

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Sema Özer Özdemir



mümkün kitap

*Kitabın, insanlığın en önemli
icadı olduğuna inanıyoruz.*



www.mumkunkitap.com
info@mumkunkitap.com

/mumkunkitap

/mumkunkitap

*Bu kitabın tüm yayın hakları
Mümkün Kitap'a aittir.*

*Yayınevinden yazılı izin alınmadan
kısmen veya tamamen alıntı
yapılamaz, hiçbir şekilde kopya
edilemez, çoğaltılamaz ve
yayımlanamaz.*

Yayın No: 3 | Kişisel Gelişim: 1

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

SEMA ÖZER ÖZDEMİR

1.Baskı, 2026

ISBN:978-625-93368-2-4

© Mümkün Yayıncılık Eğitim Danışmanlık ve Organizasyon San. Tic. Ltd. Şti.
Mümkün Kitap, *Mümkün Ajans*'ın tescilli markasıdır.

KİTAP KÜNYE

Editör: **İlknur Akbulut**

Düzeltilmen: **Fatma Aktaş**

Yayına Hazırlayan: **Çağla Özkan**

Kapak Tasarım: **Sezen Çağlı**

Kapak Fotoğrafı: **Mladen Popara**

Sayfa Düzeni: **Adem Şenel**

Yayın Sekreteri: **Melisa Gülser Nazik**

YAYINEVİ KÜNYE

Kurucular: **Serda Kranda Kapucuoğlu ve Yaprak Çetinkaya**

Genel Koordinatör: **Banu Karaman**

Yönetici Editör: **Çağla Özkan**

Mümkün Yayıncılık

Sertifika No: 80431

Altın-tepe Mah. İstasyon Yolu
Sok. No: 3 İç Kapı: 1
Maltepe-İstanbul / Türkiye
Tel: 0535 279 10 63

Sena Ofset Ambalaj Matbaacılık Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.

Sertifika No: 45030

Yakuplu Mah. 194. Sok. Blok No: 1 İç Kapı No: 465 Beylikdüzü / İstanbul
Tel: 0212 886 83 30

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Sema Özer Özdemir



mümkün kitap

Dr. Sema ÖZER ÖZDEMİR

Lisans eğitimini İşletme Fakültesi'nde tamamlayan Özdemir, profesyonel kariyerine bankacılık sektöründe başlamış ve yaklaşık on yıl boyunca kurumsal iş yaşamında kart operasyonları, ürün geliştirme, satış ve pazarlama koordinasyonu gibi farklı alanlarda yöneticilik yapmıştır. Bu süreçte stratejik proje yönetimi, ekip koordinasyonu ve kurumsal gelişim alanlarında önemli deneyimler kazanmıştır.

2013 yılından itibaren spor psikolojisi ve performans geliştirme alanına yönelen Özdemir, Marmara Üniversitesi Spor Yönetim Bilimleri Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini Empowerment (Liderlik ve Personel Güçlendirme) üzerine tamamlamıştır. Aynı bölümde yürüttüğü doktora çalışmasını ise Mental Toughness (Zihinsel Dayanıklılık) ve Emotional Intelligence (Duygusal Zekâ) konularında gerçekleştirerek “spor psikolojisi” alanındaki akademik uzmanlığını derinleştirmiştir.

Profesyonel koçluk ve performans geliştirme alanındaki yetkinliğini güçlendirmek amacıyla NLP Pratisyen, NLP Master ve NLP Eğitmenliği sertifika programlarını tamamlayan Özdemir, zihinsel performans geliştirme çalışmalarında farklı psikolojik ve davranışsal yaklaşımları bir araya getiren bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir.

Özdemir, on yılı aşkın süredir sporcularla psikolojik performans geliştirme çalışmaları yürütmektedir. Bu kapsamda farklı branşlarda altyapı sporcuları, performans sporcuları, elit seviyedeki sporcular ve millî sporcular ile bireysel ve takım düzeyinde çalışmalar gerçekleştirmektedir.

Çalışmalarında özellikle zihinsel dayanıklılık geliştirme, duygu düzenleme becerileri, performans psikolojisi, odaklanma ve dikkat yönetimi, içsel motivasyon geliştirme ve sporcu benlik algısının güçlendirilmesi alanlarına odaklanmaktadır. Sporcu bireysel gelişim programları, antrenör gelişim danışmanlığı ve

takım psikolojik performans danışmanlığı alanlarında aktif olarak hizmet vermektedir. Ayrıca Marmara Üniversitesi ve Okan Üniversitesi Spor Yönetim Bilimleri Bölümlerinde “spor yönetimi” ve “sporcu danışmanlığı” alanlarında öğretim görevlisi olarak görev almıştır.

2021 yılında kurduğu Lider Zihin Akademi ile bireylerin, sporcuların ve kurumların gelişim süreçlerine katkı sağlamayı hedefleyen eğitim ve danışmanlık çalışmalarını sürdürmektedir. Bu kapsamda “spor psikolojisi” ve “performans psikolojisi” alanındaki bilgi ve deneyimlerini iş dünyası profesyonelleriyle de paylaşmakta; zihinsel dayanıklılık, odaklanma, duygusal zekâ, liderlik ve performans gelişimi konularında eğitimler vermekte; konuşmacı olarak çeşitli kurumlarda seminerler gerçekleştirmektedir. Spor psikolojisi ve performans psikolojisi perspektifini spor dünyasından iş dünyasına taşıyan eğitimler ve konuşmalar gerçekleştirmektedir.

Disiplinler arası öğrenmeyi önemseyen Özdemir, Yaratıcı Drama, Hikâye Anlatıcılığı, Dönüştürücü Nefes Tekniği, Gestalt Yaklaşımı ile Kişisel Liderlik gibi alanlarda eğitimler alarak çalışmalarını farklı yaklaşımlarla zenginleştirmeye devam etmektedir.



İÇİNDEKİLER



Ön Söz	13
--------------	----

BÖLÜM 1:

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMINA BAKIŞ

Zihinsel Dayanıklılık Nedir?	19
Zihinsel Dayanıklılığı Yüksek Sporcuların Özellikleri	24
Zihinsel Dayanıklılık Boyutları: 4C Modeli	33

BÖLÜM 2:

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK GELİŞTİRME / 7 ADIMLI KOÇLUK

1.Hedef Belirleme	41
Akıllı (Smart) Hedef Belirleme	44
Zirve Hedef Belirleme Tekniği	47
Antrenman Alanı	63

Sahadan Sesler/Deneyimler

ABDULLAH AVCI- FUTBOL TEKNİK DİREKTÖRÜ	66
"GELİŞİM İSTİKRARIN ESERİDİR."	
ALİCAN KAYNAR- OLİMPİK YELKENCİ	79
"MİLİMETER BY MİLİMETER"	
BARIŞ MÜSTECAPLIOĞLU-YAZAR/İŞ İNSANI	88
"SONUCA DEĞİL, SINIRLARINI ZORLAMAYA VE İLERLEMeye ODAKLAN."	
KADİR KELLEÇİ-TÜRKİYE DAĞ BİSİKLET ŞAMPİYONU	100
"İLERLE VE GİT İSTEDİĞİNİ AL!"	
MERT ONARAN-TÜRKİYE TRIATLON TAKIM ANTRENÖRÜ	108
"ELİMDEN GELENİN EN İYİSİ BU MUYDU?"	
NECLA GÜNGÖR KIRAGASI: A MİLLÎ KADIN FUTBOL	
TAKIMI TEKNİK DİREKTÖR	117
"MAÇ BİTMİŞ DEĞİL, GALİP GELEBİLİRİZ!"	
2. Benlik Algısı ve Öz Güven	131
Zihinsel Esneklik	140

Bilişsel Çarpıtmalar	144
Kendine Güven.....	153
İçsel Konuşmalar (<i>Self Talk</i>)	159
Antrenman Alanı	166

Sahadan Sesler/Deneyimler

DİDEM KARAGENÇ-KADIN FUTBOL MİLLÎ TAKIM KAPTANI	169
"İNSAN KENDİ ŞANSINI KENDİ YARATIR."	
GÜZİN SERRA SENGEL-MİLLÎ BİNİCİ VE ANTRENÖR	180
"DAHA ÖNCE YAPTIN BUNU, TEKRAR YAPABİLİRSİN."	
KÜBRA DENİZCİ KESKİN-KADIN RALLİ PİLOTU	187
"SEN KENDİNE İNANIYORSAN BUNU YAPABİLİRSİN, ÇÜNKÜ DAHA ÖNCE YAPTIN."	
METE GAZOZ-OLİMPİK OKÇU	201
"SÜRECE GÜVEN."	
MUSTAFA KALAYCI-DAĞ REHBERİ	210
"HERKESİN KENDİ EVEREST'İ VARDIR."	
3. Duygu Düzenleme	220
Performansı Etkileyen Temel Duygular	224
Antrenman Alanı	249

Sahadan Sesler/Deneyimler

ASLIHAN KILIÇ-KADIN MİLLÎ VOLEYBOLCU	252
"HIRSİN, AKLININ ÖNÜNE GEÇMESİN."	
EDİZ GÜREL-SATRAÇ BÜYÜK USTA (GM)	259
"MAÇ HÂLÂ BİTMEDİ, ELİNDEN GELENİ YAP!"	
ENVER YILDIRIM-OLİMPİK ESKRİMCİ	267
"HADİ BİR TEKRAR DENEYİYİM!"	
PROF. DR. HANNA NİTA SCHERLER-	276
KLİNİK PSİKOLOG / HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRETİM ÜYESİ	
"BUNDA DA BİR HAYIR VAR."	
ÖNDER KARAVELİ-FUTBOL TEKNİK DİREKTÖRÜ	287
"İNSAN İNSANLA YEŞERİR."	
BEŞİRE BULUT ÖZGÜNAY-NEFESLE DÖNÜŞTÜRÜCÜ	
YAŞAM KOÇU VE BEŞİRE BULUT NEFES SİSTEMİ KURUCUSU	297
"CESARET KORKMAMAK DEĞİLDİR, KORKTUĞUN HÂLDE YÜRÜMEKTİR."	

4.İçsel Motivasyon	307
Zihinsel Anlam Kaynakları.....	314
İdeal Performans Durumu	320
Zihinde Canlandırma-İmgeleme.....	325
Antrenman Alanı	332

Sahadan Sesler/Deneyimler

ELİF EMİRTEKİN-KADIN MİLLÎ BASKETBOLCU	335
"KENDİ KENDİME YAPACAĞIM VE YAPABİLİRİM."	
ELİS ÖZBAY-OLİMPİK KÜREKÇİ.....	342
"BEN YAPAMAYACAĞSAM KİM YAPACAK?"	
FATMAGÜL ÇEVİK-KADIN MİLLÎ HALTERCİ	350
"SEN KİLODAN KORKACAĞINA KİLO SENDEN KORKSUN."	
GAMZE ÖZCAN-PARALİMPİK TAEKWONDOCU	358
"YAPAMIYORUM DEMEYECEKSİN. YAPARIM, YAPARIM VE YAPACAĞIMI"	
GÖKHAN ŞİRİN-MİLLÎ BASKETBOLCU.....	367
"BÜYÜK FOTOĞRAFI GÖR."	
ÖZKAN YILMAZ-YÖNETMEN/YAPIMCI/İŞLETMECİ	376
"ÇOK ZOR OLABİLİR AMA OLUYOR."	

5. Odaklanma ve Dikkat Yönetimi	390
Kontrol Odağı.....	395
Nefes Egzersizleri-Anda Kalmak.....	408
Dikkat ve Odaklanma Alışkanlıkları.....	412
Antrenman Alanı	415

Sahadan Sesler/Deneyimler

AYSEL ÖNDER-MİLLÎ PARALİMPİK ATLET	418
"SEN BUNU YAPABİLİRSİN!"	
DENİZ SAPMAZ-MİLLÎ GOLF SPORCUSU	425
"ŞU ANKI VURUŞA ODAKLAN."	
ECEM GÜZEL-OLİMPİK YELKENCİ.....	431
"KENDİ YOLUNDA KAL."	
EDA SAYIN-ULTRA MARATON YÜZÜCÜ	437
"ACI KAÇINILMAZ, ÇEKMEK OPSİYONEL."	
HANİFE EBRU DÖNMEZ-ULTRA TRAIL KOŞUCUSU	444
"HAYATTA HER ŞEY MÜMKÜN!"	

6. İyimser Zihin Deseni	453
Umutlu Zihin	463
Şefkatli Zihin	469
Antrenman Alanı	474

Sahadan Sesler/Deneyimler

AYŞE BEGÜM ONBAŞI-AEROBİK CİMNASTİK	
DÜNYA ŞAMPİYONU	477
“SEN BUNU YAPABİLDİN, BİR KEZ DAHA YAPABİLİRSİN.”	
EFE BAYRAM-MİLLÎ VOLEYBOLCU	487
“BİR SONRAKİ AKSİYON”	
ENGİN KILIÇ- ENDURANS TRIATLON SPORCUSU	496
“HAYAT BİR GÜNDÜR, O DA BUGÜNDÜR.”	
METİN TEKİN-MİLLÎ FUTBOLCU	503
“DÖNDÜM BAK, GELDİM ŞİMDİ!”	
SİBEL SÜREL-BALERİN	509
“İLHAMI KENDİMDEN ALIRIM.”	

7. Çalışma Prensipleri	519
İrade ve Öz Disiplin Gücü	
Sebat	525
Rutinler	531
Antrenman Alanı	538

Sahadan Sesler/Deneyimler

AHMET KAPLAN-PARALİMPİK TENİSÇİ	541
“TOP GERİ GELECEK.”	
AHMET ÖNDER-OLİMPİK CİMNASTİKÇİ	548
“HAYAL ET, İNAN VE BAŞARI!”	
BERKAY ÖMER ÖĞRETİR-OLİMPİK YÜZÜCÜ	555
“İLERLE, DEVAM ET, AZ KALDI!”	
OĞULCAN GÜNEY-MİLLÎ HENTBOLCU	566
“BU SEN DEĞİLSİN, SEN BUNDAN DAHA İYİSİN.”	
ŞAFAK ERİŞKİN-ÇELLİST/EĞİTMEN/YÜKSEK	
PERFORMANS KOÇU	573
“BUGÜNÜ DE ATLATIR BAKARIM, YARIN	
SABAHA NE KALACAK BUGÜNDEN?”	
KAYNAKÇA	589

TEŞEKKÜR

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, uzun zamandır kurduğum bir hayalin gerçeğe dönüşmüş hâlidir. Kaynaktan gelen bilginin benim aracılığımla sizlere ulaşması ve sizler aracılığıyla yeniden hayata karışması düşüncesi benim için son derece anlamlı. Kariyerimde yönümü değiştirdiğim dönemde, henüz yapacaklarımın tam olarak farkında değilken bile, insanlara doğru ve güvenilir bilgiyi ulaştırmanın, onların hayatlarına temas edecek yalın ve anlaşılır bilgiyle buluşmalarının ne kadar kıymetli olduğuna inanıyordum.

Bu yolculukta bana cömertçe destek olan sevgili hayat arkadaşım Korhan Özdemir'e ve çocuklarım Ali Poyraz Özdemir ile Beren Esma Özdemir'e kalpten teşekkür ediyorum.

Attığım her adımda beni cesaretlendiren aileme, dostlarıma ve iş arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabın sizlere ulaşmasında en az benim kadar titiz ve özverili çalışan sevgili editörüm Dr. İlknur Akbulut'a da içtenlikle teşekkür ederim.

Ayrıca bu kitaba ışık olan ve deneyimlerini gönüllü olarak paylaşmayı kabul eden değerli katılımcılarıma, hikâyelerini samimiyetle benimle ve sizlerle paylaştıkları için minnettarım.

İnsan gerçekten bir şeyi yapmaya karar verdiğinde yoluna ışık tutan ve ona eşlik eden birçok insanla aynı hizaya gelir. Bu yol arkadaşlığının değeri ise gerçekten paha biçilemez.

Ve son olarak...

Bu hayali kuran, ona inanan ve vazgeçmeden gerçeğe dönüştüren kendime de teşekkür ediyorum.

Dr. Sema ÖZER ÖZDEMİR

ÖN SÖZ

Kendinin en iyi hâline ulaşmak

Kurumsal iş yaşamını bırakıp kariyerime spor psikolojisi alanında devam etme kararını verdiğim günden itibaren beni heyecanlandıran konu, insanın her şeye rağmen ilerleme arzusudur.

Yıllar sonra bu ilerleme arzusunun, benim yaşam amacım olduğunu fark ettim. Sadece ilerleyerek kendimi aşmam değil, başkalarının da kendini aşmasına katkı sağlamak ve buna şahit olmak beni mutlu ediyor. Kendini aşmak sadece bireyin yaptığı işte bilgi, tecrübe, yetkinlikleri konusunda ilerlemesi değil; kendi içinde derinleşerek kendini anlamaya, sınırlarından özgürleşmeye, gürleşmeye hizmet etmesi demek benim için.

Spor psikolojisi alanında çalışan bir danışman ve kurumsal eğitmen olarak, her gün yeniden aynı gerçeği görüyorum: Bir sporcunun, iş profesyonelinin başarısında gerçek farkı yaratan ve her şeyi şekillendiren bir güç vardır: zihinsel dayanıklılık...

Bu kitap, işte o görünmeyen gücün peşine düşmemin bir sonucudur. Akademik çalışmalarım sırasında zihinsel dayanıklılığın teorik temellerini defalarca inceledim; akademide, sahalarda, müsabaka salonlarında sayısız gözlem yaptım. Ancak yıllar boyunca beni en çok etkileyen şey, sahadaki gerçek yaşam hikâyeleriydi. Performans ortaya koyan sporcuların ve antrenörlerin baskı altında ayakta durma biçimleri, kayıpların ardından yeniden başlama cesareti, belirsizlikte karar verebilme becerileri... Hepsi

zihinsel dayanıklılığın kendisiydi, ama her biri farklı bir tonda yankılanıyordu.

Bu nedenle kitapta yalnızca kavramlardan değil, deneyimlerden ve yaşanmışlıkların içinden süzülen bilgeliğin kendisinden söz etmek istedim. Farklı branşlardan başarılı sporcularla, antrenörlerle ve farklı performans ortamlarında var olan profesyonellerle yaptığım röportajlar bu arayışın bir parçası oldu. Zor zamanların içinde çabalarken hiç bitmeyecekmiş gibi hissetmelerine rağmen o kritik eşiği geçtiklerinde ve hikâyeleri başarıya dönüştüğünde, o anıları anlatma biçimleri bile değişiyor. “Yaşadığım tüm zorluklara rağmen...” diye başlayan cümleler aslında içinde büyük bir dayanıklılığı, iradeyi ve kararlılığı anlatıyor.

Onların aktardıkları, zihinsel dayanıklılığın aslında herkes için farklı bir şekle büründüğünü ama temelinde çok insani bir ortak payda taşıdığını gösteriyor: kendini tanıma, duygularıyla barışma, düştüğünde yeniden kalkma ve her seferinde içindeki potansiyelin sınırlarını biraz daha zorlamaya cesaret etme, kendinin sınırlarını aşmaya tutkun olma hâli.

Bu kitapla amacım, zorluklar karşısında kendi en iyi versiyonuna ulaşmak isteyen bireyin, bu yolculukta nasıl özgün ve güçlü zihinsel dayanıklılık stratejileri geliştirebileceğini fark ettirmek. Çünkü her ne kadar herhangi bir konuda zihinsel anlamda dayanıklı olabilmek için sahip olunması gereken psikolojik becerilerin varlığını sizlere aktarsam da işin “en yaratıcı ve insanı kendine hayran bırakan” tarafı, her birimizin özgün yöntemlerinin bulunmasıdır. Kitabı hazırlarken, her bir hikâyeyi dinlediğimde kendime sık sık şu soruyu sordum: “Bu dayanıklılığı yaşadıklarıyla mı öğrendi, yoksa zaten öyle biri mi?” Hem röportajlara hem de yıllardır süren gözlem ve araştırmalarımın baktığımda cevabın net olduğunu görüyorum: Evet, zihinsel dayanıklılık

öğrenilebilen bir beceri. Ve tıpkı kaslarımız gibi, her zorluk sonrası insanın kendi sınırlarını zorlamasıyla güçlenebiliyor.

Hayalimi aktardığım çok değerli isimler, sizlere ilham olabilmek için kendi zihinsel dayanıklılık hikâyelerini benimle ve tabii sizlerle paylaştılar. Ben röportajları yaparken en çok, onların kendi zihinsel dayanıklılık yaklaşımlarını fark etmelerinden ve bunu yeniden ifade etmelerinden keyif aldım. Çünkü insan işinin tam da içindeyken kendine bunu sürekli hatırlatmıyor. Bu kitaba katkı sunan tüm değerli kişilerin, bu çalışmayla açılan alana gönülden destekleri için içten minnettarlık duyuyorum.

Bu satırlarla sizleri, bilimin ve gerçek yaşamın iç içe geçtiği bir yolculuğa davet ediyorum. Amacım hazır formüller sunmak kesinlikle değil; kendi zihinsel dayanıklılık tanımınızı bulmanız için ilham vermek, belki de bugün sizi en çok zorlayan durumlardan çıkabilmeniz için destek olabilmek.

Umarım bu kitap, sporun içinde olsun ya da olmasın, hayatın her alanında karşılaştığınız zorlukları başka bir gözle görmenize katkı sağlar. Zihinsel dayanıklılığın zannettiğimiz kadar uzak olmadığını ve aslında her gün, her kararımızda, her adımımızda kendini gösterdiğini fark ettirir.

Bu yolculukta bana eşlik ettiğiniz için teşekkür ederim.

Dr. Sema ÖZER ÖZDEMİR

BÖLÜM 1



ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMINA BAKIŞ

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK NEDİR?

*İnsanları rahatsız eden şey olan biten değil,
olan bitenle ilgili düşünceleridir.*

Epiktetos

*Kendi gücünle değiştiremeyeceğin
şeyler hakkında endişelenme.*

Marcus Aurelius

Stoacı Zenon, MÖ 4. yüzyılın sonlarında Antik Yunan’da bir felsefe okulu kurar ve burayı Stoacı düşünceyi anlattığı bir yere dönüştürür. Son yıllarda adını daha sık duymaya başladığımız Stoacılık, artık çoğumuzun bildiği gibi gerçek gücün zihni ve duyguları yönetebilmekten, doğayla uyum içinde yaşamaktan, erdemli olmaktan ve dış dünyaya bağımlılığı azaltmaktan geçtiğini savunur. Hepsi bir araya gelince kulağa ne kadar da iyi geliyor, değil mi?

Stoacı felsefenin asıl amacı “eudaimonia” yani insanın mutluluk ve içsel huzura ulaşmasıdır. Stoacılık zorluklar, stres ve belirsizlik karşısında insanın iç dengesini koruyabilmesini hedefleyen bir düşünce sistemi ve aynı zamanda bir yaşam biçimidir. Bu yaklaşımın temel ilkeleri, insanın zihinsel dayanıklılığını güçlendirmesine destek olacak şekilde oluşturulmuştur. Stoacılar, insanın enerjisini ve dikkatini sadece kendi kontrolünde olan alanlara vermesi gerektiğini söyler.

Stoacılar, duyguların çoğu zaman yanlış yargılardan kaynaklandığını ve akılla yönetilebileceğini savunurlar. Yani onların bakışına göre duygular insanı değil, insan duygularını

yönetmelidir. Tüm bu öğretiler aslında bağımsız, sarsılmaz ve güven dolu bir iç mekanizma kurmak, yani insanın kendi en iyi hâline ulaşabilmesi için vardır.

Zihinsel dayanıklılık (*mental toughness*) kavramının tanımına baktığımızda “insanın karşılaştığı olumsuzluklar, zorluklar ve stresli durumlar karşısında hızla toparlanabilmesi; baskı altında bile odağını, kararlılığını, öz güvenini ve içsel dengesini koruyarak performansını sürdürebilme kapasitesi” olarak tanımlandığını görürüz.

Zihinsel dayanıklılığın en güçlü şekilde görüldüğü alanlardan biri spordur. Bu yüzden benim gözlemime göre, sporcular zihinsel dayanıklılık konusunda öncü bir yerdedir. Gerçekten de değişen şartları fark etme, bu değişikliklere hazırlıklı olma, hızlı uyum sağlama; zorluklarla, eleştirilerle ve baskıyla baş etme konusunda kendilerini güçlendirmişlerdir. Üstelik böyle doğmamışlardır, böyle olmak için kendilerini geliştirmişlerdir. Çünkü potansiyel performansın ortaya çıkabilmesi için zihinsel dayanıklılık çok önemli ve fark yaratan bir beceridir. Bunun örnekleri o kadar çoktur ki, dikkatli bakınca her yerde görebilirsiniz.

Benim hafızamda kalan en güçlü kolektif zihinsel dayanıklılık örneklerinden biri, Türk Futbol Millî Takımı'nın 2008 Avrupa Şampiyonası mücadelesidir. Avrupa Şampiyonası'na üçüncü kez katılan ülkemiz ilk maçını Portekiz'le oynadı ve 2-0 mağlup oldu. Sonraki maç İsviçre'yle oynanacaktı. Bu maç da kaybedilirse takım turnuvaya veda edecekti. Türk Millî Takımı, maç sırasında yağan şiddetli yağmura ve yoğun baskıya rağmen İsviçre'yi 2-1 yenmeyi başardı. Bir sonraki rakip, Çek Cumhuriyeti'ydi. Bu maçı kazandığımız takdirde çeyrek finale çıkacaktık. Sporcular ve teknik ekip bunun bilinciyle sahaya çıktı. Çek Cumhuriyeti'nin ikinci golü, oyuncularımızdan biri sakatlandığı için saha dışındayken ve üç dakika boyunca oyuncu değişikliği için