AYBAK 2021 / EYLÜL
Akademisyen Yayınevi Bilimsel Araştırmalar Kitabı

SPOR BİLİMLERİ II

Editör
Zeynep DİNÇ

DİNÇ

Spor Bilimleri II

akademisyen.com
ONLINE SİPARİŞ
AKADEMİSYEN KİTABEVİ
Halk Sokak No: 5/A Sıhhıye-Yenişehir/ANKARA
Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84
akademisyenyayinevi
akademisyenktp

AKADEMİSYEN
YAYINEVİ

15/08/2021

Konu: Kitap bölümü yayın kabulü

Sayın **Hacer Özge BAYDAR ARICAN;**

Eylül 2021 tarihinde yayınlanacak olan **"Spor Bilimleri II"** isimli kitapta, kitap bölümü olarak yayınlanmak üzere göndermiş olduğunuz; **"Teniste Zihinsel Dayanıklılık"** başlıklı çalışmanız editör incelemesi neticesinde kabul edilmiştir.

Söz konusu kitap, grafik/dizgi aşaması tamamlandıktan sonra, kontrol için size gönderilecek; onayınız alındıktan sonra yayınlanacaktır.

Bilginize sunar, iyi çalışmalar dileriz.

Yasin DİLMEN
Genel Yayın Koordinatörü

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Şemiye Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA VD. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş
Adres: Halk Sokak 5 / A Çankaya, Ankara, Türkiye
Telefon: 312 431 16 33
Web: www.akademisyen.com

AKADEMİSYEN
YAYINEVİ

15/06/2021

Konu: Kitap bölümü yazarlığı daveti.

Sayın **Hacer Özge BAYDAR ARICAN;**

Eylül 2021 tarihinde yayınlanacak olan **"Spor Bilimleri II"** isimli kitapta yer almak üzere; **"Teniste Zihinsel Dayanıklılık"** başlıklı bir bölümü yazmanız uygun görülmüştür.

Kitap bölümü çalışmanızı yazım kurallarımıza uygun olarak hazırlayıp, en geç 15 Temmuz 2021 tarihine kadar yayınevimize göndermenizi rica ederiz. Çalışmanız editör incelemesinden geçtikten sonra, yayınlanma süreci başlatılacaktır.

Bilginize sunar, iyi çalışmalar dileriz.

Yasin DİLMEN
Genel Yayın Koordinatörü

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Şirinyer Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA VD. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş
Adres: Halk Sokak 5 / A Çankaya, Ankara, Türkiye
Telefon: 312 431 16 33
Web: www.akademisyen.com

Spor Bilimleri II

Editör
Zeynep Filiz DİNÇ

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-7496-42-1

Kitap Adı
Spor Bilimleri II

Editör
Zeynep Filiz DİNÇ
ORCID iD: 0000-0002-9034-8144

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
SPO000000

DOI
10.37609/akya.645

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖN SÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 30 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 1000 kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarıdır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan **"Bilimsel Araştırmalar Kitabı"** serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl mart ve eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

Akademisyen Yayınevi A.Ş.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1 Kadın Sporcu Üçlemesi 1
Dilek SEVİMLİ
Ayfer ERDOĞAN

Bölüm 2 Beslenme Periyodizasyonu 23
Damla ERCAN KÖS

Bölüm 3 Fiziksel Aktivite ve Spor 33
Alirıza Han CİVAN

Bölüm 4 Oyun ve Çocuk Gelişimi 45
Mustafa TÜRKMEN
Harun GENÇ
Ebru CEVİZ

Bölüm 5 Sporda Akıllı Teknoloji Uygulamaları 61
Dilek SEVİMLİ
Beyza Ecem NEVRUZ

Bölüm 6 Tenis Branşıyla İlgili Bir Literatür Taraması 77
Utku GÖNENER
Beyza ÖZER
Mevlüt SEFEROĞLU

Bölüm 7 Tenis Branşında Doktora Düzeyinde Güncel Araştırmalar 113
Utku GÖNENER
Hasan AKDAĞ

Bölüm 8 Ters Total Omuz Artroplastisi Sonrası Rehabilitasyon 125
Selin ÖZEN

Bölüm 9 Türkiye Futbol Ptt 1. Liginde Sezonu Üst, Orta ve Alt Sıralarda Tamamlayan Takımların Gol Skoru, Hücum ve Savunma Parametreleri Açısından Karşılaştırmalı Analizi 143
Oğuz GÜRKAN
İzzet KIRKAYA

Bölüm 10 Takım ve Bireysel Spor Yapan Lisanslı Sporcuların Mükemmeliyetçilik ile Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması: Adana İli Örneği 155
Deniz ASLAN
Zeynep Filiz DİNÇ

Bölüm 11 Sporda Psikososyal Alanlar Açısından Nutuk 167
Ersin AFACAN

Bölüm 12 Spor Kuruluşlarında Kaızen ve 5S Yaklaşımı 185
Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN

Bölüm 13 Sporda Psikolojik Performansın Fiziksel Performansa Etkisi 199
Alpay BÜLBÜL

Bölüm 14 Sporun Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkisi..... 205
Nuriye Şeyma KARA
Fikret SOYER

Bölüm 15 Spor Yönetiminde Kriz ve Stres Yönetimi 223
Erdal BAL

Bölüm 16 Teniste Zihinsel Dayanıklılık..... 239
Hacer Özge BAYDAR ARICAN

Bölüm 17 Cankurtaran için Mental Hazırlığın Önemi..... 249
Hayrettin Hayri TOKMAKÇI
Ersin AFACAN

Bölüm 18 Tenis Antrenörlerinin Profillerinin İncelenmesi 263
Cenab TÜRKERİ
Bilgihan BÜYÜKTAŞ
Zeynep Filiz DİNÇ

Bölüm 19 Adana Demirspor-Livorno Maçının Medya Yansımaları 283
Gürsoy OLCA
F. Pervin BİLİR

YAZARLAR

Dr. Ersin AFACAN
Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID iD: 0000-0002-3382-4116

Hasan AKDAĞ
Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0002-0380-7550

Arş. Gör. Dr. Hacer Özge BAYDAR ARICAN
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-8509-3266

Deniz ASLAN
Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Y.Lisans Öğr.
ORCID iD: 0000-0002-6342-5693

Dr. Öğretim Üyesi Erdal BAL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimi
ORCID iD: 0000-0002-4927-3945

Doç. Dr. F. Pervin BİLİR
Çukurova Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0001-5413-3712

Dr. Öğretim Üyesi Alpay BÜLBÜL
Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-9636-4735

Doktora Öğrencisi Bilgihan BÜYÜKTAŞ
Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ORCID iD: 0000-0002-6816-7275

Ebru CEVİZ
Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Arş Gör. Alırıza Han CİVAN
Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-0634-3392

Prof. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ
Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Adana
ORCID iD: 0000-0002-9034-8144

Öğr. Gör. Dr. Feray KÜÇÜKBAŞ DUMAN
İstanbul Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0002-1647-8004

Prof. Dr. Dilek SEVİMLİ
Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Adana, TÜRKİYE,
ORCID iD: 0000-0001-6463-1678

Ayfer ERDOĞAN
Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana, TÜRKİYE,
ORCID iD: 0000-0001-5936-6769

Arş Gör. Utku GÖNENER
Kocaeli Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0002-6152-3353

Öğretim Görevlisi Damla ERCAN KÖSE
İstanbul Teknik Üniversitesi/ Beden Eğitimi Bölümü, damlaercan@itu.edu.tr 23
ORCID iD: 0000-0001-8463-207X

Harun GENÇ
Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0003-1371-7468

Ar. Gör. Dr. Oğuz GÜRKAN
Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-5886-4758

Dr. Öğretim Üyesi Nuriye Şeyma KARA
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
ORCID iD: 0000-0003-0460-2263

Dr. Öğr. Üyesi. İzzet KIRKAYA
Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-0468-8434

Beyza Ecem NEVRUZ
Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ORCID iD: 0000-0002-9021-3362

Bil. Uzm. Gürsoy OLCA
Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bil. Enst. Doktora Öğr.
ORCID iD: 0000-0003-4430-7701

Dr. Öğretim Üyesi Selin ÖZEN
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı. Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-7290-8558

Doktora Öğrencisi Beyza ÖZER
Kocaeli Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0002-8391-5171

Mevlüt SEFEROĞLU
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Prof. Dr. Dilek SEVİMLİ
Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-6463-1678

Prof. Dr. Fikret SOYER
Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0002-9910-8198

Dr. Hayrettin Hayri TOKMAKÇI
Manisa Saruhanlı Gençlik Spor ve İlçe Müdürlüğü
ORCID iD: 0000-0001-6937-835X

Mustafa TÜRKMEN
Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0003-3152-9495

Dr. Öğr. Üyesi Cenab TÜRKERİ
Çukurova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-4850-9810

Bölüm 16

TENİSTE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Hacer Özge BAYDAR ARICAN[1]

GİRİŞ

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

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

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

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

rak varlığını göstermektedir. Son dönemlerde tenis sporcularının fiziksel olarak yeterli performansa sahip olmalarına karşın antrenman ve müsabakalarda yeterli performans gösterememelerinin ardında zihinsel dayanıklılık durumu ortaya çıkmaktadır.

Bugüne kadar tenis sporcularının performans becerilerinin farklı test uygulamalarıyla ölçülmeye çalışılmıştır. Bu uygulamalardan en yaygın olanı International Tennis Number (ITN) testidir. Bu test, Uluslararası Tenis Federasyonu tarafından dünyada tensi sporcularının oyun seviyelerini ifade etmek amacıyla kullanılan bir uygulamadır (Türkiye Tenis Federasyonu, 2019). Diğer taraftan, günümüzde sporcuların fiziksel performansları bazı uygulamalar yoluyla ölçülebilirken zihinsel dayanıklılık gibi bazı psikolojik etmenlerin de performansı etkileyebildiği literatürde oldukça yaygındır (Jones & Parker, 2013). Özellikle antrenörler ve spor profesyonellerince zihinsel dayanıklılık, performans sporcularının rakibe karşı avantaj sağlamasında oldukça kritik özelliklerden biri olarak kabul görmüştür (Bull et al., 2005; Middleton et al., 2004).

Zihinsel dayanıklılık spor ortamında ortaya çıkan sporcuda stres yaratan yoğun baskıyla başa çıkabilme noktasında önemli psikolojik etmenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Nicholls et al., 2009). Diğer taraftan zamanla üst düzeye taşınan sporcuların fiziksel yeteneklerinin birbirine yakın seviyeye gelmesiyle, sporcuların psikolojik özellikleri ve kişilik yapıları performansı daha da güçlendirmenin anahtarı olmuştur (Goodbody, 2002). Bu bağlamda spor psikologları, spor bilimciler, spor profesyonelleri, sporcu sağlığı uzmanları, antrenörler ve sporcular için sporda zihinsel dayanıklılık kavramı oldukça önem kazanmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık

Kobasa (1979) tarafından araştırmalara dâhil edilen dayanıklılık (hardiness) kavramını, bireyin baskı ve stres veren olay ya da durumlarla karşılaştığında bu durumla başa çıkabilecek, direnç gösterebilecek bireysel özelliklerine "psikolojik dayanıklılık" (psychological hardiness) olarak ifade etmiştir. Bir diğer ifadeyle, yoğun stresin birey üzerinde yaratacağı etkileri yönlendirebilecek davranış, inanç ve tutumların varlığı şeklinde açıklamıştır.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılıkla ilgili, pek çok stres yaratan olay ya da durum karşısında bireysel hedeflere ulaşabilme; zorluk ve baskı karşısında bireyin belirlediği hedeflere varmasını güçlendiren inanç; yoğun stres ve baskıya karşı direnç gösterebilmeyi sağlayan bir özellik; bireyi zorlayan ya da farklılaşan durum ve koşullarda dahi bireyin performansında düşüş meydana gelmemesi olarak bir çok tanımlama yapılmıştır (Hardy et al., 2014; Middleton et al., 2011; Clough & Strycharczyk, 2012; Gucciardi et al., 2015).

Zihinsel dayanıklılık, stres ve baskıyı kontrol edebilme, mental olarak iyi hissedebilme, en iyi düzeyde odaklanmayı sağlayabilme, kara almada netlik ve güçlü bir benlik gelişimine sahip olma gibi tanımlamaları içermektedir (Sheard, 2012).

Jones ve Moorhouse (2007), zihinsel dayanıklılığın, stres ve baskıya maruz kalındığında doğru düşünebilme, içsel ve dışsal motivasyonu etkin yönlendirebilme ve odaklanmayı sürdürebilme olarak dört boyuttan oluştuğunu açıklamaktadır. Spor performansının gelişiminde güven duygusunun önemli bir faktör oluşuna dikkat çekilmiş ve psikolojik dayanıklılık modeline dördüncü boyut olarak güven ilave edilmiştir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılıkta dört önemli öğeyi kapsayan 4C modelini açıklamıştır. Bu öğeler:

- ***Kontrol:*** Birden fazla durumu aynı zamanda kontrol edebilme,
- ***Bağlılık:*** Baskı ve stres durumunda amaca odaklanmak,
- ***Mücadele:*** Olası olumsuzlukları avantaja çevirebilmek ve bireysel gelişim fırsatı olarak değerlendirmek, farklı koşullara uyum sağlamak,
- ***Güven:*** Engeller karşısında öz inançtan uzaklaşmamak.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili yapılan tanımlamalar incelendiğinde, genel olarak sporcunun hedeflerine ulaşma, mevcut performansını geliştirme, motive olma ve odaklanma gibi pek çok psikolojik becerinin zihinsel dayanıklılığın kazanımı olduğu anlaşılmaktadır. Bu bileşenlere ek olarak zihinsel dayanıklılık, sporcunun amaçlarına erişmede ve yoğun strese maruz kaldığı zamanlarda sporcuyu itici, hedefe sürükleyici bir güç olarak da ifade edilebilir. Ayrıca sporcular ve antrenörlere göre zihinsel dayanıklılık üst düzey performansa ulaşma ve performansı sergileyebilmede önemli etmenlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi kuramsal bakış açısıyla değerlendirildiğinde üç tip kuram ortya çıkmaktadır. Bu kuramlar sırasıyla, Kelly'nin "Kişisel Yapı Kuramı", Raymond Cattell'ın "Kişilik Faktör Analizi Kuramı" ve son olarak Kobasa'nın "Sağlam Kişilik Kuramı" olarak ifade edilmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın kavramsal olarak kuramsal gelişimi incelendiğinde temel oluşturan ilk kuram Kelly'nin (1955) geliştirdiği "Kişilik Yapısı Kuramıdır". Bu kurama göre birey karşılaştığı olay ya da durumları anlamlandırabilmek için zihninde şemalar meydana getirir ve böylece karşılaşacağı yeni olay ya da durumları bu şemalar yardımıyla yorumlayıp eyleme geçer. Bu kurama göre birey daha önce yaşadığı deneyimler, gelecekte karşılaşabileceği olay ya da durumları etkileyeceği düşüncesine dayanmaktadır (Kelly, 1955).

Bir diğer kavramsal değerlendirme Raymond Cattell (1957), zihinsel dayanıklılığın temeli kişilik ile ilişkilendirmiş ve bunu deneysel olarak pek çok faktörden

bir araya gelen kişilik ölçeğiyle değerlendirmiştir. Bir kimyager olan Cattell, tıpkı bir kimyagerin analize başlamadan önce evrende var olan kimyasal elementleri tahmin yoluyla bulmakla uğraşmaması gibi ruh ve davranış bilimiyle ilgilenen profesyonellerin, psikologların da benzer bir biçimde kalıplaşmış kişilik özelliklerini sezgiler aracılığıyla açmaya çalışmalarının gereksiz olduğu görüşünü ifade ederek; bazı olay ya da durumları açıklamada deneysel yöntemlerin kullanımının daha yararlı olacağını savunmuştur. Kişiliğin temelini oluşumunda etkili olan özellikleri ortaya çıkarmak amacıyla, ilk olarak birbirine benzeyen özellikleri grup haline getirmiş sonra birbirine benzemeyenleri faktör analizi yöntemiyle ayırıp tekrar gruplandırmıştır. Böylece faktör analizi kullanılarak temel kişilik özellikleri belirlenmektedir (Cattell, 1957).

Zihinsel dayanıklılığı kavramsal boyutta ele alan son kuram Kobasa' ya (1979) göre, sağlam kişilik modelinde bireyin umut ettiği olay ya da durumların kişinin duydu, davranış ve düşüncelerini etkilediğini ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle birey, baskı ve zorlanmayla karşılaştığı durumlarda daha güçlü bir kişilik modeli oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlık puanı yüksek bireylerin, stres ve baskı yaratan olay ya da durumlarla karşılaştığında;

- Yaşanan olay ya da durumları kontrol altına alabilme
- Yeniliğe açıklık
- Meşgul olunan uğraşa motive olma, tutumlarını sergilediklerini vurgulamıştır (Kosoba, 1979). Bu özelliklere sahip bireyler, stres ve baskı yaratan olay ya da durumları tehdit olarak anlamlandırmazlar tersi yeteneklerini ortaya koyabilecekleri bir fırsat olarak algılar ve zor şartlarda kontrollerini kaybetmezler (Cattell, 2001).

Psikolojik dayanıklılığın oluşumunda stres ve baskı yaratan durumların sebep olduğu etkilerin üstesinden gelebilmek doğru anlama ve değerlendirmeyle mümkün olmaktadır. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, yaşamda karşılaşılan güçlüklere karşı bir siper görevi üstlenebilir. Psikolojik dayanıklılığı fazla olan birey, baskı ve zorlanmayla karşılaştığı herhangi bir durumda ustalığını koruyabilmektedir (Maddi et al., 2006).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Performans İlişkisi

Sporda zihinsel dayanıklılık başarılı sporcuların sahip olması gereken özelliklerin başında yer almasına karşın bu alanda yürütülen nitel ve nicel araştırmalar zihinsel dayanıklılığın en az anlaşılan yapılardan biri olduğunu vurgulamaktadır (Golby & Sheard, 2004).

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık, üst düzey performansı sergileyebilme ve spor ortamında sporcuyu başarıya taşıyabilecek bireysel bir özellik olarak ifa-

de edilmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, her türlü durum ve koşullarda gerek antrenmanda gerek müsabaka sırasında sergileyebilecekleri en yüksek performansı ortaya koyabilen ve baskı altında dahi hedeflerine ulaşmak için yoğun çaba gösteren sporcularıdır (Gucciardi et al., 2015).

Spor organizasyonları, yarışma ve müsabakaların neticesi, sporcuların yeteneklerini sergilemelerindeki farklılıklardan etkilenebilir. Fakat fiziksel becerinin rakip sporcular arasında birbirine yakın seviyede olması durumunda ise galip gelen çoğu zaman daha iyi zihinsel becerilere sahip olan ve bu becerileri kullanabilen sporcular olmaktadır. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, zorlayıcı şartlarda mücadeleyi bırakmayan, motive olabilen, stres ve baskı hissettiği koşullarda dahi odaklanabilen ve odaklanmasını koruyabilen en önemlisi kişisel inancını en zor durumlarda dahi koruyabilme becerisine sahiptir (Weinberg & Gould, 2015).

Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların, olumsuz olay ya da durumlar karşısında yaşadıkları stresi yönlendirebilme becerilerine sahip oldukları gözlenmektedir. Bu beceriye sahip sporcunun strese maruz kalındığında odaklanma, karar verme ve öz kontrolünü elinde tutması önemlidir, çünkü bu sporcunun baskıya direnç gösteremeyip vazgeçmesi yerine, baskıyı profesyonel bir biçimde kontrol edebilmesine imkân sağlamaktadır. Ek olarak, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların okul ve spor programlarını daha etkin planladıkları ve böylece, sorumluluklarında herhangi bir aksama ortaya çıkmadığı ve sporcuların baskı oluşturan beklentilere karşı kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır (Coulter et al., 2010).

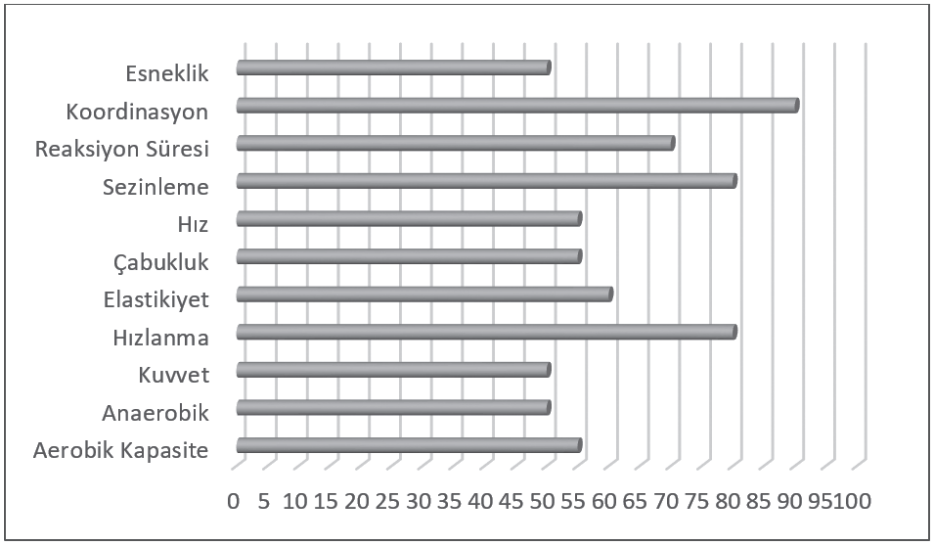
Başka bir ifadeyle zihinsel bakımdan dayanıklılık elde eden sporcuların antrenman ve müsabakalarda kendilerini diğer sporculara göre daha sakin ve enerji yüklü hissetmelerini sağlayan iki temel yapıya odaklandıkları ve bu yapıları geliştirmeye çalıştıkları fark edilmektedir. Bu yapılar ilk olarak, sporcuların stres yaratan faktörler ya da baskı ile karşılaştıklarında olumlu bakış açısı ve olumlu enerjide kalmayı sağlama diğeri ise, spor ortamında ortaya çıkan sorunlar, kişisel hatalar ve baskı karşısında uygun tutum ve davranışların sergilenmeye çalışılmasıdır (Connaughton et al., 2008).

Zihinsel olarak güçlü sporcular, diğer sporculara göre daha hırslı, rekabetçi, karar vermede güçlük yaşamayan, stres ve baskıya maruz kaldığında içsel olarak motive olabilen ve güdülenmesini koruyabilen, müsabaka mağlubiyeti sonrası içsel inancını kaybetmeyen bireylerdir. Dolayısıyla sporda zihinsel dayanıklılık ve performans arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Sporcunun üst düzey performansa ulaşabilmesinde zihinsel eylem ve süreçlerin etkisi oldukça önemlidir. Spor profesyonelleri, spor psikologları, antrenörler ve sporcuların zi-

hinsel dayanıklılığın gelişimi ve performansa etkileri noktasında ortak bir payda da buluştuğu ifade edilebilir.

Zihinsel Dayanıklılığın Gelişimi ve Tenis

Tenis, pek çok motorik özelliği kapsayan, yoğun ve zorlu antrenman program içeriğiyle uzun dönem çalışmayı gerektiren, bir branş olarak yapılanır. Sporcunun teniste üst düzey performans sergileyebilmesi için bir takım performans ölçütlerinin dikkate alınması gerekir. Bu ölçütler Şekil 1'de sunulmuştur;



Şekil 1. *Tenis Performans Ölçütleri (Crespo & Miley, 1998)*

Tenis oyununda temel olarak forehand, backhand, vole ve sevis vuruş tekniklerine ek olarak smaç, drop shot, lob, slice ve yarım vole yardımcı vuruşları da kullanmaktadır. Sık tekrar, doğru vuruş, kas ve zihin kontrolüyle teniste bu vuruş teknikleri geliştirilebilir. Teniste üst düzey performansı yakalamak isteyen her sporcunun güçlü bir kondisyon ve fiziksel beceriye sahip olması rakip oyuncular karşısında avantajlı durumda olmasını sağlayabilir. Ancak geçmiş dönemlerde kondisyon kazanımı, vuruş tekniklerinin gelişimi ve taktik olarak ilerlemeyle teniste mutlak başarının elde edilebileceği düşüncesi günümüzde antrenör, sporcu ve spor profesyonellerince kabul görmemektedir. Sadece vuruş tekniklerini üst düzeye taşımak başarı kazanmada sporcular için yeterli olmamaktadır. Günümüzde ulusal ve uluslararası tenis müsabakaları, her gelişim düzeyinde gerçekleştirilen tenis turnuvaları ve tekerlekli tenis maçları antrenörler, spor psikologları ve ilgili uzmanlar tarafından teknik ve taktik olarak fiziksel performans odaklı

analiz edilirken; odaklanma, motivasyon, hedef belirleme, zihinde canlandırma, zihinsel dayanıklılık gibi zihinsel ve psikolojik beceriler bakımından da değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmeler ışığında, fiziksel beceri, kondisyon, teknik ve taktik bilgilere ek olarak antrenman ve müsabakalarda stres ve baskıyı yönetme ve zihinsel dayanıklılığın gelişimi galibiyetin elde edilmesinde oldukça önemelidir.

Birçok farklı seviyede antrenman ve turnuvaya katılım, farklı seviye oyuncularla oynamak teniste fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra psikolojik becerilerin de gelişimine katkı sağlamaktadır. Bireysel bir spor branşı olan teniste, teknik olarak antrenman planlanması ve antrenman içeriğinin sürekli geliştirilmesi, zihinsel beceriler bakımından da yeterli motivasyonun, odaklanmanın ve hedef belirlemenin etkin bir biçimde sağlanması oldukça önemlidir. Dolayısıyla sadece öğretim ilke ve yöntemlerinde gelişmeler değil zihinsel beceriler de antrenör ve sporcular tarafından sürekli geliştirilmeye çalışılmalıdır.

Spor ortamında yoğun strese ve baskıya maruz kalan sporcunun bu duruma direnç gösterebilmesinde, antrenörler tarafından istemli olarak sporcunun baskıya maruz bırakılması tekniği "baskı eğitimi" olarak ifade edilmektedir. Baskı eğitimi, sporcunun güçlü baskıya maruz kaldığı koşullarda sergileyecekleri performansı ve dayanıklılık gelişimini güçlendirmek amacıyla kademeli olarak artan uyarana maruz bırakılma olarak uygulanan bir yöntemdir. Sporcunun stres ve baskıya maruz bırakıldığında iyi performans sergileyebilmelerine yardımcı olmak amacıyla ve baskı eğitimi tekniğini kullanmak üzere gerçekleştirilen 11 kıdemli antrenörle yürütülen çalışmada, antrenmanın içeriğine çeşitli stres uyarıcıları yüklenmiş ve uygulama seanslarına ceza, eleştiri gibi stres yaratan etmenler eklenmiştir. Baskı eğitiminde antrenörler, sporcuları için antrenmanın içeriğini zorlaştırmış ve sporcuya baskı yaratan iletiler yüklemiş ve böylece baskı eğitimini başlatmıştır. Antrenörler baskı eğitimi yoluyla sporcunun bir takım fiziksel ve psikolojik becerileri başarılı bir biçimde kullandıklarını öne sürmüştür (Stoker et al., 2016).

Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine yönelik çalışmalar yürüten Connaughton, Thelwell ve Hanton (2011), zihinsel dayanıklılık gelişimini, onaylayan aile modeli, güdüleyici çalışma yaşamı, takım sporcularıyla uyum, zorlayıcı antrenmanlar, antrenörün hedefleri ve stresle başa çıkma etmenleriyle ilişkilendirmiştir. Zihinsel dayanıklılık, psikolojik, sosyal ve kültürel değişkenlerle birlikte sporcunun yaşam kalitesi ve doyumu faktörleriyle de ilişkilidir. Dolayısıyla birden fazla etmen bireyin zihinsel dayanıklılığının gelişiminde etkili olmakta ve sporcu uzun vadede zorlu antrenmanlar ve çalışmalarla zihinsel olarak dayanıklılık geliştirebilmektedir (Andresen et al., 2011).

Diğer taraftan zihinsel dayanıklılığın gelişimi genetik etmenlerin varlığıyla ilişkilendirilirken, yaşanmış olaylardan elde edinilen tecrübeler yoluyla da zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceği ifade edilmektedir (Crust & Clough, 2011).

Tenis branşında zihinsel dayanıklılığın etmenlerini analiz eden bir araştırma bulgularına göre, profesyonel iki tenis sporcusu iki farklı zihinsel eğitim programına yönlendirilir. İlk tenis oyuncusunun program içeriğini rahatlama, düşünceden uzaklaşma, kendini telkin ve zihinde canlandırma üzerine yoğunlaşırken diğer sporcunun program içeriği, özel alana odaklanma, performansı iyileştirme hedefleri üzerine yoğunlaşmaktır. Program elit tenisçiler tarafından yaygın olarak tercih edilen, amaç belirleme, kendini telkin, iyi düşünme, zihinde canlandırma ve odaklanmaya dayalı zihinsel dayanıklılık becerilerinin kullanımından oluşmaktadır. Bu becerilerin kazanımını amaçlayan program haftada 60 dakika 25 hafta süresince uygulanır ve 25 hafta sonunda kontrol grubuyla karşılaştırmalar yapılır. Deney grubunda tenis performansında güçleneme, öz güvende artış, kaygıda azalma gözlenir. İlk tenis sporcusu sete başlarken servis hatalarını sert bir şekilde düşürür ve ayak hatası yaparken; diğer oyuncuda da odaklanmanın güçlendiği ve kontrolün geliştiği ortaya çıkmıştır (Mamassis & Doganis, 2004).

Teniste performans gelişiminde kullanılan psikolojik becerilerin incelendiği çalışmada, sporculara hangi performans geliştirme tekniklerini benimsedikleri, zihinsel dayanıklılık stratejilerini müsabaka ya da antrenmanda sergileyiş biçimleriyle ilgili bilgilere ek olarak, sporculardan güdülenme, odaklanma, amaç belirleme, kendine özel geliştirdiği stratejileri uygulama gibi becerileri nasıl yönlendirdikleri hakkında bilgiler alınmıştır. Bu bilgiler ışığında, sporcular çoğunlukla hoş zaman geçirmeyi, odak geliştirmeyi ve tenise özgü teknik ve taktikleri kullanabilmeyi önermişlerdir. Çalışma bulguları teniste hedeflerine ulaşmada başarılı olan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkmayı dikkate aldıklarını vurgulamıştır. Ayrıca sporcular tarafından çoğunlukla tercih edilen zihinsel teknikler ise, gevşeme, amaç belirleme, kendini telkin, zihinde canlandırma çalışmaları olmuştur. Ek olarak, sporcuların büyük bir kısmı, antrenör ya da spor psikoloğunun teniste performans geliştirme noktasında psikolojik becerileri uygulama yoluyla teniste ilerlemeden sorumlu olmaları gereğini ifade etmiştir (Defrancesco & Burke, 1997).

Bu bilgilerden yola çıkarak, teniste zihinsel dayanıklılığın gelişiminde baskı eğitiminden genetik faktörlerin varlığına birçok farklı yapının işleyişinden söz edilebilir. Tüm spor branşlarında olduğu gibi teniste de fiziksel becerilerde yeterlilikle birlikte psikolojik becerilerin ve zihinsel unsurların da elde edilmesi sporcunun ya da antrenörün performansını etkilediği yönündedir. Sporcunun sahip olduğu tüm beceriler müsabakanın neticesini önemli düzeyde etkileyebilir. Mü-

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

KAYNAKLAR

Andresen, R., Oades, L. G., & Caputi, P. (2011). *Psychological recovery: Beyond mental illness. Chichester.* West Sussex, UK: Wiley-Blackwell

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.

Cattell, H. E. (2001). The sixteen personality factor (16PF) questionnaire. In *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). Springer, Boston, MA.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book Company.

Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others.* Kogan Page Publishers.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.

Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: Issues, practical implications and future directions. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), Mental toughness in sport: Developments in research and theory (pp. 136–162). Abingdon, Oxon: Routledge.

Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.

Crespo, M., & Miley, D. (1998). *ITF advanced coaches manual.* International Tennis Federation.

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.

De Francesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology, 28*(2), 185–195.

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences,* 37(5), 933-942.

Goodbody, J. (2002). *Achieving greatness is all in the mind*. The Times Sport.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of personality, 83(1), 26-44.

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67-71.

Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of personality*, 82(1), 69-81.

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.

Jones, G., & Moorhouse, A. (2007). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Oxford, UK: Spring Hill.

Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. New York: Norton.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality,* 74(2), 575-598.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137.

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R]. In *International Biennial SELF Research Conference*, Sydney.

Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2011). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 1, 91.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.

Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. London: Routledge.

Stoker, M., Lindsay, P., Butt, J., Bawden, M., & Maynard, I. (2016). Elite coaches' experiences of creating pressure training environments for performance enhancement. *International Journal of Sport Pyschology*, 47(3), 262-281.

Weinberg RS, Gould D (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6.Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.

AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

İLGİLİ MAKAMA

"Akademisyen Yayınevi" ,Üniversitelerarası Kurul Başkanlığı (ÜAK)'nın Doçentlik Başvuru Şartlarında belirttiği tanıma göre "Tanınmış Uluslarası Yayınevi" statüsündedir. ÜAK söz konusu tanımı şu şekilde yapmıştır: "Tanınmış Uluslararası Yayınevi: En az beş yıl uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten, yayımladığı kitaplar Yükseköğretim Kurulunca tanınan sıralama kuruluşlarınca belirlenen ilk 500'e giren üniversitelerin kataloglarında yer alan ve aynı alanda farklı yazarlara ait en az 20 kitap yayımlamış olan yayınevi"dir.

"Akademisyen Yayınevi" 2011 yılında kurulmuş olup, kuruluşundan bu yana düzenli faaliyet yürütmektedir. Yayınevimiz 2000 adet üzerinde kitap yayımlamıştır. Akademisyen Yayınevi tarafından yayımlanan kitaplar Türkiye ve dünyanın ilk 500'e giren üniversite kütüphanelerinin kataloglarında yer almaktadır.Yayınevimizin Türkçe dışındaki dillerde yayımlanmış 100'ün üzerinde yayını bulunmaktadır. Daha detaylı bilgi almak için www.akademisyen.com web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Yasin DİLMEN
Genel Yayın Koordinatörü

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Sıhhiye Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA VD. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

Akademisyen Yayınevi Kitabevi Dağıtım Bilgisayar Tercümanlık İthalat İhracat Ticaret A.Ş.
Adres:Halk Sokak 5/A ÇANKAYA/ANKARA
Telefon:0312 431 16 33
Web: www.akademisyen.com

İLGİLİ MAKAMA

VERGİ LEVHASI

GELİR İDARESİ BAŞKANLIĞI

MÜKELLEFİN

ADI SOYADI		VERGİ DAİRESİ	ÇANKAYA
TİCARET ÜNVANI	AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞIT.BİLG.TERC.İTH.İH.TİC.A.Ş	VERGİ KİMLİK NO	0110557740
İŞ YERİ ADRESİ	SAĞLIK MAH. HALK SK. 5 A ÇANKAYA/ ANKARA	TC KİMLİK NO	
VERGİ TÜRÜ	KURUMLAR VERGİSİ	İŞE BAŞLAMA TARİHİ	24.02.2011
ANA FAALİYET KODU VE ADI	464911-KİTAP, DERGİ VE GAZETE TOPTAN TİCARETİ		

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH İHR TİC A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5 Sağlık/Çankaya ANKARA
ÇANKAYA V.D. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

İLGİLİ MAKAMA
SPOR BİLİMLERİ

	KİTAP ADI	YAZAR	ISBN
1	Çağdaş Spor Yönetimi	Gazanfer Doğu	9786054649174
2	Futbol Ve Beklenti	Murat Sarıkabak	9786059942393
3	Futbolda Taktik	Mehmet Koçak	9786257451819
4	Bar-pi-yo	Alev BAYMUR	9786052396193
5	Spor Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin Temelleri	Cenab Türkeri	9786052585061
6	Hentbolda 1500 Alıştırma	Zeynep F.DİNÇ	9786052396186
7	Her Yaş İçin Spor Hemsball	Erdal ZORBA	9786052396650
8	Spor Yönetimi	Mert Kerem Zelyurt	9786257106627
9	Sporda yetenek seçimi ve yönlerdirme	Serhat MÜNİROĞLU	9786052396162
10	Sporda Liderlik	F.Pervin Bilir	9786257106191
11	Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar	Emrah Yılmaz	9786257795401
12	Futbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Mevki ve Yaş Değişkenlerine Göre İncelenmesi	Ozan SEVER	9786052396483
13	Öfke Kontrolü	Bülent Okan MİÇOĞULLAR	9786052396537
14	Taraftar stadyumdan ne ister	Tuğbay İNAN	9786052396773
15	Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması	Cansel ARSLANOĞLU	9786052580059
16	Aralıklı ve Aralıksız Uygulanan Aerobik Egzersiz Süresince Yağ Oksidasyon Hızındaki Değişimler	Gökhan İPEKOĞLU	9786052580066
17	Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi	Süleyman GÖNÜLATEŞ	9786052580073
18	Türkiye'deki ve Amerika'daki Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Spor Ürünlerinde Marka Tercihini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması ve Karşılaştırılması	Erdoğan TOZOĞLU	9786052580097
19	Mesleki Olgunluk Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Benlik İmgelerinin İncelenmesi	Arzu GÜLBAHÇE	9786052580080
20	Üniversite Öğrencilerinin Sportif Aktivitelerde Bulunma Tercihlerinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi	Öner GÜLBAHÇE	9786052580103

AKADEMİSYEN YAYINEVİ'NİN DOÇENTLİK VE TEŞVİK İÇİN TEMEL BİLİM ALANINA GÖRE İNGİLİZCE 20 KİTAP LİSTESİ İLGİLİ MAKAMA

SPOR BİLİMLERİ

	KİTAP ADI	YAZAR	ISBN
1	Different Approaches to Sport Science	Mehmet ILKIM	9786257106184
2	Summary of Nerve and Muscle Physlogy	Lamia PINAR	9786059354684
3	Sport Sciences	F.Pervin BİLİR	9786052588703
4	Virtual Reality and Instructional Design Virtual Reality Assisted Instructional Design Model in Skill Learning	Naci KALKAN	9786257106719
5	Impact of A Badminton Course Designed Badminton Course for Common and Specialized Content Knowledge of Preservıce Teachers	Erhan DEVRİLMEZ	9786052583685
6	Investigation of Exercise Motivation in Türkiye	Engin ERŞEN	9786052582923
7	Sports Sciences I	Zeynep Filiz DİNÇ	9786052582985
8	Health Related Fitness Physical Education Intervention:Effects On Students' Fitness Knowledge Physical Activity And Physical Fitness Levels	Sadettin KİRAZCI	9786052588727
9	The Current Status of Goal Orientations and Sports Participation in Persons with Physical Disabilities	Mehmet Ata Ozturk	9786257707046
10	The Training of the Body for Games, Athletics, Gymnastics, and Other Forms	Randol Ph Faries	9786257707589
11	Sporting Days and Sporting Ways	Ralph Nevill	9786257707565
12	Sport in the Olden Time	Sir Walter Gilbey	9786257707510
13	Tourism Recreation: Leisure Constraints and Negotiation Strategies	Tolga Tek	9786052588062
14	Analysis of Turkey National Football Team's Performance During FIFA World Cups and UEFA European Championships	Ömür Serdal ALTUNSÖZ	9786257496711
15	Scientific Basketball	Nat Holman	9786257707527
16	Practical Training for Athletics, Health, and Pleasure	Randol Ph Faries	9786257707596
17	Practical Track and Field Athletics	John Graham, Ellery H. Clark	9786257707602
18	Offensive Basketball	Frank McGuire	9786257707534
19	The Association Between Physical Activity participation and Social Capital,Physical Self Perceptions Among Adolescents	Günay Yıldızer	9786257354141
20	Fotball for Public and Player	Herbert Reed	9786257707619
21	Fundamentals of Fencing and Mental Training	Naci KALKAN	9786257106702
22	Transformational Leadership Behaviors of Education Managers and Teachers	Selcan ERGUN	9786257409711
23	Athletics and Manly Sport	John Boyle O'Reilly	9786257707541
24	Football	Walter Camp	9786257707572
25	Sea fishing As a Sport	Lambton J.H. Young	9786257707503
26	Spalding's Winter Sport	James A.Cruikshank	9786257707633

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Merkez:Halk Sok. No:5/A Sıhhiye Çankaya/ANKARA
ÇANKAYA V.D. 011 055 7740
Merkez Ticaret Sicil No: 293004

İLGİLİ MAKAMA

ULUSLARARASI YAYINEVİ PARTNERLERİMİZİN ÖRNEK LİSTESİ

1. Academic Press
2. Ashgate
3. Blackwell
4. BLOOMSBURY
5. BOOKPOINT
6. Brooks/Cole (Thompson)
7 Butterworth-Heinemann
8. CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS
9. Cengage Learning
10. Chapman and Hall/CRC
11. Churchill Livingstone
12. Edinburgh University Press
13. EDWARD ELGAR
14. ELSEVIER
15. EMERALD
16. Focal Press
17 Garland Science
18. Greenwood Press
19. I.B. TAURIS
20. IEEE Press
21. Jossey-Bass (JOSSEY BASS)
22. LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS
23. MACMILLAN
24. McGRAW HILL
25. MIT Press
26. Morgan Kaufmann
27 Mosby
28. OXFORD UNIVERSITY PRESS
29 PEARSON
30. PENGUIN
31 PETER LANG
32. Pharmaceutical Press
33. Polity Press
34. Routledge
35. Rowman & Littlefield Publishing Group
36. SAGE
37 Saunders
38. SPRINGER VERLAG
39 Taschen
40. Taylor & Francis
41. Thames & Hudson
42. THIEME
43. Verso Books
44. W. W. Norton & Company
45. W.H. Freeman
46. WALTER DE GRUYTER
47 WILEY
48. Woodhead Publishing
49. World Scientific Publishing
50. Zed Books

AKADEMİSYEN YAYINEVİ KİTABEVİ DAĞITIM
BİLGİSAYAR TERCÜMANLIK İTH.İHR.TİC.A.Ş.
Kızılay Halk Sok. No:5/A Sıhhiye Çankaya ANKARA
ÇANKAYA V.D. 011 055 7748
Merkez Ticaret Sicil No: 29300

İLGİLİ MAKAMA

DÜNYADA İLK 500'E GİREN ÜNİVERSİTE KÜTÜPHANE KATALOGLARINDA

AKADEMİSYEN YAYINEVİNE AİT KİTAPLARIN TARANMA LİNKLERİ

- **http://solo.bodleian.ox.ac.uk/primo-explore/search?vid=SOLO&search_scope=LSCOP_OX&query=any,contains,akademisyen (Oxford University)**
- https://searchworks.stanford.edu/catalog?utf8=%E2%9C%93&search_field=search&q=akademisyen+kitabevi **(Stanford University)**
- https://catalog.princeton.edu/catalog?utf8=%E2%9C%93&search_field=all_fields&q=akademisyen+kitabevi **(Princeton University)**
- https://hollis.harvard.edu/primo-explore/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=everything&search_scope=everything&vid=HVD2 **(Harvard University)**
- https://catalog.lib.uchicago.edu/vufind/Search/Results?lookfor=akademisyen+kitabevi&type=AllFields **(The University of Chicago)**
- https://franklin.library.upenn.edu/catalog?utf8=%E2%9C%93&search_field=keyword&q=Akademisyen+kitabevi **(University of Pennsylvania)**
- http://eds.b.ebscohost.com/eds/results?vid=2&sid=c38160e4-8f72-42c7-8c52-037d0357055c%40sessionmgr103&bquery=akademisyen+kitabevi&bdata=JnR5cGU9MCZzZWFyY2hNb2RlPUFuZCZzaXRlPWVkcy1saXZl **(UC Berkeley University)**
- https://clio.columbia.edu/catalog?q=akademisyen+kitabevi&counter=4+&search_field=all_fields&commit=Search **(Columbia University)**
- https://search.library.utoronto.ca/search?N=0&Ntx=mode+matchallpartial&Nu=p_work_normalized&Np=1&Ntt=akademisyen%20kitabevi&Ntk=Anywhere **(Toronto University)**
- https://find.library.duke.edu/?utf8=%E2%9C%93&utm_campaign=bento&utm_content=bento_result_link&utm_source=library.duke.edu&utm_medium=referral&search_field=all_fields&q=akademisyen+kitabevi **(Duke University)**
- https://search.lib.umich.edu/catalog?query=akademisyen+kitabevi&library=All+libraries **(University of Michigan-Ann Arbor)**
- https://search.library.northwestern.edu/primo-explore/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=books_images_more&search_scope=local_search&vid=NULVNEW **(Northwestern University)**
- https://search.lib.umich.edu/catalog?query=akademisyen+kitabevi&library=All+libraries **(Michigan University)**
- https://alliance-primo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=default_tab&search_scope=all&vid=UW&lang=en_US **(Washington University)**
- http://bobcat.library.nyu.edu/primo-explore/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=all&search_scope=all&vid=NYU **(New York University)**
- http://roger.ucsd.edu/search~S9?/Xarticles+on+transportation&searchscope=9&SORT=DZ/Xarticles+on+transportation&searchscope=9&SORT=DZ&extended=1&SUBKEY=articles+on+transportation/1%2C94%2C94%2CE/frameset&FF=Xarticles+on+transportation&searchscope=9&SORT=DZ&1%2C1%2C **(UC San Diego University)**

- https://vufind.carli.illinois.edu/vf-uiu/Search/Home?lookfor=akademisyen+kitabevi&type=all&start_over=1&submit=Find **(University of Illinois at Urbana-Champaign)**
- https://trove.nla.gov.au/book/result?q=akademisyen+kitabevi **(National Library Of Australia)**
- https://www.librarysearch.manchester.ac.uk/discovery/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=Everything&search_scope=MyInst_and_CI&vid=44MAN_INST:MU_NUI **(The University of Manchester)**
- https://catalogue.leidenuniv.nl/primo-explore/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=all_content&search_scope=All_Content&vid=UBL_V1&lang=en_US **(Leiden University)**
- https://search.library.wisc.edu/search/system?q=akademisyen+kitabevi **(Wisconsin-Madison University)**
- https://discovery.mcmaster.ca/iii/encore/plus/C__Sakademisyen__Orightresult__U__X0__QBook%23%23Nv%40Booksc%40addfacetfilter%28SourceType%3ABooks%29g%40SourceTypen%40Source%20Type%23%23?lang=eng&suite=def (**McMaster University**)
- https://www.bolton.ac.uk/library/Borrowing/Library-Catalogue.aspx **(Bolton University)**
- https://umaryland.on.worldcat.org/search?sortKey=LIBRARY&databaseList=638&queryString=akademisyen+kitabevi&changedFacet=format&overrideStickyFacetDefault=&clusterResults=on&scope=&format=Book&database=all&author=all&year=all&yearFrom=&yearTo=&language=all&topic=all **(Maryland University)**
- https://wrlc-gu.primo.exlibrisgroup.com/discovery/search?query=any,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=Everything&search_scope=DN_and_CI&vid=01WRLC_GUNIV:01WRLC_GUNIV&facet=rtype,include,reviews&offset=0 **(Georgetown University)**
- http://primo.nlr.ru/primo-explore/search?query=lsr24,contains,akademisyen%20kitabevi&tab=default_tab&search_scope=default_scope&vid=07NLR_VU1&facet=rtype,include,books&lang=en_US&offset=0 (**National Library Of Russia)**
- https://baselbern.swissbib.ch/Search/Results?lookfor=akademisyen+kitabevi&type=AllFields **(Basel University)**
- https://lbsopac.rz.uni-frankfurt.de/DB=30/SET=12/TTL=1/CMD?ACT=SRCHA&IKT=8580&DB=30&SRT=YOP&TRM=akademisyen+kitabevi **(University Johann Christian Senckenberg)**
- https://library.soas.ac.uk/Search/Results?lookfor=akademisyen+kitabevi&type=AllFields&filter%5B%5D=*%3A* (**Soas University of London)**
- https://library.ohio-state.edu/search~S7/?searchtype=X&searcharg=akademisyen+kitabevi&searchscope=7&SORT=DZ&extended=0&SUBMIT=Search&searchlimits=&searchorigarg=Xakademisyen%26SORT%3DD **(Ohio State University)**
- https://catalog.loc.gov/vwebv/search?searchArg=akademisyen+kitabevi&searchCode=GKEY%5E*&searchType=0&recCount=25 **(Library Of Congress)**
- **https://khazaruniversity.follettdestiny.com/cataloging/servlet/presenttitledetailform.do?siteTypeID=-2&bibID=37657&walkerID=1545381693337 (Khazar University)**
- **http://85.132.12.108/cataloging/servlet/presenttitledetailform.do?siteTypeID=-2&siteID=&includeLibrary=true&includeMedia=false&mediaSiteID=&bibID=34006&walkerID=1545394007671 (Azərbaycan Diller Universitesi)**

