

12-14 Yaş Basketbolcularda Sportif Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ile Basketbol Teknik Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet TOKGÖZ¹ A-E 

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu araştırma, 12-14 yaş aralığındaki basketbolcularda sportif zihinsel dayanıklılık düzeyi ile basketbol teknik becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma evrenini Antalya bölge U-14 Anadolu ligine katılan takımlardaki basketbolcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise anadolu ligine katılan 2 farklı takımdan toplam 45 erkek basketbolcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunu 2022 - 2023 sezonu Antalya bölge U-14 Anadolu ligi müsabakalarına hazırlanan basketbolcular oluşturmaktadır ve araştırma grubundaki basketbolcuların belirlenmesinde tesadüfî örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır. Basketbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin belirlenmesinde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Genç basketbolcuların teknik kapasiteleri (Çembere havadan atış, dripling, Duvara hızlı pas) tespit etmek için ise Basketbol Yetenek Test Bataryası kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testi Kolmogorov Smirnov ile yapılmıştır. Zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin Cronbach's Alpha değerleri ,65 ile ,77 arasında bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ile beceri ölçümleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılığın beceri ölçümleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; zihinsel dayanıklılığın dripling üzerindeki etkisi ise %15,8'dir ve bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r^2=,158$; $p<0,05$). Sonuç olarak; basketbol teknik beceri antrenman programlarında sportif mental dayanıklılığın da geliştirilmesinin, basketbol teknik beceri gelişiminin desteklenmesinde yardımcı bir strateji olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Beceri Gelişimi, Zihinsel Dayanıklılık.

Examining the Relationship between Sportive Mental Endurance Level and Basketball Technical Skills in 12–14-Year-Old Basketball Players

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between the level of sportive mental endurance and basketball technical skills in basketball players aged 12-14 years. The population of the study consisted of basketball players from the teams participating in the Antalya regional U-14 Anatolian league. The sample group consists of a total of 45 male basketball players from 2 different teams participating in the Anatolian league. The research group consists of basketball players who are preparing for the Antalya regional U-14 Anatolian league competitions in the 2022 - 2023 season and the random sample selection method was used to determine the basketball players in the research group. Mental Endurance Inventory in Sports was used to determine the mental endurance levels of basketball players. Basketball Ability Test Battery was used to determine the technical capacities of young basketball players (aerial shot to the hoop, dribbling, quick pass to the wall). SPSS 25.0 program was used to analyze the data collected within the scope of the research. The normality test of the data was performed with Kolmogorov Smirnov. Cronbach's Alpha values for the mental toughness inventory were found between ,65 and ,77. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between mental resilience and skill measurements. Multiple Linear Regression analysis was used to examine the effect of mental resilience on skill measurements. According to the findings, the effect of mental endurance on dribbling is 15.8% and this effect is statistically significant ($r^2=,158$; $p<0.05$). As a result, it can be said that the development of sportive mental endurance in basketball technical skill training programs can be a helpful strategy in supporting basketball technical skill development.

Key Words: Basketball, Mental Toughness, Skill Development.

Yazar Katkı Oranı:

- Çalışmanın Tasarımı
- Veri Toplama
- Verilerin Analizi
- Makale Yazımı
- Eleştirel Okuma

ISSN: 3023-5359

Doi Number:
10.5281/zenodo.12528249

Giriş

İnsanoğu somatik, fiziksel ve fizyolojik özellikleriyle birlikte soyut düşünme süreçlerine dayalı psikolojik ve sosyal nitelikleri de içeren varlıklardır. (Elçi, Ağbuğa, Işık ve Öztop, 2013). Sporcu bireyler de spor ortamları yapısı gereği bu niteliklerle daha çok etkileşim göstermektedirler. Bu açıdan ele alındığında, sporcuların performanslarını arttırmak için sadece fiziksel ve motor becerilerini geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik açıdan da gelişim göstermeleri gerekmektedir (Crust, 2007). Literatür incelendiğinde, egzersiz alanında performansın elde edilmesi, sürdürülmesi ve sportif becerilerin öğrenilmesi gibi konuların, psikolojik faktörlerle sıkı bir ilişki içinde ifade edilebilir. (Loucbaum ve Gottardy, 2015), egzersiz psikolojisini spor ve egzersiz bilimlerinin önde gelen bir alanı olarak tanımlamaktadır. Rapor, edilen bulgular doğrultusunda, performansın artırılması ve beceri öğrenilmesinde psikolojik faktörlerin kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bağlamda, son yıllarda spor psikolojisi alanında giderek daha fazla ilgi gören zihinsel dayanıklılık kavramı da önemli bir psikolojik parametre olarak öne çıkmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma, stresle mücadele etme ve performanslarını sürdürme gibi çok yönlü psikolojik yeteneklerini destekleyen bir faktör olarak tanımlanmakla beraber Goldberg (1998) tarafından özellikle elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik yetilerden biri olarak ifade edilmiştir. Luthans'a (2002) göre ise, yüksek bir zihinsel dayanıklılık seviyesi, bireylerin hayatlarını etkili bir şekilde kontrol edebilme yeteneği ve beklenmedik durumlarla başa çıkma yeteneği konusunda belirgin bir avantaj sunar. Spor alanında, sporcuların zihinsel performanslarını olumsuz etkileyebilen zorlu antrenmanlar, beklenmedik sakatlanmalar, rakip baskısı, çevresel faktörler, yoğun rekabet dönemleri, antrenörlerin talepleri ve kişisel hedefler gibi pek çok etkenle karşılaşmak mümkündür. Rapor edilen bulgular doğrultusunda performans olumsuz etkileyen etkenlere karşı direnç göstermek ve yüksek performansı devam ettirebilmek açısından zihinsel dayanıklılığın kritik bir öneme sahip olduğunu ifade edebiliriz. Bu nedenle antrenörler spor psikologları ile birlikte çalışarak sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını

Tokgöz, 2024

geliştirmelerine yardımcı olmaları zirve performansa ulaşabilmek için önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Sportif performansı elde edebilmek ve beceriyi öğrenebilmek yönüyle, sporcu için fiziksel ve kondisyonel parametrelerin yanı sıra zihinsel dayanıklılığın da önemli bir rol oynadığı rapor edilmiştir (Jacelon, 1997).

Ramirez, (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre ise, zihinsel dayanıklılık kavramı, bir bireyin olumsuz duygu durumu içeren olayların etkilerinden korunma yeteneği, negatif durumların hızla normale dönüşebilme kabiliyeti, beceri performansını sürdürme yetisi ve her türlü olumsuzluk sonrasında eski mental durumuna sorunsuzca geri dönebilme esnekliği olarak açıklanmaktadır. Yukarıda verilen bu tanım ve kavramlara dayalı olarak, bireylerin beceri gelişimlerinin zihinsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmek mümkündür. Bu raporlama doğrultusunda, spor alanında yüksek performans elde etme ve beceri gelişimini tamamlayarak devam ettirme açısından zihinsel dayanıklılık kavramının vazgeçilmez bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Clark, (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada vurgulanmıştır ki, bireylerin beceri gelişimlerini etkileyen bir dizi kişisel ve çevresel faktör mevcuttur ve zihinsel faktörler, beceri gelişiminin temel bir çerçevesini oluşturmaktadır. Spor ortamında performansa ulaşabilmek açısından beceri öğrenimi, gelişimi ve sürekliliği gibi temel adımlardan birini oluştururken, bu beceri gelişim sürecini etkileyen zihinsel faktörlerin etkileri, sportif başarıyı elde etmek açısından da büyük bir önem taşımaktadır.

Beceri, uygun bir düzen ve zaman içinde hareket veya hareketlerin gerçekleştirilmesi yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu yetenek, kas gruplarının gerekli kontraksiyonu yeterince ve verimli bir şekilde uygulayabilme yeteneği içerir (Çimen, 2022). Beceri öğrenme yani uygulayabilmek ise, sosyal, psikolojik, fiziksel ve çevresel gibi birçok parametreden etkilenen ve aynı zamanda bu parametreleri etkileyen karmaşık bir zihinsel süreçtir (Yılmaz, 2009). Beceri uygulaması ve gelişimi, yalnızca fiziksel yetenekle sınırlı değildir; aynı zamanda bir kişinin düşünme yeteneği, durumun gerekliliğini kavrayabilme ve hareketi doğru ve uygun bir şekilde zihninde işleyebilme yeteneği ile de

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ ilişkilidir (Ölçücü, Canikli, Ağaoğlu ve Erzurumluoğlu, 2011). İnsanlar, öğrencilerden veya çevresel uyarıcılardan gelen bilgileri etkili bir şekilde çözümler ve bu bilgileri yeni biçimlere dönüştürme kabiliyetine sahiptirler (Yılmaz, 2009). Davranış psikologları, öğrenmeyi insan zihninde kalıcı ve birbiriyle ilişkili tepkilerin edinimine yol açan bir süreç olarak tanımlamışlardır. Büchel ve Probst (2008) ise öğrenme kavramını psikolojik kökenli olarak kabul eder ve bu bağlamda bireysel düzeydeki öğrenmeye odaklanır.

Teknik beceri ve geliştirilmesi ile ilgili tanım ve kavramlarla bakıldığında sporda beceri gelişiminin sadece fiziksel parametrelerden ibaret olmadığını aynı zamanda zihinsel bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Slimani, Miarka, Briki ve Cheour, (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile müsabaka sonuçları ve bazı atletik performansları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilirken yine zihinsel bir olgu olan dikkat kavramının sporcuların performans düzeyleri ile ilişkisi incelenen bir çalışmada ise anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Tekin, 2018). Becerinin performansın araştırıldığı bir başka çalışmada ise beceri öğrenimi ve gelişimi sportif performans unsuru olan zihnimizde çözümlenen motivasyona etkenine bağlıdır şeklinde ifade edilmiştir (Günar, 2022). Basketbol branşı şut, dripling ve pas atışı teknikleri olarak ele alındığında Literatürde rapor edilen bulgular doğrultusunda teknik beceri yeteneğinin sergilenmesinde zihinsel süreçlerin yeri ve önemi yadsınamaz bir gerçek olmakla beraber zihinsel bir süreç olan beceri performansını zirveye çıkarabilmek ve koruyabilmek açısından zihinsel dayanıklılık kavramının beceri performansına olumlu yönde etkilerinin olduğu düşünülebilir.

Basketbol gibi dinamik bir spor dalında, pas atma, şut atma ve dripling gibi temel becerilerin geliştirilmesi sırasında zihinsel parametreler hayati öneme sahiptir. Bu becerilerin gelişimi, sadece fiziksel koordinasyon ve kondisyonu değil, aynı zamanda hızlı karar verme, stratejik düşünme ve oyun içi durumların analizini de içerir. Örneğin, bir oyuncunun pas atarken, takım arkadaşlarının konumunu, rakip oyuncuların hareketlerini ve potansiyel pas yollarını hızlıca değerlendirmesi gerekmektedir. Şut atma becerisi,

Tokgöz, 2024

mekansal farkındalık ve anlık hesaplamaları; mesafe, açı ve kuvveti içerirken, dripling sırasında ise sürekli değişen oyun alanı dinamiklerine uyum sağlama yeteneği ön plana çıkar. Bu zihinsel süreçler, oyunun akışını ve sonucunu doğrudan etkileyebilir ve bu nedenle teknik becerilerle birlikte zihinsel hazırlığın da yoğun bir şekilde çalışılması gerekmektedir. Bu, oyuncuların hem bireysel hem de takım olarak performanslarını maksimize etmelerine olanak tanır ve zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon ve oyun içi zeka gibi unsurların sürekli geliştirilmesini gerektirir

Yürütülen bu çalışma genç basketbolcuların sportif zihinsel dayanıklılık düzeylerinin basketbol teknik becerisi ile ilişkisini incelenmesi ve zihinsel performansın teknik parametreler üzerine etkilerinin tespit edilebilmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada “İlişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu çalışma modeline göre yürütülen araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi, değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunuyorsa değişimin derecesinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2013). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada da genç basketbolcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile basketbol teknik performans parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve zihinsel dayanıklılık ve parametrelerinin basketbol teknik becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Evren Örneklem - Çalışma Grubu

Yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 12-14 yaş aralığında 45 genç basketbolcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan basketbolcular 2022-2023 sezonu U-14 Anadolu ligi müsabakalarına hazırlanan basketbolculardan oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan basketbolcuların belirlenmesinde tesadüfî örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen,

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek 3 alt boyut ve 14 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları güven, devamlılık ve kontrol şeklinde sıralanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan ise sporcunun genel zihinsel dayanıklılık düzeyini göstermektedir. Yapılan bu çalışmada sadece sporcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayısının devamlılık alt boyutunda 0.51, güven alt boyutunda 0.84 ve kontrol alt boyutunda 0.79 olduğu rapor edilmiştir (Altıntaş ve Koruç, 2016). Genç basketbolcuların sportif teknik beceri seviyelerini tespit edilebilmesi için (Mülazımoğlu, Ayan ve Mülazımoğlu 2009) tarafından geliştirilen Basketbol yetenek test bataryası kullanılmıştır.

Basketbol Yetenek Test Bataryası

Çembere Havadan Atış Testi:

Uygulama: Her iki el de kullanılacak şekilde, üç defa çembere havadan şut atışı gerçekleştirilir. Atışlar uygulanırken, atışın vücut merkezinin önünde ve baş hizasından veya göğüs hizasından yapılması istenir.

Puanlama: Bu test bölümünde toplam puan, çift el ve baskın el kullanılarak yapılan üçer atışın (toplam 6 atış) toplamıdır.

Top Sürme Testi:

Uygulama: Sporcu top elinde atış noktasında bekler. "Hazır" komutu ve sonrasında düdük sesi ile her iki elini kullanarak veya sadece sağ ve sol elini kullanarak slalom çubukları arasında "S" çizgisi oluşturacak şekilde top sürer. Slalom çubukları bitiminde dönerek tekrar slalom yaparak başlangıç çizgisine geri gelir. Bu uygulamada zamana karşı performans gösterildiği için hız önemlidir. Hatalı yürüme (topu iki eliyle tutarak adımlama) yapılmasına izin verilmez. Dripling uygulaması slalom çubukları atlanmayacak şekilde uygulama yapılır. Sporcunun topun kontrolünü kaybetmesi halinde kaybedildiği noktadan tekrar top sürmeye devam edilir. Sporcuların teknik test öncesi alıştırma çalışmaları yapmalarına izin verilir. Testler arası yeterli dinlenme sağlanır.

Puanlama: Belirtilen çıkış noktasından hareketle süre başlar ve tekrar aynı noktaya gelince süre durdurulur. Yapılan derece saniyenin 1/10'u hesaplanılarak kaydedilir. Yapılan iki denemeden en iyi derece top sürme toplam test puanı olarak kaydedilir.

Duvar Hızlı Pas Testi:

Uygulama:

Öğrenci, basketbol topuyla atış noktasında beklerken, "Hazır" ve "Başla" komutlarıyla birlikte hızlı bir şekilde atışlar gerçekleştirmeye odaklanır. 30 saniye içinde mümkün olan en yüksek pas sayısını elde etmeye çalışır. Atışlar, çift el kullanılarak göğüs veya baş hizasında yapılır. Test, topun duvara atılması, duvara çarpıp yere düşmeden önce tekrar tutulması prensibine dayanır. Kontrol kaybı durumunda, yedek toplar kullanılabilir. Puanlama, topun kontrolünün kaybedilmemesi, duvara çarpmadan düşmemesi ve belirlenen atış çizgisinin ihlal edilmemesi durumlarına bağlıdır. Test, 30 saniye içinde tamamlanır. İki uygulama arasında yeterli dinlenme süresi sağlanır ve her bir uygulama aynı dikkat ve çaba ile gerçekleştirilir.

Puanlama: Duvara hızlı pas olarak yapılan atışlar, 2 metre uzunluğundaki atış çizgisi gerisindeki alanda, 2 metre uzaklıktan duvara doğru atış yaparak gerçekleştirilir. Topun duvara atılmasıyla başlayan pas atışı, topun duvara çarpıp tekrar tutulması bir tam turu oluşturur ve her tam tur için 1 puan verilir. Topun kontrolü kaçırılan turlara puan verilmez. 30 saniye boyunca, nizami gerçekleştirilen tam döngülerin toplamı, toplam pas atış puanı olarak kayıt altına alınır. Her bir öğrenci için iki uygulama yapılır, ve en başarılı uygulama, test sonuç puanı olarak belirlenir (Mülazımoğlu, vd; 2009).

Verilerin Analizi

Basketbol yetenek test bataryası ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile elde edilen veriler, istatistik paket programında (IBM SPSS. 22) çözümlenip raporlar değerlendirilmiştir. Kolmogorov Smirnov ile verilerin normallik testi yapılmıştır. Elde edilen verilerin aralarındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Toplanan verilerde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkileri ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile çözümlenmiştir.

Araştırma doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde SPSS 25.0 program kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin Cronbach's Alpha değerleri ,65 ile ,77 arasında bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ile beceri ölçümleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılığın beceri ölçümleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tabla 1. Araştırmaya Katılan Basketbol Oyuncularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları ve Teknik Beceri Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek / Ölçüm	N	X	SS	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Güven	45	3,37	,471
	Kontrol	45	2,43	,802
	Devamlılık	45	3,37	,558
	Toplam zihinsel dayanıklılık	45	3,10	,460
Teknik Beceri Ölçümleri	Çembere havadan atış	45	9,44	1,726
	Dripling	45	16,46	1,264
	Duvara hızlı pas	45	20,71	3,894

Tablo 1 e göre, araştırmaya katılan basketbol oyuncularının güven ($X=3,37$), devamlılık ($X=3,37$) ve toplam zihinsel dayanıklılık ($X=3,10$) düzeylerinin yüksek olduğu, kontrol ($X=2,43$) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmektedir. Teknik beceri ölçümlerine ilişkin çembere havadan atış ($X=9,44$), dripling (16,46) ve duvara hızlı pas ($X=20,71$) olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Tablo X. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları ile Teknik Beceri Ölçümleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7
1. Güven	r 1						
2. Kontrol	r ,332*	1					
3. Devamlılık	r ,575**	,349*	1				
4. Toplam zihinsel dayanıklılık	r ,803**	,764**	,772**	1			
5. Çembere havadan atış	r -,135	,055	,066	-,009	1		
6. Dripling	r -,338*	-,368*	-,374*	-,461**	-,492**	1	
7. Duvara hızlı pas	r -,034	,039	,226	,083	,567**	-,329*	1

** $p<0,01$; * $p<0,05$

Tablo incelendiğinde, güven, kontrol, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık ile çembere havadan atış ve duvara

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

hızlı pas arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Ancak güven, kontrol, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık ile dripling arasında orta seviye altında ve negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3. Tablo X. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Teknik Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı değişkenler	Bağımsız değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	r	r^2
Çembere havadan atış	Sabit	10,368	1,992		5,206	,000	,233	,054
	Güven	-1,004	,691	-,274	-1,454	,154		
	Kontrol	,166	,354	,077	,468	,642		
	Dayanıklılık	,609	,587	,197	1,038	,305		
	$F_{(3, 41)}=,784; p=,510$							
Dripling	Sabit	20,233	1,328		15,237	,000	,464	,158
	Güven	-,361	,461	-,135	-,784	,438		
	Kontrol	-,394	,236	-,250	-1,669	,103		
	Dayanıklılık	-,474	,391	-,209	-1,213	,232		
	$F_{(3, 41)}=3,759; p=,018$							
Duvara hızlı pas	Sabit	18,906	4,405		4,292	,000	,302	,025
	Güven	-2,009	1,528	-,243	-1,315	,196		
	Kontrol	-,042	,783	-,009	-,054	,957		
	Dayanıklılık	2,572	1,297	,369	1,982	,054		
	$F_{(3, 41)}=1,370; p=,265$							

Tablo 3 incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığın çembere havadan atış ve duvara hızlı pas üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Zihinsel dayanıklılığın dripling üzerindeki etkisi ise %15,8'dir ve bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r^2=,158; p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonuçları, basketbolculardaki sportif zihinsel dayanıklılık düzeyinin bazı basketbol teknik becerileri üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Benzer yaş gruplarında araştırma paralelinde çalışmalara bakıldığında; Hannibalsson (2018), genç basketbolcularda oyun istatistik programı ile tespit edilen teknik performansın sportif zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada zihinsel parametrelerin sportif performansa destekleyici etkilerini rapor edilmiştir. Aralarında basketbol branşında olduğu temaslı ve temassız spor yapan sporcularda zihinsel dayanıklılık ile spor performansı arasındaki ilişkinin incelendiği başka benzer başka bir çalışmada ise; zihinsel dayanıklılığın, müsabakalarda mükemmel performans elde etmek için antrenmanlara dahil edilmesi gereken psikolojik becerilerin önemli bir bileşeni olduğunu ifade etmiştir (Mazaulan ve Abdul Rahim, 2014).

Yürütülen bu araştırma bulgularında tablo 3 incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığın dripling performansı üzerine etkisi %15,8'dir ve bu etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($r^2=,158$; $p<0,05$). Çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren başka bir çalışmada ise Türk (2019, s.5) tenisçilerde zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça tenise özgü teknik performans parametrelerinde de artış gözlemlendiği rapor etmiştir. Fletcher ve Sarkar (2012), olimpiyat şampiyonlarının zihinsel dayanıklılığını inceleyerek, yüksek performansa ulaşmak için karşılaştıkları zorlukları nasıl aştıklarını analiz etmiş ve zihinsel dayanıklılığın fiziksel ve teknik performansa ulaşabilme açısından önemli bir parametre olduğunu rapor etmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın performans üzerindeki etkisinin temel nedenleri üzerine odaklanan başka bir çalışma, zihinsel dayanıklılığın stresli, baskı altındaki koşullarda performans

sergileyebilme yeteneğini artırarak veya problemlili durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerisini geliştirmesiyle ilişkilendirilmektedir. (Nichols, Jones, Dinsdale, Till 2021). Yürütülen bu çalışmada da güven, kontrol, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık ile çembere havadan atış ve duvara hızlı pas arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Ancak güven, kontrol, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık ile dripling arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). 2000 ve 2020 yılları arasında bilimsel dergilerde yayımlanan çalışmaların sonuçlarına dayanarak zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmada Guszowska ve Wojcik (2021), zihinsel dayanıklılık ile spor performans sonuçları veya farklı sporlardaki performans düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamaktadır. Yürütülen bu çalışma ve benzer literatür bulgularına bakıldığında sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin, basketbol oyunundaki teknik performanslarını etkilemede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bu bağlamda, antrenman programlarında sportif mental dayanıklılığın geliştirilmesinin, basketbolculardaki teknik becerilerin artırılmasında etkili bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, antrenörlerin ve spor eğitimcilerinin genç sporcuların sportif zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirmeleri gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu araştırma, genç sporcuların sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda sportif zihinsel dayanıklılık düzeylerini de geliştirmelerinin, başarılarına olumlu bir katkı sağlayabileceği konusunda bilgilendirici bir perspektif sunmaktadır. Sonuçlar, genç basketbolcuların bireysel ve takım başarıları için hem teknik becerilerini hem de sportif zihinsel dayanıklılıklarını dengelemelerinin önemini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, spor psikolojisi

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
alanında çalışan uzmanlara ve antrenörlere,
oyuncuların hem fiziksel hem de zihinsel
yeteneklerini optimize etmeye yönelik
bireyselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirme
konusunda yol gösterici olabilir.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Kaynaklar

Altıntaş, A. ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.

Büchel, B. ve Probst, G. (2008). From organizational learning to knowledge management, <
http://hec.info.unige.ch/recherches_publications/cahiers/2000/2000.11.pdf> (2008, Aralık 10).

Clark, J. E. (2007). On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39-44.

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.

Çimen, E. (2022). Sporda beceri öğrenimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. in *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.

Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., ve Öztop, E. (2013). İmgeleme çalışmasının 9-13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3).

Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). Olimpiyat şampiyonlarında temellendirilmiş bir psikolojik dayanıklılık teorisi. *Spor ve egzersiz psikolojisi*, 13 (5), 669-678.

Goldberg, A. S. (1998). Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sports Psychology*, 14(3), 172-204.

Guszkowska, M. ve Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1.

Güner, B. B. (2022). Sporda beceri öğrenimi. *Sporda Güncel Yaklaşımlar*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Hannibalsson, K. Á. (2018). *Psychological skills, mental toughness, anxiety and performance in young basketball players* (Doctoral dissertation) 21.

Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. 1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

Lochbaum, M. ve Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 164-173.

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*. 16(1), 57-72.

Mazaulan, M. ve Abdul Rahim, M. R. (2014). Relationship between mental toughness and sport performance among contact and non-contact sport athletes. In *Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology*, 411-419. Springer Singapore.

Mülazımoğlu, O., Ayan, V. ve Mülazımoğlu, E. D. (2009). Basketbol yetenek test bataryası geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-12.

Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B. ve Till, K. (2021). The training of short distance sprint performance in football code athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(6), 1179-1207.

Ölçücü, B., Canikli, A., Ağaoğlu, Y. S., & Erzurumluoğlu, A. (2011). 10-14 yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi/Evaluation of factors affected on improvements of the tennis skills in children 10-14 years old. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).

Sheard, M., Golby, J. ve Van Wersch, A. (2009).

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketinin (SMTQ)
yapısal olarak doğrulanmasına yönelik
ilerleme. *Avrupa Psikolojik Değerlendirme
Dergisi* , 25 (3), 186-193.

Slimani M., Miarka, B., Briki, W. ve Cheour, F.
(2016). Comparison of mental toughness and
power test performance in high-level kickboxers by
competitive success. *Asian Journal of Sports
Medicine*. 7, 1-5.

Tekin, M. (2018). *Okçuların imgeleme becerileri ile
dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin*

incelenmesi (Master's thesis). Adnan Menderes
Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Yılmaz, M. (2009). Öğrenme ve bilgi ilişkisi. *Gazi
Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1),
173-190.

Sorumlu Yazar Bilgileri

Yazar Adı Soyadı: Mehmet TOKGÖZ

Kurumu: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Adres: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İstiklal Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi

Orcid: 0000-0002-0676-631X