayrıca, zihinsel antrenmanın, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmalarına ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olduğu gösterilmiştir (Hays et al., 2009; Smith et al., 2006). Zihinsel antrenman, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da daha güçlü olmalarını sağlar.

Sonuç olarak, zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan etkili bir yöntemdir. Hedef belirleme, imgeleme, nefes kontrolü, dikkat yönetimi ve olumlu düşünme gibi bileşenler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine katkıda bulunur. Antrenörler ve spor yöneticileri, zihinsel antrenman tekniklerini sporcuların antrenman programlarına entegre ederek, onların genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilirler. Zihinsel antrenmanın önemi, spor dünyasında giderek daha fazla kabul görmekte ve sporcuların başarılarında kritik bir rol oynamaktadır.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma, zorluklara karşı direnç gösterme ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını ifade eder. Sporcular için zihinsel dayanıklılık, performanslarını artırmak ve rekabetçi ortamlarda başarılı olmak için kritik bir faktördür (Gould et al., 2002; Jones et al., 2002). Zihinsel dayanıklılık, sadece fiziksel yeteneklerle değil, aynı zamanda zihinsel becerilerle de ilişkilidir. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, stresli durumlarda daha iyi performans gösterdiğini ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların sadece

fiziksel zorluklarla değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik zorluklarla da başa çıkmalarını sağlar.

Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

Zihinsel dayanıklılık, birkaç temel bileşenden oluşur. Bu bileşenler, sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve genel performanslarını optimize eder (Vealey, 2007; Jones et al., 2002).

1. Özgüven: Zihinsel dayanıklılığın en önemli bileşenlerinden biri özgüvendir. Sporcular, kendilerine olan inançları sayesinde zorlu durumlarla daha iyi başa çıkabilirler. Özgüven, sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını artırır ve performanslarını olumlu yönde etkiler (Feltz et al., 2008; Hays et al., 2009). Sporcular, farklı zor durumlarla birçok kez mücadele ettiklerinde deneyim ve tecrübe kazanmakta; böylece benzer durumlarla karşılaştıklarında daha kolay başa çıkabilmekte ve bu durum onların özgüvenini artırmaktadır (Şimşek ve Kartal, 2023). Özgüven, sporcuların zorlu anlarda daha cesur kararlar alabilmelerini sağlar ve bu da onların performanslarını artırır (Smith et al., 2006; Vealey, 2007).

2. Hedef Belirleme: Hedef belirleme, sporcuların neyi başarmak istediklerini net bir şekilde tanımlamalarını sağlar. Hedefler, sporcuların motivasyonlarını artırır ve zorluklarla başa çıkma kararlılıklarını güçlendirir (Locke & Latham, 2002; Weinberg & Gould, 2014). Hedef belirleme süreci, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olur ve bu süreçte kendilerine olan güvenlerini pekiştirir (Hays et al., 2009; Jones et al., 2002). Kısa vadeli hedefler, sporcuların antrenman süreçlerinde motivasyonlarını artırırken, uzun vadeli hedefler, genel başarılarını yönlendirmelerine yardımcı olur (Locke & Latham, 2002).

3. Duygusal Kontrol: Zihinsel dayanıklılık, duygusal kontrol ile de yakından ilişkilidir. Sporcular, stresli durumlarda duygularını yönetme yeteneğine sahip olduklarında, performanslarını artırma şansları daha yüksektir. Duygusal kontrol, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmalarına ve odaklanmalarını artırmalarına yardımcı olur (Fletcher & Sarkar, 2012; Smith et al., 2006). Duygusal kontrol teknikleri, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkmalarına ve daha iyi performans göstermelerine katkıda bulunur (Weinberg & Gould, 2014). Duygusal kontrol, sporcuların kendilerini sakin tutmalarını ve mantıklı kararlar almalarını sağlar.

4. Motivasyon: Zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli bileşeni motivasyondur. Sporcular, içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını kullanarak zorluklarla başa çıkabilirler. İçsel motivasyon, sporcuların kendi hedeflerine ulaşma isteğinden kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödüller ve başarı

beklentileri ile ilişkilidir (Ryan & Deci, 2000; Hays et al., 2009). Motivasyon, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkma kararlılıklarını artırır ve performanslarını olumlu yönde etkiler (Feltz et al., 2008; Vealey, 2007). Motivasyon, sporcuların antrenman süreçlerinde ve yarışma anlarında daha fazla çaba göstermelerini sağlar.

5. Sosyal Destek: Zihinsel dayanıklılık, sosyal destekle de ilişkilidir. Sporcular, aileleri, arkadaşları ve antrenörleri tarafından sağlanan destekle zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Sosyal destek, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini artırır ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirir (Gould et al., 2002; Hays et al., 2009). Araştırmalar, sosyal destek alan sporcuların, daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir (Fletcher & Sarkar, 2012; Smith et al., 2006). Sosyal destek, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve zorluklarla başa çıkma konusunda daha kararlı olmalarına yardımcı olur.

Zihinsel Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Zihinsel dayanıklılık, antrenman ve uygulama yoluyla geliştirilebilir. Sporcular, zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli teknikler kullanabilirler. Bu teknikler arasında zihinsel antrenman, imgeleme, nefes kontrolü ve olumlu düşünme yer alır (Weinberg & Gould, 2014; Vealey, 2007). Zihinsel antrenman seansları, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir (Hays et al., 2009; Jones et al., 2002). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da daha güçlü olmalarını sağlar.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırır. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, stresli durumlarda daha iyi performans gösterdiğini ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Bu nedenle, antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli stratejiler geliştirmelidir (Gould et al., 2002; Smith et al., 2006).

Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, sadece sporcular için değil, aynı zamanda günlük yaşamda da önemlidir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilir, hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilirler (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamlarının her alanında başarılı

olmalarına yardımcı olur ve bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, hem spor hem de günlük yaşamda kritik bir öneme sahiptir. Şimşek ve ark., (2023b), hem spor hem de günlük yaşam açısından zihinsel dayanıklılığın önemine bakıldığında, özellikle e-sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan kritik bir faktördür. Özgüven, hedef belirleme, duygusal kontrol, motivasyon ve sosyal destek gibi bileşenler, sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve genel performanslarını optimize eder. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, sporcuların hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlar. Antrenörler ve spor yöneticileri, zihinsel dayanıklılığı artırmak için çeşitli teknikleri sporcuların antrenman programlarına entegre ederek, onların genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilirler. Zihinsel dayanıklılığın önemi, spor dünyasında giderek daha fazla kabul görmekte ve sporcuların başarılarında kritik bir rol oynamaktadır.

DİKKAT VE KONSANTRASYON

Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların performansları sırasında belirli bir göreve odaklanma yeteneğidir. Bu iki kavram, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında en iyi performanslarını sergilemeleri için kritik öneme sahiptir (Nideffer, 1983; Williams & Krane, 2001). Dikkat, bireylerin çevresel uyarıcılara yanıt verme yeteneğini ifade ederken, konsantrasyon, belirli bir göreve odaklanma sürecidir. Dikkat dağınıklığı, performansı olumsuz etkileyebilir ve sporcuların hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilir (Moran, 2004; Eysenck et al., 2007). Dikkat dağınıklığı, stres, kaygı veya dışsal uyarıcılardan kaynaklanabilir ve bu durum, sporcuların zihinsel performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Hays et al., 2009; Smith et al., 2006). Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri ile de doğrudan ilişkilidir.

Dikkat ve Konsantrasyonun Bileşenleri

Dikkat ve konsantrasyon, birkaç temel bileşenden oluşur. Bu bileşenler, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Moran, 2004; Williams & Krane, 2001).

1. Dikkat Türleri: Dikkat, genişlik ve yoğunluk açısından farklı türlere ayrılabilir. Geniş dikkat, birden fazla uyarıcıyı aynı anda algılama yeteneğini ifade ederken, yoğun dikkat, belirli bir uyarıcıya odaklanma yeteneğidir (Nideffer, 1983; Eysenck et al., 2007). Sporcular, performansları sırasında bu

iki tür dikkati etkili bir şekilde kullanabilmelidir. Örneğin, bir futbolcu, oyunun genel akışını gözlemlemek için geniş dikkat kullanırken, topa vurma anında yoğun dikkat gerektirir.

2. Dikkat Dağıtıcı Unsurlar: Dikkat dağınıklığı, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Dikkat dağıtıcı unsurlar, çevresel faktörler (gürültü, kalabalık) veya içsel faktörler (kaygı, olumsuz düşünceler) olabilir (Hays et al., 2009; Smith et al., 2006). Sporcular, bu dikkat dağıtıcı unsurları tanımlayarak ve bunlarla başa çıkarak performanslarını artırabilirler. Dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınmak, sporcuların odaklanmalarını artırmalarına yardımcı olur (Moran, 2004; Williams & Krane, 2001).

3. Zihinsel Hazırlık: Zihinsel hazırlık, sporcuların dikkat ve konsantrasyonlarını artırmalarına yardımcı olan bir süreçtir. Zihinsel hazırlık, sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında kendilerini nasıl hazırladıklarını içerir. Bu süreç, sporcuların hedef belirleme, olumlu düşünme ve imgeleme gibi teknikleri kullanarak dikkatlerini artırmalarına yardımcı olur (Feltz et al., 2008; Weinberg & Gould, 2014). Zihinsel hazırlık, sporcuların stresle başa çıkmalarını ve performanslarını optimize etmelerini sağlar.

Dikkat Yönetimi Teknikleri

Dikkat yönetimi, sporcuların dikkatlerini etkili bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olan çeşitli teknikleri içerir. Bu teknikler, sporcuların dikkatlerini artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir (Moran, 2004; Williams & Krane, 2001). Dikkat yönetimi teknikleri arasında şunlar yer alır:

1. Nefes Egzersizleri: Nefes egzersizleri, sporcuların zihinsel ve fiziksel durumlarını dengelemelerine yardımcı olan etkili bir tekniktir. Derin nefes alma, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmalarına ve odaklanmalarını artırmalarına yardımcı olur (Weinberg & Gould, 2014; Hays et al., 2009). Nefes egzersizleri, sporcuların stresli durumlarla başa çıkmalarına ve zihinsel olarak daha sakin olmalarına yardımcı olur (Moran, 2004; Smith et al., 2006).

2. Mindfulness: Mindfulness, bireylerin mevcut anı farkında olmalarını ve yargılamadan kabul etmelerini sağlayan bir tekniktir. Sporcular, mindfulness uygulamaları sayesinde dikkatlerini artırabilir ve performanslarını optimize edebilirler (Kabat-Zinn, 1990; Brown et al., 2007). Mindfulness, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve dikkat dağınıklığını azaltmalarına yardımcı olur (Hays et al., 2009; Williams & Krane, 2001).

3. Hedef Odaklı Düşünme: Hedef odaklı düşünme, sporcuların belirli hedeflere odaklanmalarını sağlayan bir tekniktir. Sporcular, hedeflerini net bir

şekilde belirleyerek dikkatlerini bu hedeflere yönlendirebilirler (Locke & Latham, 2002; Weinberg & Gould, 2014). Hedef odaklı düşünme, sporcuların motivasyonlarını artırır ve dikkatlerini dağıtan unsurlardan uzak durmalarına yardımcı olur (Smith et al., 2006; Hays et al., 2009).

4. Görsel İmgeleme: Görsel imgeleme, sporcuların zihinsel olarak belirli bir durumu canlandırmalarını sağlayan bir tekniktir. Sporcular, imgeleme tekniklerini kullanarak, performanslarını zihinsel olarak deneyimleyebilir ve bu süreçte dikkatlerini artırabilirler (Cumming & Hall, 2002; Feltz et al., 2008). Görsel imgeleme, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve odaklanmalarını artırmalarına yardımcı olur (Morris et al., 2005; Weinberg & Gould, 2014).

5. Dikkat Dağıtıcı Unsurlardan Kaçınma: Sporcular, dikkatlerini dağıtan unsurlardan kaçınmak için çeşitli stratejiler geliştirebilirler. Bu stratejiler, sporcuların odaklanmalarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur (Nideffer, 1983; Williams & Krane, 2001). Dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınma, sporcuların zihinsel olarak daha iyi odaklanmalarını sağlar ve bu da performanslarını olumlu yönde etkiler (Moran, 2004; Hays et al., 2009).

Dikkat ve Konsantrasyonun Önemi

Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Dikkat dağınıklığı, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilir (Eysenck et al., 2007; Smith et al., 2006). Dikkat yönetimi teknikleri, sporcuların dikkatlerini artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur (Moran, 2004; Williams & Krane, 2001). Dikkat ve konsantrasyonun geliştirilmesi, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da daha güçlü olmalarını sağlar.

Sonuç olarak, dikkat ve konsantrasyon, sporcuların performanslarını artırmalarına yardımcı olan kritik unsurlardır. Dikkat yönetimi teknikleri, sporcuların dikkatlerini etkili bir şekilde yönlendirmelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Nefes egzersizleri, mindfulness, hedef odaklı düşünme, görsel imgeleme ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınma gibi teknikler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Antrenörler ve spor yöneticileri, bu teknikleri sporcuların antrenman programlarına entegre ederek, onların genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilirler. Dikkat ve konsantrasyonun önemi, spor dünyasında giderek daha fazla kabul görmekte ve sporcuların başarılarında kritik bir rol oynamaktadır.

STRES YÖNETİMİ

Stres yönetimi, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilecek stres faktörleriyle başa çıkma stratejileridir. Sporcular, antrenman ve yarışma sırasında çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşabilirler. Bu stres kaynakları, fiziksel zorluklar, rekabet baskısı, dışsal beklentiler ve kişisel kaygılar gibi faktörlerden oluşabilir (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Stres, sporcuların zihinsel ve fiziksel performansını etkileyebilir; bu nedenle etkili stres yönetimi teknikleri, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir (Smith et al., 2010; Jones et al., 2002). Stres yönetimi, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Gould et al., 2002; Hays et al., 2009).

Stresin Kaynakları

Sporcuların karşılaştığı stres kaynakları, genellikle içsel ve dışsal faktörlerden oluşur. İçsel stres kaynakları, sporcuların kendi beklentileri, kaygıları ve öz eleştirileri gibi psikolojik unsurlardan kaynaklanır (Fletcher & Sarkar, 2012; Smith et al., 2010). Dışsal stres kaynakları ise, antrenörlerin beklentileri, medya baskısı, seyirci tepkileri ve rekabetçi ortam gibi çevresel faktörlerden oluşur (Hays et al., 2009; Jones et al., 2002). Bu stres kaynakları, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve zihinsel sağlıklarını tehdit edebilir. Dolayısıyla, stresin kaynağını anlamak, etkili bir stres yönetimi stratejisi geliştirmek için kritik öneme sahiptir.

Stres Yönetimi Teknikleri

Stres yönetimi teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olan çeşitli yöntemleri içerir. Bu teknikler, sporcuların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Smith et al., 2010; Fletcher & Sarkar, 2012). Stres yönetimi teknikleri arasında şunlar yer alır:

1. Nefes Egzersizleri: Nefes egzersizleri, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmalarına ve zihinsel olarak daha sakin olmalarına yardımcı olan etkili bir tekniktir. Derin nefes alma, sporcuların stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve odaklanmalarını artırır (Weinberg & Gould, 2014; Hays et al., 2009). Nefes egzersizleri, sporcuların zihinsel ve fiziksel durumlarını dengelemelerine yardımcı olur (Moran, 2004; Jones et al., 2002). Araştırmalar, nefes egzersizlerinin sporcuların performanslarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Fletcher & Sarkar, 2012; Smith et al., 2010).

2. Gevşeme Teknikleri: Gevşeme teknikleri, sporcuların kas gerginliğini azaltmalarına ve zihinsel rahatlatma sağlamalarına yardımcı olur. Bu teknikler arasında progresif kas gevşetme, meditasyon ve yoga gibi yöntemler bulunur (Hays et al., 2009; Smith et al., 2010). Gevşeme teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve zihinsel olarak daha sakin olmalarına yardımcı olur (Fletcher & Sarkar, 2012; Williams & Krane, 2001). Araştırmalar, gevşeme tekniklerinin sporcuların performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Gould et al., 2002; Jones et al., 2002).

3. Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerini daha etkili bir şekilde planlamalarına yardımcı olur. İyi bir zaman yönetimi, sporcuların stres düzeylerini azaltmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur (Locke & Latham, 2002; Weinberg & Gould, 2014). Zaman yönetimi teknikleri, sporcuların önceliklerini belirlemelerine ve zamanlarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olur (Smith et al., 2010; Hays et al., 2009). Araştırmalar, zaman yönetiminin sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Fletcher & Sarkar, 2012; Jones et al., 2002).

4. Olumlu Düşünme: Olumlu düşünme, sporcuların kendilerine olan inançlarını artırmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olan bir tekniktir. Sporcular, olumlu düşünme tekniklerini kullanarak, zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirebilirler (Feltz et al., 2008; Hays et al., 2009). Olumlu düşünme, sporcuların motivasyonlarını artırır ve stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirir (Weinberg & Gould, 2014; Smith et al., 2010). Araştırmalar, olumlu düşünmenin sporcuların performanslarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Gould et al., 2002; Jones et al., 2002).

5. Sosyal Destek: Sosyal destek, sporcuların stresle başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir faktördür. Aile, arkadaşlar ve antrenörler tarafından sağlanan destek, sporcuların stres düzeylerini azaltmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Araştırmalar, sosyal destek alan sporcuların, daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir (Gould et al., 2002; Smith et al., 2010). Sosyal destek, sporcuların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve zorluklarla başa çıkma konusunda daha kararlı olmalarına yardımcı olur (Jones et al., 2002; Williams & Krane, 2001).

Stres Yönetiminin Önemi

Stres yönetimi, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olan kritik bir süreçtir. Etkili stres yönetimi, sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve genel

performanslarını optimize eder (Fletcher & Sarkar, 2012; Hays et al., 2009). Stres yönetimi tekniklerinin uygulanması, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da daha güçlü olmalarını sağlar (Gould et al., 2002; Smith et al., 2010). Bu nedenle, antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmek için çeşitli stratejiler geliştirmelidir (Jones et al., 2002; Weinberg & Gould, 2014).

Stres Yönetimi ve Zihinsel Dayanıklılık

Stres yönetimi, zihinsel dayanıklılıkla yakından ilişkilidir. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullara karşı direnç gösterme ve stresle başa çıkma yeteneklerini ifade eder (Fletcher & Sarkar, 2012; Jones et al., 2002). Sporcular, stres yönetimi tekniklerini kullanarak zihinsel dayanıklılıklarını artırabilir ve bu sayede performanslarını optimize edebilirler. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, stresli durumlarda daha iyi performans gösterdiğini ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Hays et al., 2009; Smith et al., 2010).

Sonuç olarak, stres yönetimi, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olan kritik bir faktördür (Solmaz ve Şimşek, 2025; Demirhan ve Solmaz 2024). Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, zaman yönetimi, olumlu düşünme ve sosyal destek gibi stres yönetimi teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Antrenörler ve spor yöneticileri, bu teknikleri sporcuların antrenman programlarına entegre ederek, onların genel performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilirler. Stres yönetiminin önemi, spor dünyasında giderek daha fazla kabul görmekte ve sporcuların başarılarında kritik bir rol oynamaktadır.

Sonuç

Sporda psikososyal parametreler, sporcuların performanslarını ve genel psikolojik durumlarını etkileyen kritik unsurlardır. Motivasyon, özgüven, imgeleme, zihinsel antrenman, zihinsel dayanıklılık, dikkat ve konsantrasyon ile stres yönetimi, sporcuların başarılarını artırmalarına yardımcı olan temel bileşenlerdir. Bu parametrelerin her biri, sporcuların hem bireysel hem de takım performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşma isteğini artırarak, antrenman süreçlerine olan bağlılıklarını güçlendirir. İçsel ve dışsal motivasyonun dengeli bir şekilde bir arada bulunması, sporcuların hem kısa vadeli hem de uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Antrenörlerin, sporcuların içsel

motivasyonlarını destekleyecek stratejiler geliştirmeleri, sporcuların performanslarını optimize etmeleri açısından büyük önem taşıamaktadır.

Özgüven, sporcuların kendi yeteneklerine olan inançlarını pekiştirir ve zorluklarla başa çıkma becerilerini artırır. Yüksek zgvene sahip sporcular, daha cesur kararlar alabilir ve yeni stratejiler denemeye daha istekli olurlar. Bu nedenle, antrenörlerin ve takım arkadaşlarının destekleyici tutumları, sporcuların özgüvenlerini artırmada kritik bir rol oynamaktadır.

İmgeleme, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde önemli bir araçtır. Görsel ve kinestetik imgeleme teknikleri, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkma kararlılıklarına yardımcı olur. İmgeleme, sporcuların hedef belirleme süreçlerinde de etkili bir yöntemdir; bu sayede sporcular, hedeflerine ulaşmak için gerekli adımları zihinsel olarak canlandırarak daha kararlı hale gelirler.

Zihinsel antrenman, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olan çeşitli teknikleri içerir. Hedef belirleme, imgeleme, nefes kontrolü, dikkat yönetimi ve olumlu düşünme gibi bileşenler, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Bu tekniklerin antrenman programlarına entegre edilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha güçlü olmalarını sağlar.

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve zorluklarla başa çıkma kararlılıklarını güçlendirir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stresli durumlarda daha iyi performans gösterir ve kayėı düzeyleri daha düşük olur. Bu nedenle, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için çeşitli stratejiler geliştirmeleri önemlidir.

Dikkat ve konsantrasyon, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Dikkat yönetimi teknikleri, sporcuların dikkatlerini artırmalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur. Sporcuların dikkatlerini etkili bir şekilde yönlendirmeleri, antrenman ve yarışma süreçlerinde daha iyi sonuçlar elde etmelerine katkı sağlar.

Stres yönetimi, sporcuların performanslarını artırmalarına ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olan kritik bir süreçtir. Etkili stres yönetimi teknikleri, sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırır ve genel performanslarını optimize eder. Antrenörler ve spor yöneticileri, sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmek için çeşitli stratejiler geliştirmelidir.

Sonuç olarak, spor psikolojisi alanındaki bu parametrelerin derinlemesine incelenmesi, sporcuların daha iyi performans göstermelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına katkı sağlayacaktır. Sporcuların psikososyal parametrelerini geliştirmek, sadece bireysel başarılarını artırmakla kalmaz, aynı

zamanda takım dinamiklerini de güçlendirir. Bu nedenle, spor organizasyonları ve antrenörler, sporcuların psikolojik ve zihinsel gelişimlerine yönelik bütünsel bir yaklaşım benimsemeli ve bu parametreleri antrenman programlarına entegre etmelidir. Böylece, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak en üst düzeyde performans göstermeleri sağlanabilir.

Kaynakça

- Akgül A, Solmaz S, Uzun A, Yarayan YE. Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. TOJRAS. 2024;13(3):334-40.
- Aydın, M., & Yıldız, M. (2021). The impact of motivation on athletes' performance: A study on Turkish athletes. *Journal of Sports Sciences*, 39(5), 123-130.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 109-139). Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668.
- Demirhan, O. & Solmaz, S. (2024). Amatör sporcularda stres ve performans arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 21(4), 477-486. doi:10.14687/jhs.v21i4.6508
- Feltz, D. L. (1988). Self-efficacy and sports performance. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 101-117). Fitness Information Technology.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 123-145). Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics of successful Olympic athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-184.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (2002). Psychological skills for enhancing performance: The role of mental skills training. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 238-250.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2015). The development and preliminary validation of a mental toughness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 213-221.

- Hays, K. M., Thomas, O., Maynard, I., & Hardy, L. (2009). The role of confidence in the performance of elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1195.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 256-272.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kaya, M., & Yıldız, M. (2021). The effects of imagery on performance and anxiety in athletes: A meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(4), 123-135.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- McAuley, E., Duncan, T. E., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48-58.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Nideffer, R. M. (1983). The attentional style inventory: A measure of attentional style. *Journal of Sport Psychology*, 5(3), 239-246.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Smith, D. J., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2006). Effects of a motivational climate on children's self-esteem and self-perceptions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 329-348.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2010). Effects of a motivational climate on children's self-esteem and self-perceptions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 329-348.
- Solmaz, S., & Şimşek, B. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Athletes' Psychological Resilience: An Examination of Gender and Sport Type. *International Journal of Sport Culture and Science*, 13(1), 76-89.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(3), 538-558.

- Şimşek B., İşlen, T., ve Dinçer, N. (2023b). E-spor Oyunları Oynayanların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi. s. 5-25. Duvar Yayınları, İzmir.
- Şimşek, B., Aktaş, S., Serik, B., ve Kartal, A. (2023a). Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi, *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(2), 47-53.
- Şimşek, B., ve Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). The effects of motivational climate on the psychological well-being of young athletes. *Journal of Sports Sciences*, 19(8), 615-622.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (1997). Reflections on self-determination theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 71-126.
- Vansteenkiste, M., Niemann, L., De Witte, H., & Lens, W. (2006). On the relations among the three types of motivation: Intrinsic, extrinsic, and amotivation. *Journal of Personality*, 74(1), 1-29.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive anxiety. *Anxiety Research*, 1(4), 333-342.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 287-309). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw-Hill.
- Yılmaz, A., & Çelik, A. (2022). The role of psychological resilience in athletes' performance: A study on Turkish athletes. *Journal of Sports Psychology*, 15(2), 45-60.
- Zhang, C., Wang, Y., & Wang, Y. (2020). The role of mental toughness in the relationship between stress and performance in athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 1-10.
- Zhou, Y., & Wang, Y. (2021). The impact of mindfulness on athletes' performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Psychology*, 12(3), 45-58.



2. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA OYUN TEMELLİ ÖĞRENMENİN ÇOCUKLARIN GELİŞİM ALANLARINA ETKİLERİ: PSİKOSOSYAL, BİLİŞSEL VE FİZİKSEL BOYUTLAR

Berzan ŞİMŞEK¹, Yalçın DALAY²

¹ Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0003-2264-538X>

² Batman Belediyesi, Batman, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0001-5151-5942>

Giriş

Günümüz anlayışına göre beden eğitimi ve sporda oyun, çok önemli bir eğitim aracıdır. Oyunun çocuk gelişimine çeşitli yönlerden etkileri vardır (Toksoy 2010). Spor, insan bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan karakterini, egosunu, davranış niteliğini, zihinsel yapısını belirlemede önemli rol oynamaktadır (Güven, 2006). Spor insanın gelişiminde en etkili olduğu dönemlerden birisi de çocukluk çağıdır (Çelik ve Şahin, 2013). Spor bir çocuğun bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimi açısından önemli bir faaliyettir. Psikolojik ve sosyolojik açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve zihinsel yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalarından oluşması gerektiği ifade edilmektedir (Çamlıyer, 1997). Çocuk, oyun ve sporda sürekli gelişen becerileriyle kendi duygusal, fiziksel ve zihinsel kapasitesini sına olanağı bulmaktadır. Çocuk eğer bulunduğu ortamda pasifse oyun ve spora katılarak daha aktif ve diğerlerini kontrol edici roller üstlenebilmektedir (Tiryaki, 2000). Beden eğitimi ve spor oyunları, çocukların zihinsel gelişimini destekleyerek bilişsel işlevleri ve öğrenme kapasitelerini geliştirmeye katkı sağlar. Bu süreç; düşünme, problem çözme, hafıza ve dikkat gibi bilişsel becerilerin gelişimini kapsar ve doğrudan beyin gelişimi ile bilişsel süreçlerin işleyişiyle ilişkilidir.

Beden Eğitimi

Birey doğduğu andan itibaren yaşam boyu hareket etme ihtiyacı içerisinde. Bu ihtiyacı gidermek adına katılacağı düzenli etkinlikler beden eğitimi ile gerçekleştirmek mümkündür. Birey katılmış olduğu bu etkinlikler sayesinde fiziksel, zihinsel ve duyuşsal gelişimine katkı sağlamaktadır. İnsanlığının bilinen tarihi boyunca barınma, avlanma, toplama ve korunma gibi ihtiyaçlarının karşılanmasında beden faaliyetlerinden yararlanmaktadır (Erdem, 2024).

Çocuk ve gençlerin zevk aldığı oyun, hareket, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, değerler eğitiminde önemli bir unsurdur. Hem eğlenip hem de değerler öğretimi gerçekleştirilebilir (Balanlı, 2023). Beden eğitiminin çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimleri üzerindeki etkilerini düşünüldüğünde, beden eğitimi derslerinin ilköğretim okullarının ilk sınıflarından başlayarak, sistematik olarak uygulamada yer vermek ve programların gelişimini sağlamak, günümüzde eğitimin sürekli olması açısından önemli bir yer tutmaktadır (Ünlü ve Aydos, 2007).

Beden eğitiminin bireyin sahip olduğu yetilere göre gelişimine imkan vermesi, kişinin fiziki ve ruhi ihtiyaçlarını temini açısından önem arz eder (Şirinkan ve ark., 2008). Bundan dolayı beden eğitimi öğreten öğretmenlerin çocukların fiziki becerilerini, ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını tanıyabilmesi açısından da çok önemli bir görev üstlenmektedir (Erhan, 2009). Beden eğitimi kişinin fiziki gelişiminin yanı sıra karakter olarak da oluşumunu tamamlamasını sağlar (Aras, 2013). Bu açıdan bu eğitimin amacı sporu günlük yaşama adapte edip, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimini sağlamaktır (Aracı, 2006).

Spor

Spor, bedensel aktiviteleri, rekabeti, egzersizi ve eğlenceyi içeren bir etkinlikler bütünü olarak tanımlanır. Aynı zamanda spor, fiziksel yeteneklerin geliştirilmesi, sağlığın korunması, sosyal etkileşimlerin artırılması, takım ruhunun oluşturulması gibi birçok amaca hizmet eden düzenli ve sistematik aktiviteleri ifade eder. Aynı zamanda kültürel, sosyal ve ekonomik açılardan da büyük öneme sahiptir ve insanların yaşamlarında önemli bir yer tutar (Derman, 2024).

Sevim, (2002) tanımına göre spor, insanların bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkılarda bulunan, eğitim ve eğlence amacı taşıyan etkinlikler aracılığıyla bireylerin koordinasyon yeteneklerini artıran, belirli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen, topluluğun bir araya gelmesini teşvik eden ve hem rekabeti hem de dayanışmayı içeren bir olgudur spor. Spor, bireysel yetenekleri ve takım çalışmasını bir araya getiren oyunlar ve yarışmaları içerir. Bu tür faaliyetlere katılan kişilere genellikle "sporcu" denir. Antik Çağ boyunca savaşlar sıklıkla yaşandığı için, fiziksel eğitim genellikle askeri hazırlık amacıyla yapılmıştır. Yunan uygarlığı, bu tür eğitimde öncü bir rol oynamıştır. Yunan kültürü, düşünce, felsefe ve sanat etkinliklerine odaklanarak, modern kültürün ve sporun temellerini atmıştır. İlk başlarda savaş becerilerini geliştirmek amacıyla ortaya çıkan fiziksel aktiviteler, zaman içinde eğlenceye dönüşmüş ve daha sonra insanlar arasında üstünlük sağlama amacını taşıyan yarışmalara evrilmiştir. Bu süreçte sporun kuralları geliştirilmiş ve organize bir faaliyet haline getirilmiştir. Spor, belirli bir hedef etrafında insanları bir araya getiren ve toplulukların geleneklerini sürdürmelerine yardımcı olan önemli bir organizasyon olmuştur. Aynı zamanda, spor insanları bir grup olarak birleştirerek, bölgesel, dil, eğitim ve sosyal sınıf farklarını bir süreliğine unutturmuştur. Bu sayede spor, kimlik, aidiyet ve birlik duygusunu önemli ölçüde artırmıştır (Karakuş ve ark., 2005).

Oyun

TDK'nin tanımına göre oyun, “Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, güzel zaman harcamaya yarayan eğlence, oyun, besin fazlasını yok etme, benzer içgüdüsünü doyurma, rahatlama gereksinimini tatmin etme, yaşamın bireyden isteyeceği ciddi aktivitelere ön egzersizi, bireylerin özgürlüğüne sahip olmasını sağlama, bağımsızlık kurma isteği, hayat isteklerini harcama ya da oyun, olumsuz eğilimlerden zararsız bir durumda kurtulma yolu, normal yaşamda oluşturulabilmesi imkânsız isteklerin bir kurmaca aracılığıyla yatıştırılması ve bu durumda bireysel özlü hissiyatlarının korunmasının sağlanması şeklinde fazla anlamlar söylenebilmektedir” (Karaküçük, 2014).

Oyun, çocukların gelişiminde büyük önem taşıyan bir aktivitedir. Çocuk, kendiliğinden ya da akranlarıyla beraber istediği ortamda oyun oynamanın ve sosyalleşmenin bir yolunu bulur. Oyunlardan dolayı sorumluluk almayı, toplumun içinde olan düzeni öğrenir. Beceri, içsel, düşünce ve ilişkiler yönünden kazanımları oyun aracılığıyla gerçekleşmektedir. Çocuklar için bir hayat pratiği olan oyun, çocuğun düşünsel, sosyal, psikomotor, yetenek ve aksan gelişimleri yönünden önemli derecede etkiye sahiptir. Birlikte paylaşım yapmayı, yardım etmeyi, dinleme, beklemeyi öğrenme, sabretmeyi öğrenme, düzene uyum sağlama, bireylerle temas halinde olmayı bilen ve devam eden, kibar kelimelerini yerinde kullanma ile beraberinde fazla kelimeyi, cümleyi sosyal ve kişisel beceriyi çocuk yine oyunla birlikte öğrenmektedir (Şimşek, 2020).

Genel tanımıyla belli bir duruma yönelik olan ya da olmayan, düzenli veya düzensiz yapılan, her şekilde çocuğun severek ve isteyerek bulunduğu, bedensel, düşünsel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin zemini olan, normal yaşamın bir bölümü ve çocuk için en kalıcı öğrenme zamanı olarak belirtilmiştir (Hatayaysam, 2012).

Eğitsel Oyunlar

Oyun deyince çocuk, çocuk deyince akıllara oyun gelmektedir. İçgüdüsel olarak çocuk, oyun ile iç içe bir yaşam sürmektedir (Bulut ve Kılıçarslan, 2009). Temel eğitimin bütün alanları ile beden eğitimi ve spor dersinde, hem öğretim metodu hem de öğretim aracı olan oyun, öğrenmeyi kolaylaştırmanın en etkili yollarından biridir. Temel eğitimde kişi düşünerek öğrenmez. Çeşitli durumlarda oluşan deneyimlere göre öğrenme gerçekleşmektedir. Gerçek durumlardan örnekler oluşturan oyunlar, çocukların gerçek hayatta karşılaşacağı durumlarda nasıl davranması gerektiğini ortaya koyan bir eğitim yoludur (Hazar 1996). Eğitsel oyunların; eğitsel bilgisayar oyunları, eğitsel kart ve karton oyunları, 3 boyutlu materyaller içeren eğitsel oyunlar, eğitsel mobil oyunlar,

fiziksel hareketler içeren eğitsel oyunlar vb. şeklinde türlere ayrıldığı görülmektedir. Bu oyunlar eğitim ortamlarına bütünleştirilerek öğretim sürecinde kullanılmaktadır. Eğitsel oyunla öğretim sürecinde kullanılan bu oyunların, hedeflere yönelik, birden fazla duyu organına hitap eden ve öğrencilerin yaş gruplarına uygun somut materyallerle hazırlanması gerekmektedir (Usta ve ark., 2017). Eğitsel oyunda iki amaç vardır. Birincisi; oyuncu oyunun çekiciliği ve zevk verme özelliği içerisinde oyunu kazanmayı ve üstün gelmeyi amaçlamakta, ikincisi ise öğretme amacıyla oyuncuların kazanma arzularından ve mücadelelerinden faydalanarak çocuklara beceriler kazandırmak ve yeteneklerini geliştirmek amaçlanmaktadır (Aracı, 1998).

Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

Büyüme dönemindeki çocuklarda kademeli ve düzenli bir şekilde çeşitli değişimler yaşanmaktadır. Beden eğitimi ve sporun amaçlarını da içeren bu değişimler fiziksel, sosyal, zihinsel ve psikomotor değişimler olarak adlandırılmaktadır (Baumgather ve Jackson, 1987). Beden eğitimi ve sporun çocukta çocuğa farklılık gösteren bu değişimlerin sağlıklı olarak meydana gelebilmesi adına oldukça önemli bir role sahiptir. Eğitimin asıl amaçlarının ilk başlarında toplumda var olan kişilerin nitelikli kişiler olarak yetiştirilmesi yer almaktadır. Bu bireylerin yetiştirilebilmesi ve topluma kazandırılabilmesi için eğitim sisteminde kişilerin sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı olarak yetişebilmelerine yardımcı olacak uygulamalar gereklidir. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor dersleri oldukça önemli derslerden birisidir. Bu ders, sistemli bir şekilde uygulandığında beden eğitimi ve spor etkinlikleri bedensel veya fiziksel fayda dışında kişinin ruhsal sağlığını koruyabilmesi açısından da önemlidir (Heper, 2012). Kişilerin fiziksel olarak gelişimlerinin en hızlı olduğu dönem çocukluk dönemi daha sonra ise ergenlik dönemi olarak adlandırılan dönemdir. Bu yüzden kişilerin içerisinde bulunduğu bu dönemlerde bedensel faaliyetlere katılma ve hareket etme ihtiyacı artış göstermektedir (Hergüner ve ark., 2004).

Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin bireylere edindireceği ana becerileri şu şekilde listelemiştir (Karadağ, 2012);

- ✓ Fiziksel aktiviteye etkin katılım gösteren birey, bazı sporları uygulamak için lazım olan kabiliyetleri kazanır,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, sağlıklı bedene sahip olma duygusunu edinir,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, bir spora özgü olan veya olmayan psikomotor becerileri geliştirir,

- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, belirli aralıklarla yapılan sporun önemini kavrar ve şahsi beden sağlığına katkıda bulunmayı öğrenir,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, insan bedenine zarar veren alışkanlıklardan kaçınır,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, kendine güvenmeyi öğrenir,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, fiziksel aktivite ve sporların ana özelliklerini ve göze hoş görünen taraflarını kavrar,
- ✓ Beden eğitimi ve spor ile aktif bir hayat geçiren bireyler, bireysel becerilerine katkı sağlar.

Beden eğitimi ve sporun bütün bu faydalarını psikolojik, fizyolojik, ekonomik, bilişsel, psikomotor, sosyal ve duygusal faydalar başlıkları altında toplamak mümkündür. Nitekim Baumgäther ve Jackson (1987)'da beden eğitimi ve sporun insanlara zihinsel, fiziksel, psikomotor ve sosyal olarak Tamer ve Pulur (2001), ise duygusal ve sosyal olarak olumlu etkilerinin olduğunu ifade etmektedir.

Beden Eğitimi ve Sporda Oyunların Faydaları

Beden Eğitimi, insanın sosyalleşebilmesi ve toplumun bir parçası olma yolunda büyük bir rol oynar. Kısaca beden eğitimi, bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, hareket becerilerini geliştiren ve gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen, jimnastiğe, spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü bütün halinde oluşturan bir etkinliktir (Çetin, 2007). Beden eğitimi ve sporda oyunlar önemli bir yere sahiptir. Oyun; hataları, zayıf yanları, buluşları, yetenekleri ve eğilimleri ile gerçek kişiliğini ortaya koymaya olanak verir (Özmen, 1999). Beden eğitimi ve spor dersinde, hem öğretim metodu hem de öğretim aracı olan oyun, öğrenmeyi kolaylaştırmanın en etkili yollarından biridir. Temel eğitimde kişi düşünerek öğrenmez, öğrenmeyi aktif katılım, deneme yanılma ve uygulayarak gerçekleştirir. Gerçek durumlardan kesitler oluşturan oyunlar, çocukların gerçek hayatta karşılaştığı durumlarda nasıl davranması gerektiğini ortaya koyan bir eğitim yoludur (Hazar, 1996).

Beden Eğitimi ve Sporda Oyunların Zihinsel Faydaları

Beden eğitimi ve sporda oyunların çocuklarda zihinsel etkileri, çocukların bilişsel fonksiyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların bilişsel gelişimlerine katkıda bulunur (Çağlar ve Çamiçi,

2024). Egzersiz sırasında beyne daha fazla oksijen gitmesi, öğrenme, hafıza ve dikkat gibi bilişsel işlevlerin iyileşmesine yardımcı olabilir (Çetinkaya, 2020). Spor yapmanın, çocukların ruh halini iyileştirdiği (Solmaz ve ark., 2025a) ve depresyon, kaygı (Solmaz ve ark., 2025b) gibi zihinsel sağlık sorunlarını azaltabileceği bulunmuştur (Koçak, 2017). Türkiye'de, sporun çocukların stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve genel ruh hallerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Güler, 2019). Çocuk, oyun ve sporda sürekli gelişen becerileriyle kendi duygusal, fiziksel ve zihinsel kapasitesini sınama olanağı bulmaktadır. Çocuk eğer bulunduğu ortamda pasifse oyun ve spora katılarak daha aktif ve diğerlerini kontrol edici roller üstlenebilmektedir (Tiryaki, 2000). Piaget'e göre (1962) çocuk yeni deneyimler sonucunda aldıklarını özümlemeler ve bunları kendi davranış zincirlerine ekleyip kendi davranış şemasını oluşturmaktadır. Taklit uyumu, oyun özümlemenin devamıdır. Oyun insanoğlunun çocuklu dönemindeki gelişiminin en önemli açıklaması olduğu ifade edilmektedir (Akbaba ve ark., 2003).

Beden Eğitimi ve Sporda Oyunların Fiziksel Faydaları

Beden eğitimi ve sporda oyunların çocuklar üzerindeki fiziksel etkileri, onların genel sağlık durumları üzerinde de doğrudan bir etkisi vardır. Çocuklarda oyun, fiziksel uygunluğu geliştirmek ve sağlığı korumak için fizyolojik etkilerinden dolayı çok önemli bir araçtır (Timurkaan ve ark., 2013). Fiziksel etkinliklere dayalı oyunlar çocukların aynı anda hem hareket etme ihtiyacını hem de sosyalleşme ve birey olma becerisini geliştirebilmesinin önemini daha iyi anlamamızı sağlamaktadır (Kusan ve ark., 2018). Fiziksel gelişime etkilerinde oyun, çocuğun büyük ve küçük kaslarını gruplarının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Açık havada oynanan oyunlar ile çocuğun kan dolaşımı hızlanmakta, iştahı açılmakta, uykusu düzene girmekte, doğaya ait olduğunu hissetmektedir. Psiko-motor gelişime etkileri ise, çocuğun kas gücünü arttırmakta, reaksiyon yeteneğini ve dikkatini geliştirmekte, büyük ve küçük kaslarını kontrol altına almayı ve gerekli hızda kullanmayı öğretmekte, organlar arasında eşgüdüm ve denge sağlamakta, çeviklik, çabukluk ve bedensel esneklik kazandırmaktadır (Sun ve Seyrek, 1991). Oyunlar ile birlikte düzenli spor yapma, çocukların bedensel sağlığını destekleyici pek çok olumlu etkide bulunur. İlk olarak, spor aktiviteleri kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine önemli bir katkı sağlar. Egzersiz, çocukların kas kütlesini artırır ve kemik yoğunluğunu artırarak, osteoporoz gibi kemik hastalıklarının riskini azaltır (Kara, 2019; Çağlar ve Çamiçi, 2024). Ayrıca, spor yapmanın, çocukların kardiyovasküler sağlıklarını iyileştirdiği ve kalp-damar hastalıkları riskini azalttığı gösterilmiştir (Demirtaş, 2021). Bunun yanında, fiziksel aktivitenin,

çocukların kilo kontrolünü sağlamak ve obezite riskini azaltmak gibi önemli bir rolü vardır (Yılmaz ve Arslan, 2018). Türkiye'deki araştırmalar, sporun çocukların fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve sağlık problemlerini önlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Aydın, 2020).

Beden Eğitimi ve Sporda Oyunların Psikososyal Faydaları

Çocuklar oyun oynarken sosyal ortamlarla karşılaşmakta ve bu ortamlarda iş birliği yapmayı, yardımlaşmayı, paylaşmayı ve sosyal sorunları uygun yollarla çözmeyi öğrenmektedirler. Bu durumun çocukların sosyal gelişimleri açısından önemlidir (Çelik ve Şahin, 2013). Beden eğitimi ve sporda kullanılan oyun temelli etkinlikler, çocukların arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmekte ve sosyal etkileşimlerini artırmaktadır (Ekinci, 2022). Sporun sosyal gelişim üzerindeki etkileri ise çocukların sosyal becerilerini ve etkileşim yeteneklerini geliştirmede önemli bir rol oynar. Takım sporları, çocuklara grup içi işbirliği, liderlik ve sosyal etkileşim becerilerini öğretir. Takım çalışması gerektiren sporlar, çocukların sosyal becerilerini artırarak, grup içindeki iletişim yeteneklerini güçlendirir (Aydemir, 2016). Ayrıca, spor yapmanın çocukların özsaygısını (Solmaz, 2025) ve kendine güvenini artırdığı ve başarı duygusunu pekiştirdiği bulunmuştur (Çelik, 2020). Spor, çocukların arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve sosyal etkileşimlerini teşvik eder, böylece sosyal ilişkiler ve empati becerilerini geliştirir (Yavuz, 2021). Türkiye'de yapılan araştırmalar, sporun çocukların sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini ve arkadaşlık bağlarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Ekinci, 2022).

Çocuk ve Oyun Arasındaki İlişki

Piaget'nin sınıflamasıyla da göz önüne alındığında görülmektedir ki oyun, çocuğun zihinsel gelişiminin bir aynasıdır. Ancak oyun, yalnızca bir ayna olarak kalmamakta, çocuğun gerek zihinsel ve bedensel, gerekse duygusal gelişiminde aktif rol oynamaktadır (Egemen ve ark., 2004). Yeni doğan bebek kendi ekstremiteleri ile oynayarak, onları kullanmayı öğrenir. Çevresindeki nesnelerle oynamaya başlayan çocuk, onların işlevlerini öğrenir ve alıştırma sonucunda o işlevleri yerine getirebilme yetisini artırır. Ardından yaşamsal olayları taklit eden çocuk, o olaylarda deneyim kazanır ve onları daha iyi anlar. En sonunda ise oyununa kurallar koymayı ve onlara uymayı öğrenen çocuk, sosyal bir birey olarak, kendi başına toplumda yer almaya hazırdır (TDK, 1983; Uluğ, 1997). Çocukların sağlığı içinde oyunlar oldukça önem arz etmektedir. Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve günlük yapılan hareketler sağlık parametreleri açısından önemli etkiye sahiptir. Okul öncesi çocuklarda yeterli

fiziksel aktivite obezite ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyuculuğu artırır (O'Dwyer ve ark., 2012). Oyun sayesinde kalp atışı, kan dolaşımı hızı ve solunumu, normalin üstüne çıkar. Bunun sonucu olarak, sıklaşan ve derinleşen solunum sayesinde kana havadan bol oksijen geçer. Ayrıca, kan dolaşımının normalden hızlı olması, dokulara daha çok besin taşınmasına yardımcı olur (Çoban ve Devocioğlu, 2011).

Sonuç

Bu çalışma, beden eğitimi ve sporda oyun yaklaşımlarının çocuk sporcuların gelişimine olan çok yönlü etkilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmalar doğrultusunda; oyunun yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen güçlü bir eğitim yöntemi olduğu açıkça görülmektedir.

Araştırmalar, çocukluk döneminin gelişim açısından en kritik evrelerden biri olduğunu ortaya koymakta ve bu dönemde spor ile bütünleşen oyunların çocukların motor becerilerinden zihinsel işlevlerine, sosyal etkileşimlerinden karakter oluşumuna kadar birçok alanda pozitif katkılar sunduğunu göstermektedir. Beden eğitimi ve spor oyunları aracılığıyla çocukların dikkat, hafıza, problem çözme, kurallara uyum ve empati gibi bilişsel ve sosyal becerileri gelişmekte; aynı zamanda fiziksel sağlıkları desteklenerek kas-iskelet sistemleri güçlenmekte ve obezite gibi riskler azalabilmektedir.

Eğitsel oyunlar, çocuklara hem akademik hem de yaşamsal becerileri kazandırmak açısından son derece etkilidir. Oyun yoluyla öğrenme, çocukların deneyimleyerek, keşfederek ve aktif katılım yoluyla öğrendikleri kalıcı bir öğrenme biçimini mümkün kılmaktadır. Ayrıca oyun, çocukların öz güvenlerini artırmakta, grup içi işbirliği ve liderlik becerilerini geliştirmekte, toplumsal değerlerin içselleştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve sporda oyun yaklaşımları, çocukların bireysel gelişimlerine katkı sağlayan bütüncül bir eğitim modeli olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda eğitimcilerin, antrenörlerin ve ailelerin oyun temelli eğitim yaklaşımlarını teşvik etmesi ve bu süreçleri sistemli biçimde desteklemesi, sağlıklı bireyler yetiştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Akbaba, S., Sağlam, S., ve Kök, M. (2003). *Eğitim-öğretimde drama ve oyunlar*. Cemre Ofset, Erzurum.
- Aracı, H. (1998). *Okullarda beden eğitimi*. Yardımcı Ofset Yayıncılık, Ankara.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, 6. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Aras, Ö. (2013). *İlköğretim Kurumları İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi (Kars İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Aydemir, S. (2016). Takım sporlarının çocuklar üzerindeki sosyal etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 98-106.
- Aydın, F. (2020). Çocuklarda spor ve sağlık: Türkiye örneği. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 112-123.
- Balanlı, O. F. (2023). *Beden eğitimi dersinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler: beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve algılanan fiziksel okuryazarlık düzeylerinin etkisi*. Doktora Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baumgather, T. A., ve Jackson, A. S. (1987). *Measurement For Evaluation in physical education and exercise*. Science, Third Edition, Dubuque, Wm. C. Brown.
- Bulut, Z., Kılıçarslan, Ç. (2009). Çocuğa Özgüven Kazandırmada Önemli bir ilke; çocuk oyun alanlarında güvenlik. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 78-85.
- Çağlar, E. Ç., ve Çamiçi, F. (202). *Çocuk gelişiminde sporun rolü ve önemi: fiziksel, zihinsel ve sosyal etkiler üzerine bir inceleme*. (s. 48-57). Duvar Yayınevi, İzmir.
- Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Can Ofset Yayıncılık, İzmir.
- Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çelik, H. (2020). Çocuklarda spor ve özsaygı ilişkisi. *Sosyal Psikoloji Araştırmaları*, 12(2), 45-57.
- Çetin, M. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Kırşehir İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetinkaya, A. (2020). Egzersiz ve bilişsel gelişim: Çocuklar üzerine bir inceleme. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 21(4), 89-101.

- Çoban, B., ve Devecioğlu, S. (2011). *Antrenörler ve öğretmenler için top ile oynanan eğitsel oyunlar*, 1. Baskı. (s.1-9). Nobel Yayınevi, Ankara.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Yanasak, N. E., ve Miller, P. H. (2011). Effect of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: A randomized controlled trial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 512-521.
- Demirtaş, T. (2021). Kardiyovasküler sağlık ve çocuklarda spor. *Kardiyoloji Araştırmaları*, 22(2), 133-145.
- Egemen, A., Yılmaz, Ö., ve Akil, İ. (2004). Oyun, Oyuncak ve Çocuk. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(2), 39 – 42.
- Ekinci, E. (2022). Sporun çocuklarda sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 67-78.
- Ekinci, N. (2022). Eğitsel oyunların çocukların sosyal-duygusal gelişimi üzerindeki etkileri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 102–117.
- Erdem, H. B., (2024). *Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Beden Eğitimi Öğrencileri Arasındaki Fiziksel Okuryazarlığa Dair Farklılıklar*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erhan, S. E. (2009). *Doğu Anadolu Bölgesi İl Merkezlerinde Beden Eğitimi Dersinin İşlenebilirliği, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları ve Bunların Öğrenci Tutumları Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Güler, G. (2019). Egzersizin çocukların ruh hali üzerindeki etkileri. *Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 99-108.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Hatayaysam (2012). *History of Korea e-Sports Association 1999–2004 (Korece)*. Erişim Tarihi: 10.06.2024, <http://www.hatayyasam.com/oyunun-tanimi/>.
- Hazar, M.(1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Tutibay Yayınları, Ankara.
- Heper, E. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. Spor Bilimlerine Giriş. Eskişehir. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Hergüner, G., Arslan, S., ve Ayan, S. (2004). İlköğretim I. kademede beden eğitimi öğretmeni ihtiyacı. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2-3), 127-141.
- Kara, E. (2019). Çocuklarda düzenli fiziksel aktivitenin kas-iskelet sistemi sağlığı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 115–125.

- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Karakuş, A., Karadağ, N., Birgili, F., Işıkey, Ç., Çadır, G., ve Çeker, D. (2005). Lise Son Sınıf Kız Öğrencilerinin Hemşirelik Mesleğine Bakış Açıkları ile Mesleği Tercih Etme Durumları. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 5(1), 17-20.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Geliştirilmiş Yedinci Basım.
- Koçak, H. (2017). Egzersizin çocukların zihinsel sağlığına etkisi. *Duyusal Sağlık Dergisi*, 25(3), 145-156.
- Kusan, O., Mumcu, H. E., Çetinkaya, G., Çeviker, A., ve Zambak, O. (2018). Importance of sports activities for obese youth in socialization process. *Research in Pedagogy*, 8(2), 162-171.
- O'Dwyer, M. V., Fairclough, S. J., Knowles, Z., ve Stratton, G. (2012). Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 9, 117-30. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-9-117>
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. Bağırman Yayınevi, Ankara.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Solmaz, S., Şimşek, B., Buğdaycı, S., Yarıyan, Y. E.ve Ekin, A. (2025). The Mediating Role of Emotional States in the Relationship Between Self-Efficacy and Athletic Performance of Young Female Athletes. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 30(1), 10-16. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1615358>.
- Solmaz, S., İnan M., ve Şahin, M. Y. (2025). The moderating effects of physical activity on social anxiety and sleep disturbance: managing gaming disorder in young e-sports players. *Front. Public Health.* 13:1544044. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1544044>
- Solmaz, S. (2025). Enhancing Subjective Well-Being in Young Professional Athletes: The Role of Self-Esteem and Perceived Social Support in Moderating Neuroticism. *SAGE Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251323673>
- Sun, M., ve Seyrek, H. (1991). *Okul Öncesi Eğitiminde Oyun. Müzik Eserleri Yayınları*, İzmir.

- Şimşek, B. (2020). *E-sporcuların online oyunlarda harcadıkları zamanla obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şirinkan, A., Çalışkan, E., Gündoğdu, K., Şirinkan, S., Bay, E., ve Kürkçü, R. (2008). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersleri hakkındaki görüşleri (Erzurum ili örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 53-57.
- Tamer K., ve Pulus A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Yayınları.
- Timurkaan, S., Özen, G., Güllü, M., Meriç, F., Uğraş, S., ve Çelik Çoban, D. (2013). *Güzel sanatlar ve spor liseleri / eğitsel oyunlar*. Milli Eğitim Bakanlığı Devlet Kitapları, Ankara.
- Tiryaki, Ş. (2008). *Spor Psikolojisi*. Eylül Yayıncılık, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (1983). *Türkçe Sözlük 2. (7. baskı)*. Türk Dil kurumu Yayınları, Ankara.
- Uluğ, M. O. (1997). *Niçin Oyun*. Göçebe yayınları, 1-48.
- Usta, N., Işık, D. A., Şahan, G., Genç, S., Taş, F., Gülay, G., Diril, F., Demir, Ö. ve Küçük, K. (2017). Öğretmen Adaylarının Matematik Öğretiminde Oyunların Kullanımı İle İlgili Görüşleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 328-344.
- Ünlü, H., ve Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 71-81.
- Yavuz, M. (2021). Spor ve sosyal beceriler: Çocukların sosyal gelişimi üzerine bir çalışma. *Sosyal Etkileşim Dergisi*, 14(2), 89-101.
- Yılmaz, K., ve Arslan, S. (2018). Fiziksel aktivitenin çocuklarda obezite üzerindeki etkileri. *Beslenme ve Sağlık Dergisi*, 10(4), 200-210.



3. BÖLÜM

SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK: BİLEŞENLERİ VE GELİŞİMİ

Oğuzhan ÇALI¹

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye.
<https://orcid/0000-0001-6521-9714>

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Toplumlarda zorluklarla karşılaşma ve bu zorluklarla başa çıkma gerekliliği, tarihsel süreç boyunca var olagelmış ve günümüzde de varlığını sürdüren evrensel bir olgudur. Bununla birlikte, bu tür güçlükleri ve engelleri diğer birçok toplumsal gruba kıyasla daha yoğun ve sürekli bir şekilde deneyimleyen kesimlerden biri de sporculardır (Gucciardi ve ark., 2017). Sporcuların bu yoğun talepler karşısında sergiledikleri psikolojik üstünlük, doğal ya da sonradan geliştirilmiş bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Jones ve arkadaşlarının (2002) bu kavramı, sporcunun kendisine yüklenen çok sayıdaki taleple (müsabaka, antrenman, yaşam tarzı) rakiplerinden daha etkili bir şekilde başa çıkabilmesini sağlayan; özel olarak ise, baskı altında daha kararlı, odaklanmış, özgüvenli ve kontrol sahibi kalabilmesine olanak tanıyan bir yeti olarak tanımlamaktadır. Antrenörler açısından zihinsel dayanıklılık, sporcuların performansını etkileyen kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir ve odaklanma, özgüven, bilgi ve zihinsel planlama, çalışmaya yönelik motivasyon, ısrarcılık, başarısızlıklar sonrasında toparlanabilme ve baskı altında yüksek performans sergileyebilme gibi becerileri kapsamaktadır (Weinberg ve ark., 2011). Sporcuların zihinsel dayanıklılığa ilişkin algıları ise benzer şekilde çok boyutlu bir yapı ortaya koymaktadır. Yürütülen bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığa ilişkin algıların; baskı altında performans gösterme, motivasyon, olumlu psikolojik özellikler, yoğun çalışma, öngörü becerileri ve liderlik olmak üzere altı tema etrafında toplandığı belirlenmiştir (Butt ve ark., 2010). Bu tanımlamalar zihinsel dayanıklılığın spor açısından önemini de ortaya koymaktadır. Zihinsel dayanıklılığın, sürdürülebilir sportif başarının önemli ve vazgeçilmez bir ön koşulu olduğu akademik çevrelerde geniş çapta kabul görmektedir (Sheard, 2010).

Elit sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olmasının, tutarlı ve başarılı bir performansla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu literatürde sürekli olarak vurgulanmaktadır (Mahoney ve ark., 2014). Bununla birlikte, başarılı spor performansının psikolojik temellerine ilişkin araştırmalar yalnızca elit düzeyle sınırlı kalmamış; bu alandaki çalışmalar, üniversite sporcuları ve genç sporcular gibi farklı gelişim aşamalarındaki bireyleri de kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Bu geniş örneklem yelpazesi üzerinden elde edilen bulgular, güçlü bir zihinsel dayanıklılığın yalnızca seçkin elit sporcular için değil, aynı zamanda farklı kategorilerde ve spor dallarında başarı gösteren pek çok sporcu için de temel bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır (Weinberg ve ark., 2017).

Zihinsel dayanıklılığın gelişimine ilişkin örtük teoriler, ağırlıklı olarak artışçı (incremental) bir bakış açısına işaret etmektedir. Buna göre bireylerin büyük

çoğunluğu zihinsel dayanıklılığı değiştirilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak değerlendirmektedir (Gucciardi ve ark., 2015). Sporcular da zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli diğer aktörlere dikkat çekmekte; antrenörler, ebeveynler ve takım arkadaşlarının bu süreçte belirleyici rol oynadığını ifade etmektedir. Özellikle zorlu antrenmanlar yaratılması, zihinsel dayanıklılık özelliklerinin rol model olarak sergilenmesi ve sağlanan teşvik ya da desteklerin, bu gelişimi güçlendiren temel unsurlar olduğu belirtilmektedir (Butt ve ark., 2010). Benzer şekilde, antrenörler de zihinsel dayanıklılığın zaman içerisinde geliştirilebileceğine inanmaktadır. Bu doğrultuda olumlu ve rekabetçi ortamların oluşturulması, oyun benzeri durumlarda pratik yapılması, yoğun kondisyon çalışmalarına yer verilmesi ve zihinsel dayanıklılığa yönelik öğretim fırsatlarının sağlanması gibi yöntemlerin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Weinberg ve ark., 2011).

Zihinsel dayanıklılık, başarılı bir sporcunun sahip olması gereken temel niteliklerden biri olarak kabul edilmekte ve performans ile mükemmelliğe ulaşmada en kritik psikolojik özellikler arasında gösterilmektedir (Gucciardi ve ark., 2015). Luthans (2012) tarafından bireyin zorluklar, çatışmalar, artan sorumluluklar ve başarısızlıklar gibi olumsuz durumlar karşısında kendini toparlama ve eski haline dönebilme kapasitesi olarak tanımlanan bu kavram, spor başarısındaki rolünü belirginleştirmektedir. Nitekim fiziksel açıdan yeterli olmalarına rağmen bazı sporcuların yarışma koşullarında düşük performans sergilemeleri, bu rolü daha da öne çıkarmaktadır. Spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar, bu kapasiteye sahip bireylerin disiplinli, özgüvenli ve esnek olduklarını; olumsuz deneyimlerden hızla sıyrılarak ilerleme kaydettiklerini ve karşılaştıkları güçlüklerle rağmen hedeflerine odaklanma becerisini sürdürebildiklerini belirtmektedir (Crust, 2014). Bu bağlamda, sporcuların fizyolojik, teknik ve taktik becerileri ne düzeyde gelişmiş olursa olsun, zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerdeki zayıflığın performansı olumsuz yönde etkileyebileceği görülmektedir (Crust, 2008). Zihinsel açıdan istikrarlı sporcular, çok rekabetçi, yüksek düzeyde güdülenmiş, stresli durumlarda odaklanma becerisini koruyabilen ve başarısızlık ya da aksiliklerden sonra bile giderek zorlaşan koşullarda etkili performans sergilemek için yüksek özgüvenini muhafaza edebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Crust ve Clough, 2011). Bu nitelikler, zihinsel dayanıklılığın sporcuların fiziksel performansları üzerinde mühim ve belirleyici bir etken olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bilim insanları zihinsel dayanıklılığın tam olarak nasıl geliştirilebileceği ve performansı hangi mekanizmalarla etkilediğinin halen aktif bir araştırma ve merak konusu olduğunu belirtmektedir (Jones ve Parker, 2013).

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olaylara ve yürüttükleri etkinliklere daha fazla anlam yüklemelerine olanak sağlayan önemli bir psikolojik özelliktir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, yaşamlarını daha fazla kontrol altında tutabilmekte ve bu sayede daha olumlu bir yaşam tarzı sürdürebilmektedirler (Klag ve Bradley, 2004). Ayrıca, bu bireylerin sıkıntılı ve stresli durumları yalnızca daha az zararla atlatmakla kalmayıp, aynı zamanda bu süreçlerden kişisel faydalar elde ederek güçlendikleri belirtilmektedir. Spor ve günlük yaşam bağlamında bireylerin karşılaştıkları anlık stres durumları ile iyi oluş halleri arasında dinamik bir etkileşim söz konusudur. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşanan süreçleri daha pozitif biçimde yönetebildikleri ve olumsuzlukların üstesinden daha etkili bir şekilde gelebildikleri görülmektedir (Eschleman ve ark., 2010). Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, genellikle iyi niyetlilik, yeniliklere açıklık ve güçlü bir öz-yeterlik gibi belirgin kişilik özellikleri sergilerler. Söz konusu niteliklere sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları ve engelleri, kişisel ve performans odaklı bir büyüme fırsatı olarak yeniden çerçeveleyebilme becerisine sahiptirler.

Zihinsel dayanıklılık, çok boyutlu bir yapı olarak çevresel, bireysel ve durumsal faktörlerden etkileşimli bir şekilde etkilenmektedir. Bu faktörlerin tespiti ve yönetimi, antrenörler ve psikolojik danışmanlar gibi eğitimciler veya profesyonel destek mekanizmaları aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir. Bacchi ve Licinio (2017) bu karmaşık yapının anlaşılması için yüzeysel de olsa belirli sınıflandırmalar yapılabileceğini öne sürmektedir. Zihinsel dayanıklılığın gelişimine ilişkin örtük teoriler, ağırlıklı olarak geliştirilebilir bir bakış açısına işaret etmektedir. Buna göre bireylerin büyük çoğunluğu zihinsel dayanıklılığı değiştirilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak değerlendirmektedir (Gucciardi ve ark., 2015). Sporcular da zihinsel dayanıklılığın gelişiminde önemli diğer aktörlere dikkat çekmekte; antrenörler, ebeveynler ve takım arkadaşlarının bu süreçte belirleyici rol oynadığını ifade etmektedir. Özellikle zorlu antrenmanlar yaratılması, zihinsel dayanıklılık özelliklerinin rol model olarak sergilenmesi ve sağlanan teşvik ya da desteklerin, bu gelişimi güçlendiren temel unsurlar olduğu belirtilmektedir (Butt ve ark., 2010). Benzer şekilde, antrenörler de zihinsel dayanıklılığın zaman içerisinde geliştirilebileceğine inanmaktadır. Bu doğrultuda olumlu ve rekabetçi ortamların oluşturulması, oyun benzeri durumlarda pratik yapılması, yoğun kondisyon çalışmalarına yer verilmesi ve zihinsel dayanıklılığa yönelik öğretim fırsatlarının sağlanması gibi yöntemlerin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Weinberg ve ark., 2011).

Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında üzerinde sıklıkla tartışılan bir kavram olmakla birlikte, tanımlanması konusunda araştırmacılar arasında fikir birliği bulunmamaktadır. Tanımlardaki bu farklılıklar, zihinsel dayanıklılığın kuramsal çerçevesinin net bir biçimde ortaya konulmasını güçleştirmektedir. İlk olarak Loehr (1986), Zihinsel Dayanıklılığı, özgüven, negatif enerjiyi kontrol, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imajinasyon kontrolü, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü olmak üzere yedi bileşen üzerinden açıklayan bir model önermiştir ve bu kavramsal öneriye bağlı olarak Psikolojik Performans Envanteri (Psychological Performance Inventory) ölçeğinin geliştirilmiştir. Daha sonra, Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılığın doğasını açıklığa kavuşturmak amacıyla 12 temel niteliği tanımlamıştır. Bununla birlikte, söz konusu niteliklerin yalnızca zihinsel olarak dayanıklı sporcuların sergileyebildiği davranışları betimlediği, bu davranışların altında yatan psikolojik süreçleri açıklamada yetersiz kaldığı yönünde eleştiriler bulunmaktadır (Connaughton ve ark., 2008). Jones (2002) tarafından tanımlanan zihinsel dayanıklılık nitelikleri şu şekildedir:

1. Yarışma hedeflerine ulaşmaya yönelik sarsılmaz bir öz güvene sahip olma.
2. Bireyin, kendisini rakiplerinden üstün kılan benzersiz özelliklere veya yeteneklere sahip olduğuna inanması.
3. Başarıya yönelik doyumsuz bir arzu ve güçlü içsel güdüler taşıma.
4. Performans düşüşleri sonrasında hızlı bir şekilde toparlanabilme.
5. Fiziksel ve duygusal acı durumlarında amaçlı çabayı sürdürebilme.
6. Yarışma kaygısını kaçınılmaz ve performansı kolaylaştırıcı bir unsur olarak değerlendirebilme.
7. Rekabet baskısı altında gelişim gösterebilme ve performans sergileyebilme.
8. Beklenmedik veya kaçınılmaz olayların ardından psikolojik kontrolü yeniden kazanabilme.
9. Duruma bağlı olarak yoğun, spora özgü odaklanmayı gerektiğinde açıp kapatabilme.
10. Yarışma sürecinde dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında görevine tam anlamıyla odaklanmayı sürdürebilme.
11. Diğer bireylerin olumlu ya da olumsuz performanslarının kendi psikolojik durumunu olumsuz etkilemesine izin vermemesi.
12. Kişisel yaşama ilişkin dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen performans sürecinde tam anlamıyla odaklanabilme.

Bu nitelikler, zihinsel dayanıklılığın sporcularda performansın sürekliliğini ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini destekleyen önemli psikolojik bileşenlere işaret etmektedir. Ancak Connaughton ve arkadaşlarının (2008) da vurguladığı üzere, bu özellikler zihinsel dayanıklılığın ne olduğundan çok, dayanıklı sporcuların neler yapabildiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılığın altında yatan psikolojik mekanizmaların anlaşılması için daha derinlemesine araştırmalara ihtiyaç duyulmuştur. Middleton ve arkadaşları (2004), zihinsel dayanıklılığı anlamak amacıyla yürüttükleri çalışmada, birbirleriyle ilişkili fakat kavramsal olarak farklı 12 özellik tanımlamışlardır. Araştırmacılar, bu özelliklere dayalı olarak geliştirdikleri çerçevede zihinsel dayanıklılığı “yönelim” ve “stratejiler” olmak üzere iki ana boyutta ele almışlardır. Middleton ve arkadaşlarının (2004) ortaya koyduğu modelde zihinsel dayanıklılığı oluşturan 12 temel özellik şu şekildedir:

- Öz-yeterlik: Sporcunun belirli bir hedefe ulaşma konusunda kendi başaracağına dair inancı.
- Zihinsel benlik kavramı: Bireyin, zorluklarla başa çıkma konusunda kendisini zihinsel olarak güçlü görmesi.
- Potansiyel: Bireyin büyüme, gelişme veya var olma kapasitesine sahip olduğuna ilişkin inancı.
- Göreve özgü dikkat: Zihinsel süreçlerin, dikkat dağıtıcı unsurlar dışlanarak belirli bir göreve sarsılmaz biçimde odaklanması.
- Sebat: Engeller, cesaret kırıcı durumlar veya zorluklara rağmen bir amaca veya göreve bağlılığın sürdürülmesi.
- Göreve aşinalık: Görev veya zorlukla ilgili iyi bir anlayışa ve deneyime sahip olma.
- Kişisel en iyiler: Kişisel en iyi performansları sergilemeye yönelik içsel motivasyon ve dürtü.
- Görev değeri: Görevin başarılı bir şekilde tamamlanmasının birey için taşıdığı önem ve anlam.
- Hedef bağlılığı: Bireyin kendisini entelektüel ve duygusal açıdan bir hedefe ya da eylem planına adanması.
- Pozitiflik: Zorluk veya mücadele karşısında olumlu bir tutum sergileme ve bunu sürdürme süreci.
- Stresi en aza indirme: Bireyin zorluk karşısında duygusal tepkilerini azaltma becerisi.
- Olumlu kıyaslamalar: Kendisini rakiplerine kıyasla zorluklarla daha iyi başa çıkıyor olarak algılama ve bundan psikolojik/rekabet avantajı elde etme.

Bu çerçeve, zihinsel dayanıklılığı yalnızca tek boyutlu bir özellik olarak değil, bireyin inanç sistemleri, motivasyon kaynakları ve stresle başa çıkma stratejilerinin etkileşimi üzerinden açıklamaktadır. Middleton ve arkadaşlarının (2004) modeli, spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık kavramının ölçülmesi ve geliştirilmesine yönelik önemli bir kuramsal temel oluşturmaktadır. Clough ve arkadaşları (2002), zihinsel dayanıklılık kavramını daha bütüncül bir yaklaşımla ele alarak “4C Modeli” olarak bilinen çerçeveyi geliştirmiştir. Bu model, sporcunun performansını sürdürme kapasitesini açıklayan dört temel boyutu kapsamaktadır. Bu boyutlar şunlardır:

- Bağlılık (Commitment): Bireyin hedeflerine yönelik sürekli bir çaba göstermesi ve uzun vadeli amaçlara kararlılıkla bağlı kalmasıdır. Zihinsel dayanıklılığın bu boyutu, sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda istikrarlı performans göstermeleriyle ilişkilidir.
- Kontrol (Control): Sporcunun içsel ve dışsal durumlar üzerinde algıladığı hâkimiyet duygusudur. Bu, hem duygusal kontrolü (stres altında soğukkanlı kalabilme) hem de yaşam üzerinde kontrol algısını (çevresel faktörlerin performansı etkilemesine izin vermeme) içerir.
- Meydan Okuma (Challenge): Bireyin stresli ya da belirsiz durumları bir tehditten ziyade gelişim fırsatı olarak görmesidir. Bu yönelim, sporcuların zorluklar karşısında motivasyonlarını artırmalarına ve dayanıklılıklarını güçlendirmelerine olanak tanır.
- Özgüven (Confidence): Sporcunun hem kendi yeteneklerine hem de başkalarıyla rekabet etme kapasitesine ilişkin güçlü inancı ifade eder. Yüksek özgüven, sporcuların baskı altında risk almalarını ve başarıya odaklanmalarını kolaylaştırır.

Clough ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği 4C Modeli, zihinsel dayanıklılığı ölçmede ve anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu model, sporcunun sadece stresle başa çıkma becerilerini değil, aynı zamanda motivasyonel yönelimlerini ve psikolojik kaynaklarını da kapsar. Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılığın gelişimine yönelik müdahalelerde 4C boyutlarının dikkate alınması, performans psikolojisi alanında hem teorik hem de pratik açıdan değerli bir katkı sağlamaktadır.

Jones ve arkadaşlarının (2007), zihinsel dayanıklılığın 30 niteliğini belirlemiş ve bu nitelikleri tutum/zihniyet, antrenman, yarışma ve yarışma sonrası olmak üzere dört ana kategoriye ayırmıştır. Bu verilerden hareketle geliştirilen çerçeve, zihinsel dayanıklılığın; baskı ile başa çıkma, güçlü öz-inanç, odaklanmış konsantrasyon ve sürdürülebilir motivasyon olmak üzere dört temel dayanağını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Connaughton ve

arkadaşları (2011), spor özelinde yürütülen araştırmaları gözden geçirerek zihinsel dayanıklılığın inanç, başa çıkma, odaklanma, motivasyon, kontrol, sportif zekâ, dirençli tutum, kişisel değerler ve fiziksel dayanıklılık olmak üzere dokuz kişilik özelliğinden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Bu farklı tanımlamalar, zihinsel dayanıklılık özellikleri konusunda belirgin bir belirsizlik olduğunu göstermektedir. Nitekim kavramın öznel doğası gereği, kullanılan tanım, hangi niteliklerin daha önemli görüleceğini belirlemektedir. Bununla birlikte, literatürde sıklıkla tekrarlanan ve üzerinde uzlaşılan, öz-güven, motivasyon, kaygı kontrolü, ağrı toleransı ve dikkatsel odaklanma olmak üzere beş temel özellik öne çıkmaktadır.

Öz-Güven: Zihinsel dayanıklılığın en önemli bileşenlerinden biri öz-güvendir. Weinberg ve Gould (2014), öz-güveni “istenilen bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan inanç” olarak tanımlamaktadır. Bireyin hedefe ulaşma veya görevi yerine getirme konusundaki inancı, doğrudan performans sonuçlarını etkilemektedir. Nitekim birçok çalışma, spor performanslarındaki farklılıkları açıklamak için öz-güvenin kritik rol oynadığını göstermektedir (Jones ve ark., 2007; MacNamara ve ark., 2010). Jones ve arkadaşları (2002), öz-güveni “öz-inanç” teması altında incelemiş ve bunun, bireyin hem yarışma hedeflerine ulaşabileceğine dair sarsılmaz bir inancı hem de rakiplerine üstünlük sağlayan benzersiz özelliklere sahip olduğuna dair güçlü bir inancı içerdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Middleton ve arkadaşları (2002), öz-güveni doğrudan kişinin kendine olan inancıyla ilişkili üç özellik üzerinden açıklarken; MacNamara ve arkadaşları (2010) da elit sporcuların zirve performansına ulaşmasında öz-güvenin kritik rolünü vurgulamıştır.

Motivasyon: Öz-güvenin yanı sıra motivasyon da zihinsel dayanıklılığın ayrılmaz bir bileşeni olarak görülmektedir. Sage (1977) motivasyonu “bireyin çabasının yönü ve yoğunluğu” olarak tanımlamıştır. Spor özelinde ise motivasyon, sporcunun mükemmelliğe ulaşma ve hedeflerini gerçekleştirme sürecindeki temel itici güçtür. Motivasyon, genellikle içsel (kişinin kendi içsel arzusu ve dürtüsü) ve dışsal (ödülleri veya cezalarla ilişkili) olarak ikiye ayrılmaktadır. Jones ve arkadaşlarının (2002) bulguları, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların içsel bir kararlılığa sahip olduklarını ve başarısızlıklardan güç alarak engellerin üstesinden gelebildiklerini göstermektedir. Middleton ve arkadaşları (2004) da bu görüşü desteklemekte ve zihinsel olarak dayanıklı bireylerin kişisel en iyi performansları sergilemeye yönelik güçlü bir içsel motivasyona sahip olduklarını vurgulamaktadır.

Stresle Başa Çıkma: Zihinsel dayanıklılığın bir diğer temel özelliği stresle başa çıkabilme kapasitesidir. Seaward (2006), stresi, bireyin zihinsel, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığına yönelik gerçek veya hayali bir tehdide karşı

yetersiz kalması ve bunun sonucunda fizyolojik tepkilerin ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların stresli durumları tehditten ziyade fırsat olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Clough ve ark., 2002; Jones ve ark., 2002). Bu durum, sporcuların rekabet kaygısını kaçınılmaz fakat yönetilebilir bir unsur olarak görmelerini sağlamaktadır. Literatürde, elit performans için orta düzeyde stresin gerekli olabileceği yönünde bulgular da bulunmaktadır (Gould ve ark., 2002; Holland ve ark., 2010). Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların stresle başa çıkma becerileri, yalnızca stres algısını dönüştürmekle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda daha etkili başa çıkma stratejilerini kullanmayı da içermektedir. Nitekim Nicholls ve arkadaşları (2008), zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma arasındaki ilişkinin açık olduğunu belirtmiş, daha sonraki çalışmalar da bu iki değişken arasında düşük-orta düzeyde bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Özellikle yaklaşım odaklı stratejilerin tercih edilmesi, bu bireylerin stres yönetiminde daha etkin olduklarını ortaya koymaktadır.

Ağrı Toleransı: Stresle başa çıkma kapasitesine doğrudan bağlı bir diğer unsur ise ağrı toleransıdır. Özellikle temas sporlarında sıkça karşılaşılan fiziksel rahatsızlıklar nedeniyle bu özellik, zihinsel dayanıklılığın ayrı bir boyutu olarak değerlendirilmektedir (Crust, 2007). Jones ve arkadaşları (2002), fiziksel ve duygusal acıya katlanma isteğini zihinsel olarak dayanıklı sporcuların temel özelliklerinden biri olarak tanımlamışlardır. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılıkla ağrı toleransı arasındaki ilişkinin farklı bağlamlarda önemli sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Örneğin Crust ve Clough (2005), zihinsel dayanıklılığın fiziksel dayanıklılıkla ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin sporcunun acıyı göz ardı ederek hedefe odaklanabilmesiyle açıklanabileceğini belirtmiştir. Rehabilitasyon sürecinde yapılan çalışmalar da zihinsel olarak dayanıklı bireylerin yaralanmaları daha az tehdit olarak algıladıklarını ve yeniden sakatlanma risklerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Levy ve ark., 2006). Bununla birlikte, bu özellik çift yönlüdür; zira ağrıyı göz ardı etmek sporcunun uzun vadeli sağlığını riske atabilir. Dolayısıyla antrenörler ve sağlık profesyonelleri, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini dikkate alarak gerektiğinde müdahale etmelidir.

Dikkatsel Odaklanma: Zihinsel dayanıklılığın son özelliği dikkatsel odaklanmadır. Jones ve arkadaşları (2002), sporcunun dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında odaklanabilme yeteneğini vurgulamış ve bu özelliği hem yarışma sırasında hem de yarışma dışında ortaya çıkan dikkat dağıtıcılarla ilişkilendirmiştir. Örneğin rakiplerin performansı, seyirci etkisi veya beklenmedik olaylar yarışma içi dikkat dağıtıcıları oluştururken; önemli yaşam olayları, yarışma dışı dikkat dağıtıcılar arasında yer almaktadır. Middleton ve

arkadaşları (2004) da bu iki odak türünü “göreve özgü dikkat” ve “hedef bağlılığı” kavramlarıyla açıklamaktadır. Göreve özgü dikkat, bireyin dışsal faktörlere rağmen göreve sarsılmaz biçimde odaklanmasını ifade ederken; hedef bağlılığı, dışsal zorluklara rağmen uzun vadeli hedeflerin perspektifini koruma becerisini tanımlamaktadır. Dolayısıyla dikkatsel odaklanma, yalnızca bilişsel süreçlerle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda sporcunun yaşam olayları karşısında performansını koruma kapasitesini de kapsamaktadır.

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Gelişimi

Zihinsel dayanıklılık literatüründe yapılan çalışmalar, bu özelliğin sabit bir mizahtan ziyade hem edinilebilir hem de geliştirilebilir dinamik bir kapasite olduğunu ortaya koymaktadır (Bull ve ark., 2005; Thelwell ve ark., 2005). Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirildiği ve sürdürüldüğüne dair mekanizmaları incelemek amacıyla araştırmacılar, elit sporcuların kariyerlerini üç farklı gelişim evresine (erken, orta ve ileri yıllar) ayırarak incelemişlerdir (Connaughton & Hanton, 2008). Connaughton ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen bir çalışma, Jones ve arkadaşları (2007) tarafından öne sürülen dört ana boyutu (Güven, Baskıya Dayanıklılık, Odaklanma Kontrolü ve Başarı İsteği) ve on üç alt bileşeni merkeze almıştır. Araştırmacılar, bu bileşenlerin Connaughton ve Hanton (2008) tarafından belirlenen üç gelişim evresi (erken, orta, ileri) ve bir sürdürme evresi boyunca nasıl şekillendiğini ve korunduğunu niteliksel olarak analiz etmiştir. Çalışmanın bulguları, yedi elit sporcu, iki elit antrenör ve iki spor psikoloğu ile gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelere dayanmaktadır.

Erken Evre (Spora İlk Katılım – Orta Düzey): Bu evre, temel olarak rekabetçilik, sosyalleşme ve becerilerde ustalaşma çabası ile karakterize edilmektedir. Bireyler, bu dönemde bir "sportif üstünlük" duygusu geliştirmeye başlar. Bu duygu, artan bir özgüven, odaklanma becerisi ve kendine inanç ile desteklenir. Özellikle, zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan “tutum ve zihniyet” boyutunun bu aşamada şekillenmeye başladığı gözlemlenmiştir.

Orta Evre (Orta Düzey – Elit Düzey): Bu aşama, disiplinli bir antrenman rutini, elit düzeydeki bir sporcu olmanın gerekliliklerini öğrenme (hem antrenman hem de yarışma bağlamında) ve nihai başarıya ulaşmak için gereken unsurların sezgisel olarak kavranması ile tanımlanır. Zihinsel dayanıklılığın pratikteki tezahürü olan **antrenman ve yarışma** boyutlarına ilişkin davranışlar ve stratejiler bu evrede büyük ölçüde pekişir ve içselleştirilir.

İleri Evre (Elit Düzeyde Sürdürülebilirlik): İleri evre, sporcuların uzun süreli yüksek performans ortamlarında edindikleri deneyimlerle şekillenir. Bu aşama, sporcuların karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkabilmelerini, artan bir

öz-farkındalık geliştirmelerini ve "kazanma ile dünya çapındaki rakiplerini geçmeye yönelik derin arzuyu" sürdürmelerini sağlar (Connaughton ve ark., 2010). Bu dönem, zihinsel dayanıklılık özelliklerinin olgunlaştığı ve sınıandığı bir sürdürme fazı olarak işlev görür.

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın, sporcuların sürdürülebilir başarısının ve performans mkemmeliliğinin ayrılmaz bir psikolojik temelini oluşturduğunu görmekteyiz. Bu çok boyutlu yapı, öz-güven, motivasyon, stresle başa çıkma, ağrı toleransı ve dikkatsel odaklanma gibi birbiriyle ilişkili ancak kavramsal olarak farklı bileşenlerden meydana gelmekte ve bireyin çevresel, kişisel ve durumsal faktörlerle etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın statik bir kişilik özelliği olmadığını, aksine yaşam boyu devam eden dinamik ve geliştirilebilir bir kapasite olduğunu güçlü bir şekilde vurgulamaktadır. Connaughton ve arkadaşlarının (2008; 2010) ortaya koyduğu kariyer evreleri modeli, bu gelişim sürecinin erken, orta ve ileri olmak üzere aşamalı bir yol izlediğini ve her aşamada farklı psikolojik süreçlerin ve deneyimlerin ne çıktığını göstermiştir. Sporcular, bu yolculukta hem olumlu hem de olumsuz yaşam olaylarını tetikleyici birer faktör olarak kullanarak, zorlukları kişisel büyüme fırsatlarına dönüştürebilmekte ve böylece zihinsel dayanıklılık profillerini sürekli olarak güçlendirebilmektedir. Bu nedenle, antrenörler, spor psikologları ve performans danışmanları için asıl odak noktası, sporcuların yalnızca fiziksel ve teknik becerilerini geliştirmek değil, aynı zamanda onların bu psikolojik kaynaklarını besleyecek, destekleyici ve zorlayıcı bir ortam yaratmak olmalıdır. Sporcuların bu kapasitelerini etkili bir şekilde geliştirebilmeleri, nihayetinde sadece spor performanslarını değil, aynı zamanda genel iyi oluş hallerini ve yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkileyecektir. Gelecekteki araştırmaların, bu karmaşık yapının altında yatan mekanizmaları ve gelişimsel süreçleri daha da netleştirerek, uygulayıcılar için daha etkili müdahale stratejileri sunması faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 185–188.
- 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.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316–332.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). Thomson Learning.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2008). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 257–288). Routledge.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192–204.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168–193.
- Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: Issues, practical implications, and future directions. In D. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 135–162). Routledge.
- 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.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192–194.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441–461.

- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Gucciardi, D. F., Hanton, 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., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(7), 718–722.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19–38.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(1), 243–264.
- 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.
- Klag, S., & 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.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57–72.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations

- with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. (2004, March). Developing the Mental Toughness Inventory (MTI) [Poster presentation]. International Conference on Self-Concept, Motivation, and Identity: Where to Go From Here?, Berlin, Germany.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182–1192.
- Polman, R., Clough, P., Marchant, D., & Earle, K. (2006). The development of a mental toughness questionnaire for sport. In H. Tschan, C. Peterhans, M. Keller, & P. Seiler (Hrsg.), *Sportpsychologie und Coaching. Angewandte Psychologie für die Praxis* (pp. 121–129). bps.
- Sage, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Addison-Wesley.
- Seaward, B. L. (2006). *Stress management: Principles and strategies for health and well-being* (5th ed.). Jones and Bartlett.
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. A. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326–332.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- 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., Butt, J., Mellano, K., & Harmison, R. (2017). The stability of mental toughness across situations: Taking a social-cognitive approach. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 280–302.



4. BÖLÜM

SPORCU ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM TARZLARININ DAVRANIŞLARINA YANSIMASININ İNCELENMESİ VE ÖNERİLERİ

Ender ÖZBEK¹

¹ Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Diyarbakır, Türkiye.
<https://orcid.org/0000-0003-4348-5290>

Giriş

Sağlık davranışı; insanların sağlıklı kalabilmek ve devam ettirebilmek için sağlık durumu iken inanarak yaptığı, hastalıktan koruyucu etkinlik olarak bilinmekte; yalnızca direkt gözlenebilen ortada olan davranışları değil, farklı yollardan ölçülebilen mental olayları ve duygu durumlarını da içine aldığını vurgulanmaktadır (Demirarslan, ve ark., 2023).

Bireylerin mutlu, başarılı ve kaliteli bir hayat standartlarını devam ettirmelerinde sağlık en gerekli olanıdır. Sağlık bazı farklı kültürlerde, kişi, aile ve belirli gruplarda değişik bilinen bazen ucu açık diyebileceğimiz büyüklükte bir kavram; hastalığın olmamasından daha öte, kişinin görece dengesini ve rahatlığını devam ettirme ve bireysel hedeflerine varmak için içsel, dışsal uyaranlara ve stresörlere karşı fiziksel, mental, emosyonel, spiritüel ve sosyal uyum tepkilerinin yer aldığı bir durumdur (Taş ve Akın, 2018).

Bu araştırmanın amacı, farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışlarını çeşitli değişkenler bağlamında değerlendirmektir. Bu hedef doğrultusunda elde edilen bilgiler, tartışılmış ve çalışmaya yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Sağlıklı yaşam tarzı, bireylerin sağlıklarını iyileştirmek ve korumak amacıyla yaşam biçimlerinde yaptıkları düzenlemeler olarak ifade edilmektedir (Ocakçı, 2003). Bireyler, sağlıklarını etkileyen davranışları kontrol altına alarak



ve düzenli fiziksel aktiviteler planlayarak sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek için uygun alışkanlıklar geliştirirler. Günümüzde, yaşam tarzının sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu, kronik hastalıkların önlenmesi veya ortaya çıkması, ölüm oranlarının azalması ya da artmasında belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir (Özcan & Bozhüyük, 2016).

Bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan sağlıklı olabilmeleri için haftanın belli gün ve saatlerinde düzenli olarak spor veya fiziksel aktivite yapmaları önemlidir (Tapşın ve Özdemir, 2024). Sağlıklı yaşam tarzını günlük hayatlarına entegre eden bireyler, genel sağlık düzeylerini yükseltebilirler. Bu nedenle, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının öğrenilmesi, benimsenmesi ve süreklilik kazandırılması, hem sağlığın korunması hem de hastalıklardan sakınma açısından temel bir öneme sahiptir (Ertop ve ark., 2012). Sağlık sektöründeki yenilikler göz önüne

alındığında, bireylerin sağılığını güçlendirmek ve korumak için çok sayıda yöntem geliştirilmiştir. Bu yöntemler, genellikle “Sağılıklı Yaşam Biçimi” (Healthy Life Style) olarak adlandırılır ve insanlara daha sağılıklı bir yaşam sunmayı hedefler (Tambağ, 2013).

Son yıllarda, teknolojik ilerlemeler insan hayatını kolaylaştırırken, aynı zamanda çeşitli sağılık sorunlarına da yol açmaktadır.

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ekonomik iyileşmeler, bireylerin

yaşamlarını kolaylaştırmış ve ihtiyaçlarına daha hızlı ulaşmalarını sağılamıştır. Ancak, piyasada sunulan ürünlerin görsel çekiciliğı ve lezzeti ön planda tutulurken, halk sağılığına yönelik olumsuz etkiler sıklıkla göz ardı edilmektedir. Araştırmalar, gelişmiş ülkelerde sağılıklı



yaşam için temel ilkelerin “her fırsatta egzersiz yap” ve “beslenme alışkanlıklarını düzenle” olduğunu ortaya koymaktadır (Bilgiç, 2003). Dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite, birçok sağılık riskini azaltabilir (Karadeniz ve ark., 2008). Sağılıklı yaşam tarzını benimseyen bireyler, bu alışkanlıklar sayesinde sağılıklarını korurken, kalıcı ve olumlu davranış değışiklikleri elde ederler.

Sağılıklı yaşam biçimi, bireylerin sağılık durumlarına uygun davranış ve aktiviteleri uygulamaları olarak tanımlanabilir (Gömleksiz vd., 2020). Sağılıklı ve kaliteli bir yaşam, insanlık tarihi boyunca süregelen bir çaba olmuştur (Yıldırım ve ark., 2019). Sağılık, bireylerin yalnızca kendileri için değil, içinde yaşadıkları toplum için de kritik bir öneme sahiptir ve sağılıklı yaşam, insanlığın temel haklarından biri olarak kabul edilir (Karaca & Aslan, 2019). Sağılıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi, hem sağılık hizmetlerinin maliyetlerini düşürmek hem de sağılık sorunlarını azaltmak için gereklidir (Açıksöz ve ark., 2013). Sağılıklı yaşam tarzı davranışları, bireylerin hem rol model olmaları hem de hastalıkların yayılmasını önlemeleri açısından günümüzde bir zorunluluk haline gelmiştir (Sural & Tamer, 2021).

Sağılık, yalnızca hastalık veya engel bulunmaması değil, doğumdan ölüme kadar fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan en iyi durumda olma halini ifade eder. Toplumdaki her bireyin bu durumu korumak ve geliştirmek için kendi sağılıklı yaşam alışkanlıklarını oluşturmaları gerekir (Savucu, 2020). Sağılığa yönelik farkındalığın artırılması, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmelerine ve sağılık

sorunlarına yol açabilecek davranışları değiştirmelerine olanak tanır. Bu süreçte, bireylere yeterli bilgi, beceri ve olumlu alışkanlıkların kazandırılması, sağlık düzeyini en üst seviyeye çıkarmak için kritik öneme sahiptir (Sural & Tamer, 2021).



Son yıllarda, yaşam kalitesini artırmak ve uzun bir ömür sürmek, bireyler için önemli bir hedef haline gelmiştir (Akyol vd., 2008). Sağlıklı yaşam tarzının, bireylerin sağlığını doğrudan etkilediği ve sağlıklı alışkanlıkların

benimsenmesiyle kronik hastalıkların oluşumunun azaltılabileceği, yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Bozhüyük ve ark., 2012).

Sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca doktorlar, hemşireler veya sağlık kuruluşlarıyla sınırlı bir kavram olmaktan çıkmış; bireylerin günlük alışkanlıklarına bağlı bir süreç olarak tanımlanmıştır (Özcan ve Bozhüyük, 2016).

Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını çeşitli değişkenler açısından değerlendirmeye bakarsak eğer. Özellikle, spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırılması hedeflenmektedir. Bu çalışmanın, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ilişkin literatüre katkı sağlayacak güncel bulgular sunacağı öngörülmektedir.

Toplumsal bir varlık olarak insan, fiziksel ve duygusal olarak birçok şeye ihtiyaç duyar (Tapşın ve ark., 2024). Üniversitelerde öğrenci yaşamları ve beslenmeleri dikkate



alındığında yapılan bir çok çalışmaya bakıldığında literatür içinde öğrencilerin üniversite boyutunda sağlıklı bir yaşam tercihi seçmeye çalıştığı ortaya

koyuluyor. Üniversitedeki öğrencilerin boş zamanlarını fiziksel aktivite içinde bulunacakları sosyal etkinliklere ayırdığı görülebilir.

Literatür incelendiğinde Hanayoğlu ve ark., (2024) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada öğrencilerin yaşam kalite düzeylerinin orta seviyede olduğunu tespit etmişlerdir. Şimşek ve ark., (2023a) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada genel yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Özaltaş ve Özbek (2021) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşama biçimlerinin, fiziksel ve zihinsel aktivite seviyelerini tespit etmede önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda; sağlıklı yaşama katkı olarak Şimşek ve ark., (2023b) haftada en az 3 defa 30/45dk aralığında fiziksel egzersizlerin yapılması gerektiğini belirtmiştir.

İnsanlara sağlıklı yaşam hareketlerini kalıcı hale getirebilmek için il önce içinde bulundukları hayat tarzı davranışlarının kesinliği gerekmektedir. Bundan dolayı insanların ihtiyaçlarından doğan sağlıklı hayat tarzı hareketlerini insanlara aşılama yönelik farklı öğrenime açık programları hazırlayıp geliştirebilir. Sağlıklı hayat tarzı hareketlerinin bulunmasında Pender'in sağlığı iyiye getirme için bu modelinde bulunan temel kavram ve ilkeler yön verici durumundadır. Bu model kişilerin sağlığını geliştiren hareketlerini etkileyen öğrenme zamanına dikkat çeker ve bu zaman diliminde kişilere sunulan sağlık eğitiminin değerini ortaya koyar (Karakoç, 2006).

Literatür incelendiğinde, Cinsiyete göre bu konuda farklı sonuçlar dikkat çekmektedir. Ayrancı ve ark., (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, erkek katılımcıların sağlık durumlarının kadınlara göre daha iyi olduğu rapor edilmiştir. Özmete (2008) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, erkek yaşlıların sağlık durumlarının kadınlara göre daha iyi olduğu ve fiziksel aktivitelerde daha aktif oldukları belirtilmiştir. Bununla birlikte, Kafkas ve ark., (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, kadın öğretmenlerin sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Yapılan farklı çalışmalarda ise cinsiyetin öğrenci sporcuların duygusal zeka, psikolojik direnç ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkileri olduğu ortaya konulmuştur (Solmaz ve Şimşek, 2025; Solmaz ve ark., 2024; Solmaz ve ark., 2025).

Literatürde üniversitedeki öğrencilerin yaş durumlarına göre birçok farklı yaklaşım vardır. Örneğin, Demirtaş (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mansur ve Ertaş (2022) ile Şen (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da sağlıklı yaşam farkındalığı ile yaş grupları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmamıştır. Literatürde, yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam davranışları arasında hem benzer hem de farklı sonuçlar bildiren çalışmalar mevcuttur.

Literatürde üniversitelerde sınıf düzeyi olarak yapılan araştırmalarda, öğrenciler arasında sınıf düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya konmuştur. Bu sonuç, yükseköğretim öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışlarının sınıf seviyelerinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Literatürde, Demirtaş (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Bozlar (2016) ve Başak (2019) tarafından yürütülen çalışmalarda da, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur.

Literatür içinde yapılan bir diğer araştırmada, Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi değerlendiren analizler, bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Yükseköğretim öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışlarının öğrenim gördükleri bölüme bağlı olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde, Demirtaş (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin bölüm değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Başak (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, antrenörlük, beden eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri arasında sağlıklı yaşam davranışları açısından fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir.



Öneriler

Bu bulgular ışığında, aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Sağlıklı yaşam davranışlarının yalnızca bireysel farkındalıkla değil, çevresel ve toplumsal destekle de sürdürülebilmesi için, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye erişimini kolaylaştıracak altyapıların artırılması önerilmektedir. Bu kapsamda, yerel yönetimlerin sunduğu spor tesisleri, sosyal etkinlik alanları ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden hizmetlerin yaygınlaştırılması önemlidir. Türkiye'deki büyükşehir belediyelerinin 2020–2024 stratejik planlarında farklı yaş ve eğitim gruplarına yönelik spor olanaklarına ve doğa sporlarına yer verilmesi bu süreci destekleyici niteliktedir (Yücekaya, 2024).
- Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını güçlendirmek amacıyla, eğitim kurumlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik seminerler, çalıştaylar ve bilgilendirme etkinlikleri düzenlenebilir.
- Yükseköğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha iyi anlamak için deneysel ve gözlemsel nitelikte daha fazla araştırma yapılabilir.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını teşvik etmek ve genç bireylerin bu alışkanlıkları benimsemesini sağlamak için, eğitim kurumları ile ilgili kuruluşlar arasında iş birliği protokolleri oluşturularak sağlıklı yaşam tarzını benimseyen birey sayısının artırılmasına katkı sağlanabilir.

Kaynakça

- Açıksöz, S., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Algısı İle Sağlığı Geliştirme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55(3), 181-187.
- Akyol, A. (2008). *Yaşam Kalitesi Ve Sağlıklı Yaşam*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ayrancı, Ü. (2005). Cinsiyet Ve Sağlık Durumu İlişkisi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Tıp Dergisi*, 12(3), 45-52.
- Başak, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranışları ve Bölüm Değişkeni*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bilgiç, N. (2003). *Beslenme ve Egzersizin Sağlık Üzerindeki Etkileri*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Bozhüyük, A. (2012). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Kronik Hastalıklar Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bozlar, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranışları Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Yayınları.
- Demirarslan, E., Sarıtepe, H., & Kurt, S. (2023). Üniversitede Öğrenci Olmak Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını Etkiler Mi? *Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 1-18.
- Demirtaş, M. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalığı*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ertop, N. G. (2012). *Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışlarının Önemi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Gömleksiz, M. (2020). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Ve Bireysel Sağlık*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Hanayoğlu, T., Şimşek, B., & Kartal, A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Ss. 4-25). İzmir: Duvar Yayınları.
- Kafkas, M. E., Kafkas, A. S., & Acet, M. (2012). Öğretmenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 37(164), 112-125.
- Karaca, A., & Aslan, H. (2019). *Sağlıklı Yaşam Ve İnsan Hakları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karadeniz, G. (2008). *Dengeli Beslenme Ve Sağlık Riskleri*. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2), 33-40.
- Karakoç, A. (2006). Sınıf Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Bu Davranışları Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi. Retrieved From Sivas:
- Mansur, A., & Ertaş, B. (2022). *Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ve Yaş Grupları*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Yayınları.
- Ocakçı, A. (2003). *Sağlıklı Yaşam Tarzı Kavramı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Özaltaş H. N., ve Özbek S. (2021). Examination Of The Relationship Between University Students' Physical Activity And Imagination Levels. *Pakistan Journal Of Medical & Sciences* 15 (4), 1276-1284.
- Özcan, S., ve Bozhüyük, A. (2016). *Yaşam Alışkanlıklarının Sağlık Üzerindeki Etkileri. Türk Tıp Dergisi*, 23(4), 67–74.
- Özmete, E. (2008). *Yaşlı Bireylerde Sağlık Durumu Ve Fiziksel Aktivite*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Savucu, Y. (2020). *Sağlık Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Solmaz, S., ve Şimşek, B. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Athletes' Psychological Resilience: An Examination of Gender and Sport Type. *International Journal of Sport Culture and Science*, 13(1), 76-89.
- Solmaz, S., Şimşek, B., Buğdaycı, S., Ekin, A., ve Yarayan, Y. E. (2025). The Mediating Role of Emotional States in the Relationship Between Self-Efficacy and Athletic Performance of Young Female Athletes. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 30(1), 10-16.
<https://doi.org/10.53434/gbesbd.1615358>
- Solmaz, S., Şimşek, B., Özbek, S., Özcan, B., ve Yarayan, Y. E. (2024). The Effect of Gender on Personality and Psychological Well-Being in Fitness Practitioners. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(3), 488-497.
<https://doi.org/10.15314/tsed.1563092>
- Sural, S., & Tamer, K. (2021). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Gerekliliği. Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 15–22.
- Şen, H. (2022). *Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargın, K., Kartal, A., Ve Gümüşdağ, H. (2023b). A Study On E-Sports, Motivation, And Physical Activity Triangle. *Research In Sport Education And Sciences*, 25(1), 7-13.
- Şimşek, B., Hanayoğlu, T., Ervüz, E., & Kartal, A. (2023a). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi Ve Ağrı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13–22.
- Tambağ, H. (2013). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2024). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına ve Bireysel Değişkenlere Göre E-Spor Tutumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 187-198.
- Tapşın, F. O., Ağralı Ermiş, S., & Kıvanç, Y. (2024). Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğünde Çalışanların İş Tatmin Düzeyleri Ve Örgütsel Adalet

- Algılarının Değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal Of Sport Science*, 7(1), 55-69.
- Taş, F., & Akın, B. (2018). Sağlığı Geliştirici Yaşam Tarzı Ve Öz Etkililik-Yeterlilik Durumunun Sosyo-Ekonomik Durum İle İlişkisi. *Sağlık Ve Toplum*, 2, 24-38.
- Yıldırım, İ. (2019). *Kaliteli Yaşam Ve Sağlıklı Yaşam Mücadelesi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yücekaya, M. A. (2024). *Büyükşehir Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Yönüyle İncelenmesi*. In M. Duyan & S. Reyhan (Eds.), *Spor ve Sağlık Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-3* (Ss. 77-86). Duvar Yayınları.



5. BÖLÜM

MENTAL ANTRENMAN, İMGELEME VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nevzat DİNÇER¹

¹ Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman, Türkiye
<https://orcid/0000-0003-2415-9449>

Mental Antrenman

Mental antrenman, sporcunun fiziksel uygulama yapmadan, bir hareketi veya durumu zihninde defalarca canlandırması sürecidir (Akandere, Aktaş & Er, 2018). Fiziksel antrenman ve teknik beceri çalışmaları kadar önemlidir çünkü sporcuların zihinsel hazırlığı performans üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Altıntaş & Akalan, 2008). Bu bölümde mental antrenmanın tanımı, amaçları, spor performansına etkileri ve özel olarak imgeleme tekniği incelenecektir.

Tarihçe ve Kuramsal Temeller Mental antrenmanın tarihi 20. yüzyılın ortalarına kadar uzanmaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, zihinsel hazırlığın fiziksel performans üzerindeki etkilerini göstermiştir (Konter, 1999). PETTLEP modeli (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective) sporcuların imgeleme sürecini optimize eden bir yaklaşımdır (Holmes & Collins, 2001). Biofeedback ve bilişsel-yapısalcı modeller de zihinsel antrenmanın etkilerini açıklayan kuramsal temeller arasında yer almaktadır.

Mental Antrenmanın Tanımı ve Önemi Mental antrenman, bir sporcunun belirli bir hareketi zihninde canlandırarak, bu hareketin mekanik ve psikolojik yönlerini geliştirmesi olarak tanımlanır (Ekmekçi, 2017). Özellikle yüksek seviyedeki sporcularda fiziksel yetenekler birbirine yakın olduğunda, zihinsel hazırlık performans farkını belirler (Konter, 1999). Zihinsel antrenman, sporcuların konsantrasyonunu artırır, kaygıyı azaltır ve özgüveni güçlendirir (Vural, 2021).

Mental Antrenmanın Amaçları

- Konsantrasyon ve odaklanmayı artırmak (İlhan & Yarayan, 2018)
- Kaygı ve stresi azaltmak (Konter, 1999)
- Performans ve beceriyi geliştirmek (Akandere, Aktaş & Er, 2018)
- Takım ruhu ve iletişimi artırmak (Altıntaş & Akalan, 2008)
- Fiziksel antrenman süresini optimize etmek (Ekmekçi, 2017)

Mental Antrenman Teknikleri Mental antrenman sadece imgeleme ile sınırlı değildir; diğer teknikler şunlardır:

- **Kendi Kendine Konuşma:** Sporcuların motivasyonlarını artırmak ve pozitif düşünceler geliştirmek için kullanılır (Weinberg & Gould, 2019).
- **Hedef Belirleme:** Sporcunun kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyerek performansı artırmasıdır (Locke & Latham, 2002).
- **Rahatlama Teknikleri:** Kas gevşetme ve nefes kontrolü ile kaygı ve stresi azaltma (Konter, 1999).

İmgeleme (Visualization) Tekniği İmgeleme, sporcunun bir hareketi zihninde tüm duyularıyla canlandırmasıdır (Ekmekçi, 2017). Bu süreçte sporcu, hareketin görsel, işitsel ve dokunsal yönlerini deneyimler, adeta fiziksel olarak hareketi yapıyormuş gibi beyin ve kas aktivasyonunu sağlar (Vural, 2021).

İmgelemenin Önemi

- Sporcunun hareketi uygulamaya geçmeden doğru biçimde öğrenmesini sağlar (Konter, 1999)
- Konsantrasyonu artırır ve dış uyaranlardan etkilenmeyi azaltır (Akandere, Aktaş & Er, 2018)
- Stres ve kaygıyı azaltarak psikolojik dayanıklılığı artırır (İlhan & Yarayan, 2018)

İmgeleme Çalışma İlkeleri

- Bireyin gereksinimlerinin analizi
- Hedef davranışın belirlenmesi
- İmgeleme basamaklarının oluşturulması
- Her basamaktaki hızın ve yoğunluğun belirlenmesi
- Sporcunun eğitilmesi ve geri bildirim sağlanması
- İçsel olumlu pekiştireçlerin geliştirilmesi (Altıntaş & Akalan, 2008)
- Mental Antrenmanın Beyin ve Fizyoloji Üzerindeki Etkileri Zihinsel olarak yapılan imgeleme sırasında, ilgili kas gruplarında elektriksel aktiviteler gözlenmektedir (Konter, 1999). Bu durum, yapılması istenilen hareketin beceri kabiliyetini artırmakta ve koordinasyonu geliştirmektedir (Vural, 2021). İmgeleme, sporcuların kendilerini stresli yarışma koşullarında simüle etmelerini sağlayarak, psikolojik dayanıklılığı artırır ve yarışma sırasında optimum performans sağlar (Ekmekçi, 2017).
- Spor Dallarına Göre Uygulamalar
- **Futbol:** Penaltı ve serbest vuruş öncesi zihinsel prova (Akandere, Aktaş & Er, 2018)
- **Basketbol:** Serbest atış rutinleri ve oyun planlarının zihinde tekrarı (Altıntaş & Akalan, 2008)
- **Dövüş Sporları:** Odaklanma, stres kontrolü ve mücadele stratejilerinin zihinsel çalışması (Konter, 1999)
- **Atletizm:** Sprint ve uzun mesafe yarışlar öncesi performans simülasyonu (Vural, 2021)

Araştırma Bulguları Araştırmalar, mental antrenmanın performans üzerinde pozitif etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle imgeleme tekniklerinin, atletlerin yarış öncesi kaygı düzeyini düşürdüğü ve özgüveni artırdığı

bulunmuştur (Moran, 2012). Ayrıca, PETTLEP modeli ile yapılan imgeleme uygulamalarının motor öğrenme sürecini hızlandığı gösterilmiştir (Holmes & Collins, 2001).

Uygulama ve Öneriler Mental antrenmanın düzenli uygulanması önerilmektedir:

- Antrenör rehberliğinde bireysel ve takım uygulamaları
- Yarışma öncesi ve sonrası mental rutinler
- Sporcuya özgü hedef belirleme ve imgeleme programları

Zihinsel Dayanıklılık

Sporda başarıya ulaşmak, yalnızca fiziksel güce ve teknik becerilere bağlı değildir. Modern spor biliminde, psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisi her geçen gün daha fazla araştırılmaktadır. Sporcuların baskı, stres, yorgunluk ve başarısızlık karşısında nasıl tepki verdikleri, onları rakiplerinden ayıran önemli bir özelliktir. Bu noktada “zihinsel dayanıklılık” (mental toughness) kavramı öne çıkar.

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun zorluklar karşısında performansını koruması, engelleri aşması ve hedeflerine odaklanmaya devam etmesi anlamına gelir. Bu kavram 20. yüzyılın sonlarından itibaren spor psikolojisi alanında yoğun bir şekilde incelenmeye başlanmıştır. Özellikle elit sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın şampiyonluk düzeyinde performans için kritik olduğunu göstermektedir (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).

Dolayısıyla bu çalışmada zihinsel dayanıklılığın tanımı, unsurları, spor performansına etkileri ve geliştirilme yöntemleri ele alınacaktır.

Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı ve Unsurları

Zihinsel dayanıklılık üzerine birçok farklı tanım yapılmıştır. Clough, Earle ve Sewell (2002), zihinsel dayanıklılığı “zorluklar karşısında hedeflere odaklanmayı ve performansı sürdürmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılık” olarak açıklamaktadır. Jones ve arkadaşları (2007) ise zihinsel dayanıklılığı, baskı altında bile doğru kararlar verebilme ve performansı koruyabilme yeteneği olarak tanımlar.

Literatürde en çok kabul gören unsurlar şunlardır:

- **Odaklanma:** Sporcu, dikkatini dış faktörlerden bağımsız şekilde hedefe yönlendirebilmelidir.
- **Motivasyon:** Uzun vadeli antrenman süreçlerinde bile yüksek enerjiyle devam etme isteği.
- **Özgüven:** Başarısızlık durumunda dahi kendine güvenini koruyabilme.
- **Stres Yönetimi:** Kaygı ve baskıyı kontrol ederek soğukkanlı kalabilme.

- **Dayanıklılık (Resilience):** Yenilgi veya sakatlık gibi durumlarda tekrar ayağa kalkabilme.

Bu unsurlar, hem bireysel hem de takım sporlarında sporcuların performansını belirleyen temel faktörlerdir (Gucciardi & Gordon, 2011).

Spor Performansına Etkileri

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun performansına doğrudan etki eden bir faktördür. Bireysel sporlarda (örneğin tenis, atletizm, yüzme) sporcular, yalnızca kendi performanslarına odaklanmak zorundadır. Bu sporlarda zihinsel dayanıklılık, özellikle kritik anlarda konsantrasyonu korumak açısından önemlidir.

Takım sporlarında ise zihinsel dayanıklılık farklı bir boyut kazanır. Futbol, basketbol ve voleybol gibi sporlarda sporcular yalnızca kendi performanslarından değil, aynı zamanda takım arkadaşlarının motivasyonundan da sorumludur. Takım liderlerinin yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olması, bütün ekibin motivasyonunu ve direncini artırır.

Elit sporcular üzerine yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek olanların sakatlık dönemlerinde daha hızlı toparlandığını ve yenilgilerden sonra daha çabuk motive olduğunu göstermektedir (Crust, 2007). Bu da zihinsel süreçlerin fiziksel performansı doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır.

- Daha yüksek konsantrasyon,
- Kritik anlarda soğukkanlılık,
- Uzun vadeli başarı,
- Daha az tükenmişlik sendromu.

Geliştirme Yöntemleri

Zihinsel dayanıklılık doğuştan gelen bir özellik olarak görülse de çeşitli yöntemlerle geliştirilebilir. Spor psikolojisinde kullanılan başlıca teknikler şunlardır:

Mental Antrenman ve İmgeleme: Sporcular, başarılı oldukları anları zihinsel olarak canlandırarak gerçek performanslarını artırabilir.

Olumlu İç Konuşma (Self-Talk): Negatif düşünceleri bastırmak için motive edici cümleler kullanmak performansı yükseltir.

Hedef Belirleme: Kısa vadeli ve ulaşılabilir hedefler, sporcunun uzun vadeli motivasyonunu destekler.

Nefes ve Gevşeme Teknikleri: Kaygıyı azaltmak için düzenli nefes egzersizleri yapılır.

Koç ve Psikolog Desteği: Antrenörlerin doğru yönlendirmeleri ve spor psikologlarının danışmanlığı, zihinsel dayanıklılığı güçlendirir.

Gucciardi ve arkadaşlarının (2015) çalışmaları, zihinsel dayanıklılık eğitimi alan sporcuların baskı altında daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur.

Sonuç ve Değerlendirme

Mental antrenman ve imgeleme, fiziksel ve teknik beceriler kadar sporcunun başarısında belirleyici bir rol oynar (Ekmekçi, 2017). Zihinsel antrenman, kas aktivasyonunu artırırken, koordinasyon ve konsantrasyonu geliştirir, kaygıyı azaltır ve motivasyonu güçlendirir (İlhan & Yarayan, 2018). Yüksek performans sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel hazırlığın da ürünüdür. Zihinsel dayanıklılık, modern spor dünyasında fiziksel antrenman kadar önemli bir unsurdur. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular; baskı altında daha soğukkanlı kalabilmekte, yenilgilerden sonra daha hızlı toparlanabilmekte ve uzun vadeli başarıya daha kolay ulaşabilmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ise sistemli bir eğitim ve doğru psikolojik yöntemler gerektirir. Mental antrenman, imgeleme, nefes teknikleri ve olumlu iç konuşma gibi uygulamalar, sporcuların psikolojik gücünü artırmaktadır. Ayrıca spor psikologlarının ve antrenörlerin desteği, bu sürecin daha etkili olmasını sağlar. Gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın nörobilimsel temellerini ortaya çıkarabilir. Böylece sporcuların zihinsel gücünü artırmaya yönelik daha etkili programlar geliştirilmesi mümkün olacaktır.

Kaynakça

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI(1), 39-43.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). London: Thomson Learning.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Ekmekçi, F. (2017). Sporda zihinsel antrenman. Efe Akademi Yayınları.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- 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. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- İlhan, E. L., & Yarayan, Y. E. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 135–170. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Nobel Yayınları.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Vural, C. (2021). Bireysel ve takım sporcularının zihinsel antrenman bileşenlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.