



Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Aydın İLHAN

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ORCID iD: 0000000197172746

Original Article

Öz

Türkiye’de düzenli tenis oynayan ve antrenman yapan tenisçilerin bazı faktörlere göre zihinsel dayanıklılıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Veri toplama olarak tarama yöntemlerinden anket ile belirleme yöntemi kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996). Tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini araştırmak için sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Türkiye’de federasyona bağlı tenis kulüplerinde tenis oynayan gönüllü 308 tenis sporcusunun verileri çalışma için değerlendirilmiştir. Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Sheard vd., 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlaması çalışması yapılmıştır (Altıntaş ve Koruç, 2016). Ölçek 14 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut maddeleri; Güven (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık (Madde 3, 8, 10, 12). Verilerin analizi SPSS 21.0 programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği görülmüştür. İkili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Verilerin analizi %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Bu araştırma sonucunda; tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde yaş ve spor yapma yılı arası anlamlı farklar çıkarken ($p < 0.05$), diğer verilerde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Tenisçilerin yaşları ve tenis oynama yıllı yükseldikçe kontrol duygusunun arttığı görüldü. Tenisçilerin deneyimlerinin fazla olması baskı altında ve beklenmedik durumlarda daha kontrollü ve rahat oldukları söylenebilir. Diğer değişkenlerde genelde yakın değerler tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Spor, Zihinsel Dayanıklılık.

The Mental Toughness Levels of Tennis Players

Original Article

Abstract

The training of tennis players who play regular tennis in Turkey and aimed to investigate the mental strength based on certain factors. Survey method, one of the screening methods, was used as data collection (Nachmias & Nachmias, 1996). Mental endurance scale was used in sports to investigate the mental endurance levels of tennis players. Data from the federation due to play tennis tennis club tennis athletes in Turkey 308 volunteers were evaluated for the study. The validity and reliability study of the Mental Resilience scale was conducted (Sheard et al., 2009). A Turkish adaptation study of the scale was conducted (Altıntaş & Koruç, 2016). The scale consists of 14 items and 3 sub-dimensions. Sub-dimension items; Trust (Items 1, 5, 6, 11, 13, 14). Control (Items 2, 4, 7, 9). Continuity (Articles 3, 8, 10, 12). The analysis of the data was done in SPSS 21.0 program. Whether the data showed normal distribution was analyzed by Shapiro-Wilk test and it was seen that it did not show normal distribution. Mann-Whitney U was used for paired comparisons and Kruskal Wallis Test was used for multiple comparisons. Data analysis was evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level. As a result of this research, while there were significant differences between age and years of doing sports on the mental endurance levels of tennis players ($p < 0.05$), no significant difference was found in other data. It has been observed that the sense of control increases as the age of tennis players and their years of playing tennis increase. It can be said that tennis players are more controlled and comfortable in unexpected situations and under pressure. Values were found in other variables.

Keywords: Tennis, Sports, Mental Toughness.

GİRİŞ

Tenis sporu seyretmesi ve uygulaması heyecan veren olimpik bir spor dalıdır (Ölçücü vd., 2011). Tenis dünyada takip edilen ve her yaşta oynanabilen bir spor dalıdır. ITF Uluslararası Tenis Federasyon'un belirlediği kurallara göre oynanır. Grand Slam turnuvalarından, çocukların ve her yaşta kişilerin hatta tekerlekli sandalyeli sporcularının da katılabildiği erkek ve kadın turnuvaları gibi değişiklik göstermektedir (Fernandez vd., 2006).

Sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına egzersiz ve spor psikolojisinin konusu olarak ele alınan güncel ve önemli kavramlardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır (Bayköse, 2014; Nergiz vd; 2015; Yıldız vd; 2015; Gülşen, 2017; İlhan, 2017). Bilim adamları ve uygulayıcılar zorlu şartlarda performansı kolaylaştıran kaynakları zihinsel dayanıklılık olarak adlandırmaktadır. Son zamanlarda önem kazanmaya başlayan psikolojik özelliklerin çoğunu kapsayan antrenörler, araştırmacılar ve sporcular arasında geniş bir yapı oluşturmuştur (Jones ve Parker, 2017). Psikolojik becerilerinde aynı fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışılmasına ihtiyaç vardır (Weinberg ve Gould 2015).

Zihinsel dayanıklılık hakkında birçok tanımlamaya rastlamak mümkündür (Yardımcı vd., 2017). Etkili ve doğru bir şekil bu tanımların somutlaştırma zorunluğu çıkmaktadır (Gucciardi vd., 2015). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların kendinden emin, davranışlarını kontrol eden, hızlı bir şekilde toparlayan ve hedefine odaklanan sporcuların dayanıklılık olarak yeterli olduğu yönündedir (Jones vd., 2007, Gucciardi vd., 2015). Kararlı, kendi kendini motive eden, rekabetçi, baskı altında konsantrasyonunu kaybetmeyen bireyler zihinsel dayanıklı sporcular olma yolundadırlar (Crust ve Clough, 2011). Sporcuların zihinsel dayanıklılarını artırmak için enerji ve sakin hissetmelerini sağlayan iki beceriyi geliştirmeyi çalıştıkları görülmektedir. Aksiliklerde ve kriz anında pozitif düşünme yeteneği ve baskılar, hatalar, problemler ve rekabet ile ilgili doğru yaklaşım için olumlu düşünmeyi öğrenmişlerdir (Loehr, 1982; Jones, 2002).

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili çalışmalara baktığımızda zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Çalışmalarda nasıl kolay olabileceği ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler, çevrenin etkisi ve antrenörün rolü içermektedir (Liew vd., 2019). Yapılan bir araştırmada spor deneyiminin zihinsel dayanıklılık üzerine etkisinin olduğunu, spor deneyimi daha fazla olan sporcuların dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve daha başarılı performans sonuçlarını ortaya çıktığını belirlemişlerdir (Elemiri ve Alv, 2014). Tüm bu noktalardan hareketle bu çalışmanın amacı, tenisçilerin zihinsel

dayanıklılık düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, yaş, spor yapma yıllı ve haftalık antrenman gününe göre fark olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Veri toplama olarak tarama yöntemlerinden anket ile belirleme yöntemi kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996). Tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini araştırmak için sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Türkiye’de federasyona bağlı tenis kulüplerinde tenis oynayan gönüllü 308 tenis sporcusunun verileri çalışma için değerlendirilmiştir.

Zihinsel Dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (Sheard vd., 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlaması çalışması yapılmıştır (Altıntaş ve Koruç, 2016). Ölçek 14 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut maddeleri; Güven (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık (Madde 3, 8, 10, 12). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları sırasıyla: güven 0.72, devamlılık 0.71, kontrol 0.66 şeklindedir. Verilerin analizi SPSS 21.0 programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği görülmüştür. İkili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Verilerin analizi %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkeni Mann Whitney-U Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Kadın	157	155,58	24425,50	-,218	,828
		Erkek	151	153,38	23160,50		
	Kontrol	Kadın	157	151,08	23720,00	-,698	,485
		Erkek	151	158,05	23866,00		
	Devamlılık	Kadın	157	159,39	25024,00	-,699	,320
		Erkek	151	149,42	22562,00		

Tablo 1’de görüldüğü gibi Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, alt boyutlarının tümünde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($P > 0.05$).

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkeni Kruskall Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	14-19	205	39,47	2	4,19	,123	Yok
		20-25	97	40,15				
		26-31	6	40,63				
	Kontrol	14-19	205	19,14	2	13,14	,001*	3-2 3-1
		20-25	97	19,95				
		26-31	6	20,40				
	Devamlılık	14-19	205	17,33	2	,71	,700	Yok
		20-35	97	17,42				
		26-31	6	17,59				

Tablo 2’de görüldüğü gibi Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Kontrol alt boyutu yaş değişkeni açısından anlamlı fark bulunmuştur (P<0.05). Bu anlamlı farkın 26 yaş üzeri sporcuların diğer yaş gurubundaki sporculara göre olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarının Tenis Oynama Yılı Değişkeni Kruskall Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Tenis Yılı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	1-5	80	156,94	2	,484	,785	Yok
		6-10	188	155,35				
		11+	40	145,60				
	Kontrol	1-5	80	154,96	2	8,24	,016*	3-2
		6-10	188	162,02				
		11+	40	118,23				
	Devamlılık	1-5	80	158,89	2	1,88	,390	Yok
		6-10	188	149,55				
		11+	40	169,01				

Tablo 3’te görüldüğü gibi Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Kontrol alt boyutu tenis oynama yılı değişkeni açısından anlamlı fark bulunmuştur (P<0.05). Bu anlamlı farkın 11 yıl üzeri sporcuların 6 ila 10 yıl arasındaki sporculara göre olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarının Haftalık Antrenman Günü Değişkeni Kruskall Wallis Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	1-2	33	175,45	2	3,68	,158	Yok
		3-4	157	146,12				
		5-7	118	159,79				
	Kontrol	1-2	33	128,67	2	3,25	,197	Yok
		3-4	157	156,73				
		5-7	118	158,76				
	Devamlılık	1-2	33	156,03	2	1,44	,486	Yok
		3-4	157	159,82				
		5-7	118	147,00				

Tablo 4'te görüldüğü gibi Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, alt boyutlarının tümünde antrenman günü değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($P>0.05$).

TARTIŞMA

Tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi ile yaş ve tenis oynama yılına göre kontrol alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulundu. Haftalık antrenman günü ve cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında önemli fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tenisçilerin yaş değişkenine göre bakıldığında, yaşları yükseldikçe rakiplerinden daha iyi oldukları inançlarında da artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu tenisçilerin yetenek ve becerine olan inançlarına da paralel olarak artış olduğu saptanmıştır. 26-31 yaş aralığında olan tenisçilerin kontrol toplam puanlarının en üst düzeyde olduğu bulunmuştur. Tenisçilerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin 26-31 yaş aralığında performans seviyelerinin doruk noktasına ulaştığı söylenebilir. Yapılan bir araştırmada yaş değişkenine göre, kontrol alt boyutunda anlamlı fark olduğu sonucunu ulaşımlardır ve bizim çalışmamızı destekler şeklindedir (Yarayan vd., 2017). Çalışma sonuçlarımıza göre, sporcuların kontrol alt boyutunda yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaş değişkenin önemli olduğunu söyleyebiliriz, yapılan bazı çalışmalarda sonuçlarımızı destekler şeklindedir (Marchant vd., 2009, Nicholls vd., 2009, Crust vd., 2014). Çalışmamızla çelişen bir çalışma ise zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır (Crust 2009).

Elde ettiğimiz bulgular içerisinde, tenis oynama yılı değişkeni bakımından tenisçilerde kontrol alt boyutunda kontrol açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yükselmesinde spor yaşının önemli bir etken olduğunu belirtmişlerdir (Connaughton vd., 2008, Nicholls vd., 2011). Spor tecrübesi yüksek olan sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olması normal olarak karşılanmaktadır. Tecrübeli sporcuların farklı durumlar ile daha çok karşılaştıkları için benzer durumlar içinde daha kolay mücadele edebilecekleri düşünülmektedir.

Cinsiyet ve haftalık antrenman değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet değişkenin, erkekler lehine değişiklik gösterdiği ve erkeklerin kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olduklarını aktarmaktadırlar (Nicholls vd; 2009; Masum 2014;

Juan ve Lopez 2015). Bu farklılığın erkeklerin kadınlara göre daha fazla toplum desteği görmeleri ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir (Findlay ve Bowker 2009; Madrigal, 2015).

SONUÇ

Tenisçilerin yaşları ve tenis oynama yıllı yükseldikçe zihinsel dayanıklılık alt boyutundan kontrol duygusunun arttığı görüldü. Yaş ve spor yapma yılı değişkenleri sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili iken; cinsiyet ve haftada yapılan antrenman sayısının etkili olmadığı söylenebilir. Sporcuların zor şartlar altında ve beklenmedik durumlar karşısında rahat ve kontrollü olma becerilerini geliştirmeleri sağlanabilir. Psikolojik etkenler ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki araştırılarak sporcuların zihinsel performanslarının artışı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Koruç, P. B., (2016) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi. 18. 2.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32. 12.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year University sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Elemiri, A., & Ahmet, A. L. Y. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69.
- Fernandez-Fernandez J, Mendez-Villanueva A, and Pluim B M. (2006). Intensity of tennis match play, *Br J Sports Med*, 40, 387-391.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, et al. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *J Pers*; 83(1), 26-44. Doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gülşen, D.B.A. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- İlhan, A. (2017). "Egzersiz Katılımcılarının Psikolojik Dayanıklılık, Optimal Performans Duygu Durumu ve Güdülenme İlişkisi", (Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir. 27.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-18.
- Jones G, Hanton, S, Connaughton D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychol*, 21(2), 243-64. Doi: 10.1123/tsp.21.2.243 21.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2017). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*. 22.
- Juan, M. V T., & Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-14 2.
- Loehr JE. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Plume, New York. 25.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.
- Nachmias C. F. and Nachmias D. (1996). *Research methods in the social sciences (5th Edition)*. New York: St. Martin's Press.
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G. Ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). 12-14 Yaş Kategorilerindeki Bayan Tenis Oyuncularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri. 3(1): 14-25

- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yarayan Y. E; Yıldız A. B; Gülşen d. B. A. (2017). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 992-999.
- Yardımcı A, Sadık R, Tezcan Kardeş N. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.