



T.C.
BURSA ULUDAĞ
ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM
DALI



ADOLESAN TENİSÇİ VE YÜZÜCÜLERDE ALGILANAN
ANTRENÖR DAVRANIŞ DÜZEYİ İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ: AÇIK VE KAPALI BECERİNİN
ROLÜ

ALİ GÜNGÖR

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

BURSA-2023

ALİ GÜNGÖR

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI



**ADOLESAN TENİSÇİ VE YÜZÜCÜLERDE ALGILANAN ANTRENÖR
DAVRANIŞ DÜZEYİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ; AÇIK
VE KAPALI BECERİNİN ROLÜ**

Ali GÜNGÖR

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

DANIŞMAN:

Prof. Dr. Şenay ŞAHİN

BURSA-2023

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum;

“Adolesan Tenisçi ve Yüzücülerde Algılanan Antrenör Davranış Düzeyi ile Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi; Açık ve Kapalı Becerinin Rolü” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar geçen bütün süreçlerde bilimsel etik kurallarına uygun bir şekilde hazırlandığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklar bölümünde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir ve beyan ederim.

Ali GÜNGÖR

26/01/ 2023

TEZ KONTROL BEYAN FORMU

26/01/2023

Adı Soyadı: Ali GÜNGÖR

Anabilim Dalı: Antrenörlük Anabilim Dalı

Tez Konusu: Adolesan Tenisçi ve Yüzücülerde Algılanan Antrenör Davranış Düzeyi İle Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi: Açık ve Kapalı Becerinin Rolü

<u>ÖZELLİKLER</u>	<u>UYGUNDUR</u>	<u>UYGUN DEĞİLDİR</u>	<u>ACIKLAMA</u>
Tezin Boyutları	■	<input type="checkbox"/>	
Dış Kapak Sayfası	■	<input type="checkbox"/>	
İç Kapak Sayfası	■	<input type="checkbox"/>	
Kabul Onay Sayfası	■	<input type="checkbox"/>	
Sayfa Düzeni	■	<input type="checkbox"/>	
İçindekiler Sayfası	■	<input type="checkbox"/>	
Yazı Karakteri	■	<input type="checkbox"/>	
Satır Aralıkları	■	<input type="checkbox"/>	
Başlıklar	■	<input type="checkbox"/>	
Sayfa Numaraları	■	<input type="checkbox"/>	
Eklerin Yerleştirilmesi	■	<input type="checkbox"/>	
Tabloların Yerleştirilmesi	■	<input type="checkbox"/>	
Kaynaklar	■	<input type="checkbox"/>	

DANIŞMAN ONAYI

Unvanı Adı Soyadı: Prof. Dr. Şenay ŞAHİN

İmza:

İÇİNDEKİLER

Dış Kapak

İç Kapak

ETİK BEYANI	II
TEZ KONTROL BEYAN FORMU	III
İÇİNDEKİLER	IV
TÜRKÇE ÖZET	VI
İNGİLİZCE ÖZET	VII
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1. Adolesan.....	3
2.2. Tenis.....	3
2.3. Yüzme	5
2.4. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı.....	8
2.5. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi	9
2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	12
2.7. Sporcular Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık.....	13
2.8. Antrenörler Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık.....	14
2.9. Antrenör Davranışı.....	16
2.9.1. Antrenörün Tanımı.....	16
2.9.2. Antrenörlerin Bilgi Kaynakları ve Yeterlilikleri.....	16
2.9.3. Antrenörlük Stilleri	17
2.9.3.1. Otoriter Antrenörlük Stili.....	17
2.9.3.2. Demokratik Antrenörlük Stili	17
2.9.3.3. Bütünsel (Holistik) Antrenörlük Stili.....	18
2.9.4. Antrenör – Sporcu İlişkisi	18
2.9.5. Antrenör Davranışı Kuramsal Çerçevesi	19
2.10.Beceri	21
2.10.1.Açık ve Kapalı Beceri	22

3.GEREÇ ve YÖNTEM.....	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
3.3. Uygulanan Testler ve Ölçümler	24
3.3.1. Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ):	24
3.3.2.Sporada Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE):	25
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi	25
4.BULGULAR	27
5.TARTIŞMA ve SONUÇ	50
5.1. Tartışma.....	50
5.1.1 Algılanan Antrenör Davranışı	50
5.1.2. Zihinsel Dayanıklılık.....	53
5.2. Sonuç.....	56
5.3.Öneriler	57
6.KAYNAKLAR	58
7. SİMGELER VE KISALTMALAR	65
8.EKLER.....	66
9.TEŞEKKÜR	72
10.ÖZGEÇMİŞ.....	73

TÜRKÇE ÖZET

Bu çalışmada adolesan tenis ve yüzme sporcularında algılanan antrenör davranış düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya Türkiye Tenis Federasyonu ve Türkiye Yüzme Federasyonunda lisanslı 165 tenis 156 yüzme toplam 321 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara demografik bilgi formu, “Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklere ait görüşlerinin güvenilirliği Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı ile belirlenmiştir. Demografik özellikler açısından farklılaşmaların parametrik veya parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verme aşamasında ölçeklere ilişkin normallik sınaması Kolmogorof Smirnov Testi ile yapılmış olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılığı bağımsız iki örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Algılanan antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir

Araştırma bulguları incelendiğinde; algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte olumsuz antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan tenis ve yüzme sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri tüm değişkenlere göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşamamıştır. Algılanan antrenör davranış düzeylerinde ise; branş değişkenine göre değerlendirildiğinde fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin görüşleri yüzme sporcularında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğinde ise yüzme branşında kadın yüzücülerin erkek yüzücülere oranla teknik beceri alt boyutunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Antrenörle çalışma süresi değişkenine göre 7 yıl ve üzeri süredir antrenörüyle çalışan yüzücülerin fiziksel antrenman ve planlama düzeylerinin daha olumlu olduğu belirlenmiştir. 4-7 yıl arası süredir antrenörüyle çalışan tenisçilerin olumsuz antrenör davranışı algı düzeylerinin daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak yapılan analizler, algılanan antrenör davranışı ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Algılanan antrenör davranışı artmasına bağlı olarak zihinsel dayanıklılığında arttığı; branşa, cinsiyete ve antrenörle çalışma süresine göre farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Spor, Mental Sağlık, Psikolojik Sağlamlık, Antrenör – Sporcu İlişkisi

İNGİLİZCE ÖZET

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED TRAINER BEHAVIOR AND MENTAL TOUGHNESS IN ADOLESCENT TENNIS AND SWIMMERS; ROLE OF OPEN AND CLOSED SKILLS

In this study, it was aimed to examine the relationship between perceived coach behavior level and mental toughness in adolescent tennis and swimming athletes.

A total of 321 athletes voluntarily participated in the study, 165 tennis and 156 swimming licensed by the Turkish Tennis Federation and the Turkish Swimming Federation. Demographic information form, Coach Behavior Evaluation Scale for Athletes and Mental Toughness Inventory in Sports were applied to the athletes. SPSS “26.0” program was used for the analysis of the obtained data. The reliability of the participants' views on the scales was determined by the Cronbach's Alpha reliability coefficient. Participants' views on the scales were analyzed through descriptive statistics. The statistical significance of the differences in terms of demographic characteristics was tested with the Independent-Samples t Test and ANOVA. The relationship between perceived coach behaviors and mental toughness levels was examined by correlation analysis.

When the research findings are examined; When the factors affecting the indoor and outdoor court performance of tennis athletes and the factors affecting the indoor and outdoor pool performance of swimming athletes were examined in general, differences were determined between branches. In perceived coach behavior; When evaluated according to the branch variable, it was determined that the views on physical training and planning sub-dimension were higher in swimming athletes. When evaluated according to the gender variable, it was determined that the technical skills and infrastructure perception levels of female swimmers were higher than male swimmers. According to the variable of working time with the trainer, it was determined that the physical training and planning levels of the swimmers who worked with their trainer for 7 years or more were more positive. It has been determined that the negative coach behavior perception levels of tennis players who have been working with their coach for 4-7 years are more positive.

As a result, a positive and statistically significant relationship was observed between the analysis, perceived coach behavior and mental toughness. Depending on the increase in perceived coach behavior, mental endurance increased; It has been determined that there are differences according to the branch, gender and working time with the trainer.

Keywords: Sports, Mental Health, Psychological Resilience, Coach-Athlete Relationship

1.GİRİŞ

Son yıllarda büyük bir hızla ilerleyen spor teknolojisi, sporcu performansının geliştirilmesinde önem kazanmaktadır. Yapılan çalışmalarda, sporcu başarısının sadece teknik, taktik ve fiziksel çalışma planı ile geliştirilemeyeceği görülmektedir. Sporcu performansının en üst seviyeye çıkarılması ve bu noktada sürdürülebilir olması konusunda tamamlayıcı unsur olan psikolojik faktörlerin de antrenman programları içerisinde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Egzersiz ve spor psikolojisinin aktüel konularından biri olan zihinsel dayanıklılık; problem, baskı veya zorluk gibi durumların üstesinden gelmeyi sağlayan sabır, bununla birlikte işler yolunda giderken hedefe ulaşmak için düzenli bir şekilde konsantrasyonu ve güdülenmeyi sürdürmeyi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar bütünü olarak tanımlanmıştır (Gucciardi, Gordon, & Dimmock 2009). Gould, Dieffenbach, & Moffett (2002) tarafından gerçekleştirilen olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özellikleri ve gelişimini inceledikleri araştırmada zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarısı için önemli gereklilikler arasında gösterilmiştir. Ayrıca Erdoğan, & Kocaekşi, (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise üst düzey sporcularda bulunması gereken temel özellikler arasında zihinsel dayanıklılığın öneminden bahsedilmiştir. Farklı spor türlerinde incelenen zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarısı için temel psikolojik becerilerden biri olarak görülmektedir (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005). 2014-2019 yılları arasında yapılmış lisansüstü tez ve araştırmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen bazı değişkenler; kişilik, öz yeterlilik, hedef yönelimi, güdülenme düzeyi, pozitif algı, sportif kendine güven, bilişsel esneklik, stresle başa çıkma, başarı hedefi ve egzersiz bağımlılığı gibi konular olarak belirlenmiştir (Güven, & Yazıcı, 2020). Bu çerçevede literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, öncelikle sezon boyunca sporcu performansını etkileyen sosyal ve psikolojik faktörlere detaylı olarak mercek tutulmuş ve bu konuda en önemli sosyal ajanlardan birinin antrenörler olduğu vurgulanmıştır (Jöesaar, Hein, & Hagger 2012). Antrenörlerin kendi eylem ve davranış biçimlerindeki birçok faktör; sporcuların antrenman ve yarışmalardaki performanslarını, motivasyonlarını, cesaretlerini, duygusal iyiliklerini etkileyebilmektedir. Spor ortamında, sporcu ve antrenör arasındaki ilişkinin, sporcuların gerek psiko-sosyal gerekse fiziksel gelişimleri açısından önemli olduğu görülmektedir (Jowett, & Ntoumanis, 2004).

Literatürdeki antrenör davranışlarının sporcuların performans ve psikolojik etkileri üzerine etkisinin incelendiği çalışmaların sonucunda antrenör davranışlarının önemi vurgulamaktadır. Bu kapsamda olimpiyatlarda yarışmış sporcular ile gerçekleştirilen çalışmada, sporcular antrenörlerinin kendileri ile kurdukları iletişimin negatif, yetersiz kaldığı dönemlerde performanslarının da negatif yönde etkilendiğini düşündüklerini bildirmişlerdir (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999). Antrenör davranışı ve sporcu motivasyonu üzerine gerçekleştirilen başka bir çalışma kapsamında ise adolesan dönem erkek ve kız, toplamda 312 yüzme sporcusunun katılımıyla gerçekleştirilen; algılanan antrenör davranışı ile sporcunun kendi spor becerileri ve güdülenme türleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma sonucunda sporcularına geri bildirim yöntemleri ile cesaret veren antrenörlerin, sporcularının motivasyon puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Black, & Weiss, 1992). Öğrenci sporcular ile gerçekleştirilen çalışmada ise sporcuların tükenmişlik düzeyleri antrenörlerinin kendileri ile kurdukları iletişim, geri bildirim ve antrenörlük stilleri ile ilgili ilişkili olduklarını belirtmişlerdir (Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998). Literatürde antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ise yalnızca Kayğusuz (2022)'un takım sporu olan voleybol branşında elit sporcular ile gerçekleştirdiği çalışmaya rastlanılmıştır.

Literatürdeki bu boşluk göz önüne alınarak, çeşitli çevresel koşulların (hava koşulları, kapalı kort), oyun yüzeylerinin (sert zemin, toprak zemin) sıklıkla değiştiği tenis branşı ve çevresel koşulların daha sabit olduğu fakat performansta küçük bir artışın büyük kazımlar getirdiği yüzme branşındaki sporcuların antrenörleri ile etkileşim içerisinde oldukları sürecin bütünü, sporcu gözüyle ortaya koymak için Côté, (1998)'un Antrenörlük Modeli esasına dayandırılarak geliştirilen; "Coaching Behavior Scale for Sports (CBS-S)" ve sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacı ile Sheard, Golby, & Van Wersch, (2009) tarafından geliştirilen özgün adı Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14 olarak adlandırılan ölçme aracı kullanılarak, sporcuların algıladıkları antrenör davranışları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet ve bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Adolesan

Adolesan yaş gurubunun, gelişimsel süreci üzerine birçok çalışma yapılmasına rağmen bu dönemin temel özellikleri ve yaş sınırlamaları gibi konular üzerinde birçok görüş ayrılıkları bulunmaktadır. (World Health Organization [WHO], 2022) tanımına göre adolesan dönem 10-19 yaşları arası yaşam aşamasını kapsar. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM, 2022) ise adolesan dönemini 12-18 yaş olarak tanımlarken; kızlarda bu dönemi 10-12, erkeklerde ise 11-14 yaş aralığında başlangıç kabul etmektedir. Her ne kadar bu dönem çerçeve içerisine alınıp yaş sınırları çizilmeye çalışılsa da büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu, bilişsel ve psikososyal gelişimi ile birlikte cinsel olgunlaşmayla devam eden, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir süreç olarak kabul görüp, kendi içerisinde aşmalarının olduğu hetorejen bir süreçtir. Farklı unsurların, puberteye girişi etkilemesi nedeni ile bu döneme daha erken veya daha geç yaşlarda girilebilir (Baltacı, Ersoy, Karaağaoğlu, Derman, & Kanbur, 2012).

2.2. Tenis

Tenis, günümüz spor dünyasında birçok sporcunun yarışmalarına katıldığı, seyircilerinin rekreatif olarak keyifle oynadığı ve heyecanla izlediği popüler bir spor dalıdır. Tekler veya çiftler şeklinde, kort olarak adlandırılan; çim, toprak, sert, sentetik ve halı kaplama gibi zeminde, tenis sporu için tasarlanmış yaklaşık 6,8 cm (2,63 inç) büyüklüğünde. Yapımında genel olarak sarı rengin kullanıldığı, lifli keçe ile kaplı bir top kullanılarak, saha çizgilerinin ortasına yerleştirilmiş 91,5 cm yüksekliğinde bir filenin üzerinden, raket ile karşılıklı oynan bir spor dalıdır (Martínez-Gallego, Guzmán, Crespo, Ramón-Llin, & Vučković, 2019).

Bu günkü tenisin başlangıcı tarihte ilk olarak 13. yüzyılda “*Le Jeu du Paume*” (avuç oyunu) ismiyle, Fransa'nın yalnızca zengin, soylu ve aristokrat kişilerinin oynadığı bir oyun olarak karşımıza çıkmıştır. Tenis ismi Fransızca “*tennez-al*” ya da İngilizce “*tennacity*” sözcüklerinden türetildiği düşünülmektedir. İlk zamanlar çıplak elle oynanan tenis zaman geçtikçe oyuncular tarafından geliştirilerek, tokaç ve daha sonra raket ile oynanmaya başlanmıştır. 17. yüzyıla gelindiğinde tenis tabana yayılmış ve toplumun her kesiminden kişinin oynayabildiği ender spor dallarından biri

olmuştur. 1789 yılında gerçekleşen Fransız devriminden sonra bir süre oynanmayan tenis, aristokrat bazı tenis oyuncuları sayesinde İngiltere de oynanmaya devam edilmiştir (Örnek, 2020). 18. yüzyılda tenis sporunda yenilikler yapılmış ve yeni kurallar konulmuştur. İlk başladığı yıllarda 24 oyun üzerinden oynanan karşılaşmalar önce 12 oyuna daha sonraki süreçte 3 set üstünden 6 oyun formatına getirilmiştir. 19. yüzyılda ise puanlama sistemi günümüzdeki halini almış ve 1858'de Birmingham'da (İngiltere) ilk tenis kortu kurulmuştur. 1883'ten sonra tenis sahası günümüz tenis kort ölçülerine getirilmiş ve tüm dünyada aynı standartlarda ki raket ve toplarla oynanmaya başlanmıştır (Yıldırım, 2020).

Ülkemiz sporcuları tenis sporuyla 1900 yılların başında İngilizler tarafından İstanbul'da düzenlenen "*Challenge Cup*" adlı bir turnuva ile tanışmışlardır. Bir İstanbul kulübü olan Fenerbahçe'de tenis şubesi kurulmuş ve erkeklerde; Zeki Sporel, Suat Subay, Tefik Taşçıoğlu. Kadınlarda ise; Adriel Sadak, Vecihe Taşçı, Mediha Baydar tenis sporunun ülkemizdeki ilk temsilcileri olmuştur. 1923 yılına gelindiğinde Türkiye Tenis Federasyonu, Servey Bey başkanlığında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı bünyesinde bulunan Sportif Oyunlar Federasyonu çatısında faaliyetlerine başlamıştır. 1946 yılında ise ülkemizde ilk defa "İstanbul Tenis Turnuvası" tertip edilmiş Nazmi Bari isimli sporcumuz 1951-1965 yılları arasında art arda 14 kez turnuvada şampiyon olarak rekor kırmıştır. Nazmi Bari ülkemizi yurtdışında gerçekleştirilen turnuvalarda temsil edip önemli dereceler alan ve Wimbledon'da oynayan ilk Türk tenisçidir (Örnek, 2020). Türkiye Tenis Federasyonunun (TTF) 2004 yılında özerk yapıya kavuşmasıyla beraber ülke tenisi hızlı bir gelişme göstermiş yüzlerce federe kulüp ve binlerce sporcu yetiştirmiştir. Ülke tenisinin son yıllarda başarı göstermiş kadın sporcuları; İpek Şenoğlu, İpek Soylu, Başak Eraydın, Melis Sezer, Pemra Özgen, Çağla Büyükakçay'dır. Erkeklerde ise; Tuna Altuna, Altuğ Çelikkilek, Ergi Kırkın ve Marsel İlhan'dır. Çağla Büyükakçay, Türk tenis tarihinde, Grand Slam turnuvasında kadınlarda ana tabloya yükselen ve Brezilya Rio'da düzenlenen 2016 Yaz Olimpiyat Oyunları'na katılmaya hak kazanıp olimpik seviyede Türkiye'yi temsil eden ilk tenis sporcumuzdur. Marsel İlhan ise ATP'de ilk yüzde yer alan ilk sporcumuzdur.

Dünyanın birçok ülkesinde düzenlenen tenis organizasyonları ve turnuvaları vardır. 1913 yılında Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) kurulması ve 1968 yılında profesyonel ve amatör tenisçilerin aynı turnuvada karşılaşması kararından sonra bu organizasyon ve turnuvalar giderek artmıştır. ITF tarafından 1925 yılından beri Majör (önemli) veya Slam turnuvalar olarak da adlandırılan. Bir sezon içinde Avustralya Açık Tenis Turnuvası (Sentetik kort / Ocak), Fransa Açık Tenis Turnuvası (Toprak kort / Mayıs-Haziran), Wimbledon Tenis Turnuvası (Çim saha /Haziran-Temmuz), Amerika Açık Tenis Turnuvası (Sentetik kort / Ağustos-Eylül) 4 büyük özel turnuva geleneksel olarak tertiplenmektedir. Grand Slam terimi bu dört büyük tenis turnuvasını aynı sporcunun kazanması durumunu da ifade eder. Tenis 1988 yılından beri olimpik bir spor branşdır (Işık, 2009). Grand Slam kazanmış bir sporcu olimpiyatlarda da birinci olarak turnuvayı bitirirse Golden Grand Slam unvanı elde etmiş olur. Yine birçok turnuva 1972 yılında kurulan Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) ve Kadınlar Tenis Birliği (WTA) kurumsal kimliği tarafından tertip edilir ve karşılaşmalar Uluslararası Tenis Federasyonunun kararlaştırdığı kurallara göre oynanır (Fernandez, Mendez-Villanueva & Pluim, 2006). Bu tenis turnuvaları tenisçiler için dünya sıralaması puanları ve kazanılan ödüller nedeniyle oldukça önemli organizasyonlardır. Son olarak günümüzde tenis 84 milyondan fazla oyuncusunun olduğu ve 5000'in üzerinde profesyonel sporcunun organizasyonlarda performans gösterdiği bir spor branşı olarak popülaritesini arttırmaktadır (Lopez-Samanes ve ark., 2021).

2.3. Yüzme

Su, birçok canlının tabii yaşam alanıdır. İnsan yaşamının başladığı yer burasıdır, amniyotik sıvı ile insan anne karnındayken yüzmeye başlar. Yüzme, bireyin su üstünde kalarak ilerlemek için yaptığı hareketler olarak tanımlanırken, atletik yüzme, kolların ve bacakların vücut pozisyonlarını belirli bir düzene göre koordine ederek, zaman içinde belirli mesafeleri olabildiğince kısa sürede kat edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Juricskay, & Mezey, 2007). Bunu başarmak için, kaldırma kuvveti ve su direncine karşı hareket kabiliyetini ve en uygun koşulları yaratmak gerekir. Fizik kanunlarına göre yoğunluğu suyun yoğunluğundan daha az olan cisimler su üzerinde kalır veya yüzer. Suyun yoğunluğu 1 g/cm³'tür. Bu değer erkeklerde ortalama olarak 0,98 g/cm³ iken kadınlarda 0,97 g/cm³ ortalamayı verir. Böylece insanın suda yüzmek için uygun bir fiziksel yapıya sahip olduğu anlaşılabilir. Suyun kaldırma kuvveti

dediğimiz, suyun yüzeyindeki yukarı doğru kuvvet ve buna karşı yerçekiminin yarattığı karşı kuvvettir. Bu iki kuvvet arasındaki denge, yüzme şartlarını kolaylaştırır (Urartu, 1995). Suda üç tür direnç vardır. Bunlar; cephe direnci, girdap akıntı direnci ve yüzey sürtünme direncidir. Bir yüzücünün sudaki dengesi iyi bir yüzmenin temelidir. Yüzücü suda izlediği akışla birlikte suyun akımı içinde bu üç direnci en aza indirmeyi amaçlar. Doğru teknik ve stille yüzmek vücudun suyun üstündeki doğrusal konumu, sürtünmeyi en aza indirerek hareket etmesini sağlar (Bozdoğan, 2015).

İnsanların ilk çağlarda hayatın doğal akışı içindeki hayvanları taklit ederek yüzmeye başladıkları bununla birlikte beslenmelerini çeşitlendirdiği, doğa olayları ve vahşi hayvanlardan korundukları düşünülmektedir (Bingöl, & Mert, 2019). Arkeolojik çalışmalar, MÖ 8000'e kadar erken bir tarihte yüzmeye ilgili yapıtlar bulmuştur. Bilim insanları bu bulgulardan yola çıkarak eski Mısır, Sümer ve Hititlerde birçok yüzme stiline bilindiği ve uygulandığını, Antik Yunan ve Roma uygarlıklarında askeri eğitimlerde, Japonya'da ise okullarda temel eğitimin bir parçası olarak kabul edildiğini söylemektedir (Atasoy, 2018).

Aman Nicolaus Wynna 1532 yılında ilk yüzme kitabını yazmıştır. 1697 de İngiliz okullarında okutulmak için Fransız yazar Thévenot tarafından "Yüzme Sanatı" adlı kitap yayımlanmış bu kitap içerisinde kurbağalamaya benzer bir tanım verilmiştir (Tahılhoğlu, 1999). İlk açık yüzme havuzunun inşasından bir süre sonra 1837 de Londra'da uluslararası yüzme yarışları yapılmıştır. 1875'te ise kurbağa yüzme stiliyle İngiliz Mathew Webbe, Manş Denizi'ni yüzerek geçmiştir (Adıyaman, 2006). Bu gelişmeler ile yüzme sporu Avrupa'daki popüleritesini arttırmış 1882 yılından sonra birçok ülkede yüzme federasyonu kurma çalışmalarına başlanmıştır (Tutar, 2018). Baron Pierre de Coubertin'in 1896 yılındaki özel çabalarıyla modern olimpiyat oyunlarının tekrar başlatılması ile yüzme yarışları da olimpiyatlardaki yerini almıştır. 1900'de olimpiyatlara sırtüstü, 1908'de kurbağalama tekniğinde yarışlar eklenmiştir. Kelebek tekniğindeki yarışlar ilerleyen yıllarda olimpiyatlara eklenmiş bununla birlikte sadece erkeklerin katılımıyla gerçekleşen yarışlara 1912 yılında kadın sporcularda katılmıştır. Dünya çapında organize bir spor olarak popüleritesi arttırması ve olimpiyat programına dâhil edilmesi ile bu spor branşı için uluslararası bir federasyon kurma ihtiyacı ortaya çıkmış ve 1909 yılında İngiltere'nin Londra kentinde Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu FINA (Federation Internationale de

Natation Amateur) kurulmuştur. FINA'nın kurulması ile birlikte, yüzme yarışlarında kural olarak FINA yönetmeliği uygulanmaya başlanmıştır. Bu kuralların geçerli olmasıyla yarış mesafesinin metre cinsinden ölçülmesine ve müsabakaların serbest stil, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek olarak gerçekleştirilmesine karar verilmiştir (Güner, 2007).

Türklerin, Osmanlı döneminde Akdeniz'i göl haline getirmesi ile su ve deniz kültürüne hâkim olmuşlardı. Eski kaynaklarda Osmanlı Bahriyelilerinin çok iyi seviyede yüzdüklerine ve eğlence amaçlı yüzme yarışlarının düzenlendiğine rastlanmıştır (Adıyaman, 2006). Ülkemizde modern anlamda yüzme Fransız beden eğitimi öğretmeni ve aynı zamanda iyi bir yüzücü olan M. Moiroux'ın Galatasaray Mekteb-i Sultânîsi öğrencilerine ders vermesiyle başlamıştır. Cumhuriyet ilan edildikten sonra yüzme sporuna daha çok yatırım ve destek sağlanmış 1931 yılında Türkiye'nin ilk yüzme havuzu yapılmıştır. Olimpik standartlara uygun olarak yapılan bu havuza "Şirketi Hayriye Yüzme Havuzu" ismi verilmiştir (Atasoy, 2018). Bu destekler ile birlikte sporcularımız 1934 de Sovyetler Birliğinde düzenlenen uluslararası yarışmalara katılmış ve erkeklerde; Naili Moran, İhsan Keskin, Safvan Serim, Suat Erler. Kadınlarda ise; Leyla Turgut ve Cavidan Erbelger ilk milli yüzücülerimiz olmuşlardır (Urartu, 1995).

Son yıllarda ise kısa kulvar yarışlarında Emre Sakçı, 50 m kurbağalamada Avrupa rekoru kırmış, 2020 yılında Uluslararası Yüzme Ligi'nde 50 metre kurbağalama ile dünyanın en iyi performansını sergileyen 9. sporcu unvanını almıştır. 2021 yılında 50 metre kurbağalama finalinde elde ettiği 24.95'lik derecesiyle dünya rekoru kırmıştır. Kadınlarda ise Sümeyye Boyacı, S5 engelli sınıfında; serbest, sırtüstü ve kelebek dallarında yarışmıştır. 2016 Yaz Paralimpik Oyunları'nda ve 2019 Dünya Paralimpik Yüzme Şampiyonası'nda 50 m sırtüstü S5 kategorisinde gümüş, 2018 Avrupa Paralimpik Yüzme Şampiyonası'nda aynı kategoride ülkemize altın madalya kazanmıştır.

2.4. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, son yıllarda uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisinde muhtemelen en çok kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biridir (Jones, 2002). Literatür incelendiğinde birçok araştırmacı zihinsel dayanıklılığın tanımını ortaya koymaya çalışmış ve bu nedenle birçok kavram ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bu kavramlardan zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlık ve psikolojik dayanıklılık benzeşik olarak kullanılmıştır.

Psikolojik sağlık (*Resilience*): İnsanlar yaşamları boyunca birçok hastalık, savaş, ekonomik kriz, deprem, sel ve buna benzer afet ve sosyal olaylarıyla karşılaşmıştır. Bireylerin bu zor durumlara karşı, tutum ve davranışlarının zaman içerisinde uyum sağlayabilme yeteneği psikolojik sağlık kavramı ile açıklanmıştır (Garmezy, 1991). Diğer yandan Earvolino-Ramirez, (2007) psikolojik sağlamlığı; yaşam içerisinde beklenmedik gelişmeler sonucunda gerçekleşen olumsuz değişiklikler sonucu insanların stres, üzüntü gibi büyük hastalıklara yol açabilecek olumsuz psikolojik durumlardan hızlı bir şekilde kurtulma, iyileşme ve kendini bulma yeteneği olarak tanımlamıştır.

Spor ortamında ise psikolojik sağlık kavramı; antrenörler ve spor yorumcularının sıklıkla kullanmakta olduğu, kişisel bir zihinsel dayanıklılık anlamı olan "zihinsel olarak sağlam" terimi sıklıkla kullanılmaktadır. Profesyonel yaşantı içerisindeki sporcuların antrenman ve yarışmalarda birçok strese, baskıya maruz kalması bunun yanında özel yaşantılarındaki problemlerden sıyrılıp fark yaratabilmesi olarak açıklanmıştır (Seydaoğulları, 2018).

Dayanıklılık (*Hardiness*): Bu kavram ilk defa Kobasa, (1979) tarafından araştırmalarda kullanılmış. Kobasa (1979) "bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine "psikolojik dayanıklılık" (*psychological hardiness*) adını vermiştir." Dayanıklılık, stres ve baskıyı gelişmeye yönelik fırsatlara dönüştürmek için cesaret sağlayan (Maddi, 2002), stresin etkisini yumuşatan tutum ve inançları içeren kişiliğin bir yönü olarak açıklanmıştır (Kobasa, 1979).

Tanımı yapılan bu kavramlar, zihinsel dayanıklılık ile benzeşik fakat özdeş olmayan yapılar olarak ifade edilmiştir (Middleton ve ark., 2004). Bu farklılıklardan yola çıkılarak; zihinsel dayanıklılık insanların içsel kaynakları ile sınırlıyken,

psikolojik sağlamlık ise birey, grup, ekosistem gibi daha makro sistemler için kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık uyum süreci olarak değerlendirilirken bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur. Bir diğer husus, sağlamlık kişinin bireysel, sosyal ve sağlık hizmetleri gibi koruyucu faktörler tarafından desteklenirken zihinsel dayanıklılık ise sadece bireyin psikolojik faktörleriyle ilgili olduğundan sağlamlığın çeşitli koruyucu faktörlerinden sadece birini temsil ettiği ifade edilmiştir (Kelly, 1955).

Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlamlık kavramlarının birbirinden farklı bir tanım olarak kabul etmek zor olsa da psikolojik sağlamlık daha genel bir yapı olarak kabul edilebilir.

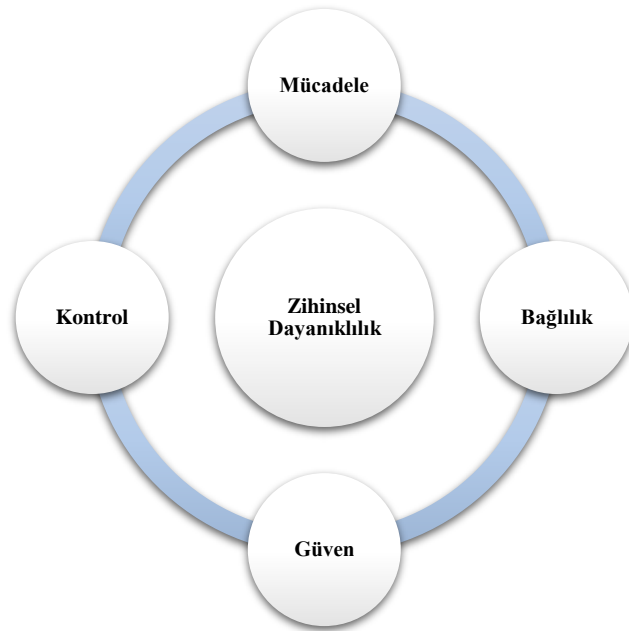
2.5. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi

Zihinsel dayanıklılık ilk olarak psikoloji biliminin konusu olarak başlamış ve ilk modeller bu alanda oluşturulmuştur. İlerleyen yıllarda spor bilimleri alanında yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmaları kişilik kuramları esas alınarak gerçekteşirilmiştir. Bu kavrama kuramsal açıdan ilk yaklaşım Kelly (1955) tarafından hazırlanan Kişilik Yapısı Kuramıdır. Bu kuramda kişiliğin bireye özel olduğu görüşü temel alınmış olup, her insanın farklı kişilik yapısı sergilemesinin yaşanılan olayları algılaması, yorumlaması ve ifade etmesindeki farklılıklardan kaynaklandığı savunulmaktadır. Jones (2002) zihinsel dayanıklılığın tanımlamasını oluşturmak ve zihinsel gücü yüksek sporcuların karakterlerini belirlemek için kişilik yapısı kuramı çerçevesinde nitel bir çalışma yapmıştır. Gucciardi, Gordon, & Dimmock, (2008) Avusturya futbolunda zihinsel dayanıklılık modeli oluşturmak için elit antrenörlerle nitel bir çalışma gerçekteşirmiş ve bu çalışmanın tasarlanmasında kişilik yapısı kuramı temel alınmıştır.

Zihinsel dayanıklılığın temeli olarak düşünülen bir diğer teori (Cattell, 1957) tarafından oluşturulan Kişilik Faktörleri Teorisi'dir. İnsanların kişilik yapısını gözlemlenen ve gözlemlenemeyen davranışlar bütünü olarak değerlendiren Cattell, zihinsel dayanıklılığı kişilik yapısının bir bölümü olarak kabul etmiştir. Geliştirdiği 16 Faktörlü Kişilik Ölçeğinden yüksek puan alan kişileri; sorumluluk alabilen, güçlüklele başa çıkabilen, sağlam ve özgür karakter olarak tanımlamıştır.

Kobasa (1979)'nın öne sürdüğü Psikolojik Dayanıklılık Modeli, zihinsel dayanıklılık formunun kişilik üzerine yapılan çalışmalardan ortaya çıktığını gösteren başka bir modeldir. Bu modelde psikolojik dayanıklılık, kişinin hayatında yaşana bilinecek stresli olaylarda direnç gösterebilme yeteneğini olarak tanımlanmıştır (Kobasa ve ark., 1982). Kobasa insan yaşamındaki stres unsurlarının hastalıkların başlangıcına etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada dayanıklı, sağlam kişiliğin; kontrol (yaşam içerisinde gerçekleşen zorlu koşullarında öz güvenli olması), bağlılık (yaptığı işe kendini adanması) mücadele (her ne koşulda olursa olsun çabayı bırakmama) faktörlerinden oluştuğunu söylemiştir (Kobasa, 1979).

İlerleyen yıllarda Psikolojik Dayanıklılık Modeli araştırmacılar tarafından temel alınarak spor bilimine göre uyarlanmıştır. Clough, Earle, & Sewell (2002) sporculardan topladıkları veriler ışığında Kobasa'nın modeline ek olarak güven faktörünü de ekleyerek 4C modelini oluşturmuşlardır.

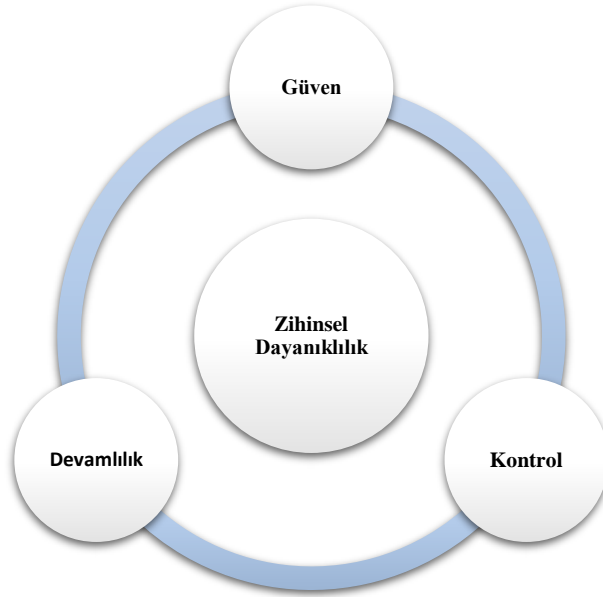


Şekil 1. 4C Modeli (Clough, Earle, & Sewell, 2002)

4C Modelinde yer alan unsurlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- Kontrol (*Control*): Sporcunun yaşanan olay üzerinde kontrol sahibi olması, aksi ve zorlayıcı bir durumda serinkanlılığını bozmaması ve odağından uzaklaşmaması,
- Mücadele (*Challenge*): Spor ortamında beklenmedik şekilde gerçekleşen olumsuz durumları, problemleri tehdit olarak algılamak yerine bunları fırsat olarak görmesi,
- Bağlılık (*Commitment*): Spor ortamında yaşanan baskı, zorluk ve engellere rağmen hedeflere ulaşılması, istenilen hedefe ulaşma becerisine sahip olması,
- Güven (*Confidence*): Sporcunun spor ortamında işler yolunda gitmediğinde kendine olan inancını devam ettirebilmesi.

Sheard, Golby, & Van Wersch (2009) zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması üzerine yaptıkları çalışmada 4C modeline benzer olarak  temel unsur ileri sürmüşler ve bu modele 3C modeli olarak adlandırmışlardır.



şekil 2. 3C Modeli (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009)

3C Modelinde yer alan unsurlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- **Güven (*Confidence*):** Sporcunun, spor ortamında yaşanan zor durumlarda hedefine ulaşma yeteneğine inanması ve rakibinden daha iyi olduğunu düşünmesi,
- **Kontrol (*Control*):** Sporcunun baskı veya beklenmedik durumlar karşısında sakin kalma, kontrolü sürdürme ve rahat etme yeteneği,
- **Devamlılık (*Constancy*):** Sporcunun hedefine ulaşma doğrultusunda sorumluluk alması, odaklanması ve belirlenen hedeflere karşı savaşması.

2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Elit sporcular hazırlık dönemi boyunca fiziksel ve mental olarak hazırlıklarını tamamlayıp üst düzey yarışmalara katılmaktadırlar. Bu yarışmalarda başarı veya başarısızlık bazen milimetrelere veya mikrosaniyelere bağlı kalabilmekte özellikle fizyolojik ve fiziksel becerileri birbirine benzer sporcular arasında yarışma sonucunu etkileyen tek fark psikolojik unsurlar olabilmektedir. Profesyonel spor yaşantısında zorluk ve engellerin varlığı birçok araştırmaya konu olmuş bu engel ve zorluklara rağmen sporcuların antrenman, yarışma gibi çeşitli başarı ortamlarında sürekli yüksek performans göstermeleri, kişisel psikolojik kapasite olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılığın araştırmacılar tarafından antrenör ve sporcuların rekabette başarılı olmaları için kritik bir özellik olarak değerlendirilmesinin nedenini açıklayabilir.

Zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki pozitif etkisi birçok araştırmacı ve spor psikoloğunun dikkatini bu yöne çekmiş, yaptıkları çalışmalar ile bu kavramın niteliğini oluşturmak için tanımlar geliştirmişlerdir. Loehr, (1986) Zihinsel dayanıklılık, yaşanan zorlu süreçte kaygı ve stresin etkilerini baskılayan, yaşanan duruma adaptasyonu sağlayan bir unsur olarak genel bir tanım içerisinde değerlendirirken. Clough, Earle, & Sewell (2002) 4C modeli ile zihinsel dayanıklılığı “Zihinsel açıdan dayanıklı bireyler, sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedir; sakin ve rahat kalabildikleri için birçok durumda rekabet edebilirler ve diğerlerine göre daha düşük kaygı düzeylerine sahiptirler. Yüksek bir özgüven duygusu ve kendi geleceklerini kontrol edebileceklerine dair sarsılmaz bir inançla, bu bireyler rekabet veya sıkıntıdan nispeten etkilenmeyebilirler.” olarak tanımladılar.

Clough, & Strycharczyk, (2012) atletlerin meydan okuma, stres, kaygı ve baskı ile zorlu koşullarla nasıl etkili bir şekilde başa çıktıklarını büyük oranda belirleyen kalite olarak tanımlarken Gould, ve ark., (2002) ise zihinsel dayanıklılığı, antrenman ve yarışma performansının ilerletilmesine katkıda bulunan zihinsel bir beceri faktörü olarak tanımladılar. Yine Güvendi, Can, & Işım (2020) “Zihinsel dayanıklılığı, zorluk, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toplama gücüdür ve yenilenmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde tanımlamaktadır.

2.7. Sporcular Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık

Jones, Hanton, & Connaughton (2007) üst düzey şampiyonlarda veya olimpiyatlarda altın madalya kazanmış elit sporcularının ortak yönlerinin branşlarında fiziksel ve taktiksel olarak yüksek performansa ulaşmanın yanı sıra yine yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduklarını düşünmüşler ve bu sporcuları süper elit sporcu olarak tanımlamışlardır. Bu sporcular kendilerine olan güvenlerine, odak noktalarına yüksek seviyede yoğunlaşma kabiliyetlerine, sürpriz bir şekilde gerçekleşen durumlarda, kesintilerde veya dikkat dağıtıcı unsurlarla başa çıkma kabiliyetlerine bununla birlikte bu gibi durumlarda kontrolü bırakmama, davranışlarında ve tutumlarında olumlu hareketler devam etme kararlılığına sahip oldukları inancındadırlar. Bunun yanı sıra bir grup sporcu ise zihinsel dayanıklılığı, beklenmedik ani durumlar karşısında veya ters giden olaylara karşı soğukkanlılığı devam ettirmeye ve dayanma gücüne bağlamışlardır (Jones, 2002).

Takım sporlarında ise bireysel sporlardan farklı olarak kişinin kendi kabiliyetlerinin yanında takımın fiziksel ve zihinsel kabiliyetlerine bağlı olabilir. Zihinsel dayanıklılığın takımın performansını nasıl etkilediğini araştırdıkları bir çalışmada bu durumu tespit etmişleridir (Gould ve ark., 2002). Başarının en önemli özelliklerinden biri olan zihinsel dayanıklılık bazı sporcular tarafından ise sabit bir yapıdan ziyade bir değişken durum olarak da görülebilir (Jones ve ark., 2007). Malezya futbol milli takımında görev almış sporcularla zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışma sonucunda; içsel ve dışsal motivasyon, negatif enerjiyi kontrol edebilme, kişinin disiplinine ve bilgisine olan özgüveni, pozitif enerji, imgeleme, milli duygular, sabır ve odaklanma olarak sekiz tema belirlemişlerdir (Omar-Fauzee ve ark., 2012).

Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık takım veya bireysel sporlarda, farklı spor branşlarında sporcular tarafından çeşitli şekilde tanımlanabilir (Jowett, & Ntoumanis, 2004). Yine takım veya bireysel spor olarak çeşitli branşlara göre zihinsel dayanıklılık performansında değişkenlikler gözlemlenebilir bunun için sporcunun kariyeri boyunca sürekli mercek altında tutulup gerekli noktalarda desteklenmesi gerekmektedir (Jones ve ark., 2007).

2.8. Antrenörler Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların en iyi şekilde performans göstermesini sağlayan bir ortamın düzenlenmesi, yüksek performans gösteren sporcuların başarısının arkasındaki en önemli faktörlerden biridir. Antrenörün yarattığı iklim, sporcuların bu iklimi nasıl algıladığı ve bir antrenörün sporcularla nasıl etkileşime girdiği, bir sporcunun temel psikolojik ihtiyaçlarını doğrudan etkiler (Jowett, & Ntoumanis, 2004). Özerkliği destekleyen ortamlar geliştiren ve bu psikolojik ihtiyaçları karşılayan antrenörler, sporcularının stresi daha iyi düzenlemelerine, daha fazla öz-belirlenmiş motivasyon geliştirmelerine ve daha özgüvenli bir benlik duygusuna sahip olmalarına olanak tanır (Ryan, & Deci, 2008).

Özerkliği destekleyici koçluk stilini benimsemenin faydalarına ilişkin araştırmaların sağlamlığına rağmen birçok antrenör, sporcuları tarafından kontrol edici veya korkutucu olarak algılanan davranışlarda bulunur. Aslında bu yaklaşımdaki antrenörler, duygusal olarak kontrolcü ve aşırı sert tavırlara girmenin, sporcularına stresli ortamlarda daha iyi performans göstermelerini sağlayacak arzu edilen zihinsel nitelikleri aşılacağına inanmaktadır (Scharneck, 2017). Bu inanç sistemi kısmen zihinsel dayanıklılığın önemine sahip ancak bu kabiliyetin düzgün bir şekilde nasıl geliştirileceğine dair bir anlayışa sahip olmayan koçlar tarafından oluşturulmuştur (Parent, & Fortier, 2018).

Driska, Kamphoff, & Armentrout (2012), Jones ve ark., (2007)'nin zihinsel dayanıklılık ölçeğini kullanarak, zihinsel olarak güçlü yüzücülerde bulunan belirli zihinsel dayanıklılık alt bileşenlerini belirlemek ve faktörleri incelemek amacı ile Amerika Birleşik Devletleri'nden (dokuz erkek, dört kadın) ortalama yaşı 61,2 yıl ve ortalama koçluk deneyimi 31,7 yıl olan dünya şampiyonası düzeyinde en az bir yüzücü ile çalışmış, milli takım koçluğu yapmış on üç antrenörün katılımı ile gerçekleştirilen elit yüzme antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık algıları adlı bağımsız nitel bir çalışma

yapmışlardır. Bu çalışmada antrenörlerin genel olarak zihinsel dayanıklılığı güçlü yüzücülerin yüzme hedefleriyle özdeşleştiklerini, özel yaşantıları ve spor yaşantılarında nasıl ve ne zaman değişiklikler yapacaklarını bildiklerini. Bu sporcuların başarılı olacaklarına, fedakârlıklarının karşılığını alacağına ve aksiliklerle başa çıkabileceklerine dair güçlü bir inanç sergilediklerini belirterek Jones ve ark. (2007) tarafından daha önce belirlenen zihinsel dayanıklılığın on üç bileşeninden inanç ve odak alt bileşenini doğrulamışlardır. Ayrıca zihinsel olarak güçlü bir yüzücünün, antrenörün geri bildirimine açık olma halini (olumlu ve olumsuz) sporcunun genel yeteneği olarak tanımlamışlardır.

Katılımcı antrenörler, zihinsel olarak güçlü yüzücüleri zorlu antrenmanları uzun vadeli hedefleri başarma motivasyonu olarak kullandıklarını bunun yanında fiziksel acı ve bitkinlik duygularını olumlu olarak etiketlediklerini ve zorlu antrenmanları tamamladıkları için kendilerini ödüllendirdiklerini belirtti. Başka bir açıdan ise yüzücülerin kendilerini iyi hissetmedikleri, o gün antrenmanda hızıyla koçu etkileyemezse diğer yetenekleriyle; dönüşleri, aerodinamik, mekanik, tutum ve takım arkadaşlarına verdiği destekle etkilediğini belirtti. Bu yapamayacağı şeylerin, yapabileceği şeyleri yapmasına engel olmasına izin vermediğini göstermektedir. Bu durum zihinsel dayanıklılığı güçlü olan sporcuların, düşük performans gösterdikleri antrenman günlerinde psikolojik kontrollerini sürdürdüklerini göstermektedir (Driska ve ark., 2012).

Antrenörler zihinsel dayanıklılığı güçlü yüzücülerin; yoğun baskılı, yüksek seviyeli müsabakalar öncesinde, kendilerini bu seviyeye getiren becerilerine, antrenmanlardaki performanslarına ve güçlü yönlerine güvenerek hazırlandıklarını, maç öncesinde klasik ritüellerini gerçekleştirdiklerini belirtmiş. Müsabaka sonrası başarılı performanslarında akranlarının ve antrenörlerinin takdirine ihtiyaç duymak yerine, kendi doyumlarını yaşadıklarını. Başarısız performans sergilediklerinde ise başarısızlıktan ders çıkarmayı, bu durumu rasyonelleştirmeyi başardıklarını ve gelecekteki başarıyı sağlamak için başarısızlığı kullanabildiklerini belirtmişlerdir (Driska ve ark., 2012).

2.9. Antrenör Davranışı

2.9.1. Antrenörün Tanımı

Antrenör kelimesi, eski tarihlerden bu yana toplum içinde çeşitli şekillerde kullanılmış bir kelimedir. Kelimenin kökeni güç, kuvvet ve sağlam anlamına gelen “*sturdy*” kelimesinden türediği düşünülmektedir. Daha sonraki yıllarda farklı dillerde; İngilizcede “*trainer*” veya “*coach*” Fransızcada “*entrainer*” İspanyolcada “*coche*” Almandada “*kotsche*” Macaristanda “*koçsi*” gibi kelimelerle kullanılmıştır (Dilek, 2017).

Antrenörün kavramsal çerçevede tanımı ise; başarıya ulaşmada sporcuya rehberlik ederek, teknik, taktik becerilere ve yarışma stratejilere ulaşmasını sağlayan. Bunun yanında fiziksel ve ruhsal yönden sporcunun gelişiminde önemli etkileri olan, spora katılımı arttırmada sorumluluk alan, spor bilimlerinin gerektirdiği eğitime sahip çalıştırıcılara denir (Charman, Drotter, & Noel 2001). Antrenör, genç sporcular için bir rol modelidir ve onlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Smith, Smoll, & Cumming 2007). Başka bir tanımlamaya göre ise antrenör; sportif faaliyetleri yürüten ve ilgili spor branşına yönelik genel veya özel bir şekilde antrenman yaptırır. Sporcuların teknik, taktik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçları doğrultusunda kademeli olarak en yüksek performansa ulaştırır yetiştirici kişidir (Sevim, 2002).

2.9.2. Antrenörlerin Bilgi Kaynakları ve Yeterlilikleri

Teknolojik gelişmeler ile birlikte toplumların ihtiyaçları değişmiş, bununla birlikte spor ortamlarında çalışan antrenörlerin yetki ve sorumlulukları da artmıştır. Bu ihtiyaçların karşılanması için antrenörlerin sporcularının spora özgü teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin gelişimini sağlayacak akademik eğitimlerinin yanında, onların bütünsel gelişimlerini sağlayacak bazı kişisel, sosyal ve psikolojik bilgi kaynaklarına ihtiyaçları vardır (Yıldırım, 2009).

Spor ortamında görev yapan eğitimcilerin sahip olması gereken bilgi kaynakları üç başlık altında toplanabilir. Bunlar;

- Profesyonel alan bilgisi: Antrenörlüğü yapılan spor branşının yönetim, organizasyon ve öğretim bilgisi gibi bilgilere hâkim olunması antrenörlük ortamında nasıl uygulayabileceği bilgisine sahip olma yeteneğidir.

- Kişiler arası bilgi: Antrenörün spor ortamındaki diğer yönetici, antrenör, ebeveyn gibi paydaşlar ile olumlu ve verimli ilişkiler kurma yeteneğidir.
- İçsel alan bilgisi: Antrenörün öz farkındalık, kendini anlama, iç gözlem yapma ve düşünme yeteneğini ifade eder.

2.9.3. Antrenörlük Stilleri

Spor ortamlarının doğal lideri olan antrenörler, sporcu ve spor ortamının gelişimindeki kararların merkezinde yer almaktadır (Konter, 1996). Bununla birlikte antrenörlerin liderlik özellikleri spor ortamının ve sporcuların ihtiyaçlarına göre değişiklik göstermektedir. Literatür incelendiğinde yaygın olan antrenörlük yaklaşım ve stilleri; otoriter, demokratik ve bütünsel (holistik) antrenörlük stilleridir.

2.9.3.1. Otoriter Antrenörlük Stili

Otoriter stil yaklaşımındaki antrenörler, yönetsel kararları kendi başlarına alırken spor ortamındaki kişilerden bağımsız davranıp onların fikirlerini göz ardı edebilirler. Bu tarz yaklaşımda bulunan antrenörlerin, kazanmaya odaklı ve esnek olmayan eğitim modelleri vardır. Antrenör sporcuları tarafından nelerin yapılması gerektiği ile ilgili değerler oluşturur ve bu değerlerin gerçekleştirilmesi beklerler (Smoll, & Smith, 2009). Sporcuların buradaki rolleri antrenörlerinin verdiği kararları eksiksiz yapmaya çalışmaktır (Konter, 1996). Antrenörler genellikle bu yaklaşım tarzını meslek hayatlarının başında sahip olduğu kontrolü kaybetmekle ilgili kaygıları gizlemek için kullanırlar (Dilek, 2017).

2.9.3.2. Demokratik Antrenörlük Stili

Demokratik stil yaklaşımındaki antrenörler, adından da anlaşılacağı üzere yönetsel kararlar alırken ana hatlarıyla çizdiği çerçevede spor ortamının diğer paydaşlarıyla rahat iletişime geçerek onların düşünce, fikir ve önerilerini almayı hedefler (Northouse, 2021). Bu liderlik tarzındaki antrenörler antrenmanlarda sporcu merkezli eğitim modeli kullanarak teknik, taktik ve stratejiler ile ilgili alınacak kararlara sporcunun katılmasına izin verirler. Özellikle tenis, yüzme, atletizm gibi sporcunun antrenman içerisinde merkezde olduğu branşlarda sporcuların öz denetim, öz kontrol gibi kişisel gelişimlerini desteklemek için onlara daha çok özerklik verirler (Konter, 1996).

2.9.3.3. Bütünsel (Holistik) Antrenörlük Stili

Bütünsel sitil yaklaşımındaki antrenörler; plan, organizasyon, personel takibi gibi yönetim konularında sorumluluk almaktan kaçınırlar. Antrenmanlarda demokratik sitil anlayışının ilerisinde bir yaklaşımla çok az karar alır ve kural koyarlar. Neredeyse tam serbestlik tanıyarak sporcuların kendi yeteneklerini keşfetmesini sağlayacak özgür bir spor ortamı oluşturma anlayışla düzenleme yaparlar. Bu liderlik yaklaşımı içerisindeki antrenörler takım ve sporcuları ile sıkı bir bağ kurarak onların öz farkındalıklarını geliştirmek için bu yöntemi kullanırlar (Konter, 1996). Bütünsel yaklaşım sitili sporcuların kendilerini özgür hissetmelerini ve kendilerini açıklama yeteneklerine faydası olsa da takım içerisinde yeni karar alma ve uygulama aşamalarında problemlerle karşı karşıya gelene bilinir.

2.9.4. Antrenör – Sporcu İlişkisi

Spor ortamının en önemli paydaşları olan antrenör ve sporcuların bir birleriyle olan iletişimleri etkili bir öğrenme-öğretme ortamının oluşmasını sağlar. Bununla birlikte sporcuların psikolojik ve fiziksel gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur (Jowett, & Ntoumanis, 2004). Antrenör ve sporcunun arasında oluşan sağlam bağ, sporcunun antrenman ve müsabakalarda yüksek performans göstermesini sağlayan en önemli etmenlerden biridir.

Antrenörler sporda katılımın her seviyesinde önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörlerin sporculara karşı davranış ve iletişimleri, sporcularının hayattaki genel refah seviyelerine, antrenmandan keyif almalarına buna bağlı olarak da antrenmanların süresinin belirlenmesine, atletik deneyimlerine, performans hedeflerine, bu hedeflere ulaşmak için kullandıkları stratejiler üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Buning, & Thompson, 2015). Bu etkiyi yaratmayı başaran antrenörler, sporcularının her biriyle güçlü iletişim ağı kurarak onları dinler ve fikirlerini alır, sporcusunu nelerin isteklendirdiğini ve harekete geçirdiğini algılamaya çalışırlar. Sporcu tarafından ise antrenörünün kendi fikirlerine saygı gösterdiğini ve kendisini anlamaya çalıştığını görmek kendini değerli hissetmesini sağlar (Baker, Côté, & Hawes 2000). Antrenörlerin sporcuları ile güçlü bir iletişim ve bağ kurmasına yardımcı olacak bazı tutum ve davranışlar şunlardır:

- Pozitif destek: Sporcuyu cesaretlendirmek arzulanan hedeflere ulaşmaya yardımcı olacaktır. Sporunun içsel motivasyonu yükselmesi kendine ve antrenöre olan inancını yükseltecektir.
- Saygı ve samimiyet: İnsanlar karşısındaki kişiye gösterdiği kadar saygı görürler. Karşılıklı iletişimde gösterilen saygı ve samimiyet sporcu ile antrenör arasındaki bağı güçlendirecektir.
- Ulaşılabilir olma: Sporcular performanslarında inişli çıkışlı dönemler geçirebilirler. Antrenörünü bir lider olarak gördüklerinden onların tavsiyelerine ihtiyaç duyabilirler. Böyle durumlarda sporcunun antrenörüne ulaşabilir görmesi aralarındaki bağı güçlenmesini sağlar.
- Güven: Sporcu ile kurulan dürüst, açık ve şeffaf bir iletişim sporcunun antrenöre olan güvenini güçlendirmesine yardımcı olacaktır.

Jowett, & Ntoumanis, (2003) tarafından antrenör-sporcu ilişkisi için geliştirilen kavramsal model, bu alandaki araştırmaların temelini oluşturmaktadır. Jowett, (2007)'e göre son yıllarda çeşitli şekillerde yönetilen antrenör-sporcu ilişkisi, antrenör ve sporcuların birbiriyle bağlantılı duygu, düşünce ve davranışlarına dayanmaktadır. Jowett, & Ntoumanis, (2003) bu nitelikleri yakınlık, birlikte yönlendirme, bağlılık ve tamamlayıcılık yapılarıyla açıklamıştır.

2.9.5. Antrenör Davranışı Kuramsal Çerçevesi

Spor ortamındaki kompleks bir yapıda olan antrenör-sporcu ilişkisini anlamlandırmak, tanımlamak ve antrenör davranışlarının sporcuların performansları üzerindeki etkisini incelerken kullanılması için farklı modeller geliştirilmiştir (Chelladurai, 1984; Smoll, & Smith, 1984; Côté, ark., 1995).

Smoll, & Smith, (1984) tarafından gerçekleştirilen antrenman esnasında antrenörlerin tutum ve davranışlarının genç yaşta sporcuları nasıl etkilediğini incelediği çalışma sonuçlarından yola çıkarak Smith, Smoll, & Hunt, (1997)“Coaching Behavior Assessment System” (CBAS) Antrenörlük Davranışını Değerlendirme Sistemi ölçeği geliştirmişlerdir. (Barnett, Smoll, & Smith 1992). Genç sporcu ve antrenörler ile gözleme dayalı olarak gerçekleştirilen bu çalışma bir çok çalışmaya ilham kaynağı olmuş olsa da spor ortamının önemli paydaşlarından olan yardımcı antrenör, beceri gelişimi ve zihinsel becerilerin geliştirilmesindeki noktalarda yetersiz kaldığı düşüncesi ile eleştirilere maruz kalmıştır (Côté ve ark., 1999).

Chelladurai, (1984) antrenörlerin lider davranışlarının sporcuların performansı üzerine etkisini incelemek üzere kullanılan çalışmalarda kullanılan bir diğer model olan “*Multi-Dimensional Model of Leadership*” Çok Boyutlu Liderlik Modeli tasarlamıştır. Chelladurai, & Saleh, (1980) bu modeli esas alarak “*Leadership Scale for Sport*” Sporda Liderlik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek antrenörlerin liderlik özelliklerinin: a) Antrenman ve öğretim davranışları, b) demokratik davranışlar, c) otokratik davranışlar, d) sosyal destek davranışları, e) ödüllendirici davranışlar olarak beş boyutunu incelemiştir. Bu çalışmaya eleştirel bir bakış getiren Côté, Salmela, & Russell (1995) antrenör ile kulüp yöneticilerinin pozisyonlarının aynı tutulduğunu ve antrenörlerin müsabaka ortamındaki tutum ve davranışları ile antrenman ortamındaki tutum davranışlarının birbiri ile tutarlık göstermeye bileceğini, bu yaklaşım ve kuramların spor ortamı ile tam uyum içerisinde olmayacağını belirterek, Chelladurai, (1984) ve Smoll, & Smith, (1984) tarafından geliştirilen bu iki modelin benzer boyutlar içererek birbirlerine dayanak olsalar da spor ortamını ve antrenörlük sürecini bütününe yansıtacak bir yapıyı oluşturmada yetersiz kaldığını savunmuşlardır.

Côté, (1998) profesyonel antrenörler ile gerçekleştirdiği nicel bir çalışma ile spor ortamındaki antrenör süreçlerini kavramsallaştırarak kapsayıcı bir yapıda “Antrenörlük Modeli” oluşturmuştur. Côté bu model ile antrenörlük sürecini çevresel (antrenörün bireysel özellikleri, sporcunun bireysel özellikleri, antrenman iklimi) ve davranışsal süreçler (organizasyon, müsabaka, antrenman) olarak iki unsurdan oluştuğunu belirtmiştir. Bu modeli göz önüne alarak “*Coaching Behavior Scale for Sports*“ (CBS-S) “Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği” (SADDÖ) geliştirmiştir. Ölçekte yer alan maddeler belirlenirken antrenörlerin organizasyon, antrenman ve müsabakalarda gösterdikleri davranışların zihinsel yapılarından çıkarım yapılarak oluşturulmuştur. Bu ölçekle zaman içerisinde antrenörün görevli olduğu alanlarda; antrenman planlaması ve kondisyon performansı, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi oluşturma ve sporcu ile olan olumlu/olumsuz etkileşimi sırasındaki davranışlarının sporcular gözünden nasıl algılandığını belirlemeye çalışan ifadeler içermektedir (Yapar, & İnce, 2016).

2.10.Beceri

Bir eylemi gerçekleştirmek onlarca kas ve sinir yapısının birlikte uyum içinde çalışmasını gerektirir. Beceri, kısa sürede karmaşık hareket yapılarının öğrenilmesi bu öğrenilmiş hareket yapılarının yeni bir duruma hızlıca bütünlük sağlaması, her türlü hareket paterninin nöromusküler koordinasyonunu sağlayan psikomotor yetenektir. Motor beceri, bir eylem sırasında motor görevi veya bir takım motor görevi yerine getirmek için gereklilik arz eden gelişmişlik maharetidir. Daha soyut bir tarifile kişinin erişmek istediği eyleme yönelik vücudun alt ekstremiteleri ile üst ekstremitelerini eş güdüm içinde hareket ettirebilmesidir. (Magill, & Anderson 2016).

Yetenek söz konusu başarıyı belirleyen ya da başarıyı ile ilgili genel bir ifade iken. Beceri, belli bir göreve ilişkin daha spesifik bir ifade olarak karşımıza çıkıyor. Örnek vermek gerekirse ise teniste ilk servisinin %70-80 arasında sayıya ulaştıran bir oyuncuyu becerikli bir oyuncu sayabiliriz. Bir diğer bakış açısıyla da sporcunun performansındaki sistematik devamlılığını gözlemleyerek beceri kavramını tanımlayabiliriz (Yakupoğlu, 1996). Özet olarak beceri, değişen koşullarda bile göreve özgü bir hareketin, en az çaba ile doğru bir formda, en kısa sürede yapılması olarak tanımlanabilir.

Son yıllarda spora ilginin artması, performans seviyelerinin en üst seviyelere çıkması beceri kavramına yönelik yapılan çalışmaların artmasını sağlamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında becerinin, genellikle çevre ve öğrenmeyle ilişkilendirildiğini görmekteyiz. Örneğin, yüzme, su kayağı, sörf su sporlarının içinde yer almaktadır. Fakat bunları su sporları adı altında sınıflamaya sokmak günümüz sporuna katkı yapmayacaktır nedeni şu ki her birinin çevresel koşulları, öğrenimi ve uygulaması farklı beceriler gerektirmektedir (Yakupoğlu, 1996). Becerilerin göreve bağlı olarak tanımlanması ve farklı görevlerin farklı beceriler gerektirdiği görüşü birçok araştırmacıyı beceri sınıflandırılmasına yöneltmiştir. Bu alanda en önde gelen temel beceri sınıflandırmaları, açık – kapalı (open- closed), ince-kaba (fine-gross), sürekli- süreksiz- seri (discrete-continuous-serial) başlıklarını taşımaktadır.

2.10.1.Açık ve Kapalı Beceri

(Poulton, 1957) insanları beceri sınıflandırmasına göre düşünen daha sonra açık kapalı beceri ayrımını öne sürerek sanayi üretimi alanında, motor beceri sınıflandırması için kullanmıştır. Ardından (Magill, 1989; Rothstein, 1981; Schmidt ve Lee, 1988; Singer, 1980), Poulton'un açık ve kapalı beceri tanımını spor bilimleri alanına uyarlamışlardır.

Açık beceri hareketin kişi ve nesnelerin konumuna, hızına, zamanlamasına göre düzenlenmesini olarak tanımlana bilinir. Açık becerilerde çevresel şartlar sürekli değişken ve hareketlidir bu sebepten ötürü tahmin edilemez ve kestirilemez (Rothstein, 1981). Örneğin bir tenis oyuncusu forehand vuruşu için sabit konumda bekleyemez, her ne kadar vuruş öncesinde kafasında bir plan varsa da üzerine doğru gelen topun; hızına, dönüşüne ve yüksekliğine göre hareket edip bu değişkenlere göre karar verip o anda vuruşu gerçekleştirir.

Kapalı beceri ise sporcunun tepkilerinin bulunduğu yerdeki unsurlara uyumunu gerektiren beceri olarak tanımlana bilinir. Çevre stabildir ve hareket en aza indirgenmiştir. Çevredeki unsurların değişkenliği gerçekleştirilen becerinin öncesinde ve sonrasında aynıdır (Rothstein, 1981). Örneğin 25 m. serbest stil yüzme sporcusu, havuz içindeki şartları önceden tahmin edilebilir buna karşılık seri, organize ve planlı hareketler gerçekleştirebilir.

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma hem betimsel hem de ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Betimsel tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır, olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2006) Bu bağlamda adolesan tenisçi ve yüzücülerde algılanan antrenör davranışları ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlandığından çalışma betimsel tarama modeline uygundur.

İlişkisel tarama modellerinde, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2006). Araştırmada adolesan tenisçi ve yüzücülerde algılanan antrenör davranışları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki de inceleneceğinden araştırma aynı zamanda ilişkisel tarama modeline de uygundur.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini TTF ve TYF kayıtlı 12-18 yaş lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini ise TTF ve TYF düzenlemiş olduğu müsabaka ve yarışmalara katılmış 500 sporcu olarak hedeflenmiştir. 12-18 yaş arasında olan (n=165) tenisçi ve (n=156) yüzücü olmak üzere toplam 321 gönüllü sporcuya ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu; sporcuların algıladıkları antrenör davranışlarını ölçmek amacıyla “Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)” Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S) sporcuların spor ortamında zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14 ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcular antrenman ya da müsabakaya dâhil olmadıkları dinlenme zamanlarında Google Forms aracılığı ile soruları yanıtlamışlardır. Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları 2022-05/25 sayılı onay kararı alınmıştır.

3.3. Uygulanan Testler ve Ölçümler

3.3.1. Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ):

Côté ve ark., tarafından (1999) spor ortamındaki antrenör davranışlarını değerlendirmek için geliştirilen “Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S)” olarak adlandırılan. Türkçe uyarlaması Yapar, & İnce, (2014), tarafından 14-22 yaş aralığındaki yüzme, badminton, basketbol, atletizm branşlarında 171 erkek 125 kadın olmak üzere toplamda 296 sporcu ile gerçekleştirilen çalışma ile ölçek, toplam olarak 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altı alt boyutunu olumlu kişisel anlayış boyutları oluştururken bir alt boyutunu ise olumsuz kişisel anlayış boyutu oluşturmaktadır. Olumlu kişisel anlayış 1) antrenman ve kondisyon 2) teknik beceri öğretimi, 3) zihinsel hazırlık 4) hedef belirleme, 5) yarışma stratejileri ve 6) olumlu antrenör davranışları boyutlarını içerirken son boyut olan; 7) olumsuz antrenör davranışları boyutu ise antrenörün sporcuların üzerinde oluşturduğu olumsuz davranışları içermektedir. Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında değişen 7’li likert ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin 7 boyutunun Cronbach’s Alfa. değerleri .79 ile .87 arasındadır. Ölçek değerlendirmesinde ilk altı alt boyut için toplanan yüksek puanlar olumlu antrenör davranışlarının yüksek oranda sıklığını ifade ederken, son alt boyutta elde edilen düşük puanlar olumsuz antrenör davranışlarının oluşmadığını ya da seyrekliğini ifade etmektedir. Bu sebep ile alt boyutları arasında bir bağıdaşıklık bulunmayıp, ölçek güvenilirliği alt boyutlara göre hesaplanmış ve ölçeğin geneli için bir hesaplama yapılmamıştır.

Bu araştırma kapsamında antrenör davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla toplanan verilere ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha değerinin 0.876, teknik beceri alt boyutu için 0.768, zihinsel hazırlık alt boyutu için 0.823, hedef belirleme alt boyutu için 0.902, yarışma stratejisi alt boyutu için 0.763, olumlu antrenör davranışı için 0.843, olumsuz antrenör davranışı alt boyutu için 0.916 olarak hesaplanmıştır. Tüm alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri için güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir.

3.3.2.Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE):

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen özgün adı Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14 olarak adlandırılan. Türkçe uyarlama çalışması Altıntaş, & Koruç, (2017) tarafından ortalama 20-26 yaş aralığında tenis, yüzme, atletizm, futbol, basketbol ve voleybol branşlarında 94 kadın 108 erkek sporcu olmak üzere 202 profesyonel sporcu ile yapılan çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 14 madde ve *güven, devamlılık, kontrol* olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde olan (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru) ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri, Güven alt boyutu için .81; Devamlılık alt boyutu için .74; Kontrol alt boyutu için ise .71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Envanterde yer alan 3 alt boyutun içeriğini Sheard, (2013) şu tanımlarla açıklamıştır. Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme. Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma. Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, odaklanma ve mücadele etme.

Bu araştırma kapsamından toplanan veriler için güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, güven alt boyutu için Cronbach Alpha değerinin .81; kontrol alt boyutu için .79 ve devamlılık alt boyutu için .83 olarak elde edildiği gözlenmiştir. Tüm alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri için güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma için gerekli veriler katılımcılara uygulanan anket yoluyla elde edilmiştir. Araştırmanın ana problemine cevap bulma sürecinde, SPSS 26 (Statistical Packet for The Social Science) programından yararlanılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri frekans analizi ile yorumlanmıştır. Ölçeklere ilişkin katılımcı görüşleri betimsel istatistikler aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcıların ölçeklere ait görüşlerinin güvenilirliği Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ile belirlenmiştir. Demografik özellikler açısından farklılaşmaların parametrik veya parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verme aşamasında ölçeklere ilişkin normallik sınaması Kolmogorof Smirnov Testi ile

yapılmış olup, çarpıklık basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması sebebiyle verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılığı “bağımsız iki örneklem t-testi” ve “tek yönlü varyans analizi” (ANOVA) ile test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda farklılık belirlenen gruplar Post Hoc LSD testi ile belirlenmiştir. Algılanan antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan tüm analizler için %95 güven aralığı ve 0,05 önem düzeyi dikkate alınmıştır.

4.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin branşlarına ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların %51,4’ünün tenis, %48,6’sının yüzme branşında oldukları görülmüştür. Branş dağılımları genel olarak incelendiğinde tenis branşındaki katılımcıların sayıca daha fazla oldukları gözlenmiştir.

Tablo 1. Branşa İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Frekans	Yüzde
Tenis	165	51,4
Yüzme	156	48,6
Toplam	321	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların %52,6’sının kadın, %47,4’ünün erkek olduğu görülmüştür. Cinsiyet dağılımları genel olarak incelendiğinde kadın katılımcıların sayıca daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Frekans	Yüzde
Kadın	152	52,6
Erkek	169	47,4
Toplam	321	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin branş ve cinsiyetine göre antrenör cinsiyeti, ergenlik dönemi, antrenör ile çalışma süresi, eğitim durumu ve milli sporculuk durumlarına ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Antrenör cinsiyetlerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde hem tenis antrenörlerinin %50,9 hem de yüzme antrenörlerinin %40,4 büyük çoğunluğunun erkek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların ergenlik dönemlerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde erken dönem kadın yüzücülerin (%33,3) erkek yüzücülerden (%25) orta dönem erkek tenisçilerin (%35,8) kadın tenisçilerden (%30,9)daha fazla olduğu görülmüştür.

Antrenör ile çalışma süresi dağılımları incelendiğinde tenisçilerde 1-3 yıl arası süredir antrenörüyle çalışan erkeklerin (%28,5) kadınlardan (22,4), yüzücülerde ise 1-3 yıl arası süredir antrenörüyle çalışan kadınların (%30,1) erkeklerden (%23,1) daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Eğitim durumu dağılımları incelendiğinde tenisçilerde lise öğrencilerinin (%67,3), yüzücülerde ise ilköğretim öğrencilerinin (%56,4) daha fazla olduğu görülmüştür.

Yaş dağılımları incelendiğinde 17 yaş erkek tenisçilerin (%14,5) ve 12 yaş kadın yüzücülerin (%17,3) sayıca fazla olduğu görülmüştür.

Millilik durumu dağılımları incelendiğinde hem tenisçilerde (%7,3) hem de yüzücülerde (%10,9) milli sporcu oranının düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

		Tenis				Yüzme			
		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Antrenör cinsiyeti	Kadın	7	4,3	13	7,8	15	9,6	31	19,9
	Erkek	84	50,9	61	37,0	63	40,4	47	30,1
	Toplam	91	55,2	74	44,9	78	50,0	78	50,0
Antrenör ile çalışma süresi	1-3 yıl arası	47	28,5	37	22,4	36	23,1	47	30,1
	4-7 yıl arası	25	15,2	24	14,5	31	19,9	28	18,0
	7 yıl üzeri	19	11,5	13	7,9	11	7,1	3	1,9
	Toplam	91	55,2	74	44,9	78	50,0	78	50,0
Yaş	11 yaş	0	0,00	4	2,4	6	3,8	13	8,3
	12 yaş	15	9,1	7	4,2	17	10,9	27	17,3
	13 yaş	17	10,3	12	7,3	14	9,0	12	7,7
	14 yaş	6	3,6	17	10,3	9	5,8	11	7,1
	15 yaş	15	9,1	11	6,7	10	6,4	10	6,4
	16 yaş	14	8,5	12	7,3	14	9,0	3	1,9
	17 yaş	24	14,5	11	6,7	8	5,1	2	1,2
	Toplam	91	55,2	74	44,8	78	50,0	78	50,0
Eğitim durumu	İlköğretim	31	18,8	23	13,9	39	25,0	49	31,4
	Lise	60	36,4	51	30,9	39	25,0	29	18,6
	Toplam	91	55,2	74	44,8	78	50,0	78	50,0
Milli sporculuk	Evet	7	4,3	5	3,0	8	5,1	9	5,8
	Hayır	84	50,9	69	41,8	70	44,9	69	44,2
	Toplam	91	55,2	74	44,8	78	50,0	78	50,0

Araştırmaya katılan bireylerin açık kort/havuz performansını etkileyen faktörlere ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir. Tenisçi ve yüzücülerin performansını etkileyen faktörler genel olarak incelendiğinde tenisçilerin açık kort performansını en çok çevre hareketi (179) ve rüzgârın (146) yüzücülerin açık havuz performansını en çok hava sıcaklığı (218) ve rüzgârın (218) etkilediği

gözlenmiştir. Tenisçilerin açık kort performansını etkileyen faktörler kendi içinde incelendiğinde erkek tenisçilerin kadınlara oranla hava sıcaklığından (76), kadınların ise erkeklere oranla rüzgârdan (80) daha fazla etkilendiği gözlenmiştir. Yüzücülerin açık havuz performansını etkileyen faktörler kendi içinde incelendiğinde kadın yüzücülerin erkeklere oranla dikkatten (49) daha fazla etkilendiği gözlenmiştir.

Tablo 4. Sporcuların Açık Kort veya Havuzda Performansı Etkileyen Faktörlere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Tenis			Yüzme			Genel Toplam
	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	
	f	f		f	f		
Hava sıcaklığı	76	63	139	36	43	79	218
Rüzgâr	64	80	146	41	31	72	218
Çevre hareketi	93	86	179	18	12	30	209
Gürültü	59	69	128	14	21	35	163
Dikkat	46	41	87	41	49	90	177
Konsantrasyon	42	50	92	42	43	85	177
Görsel-İşitsel Algı	56	46	102	39	36	75	177
Hiçbiri	38	29	67	26	24	50	117

Araştırmaya katılan bireylerin kapalı kort/havuz performansını etkileyen faktörlere ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Tenisçi ve yüzücülerin performansını etkileyen faktörler genel olarak incelendiğinde tenisçilerin kapalı kort performansını en çok konsantrasyon (126) ve görsel-ışitsel algının (112), yüzücülerin kapalı havuz performansını en çok hava kalitesi (200) ve ışık düzeyinin (200) etkilediği gözlenmiştir.

Tenisçilerin kapalı kort performansını etkileyen faktörler kendi içinde incelendiğinde erkek tenisçilerin kadınlara oranla dikkatten (57), kadınların ise erkeklere oranla konsantrasyondan (65) daha fazla etkilendiği gözlenmiştir.

Yüzücülerin kapalı havuz performansını etkileyen faktörler kendi içinde incelendiğinde kadınların erkeklere oranla gürültüden (33) daha fazla etkilendiği gözlenmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Kapalı Kort veya Havuzda Performansı Etkileyen Faktörlere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Tenis			Yüzme			Genel Toplam
	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	
	f	f		f	f		
Işık düzeyi	48	44	92	51	49	102	200
Hava kalitesi	51	43	94	54	52	106	200
Çevre hareketi	36	32	68	31	33	64	132
Gürültü	28	33	61	38	33	71	132
Dikkat	57	46	103	41	43	84	187
Konsantrasyon	61	65	126	29	27	56	187
Görsel-İşitsel Algı	58	54	112	36	39	75	187
Hiçbiri	14	11	25	21	15	36	61

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılan bireylerin antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların fiziksel antrenman ve planlama alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’da verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Kendimi güvende hissedeceğim bir antrenman programı sunar.” ile “Bana içerikli antrenmanlar sağlar.” ifadelerine katıldıkları gözlenmiştir. Ayrıca tenisçi ve yüzücülerin antrenörlerinin yıllık antrenman programı sunma düzeyinin düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Fiziksel Antrenman ve Planlama Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Kendimi güvende hissedeceğim bir antrenman programı sunar.	5,72 ± 1,46	6,30 ± 1,01
Bana fiziksel zorlayıcılığı olan antrenman programları sunar.	5,13 ± 1,71	5,29 ± 1,71
Bana ayrıntılı bir antrenman programı sunar.	5,33 ± 1,75	5,71 ± 1,43
Bana fiziksel hazırlığım için bir plan sunar.	5,48 ± 1,61	5,69 ± 1,41
İmkân ve malzemelerin hazır olduğundan emindir.	5,61 ± 1,61	5,97 ± 1,16
Bana içerikli antrenmanlar sağlar.	5,78 ± 1,56	6,02 ± 1,23
Bana yıllık antrenman programları sunar.	4,50 ± 2,0	4,67 ± 2,15

Araştırmaya katılan sporcuların teknik beceri alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 7’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde tenisçilerin en çok “Tekniğimi düzeltmek için beni destekler.” ifadesine yüzücülerin ise “Çalışırken bana tavsiyelerde bulunur.” ifadelerine katıldıkları gözlenmiştir. Teknik beceri alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin teknik beceri konusundaki antrenör davranışlarının olumlu ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Teknik Beceri Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Çalışırken bana tavsiyelerde bulunur.	6,14 ± 1,31	6,36 ± 1,13
Teknik hataları düzeltmek için belli geribildirimlerde bulunur.	6,13 ± 1,39	6,33 ± 1,05
Tekniğimi düzeltmek için beni destekler.	6,23 ± 1,27	6,32 ± 1,05
Tekniğimi geliştirici ipuçları verir.	6,18 ± 1,37	6,31 ± 0,99
Becerinin nasıl yapıldığını göstermek için görsel örnekler verir.	6,04 ± 1,45	6,01 ± 1,41
Becerinin nasıl yapıldığını anlatmak için sözel örnekler kullanır.	6,08 ± 1,34	6,22 ± 1,04
Bana öğretilen teknik ve stratejiyi anladığımdan emin olur.	5,93 ± 1,36	6,01 ± 1,15

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel hazırlık alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 8’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde tenisçilerin en çok “Yeteneklerime nasıl güven duymam gerektiğine tavsiyelerde bulunur.” ifadesine yüzücülerin ise “Nasıl odaklanmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.” ifadelerine katıldıkları gözlenmiştir. Zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin zihinsel hazırlık konusundaki antrenör davranışlarının olumlu ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Zihinsel Hazırlık Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Baskı altında nasıl davranmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	5,46 ± 1,64	5,28 ± 1,76
Zihinsel olarak nasıl güçlü olacağıma dair tavsiyelerde bulunur.	5,46 ± 1,68	5,42 ± 1,73
Yeteneklerime nasıl güven duymam gerektiğine tavsiyelerde bulunur.	5,60 ± 1,68	5,63 ± 1,66
Kendime nasıl pozitif olmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	5,59 ± 1,71	5,48 ± 1,63
Nasıl odaklanmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	5,63 ± 1,5	5,67 ± 1,57

Araştırmaya katılan sporcuların hedef belirleme alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 9’da verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Hedeflerime ulaşmak için bana destek verir.” ifadesine katıldıkları gözlenmiştir. Hedef belirleme alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin hedef belirleme konusundaki antrenör davranışlarının olumlu ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Hedef Belirleme Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Hedeflerime ulaşmak için stratejileri belirlememe yardım eder.	5,62 ± 1,62	5,76 ± 1,45
Hedeflerime ulaşırken gelişmemi değerlendirir.	5,66 ± 1,59	5,72 ± 1,45
Kısa vadeli hedefler koymama yardımcı olur.	5,52 ± 1,52	5,54 ± 1,64
Hedeflerime ulaşmak için belli tarihler belirlememe yardımcı olur.	5,23 ± 1,71	5,31 ± 1,74
Uzun vadeli hedefler koymama yardım eder.	5,31 ± 1,81	5,43 ± 1,72
Hedeflerime ulaşmak için bana destek verir.	5,86 ± 1,53	5,92 ± 1,43

Araştırmaya katılan sporcuların yarışma stratejileri alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 10’da verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde tenisçilerin en çok “Müsabakalar sırasında yeteneklerime güven duyar.” ifadesine yüzücülerin ise “Beni müsabakalarda karşılaştığım değişik

durumlar için hazırlar.” ifadelerine katıldıkları gözlenmiştir. Yarışma stratejileri alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin yarışma stratejileri konusundaki antrenör davranışlarının olumlu ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Yarışma Stratejileri Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Hazırlanma sürecinde daha iyi yapabilmem için odaklanmama yardım eder.	5,73 ± 1,49	5,77 ± 1,41
Beni müsabakalarda karşılaştığım değişik durumlar için hazırlar.	5,63 ± 1,51	5,94 ± 1,30
Müsabakalarda odaklanmamı sağlar.	5,70 ± 1,46	5,84 ± 1,43
Müsabakalarda tutarlı bir yapı gösterir.	5,49 ± 1,73	5,90 ± 1,43
Müsabakalarda karşılaşılabileceğim problemlerle ilgilenir.	5,78 ± 1,53	5,93 ± 1,31
Müsabakalar sırasında yeteneklerime güven duyar.	5,85 ± 1,53	5,86 ± 1,46
İmkân ve malzemelerin müsabakalar için hazır olduğundan emin olur.	5,76 ± 1,59	5,89 ± 1,24

Araştırmaya katılan sporcuların olumlu antrenör davranışları alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 11’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Bana birey olarak anlayış gösterir” ifadesine katıldıkları gözlenmiştir. Olumlu antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin olumlu antrenör davranışları konusundaki antrenör davranışlarının olumlu ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 11. Olumlu Antrenör Davranışları Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Bana birey olarak anlayış gösterir.	6,09 ± 1,47	6,07 ± 1,30
İyi bir dinleyicidir.	5,99 ± 1,47	5,88 ± 1,36
Olabilecek kişisel problemlerimde kolaylıkla ulaşılabılır.	5,82 ± 1,49	5,80 ± 1,47
Hayatımın sporcu olmayan yönü hakkında düşünceli davranır.	5,60 ± 1,75	5,59 ± 1,67
Kişisel problemlerimde güvenebileceğim birisidir.	5,62 ± 1,74	5,74 ± 1,66
Kişisel hayatımla ilgili mahremiyeti korur.	5,82 ± 1,67	5,96 ± 1,31

Araştırmaya katılan sporcuların olumsuz antrenör davranışları alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 12’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde tenisçilerin en çok “Üzücü bulduğum konularda bana kişisel yorumlar yapar.” ifadesine yüzücülerin ise “Korkuyu bir antrenörlük metodu olarak kullanır.” ifadelerine katıldıkları gözlenmiştir. Olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa olumsuz antrenör davranışları konusundaki antrenör davranışlarının düşük ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 12. Olumsuz Antrenör Davranışları Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Korkuyu bir antrenörlük metodu olarak kullanır.	3,57 ± 2,14	3,74 ± 2,24
Kızgın olduğu zaman bana bağırır.	3,20 ± 2,14	3,40 ± 1,98
Fikirlerimi göz ardı eder.	2,74 ± 2,11	2,64 ± 1,81
Diğer sporculara karşı ayrımcılık yapar.	2,51 ± 2,01	2,20 ± 1,70
Beni fiziksel olarak korkutur.	1,87 ± 1,72	1,71 ± 1,40
Ayrımcılık yapar, iltimas geçer.	2,16 ± 1,88	1,92 ± 1,57
Üzücü bulduğum konularda bana kişisel yorumlar yapar.	3,85 ± 2,22	3,55 ± 1,92
İyi sporculara daha çok vakit harcar.	3,34 ± 2,24	3,29 ± 2,22

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların güven alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 13’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.” ifadesine katıldıkları gözlenmiştir. Güven alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin güven konusundaki zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Güven Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	3,12 ± 0,73	3,10 ± 0,66
Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	2,78 ± 0,81	2,75 ± 0,78
Baskı altında performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	2,76 ± 0,84	2,77 ± 0,73
Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.	3,04 ± 0,70	2,89 ± 0,72
Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.	2,81 ± 0,66	2,80 ± 0,72
Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	2,93 ± 0,76	2,97 ± 0,70

Araştırmaya katılan sporcuların kontrol alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 14’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Kötü performans göstermekten endişelenmem.” ifadesine katıldıkları gözlenmiştir. Kontrol alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin kontrol konusundaki zihinsel dayanıklılık düzeylerinin birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 14. Kontrol Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Kötü performans göstermekten endişelenmem.	2,96 ± 0,81	2,86 ± 0,85
Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenmem.	2,78 ± 0,78	2,73 ± 0,83
Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğramam ve sinirlenmem	2,83 ± 0,83	2,86 ± 0,92
Beklemediğim/kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanmam.	2,75 ± 0,74	2,64 ± 0,78

Araştırmaya katılan sporcuların devamlılık alt boyutundaki görüşlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 15’de verilmiştir. Buna göre ortalama değerleri incelendiğinde hem tenisçilerin hem de yüzücülerin en çok “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.” ifadesine katıldıkları gözlenmiştir. Devamlılık alt boyutuna ilişkin ortalama değerleri tenisçi ve yüzücüler için incelendiğinde her iki branşa ilişkin devamlılık konusundaki zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede ve birbirine yakın düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Devamlılık Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Tenis	Yüzme
	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.	3,31 ± 0,67	3,18 ± 0,68
Zor durumlarda vazgeçmem.	1,85 ± 0,78	1,93 ± 0,87
Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	2,06 ± 0,81	2,27 ± 0,88
Kendime zor hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	3,12 ± 0,68	3,00 ± 0,62

Araştırmaya katılan sporcuların algıladıkları antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişkiye ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir. Buna göre algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları olan fiziksel antrenman ve planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven, kontrol ve devamlılık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Başka bir ifade ile sporcuların algıladıkları fiziksel antrenman ve planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranış düzeyleri arttıkça güven, kontrol ve devamlılık düzeyleri de artmaktadır. Bununla birlikte olumsuz antrenör davranışları ile güven, kontrol ve devamlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 16. Sporcularda Algılanan Antrenör Davranışı ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Pearson Korelasyon Analizi

	TENİS			YÜZÜCÜ		
	Güven	Kontrol	Devamlılık	Güven	Kontrol	Devamlılık
Fiziksel Antrenman ve Planlama	0,115*	0,146*	0,126*	0,128*	0,151*	0,141*
Teknik Beceri	0,248*	0,257*	0,207*	0,241*	0,239*	0,236*
Zihinsel Hazırlık	0,327*	0,262*	0,296*	0,306*	0,278*	0,275*
Hedef Belirleme	0,243*	0,349*	0,351*	0,257*	0,363*	0,342*
Yarışma Stratejisi	0,189*	0,278*	0,241*	0,198*	0,283*	0,256*
Olumlu Antrenör Davranışları	0,244*	0,219*	0,369*	0,296*	0,221*	0,371*
Olumsuz Antrenör Davranışları	-0,168*	-0,483*	-0,348*	-0,159*	-0,433*	-0,369*

*(p<0,05)

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların bazı özelliklerine göre antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerine ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin farklılaşmalar test edilmiştir. Parametrik veya parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verme aşamasında ölçeklere ilişkin normallik sınaması Kolmogorof Smirnov Testi ile yapılmış olup, çarpıklık basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması sebebiyle verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple farklılaşmalar parametrik testler olan Bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin t testi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Buna göre;

Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 5,37; yüzücülerin ortalamasının 5,61 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -2,245 t istatistik değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin görüşleri farklılık göstermektedir. Ortalama değerleri incelendiğinde yüzme sporcularının görüşlerinin tenis sporcularına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Teknik beceri alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 6,08; yüzücülerin ortalamasının 6,22 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için -1,103 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 5,55; yüzücülerin ortalamasının 5,49 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,376 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Hedef belirleme alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 5,53; yüzücülerin ortalamasının 5,61 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,470 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p > 0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre hedef belirleme alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 5,70; yüzücülerin ortalamasının 5,87 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -1,153 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumlu antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 5,82; yüzücülerin ortalamasının 5,83 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -0,103 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre olumlu antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 2,84; yüzücülerin ortalamasının 2,73 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,659 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Tablo 17. Branşa Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirmeye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	p
Fiziksel Antrenman ve Planlama	Tenis	165	5,37	1,29	-2,245	0,026
	Yüzme	154	5,61	0,99		
Teknik Beceri	Tenis	164	6,08	1,22	-1,103	0,271
	Yüzme	154	6,22	0,93		
Zihinsel Hazırlık	Tenis	164	5,55	1,54	0,376	0,772
	Yüzme	153	5,49	1,52		
Hedef Belirleme	Tenis	164	5,53	1,44	0,470	0,639
	Yüzme	153	5,61	1,39		
Yarışma Stratejisi	Tenis	164	5,70	1,37	-1,153	0,250
	Yüzme	153	5,87	1,25		
Olumlu Antrenör Davranışları	Tenis	164	5,82	1,41	-0,103	0,918
	Yüzme	153	5,83	1,27		
Olumsuz Antrenör Davranışları	Tenis	164	2,84	1,57	0,659	0,511
	Yüzme	153	2,73	1,16		

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir. Buna göre;

Güven alt boyutuna alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 2,90; yüzücülerin ortalamasının 2,88 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,458 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre kendilerine güven düzeyleri benzerdir.

Kontrol alt boyutuna alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 2,82; yüzücülerin ortalamasının 2,77 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,778 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre kontrol düzeyleri benzerdir.

Devamlılık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerin ortalamasının 2,59; yüzücülerin ortalamasının 2,59 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -0,700 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların branşına göre devamlılık düzeyleri benzerdir.

Tablo 18. Branşa Göre Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	p
Güven	Tenis	163	2,90	0,48	0,458	0,647
	Yüzme	153	2,88	0,43		
Kontrol	Tenis	163	2,82	0,72	0,778	0,437
	Yüzme	153	2,77	0,66		
Devamlılık	Tenis	163	2,59	0,51	-0,700	0,945
	Yüzme	153	2,59	0,52		

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin t testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir. Buna göre;

Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 5,48; kadınların ortalamasının 5,23; yüzücü erkeklerin ortalamasının 5,74; kadınların ortalamasının 5,58 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,259 ve 0,933 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların

cinsiyetine göre fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Teknik beceri alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 6,14; kadınların ortalamasının 6,01; yüzücü erkeklerin ortalamasının 6,05; kadınların ortalamasının 6,40 olduğu görülmüştür. Tenisçilere ilişkin ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,699 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan tenisçilerin cinsiyetine göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir. Yüzücülere ilişkin ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -2,370 t istatistik değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan yüzücülerin cinsiyetine göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri farklılık göstermektedir. Ortalama değerleri incelendiğinde kadın yüzücülerin erkek yüzücülere oranla teknik beceri altboyut düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 5,70; kadınların ortalamasının 5,36; yüzücü erkeklerin ortalamasının 5,44; kadınların ortalamasının 5,55 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,406 ve -0,438 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Hedef belirleme alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 5,62; kadınların ortalamasının 5,42; yüzücü erkeklerin ortalamasının 5,58; kadınların ortalamasının 5,64 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,895 ve -0,272 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre hedef belirleme alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 5,85; kadınların ortalamasının 5,51; yüzücü erkeklerin ortalamasının 5,88; kadınların ortalamasının 5,86 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,555 ve 0,109 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumlu antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 5,84; kadınların ortalamasının 5,79; yüzücü erkeklerin ortalamasının 5,67; kadınların ortalamasının 6,00 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,268 ve -1,630 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre olumlu antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 2,97 kadınların ortalamasının 2,67; yüzücü erkeklerin ortalamasının 1,12 kadınların ortalamasının 1,20 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,224 ve 1,527 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetine göre olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Tablo 19. Cinsiyete Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirmeye İlişkin İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	t	p	N	Ort.	SS	t	p
Fiziksel Antrenman ve Planlama	Kadın	91	5,48	1,33	1,259	0,210	78	5,74	1,00	0,933	0,322
	Erkek	74	5,23	1,23			76	5,58	,98		
Teknik Beceri	Kadın	91	6,14	1,27	0,699	0,486	78	6,05	1,05	-2,370	0,019
	Erkek	73	6,01	1,15			76	6,40	,82		
Zihinsel Hazırlık	Kadın	91	5,70	1,45	1,406	0,162	77	5,44	1,48	-0,438	0,662
	Erkek	73	5,36	1,63			76	5,55	1,58		
Hedef Belirleme	Kadın	91	5,62	1,45	0,895	0,204	77	5,58	1,32	-0,272	0,786
	Erkek	73	5,42	1,43			76	5,64	1,46		
Yarışma Stratejisi	Kadın	91	5,85	1,27	1,555	0,335	77	5,88	1,23	0,109	0,913
	Erkek	73	5,51	1,49			76	5,86	1,28		
Olumlu Antrenör Davranışları	Kadın	91	5,84	1,51	0,268	0,789	77	5,67	1,36	-1,630	0,105
	Erkek	73	5,79	1,28			76	6,00	1,15		
Olumsuz Antrenör Davranışları	Kadın	91	2,97	1,72	1,221	0,224	77	2,88	1,12	1,527	0,129
	Erkek	73	2,67	1,36			76	2,59	1,20		

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir. Buna göre;

Güven alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 2,84; kadınların ortalamasının 2,98; yüzücü erkeklerin ortalamasının

2,87, kadınların ortalamasının 2,91 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -1,508 ve -0,583 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan tenisçi ve yüzücülerin cinsiyetine göre kendilerine güven düzeyleri benzerdir.

Kontrol alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 2,85; kadınların ortalamasının 2,79; yüzücü erkeklerin ortalamasının 2,81, kadınların ortalamasının 2,78 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,541 ve 0,763 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Devamlılık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi erkeklerin ortalamasının 2,58; kadınların ortalamasının 2,60; yüzücü erkeklerin ortalamasının 2,58, kadınların ortalamasının 2,60 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,720 ve 0,522 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan tenisçi ve yüzücülerin cinsiyetine göre devamlılık düzeyleri benzerdir.

Tablo 20. Cinsiyete Göre Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	t	p	N	Ort.	SS	t	p
Güven	Kadın	91	2,84	0,51	-1,508	0,136	168	2,87	0,51	-0,583	0,561
	Erkek	72	2,98	0,58			148	2,91	0,54		
Kontrol	Kadın	91	2,85	0,63	0,602	0,541	168	2,81	0,65	0,302	0,763
	Erkek	72	2,79	0,60			148	2,78	0,64		
Devamlılık	Kadın	91	2,58	0,31	-0,360	0,720	168	2,58	0,31	-0,640	0,522
	Erkek	72	2,60	0,32			148	2,60	0,36		

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin t testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir. Buna göre;

Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,56; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,28; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,67; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,64 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,296 ve 0,853 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Teknik beceri alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 6,17; lise öğrencilerinin ortalamasının 6,04 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,621 t istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan tenisçilerin eğitim durumuna göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Teknik beceri alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 6,17; lise öğrencilerinin ortalamasının 6,04; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 6,20; lise öğrencilerinin ortalamasının 6,24 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,651 ve -0,210 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,71; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,47; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,46; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,52 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,937 ve -0,235 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Hedef belirleme alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,77; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,42; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,56; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,67 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,439 ve -0,476 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre hedef belirleme alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,89; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,61; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 5,83; lise öğrencilerinin ortalamasının 5,93 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,240 ve -0,504 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade

ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumlu antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim ğrencilerinin ortalamasının 6,03; lise ğrencilerinin ortalamasının 5,72; yüzücü ilköğretim ğrencilerinin ortalamasının 5,84; lise ğrencilerinin ortalamasının 5,83 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 1,323 ve 0,047 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre olumlu antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumsuz antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim ğrencilerinin ortalamasının 2,90; lise ğrencilerinin ortalamasının 2,81; yüzücü ilköğretim ğrencilerinin ortalamasının 2,64; lise ğrencilerinin ortalamasının 2,85 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,357 ve -1,089 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre olumsuz antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Tablo 21. Eğitim Durumuna Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirmeye İlişkin İlişkin Bağımsız rneklem t Testi Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	t	p	N	Ort.	SS	t	p
Fiziksel Antrenman ve Planlama	İlköğretim	54	5,56	1,17	1,296	0,197	87	5,67	1,05	0,185	0,853
	Lise	111	5,28	1,34			67	5,64	0,92		
Teknik Beceri	İlköğretim	53	6,17	0,97	0,621	0,535	87	6,20	0,99	0,210	0,815
	Lise	111	6,04	1,32			67	6,24	0,85		
Zihinsel Hazırlık	İlköğretim	53	5,71	1,36	0,937	0,350	86	5,46	1,69	0,235	0,635
	Lise	111	5,47	1,61			67	5,52	1,28		
Hedef Belirleme	İlköğretim	53	5,77	1,32	1,439	0,152	86	5,56	1,48	0,476	0,635
	Lise	111	5,42	1,49			67	5,67	1,27		
Yarışma Stratejisi	İlköğretim	53	5,89	1,15	1,240	0,217	86	5,83	1,32	0,504	0,609
	Lise	111	5,61	1,47			67	5,93	1,15		
Olumlu Antrenör Davranışları	İlköğretim	53	6,03	1,23	1,323	0,188	86	5,84	1,36	0,047	0,963
	Lise	111	5,72	1,49			67	5,83	1,15		
Olumsuz Antrenör Davranışları	İlköğretim	53	2,90	1,40	0,357	0,722	86	2,64	1,14	1,089	0,278
	Lise	111	2,81	1,66			67	2,85	1,19		

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir. Buna göre;

Güven alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,87; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,92; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,90; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,84 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen -0,665 ve 0,494 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre güven alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Kontrol alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,87; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,89; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,83; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,68 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,494 ve 0,508 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre kontrol alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Devamlılık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçi ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,60; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,87; yüzücü ilköğretim öğrencilerinin ortalamasının 2,57; lise öğrencilerinin ortalamasının 2,61 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki sayısal fark için elde edilen 0,495 ve -0,550 t istatistik değerlerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına göre devamlılık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Tablo 22. Eğitim Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	t	p	N	Ort.	SS	t	p
Güven	İlköğretim	53	2,87	0,51	-0,665	0,507	88	2,90	0,43	0,664	0,494
	Lise	110	2,92	0,56			65	2,84	0,58		
Kontrol	İlköğretim	53	2,87	0,59	0,630	0,494	88	2,83	0,66	1,300	0,508
	Lise	110	2,89	0,63			65	2,68	0,69		
Devamlılık	İlköğretim	53	2,60	0,27	0,495	0,621	88	2,57	0,37	-0,550	0,583
	Lise	53	2,87	0,51			65	2,61	0,32		

Araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 23’de verilmiştir. Buna göre;

Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,44; 4-7 yıl arası çalışanların 5,51; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,76; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,57; 4-7 yıl arası çalışanların 5,69; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,29 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 1,339 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı; yüzücülere ait 3,240 F istatistik değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Yüzücülere ilişkin farklılık oluşturan gruplar Post Hoc LSD testi ile belirlenmiş olup 7 yıl ve üzeri süredir antrenörüyle çalışan yüzücülerin fiziksel antrenman ve planlama düzeylerinin daha olumlu olduğu gözlenmiştir.

Teknik beceri alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,96; 4-7 yıl arası çalışanların 6,23; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,19; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 6,22; 4-7 yıl arası çalışanların 6,09; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,71 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,936 ve 2,530 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre teknik beceri alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,51; 4-7 yıl arası çalışanların 5,45; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,78; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,32; 4-7 yıl arası çalışanların 5,64; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,88 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,492 ve 1,280 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre zihinsel hazırlık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Hedef belirleme alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,42; 4-7 yıl arası çalışanların 5,55; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,79; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası

çalışanların ortalamasının 5,53; 4-7 yıl arası çalışanların 5,67; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,78 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,780 ve 0,287 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre hedef belirleme alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,68; 4-7 yıl arası çalışanların 5,58; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 5,92; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,81; 4-7 yıl arası çalışanların 5,89; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,13 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,584 ve 0,382 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre yarışma stratejisi alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumlu antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,81; 4-7 yıl arası çalışanların 5,69; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,02; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 5,80; 4-7 yıl arası çalışanların 5,73; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 6,47 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,513 ve 2,011 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre olumlu antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Olumsuz antrenör davranışları alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,51; 4-7 yıl arası çalışanların 3,55; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,62; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,63; 4-7 yıl arası çalışanların 2,92; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,54 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen yüzücülere ait 1,264 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı; yüzücülere ait 7,584 F istatistik değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan tenisçilerin antrenörle çalışma süresine göre olumsuz antrenör davranışı alt boyutuna ilişkin görüşleri farklılık göstermektedir. Tenisçilere ilişkin

farklılık oluşturan gruplar Post Hoc LSD testi ile belirlenmiş olup 4-7 yıl arası süredir antrenörüyle çalışan tenisçilerin olumsuz antrenör davranışı algı düzeylerinin daha olumlu olduğu gözlenmiştir.

Tablo 23. Antrenörle Çalışma Süresine Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirmeye İlişkin ANOVA Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	F	p	N	Ort.	SS	F	p
Fiziksel Ant. ve Planlama	1-3 yıl arası	84	5,32	1,36	0,305	0,737	83	5,57	1,03	3,284	0,040
	4-7 yıl	49	5,36	1,36			57	5,64	0,93		
	7 yıl ve üzeri	32	5,53	,99			14	6,29	0,79		
	Total	165	5,37	1,29			154	5,66	0,99		
Teknik Beceri	1-3 yıl arası	84	5,96	1,39	0,936	0,394	83	6,22	0,91	2,530	0,083
	4-7 yıl	48	6,23	1,06			57	6,09	0,99		
	7 yıl ve üzeri	32	6,19	0,91			14	6,71	0,56		
	Total	164	6,08	1,22			154	6,22	0,93		
Zihinsel Hazırlık	1-3 yıl arası	84	5,51	1,66	0,492	0,612	82	5,32	1,65	1,280	0,281
	4-7 yıl	48	5,45	1,42			57	5,64	1,29		
	7 yıl ve üzeri	32	5,78	1,37			14	5,88	1,60		
	Total	164	5,55	1,54			153	5,49	1,52		
Hedef Belirleme	1-3 yıl arası	84	5,42	1,66	0,780	0,460	82	5,53	1,51	0,287	0,751
	4-7 yıl	48	5,55	1,15			57	5,67	1,15		
	7 yıl ve üzeri	32	5,79	1,24			14	5,78	1,61		
	Total	164	5,53	1,44			153	5,61	1,39		
Yarışma Stratejisi	1-3 yıl arası	84	5,68	1,52	0,584	0,559	82	5,81	1,28	0,382	0,683
	4-7 yıl	48	5,58	1,27			57	5,89	1,18		
	7 yıl ve üzeri	32	5,92	1,10			14	6,13	1,38		
	Total	164	5,70	1,37			153	5,87	1,25		
Olumlu Ant. Dav.	1-3 yıl arası	84	5,81	1,53	0,513	0,600	82	5,80	1,34	2,011	0,137
	4-7 yıl	48	5,69	1,28			57	5,73	1,21		
	7 yıl ve üzeri	32	6,02	1,30			14	6,47	0,84		
	Total	164	5,82	1,41			153	5,83	1,27		
Olumsuz Ant. Dav.	1-3 yıl arası	84	2,51	1,54	7,584	0,001	82	2,63	1,35	1,264	0,285
	4-7 yıl	48	3,55	1,61			57	2,92	0,99		
	7 yıl ve üzeri	32	2,62	1,20			14	2,54	0,84		
	Total	164	2,84	1,57			153	2,73	1,16		

Araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 24’de verilmiştir. Buna göre;

Güven alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,87; 4-7 yıl arası çalışanların 2,93; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,95; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,88; 4-7 yıl arası çalışanların 2,93; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,60 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,347 ve 2,471 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile

araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre güven alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Kontrol alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,84; 4-7 yıl arası çalışanların 2,76; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,87; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,74; 4-7 yıl arası çalışanların 2,74; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 3,05 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 0,368 ve 1,341 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre kontrol alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Devamlılık alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde tenisçilerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,63; 4-7 yıl arası çalışanların 2,56; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,50; yüzücülerden antrenörüyle 1-3 yıl arası çalışanların ortalamasının 2,54; 4-7 yıl arası çalışanların 2,61; 7 yıl ve üzerinde çalışanların 2,73 olduğu görülmüştür. Ortalamalar arası sayısal fark için elde edilen tenisçilere ait 2,183 ve 2,149 F istatistik değerinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifade ile araştırmaya katılan sporcuların antrenörle çalışma süresine göre devamlılık alt boyutuna ilişkin görüşleri benzer düzeydedir.

Tablo 24. Antrenörle Çalışma Süresine Göre Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin ANOVA Sonuçları

		TENİS					YÜZME				
		N	Ort.	SS	F	p	N	Ort.	SS	F	p
Güven	1-3 yıl arası	83	2,87	0,56	0,347	0,708	80	2,88	0,47	2,471	0,088
	4-7 yıl	49	2,93	0,55			59	2,93	0,47		
	7 yıl ve üzeri	31	2,95	0,51			14	2,60	0,71		
	Total	163	2,90	0,54			153	2,88	0,50		
Kontrol	1-3 yıl arası	83	2,76	0,67	0,368	0,693	80	2,74	0,68	1,341	0,262
	4-7 yıl	49	2,84	0,60			59	2,74	0,62		
	7 yıl ve üzeri	31	2,87	0,49			14	3,05	0,83		
	Total	163	2,82	0,62			153	2,77	0,67		
Devamlılık	1-3 yıl arası	83	2,63	0,29	2,183	0,116	80	2,54	0,31	2,149	0,120
	4-7 yıl	49	2,56	0,35			59	2,61	0,41		
	7 yıl ve üzeri	31	2,50	0,312			14	2,73	0,27		
	Total	163	2,59	0,32			153	2,59	0,35		

5.TARTIŞMA ve SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu çalışmanın amacı adolesan tenis ve yüzme sporcularının algıladıkları antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Branşa ve cinsiyete göre sporcuların demografik bilgilerinin frekans ve yüzde dağılımları, açık ve kapalı kort/havuzda performansını etkileyen faktörlere ilişkin frekans analizleri, sporcuların çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına verdikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen bulgular antrenör davranışı ve zihinsel dayanıklılık konuları üzerine gerçekleştirilen diğer çalışmaların ışığında tartışılacaktır.

Açık kort/havuzda performansı etkileyen faktörlere ilişkin sonuçlar branşa göre incelendiğinde; tenis sporcularının açık kort performansını en çok çevre hareketi ve rüzgârın, yüzme sporcularının açık havuz performansını ise en çok hava sıcaklığı ve rüzgârın etkilediği gözlenmiştir. Bu sonuç; Rothstein, (1981) açık becerilerde çevresel şartlar sürekli değişken ve hareketlidir bu sebepten ötürü tahmin edilemez ve kestirilemez tanımını destekler niteliktedir. Kapalı kort/havuzda performansı etkileyen faktörlere ilişkin sonuçlar branşa göre incelendiğinde ise; tenis sporcularının kapalı kort performansını en çok konsantrasyon ve görsel-işitsel algının, yüzme sporcularının kapalı havuz performansını ise en çok hava kalitesi ve ışık düzeyinin etkilediği gözlenmiştir. Bu sonuç; Rothstein, (1981) kapalı beceri hareket esnasında çevresel durumların tahmin edilebilir olması ve sporcunun tepkilerinin bulunduğu yerdeki unsurlara uyumunu gerektiren beceri türüdür tanımını destekler niteliktedir.

5.1.1 Algılanan Antrenör Davranışı

Çalışmanın bulguları tenis ve yüzme branşlarına göre incelendiğinde; algılanan antrenör davranışının yalnızca birinci alt boyutu olan “fiziksel antrenman ve planlama” boyutuna ilişkin görüşleri farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tenis sporcularının verdikleri cevaplara oranla yüzme sporcuları; antrenörlerinin kendilerine fiziksel hazırlıklarını iyileştirmek için yıllık antrenman programları içerisinde planlı, ayrıntılı ve içeriği zorlu bir program sunduklarını bu programın kendilerini güvende hissettirdiği bildirmişlerdir. Bu bulgulara paralel olarak İmamoglu, & Çetin, (2016)

tarafından bireysel sporlardan taekwondo, güreş ve takım sporlarından basketbol branşlarındaki sporcular algılanan antrenör davranışı üzerine yapılan çalışmada; “fiziksel antrenman ve planlama” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde bulgularla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Evcil, (2020) raket sporlarının diğer takım spor branşlarında Çik, & Küçük, (2019) basketbol sporcularında Özbey, & Ünal, (2020) amatör futbolcular ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan antrenör davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bebetos, Filippou, & Bebetos (2017) bireysel ve takım sporları arasında antrenörlük davranışlarında tespit edilen farklılıkların, iki farklı spor türünün sosyal yapısı tarafından belirleneceğini bildirmiştir. Takım sporları antrenörlerinin takım çalışmasına odaklanmasını gerektirirken bireysel sporlarda antrenörün davranışı sporcuya odaklanır. Buradan yola çıkarak bizim çalışmamızın bulgularının diğer çalışmalardan farklı olması, bireysel ve sosyal yapısının özellikli branşlar üzerine inceleme yürütülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; çalışmaya katılan tüm kadın ve erkek sporcuların algıladıkları antrenör davranışları tüm alt boyutlarda olumlu yönde benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Gosselin, (2002) yaptığı bir çalışmada kadın sporcular kişisel gelişimlerini arttırmak için antrenörleriyle daha sık iletişime geçerek onlarla güçlü bir bağ kurmak istediklerini ve antrenörleri tarafından önemsendiğini hissetmek istediklerini belirtmiştir. Erkek sporcuların ise antrenörleriyle kişisel bir ilişkiye sahip olma ihtiyacı duymadığını sadece antrenörlerinin kendilerine olan saygısına ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak çalışmaya katılan antrenörlerin sporcularıyla saygı ve sevgi içerisinde ilişkiler geliştirdiğini, onlarla güçlü bir bağ kurduğunu söylenebilir. Evcil, (2020), Çik, & Küçük, (2019), Ermiş ve ark., (2017) farklı spor branşlarında algılanan antrenör davranışları üzerine yaptıkları çalışmada bizim çalışmamızdaki bulguları destekler şekilde tespitler gerçekleştirmişleridir. Fakat Üzüm, & Aycan, (2019) tarafından algılanan antrenör davranışları üzerine gerçekleştirilen araştırma sonucunda elde edilen bulgularda ise cinsiyet üzerine en etkili ve farklılık oluşturan alt boyutun karakteristik özellikler olduğu tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları ile bizim çalışmamızın bulguları arasında farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılığın

gerçekleştirilen iki çalışmada kullanılan ölçeklerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları eğitim değişkenine göre incelendiğinde; çalışmaya katılan sporcuların algıladıkları antrenör davranışları tüm alt boyutlarda olumlu yönde benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara paralel olarak Kaygusuz, (2022) voleybol sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada eğitim değişkenine göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Akbulut, (2012) profesyonel ve amatör sporcular ile gerçekleştirdiği çalışmada sporcuların eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde bulgularla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Özbey, & Ünal, (2020) amatör futbolcular ile gerçekleştirdiği çalışmada “teknik beceri” ve “olumsuz antrenör davranışı” alt boyutları ile eğitim değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmiştir. Akbay, (2010) futbolcu ve antrenör iletişimi üzerine gerçekleştirdiği çalışmada sporcuların eğitim düzeylerinin yükselmesiyle antrenörü ile iletişiminin de yükseldiğini bildirmiştir. Çalışma bulgularındaki farklılıkların diğer çalışmaların yalnızca erkek sporcular ve takım sporları üzerine gerçekleştirilen çalışmalardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bulgular ışığında eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların kendilerine yöneltilen eleştirileri daha mantıklı bir süzgeçten geçerek olumsuz antrenör davranışlarını daha az hissettiği değerlendirilebilir.

Çalışmanın bulguları aynı antrenör ile çalışma süresi değişkenine göre incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların aynı antrenörle çalışma süresine göre “fiziksel antrenman ve planlama ” ve “olumsuz antrenör davranışları” alt boyutuna ilişkin görüşleri farklılık göstermektedir. Yüzme sporcularının 7 yıl ve üzeri süredir antrenörüyle çalışan yüzücülerin fiziksel antrenman ve planlama düzeylerinin daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Tenis sporcularının 4-7 yıldır antrenörleriyle çalışan sporcuların algıladıkları olumsuz antrenör davranışlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Abakay, & Kuru, (2013) kadın futbolcuların antrenörleri ile iletişim ve başarı motivasyonlarını arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda aynı antrenörle çalışma süresi arttıkça iletişim düzeyinin de arttığını bildirmiştir. Selağzı, & Çepikkurt, (2015) antrenör ve sporcu iletişimi düzeylerini belirlemek için beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan ve aktif olarak spor yapan öğrenciler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda aynı

antrenörle çalışma süresi ile iletişim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışmalar bizim çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir. Buradan yola çıkarak sporcuların antrenörleriyle uzun süreli çalışmaları onların birbirine olan duygusal bağlarını güçlendirdiğini ve karşılıklı iletişimlerinin güçlendirdiğini söylene bilinir. Yılmaz, (2008) farklı branşlardaki antrenörlerin liderlik davranışı ve iletişim becerileri düzeyini incelediği çalışmada aynı antrenörle çalışma süresine göre 5 yıl ve üzerinde çalışan sporcuların 3 yıl ve altı süredir çalışan sporculara oranla daha düşük bir puan aldığını bildirmiştir. Bu bulgudaki farklılığı ise antrenörlerin veya sporcuların kişilik özelliklerinden kaynaklana bileceğini belirttiği çalışma bizim çalışmamızdaki bulgularla örtüşmemektedir. Bu farklılığın sebebi Yılmaz (2008)'in araştırmasını Türkiye'deki en üst liglerde mücadele eden sporcularla gerçekleştirmesi olduğu düşünülmektedir. Ülkemizdeki profesyonel takımların antrenörlerinin kısa sürede değiştiğini göz önüne alırsak sporcuların bu duruma karşı psikolojilerinin hazırlıklı ve sağlam olduğunu söylene bilinir. Bu yorumu destekler nitelikte ve bizim çalışmamızla çelişen başka bir çalışmada ise Çik, (2019) elit basketbol oyuncularının algıladıkları antrenör davranışlarının aynı antrenörle çalışma süresini incelemiş 5 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışanlar ile 2-4 yıl çalışanlar arasında anlamlı fark bulurken 2- 4 yıl aynı antrenörle çalışanlar ile 1 yıl ve altında çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğunu bildirmiştir.

5.1.2. Zihinsel Dayanıklılık

Çalışmanın bulguları tenis ve yüzme branşlarına göre incelendiğinde; çalışmaya katılan tüm sporcuların zihinsel dayanıklılık tüm alt boyutlarda olumlu yönde benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara paralel olarak; Bull, Shambrook, James, & Brooks, (2005) kriket sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmada. Juan, (2015) öğrenci atletlerle gerçekleştirdiği çalışmada., Nicholls, Levy, Polman, & Crust, (2011) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik üzerine yaptığı çalışmada, Yarayan, Yıldız, & Gülşen (2018) elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamadıklarını bildirmişlerdir. Literatür incelendiğinde bulgularla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Demir, & Çelebi, (2019) mücadele sporuyla uğraşan, öğrenci sporcular ile

gerçekleştirdikleri çalışmada “güven, devamlılık” alt boyutları ile toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığını fakat judo ve kickbox branşında “kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunu bildirmişlerdir. Şahinler, & Ersoy, (2019) sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını incelediği çalışmada spor branşlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edildiğini bildirmiştir. Pehlivan, (2014) Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğini Türkçe’ye uyarlama çalışmasında branşa göre “güven ve bağlılık” alt boyutlarında anlamlı bir sonuç olduğunu bildirirken “kontrol” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Kılınç, & Gürer, (2019) doğa sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmada binicilik branşındaki sporcuların dağcılık branşındaki sporculara oranla daha kontrollü olduğunu bildirmiştir. Ayrıca Yılmaz, (2021) yaptığı derleme çalışmasında takım sporcularının bireysel sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesinde olduğunu bildirmiştir.

Çalışmanın bulguları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; çalışmaya katılan tüm kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarda benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara paralel olarak; (Kılınç, & Gürer, 2019; Pehlivan, 2014; Peke, 2020; Şahinler, & Ersoy, 2019; Türkoğlu, 2019; Yıldız, 2017) zihinsel dayanıklılık üzerine yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulamadıklarını bildirmişlerdir. Yarayan ve ark., (2018) elit seviyedeki sporcularda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamadığını fakat erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleri olduğunu bildirmişlerdir. Literatür incelendiğinde bulgularla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Atalı, (2022) elit buz hokeyi sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada mental dayanıklılık “kontrol” alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ve istatistiksel anlamlı bir fark olduğunu bildirmiştir. Kılınç, & Gürer, (2019) doğa sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada zihinsel dayanıklılık “güven” alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bildirmiştir. Erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olması toplum tarafından kadınlara karşı koruyucu, erkeklere ise destekleyici davranışları sebebiyle olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları eğitim değişkenine göre incelendiğinde; çalışmaya katılan tüm sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı fakat tenis sporcularının yüzme sporculara oranla ve lise öğrencilerinin ilköğretim öğrencilerine göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyeleri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara paralel olarak; Peke, (2020) oryantiring sporcuları ile yapmış olduğu çalışmada lisansüstü eğitim almış sporcuların lisans eğitimi almış sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu bildirmiştir. Dede, (2019) elit güreş sporcuları ile gerçekleştirdiği çalışmada lisansüstü ve lisans eğitimi almış sporcuların lise eğitimi almış sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu bildirmiştir. Literatür incelendiğinde bulgularla paralel olmayan çalışmalarda mevcuttur. Yıldız, (2017) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik ilişkisini incelediği çalışmada eğitim durumu değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulduklarını ve lisans mezunu sporcuların lise mezunu sporculara oranla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Yarayan ve ark., (2018) lisans eğitimi almış sporcular ile lise eğitimi almış sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu lisans eğitimi almış olan sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu bildirmiştir. Buradan yola çıkarak eğitim seviyesindeki artış ile benlik seviyesindeki artış bir arada olabileceğinden, mantıklı karar verme yeteneğinin arttığı söylene bilir.

Çalışmanın bulguları aynı antrenör ile çalışma süresi değişkenine göre incelendiğinde tenis ve yüzme sporcularının antrenör ile çalışma süresine göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgulara paralel olarak; Kaygusuz, (2022) profesyonel voleybolcular ile gerçekleştirdiği çalışmada antrenör ile çalışma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Literatürde konuyla ilgili çalışmanın az oluşundan dolayı benzer değişkenle yapılan çalışmaya rastlanamamıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların algıladıkları antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelendiğinde; algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bununla birlikte “olumsuz antrenör” alt boyutu ile “güven, kontrol ve devamlılık” alt boyutları arasında negatif yönlü ve istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgulara paralel olarak; Gucciardi ve ark., (2009) elit Avustralya futbol takımı ile nitel çalışma gerçekleştirerek zihinsel dayanıklılığın gelişiminde antrenörün rolünü tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda destekleyici antrenör davranışı ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Gerçekleştirilen iki çalışmanın araştırma yöntemleri farklılık göstermesine rağmen araştırma sonuçları birbirini destekler nitelikte olup nitel çalışma için nicel destek sağladığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Kayğusuz, (2022)'nin profesyonel voleybolcularla gerçekleştirdiği çalışmada antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Ancak antrenör davranışı alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında negatif yönlü etkilerinin olduğunu ve anlamlı farklılaşmaların bulunduğunu bildirmiştir. Bu farklılığın sebebi çalışmanın takım sporcuları üzerine gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Takım arkadaşlarının antrenman ortamlarında veya müsabakalarda birebirlerini destekleyip motive etmesi başarı veya başarısızlıkta ortak sorumluluk alması antrenör davranışlarından daha az etkilendiklerini gösteriyor olabilir.

5.2. Sonuç

Sonuç olarak araştırma; adolesan tenis ve yüzme sporcularının algıladıkları antrenör davranışı ve zihinsel dayanıklılık arasında ilişkili olduğunu göstermektedir. Her iki branşta, cinsiyet, eğitim ve antrenör ile çalışma süresi değişkenlerine göre algıladıkları antrenör davranışları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek oranda benzerlikler göstermektedir. Sporcuların antrenörleri ile çalışma yılları arttıkça algıladıkları antrenör davranışı ve zihinsel dayanıklılıklarının pozitif yönde yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermektedir. Antrenörlerin yarışma ve antrenman ortamlarında sporculara karşı davranış biçimlerinin sporcuları etkileyebildiği söyleyebiliriz.

5.3.Öneriler

Önceki çalışmaların ve bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan bulgular ışığında antrenörlerin sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını arttırmak için olumlu antrenör davranışlarını benimsemeleri, antrenman ortamlarını ve programlarını şekillendirmeleri için teknik tavsiyeler almaları önerilir. Antrenörlerin meslek yıllarının başında sporcu veya sporcu gurubu üstünde otorite sağlamak için sert ve otoriter imaj göstermemeleri önerilir.

Çalışmada kullanılan antrenör davranışı değerlendirme ölçeği tüm olumsuz antrenör davranışlarını kapsamayabilir çünkü olumsuz antrenör davranışlarını değerlendiren sekiz madde içermektedir. Ölçek daha fazla olumsuz antrenör davranışlarını değerlendiren maddeler içerecek şekilde geliştirilmesi önerilir.

İleride yapılacak çalışmalar nitel ve nicel araştırma tekniklerinin birlikte kullanıldığı boylamsal çalışmalar olarak tasarlanıp sezon boyunca antrenör ve sporcuların izlenmesi önerilir.

6.KAYNAKLAR

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Adıyaman, Y. (2006). *10-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Farklı Çıkış Tekniklerinin Kopma Süresi Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Akbay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbulut, A. K. (2012). *Amatör ve profesyonel erkek futbolcuların karar verme, problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atalı, M. (2022). *Elit Düzey Kadın ve Erkek Buz Hokeyi Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Atasoy, H. (2018). *Yüzme Antrenmanlarının 8-10 Yaş Performans Grubu Yüzücülerin Serbest Stil Dereceleri İle Bazı Antropometrik ve Motorik Özellikler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Baker, J., Côté, J. ve Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-119. doi:10.1016/S1440-2440(00)80073-0
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2012). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Harektli Yaşam* (Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Şti., C. 2). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L. ve Smith, R. E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The sport psychologist*, 6(2), 111-127.
- Bebetsos, E., Filippou, F. ve Bebetos, G. (2017). Athletes' criticism of coaching behavior: Differences among gender, and type of sport. *Polish Psychological Bulletin*.
- Bingöl, A. ve Mert, M. (2019). *Bireysel Sporlar Yüzme (II)*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Black, S. J. ve Weiss, M. R. (1992). The Relationship Among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation in Competitive Age-Group Swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(3).
- Bozdoğan, A. (2015). *Yüzme*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Buning, M. M. ve Thompson, M. A. (2015). Coaching behaviors and athlete motivation: Female softball athletes' perspectives. *Sport Science Review*, 24(5-6), 345.
- Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement.
- Charman, R., Drotter, S. ve Noel, J. (2001). *The leadership pipeline*. San Francisco: Jossey-Bass Publishing Company.

- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27-41.
- Chelladurai, P. ve Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of sport psychology*, 2(1).
- Clough, P., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1, 32-45.
- Clough, P. ve Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Côté, J., Salmela, J. H. ve Russell, S. (1995). The knowledge of high-performance gymnastic coaches: Competition and training considerations. *The sport psychologist*, 9(1), 76-95.
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W. ve Baker, J. (1999). An exploratory examination of the Coaching Behavior Scale for Sport. *Avante*, 5.
- Çik, B. (2019). *Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Antrenörlerin Yeterliliğiyle İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çik, B. ve Küçük, V. (2019). Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(1), 7-17. doi:10.22396/ERISS.2019153189
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Demir, P. ve Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Dilek, A. N. (2017). *Antrenör davranışları ile ilgili sporcu algısının araştırılması: Türkiye ve Bosna-Hersek örneklerinin karşılaştırılması*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Driska, A., Kamphoff, C. ve Armentrout, S. (2012). Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness. *Sport Psychologist*, 26, 189-206. doi:10.1123/tsp.26.2.186
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum* içinde (C. 42, ss. 73-82). Wiley Online Library.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Evcil, A. (2020). *Farklı Spor Branşlarında Algılanan Antrenör Davranışlarının Sporcuların Örgütsel Bağlılığına Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A. ve Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 387-391. doi:10.1136/bjism.2005.023168
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.

- Gosselin, D. (2002). Gender issues related to males coaching female athletes. Retrieved from http://assets.Teamusa.Org/assets/documents/attached_file/filename/15749/gender_issues_in_coaching.Pdf.
- Gould, D., Dieffenbach, K. ve Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology—J Appl Sport Psychol*, 14, 172-204. doi:10.1080/10413200290103482
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. ve Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The sport psychologist*, 13(4), 371-394.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. doi:10.1080/10413200801998556
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. doi:10.1080/17509840802705938
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. ve Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Güner, Y. M. (2007). Türkiye'nin spor yönetimiyle İngiltere spor yönetiminin karşılaştırılması. *Bitirme Tezi, Gazi Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü*.
- Güven, Ş. ve Yazıcı, A. (2020). Türkiye'de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93. doi:10.30769/usbd.749719
- Güvendi, B., Can, H. C. ve Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2022). *Adölesan (Ergenlik) Çağı Çocuklarda Beslenme*. 28 Eylül 2022 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html> adresinden erişildi.
- Işık, T. (2009). *Elit Tenis Oyuncularına Uygulanan Spesifik Antrenmanların Teknik Performans ve MaxVo2 Düzeylerine Etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İlhan, A. (2020). Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, III(2), 28-35.
- İmamoglu, O. ve Çetin, H. N. (2016). Perception Of The Behaviors Of The Coaches Of Elite Taekwondo Fighter, Wrestlers, And Basketball Player Against To Them. *International Journal of Academic Research*, 8.
- Jõesaar, H., Hein, V. ve Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 257-262.
- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi:10.1080/10413200290103509

- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. doi:10.1123/tsp.21.2.243
- Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and. *Social psychology in sport*, 10, 15.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. doi:10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x
- Juan, M. V. T. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Juricskay, Z. ve Mezey, B. (2007). Effect Of Regular Training On The Anthropometric Parameters In Swimmer Children. *Central Research Laboratory, Medical University Of Pécs, Hungary*.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayğusuz, T. (2022). *Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Kelly, E. L. (1955). Consistency of the adult personality. *American Psychologist*, 10(11), 659.
- Kılınç, Z. ve Gürer, B. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Jones, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168.
- Konter, E. (1996). *Bir Lider Olarak Antrenör*. 56 (1. bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. New York: New Amer Library.
- Lopez-Samanes, A., Del Coso, J., Hernández-Davó, J. L., Moreno-Pérez, D., Romero-Rodriguez, D., Madruga-Parera, M., ... Moreno-Pérez, V. (2021). Acute effects of dynamic versus foam rolling warm-up strategies on physical performance in elite tennis players. *Biology of Sport*, 38(4), 595-601. doi:10.5114/biolSport.2021.101604
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: Practice and research*, 54(3), 173.
- Magill, R. A. (1989). Motor learning: Concepts and applications. *Dubuque, IA: Brown*.
- Magill, R. ve Anderson, D. (2016). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11.). New York, NY.
- Martínez-Gallego, R., Guzmán, J. F., Crespo, M., Ramón-Llin, J. ve Vučković, G. (2019). Technical, tactical and movement analysis of men's professional tennis on hard courts. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(1), 50-56. doi:10.23736/s0022-4707.17.07916-6
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry Jr, C. ve Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*.

- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C. ve Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Northouse, P. G. (2021). *Leadership: Theory and practice*. Sage publications.
- Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N. ve Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639.
- Örnek, S. (2020). *Üst Düzey Tenis Sporcularının Tenisi Bırakma Nedenlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özbey, M. ve Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Parent, S. ve Fortier, K. (2018). Comprehensive overview of the problem of violence against athletes in sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 42(4), 227-246.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Manisa.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Poulton, E. C. (1957). On prediction in skilled movements. *Psychological Bulletin*, 54(6), 467-478. doi:10.1037/h0045515
- Rothstein, A. (1981). Motor Learning. Basic Stuff Series I. 3. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD)*., 118.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2(2), 702-717.
- Scharneck, L. (2017). *The mediating effect of self-determined motivation in student-athlete perceptions of coaching behaviors and its effect on grit and mental toughness*. Illinois State University.
- Schmidt, R. A. ve Lee, T. D. (1988). Motor control and learning: A behavioral emphasis . Illinois. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. *Nobel Yayın Dağıtım Ankara*, 2(1), 85-86.
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186.
- Sheard, M., Golby, J. ve van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. doi:10.1027/1015-5759.25.3.186
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance: An application to motor skills and movement behaviors*. Macmillan New York.

- Smith, R. E., Smoll, F. L. ve Cumming, S. P. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39-59. doi:10.1123/jsep.29.1.39
- Smith, R. E., Smoll, F. L. ve Hunt, E. (1997). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48(2), 401-407.
- Smoll, F. L. ve Smith, R. E. (1984). Leadership research in youth sports. *Psychological foundations of sport*, 371, 386.
- Smoll, F. L. ve Smith, R. E. (2009). *Mastery approach to coaching: A leadership guide for youth sports*. Seattle: YE-Sports.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Tahıllıoğlu, A. (1999). *Kara harp okulu erkek yüzme takımının bazı antropometrik ölçülerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutar, Ö. F. (2018). *Yüzme Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Urartu, Ü. (1995). Yüzme teknik taktik ve kondisyon. *İstanbul, İnkılap Kitapevi*, 9-1.
- Üzüm, H. ve Aycan, A. (2019). Antrenör Davranışı Algısında Cinsiyetin Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 243-252.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W. ve Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of applied sport psychology*, 10(2), 297-318.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. 27 Eylül 2022 tarihinde <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> adresinden erişildi.
- Yakupoğlu, S. (1996). *Kapalı Ve Açık Beceri Gerektiren Bireysel Sporlardaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/221390> adresinden erişildi.
- Yapar, A. ve İnce, M. L. (2016). Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (Saddö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 203-212. doi:10.17644/sbd.171673
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.
- Yıldırım, H. L. (2009). *Futbol antrenörlerinin saldırganlık olaylarına bakışı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Yıldırım, Y. (2020). *Genç Tenis Sporcu Adaylarında Geleneksel Öğretim Yöntemlerine Karşın Farklılıkla Öğretim Yönteminin Tenise Özgü Beceri Görsel Reaksiyon Ve Hareketlilik Üzerine Etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu Alguları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Becerileri Düzeyi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

7. SİMGELER VE KISALTMALAR

ATP: Profesyonel Tenisçiler Birliği

CBS-S: Spor için Koçluk Davranış Ölçeği

CBAS: Koçluk Davranışı Değerlendirme Sistemi

FINA: Uluslararası Yüzme Federasyonu

ITF: Uluslararası Tenis Federasyonu

TTF: Türkiye Tenis Federasyonu

SADDÖ: Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği

SZDE: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

8.EKLER

EK-1

Etik Kurulu Karar Formu



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sağlık Bilimleri Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
25 Mayıs 2022

OTURUM SAYISI
2022-05

KARAR NO 8: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şenay ŞAHİN' in danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Ali GÜNGÖR'ün "Adolesan Tenisçi ve Yüzücülerde Algılanan Antrenör Davranış Düzeyi ile Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi: Açık ve Kapalı Becerinin Rolü" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şenay ŞAHİN' in danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Ali GÜNGÖR'ün "Adolesan Tenisçi ve Yüzücülerde Algılanan Antrenör Davranış Düzeyi ile Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi: Açık ve Kapalı Becerinin Rolü" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metod ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere (çalışmaya başlamadan önce anketin uygulanacağı kurum, kuruluş, SUAM Başhekimliği ve klinik sorumlusu vb. gerekli yerlerden yazılı izinlerin alınarak) uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Sporcu Bilgi Formu

Branşınız	<input type="checkbox"/> Tenis	<input type="checkbox"/> Yüzme
------------------	--------------------------------	--------------------------------

Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
-----------------	--------------------------------	--------------------------------

Yaşınız		
----------------	--	--

Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Lise
-------------------------	----------------------------------	-------------------------------

Milli Sporcuym	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır
-----------------------	-------------------------------	--------------------------------

Antrenörünüz İle Çalışma süreniz	<input type="checkbox"/> 1-3 yıl	<input type="checkbox"/> 4-6 yıl	<input type="checkbox"/> +7 yıl
---	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Antrenman ya da maç için kullanılan Açık Kort/ Havuzda performansınıza etki eden faktörler hangileridir?

Hava sıcaklığı, Rüzgâr
 Çevre hareketi, Gürültü
 Dikkat, Konsantrasyon, Görsel-İşitsel Algı
 Hepsi
 Hiçbiri

Antrenman ya da maç için kullanılan Kapalı Kort/ Havuzda performansınıza etki eden faktörler hangileridir?

Işık düzeyi, Hava kalitesi
 Çevre hareketi, Gürültü
 Dikkat, Konsantrasyon, Görsel-İşitsel Algı
 Hepsi
 Hiçbiri

Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği İzin Yazısı

× Kapat Re: Ölçek kullanım izni



Ahmet Yapar <

Kime: Siz



11.05.2022 ar 09:37


Sayın Ali Güngör,
Geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını sayın Prof. Dr. Levent İnce ile birlikte yapmış olduğunuz "Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğini" yapacağınız tez çalışmanızda kullanmanızda tarafımızca bir sakınca yoktur. Ölçek toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşan 7 li likert tipinde düzenlenmiş bir ölçektir. Ölçekte her alt boyuta ait maddeler ölçek içinde yer alan başlıklarda belirtilmektedir. Ancak ölçeğin son alt boyutu olan (Baş antrenörüm olarak başlayan) alt boyut olumlu ve olumsuz antrenör davranışları olarak iki alt boyutu içerir. Olumsuz antrenör davranışları alt boyutu (40-47 arası maddeler) olumsuz ifadeleri içerir. Daha fazla bilgi almak için lfен çekinmeden sorunuz.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.
Saygılarımla



Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)

1. Kendimi güvende hissedeceğim bir antrenman programı sunar	1	2	3	4	5	6	7
2. Bana fiziksel zorlayıcılığı olan antrenman programları sunar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bana ayrıntılı bir antrenman programı sunar	1	2	3	4	5	6	7
4. Bana fiziksel hazırlığım için bir plan sunar.	1	2	3	4	5	6	7
5. İmkân ve malzemelerin hazır olduğundan emindir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bana içerikli antrenmanlar sağlar	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana yıllık antrenman programları sunar.	1	2	3	4	5	6	7
Teknik becerilerimden sorumlu olan antrenörüm ,							
8. Çalışırken bana tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Teknik hataları düzeltmek için belli geribildirimlerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tekniğimi düzeltmek için beni destekler.	1	2	3	4	5	6	7
11. Tekniğimi geliştirici ipuçları verir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Becerinin nasıl yapıldığını göstermek için görsel örnekler verir.	1	2	3	4	5	6	7
13. Becerinin nasıl yapıldığını anlatmak için sözel örnekler kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bana öğretilen teknik ve stratejiyi anladığımdan emin olur.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bana anlık geribildirimlerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
Zihinsel hazırlığımdan sorumlu olan antrenörüm,							
16. Baskı altında nasıl davranmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihinsel olarak nasıl güçlü olacağıma dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
18. Yeteneklerim konusunda nasıl güven duymam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendim hakkında nasıl pozitif olmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Nasıl odaklanmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
Hedef belirlememden sorumlu olan antrenörüm,							
21. Hedeflerime ulaşmak için stratejileri belirlememe yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
22. Hedeflerime ulaşırken gelişmemi değerlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kısa vadeli hedefler koymama yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
24. Hedeflerime ulaşmak için belli tarihler belirlememe yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
25. Uzun vadeli hedefler koymama yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
26. Hedeflerime ulaşmak için bana destek verir.	1	2	3	4	5	6	7
Yarışma stratejilerim için sorumlu olan antrenörüm,							
27. Hazırlanma sürecinde daha iyi yapabilmem için odaklanmama yardım eder	1	2	3	4	5	6	7
28. Beni müsabakalarda karşılaştığım değişik durumlar için hazırlar.	1	2	3	4	5	6	7
29. Müsabakalarda odaklanmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
30. Müsabakalarda tutarlı bir yapı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Müsabakalarda karşılaşılabileceğim problemlerle ilgilenir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Müsabakalar sırasında yeteneklerime güven duyar.	1	2	3	4	5	6	7
33. İmkân ve malzemelerin müsabakalar için hazır olduğundan emin olur.	1	2	3	4	5	6	7
Baş antrenörüm,							
34. Bana birey olarak anlayış gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
35. İyi bir dinleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
36. Olabilecek kişisel problemlerimde kolaylıkla ulaşılabilir.	1	2	3	4	5	6	7
37. Hayatımın sporcu olmayan yönü hakkında düşünceli davranır.	1	2	3	4	5	6	7
38. Kişisel problemlerimde güvенеbileceğim birisidir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Kişisel hayatımla ilgili mahremiyeti korur.	1	2	3	4	5	6	7
40. Korkuyu bir antrenörlük metodu olarak kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
41. Kızgın olduğu zaman bana bağırır.	1	2	3	4	5	6	7
42. Fikirlerimi göz ardı eder.	1	2	3	4	5	6	7
43. Diğer sporculara karşı ayrımcılık yapar.	1	2	3	4	5	6	7
44. Beni fiziksel olarak korkutur.	1	2	3	4	5	6	7
45. Ayrımcılık yapar, iltimas geçer.	1	2	3	4	5	6	7
46. Üzücü bulduğum konularda bana kişisel yorumlar yapar.	1	2	3	4	5	6	7
47. İyi sporculara daha çok vakit harcar.	1	2	3	4	5	6	7

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri İzin Yazısı

✕ Kapat **envanter**

 **Atahan Altıntaş** ← ↶ ↷ ⋮
Kime: : 19.04.2022 Sal 12:25

 SZD altboyutlar.docx 18 KB ▼  zihinsel dayanıklılık envanteri... 14 KB ▼

2 ek (32 KB) ☁ Tümünü OneDrive'a kaydet ↓ Tümünü indir

Sayın Ali Güngör, teziniz kapsamında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'ni kullanabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla

Atahan Altıntaş

Doç. Dr. Atahan Altıntaş

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

9.TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinin her aşamasında görüş ve önerilerine başvurduğum, yoğun çalışmalarım sırasında sabırla yol gösterip beni yüreklendiren, desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, verdiği geri bildirimlerle tezime katkılarını sunan tez danışmanım Prof. Dr. Şenay ŞAHİN'e tüm kalbimle şükranlarımı sunarım. Ayrıca bu süreçte tecrübelerini benimle paylaşan saygıdeğer hocam Doç. Dr. Mustafa SÖĞÜT ve Dr. Öğr. Üyesi Canan BASTIK SALKIM'a teşekkür ederim. Hayatımın her aşamasında bana güvenip yanımda olan, benden hiçbir zaman desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen canım aileme tüm kalbimle sevgi ve saygılarımı sunarım.

10.ÖZGEÇMİŞ

İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara ilinde tamamlamıştır. Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon bölümünden mezun olmuştur. III. Kademe Kıdemli Tenis Antrenörüdür. Orta Doğu Teknik Üniversitesi spor kulübünde tenis antrenörlüğü görevinde bulunmuştur. İspanya'nın Barselona kentinde bulunan Bruguera Tennis Academy de tenis antrenörlüğü ve atletik performans koçluğu üzerine eğitim almıştır. Kocaeli Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinden Pedagojik Formasyon Eğitimi tamamlamıştır. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı'nda yüksek lisansa başlamıştır. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığında başladığı Gençlik ve Spor Uzman Yardımcılığı görevine halen devam etmektedir.