

T.C.  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

175288

FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL HAYAL ETME  
ANTRENMANININ KAYGI ÜZERİNE ETKİSİ

T ~~175288~~

Hakan KOLAYIŞ

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ  
OLARAK HAZIRLANMIŞTIR

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Yavuz TAŞKIRAN

KOCAELİ, 2002

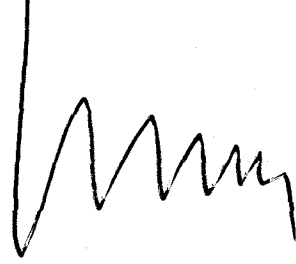
**Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü'ne**

İş bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Aydın ÖZBEK



Üye (Danışman) Doç. Dr. Yavuz TAŞKIRAN



Üye Yrd. Doç. Dr. Kenan SİVRİKAYA



Üye Yrd. Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN



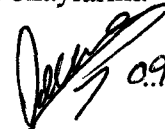
Üye Yrd. Doç. Dr. K. Gazanfer GÜL



---

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

  
09.10.2002  
Prof. Dr. Nejat GACAR

Enstitü Müdürü

mühür

## ÖZET

### **Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanlarının Kaygı Üzerine Etkisi**

Bu çalışmanın amacı; futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisini araştırmaktır. Bu amaca yönelik, süper gençler liginde oynayan Sakaryaspor ve Kocaelispor süper genç takım sporcuları denek olarak alınmıştır. Deneklerin yaş ortalamaları Sakarya spor' da  $18\pm0,76$ , Kocaelispor' da  $17,66\pm1,02$ ' yildir. Araştırmada Sakaryaspor denek grubu, Kocaelispor kontrol grubu olarak alınmıştır. Kaygıyı ölçmek amacıyla CSAI-2 ve STAI kaygı envanterleri kullanılmıştır. Veriler ön test, son test deney deseni ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Kolmogorov-Smirnov Testi, İki Eş Arasındaki Farkın Önemlilik Testi, Bağımsız Gruplarda t Testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler Windows için SPSS programında analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda zihinsel hayal etme çalışmasının bilişsel kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisi olduğu ( $p<0,05$ ), buna karşın, bedensel kaygı, durumluk kaygı ve kendine güven üzerine her hangi bir etki yapmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Sonuç olarak, zihinsel hayal etme antrenmanları sporcuların kaygı seviyelerinin düzenlenmesi için kullanılabilir, ancak bu antrenmanlardan yeterince faydalanılabilmesi için daha fazla çalışma yapılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler: Zihinsel Hayal Etme, Kaygı, Futbol**

## ABSTRACT

### **The Effect of The Mental Imagery Training on Anxiety on Soccer Players**

The purpose of this study was to investigate the effect of the mental imagery training on anxiety on the soccer players. The direction of this purpose, Sakarspor 's and Kocaelispor's players who play in super young league , are subjects of this study. Sakaryaspor' s players whose ages are approximately  $18\pm 0,76$ , Kocaelispor's players whose ages are approximately  $17,66\pm 1.02$ , were assigned to experiment group (Sakaryaspor) and control group (Kocaelispor). To measure anxiety, CSAI-2, STAI were used. Kolmogorov-Smirnov, Independent-Samples T Test and Paired-Samples T Test were used for statistical analysis. Significance was set at the  $p<0,05$  level. Data was analyzed SPSS for Windows. The result of the statistical analysis, cognitive anxiety and trait anxiety were effected by mental imagery training ( $p<0,05$ ), the opposite of this result, somatic anxiety, self-confidence and state anxiety weren't effected by mental imagery training ( $p>0,05$ ).

As a conclusion, mental imagery training can be used for regulating anxiety level but in order to benefit much more from mental imagery training, much more work out.

**Key Word: Mental Imagery Training, Anxiety, Soccer**

## TEŞEKKÜR

Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi isimli çalışmamda, bana her konuda yardımını esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım Doç Dr. Yavuz TAŞKIRAN' a, tezin istatistik işlemlerinde bana yol gösteren Yrd. Doç. Dr. Sarper ERDOĞAN'a, verilerin toplanmasında bana her türlü kolaylığı sağlayan, Sakaryaspor ve Kocaelispor süper genç antrenörleri Necmettin ve Abdullah hoca'ya ve tüm futbolcu arkadaşlara, bana her konuda yardım eden ODTÜ Arş. Gör. Hayri ERTAN' a ve manevi tüm ilgilerini bana veren ailem ve sevgili nişanlım Meral YILMAZ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa no</u>
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	<b>3</b>
2. 1. Kaygının Nedenleri	7
2. 2. Uyarılmışlık Kuramları	9
2. 2. 1. Dürtü Kuramı	9
2. 2. 2. Sosyal Kolaylaştırma Kuramı	11
2. 2. 3. Optimal Performans Kuramı ya da Ters U Kuramı	11
2. 2. 4. Optimal Fonksiyon Alan Kuramı	13
2. 2. 5. Hardy'nin Sporda Katastrof Kuramı	14
2. 2. 6. Zıtlık Kuramı	15
2. 2. 7. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı	16
2. 3. Futbol	17
2. 4. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları	19
2. 4. 1. Nefes Alıp-Verme Egzersizleri	21
2. 4. 2. Derinleşen Gevşeme	22
2. 4. 3. Otojenik Çalışmalar	23
2. 4. 4. Transandantal Meditasyon	24
2. 4. 5. İlerleyici Kas Gevşemesi	25
2. 4. 6. Biofeedback	25
2. 4. 7. Psiko-tonik Antrenman	26
2. 4. 8. Desensibilizasyon Yöntemi	26
2. 4. 9. Yoga	26
2. 4. 10. Sophrologie	27
2. 5. Zihinsel Antrenman	27
2. 5. 1. Zihinsel Antrenmanın Etkileri	28
2. 5. 2. Zihinsel Antrenmanın Amacı	30
2. 5. 3. Hayal Etme	32

2. 5. 3. 1. Psikomüsküler Teori	34
2. 5. 3. 2. Psikolojik Beceriler Hipotezi	35
2. 5. 3. 4. Hayal Etme Nne İçin Kullanılır?	36
2. 5. 3. 5. Hayal Etme Çalışmalarının Kullanıldığı Alanlar	38
2. 6. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	42
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEMLER</b>	<b>45</b>
3. 1. Araştırma Grubu	45
3. 2. Veri Toplama Araçları	45
3. 3. Verilerin Toplanması	46
3. 4. Verilerin Analizi	47
<b>4. BULGULAR</b>	<b>48</b>
<b>5. TARTIŞMA</b>	<b>53</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>56</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>60</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	<b>66</b>
<b>EK1 İLLİNOİS KENDİNİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ</b>	<b>67</b>
<b>EK2 STAI FORM TK 1</b>	<b>68</b>
<b>EK3 STAI FORM TK 2</b>	<b>69</b>

## KISALTMALAR

<b>SS :</b>	Sakaryaspor
<b>KS:</b>	Kocaelispor
<b>SSBK1:</b>	Sakaryaspor Ön Test Bilişsel Kaygı
<b>SSSK1:</b>	Sakaryaspor Ön Test Somatik (Bedensel) Kaygı
<b>SSKG1:</b>	Sakarya Spor Ön Test Kendine Güven
<b>SSSÜR1:</b>	Sakarya Spor Ön Test Sürekli Kaygı
<b>SSDK1:</b>	Sakaryaspor Ön Test Durumluk Kaygı
<b>SSBK2:</b>	Sakaryaspor Son Test Bilişsel Kaygı
<b>SSSK2:</b>	Sakaryaspor Son Test Somatik (Bedensel) Kaygı
<b>SSKG2:</b>	Sakarya Spor Son Test Kendine Güven
<b>SSSÜR2:</b>	Sakarya Spor Son Test Sürekli Kaygı
<b>SSDK2:</b>	Sakaryaspor Son Test Durumluk Kaygı
<b>KSBK1:</b>	Kocaelispor Ön Test Bilişsel Kaygı
<b>KSSK1:</b>	Kocaelispor Ön Test Somatik (Bedensel) Kaygı
<b>KSKG1:</b>	Kocaelispor Ön Test Kendine Güven
<b>KSSÜR1:</b>	Kocaelispor Ön Test Sürekli Kaygı
<b>KSDK1:</b>	Kocaelispor Ön Test Durumluk Kaygı
<b>KSBK2:</b>	Kocaelispor Son Test Bilişsel Kaygı
<b>KSSK2:</b>	Kocaelispor Son Test Somatik (Bedensel) Kaygı
<b>KSKG2:</b>	Kocaelispor Son Test Kendine Güven
<b>KSSÜR2:</b>	Kocaelispor Son Test Sürekli Kaygı
<b>KSDK2:</b>	Kocaelispor Son Test Durumluk Kaygı
<b>BİL. KAY:</b>	Bilişsel Kaygı
<b>BED. KAY.:</b>	Bedensel (Somatik ) Kaygı
<b>KEN. GÜV:</b>	Kendine Güven
<b>SÜR. KAY.:</b>	Sürekli Kaygı
<b>DUR. KAY.:</b>	Durumluk Kaygı



## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sporla önemli performans artışları sağlanmasıyla birlikte spor psikolojisinin de gerekliliği kavranmaya başlanmıştır. Psikolojik etmenlerin performans üzerindeki etkileri ortaya çıktıkça, spor psikologları da bireysel ve takım sporlarında sporcuların yanı sıra başında yer almaya başlamışlardır. Günümüzde yeni yaklaşımlarla gelişen çağdaş spor psikolojisinin üzerinde durduğu önemli konulardan birisi de, sporcuların yoğun yüklenme durumlarında psiko-fizyolojik olarak dayanıklılıklarının artırılabilmesi için en uygun yardımcı araçların ve koşulların sağlanması oluşturmaktadır. Yoğun olarak yapılan fiziksel antrenmanların içine çeşitli psikolojik antrenman teknikleri yerleştirilerek sporcuların dayanıklılıklarının artırılması, hazır oluşlarının düzenlenmesi ve toparlanmalarının hızlanması da bunlar arasında yer alabilir (Koruç, 1991).

Büyük kitlelerin ilgi gösterdiği bir spor dalı olan futbol da, yetenek, beceri, fiziksel ve fizyolojik uygunluğun yanı sıra, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerinde üst düzeyde olması gerekmektedir. Bir futbolcu, sahada 90 dakika iyi mücadele edebilmek ve sahada istediklerini yapabilmek için sahanın fiziksel koşullarının yanı sıra seyirci baskısı, aile ve arkadaş baskısı, antrenör ve yönetici baskısıyla da mücadele etmek zorundadır. Çünkü, büyük miktarlarda paraların döndüğü, kulübüyle, sponsoruyla, büyük seyirci topluluklarıyla bir sektör haline gelen futbolda, sporcular bir müsabakaya çıkarken mutlak kazanma düşüncesiyle koşullanmaktadırlar. Bu mutlak kazanma isteği sporcularda aşırı kaygı ve stres yaratmaktadır.

Kaygı futbolda performansın göstergelerinde biri olarak kabul edilmektedir.

Spor sahalarında kaygının yaşanmasını araştıran Martens, Burton ve Vealey (1990), sporcuların yarışma ortamını objektif (nesnel) ve sübjektif (öznel) yarışma ortamını olarak ayırmaktadırlar. Objektif yarışma ortamı, saha, seyirci, hakem, hava durumu gibi yarışmayı etkileyen durumlardır. Buna karşın sübjektif yarışma ortamı ise sporcunun yarışmaya ilişkin olumsuz düşünceleridir. Bunlar müsabaka kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaygı genel olarak, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir (Aşçı ve Gökmen, 1995)

Speilberger kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayırarak incelemiştir (Öner, 1977; Levitt, 1980; Koruç, 1994). Ayrıca, Martens, Burton ve Vealey 1981 Yılında geliştirdikleri Yarışma Durumluk Kaygı envanterinde kaygıyı, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven boyutları altında incelemiştir (Koruç, 1998; Martens, Burton ve Vealey, 1990).

Spor psikologları, sporcunun kaygı seviyesinin düzenlenmesinde zihinsel hayal etme antrenmanı gibi psikolojik antrenman tekniklerinin kullanılabileceğini belirtmektedirler.

Zihinsel antrenman, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Koruç, 1991; Başer, 1998; Koç, 1994).

Zihinsel antrenman; Hareket akıcılığını hissetmek, performans seviyelerinde istikrarı yakalamaya, Yoğunlaşma ve konsantrasyonu arttırmaya, Kendine güveni ve kendine saygıyı inşa etmeye, Kaygı ve stresi azaltmaya, Takım birliği ve iletişimini arttırmaya, Yaralanmaların üstesinden gelmeye, Karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye, Etkili koçluğa, Gençlerin spor deneyimlerini arttırmaya yardım edebilir (<http://topgame.org/mental2.htm>).

Bu araştırmanın amacı; araştırmalar genel olarak, kaygının ve zihinsel hayal etme antrenmanlarının performans üzerine etkili olacağı yönündedir. Bununla birlikte zihinsel hayal etme antrenmanında kaygıyı etkilediği düşünülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın amacı; futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanlarının kaygı üzerine etkisini araştırmaktır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Spor günümüzde elit niteliği ile para kazanma ve meslek olmaya doğru yönelmiştir. Başarılı sporcular toplumda yer edinmekte ve prestij kazanmaktadırlar. Sporcular sporun değişen bu yüzüyle birlikte rahat bir ortamda çalışamaz ve yarışamaz duruma gelmişlerdir. Sporcular artık yarışma sırasında daha fazla kaygı ve stres yaşamaya başlamışlardır. Ayrıca, aile, arkadaş çevresi ve taraftar grubundan gelen baskılar da sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin artmasına neden olmaktadır.

Spor sahalarında kaygının yaşanmasını araştıran Martens, Burton ve Vealey (1990), sporcuların yarışma ortamını objektif (nesnel) ve subjektif (öznel) yarışma ortamını olarak ayırmaktadırlar. Objektif yarışma ortamı, saha, seyirci, hakem, hava durumu gibi yarışmayı etkileyen durumlardır. Buna karşın subjektif yarışma ortamı ise sporcunun yarışmaya ilişkin olumsuz düşünceleridir. Bunlar müsabaka kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır.

Genel olarak kaygının belirtilerine baktığımızda; fizyolojik olarak göz bebeklerinde genişleme, kalp atımında hızlanma, kan basıncında yükselme, kaslarda gerilim, tüylerde dikleşme, ağız kuruması, yüzde solukluk, el ayalarında terleme, hafif hafif titreme, iştahsızlık, diyare, sık sık idrara çıkma, uykusuzluk, cinsel isteksizlik, psikolojik olarak; tedirginlik, gerginlik, hoş olmayan heyecanlılık, çaresizlik duygusu, kalp ve göğüs bölgesinde sıkışma duygusu, bitkinlik ve bezginlik, endişeli ve sıkıntılı bir görünüm, soluk almada güçlük duyma, korku ve panik şeklinde yaşanır, davranışsal olarak da performansın düşmesi ve titreme şeklinde ele alınmaktadır (Karterolitis ve Gill,1987; Caruso, Dzewaltowski, Gill ve Mc Elroy 1990; Martens, Burton ve Vealey, 1990).

Cüceloğlu (1996) ise kaygı belirtilerini şöyle açıklamıştır; nefes darlığı, terleme, nefes alıp vermede düzensizlik, kesik kesik nefes alma, gerginlik, kalp çarpıntısı, aniden sinirlenme, bel ağrısı, mide ağrısı, ishal ya da kabızlık, aşırı tepkide

bulunma, titreme, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, sürekli yorgunluk, sürekli baş ağrısı, boyun kaslarının gergin olması.

Kaygı, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir. Levitt, kaygıyı; endişe duygusu ve fizyolojik canlılık düzeyinin artması olarak tanımlamaktadır (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Cox (1986) kaygıyı, kişinin subjektif gerginlik hissi ve artan fizyolojik canlılık düzeyi olarak tanımlamaktadır.

Zaichkowsky (1982) ise kaygıyı, kişinin değişik zamanlarda otonom sinir sistemindeki aktivitesinin artması sonucu hissettiği subjektif korku, gerginlik, sinirlilik ve heyecan hissi olarak tanımlamıştır.

Anshel ve ark.' na (1991) göre kaygı; tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla birlikte meydana gelen subjektif gerginlik hissi olarak tanımlanmıştır.

Endler kaygıyı tanımlamak için kaygı ile ilişkili beş öğeden bahseder; (Cox, 1986).

1) Kişiler arası ego tehdidi (başarısızlık sonucu benlik saygısının tehdit edilmesi),

2) Fiziksel tehlike,

3) Karmaşıklık,

4) Günlük yaşamın bozulması,

5) Toplumsal değerlendirme ya da başkaları tarafından değerlendirilme korkusu.

Spielberger kaygıyı; "gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişkenlerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler" olarak tanımlamıştır (Çağlar, 1996; Martens Burton ve Vealey, 1990).

Spielberger kaygıyı ikiye ayırarak durumluk ve sürekli kaygı şeklinde ele almayı tercih etmiştir (Öner, 1977; Levitt, 1980).

Durumluk kaygı; korku, endişe ve gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal durumdur (Koruç, 1994).

Sürekli kaygı; bir kişilik özelliğidir. Belli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamaya ve bu durumlara artan durumluk kaygı ile tepki vermeye eğilimlidir (Koruç, 1994).

Müsabaka kaygısı da durumluk (competitive state anxiety) ve sürekli (competitive trait anxiety) müsabaka kaygısı olarak ikiye ayrılır. Sürekli müsabaka kaygısı , her müsabaka ortamında yaşanan gerginlik , endişe duygusu olarak tanımlanırken, durumluk müsabaka kaygısı bu duyguların bazı müsabaka ortamlarında yaşanması olarak tanımlanabilir (Bird ve Cripe,1986; Martens, Burton ve Vealey, 1990). Sürekli müsabaka kaygısı, durumluk müsabaka kaygısının en iyi belirleyicisidir. Yüksek düzeydeki sürekli müsabaka kaygısı ve daha sık ve yoğunluktaki durumluk müsabaka kaygısı başarısızlık ve müsabaka ortamından kaçma ile yakından ilgilidir (Lewthwaite, 1990).

Uyarılmışlık, derin uyku halinden aşırı heyecan durumuna geçerek heyecanın veya aktivasyonun genel durumu, davranışın yoğun boyutu olarak tanımlanır (Gill, 1986).

Uyarılmışlık, fizyolojik etkinlik ya da otonomik tepki olarak açıklanır. Uyarılmışlık, derin uyku halinden uç noktadaki heyecanlılığa kadar değişen bir süreç olarak açıklanmaktadır (Gould ve Krane, 1992; Raglin, 1992).

Landers ve Boutcher (1993), uyarılmışlığı yoğun aktivitelerde vücudun kaynaklarının kullanımından sorumlu bir harekete geçirme fonksiyonu olarak ele almaktadır.

Martens' e (1987) göre uyarılmışlık, zihne işlevlik kazandıran enerji, canlılık ve yoğunluktur.

Uyarılmışlık, organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar geçen süreyi kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir (Gould ve Krane, 1992).

Uyarılmışlık arttığında, psikolojik ve bilişsel tepkilerin fizyolojik tepkiler kadar iyi olduğu belirtilmektedir. Bir softbol oyuncusunun maçta yanlış yapacağını düşündüğünde, herkesin onu izlediğini düşünür ve endişesinin fark edileceğinden rahatsız olur ve uyarılmışlığı artar. Bundan dolayı; uyarılmışlık fizyolojik veya somatik unsuru ve psikolojik veya bilişsel unsurların ikisiyle de çok boyutlu durumdur (Gill, 1986).

Uyarılmışlığı kontrol eden yapılar beyinde bulunmaktadır ve birincil olarak korteks, retiküler aktivasyon sistemi (RAS), hipotalamus ve limbik sistem kapsar. Tüm uyarılmışlığı belirlemek için bu merkezler, adrenal medulla, somatik ve otonom sinir sistemiyle etkileşim içindedirler. Örneğin bir hokey kalecisi, önemli bir maç öncesinde endişeli bir şekilde soyunma odasında oturmaktadır. Çünkü sezonun en büyük maçında yeteneğinden şüphelenmektedir. Bu düşünceler performans hakkında kaygıya yol açar. Endişeleri gerçekçi olmayabilir ama vücut için bu önemli değildir. Sporcular gerçek veya hayali böyle bir tehdit algıladıklarında RAS boyunca vücut ve beyin için merkezi bir santral görevi yapan hipotalamusa bir sinyal gönderilir. Hipotalamus, pituitier bezi tetikleyici hormonu serbest bırakır. Pituitier bez, ACTH salgılar. Bu hormon adrenal bezleri uyarır. Adrenal bezler çeşitli endokrin tepkileri uyarır. Bu tepkiler, adrenalin, noradrenalin, kortizonun salınımı ve sonuç olarak uyarılmışlık düzeyinin artmasını içerir. Çeşitli hormonların uyarılmasının amacı; vücudu stres oluşturucu bir durum için hazırlamaktır: orada kal ve mücadele et (savaş) ya da kaç (Çağlar, 1996).

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu söylerler (Cüceloğlu, 1996):

1) *Kaynak* : " Ben arıdan korkarım!" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.

2) *Şiddet* : Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

3) *Süre* : Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.

## 2. 1. Kaygının Nedenleri

Ortamin algılanış biçimine göre kaygı kültürden kültüre değişim gösterir (Cüceloğlu, 1996). Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapma olasılığı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan bazı ortak yönleri belirtir.

1) *Desteğin Çekilmesi*: Alışlagelmiş durumların ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyarlar.

2) *Olumsuz bir sonucu beklemek* : Pek hazırlanmadan sınava girme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

3) *İç Çelişki* : İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı duyarız.

4) *Belirsizlik*: Gelecekte ne olacağını bilmemek en belli başlı kaygı sebebidir. İleride olumsuz türden olayların olacağını bilmek ne olacağını hiç bilmemeye tercih edilir (Cüceloğlu, 1996).

Kaygı ve sporcu performansı arasındaki ilişki, spor psikolojisi alanında, geniş bir şekilde incelenmektedir (Krane ve Williams, 1994).

Özel çalışmalar, düşük seviyede bedensel (somatik) ve bilişsel (cognitive) kaygı veya yüksek seviyede kendine güvenin sporsal performansı iyileştirdiğini bulmuşlardır. Bu çalışmalarda, çok başarılı sporcuların daha az başarılı sporculara göre daha az şüphe, düşük kaygı ve mükemmel bir kendine güven duydukları bulunmuştur. Çeşitli değişkenler, sporsal performans üzerinde kendine güven, somatik ve bilişsel kaygının etkilerini azaltmak için önerilir (Krane ve Williams, 1994 ; Jones ve Cale, 1989 ; Gould, Petlichkoff ve Weinberg, 1984). Landers ve Boutcher (1993)' a göre sporsal performans ve kaygı arasında ilişkiyi görevin özellikleri etkilemektedir. Birey



bu görevi yaparken optimal uyarılmışlık seviyesine ulaşıldığında, bireyin en iyi performansı sergilediği genel kabul görmektedir.

Weinberg ve Silva (1984)'nın, uyarılmışlık ve sporsal performans arasındaki ilişki konusunda bazı tahminleri bulunmaktadır. Çoğu insan, yarışmaya hazırlanan sporcunun azıcık bir uyarılmışlığın onun yarışmaya hazırlanmasına yardım ettiği inancındadırlar. Ters U denencesine göre performansın gelişmesi için uyarılmışlığın optimal seviyeye yükselmesi gereklidir. Eğer sporcunun uyarılmışlığı çok artarsa, performans için zararlı olur.

Psikologlar, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşmektedirler. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı ve yoğunluk artar. Yarışmanın sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer, 1998).

Eğer kişinin uyarılmışlık seviyesi çok yüksek ya da düşükse, kişinin varolan dikkat kapasitesi uyarılmışlığın optimal bölgesine göre daha küçük olur (Magill, 1998).

Motor performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişki, yapılan işin sıklığı olarak da görülmektedir. Uygulama az olduğunda yüksek endişenin ön planda olduğu, uygulama arttıkça bu endişenin (anxious) ortadan kalktığı tespit edilmiştir. Paraşüt sporu gibi tehlikeli sporlarda uygulama sıklığı yüksek endişeyi (anxious) ortadan kaldırmak için çok gereklidir. Bu da motor performans ve uyarılmışlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyar (Schmidt, 1988).

Uygulama ile beceri seviyesi yükselir, beceri seviyesi maksimuma geldiğinde yani beceri çok fazla uygulandığında, bireyin uyarılmışlığı yükselir ve daha kolay motive olur, bu da performansı artırır (Schmidt, 1991).

Schwenkmezger yüksek kaygılı sporcuların düşük kaygılı olanlara göre konuyla ilgili olmayan uyarıları daha çok algıladıklarını ve bunlar tarafından daha çok



rahatsız edildiklerini bulmuştur. Benzer algılamalar daha az başarılı olan sporcular tarafından da yaşanmaktadır. Konuyla ilgili olmayan uyarınları alan yüksek kaygılı sporcuların performansları bozulmaktadır (Cox, 1990).

Kim, Shin, Lee ve Lee, 7 erkek 9 bayan Koreli okçu üzerinde yaptıkları araştırmada, yarışma sırasındaki uyarılmışlık düzeylerini incelemişlerdir. Bunun sonucunda oku bıraktıkları anda kalp atımlarında inanılmaz bir değişme olmaktadır, diğer taraftan, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki yeterince açıklanmamıştır (Kerr, Yoshido, Hirata, Takai ve Yamazaki, 1997).

## 2. 2. Uyarılmışlık Kuramları

50 yıl önce çalışmalar dürtü (drive) kuramı üzerinde yoğunlaşmıştı ve 60' lara kadar kullanıldı, 70' lerde sosyal kolaylaştırma kuramı açıklandı. Psikologlar son çeyrek asırda daha inandırıcı olan Ters U kuramını buldular ve daha sonra dönüşümler önerildi ve yeni hipotezler, optimal fonksiyon alanı kuramı (ZOF), katastrof kuramı, zıtlık kuramı ortaya çıkmıştır (Weinberg ve Gould, 1995).

### 2. 2. 1. Dürtü kuramı:

Psikologlar ilk önce uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi linear ve direkt olarak görmüşlerdir. Psikologların bakış açısı, bireyin uyarılmışlık ve durumluk kaygısının artmasını, dürtü kuramı olarak adlandırmışlardır. Bundan dolayı performans, sporcuda daha fazla zihni aktiviteye neden olur, örneğin daha iyi performans gösterirler. Çoğu sporcu bazen yüksek uyarılmış veya yüksek endişelidir ve sonra performans zayıflar. Bundan dolayı küçük araştırmalar dürtü kuramının varlığını hala desteklerler.

Dürtü kuramı ilk kez Hull tarafından geliştirilmiştir. Spence tarafından yeniden düzenlenmiştir. Dürtü kuramına göre, uyarılmışlık ve performans arasındaki temel ilişki şöyle açıklanmaktadır:

$$P = f( H \times D )$$

Formülde, Performans (P), alışkanlığın (H) ve dürtünün (D) bir fonksiyonudur Hull-Spence modeli içinde dürtü, temel olarak uyarılmışlıkla aynıdır, farklılaşmayan bir enerji verici ya da davranışın şiddet boyutudur. Dürtü kuramının diğer temel bileşeni alışkanlık, öğrenilmiş tepkiler ya da davranışlar anlamına gelmektedir. Tepki ne kadar çok pekiştirilirse, alışkanlık o kadar çok kuvvetlenir ve tepkinin meydana gelme olasılığı artar (Gill, 1986).

Bireyin uyarılmışlık veya durumluk kaygısının artması dürtü kuramı olarak adlandırılmıştır (Martens, Burton ve Vealey, 1990).

Dürtü kuramı temelde, uyarılmışlık veya dürtüler arttıkça, öğrenilmiş davranışların meydana gelmesinin daha olası olduğunu ileri sürmektedir. Bu durum, uyarılmışlıktaki herhangi bir artışın performansı daima geliştirdiğini öne sürebilir. Bununla birlikte dürtü kuramı içindeki performans yordamaları komplekstir. Uyarılmışlık arttıkça spor ya da görev performansının artması gerekli değildir. Bunun yerine, bireyin performansı kuvvetlendikçe, en başat tepki artar. Kuram, uyarılmışlık performans ilişkisinin doğrusal olduğunu ve uyarılmışlık arttıkça performansın artacağını ileri sürmektedir (Gill, 1986).

Spor ve motor beceriler için dürtü kuramının ileri sürdüğü yordamaları şöyle özetleyebiliriz:

- Artan uyarılmışlık ya da dürtü başat tepkinin meydana gelme olasılığını arttırır.
- Eğer beceri relatif olarak basit ise ya da beceri çok iyi öğrenilmiş ise başat tepki düzgün tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı geliştirecektir.
- Eğer bir beceri karmaşık ise ve öğrenilmemiş ise başat tepki düzgün olmayan tepkidir ve artan uyarılmışlık performansı bozacaktır (Gill, 1986).

Dürtü kuramı için empirik destek eksikliği ve deneysel stres oluşturucu kullanımını kapsayan metodolojik problemler nedeniyle dürtü kuramı önemini yitirmiştir (Raglin, 1992).

### 2. 2. 2. Sosyal Kolaylaştırma Kuramı:

Zajonc, insanların bazen seyirci önünde daha iyi bazen de daha kötü performans gösterdiklerini belirlemiştir. Bu çalışmada, insanlar bildikleri ya da basit görevleri yaparken seyircinin orada bulunması pozitif etkiye neden olmaktadır. Oysa daha az aşına oldukları ya da karmaşık görevleri yaparken performansları düşmektedir. Zajonc' un sosyal kolaylaştırma kuramı, seyircinin sporcuda uyarılmışlık yarattığını, bunun da henüz öğrenilmemiş zor görevlerde performansa zarar verdiği ama iyi öğrenilmiş görevlerde performansa yardım ettiğini öne sürmüştür. Sosyal kolaylaştırmanın meydana gelmesi için mutlaka seyircinin bulunması gerekli değildir. Kuram, başkalarıyla birlikte aynı anda bir görev yapmayı içeren performans üzerine diğer kişilerin bulunmasının etkilerini daha geniş olarak ele almaktadır. Zajonc bu diğer faktörlerin bulunmasının sporcuda uyarılmışlığı arttırdığını ve bu artan uyarılmışlığı sporcunu başat tepkisini ortaya çıkardığını göstermek için dürtü kuramını kullanmıştır. İnsanlar iyi öğrenilmiş ya da basit becerileri yaparken, başat tepki düzgündür (pozitif performans) ve artan uyarılmışlık performansı kolaylaştırır. Öğrenilmemiş ya da karmaşık becerileri yaparken, başkalarının bulunması uyarılmışlığı artırır ve düzgün olmayan başat tepkiye neden olur ( daha zayıf performans). Bu kuram seyircinin ya da ortamda bulunan başkalarının, karmaşık ya da öğrenilmemiş görevlerde performansı engellediği ve basit ya da iyi öğrenilmemiş görevlerde performansı engellediği ve basit ya da iyi öğrenilmiş görevlerde performansı arttırdığını yorumlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

### 2. 2. 3. Optimum Performans Kuramı ya da Ters U Kuramı:

Ters U denencesi Yerkes ve Dodson' ın çalışmasından gelmektedir. Yerkes ve Dodson (1908)' in orjinal Ters U çalışması, farelerin uyarılmışlığının manüpolasyonu için kullanılan zayıf, orta ve kuvvetli şoklar altında ayırılması görevinin öğrenilmesini kapsamaktadır. Araştırmacılar, orta düzeyde uyarıcı altında en iyi öğrenme olduğunu bulmuşlar ve Ters U olgusunu göstermişlerdir (Gill, 1986; Raglin, 1992; Cox, 1994).

Dürtü kuramı yeterli olmadığından çoğu spor psikologları durumluk uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için Ters U hipotezine dönüş yapmışlardır. Düşük uyarılmışlık seviyesinde performansta düşme olacaktır, uyarılmışlık arttığında optimal seviyede performans en iyi sonuca ulaşır. Ayrıca uyarılmışlığın biraz daha artması performansta azalmaya neden olur. Bunun için Ters U denencesinde yüksek performans için uyarılmışlığın optimal seviyede olması gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

Bir motor performans durumunda Ters U kuramı test edilmiştir. Orta okul öğrencileri düşük, orta veya yüksek stres koşulları altında, kontrollü deneysel bir ortamda motor görevi yapmışlardır. Hem fizyolojik hem de kendini anlatma ölçüleri ile doğrulanarak üç stres koşulu, üç uyarılmışlık düzeyi verilmiştir ve performans puanları, orta stres koşulunda en iyi performans puanlarıyla bir Ters U örüntüsü şeklini almıştır (Gill, 1986). Bayan üniversite basketbol oyuncularıyla yapılan bir alan çalışmasında Ters U denencesini destekleyen kanıtlar bulunmuştur. Her sporcunun en düşük, orta ve en yüksek oyun öncesi durumluk kaygı puanları, sporcunun bu üç oyundaki performans puanlarıyla karşılaştırılarak bir Ters U ilişkisi saptanmıştır. En iyi performanslar, orta düzeyde durumluk kaygı ile ilişkilidir ve yüksek durumluk kaygı puanları en zayıf performans ile ilişkilidir (Sonstroem ve Bernardo, 1982).

Optimal uyarılmışlık düzeyi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Benzer bir durumda bir sporcu optimal uyarılmışlığın altında olabilir ve uyarılmışlığının düzenlenmesine gereksinim duyabilir. Oysa diğer bir sporcu aşırı uyarılmış olabilir ve iyi oynamak için biraz sakinleşmeye gereksinim duyar (Gill, 1986). Ayrıca bireyin kişiliği de optimal uyarılmışlık düzeyini etkiler, kişilik değişkenleri sürekli kaygı ve içe dönüklük / dışa dönüklüktür. Eğer bir sporcu stres oluşturuç olayları ortadan kaldıramaz ve aşırı gerginlik yaşarsa küçük miktardaki uyarılmışlık bile onu Ters U eğrisinde performansın düştüğü noktaya koyabilir. Diğer taraftan eğer sporcu, sakin ve kendine hakim ise çok daha yüksek uyarılmışlık düzeylerini performansı zarar görmeksizin tolere edilebilecektir (Landers ve Boutcher, 1993). Oxendine (1976), çeşitli

sporsal görevlerin optimal uyarılmışlık düzeylerini belirlemede aşağıdaki rehberi önermiştir:

- Kuvvet, dayanıklılık ve hız içeren kaba motor aktivitelerde optimal performans için yüksek uyarılmışlık düzeyi esastır.

- Karmaşık beceriler, ince kas hareketleri, koordinasyon, sabitlik ve genel konsantrasyon kapsayan performansları yüksek uyarılmışlık düzeyleri karıştırırlar.

- Tüm motor görevler için, orta uyarılmışlık düzeyinin hafif üzeri, normal altı uyarılmışlık durumuna tercih edilir (Gill, 1986).

Çoğu sporcu antrenör ve spor psikologları Ters U teorisini kabul etmişlerdir. Fakat bu geniş kabule rağmen eleştirilmiştir. Eleştirilerdeki sorular optimal uyarılmışlık düzeyi daima uyarılmışlığın orta noktasında mı olmalı ve normalde de uyarılmışlığın doğal noktasında mı olmalı. Bu sorular diğer soruları geliştirmişlerdir (Weinberg ve Gould, 1995).

#### **2. 2. 4. Optimal Fonksiyon Alan (ZOF) Kuramı:**

Bu kuram Rus spor psikologu Hanin tarafından ortaya konulmuştur. Bu kuram Ters U denencesinden iki noktada ayrılır. *İlki*, durumluk kaygı optimal seviyesine her zaman uzamın orta noktasında gelmez, kişiden kişiye farklılık gösterir. Yani bazı sporcular çizginin başında, bazıları ortasında, bazıları da diğer ucunda optimal fonksiyon alanına sahiptirler. *İkinci olarak*, durumluk optimal seviye tek başına bir nokta olarak ele alınmamalı, aksine bir aralık olarak değerlendirilmelidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Bir sporcu için en iyi optimal durumluk kaygı düzeyinin bir başka sporcu için farklı olabileceği bu kuramda ileri sürülmektedir. Eğer sporcunun durumluk kaygısı, belli bir optimal fonksiyon alanı bir kez belirlenirse, optimal müsabaka öncesi durumluk kaygıyı kazanmada sporcuya yardım edecek uyarılmışlık kontrol tekniklerini kullanabilir (Cox, 1994).

Hanin, optimal kaygı alanında kişiler arası değişkenliğin her sporun tek bir optimal kaygı aralığı ile ilişkili olduğunun ileri sürüldüğü görev karmaşıklığına dayalı Ters U denencesinin farklı düzenlemelerine terstir. ZOF kuramı sporcunun optimal kaygı aralığında alacağı yeri, görev özellikleri ya da deneyimin etkilemediğini bulmuştur (Raglin, 1992).

Optimal fonksiyon alanı içinde yarışan sporcuların optimal fonksiyon alanları dışına çıkan müsabaka öncesi kaygı düzeyleriyle yarışan sporculardan anlamlı olarak daha iyi performans ortaya koyduklarını bulmuşlardır. Daha sonra sporcular, farklı spor dalları için Ters U denencesine dayalı optimal kaygı aralıklarına göre gruplandırılmışlardır. Ters U' ya dayalı optimal aralık içindeki müsabaka öncesi kaygı düzeyine sahip olan sporcular, bu optimal aralık dışında kalan sporculardan anlamlı olarak daha iyi performans gösterememişlerdir (Turner ve Raglin, 1991).

Hanin' in kaygı ve performansa ilişkin optimal fonksiyon alanı kuramının çeşitli yönlerine araştırmalar biraz destek sağlamaktadırlar. Optimal fonksiyon alanı kuramını desteklemede araştırmaların çoğu bireysel sporlara dayalıdır. Bireysel performansın, takım arkadaşlarının performansına bağımlı olabildiği takım sporlarında, optimal fonksiyon alanı ve diğer kaygı kuramları daha az uygulanabilir durumdadır. Ayrıca spor dalının süresi de bunda rol oynayabilir. Müsabaka sırasında meydana gelebilecek kaygıda değişikliklerin olabileceği daha az önemli olması olasıdır. Yine de Hanin' in optimal fonksiyon alanı kuramı gibi kaygı ve performansa ilişkin temelini bireyselliğin oluşturduğu kuramlar, Ters U denencesinin türevlerine daha etkili kuramsal alternatif sunmaktadırlar (Raglin, 1992).

### **2. 2. 5. Hardy' nin Sporda Katastrof Kuramı:**

Katastrof kuramı ilk olarak 1975' te matematikçi Thom tarafından geliştirilmiş, 1976 yılında Zeeman tarafından davranış bilimlerine uygulamıştır. Zeeman katastrof makinesi fikrini kullanarak, köpeklerin saldırgan davranışını yordamak için korku ve öfkenin temel dürtülerinin üç boyutlu modelde nasıl temsil edebildiğini göstermiştir. Temel mantık Fazey ve Hardy (1988) tarafından benimsenmiş ve bilişsel ve somatik



kaygının, insan motor performansında değişiklikleri ortaya koymada nasıl etkileştiklerini incelemiştir (Hardy ve Parfitt, 1991).

Bu modele göre, performans uyarılmışlığın tümüyle ilgili ve bilişsel kaygıya bağlıdır. Katastrof modeli, psikolojik uyarılmışlığın Ters U biçiminde performansla bağlantılı olduğunu belirtmektedir, fakat sporcu endişeli olmayacak veya düşük bilişsel durumluk kaygısına sahip olacaktır. Eğer bilişsel kaygı yüksek olursa uyarılmışlık bir tür eşik düzeyine ulaşır, optimal uyarılmışlık seviyesine yükselir ve hızlı bir şekilde performansa zarar verir. Sporcu optimal seviyeye ulaşmak için tümüyle gevşemelidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Bu model, kaygının bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık tepkisi olarak en az iki bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca model bilişsel kaygının, fizyolojik uyarılmışlığının etkisinin az ve yüzeysel mi, çok geniş ve katastrofik mi ya da bu iki uç arasında mı olacağını belirleyen bir ayırıcı faktör olarak rol oynadığını söylemektedir. Bilişsel kaygı düştüğünde model, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisinin tek yönlü ya da Ters U eğrisi şeklinde olması gerektiğini yordamaktadır. Müsabaka gününde fizyolojik uyarılmışlık yüksek olduğunda model, bilişsel kaygı ve performans arasında negatif bir ilişki olduğunu yordamaktadır. Fizyolojik uyarılmışlık, müsabaka öncesindeki günlerde düşük ise bilişsel kaygının performansı arttırması gerektiğini belirtmektedir. Son olarak, bilişsel kaygı müsabaka günü yükseldiğinde model, fizyolojik uyarılmışlığın grup performansı üzerine etkisinin, yüksek bilişsel kaygının tam olarak ne kadar yüksek olduğuna dayalı olarak ya negatif ya da pozitif olabileceğini belirtmektedir (Hardy, 1990).

#### **2. 2. 6. Zıtlık Kuramı:**

Kerr' ın (1985) zıtlık kuramı uyarılmışlığın, bireylerin uyarılmışlık seviyelerini temelde bireysel açıklamalarına bağlı olarak performansı etkilediğini savını ortaya koymaktadır. Joe hoş bir heyecan olarak yüksek uyarılmışlığı açıklamaktadır. Aksine Jan kaygıyı hoş olmayan bir durum olarak açıklamaktadır. Jan düşük kaygıyı gevşeme olarak görmektedir, aksine Joe kaygıyı sıkıcı olarak görmektedir. Sporcular değişimleri-zıtlıkları- onların uyarılmışlığı açıklamalarını çabucak yapılmasını düşünmektedirler.

Bundan dolayı, bir sporcu uyarılmışlığı bir dakika önce olumlu algılayabilir ve bu, bir dakika sonraki dakika olumsuz yorumlamaya kayabilir.

Eğer kişi uyarılmışlığı olumlu olarak açıklıyorsa (pozitif psişik enerji), performansı da olumlu yönde etkileyecektir. Eğer kişi uyarılmışlığı olumsuz olarak açıklıyorsa (negatif psişik enerji), performans olumsuz yönde etkilenecektir. Bu nedenle, yüksek olumlu psişik enerjiye veya düşük olumsuz enerjiye sahip olmak, sporcunun en iyi performansı ile sonuçlanır. Martens'in gözlemleri araştırmalara değil, sporcularla uygulamalı çalışma deneyimine dayanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

## 2. 2. 7. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı:

Hanin' in ZOF hipotezi durumluk kaygının öğelerini bilişsel ve somatik kaygı performansı farklı etkilediğini kontrol edemiyordu. Bu durumluk kaygı öğeleri performansı etkilediği düşünülmektedir. Bu psikolojik (somatik) uyarılmışlık ve endişe (bilişsel uyarılmışlık) performansı farklı etkilemektedir. Kalp atışınız ve zihninizde negatif tahminleri yeniden yapma sizi farklı etkiler (Weinberg ve Gould, 1995).

Çok boyutlu kaygı kuramı, kaygı tepkisinde en az iki bileşenin olduğunu belirtmektedir. Bu iki bileşen, başarısızlık hakkında korkuya ilişkin bilişsel ve fizyolojik tepkilerin algılanmasını yansıtan bileşenlerdir (Hardy, 1990).

Çok boyutlu kaygı kuramı, durumluk bilişsel kaygı performansla olumsuz bağlantı kurar. Fakat durumluk somatik kaygı Ters U yapısı içindeki performans ve buna eklenen kaygı ile optimal seviyeye yükseltmeyi kolaylaştıracağı ile ilgilidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Çok boyutlu kaygı kuramı, bilişsel durumluk kaygı (endişe) performansla olumsuz bağlantı kurar. Fakat somatik durumluk kaygı Ters U içindeki performansla, ilave kaygı ile performanstan sonra kaygının performansı optimal seviyeye yükseltmeyi kolaylaştıracağı ile ilgilidir (Weinberg ve Gould, 1995).



### 2.3. FUTBOL

Futbol milyonlarca insan tarafından beğeni ve merakla izlenen bir spor dalıdır. Futbolu popüler hale getiren özelliklerden birisi de şartlar ne olursa olsun çoğu zaman kesin favorinin olmamasıdır. Bu nedenle futbolda kazanmak için birçok başarılı davranışın sergilenmesi gerekir.

Futbol karşılıklı iki takımın belirli bir alanda ve oyun süresi içerisinde ve oyun kurallarına uyularak topun rakip takımın kalesine olabildiğince fazla atılmaya çalışıldığı bir takım oyunudur (Özkara, 1995).

Günümüz dünyasında önemli bir yere sahip olan futbol; gerek seyirci gerekse de medya üstünlüğü ile bir endüstri halini almıştır. Her kıtada milyonlarca insan tarafından ilgi ve heyecanla izlenmektedir. Bu gün dünyada top ile oynanan yirmiye yakın spor dalı olmasına rağmen top oyunu düşünüldüğünde en popüler futbol olmuştur. Futbol son zamanlarda gerçekleştirilen çeşitli teknik , taktik ve fiziksel ilerlemeler yüzünden tümüyle büyük değişikliklere uğramış bir spor dalıdır. Bu gün modern futbol çok daha hızlı, teknik işbirliği çok daha süreklilik kazanmış bir oyundur (Urartu, 1997; Gültekin, 1998). Ancak sadece bir oyun demek milyonlarca insanı peşinden koşturan ve trilyonlarca paranın döndüğü futbolu yeterince ifade etmemektedir. Futbola popülerliği sayesinde yıllardan beri oyundan çok daha fazla anlamlar yüklenmiştir. Ali (1987) bu konuda şu fikirdedir; futbol yalnızca bir oyun değildir, profesyonel bir spordur, bir bilimsel araştırma nesnesidir, heyecan verici bir görüntüdür ve ticari bir aktivitedir. Bugünkü profesyonel sporların çoğunda olduğu gibi oyunun politik, sosyolojik ve ekonomik yönlerinin yalnızca bir spor uygulamasının ve oyuncuların performanslarının çok daha ötesinde bir öneme sahip olduğu söyleniyor.

Futbol aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin ard arda kullanıldığı temel motorik özellikler, genel ve kalp dayanıklılığı, koordinasyon gibi faktörlerin performansa beraberce etki ettiği yüksek derece koordine bir spor dalıdır. (Acar, 1994). Oyun sporu olarak futbolda oyuncuların dönüşümsüz hareketlerle oyun

performans düzeylerini, teknik ve taktik yeterlilik düzeyi, motivasyon, oyun anlayışı ve öncelikle aerobik ve anaerobik kapasiteleri belirlemektedir (Durmuş, 1999).

Lyon' da yapılan bir sağlık kongresinde ikili mücadelede nelerin olabileceği konusunda bir örnek verilmiştir. Bu örnekte ikili mücadeledeki fiziksel, psikolojik, teknik ve taktik ile ilgili olarak şunlardan söz edilmiştir. Bir antrenör ikili mücadele çalışmasında yükleniliyor, duruluyor, yükleniliyor ise olayın fiziki yönünü, topu fiziksel mücadele de saklamaya ağırlık veriliyorsa olayın teknik yönünü, ikili mücadelede topu kazandıktan sonra ne yapacağı konusuna ağırlık veriliyorsa taktik ve ikili mücadelede oyunu hiç bırakmadan saldırıp topu kazanması açısından irdeliyorsa ikili mücadelenin psikolojik yönünden söz edilir (Jacky, 1989).

Sporla ilgili yapılan bilimsel çalışmalarda sporcuların ruhsal yapılarıyla, davranışları ve başarıları arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Kararlı bir ruh yapısı olan sporcuların daha az sinirlendikleri, daha az şaşırdıkları, daha iyi eğitilebildikleri dolayısıyla daha başarılı oldukları saptanmıştır (Doğan, 1995).

Bedensel temas içeren spor dallarında biri olan futbolda sporcu rakibi ile mücadele içerisinde. Bu nedenle, bu tür sporlar yeterli güç, yüksek teknik yetenek ve taktik kapasite, kurallar içerisinde kalan saldırganlık gibi özellikler gerektirirler, bu nedenle zihinsel ve bedensel sağlamlık, dayanıklılık, hız, davranış ve hareketlerde ani değişiklikler yapabilme, ikili mücadelelerden korkmama gibi nitelikler gerektirir. Bu spor dallarının karşılaşmalarında, karşılaşmanın her anında heyecan ögesi bulunur (Başer, 1994).

Futbolcunun daha iyi performans sergileyebilmesi için fizyolojik, psikolojik ve sosyal potansiyellerinin özel olarak futbola ve futbol oyununun pozisyonel istemlerine göre geliştirilmesi gerekir. Fizyolojik potansiyellerden futbol oyununun istemde bulunduğu kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge, esneklik, teknik, taktik gibi özellikleri anlamaktayız. Psikolojik potansiyellerden motivasyon, kaygı, özgüven, kişilik, dikkat konsantrasyon, atılganlık, kararlılık, ısrarlılık, öz-kontrol gibi özellikleri ve sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma,

işbirliği, paylaşma gibi özellikleri anlamaktayız. Bir futbolcuya ve futbol takımına ancak bütün boyutları içine alan bir yaklaşım geliştirilebilirse sağlıklı sonuçlar ortaya çıkabilir.

Bu bütünsel yaklaşımı içinde bir parçanın eksikliği ve başarıyla yerine getirilememesi diğer bütün parçalarında olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Futbolcunun bu bütünsel yaklaşım içerisinde psikolojik hazırlığı çok önemlidir. Futbolcunun psikolojik durumu ve ortaya koyacağı performansı onun kaygı düzeyleriyle yakından ilgilidir.

Performansın genel ölçütleri arasında yer alan ve yukarıda açıklanan zaman, yanlışlık ve büyüklük boyutları futbolcunun kaygı düzeyleri ile etkileşimde bulunmaktadır. Optimal kaygı düzeylerinden yoksun bir futbolcunun zamanlamasında, bozulmalar meydana gelebilir. Futbolcu boşluklara kaçmada, savunmada, hücumda gerekli teknik ve taktik davranışları göstermede ya çok erken yada çok geç davranışlar sergileyebilir. Örneğin futbolcunun yüksek kaygı durumunda top kontrolleri, pasları, şutları, kafa vuruşları, top sürmeleri aldatmaları bozulabilir. Diğer performans ölçütü olan yanlışlıklarda yüksek kaygı durumlarında önemli rol oynamaktadır. Yüksek kaygı yanlışlıkların sayısını arttırabilir ve yüksek kaygı durumlarında yanlışlıklar devamlılık gösterebilir.

Bir başka önemli performans ölçütü de büyüklüktür. Yüksek kaygı durumlarında büyüklük, futbolcunun yükseğe ve ileriye sıçramalarında, yeniden ani çıkma ve hamlelerinde, çabukluk ve ivmelenebilme özelliklerinde, deneme girişimlerinde bulunma sayılarında kendisini göstermektedir (Konter, 1996).

#### **2. 4. Kaygıyla Başa Çıkma Yolları**

Kaygı ve stres ile başa çıkma yollarında amaç; kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir (Baltaş, 1998).

Kaygı ve stresle başa çıkmanın birden çok yolu vardır. Başa çıkma antrenmanları kaygı ve stresle başa çıkmada ve zayıf performansı değiştirmede önemli yer tutmaktadır (Jones ve Hardy, 1990). Kaygı ve stresle başa çıkmak için uygun metotları seçerken bazı şeylere dikkat etmek gereklidir. Bunlardan en önemlisi sporcunun stresinin türünün tespit edilmesidir (Bump, 1989).

Başa çıkma uygulayıcıların kişiliklerinin, çalıştıkları ve yarıştıkları koşulların etkileri altında olan karmaşık bir süreç olarak görülmelidir. Tek bir çeşit başa çıkmanın bütün durumlar için uygun olması veya herhangi bir tek başa çıkma formunun her zaman etkili olacağı bir durum değildir. Başa çıkma stratejileri elit sporcuların performanslarını etkilemektedir. Bu nedenle, elit sporcular geniş bir başa çıkma görüşü geliştirmeli ve bunlar probleme odaklanmayı, duygusal odaklanmayı, tekrardan yapılanmayı kaçınma stratejilerini ve farklı durumlar için en etkili stratejileri öğrenmeyi içermelidir. Etkili başa çıkma stratejilerini seçerken stresi içeren özel kaynak bunun önemi ve kontrol edilip edilemeyeceğini ayırtlamak önemli olmaktadır (Konter, 1998).

Daha öncede belirttiğimiz gibi, yüksek uyarılmışlık kaygı ve stres durumlarında organizmada bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Bu fizyolojik değişiklikler arasında şüphesiz en önemlileri, kasın geriliminde fazladan bir artış ve kalp atım sayısının artmasıdır. Kasın normal geriliminin üzerinde artması demek, yapılacak hareketin koordinasyonunda bir bozulma demektir. Kalp atım hızının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi bunun sonucunda da hedefte yüksek puana isabet ettirememeye demektir. O nedenle yarışma koşullarında bir başka değişle baskı altında soğuk kanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır (Tiryaki, 2000).

Performansı bozacak kadar uyarılmış olma düzeyinin biraz aşağı indirilmesi ve aşırı gerginliğin olumsuz etkilerine engel olmak için duyarlılık azaltıcı tekniklere sakinleştirici (psyche down) yollar diyebiliriz (Özbaydar, 1983).

Bu teknikler;

#### 2. 4. 1. Nefes Alıp-Verme Egzersizleri:

Nefes alıp-verme yapılış şekline göre ikiye ayrılır. Göğüs solunumu ve karın solunumu (diyafragmatik solunum). Göğüs solunumunda akciğerler tam olarak hava ile dolmaz ve yüzeysel olarak nefes alıp veririz. Karın yani diyafragmatik solunumda diyafram karına doğru hareket eder ve akciğerler daha fazla hava ile dolar. Bu da daha fazla oksijen demektir. Daha fazla oksijen ise örneğin egzersiz sırasında daha fazla enerji gelmesi kaslardaki atık ürünlerin uzaklaştırılması demektir.

Nefes alıp-verme egzersizlerinin günde 2-3 kez yapılması ve her uygulamanın da 5-10 dakika sürmesi önerilmektedir. Ayrıca uygulamalar sırasında vücudu sıkan kıyafetlerin gevşetilmesi veya bütünüyle çıkarılması ve yemek sonrası hemen uygulanmaması yine bu uygulamaların günün aynı saatinde yapılması öngörülmektedir.

#### Uygulama

1. Rahat bir koltuğa oturun ve iki ayak tabanınızda yere basın
2. Bir elinizi göğsünüze bir elinizi de karnınıza koyun
3. Alabildiğiniz kadar derin nefes alın. Nefesinizi kısa bir süre tutun ve sonra bütünüyle bırakın
4. Bu nefes alıp verme sırasında her iki eliniz mi yoksa birisi mi hareket etti? Eğer biri hareket ettiyse göğsünüzün üzerinde olan mı yoksa karnınızın üzerinde olan mı hareket etti?
5. Eğer karın üzerinde olan hareket etmişse siz doğal olarak nefes alıp vermeyi biliyorsunuz demektir ve aşağıdaki egzersizlere devam etmeniz gerekmemektedir. Eğer göğsünüzün üzerindeki eliniz hareket etmişse nefes alıp vermeyi öğrenmeye ihtiyacınız var demektir ve aşağıdaki çalışmaları yapmanız gerekmektedir. Bu uygulamalarda nefesin burundan alınıp ağızda verilmesi gerekmektedir.
6. Yine koltukta oturabilir veya yere sırt üstü uzanabilirsiniz

7. Nefes alın kısa bir süre tutun ve bütünüyle bırakın
8. Tekrar nefes alın ama bu kez alabildiğiniz kadar derin bir nefes olsun ve bunu içinizde dörde sayana kadar tutun
9. Nefesinizi vermeye başladığınızda içinizden de saymaya başlayın. Sekize geldiğinizde tüm nefesinizi vermiş olmalısınız (Tiryaki,2000).

#### **2. 4. 2. Derinleşen Gevşeme (Progressive Relaxation):**

Derinleşen gevşeme konusundaki çalışmalar 1908 yılında Harvard üniversitesinde başlamıştır. Derinleşen gevşeme heyecanların kontrolünü, iskelet sistemiyle kas sistemi arasında doğrudan bir ilişkinin varlığına ve bir sistemin kontrolünün diğer sistemin kontrolünü de içereceğine inanılmaktadır (Özbaydar, 1983).

Derinleşen gevşeme vücuttaki 16 kas grubunun gerilip gevşetilmesi temeline dayalıdır. bu gerip gevşemeler sırasında önemli olan kişinin gerginlik ile gerginliğin olmadığı durum arasındaki farkı ayırt edebilmesidir. Dolayısıyla bu teknikte ustalaşan bir sporcu bir müsabaka öncesi vücudundaki kaslarına dikkat ettiğinde hangi bölgedeki kasların normalden daha gergin olduğunu belirleyebilir. Diğer taraftan gevşeme, uykusuzluk ve uykunun düzenlenmesine yardımcı olabilir, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi lokal gerginlikleri giderebilir. Ayrıca derinleşen gevşeme strese bağlı kaygı, ülser, hipertansiyonu hafifletmek için kullanılır.

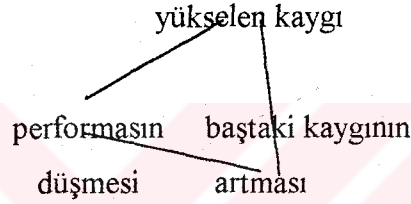
Derinleşen gevşeme, sporcular tarafından uygulanması ve kullanılması son derece kolay bir tekniktir (Tiryaki, 2000).

Bir dinlenme pozisyonunda yatılacak ve kişi belirli bir kası bir sıkacak bir gevşetecektir. Kasılmalar gitgide hemen hiç algılanmayacak kadar yavaş yavaş azalan bir şiddette olacaktır. Bu yöntem bedenin değişik parçalarına peş peşe uygulanacaktır. Sinirlerin yeniden eğitilmesi anlamına gelen bu programın tamamlanması bir kaç haftadan bir kaç aya kadar sürebilmektedir. Giderek bu teknik bütün bedene yayılabilir

(Özbydar, 1983). Bu teknikler uygulanırken ayrıca talimat veren bir kişiye ihtiyaç yoktur (Özbydar, 1983; Tiryaki, 2000).

Kişi eğer bir sakatlık geçirmişse, kasları gerginse, sırt ve bel ağrısı varsa bu gevşeme uygulamasına katılmamalı mutlaka bir hekimin önerisi alınmalıdır (Tiryaki,2000)

Ziegler (1980)' e göre eğer kaygı zamanın büyük çoğunluğunda yüksekse, sporcunun performansı ve konsantresi düşücektir ve kaygısı yükselecektir. Böylece sporcunun kaygısı kısır döngüye girecektir.



Şekil 2. Kaygı kısır döngüsü (Ziegler, 1980).

Ziegler (1980)' e göre; gevşeme programı minimum haftada 3 veya 4 seans gevşeme antrenmanından oluşmalıdır. Her seans 40' sürmelidir. Kısa gevşeme seansları ise 10 sn. ile 10' arasında olmalıdır. Programın amacı; stresin üstesinden gelebilmektir. Böylece kaygının olumsuz etkilerinin yerine gevşemenin olumlu etkileri konur. Bunlar, kas gerginliğinin azalması, reaksiyona uygun kabiliyetin artması, vs. gibi (Ziegler, 1980).

#### 2. 4. 3. Otojenik çalışmalar:

1920-1930' lu yıllarda Almanya' da Schultz tarafından geliştirilen bir kendi kendine telkin yöntemidir. Derinleşen gevşeme kasta zihine bir teknik olarak düşünülürken, otojen çalışma zihinden kasa gevşeme tekniği olarak düşünülmektedir. Otojen çalışma self hipnoz olarak isimlendirilir (Başer, 1986; Özbydar, 1983; Tiryaki, 2000).



Uygulama, ışık, gürültü vs. gibi dış etkilerden korunmuş bir odada yapılır. Çalışmayı yapan, uzanır yada bir taburede oturarak dirseklerini dizlerine dayar, başı öne eğiktir (Başer, 1986).

Altı psiko-fizyolojik egzersize bağlanmıştır.

Egzersiz 1. Kollarda bir ağırlık duygusuna odaklanma

Egzersiz 2. Kollarda veya bacaklarda bir ağırlık duygusu geliştirme

Egzersiz 3. Dikkati kalbin düzenliliğine çevirme

Egzersiz 4. Nefes alıp vermeye dikkat kesilerek pasif bir şekilde hakim olma

Egzersiz 5. Karın bölgesinin üst kısmında bir sıcaklık duygusu geliştirme

Egzersiz 6. Alında bir serinlik duygusu geliştirme (Özbaydar, 1983).

Bu alıştırmalar ruhsal ve kassal gerilimin giderilmesini sağlar. Sağladığı yaralar şöyle sıralanabilir.

1. Heyecanların bedensel rezonansını azaltır.
2. Sporcularda olumlu bir konsantrasyon ve gevşeme sağlar.
3. Zorlanmadan önce ve sonra dinlenme ve regülasyon sürecini kısaltır (Başer, 1986).

Otojen çalışma uzun süreli ve bir uzman denetimi altında yapılması gerekmektedir (Başer, 1986; Özbaydar, 1983; Tiryaki,2000).

#### **2. 4. 4. Transandantal Meditasyon:**

Kişinin psiko-fizik dengesini korumak insanlar arasında ilişkilerini geliştirmek yetenekleri çoğaltmak çeşitlendirmek ve daha kullanılabilir hale getirmek için baş vurulan psiko-regülasyon yöntemidir (Başer, 1986). Bu yöntem Hintli fizikçi Maharachi Manesh Yogi tarafından ortaya atılmıştır (Başer, 1986; Özbaydar, 1983; Tiryaki, 2000).

Bu gevşeme tekniğinin düzenli uygulanmasının tedirginliği azalttığı ve böylece kişinin kendisini gergin hissetmesi duygusunu hafiflettiği belirtmektedir. Kişi sessiz sakin bir yerde otururken gözlerini kapatır ve 15dk. boyunca bu mantralardan (



om, aom, aym, ayn) birini tekrarlar. Ama bu kelimenin üzerinde yoğunlaşılması önerilir (Tiryaki, 2000).

#### **2. 4. 5. İlerleyici Kas Gevşemesi:**

Bu psiko-regulasyon tekniği Jocaben' in kaygı ve gerginliklerin giderilmesi için geliştirdiği bir yöntemdir. Jocaben kaygı duygusunun kassal gerginlikle birlikte olduğunu ve kaygının giderilmesi ile kassal gerginliğinde kaybolduğunu görünce bu yöntemi geliştirmiştir.

#### **Uygulama**

1. Sporcu, belli bir kas grubu üzerine konsantre olur
2. Yöneticinin işareti ile o kas grubu kasılır
3. Bu gerilme 5-7 sn. sürer (ayaklarda daha kısa)
4. Yöneticinin yeni bir işareti ile kas grubu gevşetilir
5. Sporcu gevşeme esnasında kas grubu üzerine konsantre olur.

Çalışma yöneticinin açıklamalarını yapması ile başlar. El-kol, ayak- bacak olmak üzere 16 kas grubu belli sıraya göre çalıştırılır (Başer, 1986).

#### **2. 4. 6. Biofeedback:**

Biofeedback yöntemide diğer psikoregülatif yöntemler gibi psikolojik süreçler arasındaki ilişki ve etkileşim gerçeğine dayanır. Heyecani süreçlerin ölçülebilir fizyolojik belirtileri optik ya da akustik sinyaller ile algılanabilir ve bilinçlendirilebilir hale getirilirse bir geriye iletim sağlanmış olur ( Başer, 1986). Biofeedback, vücudun psikolojik ve biyolojik bilgilerinin tanımlanmasında kullanılan bir terimdir (Ziegler, 1980).

Biofeedback de kullanılan araçlar EMG (elektromyograf), EEG (elektroencefalograf), Galvenic deri tepkisi cihazı (Galvenic Skin Resistance). Bu cihazlardan herhangi birisinde kendi fizyolojik durumunu izleyen birey o anda değişik

düşünceler duyumlar yaşar ve hangi düşünce ve duygu ya da duyumda gevşediğinin farkına varır. Daha sonra cihaz kaldırılarak kişi fizyolojik durumu kontrol etmeyi öğrenir (Tiryaki, 2000; Ziegler, 1980).

#### **2. 4. 7. Psiko-tonik Antrenman:**

Otojen antrenman ile büyük benzerlikler gösterir. Amacı; kas tonusu üzerine etki ederek sporcunun performansına amade oluşunu arttırmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik temelden çıkarak kas gevşemesi sağlanır. Bu antrenman ile sporcunun kassal gerilme- gevşeme durumlarının kaslar tamamen gevşemiş durumda bile olsa bilinçli olarak farkına varması sağlanır (Başer, 1986).

#### **2. 4. 8. Desensibilizasyon (Duyarsızlaşma) Yöntemi:**

Aşırı kaygı tedavisinde kullanılır. Bir yarışmanın kaygı yaratan anları yada durumları 8-10 dk.süre ile sporcu tarafından yoğun bir şekilde düşünülür, tasavvur edilir ve bu durumların etkisizleştirilmesi yolları aranır. Sporcu duruma göre zihinden bir çözüm veya seçenek bulur. Yarışmadan 10-12 gün önce başlar ve yarışmaya 1 hafta kala günde 2 kez yinelenir. Bu süreç esnasında sporcu her türlü dış etkiden uzak olmalıdır. En iyi yatar ve oturur vaziyette yapılır. Kapalı ve perdeleri kapalı loş bir odada yapılır (Başer, 1986).

#### **2. 4. 9. Yoga**

İnsanın duygularına ve bedenine tam anlamı ile egemen olmasını amaçlayan idman ve teknikler grubudur (Başer, 1986). Yoga uygulaması derin gevşemeyle bağlantılıdır, otonom sinir sisteminin derin fakat pinekleme ve uykuya varmayan bir dinlenme tekniğidir (Özbaydar, 1983). Yoga' da amaca ulaşmak 8 aşamada gerçekleşir.

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Yamas: İlimlilik             | 6. Dharama: Konsantrasyon-yoğunlaşma  |
| 2. Niyamas: Riyaetkarlık        | 7. Dhyana: Tefekkürle dalarak kendini |
| 3. Asamas: Duruş-pozisyon       | seyretme                              |
| 4. Fronoyama: Solunum idmanları | 8. Samadhi: Kendini tanıma            |

5. Prytyohara: Duygu ve duyuların çekilmesi (Başer, 1986).

#### 2. 4. 10. Sophrologie:

Sporcunun konsantrasyon ve gevşeme kaslarını amaca uygun şekilde ve bilinçli olarak kullanılmasını öğreten ve sağlayan yöntemdir. Sophrologie yönetiminde, sporcunun başaracağına inanması ve bunu sürekli olarak kendi kendine tekrar etmesi esastır. Burada üzerinde durulması gereken bu olgunun bir hayal kurma ya da tasavvur değil, zihinsel bir gerçekleşme olduğudur (Başer, 1986).

Dinlenme:

Bu tekniğin içeriğine şunlar girer.

a) Devamlı bir uyarım bulunmalıdır. Bu bir ses, bir kelime veya sessiz ya da işitebilir cinsten tekrar edilen bir cümle olabilir. Gözler bir nesneye devamlı bakar.

b) Pasif tutum. Alınan pozisyon sırasında rahatsız edici düşünceler akla gelirse, bunlara aldırış etmemeli ve dikkati yeniden tekniğe çevirmelidir. Tekniğin ne derecede iyi uygulandığı hakkında da bir endişe gösterilmemelidir.

c) Rahat bir koltukta bulunmalı ve böylece pasif tutumla kas faaliyete en aza indirilmelidir.

d) Sessiz bir ortamda az bir çevre uyarımlarıyla yetinilmelidir. Gözler kapalı olmalıdır (Başer, 1986).

#### 2. 5. ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Koruç, 1994; Başer, 1998; Koç, 1994).

Zihinsel antrenman, bellekte depolanan duyuşsal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır (Tiryaki, 2000).

Herhangi bir fiili alıştırma yapmaksızın sadece planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecine zihinsel antrenman denir (İkizler, 1994).

Zihinsel antrenman, yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (Kuter ve Öztürk, 1997)

Zihinsel antrenman ilk kez Avusturyalı fizyologlar Aller ve Scheminsky tarafından kasların gerilimi sırasındaki elektriksel akımın ölçülmesi amacıyla araç geliştirilmesiyle başlamıştır (Koruç, 1994; Başer, 1998).

Bazı araştırmacılar, hayal etme süresinde kaslarda oluşan tepkinin gerçek hareket süresince olanlarla karşılaştırıldıklarında iki aktivite arasında benzerlik olduğunu saptamışlardır. Buna **Carpenter Etkisi** denilmektedir (Koruç, 1994; Suinn, 1980; Rushall ve Lippman, 1997).

Weineck (1988)' e göre; beyindeki elektrik yükü ölçüldüğünde yoğun tasarımlar sırasında artma olduğu saptanmıştır. Bu artış yetişkin sırasında artma olduğu saptanmıştır. Bu artış yetişkinlerde %20-30 iken gençlerde %15 olarak bulunmuştur. Sporcu olmayanlarda ve zihinsel antrenmanlara yeni başlayanlarda ise bu artış çok azdır.

### **2. 5. 1. Zihinsel Antrenmanın Etkileri;**

1. Bir hareketi düşünmek o hareketi gerçekleştiren kaslarda harekete uygun elektriksel tepkiler doğurur.
2. Bu elektrik akımlarının şiddeti, hareketi daha önce yapmış olanlarda yapmamış olanlara göre daha yüksektir (Başer, 1998; Felt ve Landers, 1983; Koruç, 2000).
3. Zihinsel antrenman ile kullanılabilir hız ve güç artar.
4. Zihinsel antrenmanın zihinde bıraktığı izler koordinasyonun düzelmesini sağlar.

Vücut zihin ilişkisi çok önemlidir. Sizin zihninizde düşündüğünüz şeyler için, vücudunuz hayal veya gerçek diye adlandırmayarak hareket eder. Örneğin hiç kötü bir rüya gördünüz mü? Genellikle uyuyor olmanıza rağmen uyanırsınız ve kalbiniz hızla atar, terlersiniz ve çok heyecanlanırsınız. Yani zihninizde kötü giden bir şeyler varsa vücudunuz buna tepki gösterir. Başka bir örnek ise, evde yalnızsınız ve bir ses

duyuyorsunuz. Siz bu sesi rüzgar olarak açıklıyorsanız kendinizi iyi hissedersiniz, fakat eğer o sesi gizli gizli dolaşan bir şey olarak açıklıyorsanız siz savaş ya da kaç davranışı sergiler ve korkmaya başlarsınız, kalbiniz dakikada bir mil koşmaya başlar, gözleriniz büyür ve korkarsınız (Sugarman, 2001; Tiryaki, 2000; Rushall ve Lippman, 1997). Bunlar sadece, vücudunuz ile zihniniz arasında nasıl güçlü bir ilişki olduğuna ait örneklerdir. Bu önerme (premise) ile en üst performans için vücut ile zihnin eğitilmesi gerektiğini doğrulamaktadır.

Bu anlatılanlar çok iyi anlaşılmalıdır ki 1996 Atlanta yaz olimpiyatlarında yaklaşık 20 spor psikolojisi danışmanı görev yapmıştır. Sporda bir çok şey şans eseri olmaktan çıkmıştır. Artık spor müsabakalarının sonuçları tahmin edilememektedir. Peki niçin zihninizde kötü şeyler olasına izin veriyorsunuz? Zihninizdeki oyunun bir cehennem olası için bir neden yoktur. Siz zihniniz üzerinde güce otoriteye ve kontrole sahipsiniz. Buradaki araçlar ve kaynaklar yüksek performansa ulaşmanız için siz performansınız üzerine etkiyen psikolojik engelleri ortadan kaldırmanıza yardım eder.

Sporcular yarışmaya yaklaştıkça daha fazla fiziksel antrenman yaparlar. “Spor %90-95 zihinseldir” sözünü çok duyarsınız. Sporcular ve koçlar bu sözü çok kullanırlar fakat kaç tanesi bunu uygular? Maalesef yeterince uygulanmaz. Bu onların ortak fikirleri olabilir fakat pratikte ortak değildirler. Belki zamanları yoktur, belki kaynaklara sahip değildirler veya buna tamamen inanmamaktadırlar. Sebep ne olursa olsun gerçek aynıdır. Onlar zihinleri gibi güçlü bir kaynaktan yaralanmamaktadırlar. Çoğu sporcu, vücutları gibi iyi bir şekli olmayan zihinlerinden dolayı fiziksel yorgunluktan önce zihinsel olarak aşırı yoruluyorlar. Fiziksel olarak eşit iki takım rekabet ettiği zaman zihinsel olarak hazırlanan ve düzgün çalışan takımın zirveye yerleşeceğinden hiç şüpheniz olmasın. Size yetenek verilmiştir. Bunu geliştirmek, zihinsel ve fiziksel antrenmanla bütünleştirerek sağlıklı bir biçimde büyüterek izlemekte sizin işinizdir (Sugarman, 2001).

Zihinsel antrenman; Hareket akıcılığını hissetmek, performans seviyelerinde istikrarı yakalamaya, Yoğunlaşma ve konsantrasyonu arttırmaya, Kendine güveni ve kendine saygıyı inşa etmeye, Kaygı ve stresi azaltmaya, Takım birliği ve iletişimini arttırmaya, Yaralanmaların üstesinden gelmeye, Karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye,

Etkili koçluğa, Gençlerin spor deneyimlerini arttırmaya yardım edebilir (<http://topgame.org/mental2.htm>).

## 2. 5. 2. Zihinsel Antrenmanın Amacı

1980'li yıllar civarında spor psikolojisinde beceri öğreniminin zihinsel antrenmanla gerçekleştirilmesi birçok bilim adamı tarafından şüpheyle karşılanıyordu. Fakat 1980'den sonra yapılan çalışmalar, öğrenmenin fiziksel uygulamalar dışında da ki uygulamalarla da sağlanabileceğini göstermiştir (Felt ve Landers, 1983; Gould, Weinberg ve Jackson, 1980).

Bu açıklamaya göre zihinsel antrenman 2 amaçla kullanılmaktadır;

### 1. *Öğrenmeyi Hızlandırıcı Olarak Uygulanan Zihinsel Antrenman*

Öğrenmeyi hızlandırmak amacıyla yapılan çalışmalarda öncelikle çalışmanın sözel olarak tam anlatımı yapılır (Koruç, 2000). Bu açıklamanın kısa, açık seçik, kolay anlaşılır ve kesin bir dille yapılması gerekir. Hareketin ve eylemin nedenleri ile sonuçları arasındaki ilişki kesinlikle belirtilmelidir (Başer, 1998). Bunu o hareketin uygun ortamlardaki tam olarak izlenmesi takip eder. Bunun için öncelikle video, resim ve film gibi teknik araçlardan yararlanılmaktadır. Bunları hayal etme izler ve süresi 3 dk. kadardır. Ardından uygulama safhası gelir. Sporcu öğrendiği, gördüğü ve düşündüğü hareketi sahada veya salonda uygular. Bunu yeniden hayal etme izler ve sporcu ortamda söylenen ve gördüğü ile yaptığı arasındaki farkı yakalamaya çalışır. Daha sonra antrenör ile sporcu yapılan uygulamayı karşılıklı tartışır. Bu tartışmada yapılan hatalar ve kazanılan başarılar konuşulur. Bu çalışma ard arda 3-4 kez yapılır böylece sporcunun hareketi en temiz ve kalıcı şekli ile öğrenmesi söz konusu olacaktır. Zihinsel antrenmanlar mutlaka fiziksel olarak yapılan çalışmalarla bütünleşmelidir.

Felts ve Landers (1983) zihinsel çalışmalarla ilgili meta analizlerde ortalama zihinsel uygulama miktarının deneyimli deneklerde anlamlı olmadığını ama deneyimsiz deneklerde anlamlı sonuçlar verdiğini belirtmektedir. Bu sonuçlar zihinsel uygulamaların öğrenmenin ilk aşamalarında daha etkili olduğunu göstermektedir. Oslin (1982) ise

deneyimli deneklerin bilişsel stratejileri deneyimsiz deneklerden daha sık kullandıklarını ama sonuçların anlamlı farklılıklar ortaya koymadığını rapor etmiştir. Murphy ve Jourdy (1981) acemilerle zihinsel uygulamaların daha yararlı olduğunu açıklarken, hayal etme ile beceri öğrenimi veren kişilerin görevin sergilenmesini doğru yapmak zorunda oldukları belirtilmelidir (Bayar, 1999).

## 2. Müsabakaya Hazırlık Amaçlı Yapılan Zihinsel Antrenman

Müسابakaya hazırlık amaçlı yapılan çalışmalar farklı başlıklar altında toplanılmaya çalışılmaktadır. Bunlar sırası ile; hayal etme çalışmaları, görselleme, zihinsel provalar.

Zihinsel antrenman 3 aşamada uygulanabilir.

1. Tüm hareket akışının sözel aktarımı.
2. Film ya da hareketin doğrudan gösterilmesi.
3. Kendi kendine bu hareketi tasarlama ve hareketin uygulanması.

Zihinsel antrenmanın avantajları:

1. Zihinsel antrenman, sporsal antrenman için gerekli öğrenme zamanını kısaltır.
2. Hareket akışının zihinsel olarak tasarımı, hareket becerisini kısaltır.
3. Zihinsel antrenman hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır. Bu ise hareketin hızını arttırır.
4. Zihinsel antrenman kısa sürede çok tekrarı olanak kıldığı için enerji tasarrufu sağlar.
5. Zihinsel antrenman sakatlık dönemlerinde kullanılır. Böylece hareketsizliğe bağlı atrofiyi önler.
6. Zihinsel antrenman start öncesinde yarışma koşullarında uyarıcı bir işlev sağlar. Örneğin, yarışma zorluklarını düşünerek aşma.
7. Zihinsel antrenman ısınmayı tamamlayıcı olarak kullanılır ve bu süreyi kısaltır.
8. Sakatlık olasılığı yüksek sporlarda sıklıkla kullanılır ve sakatlık riskini azaltır.



## 9. Teknik hataların düzeltilmesinde önemlidir.

Zihinsel antrenmanın sınırlılıkları, 12 yaşından önce kullanılmamalıdır. Çünkü, hareket deneyimi ve algısı gelişmemiştir. Zihinsel antrenman teknik dallar için uygundur. Zihinsel antrenmanı denetleme olasılığı yoktur (Koruç, 1994).

Zihinsel antrenman yapmak için ne kadar zaman gereklidir; zihinsel antrenman öğrenilirken nasıl zaman harcanıyorsa alıştırma yapılması içinde belli bir zamana ihtiyaç vardır. Eğer yeni bir zihinsel beceri size sunulmuşsa haftada 5 gün, günde 15-30 dakika arasında 3 tekrar yapmanız gereklidir. Fiziksel olarak fazla çalışma yaptığınız haftalar özel bir çalışmaya gerek yoktur. Eğer sporcu yetenekli biri ise daha az özel antrenman yapabilir. Oysaki zihinsel becerileri öğrenmede zorlanan bireylere fazlada çalışma yapmaları önerilir (Weinberg ve Williams, 1993).

### 2. 5. 3. Hayal Etme

Hayal etme, sporcunun kendini spesifik bir çevre veya spesifik bir aktivite de hayal etmesidir. Block (1981) ise hayal etmeyi ,bilişsel bilim içerisinde ki en önemli konulardan biri olarak hayal edilen durumların görselleşmesi olarak kullanılması şeklinde tanımlamıştır (Block, 1981).

Ricardson (1966)' a göre hayal etme, kendi bilincimizin farkında olduğumuz gerçek duyuşsal ve algısal karşılıklarının varolduğu bilinmektedir. Bu uyarıların olmadığı durumlarda zihinsel hayal etme ile sözde duyuşsal ve sözde algısal yaşantılara başvurulmasıdır(Koruç, 2000; Kremer ve Scully, 1995).

Hayal etme antrenmanı bir çok alanda becerilerin geliştirilmesi için kullanılan zihinsel bir yöntemdir (Anderson ve Williams, 1988)

Hayaller başarılı ve çok iyi parçalardan oluşmalıdır. Sporcular kendilerini eğlenirken ve hissettikleri gibi görmelidirler. Hayal etmeye bütün duyuları ile katılmalıdırlar. Görme, duyma, hissetme, dokunma, koklama ve gerçek yaşamlarındaki



performans gibi performans sergilemelidirler. Bu teknik spor psikologları tarafından psyching-up olarak adlandırılır (Akt. Koruç,2000) . Bu teknikte müsabaka öncesi sporcunun dikkat yoğunlaşması, uyarılmışlığı, kendine güveni gibi pek çok bilişsel sürecin daha kolay bir biçimde devreye girmesi olası olmaktadır. Sporcu tamamen gevşeme durumuna geçtiği zaman zihinsel hayal etme için belirli düşüncelere açık olur. Hayal etme zihinsel bir süreçtir.

Spor psikologları hayal etmeyi 2 metod ile tanımlamaktadırlar. *İçsel hayal etme*, doğa içerinde birincil kinestetik olarak düşünülmektedir. Bu sporcunun performans sergilerken vücut olarak gerçekten hareketi yapıyormuş gibi davranmasıdır. Sporcu kendini gerçekten performans sergiliyormuş olarak görür, hisseder ama kendi vücudunu göremez. *Dışsal haya etme* ise, birincil olarak, doğasında görsellik olarak düşünülmektedir. Burada sporcu kendini dışarıdan izliyormuş gibi yapar sporcular hem içsel hem de dışsal hayal etme yeteneklerini geliştirmelidir (Cox, 1990; Iso-Ahola ve Hatfield, 1986).

Cox (1990)' göre hayal etme 2 genel teori ile açıklanmaktadır. Birinci durum zihnimizde bir şekli hayal ettiğimiz zaman beynimizde şekillenmekte olan gerçek imajı tanıyoruzdur. Bunun anlamı, beyin operatörünün beynimiz içerisinde yerleşik olan gerçek fiziksel resimleri bulabileceği değildir., fakat bu imajların gözümüzün önüne gerçekten gelmesidir. Bu pozisyon çağrışımsal resimsellik olarak ele alınır. İkinci pozisyon, tanımsallıktır. Tanımsallık, zihinsel hayal gibi bir şeyin olmadığını savunmaktadır. Bunun anlamı, biz fiziksel bir durumu, gözümüzün önüne getirip hayal ettiğimiz zaman gerçekten içsel olarak hayal kuramayız fakat dilimizle detayları açıklayıp grafiklendirirsek bunu yapabiliriz. Gerçekten gördüğümüz bir şeyi düşünürsek daha açık bir şekilde hayal edebiliriz (Cox, 1990).

Hayal olan uyarılar veya gerçek uyarılar zihinsel yaşamda benzer statlerdedir. Örneğin, ryanızda sizi kuduz bir köpeğin ısırđını görüyorsunuz ve soğuk soğuk terleyerek uykudan uyanıyorsunuz ve bu durumun sadece bir rüya olduğunu görüyorsunuz. Spor psikologları bu olguları 3 teoriyle açıklamaktadırlar.

### 2. 5. 3. 1. Psikomüsküler Teori:

Psikomüsküler teori, hayal etmenin ideomotor prensibi öneren Carpenter tarafından bulunmuştur. Bu prensibe göre, hayal etme hayalin oluşumu sırasında harekete geçen nöromüsküler aktivitenin doğasından dolayı motor beceri öğrenimi kolaylaştırır. İçsel olarak yapılan hayal etme olaylarında kaslar fiziksel hareketi yaparkenki durumlarla benzerlik gösterirler. Nöromüsküler dürtülerdeki bu görüntü gerçek performans sırasındakiyle benzerdir. Böylece hayal etme sırasında kas aktivitesindeki büyüklükte azalma olmasına rağmen bu aktivite gerçek performans durumunu yansıtan bir durumdur. Bu olguyu destekleyen ilk bilimsel çalışmayı kolun bükülme hareketinin hayal edilmesi koldaki fleksör kaslarda küçük kas kasılmaları yarattığını belirten Edmund Jacobson yapmıştır. Kayakçılarla yapılan çalışmada Suinn (1972,1976) kayakçıların kendilerini kayarken hayal ettiklerinde bacak kaslarındaki elektriksel aktiviteyi ölçmüş ve hayal etme sırasındaki kassal aktivite değişimini bulmuştur. Bu kassal aktivite, kayakçıların kendilerini kayarken hayal ettikleri sırada gerçekte gerekli olan büyük kas aktivitesi gibi yüksekti (Cox, 1990; Kremer ve Scully, 1995; Denis, 1985).

### 2. 5. 3. 2. Sembolik Öğrenme Teorisi:

Sacket (1934), hayal etmenin sporcuların yaptıkları hareketleri anlamalarına yardım edebildiğini söylemektedir. Sackett'in sembolik öğrenme teorisi, hayal etmenin insanların hareket işini kazanması ve anlamasına yardım eden başa çıkma sistemi olarak fonksiyonu olduğunu önermektedir. Bu bireylerin becerileri öğrenmesinin bir yoludur. Merkezi sinir sistemi içinde bir motor program yaratmayla bir zihinsel tasarlama hareketin başarılı bir şekilde yapılması için düzenlenir. Örneğin, bir çiftler tenis maçında eğer bir oyuncu eşinin belli bir vuruşa doğru nasıl hareket edeceğini biliyorsa, kişi kendi pozisyonunu daha iyi vuruş yapabileceği yere karar verebilmesi için defansif takım pozisyonu ile tanıdık olmaya ihtiyacı vardır. Literatürdeki 60'dan fazla çalışmanın özeti içinde Feltz ve Landers (1983) hayal etmeyi ve zihinsel antrenmanın diğer bazı formlarını kullandığı denekler motor becerilerini kullananlardan daha başarılı olduğunu ve bilişsel görevlerini kullananların daha istikrarlı olduğunu saptamışlardır. Örnek olarak, ağırlık kaldırma veya bir futbol topuna vurma öncelikli olarak motorik buna karşın satranç ve ya

dama oynarken hangi oyuncunun hangi taşı oynayacağı bilişseldir. Bu araştırma sembolik öğrenme teorisini desteklemektedir. Tabii ki, çoğu spor becerisini hem motorik hem de bilişsel içeriğe sahiptir. Bundan dolayı hayal etme, çeşitli becerilere yardım etmede etkili olabilir (Cox, 1990; Kramer ve Scully, 1995; Schilling ve Gubelmann, 1995; Weinberg ve Gould, 1995; Bayar, 1999; Denis, 1985).

### **2. 5. 3. 3. Psikolojik Beceriler Hipotezi**

Spor psikologları geçmişten günümüze kadar hayal etmenin aynı zamanda psikolojik becerilerin rafine edilmesi ve geliştirilmesi için çalıştığı tartışılmalıdır. Örneğin; hayal etme konsantrasyonu geliştirebilir, kaygıyı azaltabilir, ve kendine güveni arttırabilir, hepsinden önemlisi en üst performans için psikolojik becerileri arttırır. Hayal etme çeşitli psikolojik becerileri öğrenme alıştırmaya yapmak için etkili araç gereç kullanmak için elverişlidir. Örnek olarak, stresle başa çıkma teknikleri ve stres aşılama teknikleri gibi birçok başa çıkma tekniği oluşum içerisindeki anahtar bileşenler olarak hayal etmeyi kaygıyla başa çıkmayı, birincil olarak odaklaşmayı azaltmayı kapsamaktadır. İnsanlar, kendilerini zor durumlar altında stresleriyle başa çıkmada başarılı olarak görürler. Bir golfçü kendini 10 adım uzaklıkta ki bir deliğe topu sokar ve turnuvayı kazanmış olarak görebilir. Geçmişte aynı golfçü topa vuruş anında daha gergin oluyordu ve topu deliğe sokamıyordu. Şimdi ise vuruş öncesi derin nefes alarak zihninde kendini gevşetmiş olarak düşünmektedir. Zihninin ve vücudunun gevşemesi ile topu deliğe sokuyor ve turnuvayı kazandığını daha önceden zihninde görüntülemektedir.

Özetle, her üç açıklamada da psikomüsküler, sembolik öğrenme ve psikolojik beceriler teorilerinde de hayal etme sporcuya hem fiziksel hem de zihinsel olarak yardım edebilir bir programdır ve her üçü de, psikomüsküler teori geçmişten beri eleştirilere maruz kalmasına rağmen araştırmalarla desteklenmektedir. Böylece hayal etme konsantrasyonu arttıran, hızlı karar vermeyi sağlayan, kendine güveni arttıran ve sonuca ulaşmayı hızlandıracak becerilerin nasıl sergileneceğinin öğrenildiği güçlü zihinsel çıktılar olarak kabul edilir. Ek olarak, kaslarda arttırılan nöromüsküler aktivite becerilerin daha akıcı düzgün ve otomatik yapılmasına yardım edebilir (Weinberg ve Gould, 1995).

#### 2. 5. 3. 4. Hayal etme Ne İçin Kullanılır?

- *Başarıyı görmek için;* birçok sporcu, hakkettikleri performans çıktılarını ve yüksek seviyedeki beceri gösterimlerini ve temel amaçlarını başardıklarını görürler.
- *Motive olmak için;* antrenman dönemleri sırasında veya öncesinde o dönemler için olan hedeflerin hayalini kurar veya geçmiş ya da gelecek yarışmalar veya yarışmacıların hayalleri motivasyonel amaçlara hizmet eder. Bu açıkça, antrenmanlardaki yoğunluğu arttırmanın sonucu olan hedeflerimizi bize hatırlatır.
- *Mükemmel beceriler için;* hayal etme çoğu zaman öğrenmeyi kolaylaştırmak ve becerilerin inceliklerini ve becerilerin sırasını öğrenmek için kullanılmaktadır. İyi sporcular sergileyecekleri becerileri, alışkanlıkları ve oyunları hissedebilirler ve görebilirler.
- *Alıştırmak ve tanıtmak için zihinsel antrenman;* takip edilecek stratejiyi, odaklanılacak planı, basın eleştirilerini, olaylara odaklanmayı, yarışma öncesi planı, rutin ve komple oyunu, yarışma ortamı gibi şeylerin hepsi kendi kendinize etkili bir şekilde hayalinizde canlandırabilirsiniz.
- *Performans aşamalarını oluşturmak için;* zihinsel hayal etme iyi bir performans için gerekli safhaları oluşturmaya yardım eden yarışma öncesi planların önemli bir bölümünü oluşturur. Sporcular en iyi performansları için anahtar elementleri zihinlerinde oluştururlar. Bu onların istedikleri yarışma öncesi hisselerini kontrol etmeye ve yoğunlaşmalarına yardım eder. Bu aynı zamanda yarışma öncesi pozitif yoğunlaşmanın korunmasına yardım eder.
- *Tekrar yoğunlaşmak (refocus) için;* zihinsel hayal etmenin ortaya çıkması gerektiği zaman tekrar yoğunlaşmak için size yardım edebilir. Örneğin; eğer ısınmada zorlanıyorsa, önceki en iyi performans veya önceki en iyi yoğunlaşma hayal edilerek yarış alanına tekrar konsantre olabilirsiniz. Zihinsel hayal etmede sonuca yoğunlaşmamalı ama sonuç için gerekli olan başarı için yapılacak olan hareketlere yoğunlaşmalısınız
- Ayrıca hayal etme sporcunu sakatlandığı ve hiçbir yolla antrenman yapılamadığı zaman,
- Malzemenin yeterli olmadığı ve pratiklerin mümkün olmadığı durumlarda,

- Hızlı pratik ihtiyacı olduğu zamanlarda hayal etme kullanılır (www.mindtools.com).

Özellikle hayal etme antrenmanlarının önemi antrenman durumlarına yoğunlaşmışken (örneğin beceri öğrenimi kolaylaştırmak ) sporcular hayal etmeyi antrenmandan çok yarışmada bağlayıcı olarak kullandıklarını belirtmektedirler. Bu nedenle, sporcular hayal etmeyi beceri öğreniminden çok daha iyi performans sergilemek ya da performanslarını arttırmak için kullanıyorlar. Buna ek olarak sporcular hayal etmeyi yarışma ve antrenmanın dışında yani ev, iş yeri gibi yerlerde de kullandıkları belirlenmiştir (Krista, Giacabbi, Hall, Weinberg, 2000).

Etkin bir hayal etme için dikkat edilecek noktalar; Bireyin gereksinimlerini iyi analiz etmek, Hayal edilecek davranışı belirlemek, Hayal etmeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek, Her bir basamaktaki hayal etme hızını belirlemek, Uygulamayla ilgili sporcuyla eğitim, Kapalı pozitif pekiştireçleri öğretmek ve geliştirmek, Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek (Tiryaki 2000)

Koruç (2000) ve Bayar (1999) ise hayal etme uygulamalarında şu önerilere yer vermiştir,

- Öğrenene öncelikle zihinsel uygulamanın uygun yolları öğretilmelidir.
- Öğrenen tüm duyularını hayal etme süreci içine katabilmelidir.
- Öğrenen hayal etme sırasında rahat olmalıdır.
- Hayal edilecek ayrıntılar yeterince ortaya konmuş olmalıdır.
- Hayal etme sadece acemi olanlarda değil, becerili sporcularda da uygulanmalıdır.
- Hayal etme için öncelikli olarak öğrenenin hayal edebilme yeteneği ortaya çıkartılabilmelidir
- Hayallerde olumsuz imajlara yer verilmemelidir.
- Zihinsel uygulamalar, fiziksel uygulamaların dinlenme aralıklarında rahatlıkla uygulanabilir.
- Hayallerin içsel olanları, dışsal olanlarına oranla daha etkilidir.

- Fiziksel ve zihinsel uygulama kombinasyonu şeklinde kullanılan uygulamalar performansı daha kalıcı şekle getirmektedir.

### 2. 5. 3. 5. Hayal Etme Çalışmalarının Kullanıldığı Alanlar

Sporda hayal etme becerilerinin kullanılabilirdiği alanlar sırayla şöyle sıralanabilir.

Sporsal becerilerin öğrenilmesi, Sporsal becerilerin uygulanması, Problem çözme, Fizyolojik tepkilerin kontrolü, Kendine güvenin yükseltilmesi, Konsantrasyonun artırılması dikkatin kontrolü, Kaygının düzenlenmesi, Stres aşılama çalışmaları ( Koruç, 2000; [www.sportcoach.com](http://www.sportcoach.com); [www.topgame.org/metal2.htm](http://www.topgame.org/metal2.htm))

Bu anlamda hayal etmenin uygulamasına ilişkin şu noktalar üzerinde de durulmalıdır. Bunlar;

1. Hayal etme beceriler geliştirilebilir,
2. Sporcu hayal etmenin etkili olabilmesi için pozitif tutuma sahip olmalıdır,
3. Hayal etme becerili sporcular tarafından uygulandığında daha etkili olmaktadır,
4. Gevşemenin nasıl yapılabileceğini bilmek hayal etmenin etkisini daha da arttırmaktadır,
5. Sporcular hem içsel hem de dışsal hayal etme metodunu da kullanabilirler (Koruç,2000; Smith, 1987).
6. Sporcuların hayal etme çalışmasına ilgisi olumlu ise sonuç olumludur.
7. Yetenekli sporcuların hayal gücünü kullanmaları ile sonuç en üst düzeye ulaşabilir
8. Hayal etme kullananlar kullanmayanlara göre yeteneklerini daha fazla yakalayabilirler.
9. Fazla hayal etme kullanmak daha fazla gelişime neden olur.
10. Olumsuz hayaller performansı olumsuz etkiler.
11. Değişik spor dallarında hayal etmenin kullanımını farklılaşabilir



12. Hayallerin geliştirilmesinde ne kadar yetenekli olunursa etkide o denli artar (Koruç,2000).

Bunlara ek olarak Howe (1991) ve Rushall (1991) etkili bir hayal etme çalışması için gerekli yolları şöyle belirtmiştir; 1. içsel hayal etme dışsal hayal etmeden daha etkilidir. 2. tecrübeli sporcular daha etkili hayal etme kullanırlar. 3. kendilerini etkili bir hayal edici olarak düşünenlerin hayalleri daha etkilidir. 4. hayal etme kapalı becerilerde açık becerilere göre daha etkilidir. 5. hayal etme fiziksel alıştırmalarla birleştirildiğinde daha etkilidir. 6. hayal etme alıştırma döneminde en az 15 dakika arasında yapılırsa daha etkili olur. 7. Hayal etme becerinin gerçek hızında yapılmalı. 8. uygulama tekrar edilmeli. 9. uygulamaya çevresel uyaranlarda katılmalı. 10 hayal etme çalışmasına bireyin tüm üyeleri katılmalı (Howe, 1991; Rushall, 1991).

Gevşeme antrenmanlarıyla birlikte kullanıldığında hayal etme çalışmalarının daha etkili olduğundan bahşetmiştik. Hicmann (1979) zihinsel antrenman ve uygulamasına yönelik etkili bir antrenman için 13 aşama listelenmiştir. Bunlar, 6 aşamada özetlenmiştir.

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir ortam bulun. Rahat bir pozisyon alın ve tamamen gevşeyin.
2. Hayalinizde bir yuvarlak çizin ve çizdiğiniz yuvarlak alan içerisini mavi renge boyayın, bir çok kere bu alıştırmayı tekrar edin ve her seferinde alanın içerisini farklı renge boyayın. Görüntülerin yok olmasına izin verin gevşeyin ve hayallerin kendiliğinden geliştiğini gözleyin.
3. Basit üç boyutlu bir bardak hayal edin. İçini renkli bir sıvı ile doldurun içine bir buz parçası ve bir pipet koyun. Ve görebildikleriniz tanımlayın.
4. Çeşitli mizansenler seçin ve onları zengin detaylarla geliştirin. Yüzme havuzu, tenis kortu, ve güzel bir golf sahası gibi sporlarla ilişkili hayaller katın.her bir mizansene İnsanlar ekleyin, rakip ekleyin.
5. Kendinizi ilgilendiğiniz bir spor ortamında hayal edin. Görsel olarak kendinizi görün ve kendinizi o ortam içerisinde başarılı olurken hissedin. Gevşeyin ve başarınızdan zevk alın.



6. En sonunda derin bir nefes alın, gözlerinizi açın ve kendinizi dış ortama göre ayarlayın (Cox, 1990; Hicmann, 1994).

Hayal etme ile ilgili yapılmış bazı çalışmalara göz atalım,

Krista, Giacabbi, Hall ve Weinberg (2000)' in 7 farklı branştan 7 erkek ve 7 bayan elit sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların hayal etme antrenmanlarını nerede, niçin, ne zaman ve ne olarak kullandıklarını araştırmışlardır. Sonuç olarak, sporcular hayal etmeyi beceri öğreniminden çok daha iyi performans sergilemek ve performanslarını arttırmak için kullandıkları ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak sporcular hayal etmeyi, yarışma antrenmanın yanında okul, iş, ev gibi yerlerde kullandıklarını belirtmişlerdir.

Gould, Damarjian ve Medbery (1999)'in 20 üst düzey tenis antrenörleri ile yaptıkları çalışmada antrenörlerin zihinsel antrenmana yönelik bilgilerinin artırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bunun yanında antrenörlerin zihinsel becerileri nasıl öğretebileceklerini öğrenmeleri için zihinsel beceri kaynaklarını (teyp, video vb.) artırılmasını ve bu konuyla ilgili eğitilmeleri gerektiğini ortaya koymuştur.

Patrick, Hrycoika (1998)' nin 3 triatlet ve 1 üst düzey uzun mesafe koşucusu üzerinde yaptıkları çalışmada zihinsel antrenman programı alan sporcuların bu programı alırken eğlendikleri ve bu programın uygulanması sonucunda ortaya çıkan sonuçların antrenör ve sporcular için memnun edici olduğu ortaya çıkmıştır.

Lloyd ve Trudel (2000)'in 10 seansta 5 üst düzey sporcu ve bir seçkin zihinsel antrenman danışmanı arasındaki etkileşimi anlamak amacıyla yapılan çalışmada, seanslarda zihinsel antrenman yapılırken zamanın %39'unun danışmanın sözlü davranışı, %60'sını sporcuların Zihinsel antrenman yapmasıyla, %1'inin de sessiz bir şekilde geçtiği ortaya çıkmıştır. Bu çalışma ve danışman görüşleri doğrultusunda kullanılan yöntemlerin sporcu merkezli olduğu ortaya çıkmıştır.

Gammage, Hall ve Roger (2000)' ın yaptıkları çalışmada egzersiz hayal etme anketini dolduran 577 denekle egzersiz türünün, sıklığının ve cinsiyetin hayal etmede nasıl bir rol oynadığını ortaya koymak istemişlerdir. Çalışma sonucunda hayal etme egzersizlerinde cinsiyet, egzersizin türü ve çeşidi ne olursa olsun bireyin hayal etme tekniği ve enerjisi önemli rol oynar. Erkekler bayanlara göre daha fazla teknik kullanıyorlar. Buna karşın, bayanlar erkeklere göre daha fazla görünümsel hayalleri kullanıyorlar. Ek olarak haftada 3 ve daha fazla hayal etme antrenmanı yapanlar daha az antrenman yapanlara göre daha fazla hayal etme çeşidi kullanıyorlar.

Liu (1999)' nun voleybolcularla özel beceriler için grup ve bireysel hayal etmenin etkilerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada grup olarak hayal etme ile bireysel olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, hayal etme antrenmanlarına bireysel olarak katılanlar kişisel becerilerini geliştirdi, grup olarak katılanlar ise üyeler arasındaki koordinasyonu geliştirdi.

McKenzie ve Howe (1997)' 3 erkek ve 3 bayan toplam 6 denekle kullanılarak dart atışı sırasında hayal etme çalışmasının öz-saygı üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada denekler 15 seans boyunca gevşeme çalışmalarını takiben hayal etme çalışması yapmışlardır. Sonuçta hayal etmenin öz-saygı üzerine her hangi bir etkisine rastlanmamıştır.

Brustad ve Weiss, daha düşük öz-saygıya sahip sporcuların daha yüksek yarışma sürekli kaygıya sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (Cox, 1990). Sporcuları yarışma hareketlerini antrenmanlarda tekrar ettikçe ve beceriklilik kazandıkça kendilerine güven ve saygıları da doğal olarak yükselecektir (Konter, 1996).

Lerner, Ostrow, Yura ve Etzel (1996)' in bayan basketbolcularla yaptıkları çalışmada hayal etmenin ve hedef belirlemenin serbest atışa etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Sonuçta yalnızca hedef belirleyen deneklerini 4'te 3'ünün performansı artmış, hedef belirleme ve performansının arttığı ve yalnızca hayal etmeyi kullanan deneklerin 4'te 3'ünde hayal etme çalışmasını yapan deneklerin 4'te 2'sinin performansında bir değişiklik olmadığı geri kalan 4'te 1' lik kısmının performansını arttırmıştır.

## 2. 6. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Aşçı ve Gökmen' in (1995) bayan hentbolcüler üzerinde yaptığı kaygı, başarı, atletik yeterlilik arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırmada kaygı ve başarı arasında anlamlı ters bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, kaygı düzeyi arttıkça başarı düzeyi düşmektedir.

Klavora' nın (1974) basketbolcular üzerinde yaptığı araştırmada, yüksek düzeydeki kaygının basketbolcuların başarılarını düşürdüğünü bulmuştur (William ve Jenkin, 1986).

Gould, Petlichkoff ve Weinberg' in (1984) CSAI-2' nin kendine güven, bilişsel kaygı ve somatik kaygı bileşenlerindeki temporal değişiklikleri, aralarındaki ilişkileri ve önceliklerini (antecedents) incelemek ve ayrıca bilişsel ve somatik kaygının farklı şekilde gerektiği yordamasını araştırmak amacıyla, 37 üniversite düzeyindeki elit güreşçi ve 63 bayan lise voleybol oyuncusu üzerinde yaptıkları çalışmalar sonucunda somatik kaygının müsabaka yaklaştıkça arttığı, oysa kendine güven ve bilişsel kaygının sabit kaldığı yordamaları onaylanmıştır. Ayrıca bilişsel kaygının somatik kaygıya göre performansın daha iyi yordayıcısı olduğu yordamasını kısmen desteklemiştir.

Karterolitis ve Gill (1987) yaptıkları çalışmada, CSAI-2 bileşenleri olan bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güvenin birbirleriyle, fizyolojik ölçümlerle ve müsabaka öncesi, müsabaka sırasında ve sonrasında motor performansla ilişkilerini incelemişlerdir. 41 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmanın sonucu, durumluk kaygının çok boyutlu içeriği onaylanmakta ve bilişsel kaygı ve somatik kaygı bağımsızlığı için deliller sağlamaktadır. Sonuçta kaygının psikolojik ve fizyolojik ölçümleri arasında anlamlı ilişki olmadığı doğrulanmıştır.

Kim, Shin, Lee ve Lee; 7 erkek 9 bayan okçu üzerinde yaptıkları araştırmada, yarışma sırasındaki uyarılmışlıkları incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda oku bıraktıkları anda kalp atımlarında inanılmaz bir değişme olduğu ortaya çıkmıştır, diğer

tarafından, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki yeterince açıklanamamıştır (Kerr, Yoshido, Hirata, Takai ve Yamazaki, 1997).

Leahy, Cheng ve Xueguin (1999)'in bedensel ve bilişsel kaygının azaltılmasında hayal etme antrenmanlarının geçerliği üzerine bireysel farklılıkların etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada tercih edilen bilişsel stil ne olursa olsun bütün deneklerin kaygıyı azaltmak için hayal etmenin temelini oluşturan sistematik duyarsızlaştırmanın eşit etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Denekler 30 dakikalık 6 seansta kaygı sonucu ortaya çıkan olumsuz düşüncelerini kontrol altına alabilmişlerdir. Bu çalışma göstermiştir ki, sistematik duyarsızlaştırma bütün sporcular tarafından uygulanabilir. Ayrıca kaygıya verilen tepkilerin ölçülmesi için biofeedback kullanılması daha sağlıklı sonuç verecektir.

Weinberg, Seabourne ve Jackson (1987)' inin hayaletme ve gevşemenin uyarılmışlık üzerine etkisini araştırdığı çalışmada 42 kareteci erkek denek olarak kullanılmıştır. Sonuçta gevşeme ve hayal etmenin uyarılmışlık üzerine etkisine rastlanmamıştır. Ayrıca deneklerin yaptıkları hayal etme çalışmalarının açık, akıcı ve kontrol edilebilir olduğunu rapor etmişlerdir.

Vadocz, Hall ve Maritz (1997)' in Kuzey Amerika Gençler Roller-Skate şampiyonasına katılan 57 sporcunun denek olarak kullanıldığı çalışmada amaç, hayal etmenin yarışma kaygısının kontrol edilmesinde etkili bir strateji olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Araştırma sonucunda hayal etmenin yarışma kaygısının kontrol edilmesinde etkili bir strateji olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin hayal etme yeteneğinin yüksek olması hayal etme kullanımıyla ilişkilidir. Kendine güven ve kinestetik hayal etme yarışmadaki madalya sıralamasıyla ilişkili çıkmıştır. Ayrıca hayal etme ile kendine güven arasında ilişki çıkmıştır. Bunlara ek olarak, kendine güvenen sporcunun hayal etme antrenmanlarını daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır.

Solmon, Hall ve Haslam (1994)' in ulusal, taşra ve bölgesel ligde oynayan 362 futbolcuyla yaptıkları çalışmada hayal etmeyi kullanma anketi (Imagery Use Questionary) kullanmışlardır. Çalışma sonucunda, hayal etmenin antrenmandan çok yarışmada bütünleştirici olarak ve bilişsel fonksiyondan çok bir motivasyon aracı olarak

kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca üst düzey sporcular üst düzey olmayan sporculara göre daha az hayal etme kullandıkları rapor edilmiştir

Deceria (1977)' in bayan jimnastikçilerle yaptığı çalışmada, bilişsel provaların orta düzeydeki sporcularda performansı arttırdığı, ve acemi sporcularda ise kaygı seviyelerini azalttığını ortaya koymuştur.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

#### Deney Deseni

Kontrol Gruplu ön test- son test Deney Deseni

Gruplar	Deney İşlemi	Ölçme	Ölçme
Deney	Ön Test	İşlem	Son Test
Kontrol	Ön Test	.....	Son Test

#### 3. 1. Araştırma Grubu

Araştırmanın deneklerini, 2001-2002 sezonunda süper gençler liginde oynayan süper genç takımları oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan gruplar kontrol grubu ve deney grubu olarak ayrılmıştır. Sakaryaspor süper genç takımı deney, Kocaelispor süper genç takımı kontrol grubu olarak alınmıştır. Araştırmaya katılan bütün deneklerin toplamı 36'dır. Deneklerin yaş ortalamaları Sakaryaspor süper genç takımının 18+0.76, Kocaelispor süper genç takımı 17,66+1.02'dir.

#### 3. 2. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında kaygıyı ölçmek amacıyla STAI ve CSAI-2 kullanılmıştır.

**C.S.A.I.-2 (Competitive State Anxiety Inventory):** Martens, Burton ve Vealey (1981) tarafından bilişsel, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni ölçmek amacıyla geliştirilen Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçek Kuruç (1998), tarafından Türkçe' ye çevrilmiş geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Çeviri güvenilirliği, bilişsel kaygı .925, bedensel kaygı .928, kendine güven .950. Test-tekrar-test bir aylık zaman dilimi için bilişsel kaygı .961, bedensel kaygı .929, kendine güven .949. STAI ve CSAI-2 karşılaştırması ANOVA s (26. 1 =.69; p(.05) fark bulunamamıştır. Bu bulgu ölçüt geçerliliği olarak ele alınmıştır. Yapı geçerliliği açısından araç müsabaka yaklaştıkça kararlılığını yitirmektedir. İki hafta için sırası ile

.561, .672, .541, iki gün kala sıra ile .230, .223,.321 olarak bulunmuştur.Bu bulguda yapı geçerliliğini göstermektedir (Koruç,1998)

**S.T.A.I (State Trait Anxiety Inventory):** Durumluk Sürekli Kaygı Kullanılan envanteri, Öner ve Le Compe (1976)' un Türkçe' ye çevirdikleri, güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılan Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı envanteridir. Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır. Bu bölümler kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanteri 20' şer soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleriyle ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bireyce yaşama sıklığına göre (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç (2) biraz (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Envanterin test-tekrar-test güvenilirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Test-tekrar-test tekniğiyle elde edilen güvenilirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile 0.86 arasında, durumluk kaygı ölçeği için de 0.16 ile 0.54 arasında değişmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının düşük olması, bu tür kaygının geçici ve duruma bağlı olarak değişkenliğinden ileri gelmekte, durumluk kaygı tanımıyla tutarlı olmaktadır. Ancak bu ölçeğin güvenilirliğini, stabilitesini ve iç tutarlılığını daha uygun bir şekilde yansıtan alpha korelasyon katsayılarının 0.83 ile 0.92 arasında olduğu ve ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür (Öner, 1977).

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadeler yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 36, ve 39. maddelerdir.



Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı için bu değer 50, sürekli kaygı için ise 35' tir. En son elde edile puan, bireyin kaygı puanını göstermektedir (Sivrikaya, 1998).

### **3. 3. Verilerin Toplanması**

Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, ön testle elde edilen veriler maç sabahı maçtan 2 saat önce sporcuların soyunma odalarında toplanmıştır. Daha sonra deney grubuyla her biri 20 dakika olan 15 seanslık zihinsel hayal etme çalışmaları yapılmıştır. Zihinsel hayal etme çalışmaları tek boyutlu hayallerle başlamış ve seanslar ilerledikçe üç boyutlu ve çok fazla uyarının olduğu hayallerle devam edilmiştir. Bu çalışmalardan sonra yine maç sabahı ve maçtan 2 saat önce sporculara kaygı testleri uygulanmıştır. Bu açıklamalara göre veriler, ön test ve son test yapılarak toplanmıştır.

### **3. 4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için Betimsel İstatistiksel Teknikler, normaliteyi saptamak için Kolmogorov-Smirnov Testi, grup içi öntest-sontest arasındaki farka bakmak için İki Eş Arasındaki Farkın Önemlilik Testi, gruplar arasındaki farka bakmak için de Bağımsız Gruplarda T Testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler Windows için SPSS programında analiz edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Futbolcularda zihinsel antrenmanın kaygı üzerine etkisinin araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmaya katılan 36 sporcunun (18 deney, 18 kontrol grubu) n test ve son test ölçümlerden aldıkları kaygı puanlarının ortalama ve standart sapmaları aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların ön testte aldıkları kaygı puanları ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1' de verilmiştir

**Tablo 1**

**Sakaryaspor ve Kocaelispor Süper Genç Futbol Takımlarının ntest Sonunda Aldıkları Kaygı Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri**

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	sd
SSBK1	18	14,00	25,00	18,66	3,02
SSSK1	18	10,00	21,00	13,33	3,10
SSKG1	18	25,00	36,00	32,11	3,47
SSSK1	18	36,00	64,00	46,38	6,65
SSDK1	18	37,00	56,00	46,00	4,75
KSBK1	18	15,00	24,00	19,72	2,46
KSSK1	18	11,00	19,00	13,94	2,41
KSKG1	18	23,00	36,00	30,27	4,14
KSSK1	18	32,00	59,00	48,55	6,93
KSDK1	18	38,00	56,00	46,00	4,45

76... KIBULU  
Bulunur...

Araştırmaya katılan sporcuların son testte aldıkları kaygı puanları ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 2' de verilmiştir.

**Tablo 2**

**Sakaryaspor ve Kocaelispor Süper Genç Futbol Takımlarının Sontest Sonunda Aldıkları Kaygı Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri**

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	sd
SSBK2	18	15,00	23,00	17,77	2,34
SSSK2	18	11,00	18,00	14,16	2,30
SSKG2	18	28,00	36,00	32,38	2,27
SSSÜK2	18	39,00	47,00	42,61	2,17
SSDK2	18	38,00	50,00	45,22	3,60
KSBK2	18	15,00	27,00	19,66	3,19
KSSK2	18	10,00	18,00	13,55	2,25
KSKG2	18	22,00	36,00	30,61	3,97
KSSÜR2	18	33,00	52,00	46,11	2,82
KSDK2	18	39,00	54,00	46,77	4,22

Deney ve kontrol gruplarının yaş ortalamaları ve yaş ortalamaları arasındaki fark Tablo 3' te verilmiştir.

**Tablo 3**

**Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş ortalamaları Arasındaki Fark**

	n	SS	KS	t	p
yaş	18	18±076	17,66±1,02	1,102	0,27

$p>0,05$

Deney ve kontrol gruplarının yaş ortalamaları karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının kaygı puanları arasındaki fark Tablo 4' te verilmiştir.

**Tablo 4**

**Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Sonucundaki Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

ÖNTEST	n	SS	KS	t	p
BİL.KAY.	18	18,66±3,02	19,72±2,46	-1,146	0,26
BED.KAY	18	13,33±3,10	13,94±2,41	-0,659	0,51
KEN.GÜV.	18	32,11±3,47	30,27±4,14	1,438	0,16
SÜR.KAY	18	46,38±6,65	48,55±6,93	-0,957	0,34
DUR.KAY	18	46,0±4,75	46,0±4,45	0	1

$p>0,05$

Deney ve kontrol grubu ön test kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının kaygı puanları arasındaki fark Tablo 5' te verilmiştir.

Tablo 5

**Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Sonucundaki Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

SONTEST	N	SS	KS	t	p
BİL.KAY.	18	17,77±2,34	19,66±3,19	-2,022	0,05
BED.KAY	18	14,16±2,30	13,55±2,25	0,804	0,42
KEN.GÜV.	18	32,38±2,27	30,61±3,97	1,647	0,1
SÜR.KAY	18	42,61±2,17	46,11±2,82	-4,165	0,00*
DUR.KAY	18	45,22±3,60	46,77±4,22	-1,188	0,24

\*p<0,05

Deney ve kontrol grubu sontest kaygı puanları karşılaştırıldığında sadece sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05). Diğer kaygı puanları arasında farka rastlanmamıştır (p>0,05).

Deney grubunun öntest kaygı puanları ile kontrol grubunun sontest kaygı puanları arasındaki fark Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6

**Deney Grubunun Ön test ve Son test Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

	N	ÖNTEST	SONTEST	t	p
BİL.KAY.	18	18,66±3,02	17,77±2,34	1,106	0,28
BED.KAY	18	13,33±3,10	14,16±2,30	-0,952	0,35
KEN.GÜV.	18	32,11±3,47	32,38±2,27	-0,297	0,77
SÜ.KAY	18	46,38±6,65	42,61±2,17	2,216	0,04*
DUR.KAY	18	46,00±4,75	45,22±3,60	0,596	0,55

\*p<0,05

Deney grubunun ön test ve son test kaygı puanları karşılaştırıldığında sadece sürekli kaygının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farka rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Diğer kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Kontrol grubunun öntest ve sontest kaygı puanları arasındaki fark Tablo 7' de verilmiştir.

**Tablo 7**

**Kontrol Grubunun Öntest ve Sontest Kaygı Puanları Arasındaki Fark**

	N	ÖNTEST	SONTEST	t	P
BİL.KAY.	18	19,72±2,46	19,66±3,19	1,106	0,28
BED.KAY	18	13,94±2,41	13,55±2,25	-0,952	0,35
KEN.GÜV.	18	30,27±4,14	30,61±3,97	-0,297	0,77
SÜ.KAY	18	48,55±6,93	46,11±2,82	1,386	0,17
DUR.KAY	18	46,0±4,45	46,77±4,22	-0,914	0,54

$P > 0,05$

Kontrol grubunun ön test ve son test kaygı puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Günümüzde kazanmanın birinci amaç olduğu performans sporlarında sporcular sonuca ulaşmak için Martens, Burton ve Vealey (1990)'in belirttiği gibi objektif ve sübjektif yarışma ortamlarında mücadele etmek zorundadırlar. Objektif yarışma ortamı, saha, seyirci, hakem, hava durumu gibi yarışmayı etkileyen durumlar, sübjektif yarışma ortamı ise sporcunun yarışmaya ilişkin olumsuz düşünceleridir. Bunlar müsabaka kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaygı, gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler ve fizyolojik değişkenlerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkiler olarak tanımlanmıştır (Çağlar, 1996; Marten, Burton ve Vealey, 1990). Ayrıca aile, arkadaş çevresi ve taraftar grubunun da sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin artmasına neden olmaktadır (Kolayış, 2000). Bu çalışmanın amacı, futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanlarının kaygı üzerine etkisini araştırmaktır. Çünkü, bir futbolcunun yüksek performans sergileyebilmesi için fiziksel antrenmanın yanında, kaygı seviyesini optimal seviyeye getirebilmesini sağlayan bir antrenman olan zihinsel antrenmanda yapmalıdır.

Leahy, Cheng ve Xueguin (1999)' in bedensel ve bilişsel kaygının azaltılmasında hayal etme antrenmanlarının etkisini inceledikleri çalışmada hayal etme antrenmanlarından sistematik duyarsızlaştırma antrenmanının kaygının azaltılmasında etkili bir strateji olduğu belirtilmiştir. Leahy, Cheng ve Xueguin'in yaptıkları çalışma, elde edilen bulguları kısmen desteklemektedir. Çünkü bizim yaptığımız çalışmada, zihinsel hayal etme antrenmanının sadece bilişsel kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisi olduğu bulunmuştur.

Kaygıyla başa çıkmaya yönelik özel çalışmalar, düşük seviyede bedensel (somatik), ve bilişsel (cognitive) kaygı veya yüksek seviyede kendine güvenin sporsal performansı iyileştirdiğini bulmuşlardır. Bu tip zihinsel antrenman çalışmalarda çok



başarılı olan sporcuların az başarılı olan sporculara göre, daha az şüpheli, düşük kaygılı ve mükemmel bir kendine güven duydukları bulunmuştur. Bu tip çalışmaların performans üzerine etkili olan, kendine güven, somatik kaygı ve bilişsel kaygının olumsuz etkilerini azaltmak için önerilir (Krane ve Williams, 1994; Jones ve Cale, 1989; Gould, Petlichkoff ve Weinberg, 1984). Bizim yaptığımız çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında, yukarıdaki çalışmada bahsedildiği gibi, zihinsel hayal etme çalışmalarının kendine güven ve bedensel kaygı üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi ne rastlanmamıştır. Yalnızca bilişsel kaygı üzerine etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.. Bu çalışmanın üç ay veya daha fazla sürmesi zihinsel hayal etme antrenmanının araştırılan parametrelere olan etkinin artmasına sebep olabileceği söylenebilir..Ayrıca çalışmada deneklerin aile yaşantıları ve sosyal yaşantıları kontrol altına alınmadığı için çalışmanın sonuçlarına bu etkenlerinde etki etmiş olabileceği göz önüne alınabilir. Fakat ölçümler müsabaka öncesi alındığı için ölçüm sonuçlarından elde edilen kaygı puanları müsabaka kaygısı olarak kabul edilmiştir.

Weinberg, Seabourne ve Jackson (1987)' in hayal etme ve gevşemenin uyarılmışlık üzerine etkisini araştırdığı çalışmada 42 karateci erkek denek olarak kullanılmıştır. Sonuçta gevşeme ve hayal etmenin uyarılmışlık üzerine etkisine rastlanmamıştır. Ayrıca deneklerin yaptıkları hayal etme çalışmalarının açık, akıcı ve kontrol edilebilir olduğunu rapor etmişlerdir.

Vadocz, Hall ve Maritz (1997)' in Kuzey Amerika Gençler Roller-Skate şampiyonasına katılan 57 sporcunun denek olarak kullanıldığı çalışmada amaç, hayal etmenin yarışma kaygısının kontrol edilmesinde etkili bir strateji olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Araştırma sonucunda hayal etmenin yarışma kaygısının kontrol edilmesinde etkili bir strateji olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin hayal etme yeteneğinin yüksek olması hayal etme kullanımıyla ilişkilidir. Kendine güven ve kinestetik hayal etme yarışmadaki madalya sıralamasıyla ilişkili çıkmıştır. Ayrıca hayal etme ile kendine güven arasında ilişki çıkmıştır. Bunlara ek olarak, kendine güvenen sporcunun hayal etme antrenmanlarını daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır.

Ayrıca Solmon, Hall ve Haslam (1994) 'ın 362 futbolcuyla yaptığı çalışmada futbolcuların hayal etme antrenmanlarını kaygıyla başa çıkmadan çok yarışmaya motive olmak için kullandıklarını belirtmektedir. Bunun yanında, Solmon ve ark. Üst düzey sporcuların alt düzey sporculara göre hayal etmeyi daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Deceria (1977)' nin bayan jimnastikçilerle yaptığı çalışmada bilişsel provaların kaygı üzerine etkisi araştırılmış ve bilişsel provaların acemi sporcularda yarışma kaygısını azalttığını rapor etmiştir. Bizim çalışmamızda da genç sporcularla çalışmamız Deceria' nin elde ettiği sonuçlarla benzerlik göstermesinin nedeni olabilir. Elde edilen bu bulgulara göre futbolcuların zihinsel hayal etme çalışmalarına erken yaşlarda başlamaları üst düzey bir futbolcu olduklarında karşılaşacakları psikolojik baskılardan daha rahat kurtulmalarını sağlayacaktır.

Sonuç olarak, günümüz çağdaş dünya literatürü incelendiğinde, çoğunlukla zihinsel antrenmanın, hayal etmenin ve kaygının performans üzerine etkisinin bulunmasına yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Performansı belirleyen psikolojik faktörlerden birinin sporcunun kaygı seviyesi olduğunu düşünürsek ve futbolcuların müsabaka öncesi ve sırasında fazla miktarda baskı altında kaldıklarını kabul edersek, futbolcuların daha iyi performans sergilemelerini sağlamak için antrenman ve müsabaka dönemlerinde zihinsel antrenman çalışmalarına da yer vermeliyiz. Yapılan çalışmanın bulgularına da baktığımızda bu yönde bir sonuç çıkarabiliriz.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, futbolcularda zihinsel hayal etme çalışmalarının kaygı üzerine etkisini araştırmaktır.

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda sıra ile verilecektir.

Futbolcularda zihinsel hayal etme çalışmalarının kaygı üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada deney ve kontrol grubunun yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=1,102$ ,  $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=-1,146$ ,  $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının somatik kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=-0,659$ ,  $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=1,438$ ,  $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=-0,957$ ,  $p>0,05$ ).

Ön test sonucunda deney ve kontrol gruplarının durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=0$ ,  $p>0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=-2,022$ ,  $p>0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının somatik kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t=-0,804$ ,  $p>0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t=-1,647$ ,  $p>0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (  $t=-2,225$ ,  $p<0,05$ ).

Son test sonucunda deney ve kontrol gruplarının durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t=-1,188$ ,  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön test ve son test bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= 1,106$ ,  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön test ve son test somatik kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= -0,952$ ,  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön test ve son test kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= -0,297$ ,  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön test ve son test sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (  $t= 2,216$ ,  $p<0,05$ ).

Deney grubunun ön test ve son test durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= 0,596$ ,  $p>0,05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= 1,106$ ,  $p>0,05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test somatik kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t= -0,952$ ,  $p>0,05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t = -0,297$ ,  $p > 0,05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t = 1,386$ ,  $p < 0,05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (  $t = 0,596$ ,  $p > 0,05$ ).



## Öneriler

Futbol gibi kitleleri peşinden koşturan ve oynayan sporcuları başarılı olmaları için büyük baskı altına alan bir spor dalında, kaygı gibi performansı çok etkileyen bir olgunun kontrol altına alınması ve bununla başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi gerek sporcular, gerekse antrenörler açısından büyük önem taşımaktadır. Böylece, sporcu böyle bir durumda ne yapacağını bilir, antrenör ise sporcuların müsabaka öncesi kaygılı olduklarını gözlemlediğinde onlara yapılması gerekenleri hatırlatabilir. Böylece, sporcu fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman da yaparak performansını olumsuz etkileyen psikolojik sorunlarla baş edebilir ve müsabakaya zihinsel olarak ta hazırlanmış olur. Kaygının takım içi ilişkileri etkilediği göz önüne alınarak her profesyonel futbol kulübü bütün takım içi ve dışı ilişkilerin düzenlenmesinde ve sporcuların psikolojik hazırlıklarının sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesinde spor psikologlarına gereksinim duymaktadır.

Futbolla ilgilenen antrenörler ve sporcular kaygı seviyelerini optimal seviyede tutmak için gerekli çalışmaları yapması etkili olacaktır. Bu çalışmada yalnızca zihinsel hayal etme antrenmanlarını bilişsel kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkili olduğu bulundu. Daha sonra böyle bir çalışma planlanırken denek grubunun kaygı durumlarını etkileyebilecek parametrelerin önceden belirlenip kontrol altına alınması, gerekiyorsa uzun bir kamp döneminde bu çalışmaların yapılıp sonuçlarının alınması ayrıca denek sayısının arttırılması, hayal etme antrenmanların yapıldığı mekanın uygun olması, hayal etme çalışmalarının fiziksel antrenmanlarla aynı zamanda başlaması ve beraber götürülmesi ve çalışmaların uzun süre devam etmesi incelenen bütün parametrelerde farklılık yaratacaktır. Ayrıca zihinsel hayal etme sırasında organizmada meydana gelen değişimleri ortaya çıkarmak, daha objektif ölçümler yapabilmek ve sporcuların gerçekten yeterince hayal edip etmediklerini anlamak için EMG, EEG, EKG gibi ölçüm araçlarından yararlanılması yararlı olabilir. Ayrıca yeni bir çalışma tasarlanırken zihinsel antrenman, kaygı ve performans arasındaki etkileşimin incelenmesi yeni sonuçlar ortaya koyabilir.

## KAYNAKLAR

- Acar, M.F. (1994). Türkiye de futbolun ilk yılları” *Futbol Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, 1(1) 3
- Ali, A. H. (1987). A statistical Analysis of Taktical Movement Patterns in Soccer. *Science and Football*. London: E&F.N. Spon Ltd. 13-17 April 302-307
- Anderson, M., Williams, M. (1988). A model of stress and injury prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-304
- Anshel, M.H., Freedson, P., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S. (1991). *Dictionary of The Sport and Exercise Sciences*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Aşçı, F.H., Gökmen, H.(1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. (6) 2, 38-47
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları
- Başer, E. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı* Ankara: Bağırhan Yayımevi
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3. bas. Ankara: Bağırhan Yayımevi
- Baltaş, A. (1998). Stres ile başa çıkma yolları ve iş hayatında stres. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar*. Edit. Fişek, G. O. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bayar, P. (1999). Beceri öğreniminde zihinsel antrenman teknikleri. *II. Spor Psikolojisi Kursu Bildirileri*. Ankara: Bağırhan Yayımevi, 57-68
- Bird, A.M., Cripe, B.K. (1986). *Psychology and Sport Behavior*. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing
- Block, N. 1981. *Imagery*. Cambridge, Ma: Mit Press
- Bump, L.A. (1989). *Sport Psychology Study Guide*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Caruso, C.M., Dzewaltowski, D.A., Gill, D.L., Mc Elroy, M.A. (1990). Psychological and physiological changes in competitive anxiety during non competition and competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12, 6-20
- Cox, R. H. (1986). relationship between skill performance in women's volleyball and competitive state anxiety. *International Journal of Sports Psychology*. 17,183-190
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. (6.Basım) İstanbul: Remzi Kitapevi



- Çağlar, E. (1996). Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Deceria, M. (1977). The effect of cognitive rehearsal training on performance and self-report of anxiety in novice and intermediate female gymnasts. *Dissertation Abstracts International*, 38 (1-B), 351
- Denis, M. (1985). Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Applied Sport Science*, 10, 4-16.
- Durmuş E. (1999). Fransa milli futbol takımının 1998 dünya kupası maçlarındaki ikili mücadelelerinin incelenmesi Yayınlanmamış lisans tezi: H.Ü
- Doğan, B. (1995). Profesyonel futbolda faullü oynama sarı ve kırmızı kart görmenin başarı üzerine etkisi" *Futbol Bilim Dergisi*. 2(4),6-8
- Feltz, D.L., Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Gammage, K.L., Hall, C.R., Rodgers, M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14 (4).
- Gill, D. L. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. IL: Human Kinetics Books.
- Gould, D., Weinberg, R.S., Jackson, A. (1980). Mental preparation strategies, cognitions and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 329-339.
- Gould, D., Petlichoff, L. Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of temporal changes in, and relationships between CSAI- 2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*. 6, 289-304.
- Gould, D., Petlichoff, L., Simons, J., Veveşa, M. (1987). Relationship between CSAI-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*. 9, 33-42
- Gould, D., Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. *Advances in Sport Psychology*. Edit. Thelma S.Horn, Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gould, D., Damarjian, N., Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, (2)
- Gültekin, O., Doğan, M., Apaydın, A., Korkmaz, N. (1998). 1998 Fransa dünya kupasında kaydedilen gollerin analizi. *Futbol Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, 5(4),25-28
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. *Stress and Performance in Sport*. Edit. Jones, J.G., Hardy. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*. 82, 163-178

- Howe, B.L. (1991). Imagery and sport performance. *Sport Medicine*, 11,1-5
- Imagery-mental adjustment of stress levels. (2001). [www.mindtools.com/pages/article/newTCS.04.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS.04.htm)
- Iso-ahola, S.E., Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sport: A social psychological approach*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown
- İkizler, C. (1994). *Sporunda Başarını Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım, Yayım Dağıtım
- Jacky, E. (1989). Avrupa futbolundaki sorunlar ve çözüm önerileri” Edt. Fahir Genç T.F. Antrenörleri menejerleri ve monitörleri derneği 1989 yılı”Candan Tarhan” ve almanya seminerleri. Almanya ,istanbul sf: 36
- Jones, G., Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and subcomponents of performance. *Journal of Sport Sciences*. 7 (3), 229-240.
- Jones, G.J., Hardy, L. (1990). The academics study of stress in sport. Edit. Jones, G.J., Hardy, L *Stress and Performance in Sport..* Chishester: John Wiley and Sons
- Karteroliotis, C., Gill, D.L. (1987). Temporal changes in psychological competents of state anxiety. *J. of Sport Psychology*. 9, 261-274.
- Kerr, J. H., Yoshido, H., Hirata, C., Takai, K., Yamazoki, F. (1997). Effects on archery performance of manipulating metamotivational state and felt arousal. *Perceptual and Motor Skills*. 84, 819-828.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi, 201-208
- Kolayış, H. (2000). Okçularda kaygının reaksiyon zamanı ve atış puanına etkisi. Yayınlanmamış Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Konter, E. (1998). *Sporunda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayınevi
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*. İzmir : Saray Kitapevi
- Koruç, Z. (1994). Performans sporunda psikolojik antrenmanlar. *Antrenman Bilgisi Sempozyumu*. Ankara: Onay Ajans, 178-192
- Koruç, Z. (1994). Otogenik alıştırımların sporcuların müsabaka öncesi durumlarına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Koruç, Z. (1998). "CSAI-2" nin Türkiye uyarlaması, ön çalışma I. *Spor Bilimleri V. Kongresi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Koruç, Z. (2000). Spor psikolojisi ders notları. Ankara: H.Ü.Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O.
- Krane, V., Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: the impact of gender, competitive level and task characteristics. *Journal Sport Psychology*. 25: 203-217.
- Kremer, J., Scully, D. (1995). *Psychology in Sport*. London: Taylor&Francis Company
- Krista, J.M., Giacabbi, P.R., Hall, C., Weinberg, R.S. (2000). The four ws of imagey use: where, when, why and what. *The Sport Psychologist*, 14 (2)
- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara: Bağırğan Yayımevi
- Landers, D.M., Boutcher, S.H. (1993). Arousal- performance relationship. *Applied Sport Psychology*. Edit. Jean M. Williams. California: Mayfield Publishing Company.
- Leahy, T., Cheng, P., Xueguin, D. (1999). The effects of individual difference as moderator variables on the effectiveness of imagery training in reducing omatic and cognitive athletic anxiety. *Asian-South Pacific Association of Spor Psychology*
- Lerner, B.S., Ostrow, A.C., Yura, M.T., Etzel, E.E. (1996). The effects of goal setting and imagery training programs on free throw performance of female collegiate basketball player. *The Spor Psychologist*, 10, 382-397
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: the endangarment of important goals. *Journal of Sport and Exercises Psychology*. 12. 280-300
- Levitt, E.E. (1980). *The Psychology of Anxiety*. Hillsdale N.J. Erlbaum.
- Liu, C.K. (1999). The effect of group imagery training on special skills for volleyball. *Asian-South Pacific Association of Spor Psychology*
- Lloyd, R.J. (2000). Verbal interactions between an eminenet mental training consultant and elite level athletes: Acase study. *The Sport Psychologist*, 13, (4)
- Magill, R.A. (1998). *Motor Learning* (5th Ed). IL: Mc Graw. Hill Companies.
- Martens, R. Burton, D., Vealey, R.S. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Mc Kenzie, A.D., Howe, B.L. (1997). The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 196-210
- Öner, N. (1977). Durumluk, Süreli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayımevi
- Özkara, A. (1995). Futbolda maç analizi yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: H.Ü

- Patrich, T.D., Hrycaiko, D.W. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12 (3)
- Raglin J. S. (1992). "Anxiety and sport performance" *Exercise and Sport Reviews*. 20. 243-274
- Rushall, B.S. (1991). *Imagery training in sports* spring valley, CA: SportScience Associates and Belconnen ACT Australia: Australian Coaching Council
- Rushall, B.S., Lipmann, G. (1997). The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 57-72
- Schilling, G, Gubelmann, H., (1995). Enhancing performance with mental training. Ed: Biddle, S.J.H. *European Perspectives and Exercises and Sport Psychology*. Champaign: IL.:Human Kinetics.179
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Schmidt, R.A. (1991). *Motor Learning and Performance*. Illinois: Human Kinetics Books
- Sivrikaya, K. (1998). Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcülerin fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi
- Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sport imagery training. *The Sport Psychologist*, 1,237-247
- Solmon, J., Hall, C., Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Sonstroem, R.J, Bernardo, P. (1982). Intrindividual pregame state anxiety and basketball performance: Are-examination of inverted U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245
- Sportcoach (2001). Psychology. Erişim: [www.brainmac.demon.co.uk/psych.htm](http://www.brainmac.demon.co.uk/psych.htm)
- Sugarman, K. (2002). Why Mental Training?. January 2002 Erişim: [www.psywww.com/sports/mt.htm](http://www.psywww.com/sports/mt.htm).
- Suinn, R.M. (1980). *Psychology in Sports: Methods and applications*. Minneapolis: MN: Burges
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi
- Topgame mental training (2001). <http://topgame.org/mental2.htm>
- Turner, P.E., Raglin, J.S. (1991). Anxiety and performance in track and field athletes: a comparison of zof and inverted U theories. *Medicine and Science in Sports And Exercise*. 23(4), 119
- Uraratu, Ü, (1997). *Futbol, Teknik, Taktik Kondisyon*. İstanbul: İnkilap Yayınevi

- Vadocz, E.A., Hall, C.R., Maritz, S.E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253
- Weinberg, R.S., Silva, M.J. (1984). *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S, Seabourne, T., Jackson, A. (1987). Arousal and relaxation instruction prior to the use of imagery: effects on image controllability, vividness and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 205-214
- Weinberg, R.S., Williams, J.M. (1993). Integrating and implementing a psychological skills training programme. Ed.:Williams, J.M. *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield Publishing Company. 278-283
- Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- William, D.A., Jenkins, J.O. (1986). Role of competitive anxiety into performance of black college basketball players' *Perceptual and Motor Skills*. 63, 847-853
- Zaichowsky, L. D. (1982). Biofeedback for self regulation of competitive (Eds) L. D. Zaichowsky ve W. E. Sime. *Stress Management for Sport*. Virginia: AAHPERD, 55-64
- Ziegler, S. (1980). An overview of anxiety management strategies in sport. *Sport Psychology An Analysis of Behavior*. Edit. William F.S. New York: Movement Publication

## ÖZGEÇMİŞ

1976 Adapazarı doğumluyum. İlk, orta ve liseyi Adapazarı Atatürk Lisesinde okudum. 1993 yılında aynı liseden mezun oldum. 1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nu girmeye hak kazandım. 2000 yılında bölümü birincilikle bitirerek mezun oldum. Aynı yıl Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Yüksek Lisans programına kayıt yaptırdım. Halen KOÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktayım.

## ILLİNOİS KENDİNİ DEĞERLENDİRME ENVANTERİ

Adı Soyadı :

Doğum Tarihi:

Cinsiyati :

Tarih:

Aşağıda sporcuların müsabakalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatli şekilde okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirten numarayı cümlenin sağ tarafında verilen yere işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiç bir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1- Bu müsabaka benim için önemlidir.	---	---	---	---
2- Kendimi sinirli hissediyorum.	---	---	---	---
3- İçim rahat.	---	---	---	---
4- Müsabaka ilişkin tereddütlerim var.	---	---	---	---
5- Kendimi tedirgin hissediyorum.	---	---	---	---
6- Kendimi rahat hissediyorum.	---	---	---	---
7- Bu müsabakada yapacağımdan daha azını yapacakmışım gibi geliyor.	---	---	---	---
8- Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.	---	---	---	---
9- Kendime güveniyorum.	---	---	---	---
10- Kaybilmek beni rahatsız ediyor.	---	---	---	---
11- Midemde kısılma hissediyorum.	---	---	---	---
12- Kendimi güvende hissediyorum.	---	---	---	---
13- Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.	---	---	---	---
14- Vücudumun gevşediğini hissediyorum	---	---	---	---
15- Yapabileceğimden eminim.	---	---	---	---
16- Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.	---	---	---	---
17- Kalbim çok hızlı atıyor.	---	---	---	---
18- İyi performans göstereceğimden eminim.	---	---	---	---
19- Hedefime ulaşamayacağım endişesi taşıyorum.	---	---	---	---
20- Midemde rahatsızlık hissediyorum.	---	---	---	---
21- Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.	---	---	---	---
22- Performansımın başkalarında düşük kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum	---	---	---	---
23- Ellerim soğuk, soğuk terliyor.	---	---	---	---
24- Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.	---	---	---	---
25- Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.	---	---	---	---
26- Vücudumda gerginlik hissediyorum.	---	---	---	---
27- Müsabaka stresinin üstesinden geleceğimden eminim.	---	---	---	---



## EK2

### KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ STAI FORM TK I

Adı Soyadı ..... Spor Dalı:.....  
Yaşı ..... Spor Yaşı:.....  
Eğitim Düzeyi.....  
Mesleği .....  
Tarih .....

#### YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da, şu anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanı karalayarak belirtin. Doğru yada yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, anında nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hayır	Biraz	Çok	Tamamen
1.Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.Kendimi güvende hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.Şu anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.Şu anda sınırlarım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.Kendimi rahattanmış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

### EK3

## KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKİTİ STAT FORM TK\_2

### YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz.

	Hemen Hiç	Bazen	Çok Zaman	Her Zaman
21.Genellikle keylim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22.genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.Genellikle kolay ağlıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
24.Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.Çabuk karar vermediğim için fırsatları kaçıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
26.Kendini dinlenmiş hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
27.Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktüğünü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.Genellikle mutluym	(1)	(2)	(3)	(4)
31.Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.Genellikle kendimi güvende hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.Silentli ve güç durumlarda karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.Genellikle yaşamımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.Hayal kırıklıkları öylesine ciddiye alırım ki unuttum	(1)	(2)	(3)	(4)
39.Aklı başında, kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder	(1)	(2)	(3)	(4)