

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR  
ANABİLİM DALI**

**ELİT BAYAN HENTBOLCULARDA ZİHİNSEL  
ANTRENMANIN YARIŞMA KAYGISI VE MAÇ  
PERFORMANSINA ETKİSİ**

**Doktora Tezi**

**İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK**

**Samsun  
Ocak-2012**

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR  
ANABİLİM DALI**

**ELİT BAYAN HENTBOLCULARDA ZİHİNSEL  
ANTRENMANIN YARIŞMA KAYGISI VE MAÇ  
PERFORMANSINA ETKİSİ**

**Doktora Tezi**

**İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK**

**Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

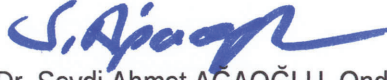
**Samsun  
Ocak-2012**

T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.



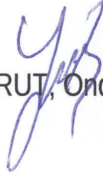
Başkan: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU, Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Amasya Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT, Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU, Celal Bayar Üniversitesi

Tezin Adı: Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi

Tezi Teslim Eden: İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Tez Savunma Sınav Tarihi: 23/01/2012

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurul'unca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.



Prof. Dr. Süleyman KAPLAN  
Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bana olan destek ve katkılarından dolayı aşağıda adı geçen kişilere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora eğitimimin başlangıcından tezin yazımına kadar, bu zorlu süreci tamamlamamı sağlayan, çalışma süresince bilgi ve deyimlerinden yararlandığım danışmanım sayın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'na,

Sonsuz desteği, cesaret vericiliği, katkıları ve sabrı için değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU'na; çalışmanın ilerlemesinde görüş ve bilgileriyle verdikleri destek için sayın Prof. Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU'na ve sayın Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT'a; çalışmada yöntem ve istatistiksel analizlerin değerlendirilmesi konusunda görüş ve bilgileriyle destek olan ve yardımlarını esirgemeyen hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Hasan Fehmi MAVİ'ye,

Bireysel gelişimimizi destekleyen, bizleri akademik alanda yeni bilgilerle donanmamaya teşvik eden çalıştığım kuruma ve bu kurumda görevli bölüm başkanım sayın Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL'e

Çalışma grubunda yer almayı kabul ederek zamanlarını ayıran ve çalışmanın gerçekleşmesini sağlayan, sporcu ve antrenörlere,

Doktora eğitimim boyunca beni destekleyen ve yalnız bırakmayan eşime, aileme ve adını yazamadığım bu süreçte beni dinleyen ve anlayışla yaklaşan herkese,

Sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

**ÖZET**  
**ELİT BAYAN HENTBOLCULARDA ZİHİNSEL ANTRENMANIN YARIŞMA**  
**KAYGISI VE MAÇ PERFORMANSINA ETKİSİ**

Bu araştırmanın amacı, bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 2009–2010 sezonu Türkiye Hentbol Bayanlar 1. ligi B grubunda yer alan iki takımın sporcuları (n=25) katılmıştır. Araştırma kapsamına alınan takımlar kontrol grubu (n=13  $X_{yaş}=18,54±2,4$ ) ve deney grubu (n=12  $X_{yaş}=17,08±1,78$ ) olarak belirlenmiştir. Bu amaçla deney grubuna; düzenli olarak yaptıkları fiziksel antrenmanın yanında, 16 oturumdan oluşan zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Grupların yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve maç performansları ligde birbirleri ile karşılaştıkları ilk maçta (ön-test) ve son maçta (son-test) olmak üzere iki kez değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, betimsel istatistikler, Wilcoxon testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre, deney grubunun ön-test son-test bilişsel kaygı puanları ve kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ( $p<0,05$ ); bedensel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kontrol grubunun ön-test son-test yarışma durumluk kaygısı alt ölçekleri arasında ve deney grubu ile kontrol grubunun son-test yarışma durumluk kaygısı alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Deney ve kontrol gruplarının son-test maç performansı puanları arasında ve grupların kendi içinde yapılan ön-test son-test maç performansı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak; zihinsel antrenmanın, deney grubunun bilişsel kaygı düzeyi ve kendine güven düzeyi üzerine anlamlı etkisi görülmüştür. Neticede, 16 oturumluk zihinsel antrenmanın bilişsel kaygı düzeyini düşürdüğü ve kendine güven düzeyini artırdığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Hentbol, zihinsel antrenman, performans, yarışma durumluk kaygı

**İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK, Doktora Tezi**  
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun, Ocak–2012**

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF MENTAL TRAINING ON COMPETITIVE ANXIETY AND MATCH PERORMANCE AMONG ELITE WOMEN HANDBALL PLAYERS**

The purpose of the study is to investigate the effects of mental training on competitive state anxiety and match performance among elite women handball players. The sample of the study contains women (n=25) playing in the 1st division, group B of the Turkish Women's Handball League during the 2009–2010 season. The teams were divided into two groups, a control group (n=13  $X_{age}=18.54\pm 2.4$ ) and experimental group (n=12  $X_{age}=17.08\pm 1.78$ ). The experimental group was given mental training for 16 sessions in addition to physical training. The athletes' competitive state anxiety and match performances were evaluated twice, before the first game (pre-test) and again before the last game (post-test). The obtained data was analyzed using descriptive statistics through the Wilcoxon test and Mann Whitney U test. According to the results, there was a statistically significant difference in self-confidence points and cognitive anxiety points between the pre- and post-tests of the experimental group ( $p<0.05$ ), whereas no difference was found in somatic anxiety points ( $p>0.05$ ). Furthermore, no meaningful statistical difference was found between the control group's pre- and post-test competitive state anxiety subscales and the subscales of post-test competitive state anxiety in the control and experimental groups ( $p>0.05$ ). In addition, no statistical difference was found between post-test match performance of the experimental and control groups and pre- and post-test match performances measured in these same groups ( $p>0.05$ ). As a result, mental training has a significant effect on cognitive anxiety and self-confidence levels of the experimental group. It can be said that the cognitive anxiety level decreases and self-confidence level increases after 16 mental training sessions.

**Key words:** Handball, mental training, performance, competitive state anxiety

**İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK, Doctoral Thesis**  
**University of Ondokuz Mayıs Samsun, January–2012**

**SİMGELER VE KISALTMALAR**

<b>CSAI-2</b>	: Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri
<b>WBAY</b>	: Wingate Beş Adımlı Yaklaşım
<b>OT</b>	: Otojen Çalışma
<b>DG</b>	: Dereceli Gevşeme
<b>TM</b>	: Transendental Meditasyon
<b>EMG</b>	: Elektromiyografi
<b>EEG</b>	: Elektroensefalografi
<b>N</b>	: Araştırmaya Katılan Sporcu Sayısı
<b>Ort</b>	: Ortalama
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>P</b>	: Anlamlılık
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

## TABLOLAR LİSTESİ

		<u>Sayfa</u>
Tablo 1.	Araştırma Deseni.....	54
Tablo 2.	Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	62
Tablo 3.	Deney ve Kontrol Gruplarının Yarışma Durumluk Kaygısı Düzeyi Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	63
Tablo 4.	Deney ve Kontrol Gruplarının Maç Performans Düzeyi Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	63
Tablo 5.	Deney ve Kontrol Gruplarının Yarışma Durumluk Kaygısı Düzeyi Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	64
Tablo 6.	Deney ve Kontrol Gruplarının Maç Performans Düzeyi Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	64
Tablo 7.	Deney Grubunun Yarışma Durumluk Kaygı Düzeyi Ön-Test Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	65
Tablo 8.	Kontrol Gruplarının Yarışma Durumluk Kaygı Ön-Test Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	66
Tablo 9.	Deney Grubunun Maç Performans Düzeyi Ön-Test Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	66
Tablo 10.	Kontrol Grubunun Maç Performans Düzeyi Ön-Test Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	67



**ŞEKİLLER LİSTESİ**

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Stres Gelişim Modeli	17
Şekil 2. Spilberg'in Kaygıya Temel Yaklaşımı .....	19
Şekil 3. Uyarılmışlık, Sürekli Kaygı ve Durumluk Kaygı Arasındaki Karşılıklı İlişki.....	20
Şekil 4. Spilberg'in Kaygı Gelişim Modeli.....	25
Şekil 5. Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı Değişimi.....	28
Şekil 6. Gevşeme Çalışmaları.....	32
Şekil 7. Zihinsel ve Fiziksel Serbest Atış Rutini.....	52

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Kapak	
Kabul ve Onay sayfası	
Teşekkür .....	i
Türkçe Özet .....	ii
İngilizce Özet(Abstract) .....	iii
Simgeler ve Kısaltmalar.....	iv
Tablolar Listesi.....	v
Şekiller Listesi.....	vi
İçindekiler .....	vii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1. 2. Araştırmanın Hipotezi.....	6
1. 2. 1. Alt Hipotezler.....	6
1. 2. 2. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1. 2. 3. Araştırmanın Sayıtlıları.....	7
1.2.4. Tanımlar.....	8
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>11</b>
2. 1. Kaygı.....	11
2. 1. 1. Spor ve Kaygı.....	14
2. 1. 2. Kaygı Çeşitleri.....	21
2. 1. 2. 1. Sürekli Kaygı .....	21
2. 1. 2. 2. Durumluk Kaygı .....	22
2. 1. 3. Yarışma Kaygısı .....	23
2. 1. 3. 1. Bilişsel ve Bedensel Kaygı. ....	27
2. 1. 4. Uyarılmışlık ve Kaygıyı Düzenlemede Genel	
Müdahaleler.....	29
2. 2. Zihinsel Antrenman.....	37
2. 2. 1. İmgeleme.....	43
2. 2. 1. 1. Sportif Performans ve İmgeleme İlişkisi.....	44
2. 2. 1. 2. İmgeleme Çeşitleri.....	47

2. 2. 1. 3. Performansı Artırmada İmgeleme Kullanımı.....	48
<b>3. MATERYAL VE METOD.....</b>	<b>53</b>
3.1. Araştırma Grubu.....	53
3.2. Araştırma Yöntemi.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.4. Zihinsel Antrenman Çalışmaları.....	56
3.5. İşlem Yolu.....	58
3.6. Verilerin Analizi.....	61
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>62</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>68</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>80</b>
6.1. Sonuçlar.....	80
6.2. Öneriler.....	82
<b>7. Kaynaklar .....</b>	<b>84</b>
<b>8. Ekler.....</b>	<b>93</b>
<b>9. Özgeçmiş .....</b>	<b>96</b>

## 1. GİRİŞ

“Spor eylemi sırasında hareket ve bedeni, her ikisinin de bilincinde olarak yaşamak, onları kontrol ile sevk ve idare etmek, spor psikolojisinin var oluş sebebidir” (Baumann, 1994). “Spor ortamları yoğun kazanma isteği, mücadele ve kaygının birlikte yer aldığı ortamlardır. Sporcular ve antrenörler başta olmak üzere takımın yöneticileri, taraftarları ve bütün bunların yakınları aynı veya benzer duyguları paylaşırlar” (Karagözoğlu, 2006).

“Sporcu, başarıma amacının getirdiği bir psikolojik yük altındadır. Bu yükün baskısıyla gerginliği artmakta ve başarı arzusunun yerini hayal kırıklığı ile başarısızlığı almaktadır. Sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel engellerin yanı sıra, kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve en önemlisi kazanmak endişesi) aşmak zorundadır” (Biçer, 2008). Bunun sonucunda da, sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörler de giderek önem kazanmaktadır (Yıldız, 2006).

İnsan vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütünü oluşturur. Spor ortamında, sporcunun zihinsel ve duygusal durumunun, performansı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, istenilen performansa ulaşabilmek için, sporcuların vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak karşılaşmaya hazırlanması önem taşımaktadır (Konter, 2006a).

Konter’e göre, günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Optimal ve üstün bir performans, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesi ve bu yetilerin en üst düzeye yükseltilmesi sayesinde gerçekleştirilir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Hentbol oyununda performans, fiziksel ve fizyolojik kapasite, zihinsel hazırlık, teknik, taktik, motivasyon düzeyi ve oyun deneyimi gibi bir çok faktöre bağlıdır.

Sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesinin, antrenman ve yarışma stratejilerinin belirlenmesinde önemli olduğu vurgulanmaktadır. Günümüzde oynanan hentbol, uygun teknik, uygun fiziksel kapasite ve uygun psikolojik özellikleri gerektirmektedir (Ziyagil ve ark., 2006). Sporcular istedikleri performansı sergileyebilmek ve mücadele edebilmek için ortamın fiziki koşullarının yanında antrenör ve yönetici baskısı, hakem baskısı, seyirci baskısı, arkadaş baskısı, skor baskısı, zaman baskısı gibi durumlarla da mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Müsabakaya çıkarken sporcularda oluşan mutlak kazanma düşüncesi, aşırı kaygı yaratabilmektedir.

Kaygı, vücudun uyarılmışlığı ile birlikte endişe, korku, sinirlilik ve sıkıntı gibi olumsuz duygusal durumları ifade eder (Weinberg ve Gould, 2003).

Yardım ve arkadaşları, Cox'un kaygıyı; "kişinin subjektif korku hissi ve artan fizyolojik uyarılmışlık düzeyi olarak tanımladığını ve kaygıyı tanımlamak için de beş öge üzerinde durduğunu aktarmışlardır. Bu ögeler ise; ego tehdidi, fiziksel tehlike, karmaşıklık, günlük yaşamın bozulması ve sosyal değerlendirme korkusu olarak belirtilmiştir" (Yardım ve ark, 2010).

"Kaygı denildiğinde, zaman zaman çeşitli derecelerde yaşanan, üzüntü, kuruntu, gerilim ve korku gibi terimlerle tanımlanan, hoş olmayan duygular kastedilmektedir. Kaygı, tehdit edici ya da stres yaratan durumlar karşısında duyulan endişe ve gerginlik hissi olarak tanımlanmaktadır" (Atkinson ve ark., 1999).

Kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır (Gill, 1986; Martens ve ark., 1990; Lavallo ve ark., 2004; Doğan, 2004; Kargı ve ark., 2006; Hagger ve Chatzisarantis, 2005; Moran, 2005; Jarvis, 2006).

Kişinin önemli bir olay veya durum öncesi endişeli olması, gergin olması durumu ile ilgili olarak kullanılan kaygı *durumluk kaygı (state anxiety)* olarak tanımlanmaktadır. Bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında bu gibi olumsuz duygular da ortadan kalkmaktadır (Doğan, 2004; Kazak, 2004; Kargı

ve ark., 2006). Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığı eşlik etmektedir (Tiryaki, 2000; Kazak, 2004).

“Kimi insanlar ise, sürekli huzursuz ve mutsuzdur. Birey öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu ortamları stres verici olarak yorumlaması sonucu kaygı duyar. Bu kaygıya *sürekli kaygı (trait anxiety)*” denir (Kargı ve ark., 2006).

Sürekli kaygının, nispeten sabit davranışsal bir eğilim olduğu belirtilir ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Cashmore, 2008; Kargı ve ark., 2006). Sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladığı ve daha yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimde oldukları aktarılmaktadır (Tekin ve ark., 2007).

Yarışma ortamının kaygı verici ve sıkıntı dolu bir yaşantıyı kapsadığı aktarılmıştır (Kocaekşi, 2005; Yılmaz ve Koruç; 2006). Bazı sporcuların bunu çok şiddetli yaşadığı, bazılarının ise daha az şiddette yaşadığı ve bu durumun, sporcunun yarışmadan zevk almasını engellediği öne sürülmüştür. Bu yoğun kaygı yaşantısı ile başa çıkabilmenin sporcuların önemli bir sorunu olarak ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Yılmaz ve Koruç; 2006).

Yarışma kaygısı, “yaklaşan yarışmayla ilgili, başarısız olma düşüncesi ile birlikte endişeli ve huzursuz olma durumu ya da başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olarak tanımlanmıştır (Gill, 1986). Yarışma kaygısı da yarışma sürekli kaygı ve yarışma durumluk kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır. Sporcunun her yarışma ortamında baskı algılaması ve bununla birlikte yaşanan gerginlik hissi, endişe duygusu *yarışma sürekli kaygısı* olarak açıklanmaktadır. Sporcunun bu duyguları her yarışma ortamında değil de bazı yarışma ortamlarında yaşaması ise *yarışma durumluk kaygısı* olarak belirtilmiştir (Aşçı ve Gökmen, 1995; Yardım ve ark., 2010).

Son yıllarda zihinsel antrenmana verilen önemin de artmasıyla birlikte, zihinsel antrenman uygulamalarının kaygı ve performansa olan etkisini incelemek üzere yapılan çalışmalarda bir artış gözlemlendiği söylenebilir (Kolayış, 2002; Bar-Eli ve ark., 2002; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b; Kolayış ve Özbek, 2004; Mamassis ve Doganis, 2004; Sosovec, 2004; Dobbin, 2006; Yıldız, 2006; Shackell ve Standing, 2007; Aktop; 2008; Biçer ve Aysan, 2008).

Zihinsel antrenman bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır (Karagözoğlu, 2006). Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpiik ve dünya şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır. Günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcu performansını arttırmak için kullanılan metotlardan birisi olan zihinsel antrenman ile literatürde farklı tanımlar yer almaktadır.

Zihinsel antrenman bazı araştırmacılar tarafından, “bir hareketin uygulama yapmadan yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması” olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor, 1988).

Zihinsel antrenmanın başka bir araştırmacı tarafından, “fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci” olarak tanımlandığı aktarılmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Başka bir tanımda ise zihinsel antrenman; “fiziksel bir eylem yapmadan sadece zihni kullanarak belli bir amaca yönelik bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi için yapılan hazırlık çalışması olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor psikologları zihinsel antrenmanı; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele almak gerektiğini belirtmişlerdir. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi yapılan zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır” (Konter, 1999).

Zihinsel antrenman, “yüksek sporsal performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006).

Zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel antrenman, sporcuların antrenmanlarını tamamlayabilir, performanslarının yükselmesine yardımcı olabilir ve sporcuyla daha verimli duruma getirebilir. Zihinsel antrenman, birçok sporcu tarafından karşılaşılan kaygı, konsantre olamama, gevşeyememe, baskı ve engellemeyle karşı karşıya kalma gibi problemlerin çözülmesine ve performansın artırılmasına yardımcı olan uygulamaları içerir (Syer ve Connolly, 1998).

Zihinsel antrenmanın, kendine güveni yapılandırma, duygu kontrolü, sakatlık sonrası toparlanma, doğru karar verme becerisinin geliştirilmesi, takım içi yardımlaşma ve işbirliğinin geliştirilmesi, spor becerilerinin, taktik ve stratejilerinin öğrenilmesi ve çalışması gibi konularda da yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Konter, 2006b). Bu bilgilerden hareketle çalışmamızın amacı, elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisini araştırmaktır.



## **1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı:**

Bu çalışmanın amacı elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisini araştırmaktır. Sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörler de giderek önem kazanmaktadır (Yıldız, 2006). Günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar (Altıntaş ve Akalan, 2008). Sporcuların yarışma öncesinde ve/veya sırasında kaygı düzeylerinin artabileceği düşünüldüğünde, kaygı ile başa çıkabilmeleri, istedikleri performansı sergileyebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde, Türkiye’de Uygulamalı Spor Psikolojisi alanındaki çalışma sayısının az olduğu göze çarpmaktadır. Araştırmanın deneysel bir çalışma olması, yarışma kaygısı ve maç performansı değişkenlerinin her ikisini birden içermesi nedeniyle, elde edilecek bulguların, antrenörlere, sporculara ve spor alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Hipotezi:**

- Zihinsel antrenman yapan bayan hentbolcuların (deney grubu) yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve maç performans düzeyleri ile zihinsel antrenman yapmayan bayan hentbolcuların (kontrol grubu) yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve maç performans düzeyleri arasında anlamlı fark olacaktır.

### **1.2.1. Alt Hipotezler:**

- Deney grubunun yarışma durumluk kaygı düzeyleri (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven) ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı fark olacaktır.
- Deney grubunun maç performansı ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı fark olacaktır.

- Kontrol grubunun yarışma durumluk kaygı düzeyleri (bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven) ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı fark olmayacaktır.
- Kontrol grubunun maç performansı ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı fark olmayacaktır.
- Deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygı düzeyleri (bilişsel, bedensel kaygı ve kendine güven) son-test puanları arasında anlamlı fark olacaktır.
- Deney ve kontrol gruplarının maç performansı son-test puanları arasında anlamlı fark olacaktır.

### **1.2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları:**

- Araştırma grubu 2009–2010 sezonu Türkiye Hentbol Bayanlar 1.Ligi B grubunda yer alan takımlardan iki takımın sporcuları (n= 25) ile sınırlıdır.
- Araştırmanın deneysel kısmında, zihinsel antrenman 8 hafta süreyle, haftada iki gün en az 30–45 dakikalık toplam 16 oturum uygulanması ile sınırlıdır.
- Araştırma zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisi ile sınırlıdır.

### **1.2.3. Araştırmanın Sayıtlıları:**

- Araştırmaya katılan sporcuların anketleri dürüst, objektif ve içten yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman uygulamalarına gönüllü ve kendilerini vererek katıldıkları varsayılmıştır.

- Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI–2), kaygıyı ölçmekte kullanılan araçlardan biridir ve yarışma öncesi kaygıyı belirlerler.
- Maç performansı için kullanılan ölçme aracının (Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası) kapsam geçerliliği için başvurulan uzman görüşlerinin yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Kontrol edilemeyen değişkenlerin grupları aynı derecede etkilediği varsayılmıştır.

#### **1.2.4. TANIMLAR**

##### **Zihinsel antrenman:**

Zihinsel antrenman, yüksek sporsal performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006).

##### **Kaygı:**

Kaygı, fizyolojik tepkilerle birlikte, endişe, gerginlik, sinirlilik ve korku hislerini içeren duygusal bir durumdur (Spielberger, 2010).

##### **Yarışma Kaygısı:**

Yarışma kaygısı, yaklaşan yarışmayla ilgili, başarısız olma düşüncesi ile birlikte endişeli ve huzursuz olma durumu ya da başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak tanımlanmaktadır (Gill, 1986).

### **Bilişsel Kaygı:**

Bilişsel kaygı, bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu negatif düşünceleri, korkuları ve endişeleri ile ilgili bilinçli bir farkındalık durumudur ve durumluk kaygının bilişsel bileşeni olarak tanımlanır (Martens ve ark. 1990; Weinberg ve Gould; 2003).

### **Bedensel Kaygı:**

Bedensel kaygı, uyarılmışlık sonucu ortaya çıkan kaygının, bireyde meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler ile ilgilidir ve kaygının fizyolojik, duyuşsal yönü olarak tanımlanır. Bedensel belirtiler olarak, kas gerginliği, kalp atım hızının artması, mide ağrısı, terli avuç içi gibi durumlar örnek verilebilir (Martens ve ark., 1990; Weinberg ve Gould; 2003; Maynard, 2006)

### **Kendine Güven:**

Cashmore, kendine güveni; kişinin kendi nitelikleri ve yeteneği hakkında sahip olduğu inançlar olarak tanımlamış ve Valey'in, bireyin sahip olduğu bu inancın, bazen olaylar ve kişiler tarafından olumsuz yönde etkilenebildiğini belirttiğini ifade etmiştir (Cashmore; 2008)

### **Farkındalık:**

Kişinin bedensel duyumlarını ve dışarıdan aldığı uyaranları organize ettiği, bütünleştirdiği ve anlam verdiği aşamadır. Diğer bir ifade ile bilişsel, duyuşsal ve duyuşsal yollarla alınan uyaranlar, bu aşamada anlamlandırılır ve yorumlanır. Farkına varma, bireyin hem uyaranları içine alması, hem de kendisinden dışarıya bir şeyler vermesidir (Bozkurt, 2010).

### **Konsantrasyon:**

Konsantrasyon, bireyin iç ve dış etkenlerden etkilenmeksizin kendini yaptığı işe vermesidir. Birisinin dikkatini bir amaç üzerinde yoğunlaştırması demektir. Bir zaman periyodu için, seçilmiş uyaran üzerinde dikkati sürdürüp koruyabilme yeteneğidir (Biçer ve Aysan, 2008).

### **Sportif performans:**

Yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütününe sportif performans denir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

### **Hentbol Oyun Performansı:**

Oyun performansı, oyun taktiklerinin derecesinin şekillendirdiği bir maçta bir oyuncu veya oyuncu grubu tarafından yapılan hareketler olarak tanımlanabilir. Hentbol oyununda, oyun performansının temel özellikleri olarak; olağandışı durumlarda çeşitli sahalardaki zor hareketleri içeren oyunlar, çok sayıda psiko-motor yetenekler, yaratıcı teknik kombinasyonlar, rakip takımın durumuna göre en uygun taktik stratejilerin seçilmesi ve grup içindeki görev dağılımı örnek verilebilir (Taborsky; 2007).

## 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde kaygı, zihinsel antrenman, imgeleme ile ilgili çalışmaların tarihsel gelişimlerine, kuramsal açıklamalara ve modellere, yurt içinde ve yurtdışında yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. KAYGI

Sporcuların başarısında fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin de belirleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Sportif başarının ortaya çıkışında psikolojik ana faktörlerden biri olarak sporcuların kaygı düzeyi, önem taşımaktadır (Aktaş ve ark., 2004).

Kaygı, stres yaratan durumların meydana getirdiği üzüntü, gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak açıklanmaktadır. Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu, stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığı ile bağlantılıdır ve kişi uyarmanı ne kadar tehdit edici olarak algırsa kaygının seviyesinin de o kadar artacağı belirtilmiştir (Özgüven, 2000).

“Kaygı denildiğinde, zaman zaman çeşitli derecelerde yaşanan, üzüntü, kuruntu, gerilim ve korku gibi terimlerle tanımlanan, hoş olmayan duygular kastedilmektedir. Tehdit edici ya da stres yaratan durumlar karşısında duyulan endişe ve gerginlik hissi olarak tanımlanmaktadır” (Atkinson ve ark., 1999).

“Kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilmeme ve yargılanma gibi duyguların birini ya da çoğunu içerebilir” (Cüceloğlu, 2000).

“Korku, çevreden gelen, görülebilen, tanımlanabilen hakiki bir tehlike karşısında hoş olmayan bir duygulanımsal ve fizyolojik tepkidir. Korkunun bu hal ile kaygıdan ayırt edilmesi gerektiği belirtilmektedir”(Arkonaç, 1999).

“Psikologlar korku ile kaygının arasındaki farkı; *korku terimi, korku nedeninin bilindiği haller için kullanılır ve bizi korkutanın ne olduğunu biliriz. Kaygı ise, sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz bir korkudur, şeklinde açıklamışlardır*” (Morgan, 2000) .

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında önemli üç farkın olduğunu belirtirler: Bu farklardan birincisi “kaynaktır”. “Ben arıdan korkarım!” örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir. İkinci fark; “şiddettir” ve korkunun kaygıdan daha şiddetli olduğu belirtilmiştir. Üçüncü ve son fark ise “süre” olarak ileri sürülmüştür. Korkunun daha kısa süreli olduğu, kaygının ise uzun süre devam ettiği şeklinde açıklanmıştır (Cüceloğlu, 2000).

Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hisseder (Tekin ve ark., 2007)

Kaygı, vücudun uyarılmışlığı ile birlikte endişe, korku, sinirlilik ve sıkıntı gibi olumsuz duygusal durumları ifade eder (Weinberg ve Gould, 2003).

Yardım ve arkadaşları, Cox’un kaygıyı; “kişinin subjektif korku hissi ve artan fizyolojik uyarılmışlık düzeyi olarak tanımladığını ve kaygıyı tanımlamak için de beş öge üzerinde durduğunu aktarmışlardır. Bu ögeler ise; ego tehdidi, fiziksel tehlike, karmaşıklık, günlük yaşamın bozulması ve sosyal değerlendirme korkusu olarak belirtilmiştir” (Yardım ve ark, 2010).

“Korkutucu uyarıcıyla ilgili bilinçaltı anı, kaygı nedeni olabilir. Ayrıca korkunun öğrenildiği belirli durumun çoğu kez kolaylıkla unutulabilir. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız. Kaygının meydana geliş yollarından bir diğeri ise uyarıcı genellemesidir. Belirli bir duruma bir davranımda bulunmayı öğrendiğimizde, ilk duruma benzeyen bütün durumlara bir davranım öğrenmiş oluruz. Uyarıcı genellemesi biz farkında

olmadan meydana gelebilir, hatta çoğunlukla böyle olur. Sert bir babaya korku geliştiren çocuk, daha sonraları diğer erkekler ile birlikteken de huzursuzluk ve kaygı duyabilir; çocuk onları babasına benzeter ve belli belirsiz bir korku uyarıcı genellemesi yoluyla bu kişilere aktarılır” (Morgan, 2000) .

Kaygı, bir insanın güvenliğinin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşadığı duygu olarak aktarılmaktadır. Kaygının yoğunluğunun arttığı oranda, insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama çabalarında da bir azalma olur, ilişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar. Kaygının yoğunluğu, tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlevlerinin etkinlik oranına göre değişir. Yoğun kaygının, insanı şaşkın ve çaresiz bıraktığı, yaşanan duygunun nedenlerinin anlaşılamadığı belirtilmektedir. Buna karşın, daha az yoğunluktaki kaygının, insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Yılmaz, 2005).

Kaygı nedenleri ile bireyin çevresini algılayış tarzını bir birinden ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka bir birey, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılama ile korku ya da kaygı yaşayabilir. Bu konuda yetiştiğimiz kültür önemli bir belirleyicidir. Kaygının ortaya çıkış nedenleri kültürden kültüre değişiklik gösterse de tüm toplumlar için bazı genellemeler yapmak mümkündür. Bu genellemeler, kaygının ortaya çıkmasına neden olan ortak yönlerdir. Kaygının ortaya çıkmasındaki ortak yönler aşağıda belirtilmiştir:

1. Desteğin çekilmesi: Alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyabilir.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Örneğin yeterince hazırlanılmadan girilen bir sınavda, olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı konusunda kaygı duyarız.

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

4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir (Cüceloğlu, 2000).



Korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların kaygı anında da görülebileceği belirtilmektedir. Kaygı anında, artan kalp atım hızı, soğuk ve ıslak deri, terlemenin artması, karın ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, ağzın kuruması, sık tuvalete gitme isteği gibi değişik belirtilerin gözlenebileceği ifade edilmektedir (Tiryaki, 2000; Cüceloğlu, 2000).

### **2.1.1. SPOR ve KAYGI**

Spor müsabakaları, performansın ortaya çıktığı ortamlardır. Sporcuların, başarıya ulaşmaları için belirli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiği konusunda spor psikologları arasında görüş birliği vardır. Bu düzeyin alt ya da üst seviyelerinin performansı olumsuz yönde etkileyeceği belirtilmektedir. Sporcular performans sınırına yaklaştıklarında kaygılarının yoğunluğu da artmaktadır. Yarışmanın sonucuna göre, verilecek ödül ya da cezalar, sporcunun kaygı düzeyini ve performansını etkileyebilmektedir (Başer, 1998).

Uyarılmışlık, stres ve kaygı terimleri çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılmasına rağmen birbirlerinden kavram olarak farklıdır (Weinberg ve Gould; 2003).

Uyarılmışlık (arousal), organizmanın fizyolojik durumu ile ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu (cerebral cortex), retiküler aktivite edici sistem, limbik ve para sempatik sinir sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır. Bu bağlamda uyarılmışlık, organizmanın en sakin durumundan (uyku hali) organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılımına işaret eder (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında çalışanlar yıllardır uyarılmışlık, kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi incelemektedirler. Spor psikologları ilk olarak uyarılmışlık ile performansın doğrusal bir çizgi izlediğini söyleyerek, uyarılmışlığın

artıkça performansın da artacağını belirtmişlerdir. Öne sürülen bu teori “dürtü kuramı” olarak adlandırılmıştır (Weinberg ve Gould, 2003; Jarvis, 2006).

Dürtü kuramında bireyin uyarılması ya da durumluk kaygısı ne kadar artarsa performansının da aynı düzeyde artacağı öne sürülmüştür. Ancak çoğu sporcunun aşırı uyarılma ve aşırı kaygı düzeyine sahip olduğunda kötü performans sergiledikleri belirtilmiş ve bu kuram bilimsel olarak çok az desteklenmiştir (Weinberg ve Gould, 2003).

Uyarılma ve performans ile ilgili öne sürülen teorilerden diğeri, “ters-U” teorisidir. Bu kurama göre yüksek veya düşük uyarılmışlık ya da durumluk kaygı düzeylerinde performans negatif olarak etkilenecektir. Her iki durumda da optimal performans sergilenemeyecektir, optimal performans için optimal uyarılmışlık ve kaygı düzeyine ihtiyaç vardır (Weinberg ve Gould, 2003; Jarvis, 2006).

Çoğu sporcu ve antrenör bu kuramı kabul etmesine rağmen bazı araştırmacılar kuramı yetersiz bulmuşlardır (Tiryaki, 2000; Weinberg ve Gould, 2003). Tiryaki, Martens ve arkadaşlarının, kaygı ve stres sürecinde uyarılmışlığın görüldüğü durumlarda, bilişsel süreçlerin de bulunması gerektiğini, fakat Ters- U kuramında bilişsel süreçlerin bulunmadığını savunduklarını belirtmiştir. Ters -U kuramına bir diğer eleştiri ise, “performansın iyi olması için uyarılmışlığın orta düzeyde olması gerekmeyebilir”, şeklindedir. Bu eleştiri yapanlar, bazı sporcuların optimal uyarılmışlığın altında veya üzerinde üstün performans gösterebildiklerini belirtmişlerdir. Konu ile ilgili bir diğer eleştiri; bir spor dalının çeşitli görevlerinin yerine getirilmesi sırasında, uyarılmışlık düzeyinin farklı seviyelerde olabileceği şeklinde aktarılmıştır. Örnek olarak da bir basketbolcunun savunma ribaundunu alırken yüksek uyarılmışlık düzeyine sahip olması gerektiği, buna karşı serbest atış sırasında düşük uyarılmışlık düzeyine sahip olması gerektiği belirtmiştir (Tiryaki, 2000).

Rus spor psikoloğu Hanin, Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı Kuramı (IZOF)’nı öne sürmüştür. Araştırmacı, üst düzey performansın sergilendiği kaygı seviyesinin kişiye göre değişiklik gösterebileceğini ve her sporcu için ideal kaygı düzeyinin

belirlenmesinin öneminden bahsetmiştir. Bu kurama göre, her sporcunun en iyi performansını sergilediği bir optimal durumluk kaygı alanı vardır ve bazı sporcular yüksek, bazıları orta, bazıları ise düşük durumluk kaygı seviyelerinde en yüksek performanslarını sergileyebilmektedirler. Bu anlamda sporcuların yüksek performans sergilemeleri açısından, durumluk kaygılarının bireysel optimal fonksiyon alanını bilmek antrenörler ve sporcular açısından yararlı olacaktır (Weinberg ve Gould, 2003). Tiryaki, IZOF kuramında, kaygının değerlendirilmesinde bireysel puanlardan çok grup puanlarının kullanılması ve değerlendirmenin geriye dönük yapılması nedeniyle, bazı araştırmacılar tarafından bu kuramın eleştirildiğini belirtmiştir (Tiryaki, 2000).

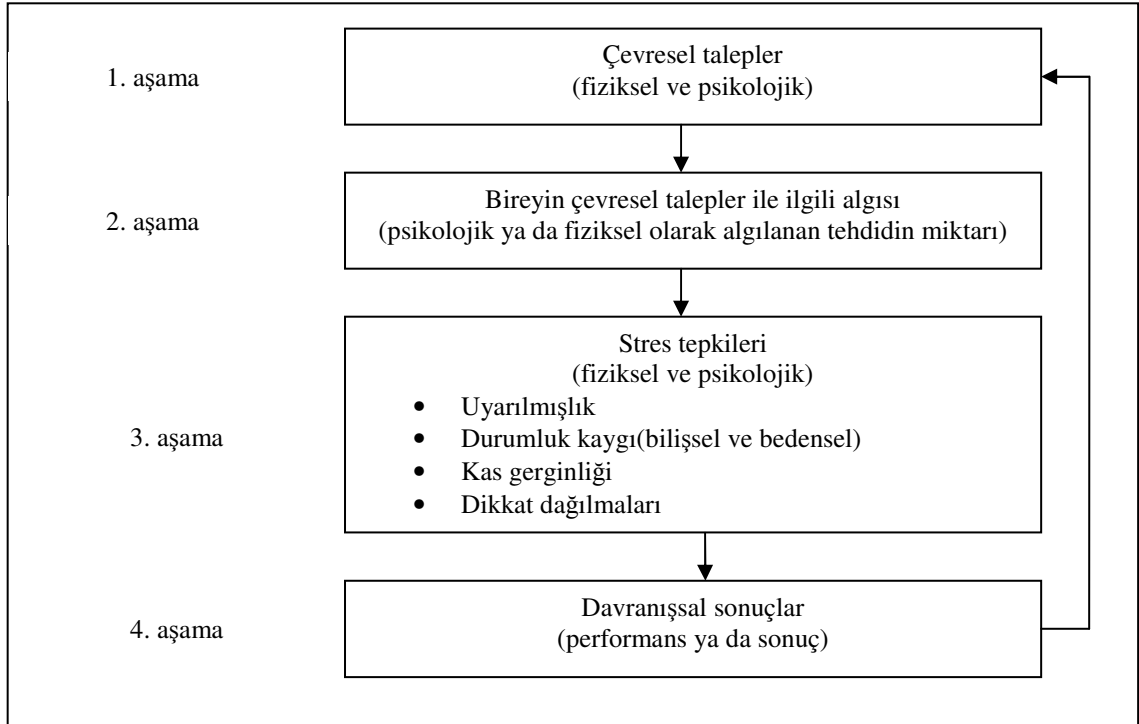
Diğer eleştiri ise, kuramda, durumluk kaygı bileşenleri olan bedensel ve bilişsel kaygının performansı etkileyip etkilemediğinin belirtilmemesidir. Durumluk kaygı bileşenleri genellikle performans farkını etkilemektedir. Fizyolojik uyarılma (bedensel durumluk kaygı) ve korku (bilişsel durumluk kaygı) performansı farklı etkilemektedir (Weinberg ve Gould, 2003).

Uyarılmışlık, organizmanın derin uyku durumundan yoğun heyecana geçen uzanan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeylerde sergilenen genel fizyolojik bir etkinliktir. Uyarılmışlığın heyecansal etkisi veya bilişsel boyutu kaygı olarak düşünülebilir (Koruç, 2009). Uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir ve kaygıya sınırlılık, endişe gibi durumlar eşlik etmektedir ve bu yönüyle kaygıdan ayrılır (Tiryaki, 2000). En basit şekliyle kaygı, fizyolojik uyarılmışlığın artması ve öznel endişe hissi olarak tanımlanmaktadır. Stres de bu uyarılmışlık sorunlarından birisidir (Koruç, 2009).

Vurgun çalışmasında, Spielberger'in kaygı ile ilgili üç dinamik süreçten söz ettiğini aktarmıştır. Bunlar; (1) stres faktörünün algılanması, (2) değerlendirilmesi ve (3) duygusal tepkilerdir. Stres faktörü belli bir fiziksel ya da psikolojik tehlikeyi içeren bir durumdur. Eğer stres faktörü bir tehlikenin belirtisi olarak algılanmaktaysa, gerçek bir tehlikenin ya da tehdidin bulunmadığı durumlarda bile kaygı düzeyinde bir artış görülecektir. Bu nedenle objektif uyarıların subjektif düzlemde değerlendirilmesi tıpkı "gerçek" tehditte olduğu gibi bir kaygı oluşturacaktır. Değerlendirme sürecinin bu subjektif yönü yetenek ve becerileri birbirlerine yakın olan sporcuların aynı yarışma

içinde niçin birçok değişik kaygı tepkileri gösterdiklerini de açıklar. Spielberger'in belirttiği gibi; aynı uyarı bir kişi için tehdit, bir başkası için bir sorun ve bir üçüncü kişi için ise üzerinde durulmayacak bir konu niteliğini taşıyabilir (Vurgun, 2010).

Weinberg ve Gould, McGrath'in stresi dört aşama ile açıkladığını belirtmişler. Bu aşamalar şekil 1'de gösterilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003).



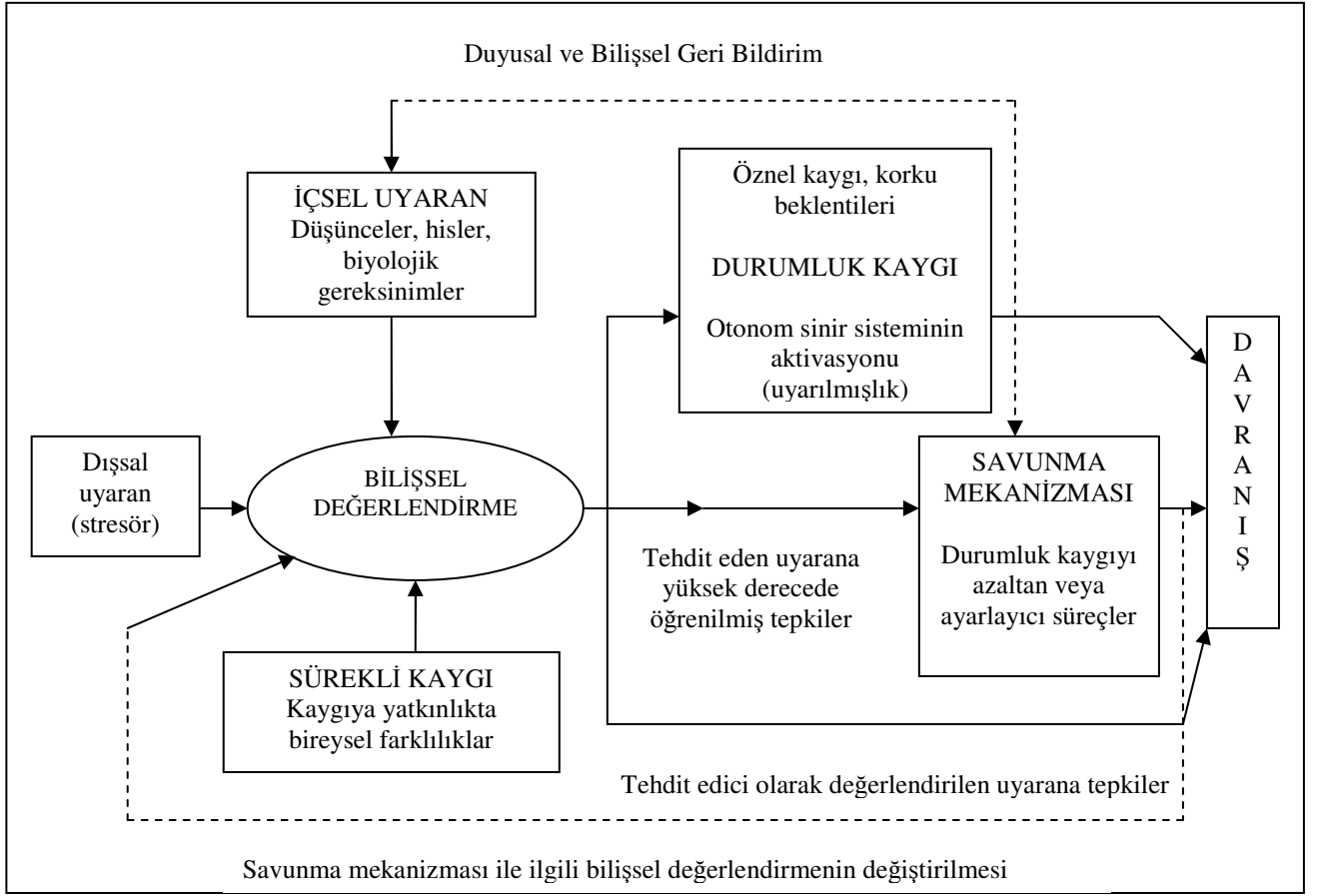
Şekil 1. Stres gelişim modeli (Weinberg ve Gould'dan, 2003)

Spor psikolojisi araştırmaları sporda strese yol açan etmenleri şu şekilde ortaya koymaktadır; yüksek düzeyde bitkinlik, diğer insanların yüksek beklentileri, hata veya başarısızlık korkusu, yarışmanın önemi, sonuca verilen aşırı değer, olumsuz değerlendirilme korkusu (Koruç ve ark., 2004).

Araştırmacıların, spor ortamlarında yüksek kaygı yaşamaya neden olacak ya da kaygıyı negatif etkileyebilecek beş algı durumundan bahsettikleri belirtilmiştir. Bunlar; (1) durumdan beklentiler, (2) kişinin beklentilerini etkili bir şekilde karşılayabilecek kaynaklar, (3) durumun sonuçları, (4) sonuçların “anlamı” ve (5) vücut tepkilerinin farkına varılması olarak sıralanmış ve bu algıların birbirini olumsuz şekilde etkileyebilecekleri belirtilmiştir (Kağan, 2005).

Cratty, sporcuların, önemli bir müsabaka başladığında, rakibin güçlölüğü karşısında, antrenör ve ebeveynler tarafından alay edileceği düşünceyi taşıdığında, tanımadığı bir ortama girdiğinde, rakibini ısınırken izlediğinde ve rakip oyuncunun görünümünden dolayı değişik seviyede kaygı yaşayabileceğini belirtmiştir (Cratty, 1983).

Kaygı, *durumluk* ve *sürekli* kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır (Gill, 1986; Martens ve ark., 1990; Lavallo ve ark., 2004; Doğan, 2004; Kargı ve ark., 2006; Hagger ve Chatzisarantis, 2005; Moran, 2005; Jarvis, 2006). Kaygı ile ilgili yapılan kuramsal yaklaşım, şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı (Martens ve ark.'dan, 1990)

Durumluk ve sürekli kaygı kuramının aşağıdaki varsayımlarla açıklandığı belirtilmektedir:

1. İçsel ya da dışsal uyarınların birey tarafından tehdit edici olarak algılanması durumluk kaygı tepkilerini ortaya çıkarır. Yüksek seviyedeki durumluk kaygı hoş olmayan deneyimlerdir; duysal ve bilişsel geri bildirim mekanizmaları yoluyla yaşanır
2. Algılanan tehdidin büyüklüğü, durumluk kaygı reaksiyonu yoğunluğu ile orantılıdır.
3. Durumluk kaygı reaksiyonlarının kalıcılığı, kişinin algıladığı tehdidin süresinin uzunluğuna bağlıdır.
4. Yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip olan bireylerle, düşük sürekli kaygı düzeyine sahip olan bireyler karşılaştırıldığında; yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar ortamı daha

fazla tehdit edici olarak algılayacaklar ve yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ya da her ikisi ile birlikte cevap vereceklerdir. Sonuçlar, bireyin, potansiyel başarısızlık ve benlik saygısına tehdit içeren durumları, fiziksel olarak zararlı olan durumlardan daha güçlü bir tehdit kaynağı olarak algıladıklarını göstermektedir.

5. Durumluk kaygı seviyelerindeki yükselme, direkt olarak davranışlarda kendini gösterebilir ya da geçmişteki durumluk kaygıyı azaltmada etkili olan psikolojik savunma mekanizmalarını başlatmaya hizmet edebilir.

6. Sık karşılaşılan stres yaratan durumlar, durumluk kaygıyı azaltmak veya en aza indirmek için tasarlanmış özel psikolojik savunma mekanizmaları geliştirmeye neden olabilir (Martens ve ark., 1990;).

Uyarılmışlık, sürekli kaygı ve durumluk kaygı arasındaki karşılıklı ilişki aşağıdaki şekil 3' de açıklanmıştır.



Şekil 3. Uyarılmışlık, sürekli kaygı ve durumluk kaygı arasındaki karşılıklı ilişki (Weinberg ve Gould'dan, 2003).

## 2.1.2. KAYGI ÇEŞİTLERİ

### 2.1.2.1. Sürekli Kaygı:

Bazı insanların sürekli huzursuz ve mutsuz olduğu görülmekte ve doğrudan doğruya çevreden gelen tehditlere bağlı olmayan bir kaygı türü yaşadıkları belirtilmektedir. Bireyin öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu ortamları stres verici olarak yorumlaması sonucu kaygı duyar. Bu kaygıya *sürekli kaygı (trait anxiety)* denir (Kargı ve ark., 2006).

Sürekli kaygının sabit olduğu ve genellikle bir kişilik özelliği olarak kabul edildiği belirtilmektedir. (Gill, 1986; Martens ve ark., 1990; Weinberg ve Gould, 2003; Kargı ve ark., 2006; Spielberger, 2010). Duygusal durum ve bireysel farklılıkların, kaygının kişilik özelliği olarak ortaya çıkmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Spielberger, 2010).

Başka bir tanımlamada, sürekli kaygı, “çevre şartlarından bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma ve kötümser olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, bitkinlik, heyecansal tepkilerde bulunma eğilimi” olarak belirtilmiştir (Şahin, 2006).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha fazla tehlikeli ya da tehdit edici olarak algıladıkları ve daha yüksek durumluk kaygı tepkileri ile cevap verme eğilimde oldukları vurgulanmıştır. Kişide var olan sürekli kaygının seviyesinin, ileride olası tehlikeli durumlarla karşılaştığında yaşayacağı durumluk kaygının sıklığını ve şiddetini etkileyebileceği ve belirleyebileceği söylenmektedir. Sürekli kaygının özellikleri aşağıdaki şekilde aktarılmıştır:

1. Sürekli kaygı, durumluluk kaygıyla karşılaştırıldığında sabit ve süreklidir.
2. Sürekli kaygının süresi ve şiddeti kişilik özelliklerine göre değişir.
3. Kişilik özelliklerinin kaygıya yatkınlığı sürekli kaygı seviyesini etkiler.



4. Bireylerin sürekli kaygı seviyelerinin birbirlerinden farklı olması, tehdit edici durumun algılanmasının ve yorumlanmasının değerlendirilmesini değiştirir (Tekin ve ark., 2007).

Sürekli kaygı yaşayan kişilerin, içinde bulunduğu ortamları ve durumları genelde stres verici olarak algıladıkları ya da stres olarak yorumladıkları ifade edilmiştir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin, durumluk kaygıyı, düşük olanlardan daha yoğun ve sık yaşamakta olduğu, farklı durumları daha fazla tehdit edici olarak algıladıkları ve bununla birlikte yetenekleri ile geçmiş yaşantılarının bu algılamada etkili olduğu aktarılmıştır (Yılmaz, 2005).

#### **2.1.2.2. Durumluk Kaygı:**

Kaygı teorisinin yeterli olabilmesi için kaygının ruh hali ve kişilik özelliği olarak ayrılması gerektiğinin vurgulandığı aktarılmıştır. Bunun yanı sıra, bu iki tür kaygının öncesinde oluşan uyarıcı koşulların da ayrıştırılması gerektiği ifade edilmiştir (Coşkun, 2008). Bunlardan dolayı, kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmıştır (Gill, 1986; Martens ve ark., 1990; Lavalle ve ark., 2004; Doğan, 2004; Kargı ve ark., 2006; Hagger ve Chatzisarantis, 2005; Moran, 2005; Jarvis, 2006).

Durumluk kaygı (state anxiety), kişilerin özel durumları tehdit edici olarak yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepki olarak aktarılmaktadır. Durumluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkilidir (Yılmaz, 2005).

Şahin eserinde, durumluk kaygıyı, “periferik etkenlere bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan; tehlike ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği heyecansal reaksiyonların ifadesi” olarak tanımlamıştır (Şahin, 2006).

“Kişinin önemli bir olay veya durum (yarışma) öncesi endişeli olması, gergin olması durumu ile ilgili olarak kullanılan kaygı durumluk kaygı (state anxiety) olarak

tanımlanmaktadır. Bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında bu gibi olumsuz duygular da ortadan kalkmaktadır” (Doğan, 2004; Kazak, 2004; Kargı ve ark., 2006). Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığı eşlik etmektedir (Tiryaki, 2000; Kazak, 2004).

Durumluk kaygının, otonomik sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonu ile oluşan subjektif, bilinçli algılanan korku ve gerilim duygularının yarattığı duygusal durum olarak tanımlanabileceği aktarılmıştır. Bu durumun an’dan an’a değişkenlik gösterir ve o anki koşullarda algılanan tehditle orantısız olarak değişkenlik gösterebileceği belirtilmiştir (Coşkun, 2008).

Durumluk kaygı, fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar. Durumluk kaygı’nın kinetik enerji gibi olduğu, ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepki olarak tanımlandığı aktarılmıştır. Bu tür tepkinin çevresel baskının ortadan kalkmasıyla son bulduğu belirtilmiştir (Aktaş ve ark., 2004).

### **2.1.3. Yarışma Kaygısı**

Bir sporcunun fiziksel kapasitesinin iyi olması o sporcunun yarışmaya ya da performansı gerçekleştirmeye hazır olduğu anlamına gelmemektedir. Yakın çevresinin ve toplumun baskısı, müsabakanın yapıldığı yer veya bulunulan ortam, kullanılan araç gereçler ve seyirciler gibi etmenler sporcunun performansı üzerinde etkilidir. Sporcuların performanslarını etkileyen diğer faktörler arasında sporcunun kişilik yapısı, motivasyonu, dikkat ve kaygı düzeyi bulunmaktadır (Yılmaz ve ark., 2002).

Sporda algılanan tehdidin kaygı yaşantısı ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu belirtilmiştir. Eğer sporcu kişisel hedeflerini tehdit altında hissediyorsa ya da bu hedeflerine ulaşamayacağı korkusu yaşıyorsa, bu durumda, kaygı düzeyinin artabileceği aktarılmıştır (Yılmaz ve ark., 2004).

Yarışma ortamının kaygı verici ve sıkıntı dolu bir yaşantıyı kapsadığı aktarılmıştır (Kocaekşi, 2005; Yılmaz ve Koruç; 2006). Bazı sporcuların bunu çok şiddetli yaşadığını, bazılarının ise daha az şiddette yaşadıklarını ve bu durumun sporcunun yarışmadan zevk almasını engellediği öne sürülmüştür. Bu yoğun kaygı yaşantısı ile başa çıkabilmenin sporcuların önemli bir sorunu olarak ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. (Yılmaz ve Koruç; 2006).

Blumenstein, yarışma stresi altındaki sporcunun genellikle yüksek uyarılmışlık seviyesine sahip olduğunu ve kaygılı bir durum içerisinde olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, sporcunun, gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak gerginlik içinde olmasının performansını etkilediğini ve performansının düşmesine sebep olabileceğini ifade etmektedir (Blumenstein, 2001).

Sporcular müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında bazen veya sürekli sıkıntı, endişe ve gerginlik hissedebilir. Bu durum yarışma kaygısı olarak adlandırılır. Müsabaka ortamında ortaya çıkan bu kaygı özel bir kaygı çeşidi olarak belirtilmiştir (Yardım ve ark., 2010). Gill, yarışma kaygısını, “yaklaşan yarışmayla ilgili, başarısız olma düşüncesi ile birlikte endişeli ve huzursuz olma durumu ya da başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olarak tanımlamıştır (Gill, 1986).

Uyarılmışlık, organizmanın derin uyku durumundan yoğun heyecana değin uzanan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeylerde sergilenen genel fizyolojik bir etkinliktir. Uyarılmışlığın heyecansal etkisi veya bilişsel boyutu kaygı olarak düşünülebilir (Koruç, 2009). Uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir ve kaygıya sinirlilik, endişe gibi durumlar eşlik etmektedir ve bu yönüyle kaygıdan ayrılır (Tiryaki, 2000). En basit şekliyle kaygı, fizyolojik uyarılmışlığın artması ve öznel endişe hissi olarak tanımlanmaktadır. Stres de bu uyarılmışlık sorunlarından birisidir (Koruç, 2009).

Kaygı durumunun; (1) gerilim, beklenti ve sinirlilik, (2) endişe ve (3) fizyolojik değişikliklerin kendine özgü bileşiminden oluşan duygusal tepkiler olarak tanımlandığı aktarılmıştır. Ayrıca kaygının, stres faktörünün algılanması, değerlendirilmesi ve duygusal tepkiler olmak üzere üç farklı dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır.

Stres faktörü belli bir fiziksel ya da psikolojik tehlikeyi içeren bir durumdur. Eğer stres faktörü bir tehlike belirtisi olarak algılanıyorsa, gerçek bir tehlikenin ya da tehdidin bulunmadığı ortamlarda dahi kaygı düzeyinde bir artış görülebileceği ifade edilmiştir (Yılmaz ve Koruç, 2004).

Weinberg ve Gould, McGrath'in stresi dört aşama ile açıkladığını belirtmişler. Bu aşamalar (1) çevresel talepler, (2) bireyin çevresel talepler ile ilgili algısı, (3) stres tepkileri ve (4) davranışsal sonuçlar olarak ifade edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003).

Stres terimi tanımlanırken, stres sonucunda kaygı yaşantısının ortaya çıktığı belirtilmektedir ve spor ortamındaki kaygının da genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirildiği aktarılmıştır. Kaygı gelişim modeli şekil 4'te verilmiştir (Koruç ve ark., 2004).



Şekil 4. Spielberger'in kaygı gelişimi modeli (Koruç ve ark.'dan, 2004)

Yarışma kaygısı, yarışma ortamlarında meydana gelen bir tür kaygı olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Koruç ve Yılmaz, 2004). Yarışma kaygısı da yarışma sürekli kaygısı ve yarışma durumluk kaygısı olarak ikiye ayrılabilir (Aşçı ve Gökmen, 1995; Koruç ve Yılmaz, 2004; Yardım ve ark., 2010).

Sürekli yarışma kaygısı, Martens tarafından sürekli kaygı tanımına dayalı olarak oluşturulmuştur (Koruç ve Yılmaz, 2004). Sporcunun her yarışma ortamında baskı algılaması ve bununla birlikte gerginlik hissi, endişe duygusu yaşaması, yarışma sürekli kaygısı olarak açıklanmaktadır (Aşçı ve Gökmen, 1995; Koruç ve Yılmaz, 2004; Yardım ve ark., 2010).

Yarışma durumluk kaygısı ise, sporcunun yarışma ortamındaki davranışlarını etkileyen durumsal faktörler ve özellikle algılanan duruma davranışsal yanıtlar olarak ele alınmaktadır (Gill, 1986).

Durumluk yarışma kaygısı; özel spor ortamlarında gösterilen tepki olarak değerlendirilir ve sporcunun korku, endişe, huzursuzluk, gerginlik gibi olumsuz duyguları, her yarışma ortamında değil de bazı yarışmalarda yaşaması olarak açıklanır (Aşçı ve Gökmen, 1995; Koruç ve Yılmaz, 2004; Yardım ve ark., 2010).

Durumluk yarışma kaygısı, sporcuların performansları ile ilişkilidir. Yüksek yarışma durumluk kaygısıyla ilişkili olan faktörlerin; düşük benlik saygısı, düşük kendine güven, eğlencenin azlığı, başarısızlıktan korkma, sosyal değerlendirmelerden ve yetişkinlerin beklentilerinden korkma duyguları olduğu belirtilmektedir (Koruç ve ark, 2004).

Araştırmacılar, yarışma durumluk kaygısının üç farklı bileşenin olduğunu belirtmişler ve bu bileşenleri bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olarak açıklamışlardır (Martens ve ark., 1990).

Kendine güven; kişinin kendi nitelikleri ve yeteneği hakkında sahip olduğu inançlar olarak tanımlanmaktadır. Kendine güvenin, bireyin sporda başarılı olmak için kendi yeteneği hakkındaki inancının kesinlik derecesi olduğu ve bazen olaylar ve kişiler tarafından bu inancın olumsuz yönde etkilenmediği belirtilmektedir (Cashmore; 2008). Bedensel ve bilişsel kaygı ile ilgili açıklamalar ise ilerideki bölümde verilmiştir.

Kağan çalışmasında, ortaya çıkabilecek kaygı tepkilerini düzenleyebilmek için sporcunun yarışma ve rekabet ortamındaki tehdit edici durumları algılayış biçimini anlamının önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırmacı, önem verilmesi gereken diğer bir noktanın ise algılanan tehdidin derecesi olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yüksek fiziksel benlik kavramı olan ve vücut görünümünden memnun olmayan sporcuların, vücut görünümlelerinden memnun olan sporculara veya estetik olmayan sporlara katılan sporculara oranla fiziklerini yetersiz gördüklerini, bu durumu bir tehdit olarak

algıladıklarını ve bu yüzden daha yüksek yarışma kaygısına sahip olabildiklerini aktarmıştır (Kağan, 2005).

### **2.1.3.1. Bilişsel ve Bedensel Kaygı**

Araştırmacılar, yarışma durumluk kaygısının üç farklı bileşenin olduğunu belirtmişler ve bu bileşenleri bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olarak açıklamışlardır (Martens ve ark., 1990).

Bilişsel kaygı, bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu negatif düşünceleri, korkuları ve endişeleri ile ilgili bilinçli bir farkındalık durumudur ve durumluk kaygının bilişsel bileşeni olarak tanımlanır (Martens ve ark. 1990; Weinberg ve Gould; 2003).

Bilişsel kaygının, kişinin yaklaşan bazı durum ya da performans ile ilgili, korku, endişe veya negatif beklentilerini ve görevle alakasız düşüncelerini içerdiği ifade edilmektedir (Moran, 2004).

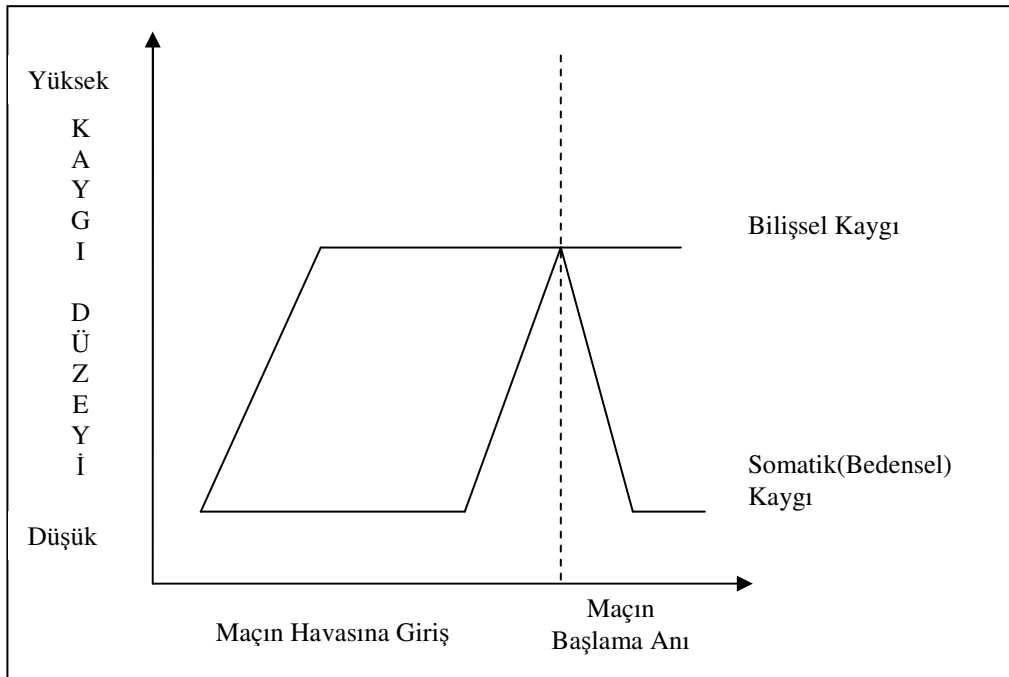
Diğer bir tanımda ise bilişsel kaygı; somatik (fizyolojik) kaygıdan farklı olarak, endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulmasını, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Tiryaki, 2000).

Vurgun eserinde, bilişsel kaygının, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile ortaya çıktığını aktarmıştır. Bu durumun, genel olarak sporda, özel olarak hentbolda, hentbolcunun kendisini olumsuz olarak sürekli değerlendirmesi ve olumsuz performans beklentileri ile açıklanabileceği ifade edilmektedir (Vurgun,2010).

Bedensel kaygı ya da somatik (fizyolojik) kaygı, uyarılmışlık sonucu ortaya çıkan kaygının, bireyde meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler ile ilgilidir ve kaygının fizyolojik, duyuşsal yönü olarak tanımlanır. Bedensel belirtiler olarak, kas gerginliği, kalp atım hızının artması, mide ağrısı, terli avuç içi gibi durumlar örnek

verilebilir (Martens ve ark., 1990; Weinberg ve Gould; 2003; Maynard, 2006; Jarvis, 2006).

Bilişsel kaygının, bedensel kaygıya oranla yarışma öncesinde daha hızlı artış gösterebildiği aktarılmıştır. Ayrıca, bilişsel kaygının arttıktan sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince çok fazla değişime uğramadığı ve yüksekliğini koruduğu belirtilmektedir. Buna rağmen, sporcunun yarışma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının değişim gösterebileceğinin göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bedensel kaygıda artışın, bilişsel kaygıya oranla daha geç ve maça daha yakın bir zamanda olduğu ifade edilmiştir (şekil 2). Bedensel kaygının artışının, sporcular arasında farklılık gösterebileceği belirtilmiş ve sporculardan bazılarının, karşılaşmadan önceki akşam, bazılarının karşılaşma günü ve diğer bazılarının ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken bedensel kaygı yaşayabileceği aktarılmıştır (Aktop, 2008). Bu durumla ilgili olarak müsabaka öncesi ve sonrası bilişsel ve bedensel kaygı değişimi şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Müsabaka öncesi ve sonrası bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı değişimi (Koruç'tan, 2009).

Bilişsel ve bedensel kaygının sıklığının ve yoğunluğunun incelediği bir araştırmada, yarıştan önce hem bilişsel hem de bedensel kaygının arttığı ve en büyük değişimin yarışmadan önceki bilişsel kaygı sıklığında olduğu belirtilmiştir. Yarışma başladığında ise, bilişsel kaygının yarışmanın gidişatına göre değişim gösterdiği, bedensel kaygının ise aniden azaldığı belirtilmiştir. Bazı araştırmacıların bilişsel kaygı ile performans arasında negatif ilişki olduğunu öne sürdükleri belirtilmiştir. Buna göre bilişsel endişe arttıkça performans düşecektir. Ancak bazı araştırmacılar ise, bazı sporcuların iyi performans sergileyebilmeleri için belli bir derecede bilişsel kaygıya gerek duyduklarını öne sürmüşlerdir (Jarvis; 2006).

Birçok çalışmanın, kaygının sportif performansı etkilediği görüşünü desteklediği aktarılmıştır (Doğan, 2004; Kazak, 2004; Parnabas ve Mahamood; 2010). Araştırmacılar tarafından yapılan kaygı ile ilgili çalışmaların sonuçları yarışma kaygısı ve boyutlarının araştırılması zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır. Bu zorunluluk Martens ve ark.(1990)'nın, Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2)'yi geliştirmelerine neden olmuştur (Gill, 1986; Martens ve ark., 1990; Cox ve ark. 1999; Weinberg ve Gould, 2003). CSAI-2 spor psikolojinde çok yönlü kaygıyı ölçmek için en popüler ölçüm aracı haline gelmiştir. Ülkemizde CSAI-2'yi Türkçeye uyarlama çalışmaları Kuruç (1998) tarafından yapılmıştır. CSAI-2 spor ortamında kaygıyı ölçmektedir ve bilişsel kaygı, bedensel kaygı, kendine güven olmak üzere üç boyutu vardır (Doğan, 2004; Kazak, 2004; Yılmaz ve ark, 2002). Çalışmamızda, hentbolcu bayanların yarışma kaygısını ölçmek için CSAI-2 kullanılmıştır.

#### **2.1.4. Uyarılmışlığı ve Kaygıyı Düzenlemede Genel müdahaleler**

“Yüksek uyarılmışlık, kaygı ve stres durumlarında organizmada bir takım fizyolojik değişiklikler meydana geldiği bilinmektedir. 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 atımının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi, bunun sonucu olarak da hedefe isabet



ettirememe demektir. O nedenle yarışma koşullarında, baskı altında soğukkanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır” (Tiryaki, 2000).

Stres ve gerginlik yarışmayla birlikte hareket ettiği belirtilmiştir. Çok fazla stresin sporcularda olumsuz etki meydana getirdiği bilinmektedir. Sporcular streslerini kontrol altına aldıkları zaman, bunun kendilerine zarar vermesini önleyebilirler. Stresin üç temel bileşeni içeren karmaşık psiko-biyolojik bir süreci ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Ekmekçi, 2008).

Koruç, “yarışma ve maç kaygısı (nasıl yaklaşılmalı)” isimli çalışmasında, stresin aşamalarını;

- Çevresel talepleri; fiziksel ya da psikolojik talepler,
- Çevresel talebin algılanmasını; bireyin algıladığı çevresel girdiler (psikolojik ya da fizyolojik tehdit algısı)
- Stres tepkisi-yanıt; fizyolojik ya da psikolojik: uyarılmışlık, durumluk kaygı(bilişsel ve bedensel), kas gerginliği, dikkat değişimleri
- Davranışsal sonuçları ise; performans ya da çıktılar şeklinde açıklamıştır (Koruç, 2009).

Aynı çalışmada stres ve kaygının kaynağını ise, (a) durumsal kaynaklar (durumun önemi ve belirsizliği) (b) kişisel kaynaklar (sürekli kaygı ve kendilik saygısı) olarak belirtmiş, kaygının etkilediği bilişsel yapıları da; kendine güven, dikkat ve konsantrasyon, koordinasyon, motivasyon, karar verme olarak sıralamıştır. Yarışma kaygısı ile başa çıkmak için, kaygının belirtilerini, göstergelerini tanıyarak uyarılmışlık ve durumluk kaygıyı anlamak gerektiğini ve bireylere uygun başa çıkma stratejilerini uygulamak gerektiğini vurgulamıştır (Koruç, 2009).

Biçer (2006), “Şampiyonluğun Psikolojisi” adlı eserinde stres yaratan düşünce örneklerini: “Kaybedersem yanarım!”, “Hata yapmamalıyım”, “Baskıya dayanamam”, “Hayatım bu maça bağlı”, “Rakibim çok kuvvetli”, “Ne olursa olsun kazanmalıyım”, “Ben onlara gösteririm!”, “Kendimi beğendirmeliyim”, “Kendime ve takımına

güvenemiyorum”, “Yeterli ve kuvvetli değilim”, “Kaybedersek yanarız!”, “Herkes benden çok şey bekliyor, iyi olmalıyım” ve “Kimseyi üzmemeliyim”, şeklinde belirtmiştir. Bu çalışmada, stres yaratan düşünce örneklerine karşılık, olması gereken doğru düşünce ve tutumları ise şu şekilde belirtmiştir: “Kendimi gerçekleştirmek için oynarım. Kazanmak ve kaybetmek için değil.”, “ben her koşulda yapmam gerekeni yaparım.”, “Kendime yüksek standartlar koyarım.”, “İşimi seviyorum ve yüceltiyorum.”, “Yapabileceğim en zevkli işi yapıyorum.”, “Maç kaybetmek bir yenilgi değildir.”, “Ben zor günlerin adamıyım.”, “Ben sadece yapacaklarıma odaklanırım, yapamayacaklarıma değil.”, “Şampiyonluk ruhumda var.”, “Başarı benimle başlar.”, “Oyunu kurallar içinde oynamayı tercih ederim.”, “Bende emeği olanlara saygı duyarım.”, “Sporcu olmak bir yaşam biçimidir” (Biçer, 2006).

Genel psikoloji literatüründe, araştırmacılar, sekiz tane başa çıkma stratejisi belirlemiştir. Bunlar; (1) başa çıkma ile karşılaşma, (2) problem çözmeyi planlama, (3) uzaklaşma, (4) kendilik kontrolü, (5) sorumluluğu kabul etme, (6) olumlu yeniden değerlendirme, (7) kaçma-kaçınma ve (8) sosyal destek arama, risk almaktır (ergen gruplarında içme, yeme, sigara içme, ilaç kullanma veya riskli bir şey yapma gibi davranışlardan oluşmaktadır). Sporcularda performansı düzeltmek için kullanılan başa çıkma stratejileri olarak;

1. Zihinsel antrenman
2. Dikkat odaklanma
3. Olumlu düşünme
4. Gevşeme teknikleri
5. İçsel konuşma yöntemi
6. Sosyal destek
7. Hedef belirleme
8. Ağır antrenman sıralanmaktadır (Koruç, 2009).

Sporcuların yaşadıkları stresin karmaşık olabileceği ve tek bir çeşit başa çıkma stratejisinin bütün durumlar için geçerli olması veya bir tek başa çıkma stratejisinin her zaman etkili olacağı bir durum söz konusu olmadığı belirtilmektedir (Konter, 1998).

Yarışma kaygısı ve stresle ilgili başa çıkma stratejilerinden gevşeme çalışmaları şekil 6'daki gibi gruplandırılmıştır.

<b>GEVŞEME ÇALIŞMALARI</b>	
<b>BİLİŞSEL KAYGI</b>	<b>ZİHİNDEN-KASA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Otojenik alıştırmalar</li><li>• Hayal etme(imgeleme)</li><li>• Transendental Meditasyon(TM)</li><li>• Self Hipnoz vb.</li></ul>
<b>BEDENSEL KAYGI</b>	<b>KASTAN-ZİHİNE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Derinleşen Gevşeme</li><li>• Derin nefes alma</li><li>• Yoga</li><li>• Aerobik egzersiz vb.</li></ul>

Şekil 6. Gevşeme Çalışmaları (Koruç'tan, 2009)

Aşağıda uyarılmışlık ve kaygı düzenlenmesinde kullanılan tekniklerden nefes alıp-verme egzersizleri çalışmamızda kullandığı için detaylı olarak açıklanmış diğer teknikler ise özetlenerek açıklanmıştır.

**Nefes Alıp-Verme Egzersizleri:** Bedensel olarak yapılan çalışmaların temelinde gevşeme antrenmanları yer almaktadır. Nefes kontrolü ve kasların gerektiği kadar gevşetilmesi yolu ile bedensel kontrol sağlanmaya çalışılır (Karagözoğlu ve İkizler, 2000).

Kalp atımıyla birlikte nefes alıp verme insan vücudunun en sık yaptığı fizyolojik olaylardır. Sporcunun psikolojik durumunun etkilerini nefes üzerinde kolayca görebilir. Nefes alıp-verme istemsiz bir davranış olmasına rağmen, sınırlı olarak üzerinde kontrol sağlanabilir (Karagözoğlu, 2006).

Nefes alıp-verme yapılış şekline göre ikiye ayrılır. Göğüs solunumu ve karın (diyafragmatik) solunumu. Göğüs solunumunda akciğerler tam olarak hava ile dolmaz ve yüzeysel olarak nefes alıp veririz. Halbuki karın (diyafragmatik) solunumunda, diyafram karına doğru hareket eder ve akciğerler daha fazla hava ile dolar. Bu daha fazla oksijen demektir (Tiryaki, 2000; Karagözoğlu, 2006). Sporda performans sergilerken genelde göğüs solunumu kullanılır. Psikolojik antrenmanlarda ise diyafram nefesi ağırlıktadır (Karagözoğlu, 2006).

“Nefes alıp verme egzersizlerinin günde 2–3 kez yapılması ve her uygulamanın 5–10 dakika sürmesi önerilmektedir. Ayrıca uygulamalar sırasında vücudu sıkı kıyafetlerin gevşetilmesi veya tümüyle çıkarılması ve yemek sonrası hemen uygulanmaması, yine bu uygulamaların günün aynı saatinde yapılması önerilmektedir (Tiryaki, 2000).

#### Uygulama:

1. Rahat bir koltuğa oturun ve iki ayak tabanınızda yere basın
2. Bir elinizi göğsünüze bir elinizi de karınıza 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 birisi hareket ettiyse göğsünüzün üzerinde olan mı yoksa karınızın 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 ağızdan verilmesi gerekmektedir.
6. Yine koltukta oturabilir veya 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 saymaya başlayın. Sekize geldiğinizde tüm nefesinizi vermiş olmalısınız” (Tiryaki, 2000)

**Dereceli Gevşeme (Progressive Relaxation):** Dereceli gevşeme tekniğinin sportif ortamlarda sporcuların özellikle yarışma öncesi yüksek olan uyarılmışlık ve kaygı düzeylerinin azaltılmasında kullanıldığı ifade edilmektedir (Tiryaki ve ark., 1995).

Dereceli gevşeme, sporcular tarafından uygulanması ve kullanılması son derece kolay bir tekniktir. Çünkü gevşeme tekniği, onların antrenmanlarında rutin olarak uyguladıkları stretching egzersizlerine benzemektedir (Tiryaki, 2000). Derinleşen gevşeme vücuttaki 16 kas grubunun gerilip gevşetilmesi temeline dayanmaktadır. Bu gerilip gevşemeler sırasında önemli olan kişinin gerginlik ve 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 (Tiryaki ve ark., 1995).

Diğer taraftan derinleşen gevşeme çalışması, uykusuzluk ve uykunun düzenlenmesine yardımcı olabilir, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi bölgesel gerginlikleri giderebilir. Ayrıca bu çalışma strese bağlı kaygı, ülser, hipertansiyonu hafifletmek için kullanıldığı belirtilmektedir (Tiryaki, 2000; Kuru, 2001).

Dereceli gevşeme çalışmasının iki ana özelliği olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, çeşitli kas gruplarının sırasıyla gerilip gevşetilmesi, ikicisi ise, bu gerilme-gevşeme sonunda ortaya çıkan rahatlama hissine yoğunlaşmaktır (Biçer, 2008).

Dereceli gevşeme çalışmalarında; yüz ve göz kasları, omuz ve ense kasları, kalça karın ve sırt kasları, ayak ve bacak kasları, ön kol ve üst kol kaslarının kullanıldığı belirtilmiştir (Tiryaki ve ark., 1995; Tiryaki, 2000; Kuru, 2001; Acar, 2002).

Dereceli gevşeme çalışmaları uygulanırken kişi sesiz ve gürültüden uzak bir ortamda uzanarak (yatarak) ya da oturur pozisyonda olmalıdır. Üzerindeki kıyafetlerin rahat olması gerekmektedir. Bu koşullar sağlandıktan sonra kişi bir kası bir sıcak bir gevşetecektir. Kasılmalar gittikçe azalan bir şiddette olmalıdır. Bu yöntem değişik kas gruplarına arka arkaya uygulanmalıdır. Bu programın tamamlanması birkaç haftadan birkaç aya kadar sürebilmektedir. Dereceli gevşeme çalışmaları talimat veren bir kişi gözetiminde uygulanabildiği gibi, tek başına da uygulanabilir (Tiryaki, 2000; Kuru, 2001).

**Otojen Çalışma:** Bu çalışma, Dr.Schultz tarafından geliştirilmiştir ve bedendeki otomatik işlevler üzerindeki bilinçli denetimi arttırdığı için özellikle sporculara öğretilmektedir (Güner, 2006). Bu teknik, temelde iki fiziksel duyum üzerinde odaklanılan 6 safhadan oluşmaktadır. Bu iki fiziksel duyum ağırlık ve sıcaklıktır. Üçüncü safhadan itibaren ise kalp atımının düzenlenmesi, solunum hızı, karında sıcaklık ve alında serinliğin oluşturduğu diğer dört safha gelmektedir. Otojen çalışma (Autogenic Training-OT), dereceli gevşemeden (DG) farklı olarak herhangi bir aktif kas hareketini gerektirmez. Bir anlamda DG, kastan zihne bir teknik olarak düşünülürken, OT zihinden kasa gevşeme tekniği olarak düşünülmektedir (Tiryaki, 2000).

“Otojenik antrenmanın özü, sporcunun kendi kendine telkinde bulunarak, bilincinde uykuya benzer bir durum oluşturmasıdır. Otojenik gevşeme, mutlak sessizlik ve rahatlık durumundaki bedensel ve zihinsel özellikleri ortaya koyan altı standart cümleden oluşur:

- Eller, ayaklar ve gözde ağır,
- Eller, ayaklar ve gövde sıcak,
- Kalp atışları sakin, düzenli,
- Nefes derin ve rahat (huzur verici ve yoğun),
- Karın hafif sıcak,
- Alın serindir” (Biçer, 2008).

OT' de genelde önerilen, bir safha iyi öğrenilmeden diğerine geçilmemelidir. Her safha için 2 hafta ve haftanın her günü, birkaç kez çalışma yeterli olabilmektedir. Otojen çalışmanın uzun süreli ve bir uzman denetimi altında yapılması önerilmektedir (Tiryaki, 2000).

**Transendental Meditasyon:** Transendental Meditasyon'un (TM), Uzak-Doğu ülkelerinde mistik bir anlam taşıdığı ve gündelik hayatın bir parçası haline geldiği ifade edilmektedir. TM'nin insanın potansiyelini ortaya çıkardığı, onu özgürleştirdiği, zihnini berraklaştırdığı ve diğer şartlara hem zihinsel hem de bedensel olarak hazırlanmakta kullanılan bir araç olduğu öne sürülmektedir (Biçer, 2008).

Kişinin psiko-fizik dengesini korumak insanlar arasında ilişkilerini geliştirmek yetenekleri çoğaltmak, çeşitlendirmek ve daha kullanılır hale getirmek için başvurulan psiko-regulasyon yöntemidir. Bu gevşeme tekniğinin düzenli olarak uygulanmasının, tedirginliği azalttığı ve böylece kişinin kendisini gergin hissetmesi duygusunu hafiflettiği belirtilmektedir. Kişi sessiz sakin bir yerde otururken gözlerini kapatır ve 15 dakika boyunca bu mantralar (om, aom, aym, ayn) birini tekrarlar. Ama bu kelimelerin üzerine yoğunlaşılması önerilir (Tiryaki, 2000).

**Biofeedback(Biyolojik Geribildirim):** Biofeedback yöntemi daha önce anlatılan tekniklerden farklıdır. Çünkü bu teknik, bazı cihazlar gerektirmektedir ve esas olan genelde istem dışı çalışan ve fonksiyonları kontrol edilemez olarak kabul gören otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol edebilmektir (Tiryaki, 2000).

“Biyolojik geribildirim uygulanmasındaki amaç, psiko-fizyolojik uyarılmışlık ve özellikle de aşırı uyarılmışlık durumunun fark edilip, yönetilmesine yardımcı olmaktır. Genellikle aşırı uyarılmışlık ile birlikte görülen başlıca fizyolojik süreçler, kas gerilimi, periferik vazokonstriksiyon (düz kas aktivitesi) ve elektrodermal aktivite olarak belirtilmektedir. Bu üç sürecin (özellikle de ilk ikisinin), en çok kullanılan biyolojik geri bildirim modülleri olduğu ifade edilmiştir. Biofeedback, vücudun psikolojik ve biyolojik bilgilerinin tanımlanmasında kullanılan bir terimdir. EMG (elektromyograf), EEG (elektroencephalograf), Galvenic deri tepkisi cihazı (Galvenic Skin Resistance)

gibi araçlar, Biofeedback de kullanılan araçlar olarak bildirilmektedir. Kişi bu aletlerden herhangi biri yardımıyla hangi duygu ve düşüncelerde geriliminin arttığını hangilerinde gevşediğinin farkına varmaya çalışır. Birey, fizyolojik olarak değişim yaşadığı duygu ve düşünceleri öğrendikten sonra, cihazı kullanmayı bırakarak fizyolojik durumunu kontrol etmeyi öğrenir” (Aktop, 2008).

## 2. 2. ZİHİNSEL ANTRENMAN

İnsan vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütünü oluşturur. Spor ortamında, sporcunun zihinsel ve duygusal durumunun, performansı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, istenilen performansa ulaşabilmek için, sporcuların vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak karşılaşmaya hazırlanması önem taşımaktadır (Konter, 2006a).

Başaran ve arkadaşları çalışmalarında, antrenörlerin, sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil, psikolojik becerilerinde gelişmesine ve kazandırılmasına yönelik programlara da önem vermesi gerektiğini vurgulamışlardır (Başaran ve ark., 2009).

Son yıllarda zihinsel antrenmana verilen önemin de artmasıyla birlikte, zihinsel antrenman uygulamalarının kaygı ve performansa olan etkisini incelemek üzere yapılan çalışmalarda bir artış gözleendiği söylenebilir (Kolayış, 2002; Bar-Eli ve ark., 2002; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b; Kolayış ve Özbek, 2004; Mamassis ve Doganis, 2004; Sosovec, 2004; Dobbin, 2006; Yıldız, 2006; Shackell ve Standing, 2007; Aktop; 2008; Biçer ve Aysan, 2008).

Zihinsel antrenman bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır (Karagözoğlu, 2006). Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular



spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpiik ve dünya şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır. Günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcu performansını arttırmak için kullanılan metotlardan birisi olan zihinsel antrenman ile ilgili literatürde farklı tanımlar yer almaktadır.

Zihinsel antrenman bazı araştırmacılar tarafından, “bir hareketin uygulama yapmadan yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması” olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor, 1988).

“Başka bir tanımda ise zihinsel antrenman, fiziksel bir eylem yapmadan sadece zihni kullanarak belli bir amaca yönelik bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi olarak yapılan hazırlık çalışması olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor psikologları zihinsel antrenmanı; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele almak gerektiğini belirtmişlerdir. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi yapılan zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır” (Konter, 1999).

Zihinsel çalışma için, Görsel – Motor – Davranış - Çalışmasının (visual motor behaviour rehearsal-VMBR) önerildiği aktarılmıştır. Bu çalışmadaki uygulamalar ise şöyle sıralanmıştır: (1) Gevşeme antrenmanı, (2) Stres yönetimi, (3) Olumlu düşünce kontrolü, (4) Oto-regulasyon, (5) Zihinsel çalışma (VMBR), (6) Konsantrasyon, (7) Enerji kontrolü (Konter, 1998).

1960 ve 1970’li yıllarda “zihinsel antrenman” kavramı, motor becerilerin zihinsel olarak alıştırmalarının yapılması şeklinde değerlendirilmiştir. Sporcu bir

beceriye düşünür ve zihinsel canlandırma, gözleme aracılığıyla bunun alıştırmalarını yapar. Bu açıklamaya göre, sporcu becerileri üç şekilde imgeleyebilir. Sporcu kendi vücudunun içerisinde ve çevresine bu şekilde bakarak (içsel imgeleme) çalışabilir. Sporcu kendisini, beceriyi uygularken bir filme bakıyormuş gibi seyrederek görebilir ve çalışabilir (dışsal imgeleme). Sporcunun ideal bir beceriyi sergileyen bir başka kişiyi imgeleyerek alıştırmayı yapabilir (Konter, 1999).

Zihinsel antrenman çoğu zaman imgeleme ile eş anlamda kullanılıyor olmasına rağmen aslında farklı bir kavramdır (Cahmore, 2008). Zihinsel antrenman, yüksek sporsal performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006).

Zihinsel antrenman, yapılan sporun ve sporcunun niteliklerine göre çeşitli stratejiler içermektedir. Özellikle sporcunun bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kendine güven, gevşeme, motivasyon, hedef belirleme ve konsantrasyon çalışmaları gibi stratejiler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Gevşeme, görselleştirme, hedef belirleme, kendini motive edebilme, odaklanma, dikkati toplama (konsantrasyon) gibi süreçler toplu olarak zihinsel beceriler olarak adlandırılmaktadır ve sporcuların yüksek performansa erişebilmeleri için son derece önemli araçlar oldukları bilinmektedir (Howland, 2007).

Spor psikolojisi literatüründe, sporcunun performansını arttırmak ve en üst düzey performansın sürekliliğini sağlamak için birçok zihinsel antrenman yönteminin kullanıldığı belirtilmektedir. Gevşeme çalışmaları (Jacobson dereceli gevşeme, Schultz otojen antrenman, Wolpe duyarsızlaştırma, müzikle gevşeme vb.), konsantrasyon çalışmaları, imgeleme çalışmaları (Suinn imgeleme antrenmanı vb.) ve biyolojik geri bildirim ile zihinsel antrenman (Wingate Beş Adımlı Yaklaşımı-WBAY) gibi yöntem ve teknikler örnek olarak verilebilir (Petruzzello ve ark., 1991; Gould ve Udry, 1994; Bar-Eli ve Tenenbaum, 1997; Blumenstein ve ark., 1995a, 1995b; Bar-Eli ve ark., 2002;

Kolayış, 2002; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b; Kolayış ve Özbek, 2004; Mamassis ve Doganis, 2004; Sosovec, 2004; Dobbin, 2006; Shackell ve Standing, 2007; Aktop; 2008).

Zihinsel antrenmanın uygulanması ile ilgili şu önerilerde bulunulmuştur: a) imgeleme becerilerinin öğretilmesi, b) gevşeme çalışmaları, c) deneylerin tekrar sıklığının artırılması, d) içeriğin net ve açık bir biçimde belirlenip açıklanması, e) uyarıcı tepki önermelerinin uygulanması, f) zihinsel pratikleri fiziksel pratiklere dönüştürmek (Suinn, 1997).

Sporcular çok yönlü bir doğaya ve çevresel koşullara sahip oldukları düşünüldüğünde, psikolojik hazırlıkları için bütünsel birleşik modellerin geliştirilmesine gereksinim olduğu belirtilmektedir. Spor ortamındaki koşullar durağan koşullar değildir ve birbirini etkileyen dinamik bir yapı göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar, çevresel koşulların etkileşimini ve çok yönlülüğünü dikkate alan ve dinamiklik gösteren çeşitli modeller öne sürmüşlerdir. Bu modellerden biri, doruk performans için birleşik psikolojik hazırlık modelidir ve beş ana bölümden meydana geldiği belirtilmiştir;

1. Temel özellikler,
2. Doruk performans için psikolojik beceriler ve stratejiler,
3. Güç durumlarla başa çıkma stratejileri
4. Konuya özel ideal performans durumu,
5. Fiziksel, sosyal, psikolojik ve organizasyonel çevre (Konter, 1998).

Biçer (2008), bir sporcunun yüksek performans sergileyip, yeteneklerini ortaya koyabilmesi için iki faktörün olması gerektiğini vurgular. Bunlardan birincisi, iyi bir teknik ve kondisyon becerisidir. Performans ve sürekliliği için ikinci faktör ise, sporcunun zihinsel yetenekleridir. Bununla ilgili olarak, Loehr'in, "doğru düşünmenin önemini vurgulayarak, zihinsel yönden güçlü olmanın ve üst düzey performans göstermenin kalıtsal bir özellik olmadığını, öğrenebilecek bir duygu olduğunu" söylediğini aktarmıştır. Ayrıca, ideal performans durumunu yakalamak için bir takım zihinsel ve psikolojik faktörlerin olduğunu ve bunların bir beceri gibi öğrenilebildiği

belirtilmektedir. İdeal performans için gerekli olan zihinsel ve psikolojik faktörleri ise; kendini motive etmek ve yönlendirmek, olumlu ve gerçekçi olmak, kendinden emin olmak, istekli ve hazır olmak, kararlı olmak, odaklanmak ve yoğunlaşmak, kendine güven duymak ve sorumluluk almak olarak sıralamıştır (Biçer, 2008).

Diğer bir tanımda zihinsel antrenman; herhangi bir fiili alıştırma yapmaksızın, sadece planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırma yaparak yeni bir hareketin öğrenilmesi veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi süreci olarak yer almaktadır. Bu açıklamaya göre hareketin zihinde canlandırma sürecine göre üç farklı şeklinin olduğu belirtilir. Bunlar, sözlü antrenman(subvokal), gizli algı antrenmanı ve kendini hayal etme (ideomotor) antrenmanıdır (İkizler, 2000).

Sözlü antrenman, sporcu bir hareketin nasıl yapılması ile ilgili olarak kendi kendine konuşur ve emirler verir. Hareketin kelimelerle ifade edilebilir olması sözlü antrenmanın ön koşuludur. Gizli algı antrenmanında sporcu, model aldığı bir sporcuyu hareketi yaparken izlediğini zihninde canlandırır hayal eder. Kendini hayal etme antrenmanı ise sporcunun, belli bir hareketi kendisinin nasıl yaptığını ve nasıl yapması gerektiğini zihninde canlandırmasıdır. Burada sporcunun daha önceden edinmiş olduğu bilgi ve tecrübeler dikkate alınır (İkizler, 2000).

Zihinsel antrenman ile ilgili başka bir çalışmada, zihinsel antrenman uygulama modelleri olarak; a) içsel çalışma, b) grup çalışması, c) sessiz ortam çalışması, d) sesli ortam çalışması, e) obje çalışması ve f) zihinde canlandırma (imgeleme) gibi çalışmalardan söz edilmektedir. Buna göre; içsel çalışmanın amacı, sporcunun kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin farkında olması, içindeki gücü keşfetmesi ve buna inanması, kendine güven duymasını sağlamaktır. Bu çalışma içsel koçluk denilen bir dinamik sorgulama işlemidir. Grup çalışmasının amacı; sporcuların bir araya getirilerek, sportif tecrübelerinin ve bu tecrübeler sonunda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin konuşulmasını, sporcuların sorunlarının antrenörler tarafından bilinmesini sağlamaktır. Grup içi karşılıklı iletişim ve etkileşimin olmasıdır. Sessiz ortam çalışması, sporcunun dış etmenlerden etkilenmeden kendi içsel sesini daha iyi bir şekilde dinleyebilmesi, sesli ve gürültülü bir ortamda antrenman veya müsabaka sırasında ortam

değişikliğine çabuk adapte olabilmesi amacı ile yapılmaktadır. Sesli ortam çalışmasında, sonradan duyulan seslerin konsantrasyon halini bozması engellenir. Objeye çalışmasında, spor ortamı ile ilgili objeler, sporcuyu etkileyebilecek tüm özellikleri ile ele alınır, incelenir. Yapılan inceleme sonucunda ortaya çıkabilecek etkiler planlanarak sporcu bunlara karşı hazırlanır. Zihinde canlandırma (imgeleme) çalışmasında sporcu, performansını en iyi şekilde ortaya koyabilmek için, yapmayı düşündüğü hareketi veya karşılaşılabileceği farklı durumları düşünüp, zihninde canlandırır ( Aktepe, 2006).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi zihinsel antrenman ile ilgili literatürde farklı tanımlar yer almaktadır. Ancak son zamanlarda kabul gören ve çalışmamızın temelini oluşturan zihinsel antrenman tanımı, “yüksek sporsal performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç olarak ifade edilebilir” (Neff, 2006).

Zihinsel antrenmanın, bir plan dahilinde yapılmasının önemli olduğu belirtilmektedir. Bu planlamada; öncelikle, mevcut durumun tespiti yapılmalıdır. Bu amaçla önce, yarışmalarda alınan sonuçlara veya antrenmanlarda kullanılan test ve ölçüm sonuçlarına ya da basit bir gözleme göre, sporcunun olumsuz olarak etkilendiği psikolojik faktörler de dikkate alınarak, sporcunun o andaki performans düzeyi belirlenir. İkinci olarak da, sporcunun fiziksel ve kondisyonel olarak yeterli olduğu durumlarda, performansını düşüren psikolojik faktörler belirlenmeye çalışılır. Burada, hangi psikolojik faktörlerin hangi şartlar altında ve ne ölçüde performansı düşürdüğü saptanmaya çalışılır. Mevcut durum tespiti yapıldıktan sonra, performansı olumsuz etkilediği düşünülen psikolojik faktörlerin kontrol edilebilmesini sağlamak amacıyla, bununla ilgili psikolojik becerilerin sporcuya öğretilmesi amaçlanır. Son olarak, öğrenilen bu psikolojik beceriler yarışma ortamına uyarlanarak, uygulanmaya çalışılır (Aktop, 2008).

Zihinsel antrenmanların; sporcuların yoğunlaşma ve konsantrasyonu artırma, dikkat, hedef belirleme, düşünce ve duyguların yönetimi, kendine güven ve kendine

saygıyı inşa etme, kaygı ve stresi azaltma, motivasyon yönetimi vb. psikolojik becerileri geliştirmeye, takım birliği ve iletişimini artırmaya, yaralanmaların üstesinden gelmeye karar verme ve yaratıcılığı geliştirmeye, etkili koçluğa, gençlerin spor deneyimlerini artırmaya yardım edebildiği ifade edilmektedir (Konter, 1999).

Her türlü etkinliğin zihinsel antrenman olarak tasarlanıp, uygulanabileceği belirtilmiştir. Zihinsel antrenman olan bir etkinlikle olmayan bir etkinlik arasındaki farkın ise, sadece yaptığımız şeyin zihinsel antrenman olduğunu bilerek yapmak olduğu öne sürülmüştür. Çünkü böyle bir durumda farkındalık düzeyinin ve konsantrasyonun yükseleceği ifade edilmektedir. Zihinsel antrenmanlar yoluyla bir dengenin kurulduğu ve ortamın gereklerine göre her alandaki performansın en üst düzeye çıkarılmaya çalışıldığı belirtilmiştir (Karagözoğlu, 2006).

### **2.2.1. İmgeleme**

Günümüzde dünya çapında başarı kazanan sporcuların hemen hepsi normal antrenmanlarının yanı sıra spor psikolojisi ile ilgilenen uzmanlar tarafından zihinsel olarak da çalıştırılmaktadırlar. Çoğu sporcu antrenman esnasında gösterdikleri performansı gerçek karşılaşma anında gösterememekten yakındır. Bu yöntemler sayesinde sporcu zihinsel antrenmanlar sayesinde hatalarını düzeltebilmekte, sahaya veya piste çıktığı anda psikolojisini kontrol altına alabilmekte, en üst düzeyde motive olabilmekte, acı ve ağrı hislerini ortadan kaldırabilmekte, kısacası yapabileceğinin en iyisini ortaya koyarak en yüksek performansı yakalayabilmektedir (Güner, 2006).

İmgeleme, psikoloji, motor öğrenme, spor ve egzersiz psikolojisi alanlarında uzun süreden beri araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur (Konter, 1999). Spor psikolojisi ile ilgili yayınlara bakıldığında; zihinsel çalışma (mental practice), bilişsel çalışma (cognitive rehearsal), visiomotor çalışma (visiomotor training), imgesel çalışma (imaginal practice), ideomotorik çalışma (ideomotorik practice) ve buna benzer kelimelerin imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Tiryaki, 2000;

Moran, 2005). Bu anlamda, literatürde imgelemenin tanımı ile ilgili tartışmanın hala devam ettiği söylenebilir.

İmgelemenin, sadece zihinde canlandırma değil, ondan da öte, zihinde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla, görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma ve kinestetik olarak yaşamayı içerdiği belirtilmektedir. İmgeleme görmek, hissetmek, işitmek gibi duysal deneyimlere benzer fakat genele olarak dışsal bir uyarının yokluğunda ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir hentbolcu, hentbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin, arkadaşlarının bağırışlarını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir. Bu deneyimler genel olarak hafızamızın ürünleridir. Bu deneyimlerin içsel olarak berrak bir şekilde hatırlanabileceği, bunlar üzerinde kontrol kurulabileceği ve eski dışsal olayların, deneyimlerin üzerine yenilerinin yapılandırılabilmesi ifade edilmektedir (Konter, 1999).

Literatürde “imgeleme” teriminin hem tanımlamada hem de anlatımda kullanılan bir kavram olduğu görülmektedir. İmgeleme teriminin “ya çıkarım yapılmış bilişsel yapılar, süreçler grubu ya da az çok algı grubu” olarak açıklandığı aktarılmıştır. Son dönemdeki kuramcılar, imgeleme yapı modelini anlatım ayrıntısından çok süreci birleştiren bir yöntem olarak açıkladıkları ifade edilmektedir. Bu konuda dikkate alınan tanımlar ve kavramların, imgeleme yeteneği ve imgeleme kullanımı terimlerinden söz ederek, zihinsel imgelemeyle bağlantılı olan bilişsel süreçleri hem genel psikolojik perspektiften hem de spor psikolojisi alanından ele aldığı belirtilmiştir (Vurgun, 2010).

### **2.2.1.1. Sportif Performans ve İmgeleme İlişkisi**

İmgeleme genel olarak psikolojide, özel olarak da uygulamalı spor psikolojisinde kişilerin duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde ve bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. İmgeleme ile ilgili günümüze kadar birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalardan imgeleme-performans ilişkisi ile ilgili öne sürülen kuramlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Psikonöromuskuler Kuram (Psychoneuromuscular Theory),
- Sembolik öğrenme Kuramı (Symbolic Learning Theory),
- Dikkat-Uyarılma Kuramı (Attention-Arousal Theory),
- Yetkinlik Kuramı (Self-Efficacy Theory),
- Motor Süreçsel ve Bilişsel İmgeleme Kuramları (Informational and Motor Process Theories of Imagery) (Konter, 1999; Weinberg ve Gould, 2003).

Psikonöromuskuler kuram; araştırmacı Carpenter tarafından geliştirilmiştir ve ideomotor ilkeleri olarak bilinen ilkelere dayanmaktadır. Bu kuramda, imgeleme süreci sırasında nöro-muskuler aktivitenin olduğu öne sürülmektedir ve imgelemenin motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırdığı belirtilmektedir. İmgeleme yapılırken, nöro-muskuler aktivitenin, gerçek fiziksel çalışmaya oranla minimal düzeyde gerçekleştiği ifade edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003). Psikonöromuskuler kuram berrak olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöromuskuler yanıtlar meydana getireceğini ileri sürmektedir (Konter, 1999). Yapılan araştırmalarda, kişinin gerçekte fiziksel olarak bir hareketi yaparken gösterdiği kassal eforu, düşük bir seviyede de olsa, imgeleme sırasında da gösterdiği belirtilmektedir. Suinn'in yaptığı bir çalışmada, kayakçıların kendilerini kayarken imgelemeleri istenmiş ve bacaklarına yerleştirilen elektrotlar yardımıyla kassal aktivitenin meydana gelip gelmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, kaydığını imgeleyen sporcularda, gerçekte kayak yaparken rastlanan elektriksel aktivitelere çok yakın elektriksel uyarıların bulunduğu rapor edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sembolik öğrenme kuramı; araştırmacı Sackett tarafından öne sürülmüştür ve imgelemenin, hareketlerini anlama konusunda sporculara yardımcı olduğu belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003). Bu kurama göre, imgeleme etkilerinin, öğrenenin veya oyuncunun bilişsel olarak görevi prova etmesi ve karşılığında görevi ezberlemesine yardımcı olmasına bağlı olduğunu iddia edilmektedir. Birçok araştırma, performansın motor bileşenlerinden ziyade bilişsel bileşenlerine bağlı olarak bu fikri desteklemiştir (Kremer ve Scully, 2005).



Bayar, “Beceri Öğreniminde Zihinsel Antrenman Teknikleri” isimli eserinde sembolik öğrenme kuramını; katılımcının bilişsel olarak performansını planlamasına olanak sağlayan bir yaklaşım biçimi olarak tanımlamıştır. Bir görevdeki ardılık becerinin büyüklüğüne göre prova edilebilir, incelenebilir, hedef görev sınıflandırılabilir, performansta yer alan potansiyel problemler tanımlanabilir ve görevin uygulamasında etkili olabilecek işlem yolları planlanabilir. Bayar, bu açıklamalarından sonra bu konuda yapılan çalışma sayısının çok fazla olmadığını belirtmek gerektiğini ifade etmiştir (Bayar, 1999).

“Dikkat-uyarılma kuramında; imgelemenin, optimal uyarılmışlık düzeyinin elde edilmesine yardımcı olduğu aktarılmıştır. Bu kuramda, imgelemenin, sporcuların optimal uyarılma düzeyine ulaşmada, hazırlayıcı fonksiyon olarak yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Konter, 1999).

Yetkinlik kuramında; imgeleme ve başarılı motor performansın birbirleri üzerinde karşılıklı etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Bu kurama göre, imgeleme, sporcunun fiziksel ve psikolojik hazırlığına yardımcı olabilmektedir. Ancak, imgelemenin doğru kullanılmadığı zaman sporcunun performansına zarar verebileceği belirtilmiştir. Sporcu geçmişteki olumlu performanslarını imgeleyerek ve karşılaşacağı rakiplerine karşı uygulayacağı fizik, teknik ve taktik uygulamaların imgesel antrenmanını yaparak güvenini yükseltebilir” (Konter, 1999).

Motor süreçsel ve bilişsel imgeleme kuramları; bilişsel psikoloji ve klinik psikolojisinde, imgelemeyi açıklayıcı iki kuram daha öne sürülmüştür. Bunlardan ilki *Bilgiyi İşleme Kuramı*, ikincisi ise *İmgelemenin Üçlü-Kodlama Modeli*’ dir. Bilgiyi işleme kuramına göre; imge, imgelenen görüntünün meydana getirdiği tepki ve yanıtlar ile beynin organize ettiği bir dizi önermedir. Örneğin, bir basketbol oyuncusu son saniyede, bir serbest atış için hazırlandığında salondaki gürültüyü, ellerinin terlediğini, gergin olduğunu ve serbest atışı sayı yaptığını imgeleyebilir. Burada zaman ve baskı bir uyarandır, atışı sayıya çevirmek ise bu uyarana verilen yanıttır (Cashmore, 2008).

Üçlü-Kodlama Modeli'nin adından da anlaşılacağı üzere üç bileşeni vardır. Bunalar: a) imgelemeyi kolaylaştırma, b) imgelemeye bedensel tepkiler (optimal dikkat ve/veya uyarılma) ve c) imgelemenin temel anlamı (Cashmore, 2008). Bu kuramda, imgeleme sürecinde psiko-fizyolojik işlemlerin öncelikli olarak önemli olduğu belirtilmektedir (Konter, 1999).

İngesel çalışma ile imgesel hazırlığın aynı şey olmadığını belirtilmektedir. Örneğin; hentbola daha yeni başlamış bir sporcu ile Avrupa Şampiyonası final maçına katılacak olan bir sporcunun imgesel çalışması aynı olamaz. İlkinde bir öğrenme durumu, ikincisinin de ise bir performans durumu vardır (Tiryaki, 2000). İmgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğu aktarılmaktadır. Ayrıca imgeleme yeteneği ve uygulama becerilerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu da aktarılmıştır (Kızıldağ, 2007).

### 2.2.1.2. İmgeleme Çeşitleri:

İmgeleme, rahatlama ve odaklanmaya yardımcı olarak farklı şekillerde kullanılabilir. Spor psikologları, sporcuların kendilerini dışardan yaparken resmettikleri *dışsal imgeleme* ile sporcuların bedenlerinin içinden kendilerini performansı yaparken gördükleri *içsel imgelemeyi* ayırırlar (Jarvis, 2006).

Bu perspektifler sporcunun ve durumun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisinin de kullanımının yararlı olduğu belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2003).

**İçsel İmgeleme:** İçsel imgelemede sporcu, belirlemiş olduğu hareketi kendisinin nasıl yaptığını ve bu eylem sırasında vücudunun durumu ve yönelimlerini düşünür. Uygulamayı yapan kendisidir (Karagözoğlu, 2006). Bu imgeleme de, kişi hareketi bedeninin içindeyken yaptığını görür, dikkat ettiği durumları görebilse de, kendi bedenini göremez (Konter, 1999). Örneğin; karşısındaki savunma oyuncusunu aldatma yaparak geçen bir hentbolcu, kaleciyle karşı karşıya kaldığını ve kalecinin pozisyonuna göre

kalenin uygun alanına topu atarak gol attığını, canlı bir şekilde düşünüp bunu zihninde defalarca tekrarlayabilir. Böylece sporcu maç esnasında benzer durumu yaşadığında daha rahat davranacak ve hata yapma olasılığını en aza indirebilecektir.

**Dışsal İmgeleme:** Kişinin dışardan bir gözlemci gibi kendini izlemesi dışsal imgeleme olarak tanımlanmaktadır. Dışsal imgelemede kişi kendini sanki bir video kaydında ya da filmde izliyormuş gibi görür. Örneğin, bir beysbol sporcusu atış yaptığı anı dışsal olarak imgelediğinde, sadece karşısındaki diğer takımın oyuncusunu ve hakemi değil, aynı zamanda tüm oyun alanını görebilecektir. Ancak burada sporcu kendisinin hareketi gerçekleştirdiğini dışardan izlediği için, kinestetik olarak hareket sürecini daha az hissedecektir (Weinberg ve Gould, 2003).

İçsel ve dışsal imgeleme ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarında içsel imgelemenin dışsal imgelemeye oranla daha yararlı olduğunun belirtildiği ifade edilmektedir. Bunun nedeni olarak, kişinin, içsel imgelemede belirli bir hareket esnasındaki performansında oluşan hisleri tecrübe ettiği belirtilmiştir. Beceriye yaparken kaslarda hissedilen elektriksel aktivite içsel imgelemede daha yüksektir. Bu kas hareketlerinin daha önce düşünülmüş becerileri, normal performans sırasında daha otomatik olarak yapılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda ise dışsal imgelemenin en az içsel imgeleme kadar yararlı olduğunun belirtildiği aktarılmıştır. Dışsal imgelemede, düşüncelerin temiz, kontrol edilebilir ve detaylı olmasının imgelemeyi etkili kılacağı ifade edilmiştir. Son olarak kişinin yapacağı işteki beceri veya durumlara bağlı olarak imgelemenin iki çeşidinin de birlikte kullanılabilmesi belirtilmiştir (Weinberg ve Richadson, 2008).

### **2.2.1.3. Performansı Artırmada İmgelemenin Kullanımı**

Spor katılımcıları yaklaşan bir müsabaka için zihinsel hazırlığın, sportif performansı arttırıcı bir sonucu olduğuna inanmaktadırlar. Spor yapan kişilerin tavsiye belgeleri ile dolu kitapları, onların kullandıkları zihinsel hazırlıkları sunmaktadır. Örneğin; 45 yaşında Master'lar turnuvasını kazanan Jack Nicklaus, "Golf My

Way”(Golf Benim Yolum) adlı kitabında her şuttan önce kendi kullandığı imgelemeyi detaylarıyla anlatmıştır: “İlk önce nereye göndermek istediğim topa “bakarım” hoş, beyaz ve parlak yeşil çimlerin üzerinde duruyor. Sonra topun oraya gidişini “görürüm”; gittiği yolu, yörüngesini, şeklini ve hatta yere konarken ki tavrını bile... Sonraki manzara bana bir önceki düşünceleri gerçeklere dönüştürecek bir dönüş hareketi yapmamı sağlar” (Weinberg ve Richardson, 2008).

Vurgun, sportif ortamda imgelemeyi cazip hale getiren nedenlerden birinin, spor ve egzersizin çok yaygın durumlarına uygulanabilen çok yönlü bir teknik olduğunu; elit düzeydeki sporcuların, antrenörlerin ve spor psikolojisi danışmanlarının imgelemeyi yaygın bir şekilde kullandıklarını belirttiklerini aktarmıştır. Araştırmacı, FC Barcelona'nın orta saha oyuncusu ve dünyanın en iyi futbolcularından olan Ronaldinho'nun, 2006 Dünya kupasından önce New York Times Spor Dergisinde yayınlanan bir makalede, kendisinin imgelemeyi nasıl kullandığı ile ilgili sözlerini aşağıdaki gibi aktarmıştır:

“Antrenman yaparken konsantre olduğum noktalardan biri, topu, takım arkadaşşıma nasıl ulaştırabileceğimi göz önüne getirmeye çalışmaktır. Yani yaptığım, her zaman, maçtan önce, her gece ve her gün kimsenin düşünmediği oyunlara çalışmak ve onları tasarlamak, böyle yaparak pas verdiğim her bir takım arkadaşşımanın kendilerine has güçlerini aklımda tutmaktır. Bu oyunları zihnimde oluşturduğum zaman bir takım arkadaşşımanın topu ayağına mı yoksa önüne mi almak isteyeceğini, kafa atmayla arasının iyi olup olmadığını ve topu nasıl yönlendirmeyi tercih edeceğini, sağ ayağının mı yoksa sol ayağının mı güçlü olduğunu dikkate alırım. Bu benim işim. Yaptığım bu. Maçı imgelerim” (Vurgun, 2010).

Yapılan araştırmalarda başarılı sporcuların, daha az başarısı olan sporculardan daha çok sıklıkta imgeleme kullandıkları görülmektedir. Olimpik antrenman merkezindeki elit sporcular üzerinde yapılan çalışmada %90'ının düzenli olarak imgeleme kullandıklarını öne sürdükleri araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Başka bir araştırmada 600 Olimpik sporcu adayının %85'inin yarış için antrenman yaparken

imgeleme teknikleri kullandıkları rapor edilmiştir. İmgelemenin profesyonel sporcular tarafından yoğun olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Lavalley ve ark, 2004).

Spor ortamında imgelemenin kullanımını gruplanabilir. Bu gruplama aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

- a) Beceri Öğrenimi ve Uygulama (beceri öğrenimi ya da beceri kazanma, beceri uygulaması, hata bulma ve düzeltme),
- b) Taktik ve Oyun Becerileri (strateji gelişimi, strateji öğrenme, strateji uygulaması, problem çözme),
- c) Yarışma ve Performans (yarışmaya hazırlık, zihinsel ısınma, performans öncesi rutin, ön izleme, tekrar etme)
- d) Psikolojik Beceriler (uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi, konsantrasyon ve dikkati geliştirmek, bireysel farkındalığı arttırmak, özgüven ve öz-yetkinlik, motivasyon, psiko-fizyolojik yanıt),
- e) Sakatlanma ve Ağır Antrenman (hafif sakatlıklar, uzun dönem süren sakatlıklar, kişisel beceriler) ( Lavalley ve ark, 2004).

“İmgeleme yapılırken dikkat edilecek önemli noktalardan biri, imgeleme anında, imgelenecek becerinin gerçekte uygulanacak fiziksel beceriyle aynı hızda gerçekleşmesidir. Becerinin hızı ile imgesinin hızının aynı olması gerekmektedir. Araştırmacılar etkin bir imgeleme için aşağıdaki noktaların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmektedirler:

1. Bireyin gereksinimlerini analiz etmek
2. İmgelenecek hedef davranışı belirlemek
3. İmgelemeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek
4. Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek
5. Uygulamayla ilgili olarak sporcuyu eğitmek
6. Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek: Sporcu beceriyi başarıyla imgelediğinde kendi kendisini pekiştirmesi. Örneğin bravo, bak gerçekleştirdin, ben yetenekli bir sporcuyum; basardım gibi. Olumsuz pekiştirmelere

kesinlikle izin verilmemesi gerektiği, bunun, sporcunun kendine olan güvenini azaltacağı ifade edilmektedir).

#### 7. Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek (Tiryaki, 2000).

Yukarıdaki öneriler uygulandıktan sonra ise, aşağıda önerilen çalışmalar yapılmalıdır.

- a. Beceriye istenilen hızda imgelemek,
- b. İlk madde uygulanırken bunu pozitif ve başarılı bir tarzda yapmak,
- c. A ve b maddeleri uygulanırken bunlara gerçek performans durumlarında yaşanan doyumları katmak,
- d. Sporcuyu hoşnut etmek için imgelemeyi yeteri kadar yinelemek,
- e. Beceriye ilişkin imgelemeye, yarışmanın yapılacağı yeri ekleyerek imgelemede bulunmak,
- f. E maddesine ek olarak, imgelemeye yarışma stratejilerini katmak,
- g. F maddesine ek olarak pozitif pekiştirmeleri ekleyerek imgelemede bulunmak” (Tiryaki, 2000).

“Burke, eserinde, basketbol oyuncularının oyun boyunca her an düzgün odaklanmalarını sağlamak için spor psikologlarının her durum için kullanılacak tutarlı bir zihinsel rutini teşvik etmeleri gerektiğini belirtmiş ve rutin serbest atış atmaya yardımcı olacak üç psikolojik beceriyi (imgeleme, konsantrasyon, kendiyle-konuşmak) kullanma önerisinde bulunmuştur (Burke, 2006). Bunla ilgili örnek aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

1. Oyuncu düzgünce pozisyon alıp, hakemden basketbol topunu almayı beklerken, topun elinde ayrılıp potaya girdiğini görmek için imgeleme kullanılabilir. Bu “hızlı imgeleme” güven güçlendiricisi görevi görür. Ardından çember ya da halkaya odaklanın veya tekrar tekrar “halka” ya da “delik” gibi kendi-kendine konuşma kelimelerine odaklanmayı kullanın. Yardımcı kelimeyi tekrarlamak oyuncunun gelen atışa odaklanmasına yardımcı olur. Sonra oyuncu sakin kalmak için rahatlatıcı “hazır” veya “sakin” gibi kendi-kendine konuşma kelimeleri düşünebilir.

2. Topu aldıktan sonra, atletler her serbest atıştan önce bir kaç sektirme yapıp sayabilirler ve her denemede aynı sayıda sektirme kullanabilirler. Tekrar sektirme saymak konsantrasyon tekniği olarak kullanılır ama daha da önemlisi negatif koşullardan dolayı kendisinin dikkat dağılmasını önlemeye yardımcı olur (Örneğin; “umarım bu sefer kaçırmam”). Sonra oyuncu potaya bakarken ve derin bir nefes alınabilir, aynı zamanda yine sakince “sakin ol” ve ya “rahatla” gibi kendiyile-konuşma kelimelerini kullanabilir. Ardından, serbest atış yapacak sporcu, potaya odaklanıp atışı atarken “çember” ya da “halka” kelimelerini düşünebilir. Aynı zamanda diğer oyuncular kendilerinin atışı tamamlamaya daha fazla konsantre olmayı dileyebilir ve bu nedenle topu attıktan sonra “formu” ve ya “yolu” düşünebilir. Şekil 7, spor psikologlarının basketbol oyuncularında kullanabilecekleri bir serbest atış zihinsel ve fiziksel rutininin bir örneğidir.

3. Serbest atış çizgisinde doğru bir fiziksel rutinle uygun bir zihinsel rutin uyarlamak basketbol oyuncularını serbest atış atmada düzgün bir zihinsel konumda kalmalarını sağlar. Denemeyi yapma ve ya kaçırmaya odaklanmak yerine, basketbol oyuncuları serbest atış atma sürecine odaklanmış olurlar ve genellikle araştırmalar bunun performansa yardımcı olduğunu göstermektedir” (Burke, 2006).

<i>Fiziksel Aşama</i>	<i>Zihinsel Aşama</i>
1. Çizgide yerini al	1. Hızlıca hayal et ve ya ‘çember’ ya da ‘delik’ düşün.
2. Topu bekle	2. ‘Rahatla’ ve ‘sakinleş’ düşün.
3. Topu al ve sektir.	3. Her sekmeyi say.
4. Derin nefes al.	4. ‘Rahatla’ ve ‘sakinleş’ düşün.
5. Çembere bak ve at.	5. ‘Çemberi’ ya da ‘deliği’ düşün.
6. Devamını tamamla	6. ‘Formu’ ya da ‘yolu’ düşün.

Şekil 7. Zihinsel ve Fiziksel Serbest Atış Atma Rutini (Burke’dan, 2006).

### 3. MATERYAL VE METOD

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, araştırma deseni, kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ve verilerin çözümleme tekniklerine yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Grubu

Bu araştırma “Ön-test Son-test Kontrol Grup” desenli bir araştırmadır. Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır.

Amaçlı örnekleme, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir (Duban ve Küçükıılmaz, 2008). Araştırmacı kimlerin seçileceği konusunda kendi yargısını kullanır ve araştırmanın amacına en uygun olanları örnekleme alır. Grupların benzer özelliklere sahip olması koşulu aranır (Çepni, 2010). Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel anlayış ise, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Sözü edilen ölçüt ya da ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilir ya da daha önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanılabilir (Duban ve Küçükıılmaz, 2008).

Bu araştırmaya katılan sporcuların seçiminde, sporcuların 2009–2010 sezonunda Türkiye Hentbol Bayanlar 1. Liginde yer alan takımlarda ve aynı ligin aynı grubu içinde faaliyet göstermeleri, yaşları, antrenman yaşları ve lig tecrübeleri temel ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu temel ölçüt uyarınca, 2009–2010 sezonunda Türkiye Hentbol Bayanlar 1.Ligi B grubunda yer alan takımların (5 takım) idareci ve antrenörleri ile çalışma hakkında görüşülüp bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılıp katılmayacakları hakkında araştırmacıya bilgi vermeleri istenmiştir. Bunun sonucunda 2 hentbol takımı (n=25) araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Takımlardan biri deney grubu (n=12;  $X_{yaş}=17,08\pm1,78$ ), diğeri ise kontrol grubu (n=13;  $X_{yaş}=18,54\pm2,4$ ) olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun tanımlayıcı istatistikleri tablo 2’de verilmiştir.



### 3.2. Araştırma Yöntemi

Zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisini belirlemeye yönelik yapılan bu deneysel araştırmada “Ön-test Son-test Kontrol Grup” deseni kullanılmıştır.

**Ön-test – son-test kontrol grup deseni:** Öntest–sontest kontrol gruplu desende, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, öteki kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır (Karasar, 2001, 2004; Çepni, 2010). Araştırma deseni tablo 1.de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma Deseni

Gruplar	Ön test	Ölçme	Son test
Deney	—Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Uygulaması —Maç Performansı Analizi	Zihinsel Antrenman Çalışması	—Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Uygulaması —Maç Performansı Analizi
Kontrol	—Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Uygulaması —Maç Performansı Analizi	-----	—Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri Uygulaması —Maç Performansı Analizi

Deney ve kontrol gruplarına ligin birinci devresinde birbirleri ile karşılaştıkları ilk maça çıkmadan 1 (bir) saat önce kaygı düzeylerini belirlemek için Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI–2 Competitive State Anxiety Inventory) uygulanmış ve maç kameraya çekilmiştir (23.01.2010 tarihinde). Hentbolda Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası ile maç performansı hesaplanmıştır. Bu ölçümlerden alınan sonuçlar ön-test olarak değerlendirilmiştir.

Bir sonraki aşamada, deney grubu ile birlikte zihinsel antrenman çalışmaları yapılmıştır. Zihinsel antrenman çalışmaları deney grubu hentbolcuları ile 8 hafta boyunca, haftada 2 çalışma ve her çalışma en az 30–45 dakika olacak şekilde

gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu hentbolcuları ise antrenörlerinin denetiminde düzenli fiziksel antrenmanlarına devam etmiş ve hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

8 hafta sonunda her iki gruba (deney ve kontrol gruplarına) ligin ikinci devresinde tekrar karşılaştıkları maça çıkmadan 1 (bir) saat önce kaygı düzeylerini belirlemek için, Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmış ve maç kameraya çekilmiştir (27.03.2010 tarihinde). Hentbolda Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası ile maç performansı hesaplanmıştır. Bu ölçümlerden alınan sonuçlar son-test olarak değerlendirilmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları:**

Çalışma sırasında grubun yaş, antrenman yaşı ve lig tecrübesi, gibi demografik özellikleri Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası için gerekli bilgiler Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2 Competitive State Anxiety Inventory) ve Hentbolda Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası ile toplanmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu:**

Örnekleme giren sporcuların demografik özelliklerine ait bilgileri toplamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, sporcuların yaşı, antrenman yaşı, lig tecrübesi gibi kişisel bilgileri ortaya koyacak sorular yer almıştır (Ek-1).

#### **Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2 Competitive State Anxiety Inventory):**

Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory-CSAI-2, Ek-2) Martens ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş, Türk sporcularına uyarlama çalışması Kuruç (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yargılar 4 değerlendirme basamağına göre yapılmakta, 27 maddeden oluşmakta ve üç alt ölçeği

(bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven) içermektedir. Puan aralığı 9 ile 39 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık değerleri sırasıyla kızlar için .88, .74, .82; erkekler için .89, .76, .87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test değerleri ise bilişsel kaygı için .96, bedensel (somatik) kaygı için .92 ve kendine güven için .94 olarak belirlenmiştir (Kazak, 2004).

### **Hentbolda Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası:**

Müسابaka performansı; bir maçta oyuncu ya da oyuncu grubu tarafından gerçekleştirilen davranışların sonucudur. Müsabaka performansının periyodik olarak değerlendirilmesi oyuncuların işlevsel olarak yönlendirilmesinde belirleyici bir etkidir (Şahin, 2007).

Müسابaka performansı Ek-3'teki gibi bir skala esas alınarak değerlendirilir. Buna göre her oyuncunun performansı, Taborsky'nin aktardığı aşağıdaki eşitlikten yararlanılarak hesaplanabilir (Taborsky, 2007):

$$V_i = \sum P_i + (1/2 M_i) + \sum N_i$$

Formüle göre bireyin, müsabaka performans skoru ( $V_i$ ); pozitif puanların tümünün ( $P_i$ ), oynan sürenin yarısının ( $1/2 M_i$ ) ve negatif puanlar toplamının ( $N_i$ ) ortalamalarından hesaplanır. Sonuçta takımın performansı ise bütün oyuncuların skorlarının aritmetik ortalaması alınarak hesaplanır ( $V_t = \sum V_i$ ) (Taborsky, 2007; Ek-3).

### **3. 4. Zihinsel Antrenman Çalışmaları**

Araştırmada uygulanan zihinsel antrenman çalışma programını belirlemek amacıyla zihinsel antrenman uygulamaları, zihinsel antrenmanda kullanılan teknikler ve bu konuda yapılan araştırmalara ilişkin literatür taraması yapılarak ve uzman görüşleri alınarak bilgi toplanmıştır. Weinberg ve Gould, Suinn, Biçer, Konter, Karagözoğlu gibi

uzmanların kitapları ve araştırmaları, bu konu ile ilgili diğer araştırmalar incelenmiştir (Suinn, 1997; Konter, 1998, 1999, 2006a; Kolayış, 2002; Bar-Eli ve ark., 2002; Weinberg ve Gould, 2003; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b; Kolayış ve Özbek, 2004; Dobbin, 2006; Karagözoğlu, 2006; Yıldız, 2006; Shackell ve Standing, 2007; Biçer, 2008; Aktop, 2008). Ayrıca takımların birbirleri ile karşılaşacakları maçı tarihini dikkate alınarak 8 haftalık zihinsel antrenman çalışma programı hazırlanmıştır.

Çalışmanın yapılmasıyla ilgili olarak spor kulüplerine bilgi sunulmuştur. Zihinsel antrenman ve yarışma kaygısı hakkında açıklayıcı bilgiler takımların antrenör, yardımcı antrenör ve yetkilileri ile oyunculara aktarılmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilmesinde aşağıda belirtilen aşamalara uygun şekilde görüşmeler başlatılmıştır.

#### **Aşamalar:**

1. Kulüp antrenörleri ile ilk görüşme (Aralık–2009).
2. Kulüp oyuncuları ile ilk görüşme (28–29 Aralık 2009).
3. Deney ve kontrol gruplarına ön test uygulaması (Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri) ve maçı videoya çekilmesi (23 Ocak 2010).
4. Deney grubuna zihinsel antrenman çalışmalarına başlama (03 şubat- 26 Mart 2010)
5. Deney grubu ile zihinsel antrenmanın sürdürülmesi (8 hafta).
6. Deney ve kontrol gruplarına son test uygulaması (Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri) ve maçı videoya çekilmesi (27 Mart 2010).
7. Grubun sonlandırılması (27 Mart 2010).

alışmalar haftada iki gün yapılmıştır. Belirlenen antrenmanlardan bir saat önce antrenman salonu ya da antrenman günü belirlenecek farklı bir toplantı odasında gerçekleştirilmek üzere grupla anlaşılmıştır. Gerek duyulduğu takdirde haftada üçüncü bir çalışmanın yapılabileceği konusunda da karar alınmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce, her iki spor kulübü de düzenli antrenman programı dahilinde çalışan ve maç yapan takımlardır. Çalışma boyunca bu programları aynı şekilde devam etmiştir. Deney grubu ile sekiz hafta süren zihinsel antrenman süreci uygulanmıştır. Zihinsel antrenman sürecinde, kaygı düzenleme tekniklerinden biri olan nefes egzersizleri, konsantrasyon ve farkındalık, hedef belirleme, olumlu düşünce ve imgeleme çalışmaları üzerinde durulmuştur.

Zihinsel antrenman çalışmalarında uygulanacak kurallar olarak şunlar belirtilmiştir:

1. Sporcuların çalışmalara düzenli olarak katılmaları gerektiği,
2. Sporcuların birbirlerini dikkatle ve saygıyla dinlemeye özen göstermeleri,
3. Tüm sporcuların duygu ve düşüncelerini rahat bir biçimde anlatmaları,
4. Paylaşılan duygu ve düşüncelerin gizliliğine özen gösterilmesi gerektiği belirtilmiştir.

### **3. 5. İşlem Yolu**

Zihinsel antrenman çalışmaları 8 hafta toplam 16 oturumdan oluşmaktadır. Çalışmaların süresi genelde ortalama 30–45 dakika sürmüştür, ancak bazı çalışmalarda, programın içeriğine göre, bu sürenin aşıldığı da olmuştur. Yapılan her oturuma ait çalışmalar aşağıda verilmiştir.

#### **1. Hafta (1.ve 2.oturum)**

- Sporcular ile tanışma
- Çalışmalarda uyulacak kuralların açıklanması
- Çalışmadan beklentilerin paylaşılması
- Zihinsel antrenman hakkında bilgi verilmesi

- Maç ve antrenman sırasında yaşanan olumsuz duygu, düşünce ve davranışları belirleme, sebeplerini sorgulama.
- Olumsuzluklar karşısında bedende oluşan değişimleri ve performansa yansımalarını sorgulama.

## **2. Hafta (3.ve 4. oturum)**

- Bir önceki hafta yapılan çalışmaya ait geri bildirim alınması
- Kaygı ve yarışma kaygısı hakkında bilgi verilmesi
- Kaygı düzeyini arttıran nedenleri sorgulama.
- Nefes egzersizi çalışması
- Nefes egzersizlerinin hafta boyunca değişik yer ve zamanlarda çalışmasının yapılmasının kararlaştırılması.
- Bir sonraki çalışmaya kadar sporcuların spordaki hedeflerinin belirlenmesinin kararlaştırılması.

## **3. Hafta (5. ve 6. oturum)**

- Bir önceki hafta yapılan çalışmaya ait geri bildirim alınması
- Hafta içinde yapılan nefes egzersizlerinin etkisini sorgulama
- Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması
- Bir önceki hafta sporcuların belirledikleri kişisel hedefler üzerinde tartışma, kişisel ve takım hedeflerinin gözden geçirilmesi

## **4. Hafta (7. ve 8. oturum)**

- Bir önceki hafta yapılan çalışmaya ait geri bildirim alınması
- Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması
- Hafta içinde yapılan fiziksel antrenmanı videodan izleme
- Sporcuların antrenmandaki davranışlarını, hareketlerini izleyerek sorgulaması
- Hata yaptıkları durumlardaki, düşünce, duygu ve davranışlarının sorgulanması ve bunların başarılı oldukları durumlarla karşılaştırılmasının yapılması.

- Bir sonraki fiziksel antrenmanda belirlenen bu noktalara dikkat edilmesinin kararlaştırılması.

#### **5. Hafta (9. ve 10. oturum)**

- Bir önceki hafta yapılan çalışmaya ait geri bildirim alınması
- Nefes egzersizleri ile gevşeme çalışması
- Kontrol grubu ile yapılan maçı izleme
- Maçtaki performansı sorgulama
- Maça ait performans skorlarının sporculara aktarılması
- İmgeleme hakkında sporculara bilgi verme
- Bir sonraki çalışma için, şimdiye kadar en iyi performansı gerçekleştirdikleri maçları düşünme ve hatırlama

#### **6. Hafta (11. ve 12. oturum)**

- Gevşeme çalışmaları-nefes egzersizleri
- Konsantrasyon çalışması
- İmgeleme egzersizleri
- İmgeleme çalışmalarının antrenmanlarda, antrenman dışında uygun yer ve zamanlarda da tekrarlanmasını kararlaştırma

#### **7. Hafta (13. ve 14. oturum)**

- Gevşeme çalışmaları-nefes egzersizleri
- Konsantrasyon çalışması
- İmgeleme egzersizleri

#### **8. Hafta (15. ve 16. oturum)**

- Gevşeme çalışmaları-nefes egzersizleri
- Konsantrasyon çalışması

- İmgeleme egzersizleri
- Çalışmaların ve sürecin sonlandırılması

### **3. 6. Verilerin Analizi**

Bu araştırmada toplanan veriler SPSS 16.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Değerlendirme, betimsel istatistikler, Wilcoxon testi ve Mann-Whitney U testi kullanılarak yapılmıştır. Wilcoxon testi, grup içinde n-test son-test karşılaştırmalarında kullanılan, parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemlerindedir. Mann-Whitney U testi ise, gruplar arasındaki farkı belirlemek için kullanılan, parametrik olmayan diğer bir istatistiksel analiz yöntemidir. (Alpar, 1998; Büyüköztürk, 2002).



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada incelenen değişkenler ve hipotezlerle ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizlerine ve bu analizlerin sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2. Deney Ve Kontrol Gruplarının Demografik Özelliklerinin Dağılımı**

	Deney Grubu					Kontrol Grubu					P
	N	Ort	Ss	Min.	Max.	N	Ort	Ss	Min.	Max.	
Yaş	12	17,08	1,78	15	21	13	18,54	2,4	15	24	0,06
Antrenman Yaşı	12	6,5	2,06	3	11	13	7,54	2,84	5	13	0,56
Lig Tecrübesi	12	2,5	1,08	1	4	13	3,77	2,58	1	8	0,3

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney grubu yaş ortalaması  $17,08\pm 1,78$ ; antrenman yaş ortalaması  $6,5\pm 2,06$ ; lig tecrübesi ortalaması ise  $2,5\pm 1,08$  yıldır. Kontrol grubuna ait değerlere bakıldığında ise; yaş ortalaması  $18,54\pm 2,4$ ; antrenman yaşı ortalaması  $7,54\pm 2,84$ ; lig tecrübesi ortalaması ise  $3,77\pm 2,58$  yıldır. Deney ve kontrol grupları arasında yapılan yaş ( $p=0,06$ ), antrenman yaşı ( $p=0,56$ ) ve lig tecrübesi ( $p=0,3$ ) değişkenleri karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3. Deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygısı düzeyi ön-test karşılaştırmalarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları**

Yarışma D. Kaygısı	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Bilişsel Kaygı	12	20,75	2,8	13	21,46	4,07	-1,12	0,25
Bedensel Kaygı	12	17,41	3,08	13	18,53	4,77	-0,71	0,47
Kendine Güven	12	24,25	5,44	13	28,07	5,31	-1,6	0,1

Deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygı boyutlarına ilişkin ön-test değerlerini karşılaştırmak için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre; bilişsel kaygı ( $p=0,25$ ); bedensel kaygı ( $p=0,47$ ) ve kendine güven ( $p=0,1$ ) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının maç performans düzeyi ön-test karşılaştırmalarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları**

Maç Performansı	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Maç Performansı	12	15,86	4,03	13	16,44	3,08	-0,32	0,74

Tablo 4’te deney ve kontrol gruplarının maç performans düzeylerine ilişkin ön-test değerleri analiz sonucu verilmiştir. Buna göre, deney ve kontrol grupları arasında maç performansı düzeyi ( $p=0,74$ ) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5. Deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygısı düzeyi son-test karşılaştırmalarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları**

	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Yarışma D. Kaygısı	12	19,50	3,55	13	21,00	3,82	-0,52	0,6
Bilişsel Kaygı	12	17,33	3,52	13	16,69	2,89	-0,41	0,68
Bedensel Kaygı	12	26,75	3,93	13	27,69	5,79	-0,57	0,56

Deney ve kontrol gruplarının yarışma kaygısı düzeylerine ilişkin son-test değerlerinin analizi sonucunda kaygı boyutlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ -Tablo 5).

**Tablo 6. Deney ve kontrol gruplarının maç performans düzeyi son-test karşılaştırmalarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları**

	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Maç Performansı	12	16,89	13,19	13	14,89	9,32	-0,62	0,53

Tablo 6' da deney ve kontrol gruplarının maç performansı düzeylerine ilişkin son-test puanları analiz sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre gruplar arasında maç performans düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p=0,53$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 7. Deney grubunun yarışma durumluk kaygı düzeyi ön-test son-test karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon testi sonuçları**

Deney Grubu	Ön-test			Son-test			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Yarışma D. Kaygısı	12	20,75	2,8	12	19,5	3,55	-2,28	0,02*
Bilişsel Kaygı	12	17,41	3,08	12	17,33	3,52	-0,12	0,9
Bedensel Kaygı	12	24,25	5,44	12	26,75	3,93	-1,9	0,05*

\*p ≤ 0,05

Deney grubu yarışma durumluk kaygı boyutlarına ilişkin ön-test ve son-test değerleri tablo 8’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yarışma durumluk kaygı boyutlarından bilişsel kaygı (p=0,02) ve kendine güven (p=0,05) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p≤0,05).

Bilişsel kaygı düzeyi ortalama puanı 20,75 iken, son-test sonucunda ortalama 19,5 puana düşmüştür. Bu sonuca göre deney grubunun bilişsel kaygı düzeyinin düştüğü söylenebilir.

Kendine güven boyutu ön-test ortalama puanı 24,25; son-test ortalaması ise 26,75 puandır. Bu sonuca göre deney grubunun kendine güven düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Deney grubunun son-test puanlarında bilişsel kaygı düzeyi puanı düşerken, kendine güven düzeyi puanı yükselmiştir.

Deney grubu yarışma durumluk kaygı boyutlarından bedensel kaygı boyutu puanları ön-test ve son-test analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0,05; Tablo7).

**Tablo 8. Kontrol grubunun yarışma durumluk kaygı düzeyi ön-test son-test karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon testi sonuçları**

Deney Grubu	Ön-test			Son-test			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Yarışma D. Kaygısı	13	21,46	4,07	13	21,00	3,82	-0,51	0,6
Bilişsel Kaygı	13	18,53	4,77	13	16,69	2,89	-1,47	0,13
Bedensel Kaygı	13	28,07	5,31	13	27,69	5,79	-1,17	0,85

Kontrol grubunun yarışma durumluk kaygı düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test değerlerinin analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ; Tablo 8).

**Tablo 9. Deney grubunun maç performans düzeyi ön-test son-test karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon testi sonuçları**

Deney Grubu	Ön-test			Son-test			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Maç Performansı	12	15,86	13,98	12	16,89	13,19	-0,35	0,72

Deney grubu maç performansı düzeyine ilişkin ön-test ve son-test puanlarının analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 9).

**Tablo 10. Kontrol grubunun ma performans düzeyi ön-test son-test karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon testi sonuçları**

Kontrol Grubu	n-test			Son-test			Z	P
	N	Ort	Ss	N	Ort	Ss		
Ma Performansı	13	16,44	11,13	13	14,89	9,32	-0,1	0,91

Tablo 10’da kontrol grubunun ma performansı düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test puanları analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, n-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerine ait sonuçlar tartışılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının özelliklerinin benzer olup olmadığını belirlemek için yapılan ön-test analiz sonuçlarında; grupların yaş, antrenman yaşı ve lig tecrübesi; yarışma durumluk kaygısı bilişenleri ve maç performansı değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlara göre, grupların istatistiksel olarak benzer özellikler taşıdığı söylenebilir.

Araştırmada deney grubunun ön-test ve son-test bilişsel kaygı ve kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ( $p\leq 0,05$ ), bedensel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Zihinsel antrenman uygulamasından önce alınan bilişsel kaygı düzeyi ortalama puanı 20,75 iken, uygulama sonrasındaki puan ortalaması 19,5'tir (tablo-7). Bu sonuca göre deney grubunun bilişsel kaygı düzeyinin düştüğü söylenebilir. Kendine güven boyutu ön-test ortalama puanı 24,25; zihinsel antrenman uygulamasından sonra alınan puan ortalaması ise 26,75 puandır (tablo-7). Bu sonuca göre, deney grubunun kendine güven düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Deney grubu ile yapılan çalışmalarda; kaygının kontrol edilebileceğine ilişkin bilgilendirme, konsantrasyonu sağlama, müsabakadan önce ve müsabaka ortamında, ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan kaynaklanan düşüncelerin, duyguların tespiti ve nedenlerini sorgulama, bu durumlarla karşılaştığı zaman yaptıkları ve yapması gerekenler ile ilgili imgeleme çalışmaları, gerginlik ve kaygı duyulan durumlarda nefes egzersizlerinin kullanımı gibi çalışmalar yapılmıştır. Elde edilen bu sonuçların, zihinsel antrenman uygulamalarının, deney grubu bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyi üzerinde olumlu etkisini gösterdiği söylenebilir. Bu çalışmaların uygulanmadığı kontrol grubunda ise, ön test ve son test sonucu, yarışma durumluk kaygı bileşenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ; tablo-8).

Zihinsel antrenman programının kaygı ve tenis performansına etkisinin incelendiği bir çalışmada; araştırmacılar, katılımcıların kaygı düzeyleri CSAI-2 ile ölçülmüş, performans düzeyleri ise tenise ait özel teknik ve istatistiki verilerin sonuçları ile belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, zihinsel antrenmanlardan sonra deney grubunun yarışma durumluk kaygı bileşenlerinde değişim olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, zihinsel antrenman programı alan grubun kendine güven düzeyinin yükseldiğini rapor etmişlerdir (Mamassis ve Doganis, 2004).

Zihinde canlandırmanın, kaygı üzerine etkisinin incelediği başka bir araştırmada, zihinde canlandırma antrenmanlarının bilişsel kaygı ve sürekli kaygı düzeyi üzerinde etkisinin olduğu, kendine güven ve bedensel kaygı düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı rapor edilmiştir (Kolayış, 2002).

Başka bir çalışmada ise, biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenmanın dart performansına etkisi incelenmiştir. Çalışmada, katılımcıların durumluk ve sürekli kaygıları, zihinsel antrenmanlardan önce ve sonra ölçmüştür. Çalışmanın sonucunda, biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman olarak WBAY kullanan katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı değerlerinin anlamlı düşüş gösterdiği belirtilmiştir (Aktop, 2008).

Yarışma durumluk kaygı envanteri, kişinin müsabaka öncesinde yaşadığı durumluk kaygının çok boyutlu (bedensel, bilişsel kaygı ve kendine güven) ölçülebilmesini sağlamaktadır (Gould ve ark., 1984). Bedensel kaygı, algılanan fizyolojik uyarılmışlıktaki artış olarak ifade edilebilir. Bilişsel kaygı, negatif duygu ve düşünceler biçiminde tanımlanabilir. Bilişsel kaygı bedensel kaygıdan farklı olarak endişe ve olumsuz düşünme ve beklentileri, dikkatin bozulması, konsantre olamama, kişinin kaygıyla ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Weinberg ve Gold, 2003; Kazak, 2004). Dolayısıyla bireyin kendini ve yeteneğini algılama biçimi, kaygıyı yaşama biçimine etki eden bir faktör olarak değerlendirilebilir (Kazak, 2004).

Araştırmacılar zihinsel antrenman uygulamalarının, yarışma kaygısının kontrol edilmesinde, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve stres düzeyinin azaltılmasında, kendine



güvenin arttırılmasında, motivasyonun sağlanmasında kullanıldığını belirtmektedirler (Vadoa ve ark., 1997; Konter, 1999; Martin ve ark. 1999; Kolayış, 2002, 2005; Beauchamp ve ark., 2002; Kolayış ve Özbek, 2004; Aktop, 2008).

Yukarıdaki araştırma sonuçları ve açıklamalar dikkate alındığında, çalışmada bilişsel kaygı ve kendine güven düzeyi için elde edilen sonuçların literatürdeki bazı araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Literatürde zihinsel antrenmanın durumluk kaygı üzerine etkisinin görülmediği araştırmalarda bulunmaktadır. Biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya, yaşları 12–14 arası olan 54 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda biofeedback ile zihinsel antrenmanın sürekli kaygı düzeyi üzerinde etkisinin olduğu, durumluk kaygı üzerine etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Kolayış ve Özbek, 2004). Bu çalışma sonucu, araştırmanın bulgularıyla çelişmektedir. Çalışmaya katılanların yaşlarının küçük olması bu sonucun ortaya çıkma nedenlerinden biri olabilir.

Yarışma kaygısının değişik zaman aralıklarında (yarışma öncesi ve yarışma sonrası) yapılan ölçüm çalışmalarında, yarışma zamanı yaklaştıkça bilişsel ve bedensel kaygının yükseldiği buna karşın kendine güvenin azaldığı belirtilmektedir. Yarışma sonrasında ise, bilişsel ve bedensel kaygı puanları düşerken, kendine güven puanlarında artış olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz ve ark., 2004; Yılmaz ve Koruç, 2004; Hanton ve ark. 2004; Koruç ve ark., 2004; Koruç ve Yılmaz, 2004).

Gould ve arkadaşları (1984) yaptıkları çalışmada; yarışmadan 1 hafta önce, 48 saat, 24 saat ve 20 dakika önce sporcuların durumluk kaygı düzeylerini ölçmüşlerdir. Araştırma sonunda ise, yarışma yaklaştıkça, bilişsel kaygı ve kendine güvenin sabit kaldığını, bedensel kaygının yükseldiğini belirtmişlerdir (Gould ve ark., 1984).

Araştırmacılar başka bir çalışmada, bireysel ve takım sporcularının yarışma öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporlarla

uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiğini rapor etmişlerdir (Civan ve ark., 2009).

Kaygı ile ilgili yapılan bir başka araştırmada ise; Türkiye şampiyonalarına katılan yıldız, genç ve büyük kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların, kaygı düzeylerinin analizi ve kaygı düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında, durumluk kaygı düzeyinin kategoriye göre değiştiği, sürekli kaygı düzeyinin ise cinsiyete göre değiştiği rapor edilmiştir (Ziyagil ve ark., 2006).

Araştırmada, deney grubunun bedensel kaygı ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ), bedensel kaygı düzeyleri her iki ölçümde de birbirine yakın değerler olarak karşımıza çıkmaktadır (ön-test ort:17,41; son-test ort:17,33-tablo-7). Bedensel kaygıya ait fiziksel ve fizyolojik belirtiler, maçtan önce soyunma odasında CSAI-2'yi yanıtlarken ortaya çıkmamış olabilir. Sporcular bedensel kaygıyı, antrenörün maç öncesi konuşmasını yaptıktan sonra ve sahaya çıkarken yaşamış olabilirler. Bilişsel kaygının bedensel kaygıya oranla yarışma öncesinde daha hızlı artış gösterebileceği aktarılmaktadır. Ayrıca, bedensel kaygıda artışın, bilişsel kaygıya göre daha geç ve maça yakın bir zamanda olabileceği ve bedensel kaygının artışının, sporcudan sporcuya farklılık gösterebileceği ifade edilmiştir. Son olarak da bu durumun, bazı sporcularda karşılaşma öncesindeki akşam, bazı sporcularda karşılaşma günü ve bazı sporcularda ise soyunma odasında veya sahaya çıkarken meydana gelebileceği belirtilmiştir (Aktop, 2008).

Bedensel kaygı, uyarılmışlık sonucu ortaya çıkan kaygının, bireyde meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler ile ilgilidir ve kaygının fizyolojik, duyuşsal yönü olarak tanımlanır. Bedensel belirtiler olarak, kas gerginliği, kalp atım hızının artması, mide ağrısı, terli avuç içi gibi durumlar örnek verilebilir (Martens ve ark., 1990; Weinberg ve Gould; 2003; Maynard, 2006; Jarvis, 2006).

Literatürdeki bu açıklamalara rağmen, “Çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılması” isimli

çalışma sonucunda; yarışma öncesi elde edilen fizyolojik değişkenlerin bilişsel, bedensel kaygı ve kendine güven puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur. Buna neden olarak da kaygının fizyolojik parametreleri konusunda günümüzde halen bir niteliğin oluşmadığını, çalışmaya katılan sporcuların kaygıya farklı fizyolojik parametreler ile tepki vermiş olabileceği ifade edilmiştir (Kağan, 2005).

“Takım sporlarında öz-yeterlik ve kaygının cinsiyet ile ilişkisinin belirlenmesi” isimli araştırmaya, hentbol erkekler (n=24) ve bayanlar (n=25) süper ligi ile voleybol erkekler (n=18) ve bayanlar (n=18) süper liginden Ankara’da bulunan sekiz takımda yer alan toplam 85 sporcu katılmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında; hentbolda cinsiyete göre yarışma durumluk kaygısı alt ölçekleri olan bilişsel kaygı açısından fark varken, bedensel kaygı ve kendine güven boyutlarında bir fark bulunmamıştır (Örs ve ark., 2006).

Açıklanan araştırma sonuçları dikkate alındığında, çalışmamızda bedensel kaygı düzeyi için elde ettiğimiz sonuçların, önceki bazı çalışmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygı bileşenlerinin karşılaştırıldığı ön-test ve son-test analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ; tablo-3). Yarışma durumluk kaygısının, bazı yarışma ortamlarında sporcunun, baskı algılaması ve bununla birlikte yaşanan gerginlik hissi, endişe duygusu olduğu düşünüldüğünde; takımların her iki müsabakaya da aynı önemi yükledikleri düşünülebilir. İlk yaptıkları maçı kazanmış ya da kaybetmiş olmalarının, son-testte deney ve kontrol gruplarının yarışma durumluk kaygı (bilişsel, bedensel ve kendine güven) seviyeleri açısından, istatistiksel bir fark ortaya çıkarmadığı söylenebilir. Her ne kadar birbirleri ile maç yapıp, birbirlerini tanırsalar da ikinci maç ile ilgili beklentilerinin, maç ortamını algılayışlarının, belirli bir düzeyde yarışma durumluk kaygı seviyesine sahip olmalarına neden olduğu söylenebilir.

Maç performansı ile ilgili sonuçlara bakıldığında, deney ve kontrol gruplarının son-test maç performansı puanları arasında ve grupların kendi içinde yapılan ön-test

son-test ma performansı puanları arsasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Liglerde, zaman zaman bazı takımlar arasındaki maçların bir itibar (prestij) mücadelesi olduğu bilinmektedir. Takımların ligdeki sıralamaları ne olursa olsun ve/veya ligin ilk devresi yaptıkları maçın sonucu ne olursa olsun, bu tarz bir mücadele içinde olan takımlar, tekrar karşılaştıkları maçta kazanabilmek için en iyi performanslarını sergilemek için çabalayacaklardır (örnek olarak; İzmir takımlarından, Karşıyaka ve Göztepe kulüpleri ya da Fenerbahçe ve Beşiktaş kulüpleri arasında yapılan maçlar verilebilir). Deney ve kontrol grubu arasındaki mücadele de kendi liglerinde benzer bir mücadeledir. Her iki takımında düşüncesi birbirleri ile oynadıkları ma ya da maçları kazanabilmektir. Bu düşünce ile her iki takım da maçta oyun performanslarını ortaya koymuşlardır. Takımların, her iki müsabakanın önemini algılayışı, ma hakkındaki düşünceleri ve ma sırasındaki mücadeleleri; deney ve kontrol gruplarının ma performansı puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmamasının nedeni olarak görülebilir (tablo–4, tablo–6).

İlk bakışta, kontrol grubunun, ilk maçı kazanmış olması avantaj olarak görülebilir. Bu durum, kontrol grubunun daha az performans sergileyebileceği düşüncesine yol açabilir. Ancak kontrol grubu, ilk maçta gösterdiği kazanma isteğini, hırsını ikinci maçta da göstermiştir. İlk devre iki takım arasındaki mücadele başa baş gitmiştir. Ancak maçın ilerleyen süre zarfında, deney grubu takımının antrenörü kırmızı kart alarak saha dışında kalmıştır. Kontrol grubu takımı, bu olayı kendisi için avantaja çevirerek, aradaki sayı farkını arttırmaya başlamıştır. Bu ana kadar aradaki fark iki sayı iken bundan sonra artmış, kontrol grubu deney grubuna üstünlük sağlamıştır. Müsabaka sırasında yaşanan bu olayın, kontrol grubunun ön-test son-test performans düzeyi analizlerindeki puansal düşüşü açıkladığı söylenebilir (tablo–10).

Deney grubu ön-test ve son-test ma performansı sonuçlarında istatistiksel olarak bir fark bulunmamasına rağmen sayısal olarak bir fark gözlenmektedir. Ön-test ma performansı puanları (15,86), son-testte (16,89) yükselmiştir (tablo–9). Deney grubu ikinci maça iyi başlamıştır. Fakat yukarıda söz edilen olaylar sonucunda, deney

grubu önce olumsuz etkilenmiş, daha sonra toparlanarak, mücadeleye devam etmiştir. Bu anlamda, deney grubu ile gerçekleştirilen, zihinsel antrenman çalışmalarının, olumlu etkisinin olduğu söylenebilir (mücadeleye devam etmeleri önemlidir). Deney grubundaki sporcularla yapılan zihinsel antrenman çalışmalarında maçın sonucundan çok oyun içindeki performansa odaklanılması gerektiği konusunda görüşülmüştür. Hedef belirleme noktasında maçın sonucuna göre hedef belirlemek yerine oyun performansının artması noktasında hedef belirlemenin daha yararlı olacağı belirtilmiştir. Spor psikolojisinde performansın üzerinde olumlu bir etki yaratmak için hedef belirlemedeki en iyi stratejinin “yapabileceğinin en iyisini yap” hedefi olduğu aktarılmaktadır (Erşen, 2000). Bu hedef sporculara sunulmuş, maçı kazanmaktan çok kişisel ve takım performansının artırılmasının hedeflenmesi istenmiştir. Ayrıca sporcuların yaptıkları imgeleme çalışmalarında müsabaka anında ortaya çıkabilecek olumsuz durumları ve bu durumla ilgili yapılması gerekenleri imgelemeleri, sergilemek istedikleri en iyi performansı zihinlerinde canlandırmaları (imgelemeleri) istenmiştir. Kaybetme baskısının ortadan kalkmasının ve ulaşılacak gerçekçi hedeflerin belirlenmesinin, sporcuların daha iyi bir performans sergilemesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Yüksek kaygıyı tetikleyen kişisel nedenlerden birinin yarışmanın sonucuna, yarışmanın kendisinden daha fazla odaklanma olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Sonucun olumlu (başarı) veya olumsuz (yenilgi) olup olmadığına bakılması, kişinin sonuçlara aşırı bir şekilde odaklanmasının, kişi üzerinde gereksiz baskı yaratmakta olduğu ve yarışmaya optimal performans sergileyeceği şekilde odaklanmasını engelleyebileceği belirtilmektedir (Kağan, 2005).

Gerçekleştirilen literatür çalışmasında bayan hentbolcularla yapılan zihinsel antrenmanın performansa etkisine yönelik bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak, zihinsel antrenmanın farklı spor dallarındaki performans üzerine etkisini araştıran çalışmalarda, zihinsel antrenman uygulamalarının performans üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Mendoza ve Wichman, 1978; Griffiths ve ark.; 1985; Woolfolk ve ark., 1985; Straub, 1989; McKenzie ve Howe, 1997; Bar-Eli ve ark., 2002; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b; Mamassis ve Doganis, 2004; Sosovec, 2004; Nordin ve

Cumming, 2005; Dobbin, 2006; Shackell ve Standing, 2007; Aktop; 2008; Biçer ve Aysan, 2008).

Zihinsel antrenman programının kaygı ve tenis performansına etkisinin incelendiği bir çalışmada; araştırmacılar, bir sezon boyunca elit tenisçilerle çalışmışlardır. Katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup, tenis antrenmanlarının yanında beş farklı psikolojik beceriyi (hedef belirleme, olumlu düşünce ve kendi kendine konuşma, konsantrasyon, uyarılmayı düzenleyici teknikler ve imgeleme) içeren zihinsel antrenman programı almıştır. Diğer grup ise sadece tenis antrenmanı yapmıştır. Katılımcıların kaygı düzeyleri CSAI-2 ile ölçülmüş, performans düzeyleri ise tenise ait özel teknik ve istatistik verilerin sonuçları ile belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, zihinsel antrenmanlardan sonra deney grubunun yarışma durumluk kaygı bileşenlerinde değişim olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, zihinsel antrenman programı alan grubun kendine güven düzeyinin yükselmesinin yanında tenis performanslarının da yükseldiğini rapor etmişlerdir (Mamassis ve Doganis, 2004).

Başka bir çalışmada, futbolda penaltı atışında görsel imgeleme ve etkisi incelemiştir. Çalışmaya 32 futbolcu katılmış ve futbolcular üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup sadece görsel imgeleme çalışması yapmış, ikinci grup görsel imgeleme ve fiziksel antrenman yapmış, üçüncü grup ise sadece fiziksel antrenman yapmıştır. Çalışmada ayrıca görsel imgeleme kullanmanın penaltı atışı için avantaj olup olmadığı da belirlenmek istenmiştir. Araştırmanın sonunda, görsel imgeleme ile birlikte fiziksel antrenman yapan grubun, penaltı atışlarındaki isabet oranlarının diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Sosovec, 2004).

Zihinsel antrenmanın performansa etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, gevşeme, imgeleme, konsantrasyon, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılanma gibi çalışmaları içeren zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Programın süresi sekiz hafta olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, zihinsel antrenman grubunun fiziksel antrenman grubu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, zihinsel antrenman ile birlikte fiziksel antrenman yapan grubun, kontrol ve

sadece fiziksel antrenman yapan gruba göre performans skorlarında daha fazla artışa yol açtığı belirtilmiştir (Straub, 1989).

Dart performansına, bilişsel-özel beceri imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık imgeleme yöntemlerinin etkisini incelemek için yapılan bir araştırmada ise, iki farklı imgelem yöntemine yer verilmiştir (bilişsel-özel beceri imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık imgeleme). Sonuçta, iki imgeleme yapısının da dart performansında anlamlı artışa yol açtığı rapor edilmiştir (Nordin ve Cumming, 2005).

Motor beceri performansında negatif ve pozitif imgelemenin etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, 30 kolej öğrencisi 3 farklı gruba ayrılmıştır (pozitif imgeleme grubu, negatif imgeleme grubu ve kontrol grubu). Araştırmanın sonucunda, pozitif imgeleme grubunun diğer gruplara göre en çok gelişmeyi sağlayan grup olduğu ve negatif imgeleme grubunda performans bozulmasının olduğu rapor edilmiştir (Woolfolk ve ark., 1985).

İmgelemenin motor performansa etkisinin araştırıldığı bir çalışmada araştırmacılar, kontrol grubu, sadece imgeleme çalışması yapan grup, imgeleme ve fiziksel antrenman grubu ve sadece fiziksel antrenman grubu olmak üzere dört farklı grupla çalışmışlardır. Çalışma altı gün sürmüştür. Araştırma sonuçlarında, performans gelişiminin gruplarda farklı olduğunu ve tüm uygulama gruplarının kontrol grubuna göre daha fazla gelişim gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca araştırmacılar, farklı zihinsel çalışma grupları arasında anlamlı fark olmadığını ifade etmişlerdir. Sadece fiziksel antrenman grubunun ise performans artışının diğer bütün gruplardan daha fazla olduğunu belirlemişlerdir (Mendoza ve Wichman, 1978).

Zihinsel antrenmanın kas gücü üzerinde bir etkisi olup olmadığını test etmek için yapılan bir araştırmada katılımcılar üç farklı gruba ayrılmıştır. Bu gruplar fiziksel antrenman grubu, zihinsel ve fiziksel antrenman grubu ile kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, zihinsel antrenman grubunun fiziksel gücünün %24 arttığını, sadece fiziksel antrenman grubunun fiziksel gücünün %28 arttığını rapor

etmişlerdir. Kontrol grubunda ise önemli ölçüde bir gelişme olmadığını belirtmişlerdir (Shackell ve Standing, 2007).

Bazı araştırmacılar, gevşeme ve uyarılma ile ilgili psiko-düzenleyici yöntemlerin (otojen antrenman, müzik ve imgeleme çalışmaları) biyolojik geri bildirim ile birlikte uygulandığında, atletik performansa etkisinin olup olmadığını belirlemek için bir çalışma yapmışlardır. Atletik performansı belirlemek için katılımcıların, 100 m koşu dereceleri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya otuz dokuz üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma grupları, a)otojen ve imgeleme antrenmanı, b) müzik ve imgeleme antrenmanı, c) otojen, müzik ve imgeleme antrenmanı, d) plesebo grubu ve e) kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Araştırma sonunda, biyolojik geri bildirimle yapılan psiko-düzenleyici yöntemlerin (otojen antrenman, müzik ve imgeleme çalışmaları), atletik performansın artırılmasında olumlu etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Blumenstein ve ark., 1995a).

Biofeedback ile zihinsel antrenman yönteminin çeşitli branşlarda (koşu, yüzme) performansa etkisinin incelendiği araştırmalarda, bu antrenman yöntemlerini kullanan sporcuların performanslarının, kontrol grubu sporcularına oranla daha büyük artış gösterdiği rapor edilmiştir (Bar-Eli ve ark., 2002; Bar-Eli ve Blumenstein, 2004a, 2004b).

Başka bir çalışmada araştırmacılar, gevşeme ve bilişsel imgeleme programının, scuba dersi alan öğrencilerin performansları ve durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, gevşeme çalışmaları ile birlikte gerçekleştirilen imgeleme çalışmalarında, durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı düşüş olduğu; performansta ise anlamlı artış olduğu rapor etmişlerdir (Griffiths ve ark., 1985).

İmgeleme antrenmanının dart performansına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, on beş oturumluk imgeleme antrenmanı yapılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların hepsinin imgelemeyi gerçekleştirebildikleri ve imgeleme çalışmalarının dart performansına olumlu etkilerinin olduğu rapor edilmiştir (McKenzie ve Howe, 1997).



Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenmanın dart performansına etkisinin incelediği başka bir çalışmada, biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman yöntemi olarak WBAY kullanan katılımcıların, dart performanslarında, kontrol grubuna göre daha yüksek artış olduğu belirtilmiştir (Aktop, 2008).

Bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmada; imgeleme, performans ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarında, zihinde canlandırma yeteneğinin yüksek olması imgeleme kullanımıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kendine güven ve imgelemenin yarışmadaki madalya sıralaması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. İmgeleme ile kendine güven arasında ilişki olduğu gibi kendine güvenen sporcunun imgeleme antrenmanlarını daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar imgelemenin yarışma kaygısı ile başa çıkmada etkili bir strateji olduğu rapor etmişlerdir (Vadoa ve ark., 1997).

İmgeleme antrenmanlarının kaygı ile başa çıkmada etkisini belirlemek için yapılan bir araştırmada, imgeleme antrenmanlarını kaygı ile başa çıkma amacından çok yarışmaya motive olmak için kullandıkları rapor edilmiştir. Üst düzey sporcuların alt düzey sporculara göre imgelemeyi daha çok kullandıkları belirtilmiştir (Salmon ve ark., 1994).

Zihinsel antrenman ve denetim odağının, dart atış performansına etkisinin incelendiği bir çalışmada ise, katılımcıların denetim odağını belirlemek için Denetim Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar, zihinsel çalışmayı kullanıp kullanmadıklarına bakılmaksızın, rasgele iki gruba ayrılmışlardır. Atış performansları test edilmiştir ve denetim odaklarını ve zihinsel çalışma yapıp yapmadıklarını belirlemek için anket uygulanmıştır. Verilen cevapların doğruluğunu test etmek için, dört gün sonra bu çalışma tekrarlanmıştır. Çalışma sonucunda, zihinsel pratik yapan katılımcıların performansının yüksek olduğu ve bunların çoğunlukla içsel denetim odağına sahip olan katılımcılar olduğu belirtilmiştir (Wichman ve Lizotte, 1983).

Araştırmacılar, zihinsel antrenmanın etkili olduğu durumları tanımlamak için literatürdeki zihinsel antrenman ile ilgili çalışmalarını incelemişlerdir. İnceleme

sonucunda zihinsel antrenmanın performans üzerine olumlu ve önemli bir etkisinin olduğunu zihinsel antrenmanın etkililiğinin görev türüne, uzunluğuna veya sürecine göre değiştiğini belirtmişlerdir (Driskell ve ark., 1994).

Açıklanan araştırma sonuçları dikkate alındığında, çalışmada deney grubu maç performansı puanları için elde edilen sonuçların, literatürdeki araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Günümüz sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır. Üst düzey sporcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını kontrol altına alma, konsantrasyon ve hedefler belirleme gibi psikolojik beceriler konusunda da yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır (Civan ve ark., 2009).

Sonuç olarak literatürde, zihinsel antrenman tekniklerinin spor ve egzersiz bilimleri alanında kullanıldığı gözlenmiştir. Hangi spor dalında, hangi yöntem ve/veya yöntemlerin etkili olabileceği, yöntemlerin birleştirilmesinin daha etkili sonuç verip-vermeyeceği halen tartışılrsa da günümüzde artık sporcular, fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlardan da yararlanmaktadırlar (Bar-Eli ve Tenenbaum, 1997; Altıntaş ve Akalan, 2008). Kuruç (2011), “Bireysel ve takım sporlarında periyotlama: psikolojik hazırlık” isimli çalışmasında, zihinsel antrenmanların aynen fiziksel antrenmanlarda olduğu gibi tüm yarışma sezonu boyunca periyotlanıp planlanması gerektiğini belirtmiştir (Kuruç, 2011).

## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

### 6. 1. Sonuçlar

Araştırmanın amacı elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma durumluk kaygısı ve maç performansına etkisini araştırmaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporculardan deney grubu yaş ortalaması  $17,08 \pm 1,78$ ; kontrol grubunun yaş ortalaması  $18,54 \pm 2,4$  yıldır. Deney grubunun antrenman yaş ortalaması  $6,5 \pm 2,06$ ; kontrol grubunun antrenman yaşı ortalaması  $7,54 \pm 2,84$  yıldır. Deney grubunun lig tecrübesi ortalaması  $2,5 \pm 1,08$ ; kontrol grubunun lig tecrübesi ortalaması ise  $3,77 \pm 2,58$  yıldır.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının yaş ( $p=0,06$ ), antrenman yaşı ( $p=0,56$ ) ve lig tecrübe düzeyleri ( $p=0,3$ ) arasında, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Ön-test sonucunda deney ve kontrol gruplarının, bilişsel kaygı puanları ( $p=0,25$ ), bedensel kaygı puanları ( $p=0,47$ ) ve kendine güven puanları ( $p=0,1$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Ön-test sonucunda deney ve kontrol grupları arasında maç performansı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p=0,74$ ;  $p>0,05$ ).

Son-test sonucunda deney ve kontrol gruplarının, bilişsel kaygı puanları ( $p=0,6$ ), bedensel kaygı puanları ( $p=0,68$ ) ve kendine güven puanları ( $p=0,56$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Son-test sonucunda deney ve kontrol grupları arasında maç performansı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p=0,53$ ;  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön-test ve son-test bilişsel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p=0,02$ ;  $p<0,05$ ).

Deney grubunun ön-test ve son-test bedensel kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p=0,9$ ;  $p>0,05$ ).

Deney grubunun ön-test ve son-test kendine güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p=0,05$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Kontrol grubunun ön-test ve son-test bilişsel kaygı puanları ( $p=0,6$ ) bedensel kaygı puanları ( $p=0,13$ ) ve kendine güven puanları ( $p=0,85$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Deney grubu maç performansı düzeyine ilişkin ön-test ve son-test puanlarının analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p=0,72$ ;  $p>0,05$ ).

Kontrol grubunun maç performansı düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ( $p= 0,91$ ;  $p>0,05$ ).

## 6.1. Öneriler

Araştırmacının deney grubu ile birlikte yaptığı zihinsel antrenmanların sonunda, antrenör ve hentbolcular, zihinsel antrenman ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre konuyla ilgili aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Genelde spor, özelde spor kulüplerinin psikolojik hazırlık ve zihinsel antrenman ile ilgili daha duyarlı olmaları ve bu konuda sporda psikolojik danışmanlık yapanlardan, spor psikologlarından sistemli yardım almaları önerilmektedir.
- Literatürde yer alan araştırmaların çoğunda zihinsel antrenmanların performans üzerine olumlu ve önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Zihinsel antrenmanların da aynen fiziksel antrenmanlar gibi tüm yarışma sezonu için planlanarak uygulanması daha yararlı sonuçlar verebilir.
- Antrenör, beden eğitimi ve egzersiz uzmanlarının, üst düzey performansa ulaşmak için gerçekleştirdikleri kondisyonel, koordinatif, teknik-taktik çalışmaların yanında, psikolojik ve zihinsel becerilerin öğretildiği ve uygulandığı zihinsel antrenman çalışmalarını da yapmalıdırlar.
- İleride yapılacak araştırmalarda, durumluk kaygı düzeyi ve maç performansını, zihinsel antrenman ve öğrenme (birbirini tanıma, deneyim kazanma) faktörlerinin ne kadar etkilediği araştırılabilir.
- Benzer çalışmalar değişik spor branşlarında ve cinsiyet faktörü de ele alınarak yapılabilir.
- Amatör ve profesyonel spor takımlarında zihinsel antrenman çalışmalarının etkisi ve bu etkinin fark gösterip göstermediği araştırılabilir.
- Sporcuların değişik zaman aralıklarındaki ve değişik performans durumlarındaki kaygı seviyeleri ölçülerek, en iyi performansı gerçekleştirdikleri kaygı düzeyi

belirlenebilir. Böylece sporcuların kaygı seviyelerini kontrol altına almak için ve performanslarını arttırmak için kullanılacak uygun yöntemler seçilebilir.

- İleride yapılacak olan çalışmalarda durumluk kaygı düzeyi ile birlikte sürekli kaygı düzeyinin de ölçülmesinin, zihinsel antrenmanın etkisinin belirlenmesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Zihinsel antrenmanların kaygı ve performans üzerine etkisini araştıran çalışmaların son yıllarda arttığı gözlenirse de, konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Acar NV. Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002; 108–110
- Aktepe K. Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006; 3, 11–15
- Aktop A. Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2008; 10–15, 26
- Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ. Profesyonel erkek basketbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile maç başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004; 10(1): 51–60
- Alpar R. İstatistik ve Spor Bilimleri. 1. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayımevi, 1998; 124, 154
- Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; 6(1): 39–43
- Arkonacı O. Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü. Nobel Tıp kitapçevleri. 1999; 210
- Aşçı FH, Gökmen H. Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi SBD 1995, 6(2): 38–47
- Atkinson RT, Atkinson RC, Simith EE, Bem DJ, Hoeksema SN. Psikolojiye Giriş. Çev: Yavuz Alogan. Ankara, Arkadaş Yayınları. 1999; 495, 530
- Bar-Eli M, Tenenbaum G. A five-step approach to mental training incorporating biofeedback. The Sport Psychologist. 1997; 11(4): 440 – 453
- Bar-Eli M, Dreshman R, Blumenstein B, Weinstein Y. The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. Applied Psychology. 2002; 51(4): 567–581
- Bar-Eli M, Blumenstein B. The effect of extra-curricular mental training with biofeedback on short running performance of adolescent physical education pupils. European Physical Education Review. 2004a; (10)2: 123–134
- Bar-Eli M, Blumenstein B. Performance enhancement in swimming: the effect of mental training with biofeedback. Journal of Science and Medicine in Spor. 2004b; 7(4): 454–464

- Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 21: 533–542
- Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayımevi. 1998; 263
- Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Çev: H. Can İkizler, A. Osman Özcan. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım. 1994; 3
- Bayar P. Beceri Öğreniminde Zihinsel Antrenman Teknikleri. Düzenleyen: Bayar P. Spor Psikolojisi Kursu. Ankara, Bağırhan Yayımevi. 1999; 63
- Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 2009; 22(1): 16
- Beauchamp MR, Bray SR, Albinson JG. Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. J Sports Soci. 2002; 20(9): 697–705
- Biçer YS, Aysan HA. Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2008; 6(2): 147–153
- Biçer T. Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları. 2008; 12–14, 23, 200–201, 213, 217
- Biçer T. Şampiyonluğun Psikolojisi. 2. baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları. 2006; 24–26.
- Blumenstein B, Bar-Eli M, Tenenbaum G. The augmenting role of biofeedback: effects of autogenic, imagery and music training on physiological indices and athletic performance. J Sports Sci. 1995a; 3(4): 343–354
- Blumenstein B, Breslav I, Bar-Eli M, Tenenbaum G, Weinstein Y. Regulation of mental states and biofeedback techniques: Effects on breathing pattern. Applied Psychophysiology and Biofeedback. 1995b; 20(2): 169–183
- Blumenstein B. Müsabaka için zihinsel antrenman. Eds: Koroç Z, Koroç BP, Kaan S, Çağlar E, Melli N. Spor Psikolojisi Kurs Notları. Antalya, Can Yayınları. 2001; 148–156
- Bozkurt S. Sportif performans psikolojik bakış. Celal Bayar BESBD 2010; 5(1): 28–37
- Burke KL. Using sport psychology to improve basketball performance. Ed: Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook. St. Louis, John Wiley & Sons, Ltd. 2006; 129–130
- Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi Elkitabı. 1. Baskı, Pegem Yayıncılık. 2002; 149, 156



- Cashmore E. Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. Second Edition, Routledge, London and New York, 2008; 24, 397, 269
- Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 4. Raket Sporları Sempozyumu. Koceli, Özet Kitabı, 2009; 70–78
- Coşkun H. Kendini kontrol yönteminde görsel bilgi kullanımının yüzme çıkış tekniği öğretiminde bilgi ve beceri kalıcılığı ile kaygı düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2008; 42–43
- Cox RH, Russell WD, Marshall R. Comparative concurrent validity of the mrf-1 and ars competitive state anxiety rating scales for volleyball and basketball. Journal of Sport Behavior. 1999; 22
- Cratty BJ. Psychology in Contemporary Sport: Guidelines for Coaches and Athletes. Printice Hall, New Jersey, 1983; 197–198
- Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları 10. Basım, İstanbul, Remzi Kitapevi. 2000; 276–277, 293
- Çepni S. Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş. 5. Baskı, Trabzon, KTÜ Eğitim Fakültesi. 2010; 47, 112–114
- Doğan B. Güdusel değişkenlerin bilişsel, somatik kaygı ve kendine güven boyutlarına etkileri. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi ve 10. ICHPER Avrupa Kongresi, Antalya, Özet Kitabı, 2004; 67–78
- Driskell JE, Copper C, Moran A. Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology. 1994; 79( 4): 481–492
- Dobbin A. Lars-eric unestahl and mental training: an appreciation Contemporary Hypnosis. 2006; 23(3): 111–114
- Duban N, Küçükylmaz EA. Sınıf öğretmeni adaylarının alternatif ölçme-değerlendirme yöntem ve tekniklerinin uygulama okullarında kullanımına ilişkin görüşleri. İlköğretim Online. 2008; 7(3): 769–784 [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Ekmekçi R. Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların geliştirilmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2008; 9
- Erşen E. Mental training: performans ortamında zihinsel ve ruhsal açıdan kendini kontrol altında tutma eğitimi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi. Ankara, Özet Kitabı, 2000; 298–306

- Gill D. Psychological Dynamics of Sport. Champaign, Illinois, Human Kinetics. 1986; 74–78
- Gould D, Petlichkoff L, Weinberg RS. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI—2 subcomponents. Journal of Sport Psychology. 1984; 6(3): 289–304.
- Gould D, Udry E. Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1994; 26(4): 478–485
- Griffiths TJ, Steel DH, Vaccaro P, Allen R, Karpman M. The effects of relaxation and cognitive rehearsal on the anxiety levels and performance of scuba students. International Journal of Sport Psychology. 1985; 16(2): 113–119
- Güner R. Zihinsel Bedensel Gevşeme Teknikleri. İzmir, Ege Meta Yayınları. 2006; 90, 100–104; 139
- Hagger M, Chatzisarantis N. The Social Psychology of Exercise and Sport. New York, Open University Pres. 2005; 15, 133
- Hecker JE, Kaczor LM. “Application of imagery theory to sport psychology”, Journal of Sport and Exercise Psychology. 1988; 10(4): 363–373.
- Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. Psychology of Sport and Exercise. 2004; 5(2): 169–181
- Howland JM. Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. The journal of Education. 2007; 187(1): 49–64
- İkizler C, Spor Psikolojisinde Seçme Konular. Ed: İkizler HC. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım. 2000; 35–38
- Jarvis M. Sport Psychology: A Student’s Handbook. London and New York, Routledge. 2006; 114–116, 131–132
- Kağan S. Çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2005; 16–20
- Karasar N. Araştırmalarda Rapor Hazırlama. 11. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2001; 34
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, 13. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2004; 87–89

- Karagözoğlu C, İkizler C. Antrenör Psikolojisi ve Psikolojik Danışma. Ed: İkizler HC. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım. 2000; 71
- Karagözoğlu C. Sporda Psikolojik Destek. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 2006; 13, 23, 55, 92- 93
- Kargı Y, Koruç Z, Kocaekşi S. 9–12 yaş spor yapan çocukların yarışma durumluk ve yarışma sürekli kaygılarının karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Özet Kitabı, 2006; 1035–1037
- Kazak Z. Cinsiyet ve hedef yöneliminin yarışma kaygısı üzerindeki etkisi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri kongresi ve 10. ICHPER Avrupa Kongresi, Antalya, Özet Kitabı, 2004; 474–482
- Kızıldağ E. Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007; 58–60
- Kocaekşi S. Başarılı ve başarısız hentbol takımlarında grup sargınlığı. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2005; 29–34
- Kolayış, H. Futbolcularda zihinsel hayal etme antrenmanının kaygı üzerine etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2002; 19–27
- Kolayış H, Özbek A. 12–14 yaş grubu çocuklarda biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi ve 10. ICHPER Avrupa Kongresi, Antalya, 2004; 187–191
- Kolayış H. Beceri öğreniminde hayal etme ve biofeedback kullanımı. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği Sempozyumu, Bursa, 2005; 74–80
- Konter E. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara, Bağırhan Yayınmevi. 1998; 251
- Konter E. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 1999; 6–8, 11, 54–57
- Konter E. Sporda Karşılaşma Psikolojisi. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2006a; 3, 59–63; 85–87
- Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı.6. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2006b; 83–84, 91–92

- Koruç Z, Altay F, Yılmaz V. Comparison of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels in National Female Rhythmic Gymnastics Team. 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, Antalya, 2004; 147–156
- Koruç Z, Yılmaz V. Turkish Adaptation of the Competition State Anxiety Inventory Child Form: CSAI-2C. 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, Antalya, 2004; 127–133
- Koruç Z. Yarışma ve maç kaygısı. 3. Antrenman Bilimi Sempozyumu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2009
- Koruç Z. Bireysel ve takım sporlarında periodlama: psikolojik hazırlık. Hacettepe Üniversitesi, 4. Antrenman Bilimi Kongresi, 2011
- Kremer J, Scully DM. Psychology in Sport. USA, Psychology Pres. 2005; 54–56
- Kuru E. Sporda Psikoloji. Ankara, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi. 2001; 13
- Lavallee D, Kremer J, Moran AP, Williams M. Sport Psychology: Contemporary Themes. Macmillan, New York. 2004; 46–51
- Mamassis G, Doganis G. The effects of mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology, 2004; 16(2): 118-137
- Martin KA, Moritz SE, Hall CR. Imagery use in sport: A literature review and applied model. The Sport Psychologist. 1999; 13(3): 245–268.
- Martens R, Valey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics, 1990; 13–15, 48–50
- Maynard I. The Sport Psychology of Olympic Sailing and Windsurfing. Ed: Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook. StLouis, John Wiley&Sons Ltd, 2006; 468
- Mendoza D, Wichman H. "Inner" darts: effects of mental practice on performance of dart throwing. Perceptual Motor Skills. 1978; 47(3): 1195–1199
- McKenzie AD, Howe BL. The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill. International Journal of Sport Psychology.1997; 28(2): 196–210
- Moran AP. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Taylor&Franchis e-Library, 2005; 73, 68, 120 [www.eBookstore.tandf.co.uk/](http://www.eBookstore.tandf.co.uk/).2009
- Morgan CT. Psikolojiye Giriş. Çev: Sirel Karakaş. Genel uyarılmışlık hali, duygu ve heyecanlar, farkındalık. Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, 2000; 228

- Neff R. Mental Training for Athletes and Other Performers. 2006; [www.mentaltraininginc.com](http://www.mentaltraininginc.com) 2010
- Nordin S, Cumming J. More than meets the eye: investigating imagery type, direction and outcome. *The Sport Psychologist*. 2005; 19: 1–17
- Örs E, Koruç Z, Koçekşi S. “Takım sporlarında öz-yeterlik ve kaygının cinsiyet ile ilişkisinin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Özet Kitabı, 2006; 342–344
- Özgüven İE. Psikolojik Testler. 4. Baskı, Ankara, PDREM Yayınları. 2000; 340
- Parnabas VA, Mahamood Y. Competitive anxiety level before and during competition among malaysian athletes. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum*. 2010; 18(2):399 – 406
- Petruzzello SJ, Landers DM, Salazar, W. Biofeedback and sport/exercise performance: Applications and limitations. *Behavior Therapy*. 1991; 22(3): 379–392.
- Salmon J, Hall C, Haslam I. The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1994;6(1): 116–133
- Shackell EM, Standing LG. Mind over matter: mental training increases physical strength. *North American Journal of Psychology*. 2007; 9(1): 189–200
- Sosovec LG. Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer. Unpublished Doctoral Dissertation, South Dakota State University, 2004, Abstract.
- Spielberger CD. State-Trait Anxiety Inventory. Corsini Encyclopedia of Psychology. Published; 2010. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479216.corpsy0943/abstract>. 2011
- Straub, W F. The effect of three different methods of mental training on dart throwing performance. *The Sport Psychologist*. 1989; 3(2): 133–141.
- Suinn RM. Mental practice in sport psychology: where have we been, where do we go? *American Psychological Association* 1997; 12: 189–200
- Syer J, Connolly C. Sporcular için Zihinsel Antrenman Rehberi. Çev: F.Umur Erkan. Ankara, Bağırğan Yayınevi. 1998; 9–10, 33–46
- Şahin HM. Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul, Morpa Yayınları. 2006; 116, 311
- Şahin R. Hentbolun öğretiminde taktik oyun yaklaşımının etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2007; 7

- Taborsky F. Playing performance in team handball(summary descripte analysis). EHF-Web Periodicals 2007; <http://www.eurohandball.com/activities>. 2009
- Tekin M, Mutlu TO, Bayraktar G. Tenis hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. 3.Raket Sporları Sempozyumu, Kocaeli, Özet Kitabı, 2007; 39–40
- Tiryaki S, Bilgin S, İşleğen Ç, Morali S, Çolakoğlu M, Katipoğlu M. Elit sporcularda EEG aktivitesine dereceli gevşemenin etkisi. CBÜ-BSBD,1995; 1(1): 13–19
- Tiryaki S. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi. 2000; 11–17, 25, 38–42, 60–63
- Weinberg RS, Richardson PA. Başarılı Hakemliğin Psikolojisi. Çev: Ekmekçi R, Toros T. 1. Baskı, Denizli, Gültürk Ofset. 2008; 133–134, 138
- Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Ill., Human Kinetics. 2003; 78–80, 85–89
- Wichman H, Lizotte P. The effects of mental practice and locus of control on performance of dart throwing. Perceptual and motor skills. 1983; 56: 807–812
- Woolfolk RL, Parrish MW, Murphy SM. The effects of positive and negative imagery on motor skill performance.Cognitive Therapy and Research. 1985;9(3): 335–341
- Vadoa EA, Hall CR, Moritz SE. The relationship between competitive anxiety and imagery use. Journal of Applied Sport Psychology. 1997; 9(2): 241–253
- Vurgun N. Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2010; 46–63
- Yardım E, Koruç Z, Kocaekşi S, Arsan N. Spor yapan çocuklarda sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. 1. Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi. Kıbrıs. Özet Kitabı, 2010; 95–102
- Yıldız UÖ. Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisi (basketbol takımı uygulaması örneği), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2006; 58–60
- Yılmaz V, Kağan S, Koruç Z, Çağlar E, Kocaekşi S. Yeni tırmanışçıların tırmanış sırasındaki kalp atım hızları, sübjektif zorluk derecesi puanları ve farklı kaygıları arasındaki ilişki. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya, Özet Kitabı, 2002; 723–731

- Yılmaz V, Koruç Z, Acar Z. Comparision of Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Volleyball Players 10th ICHPER-SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Sciences Congress, Antalya. 2004; 1327–1329
- Yılmaz V, Koruç Z. Yarışma Performansından önce ve sonra kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. 8. Uluslararası Spor Bilimleri kongresi ve 10. ICHPER Avrupa Kongresi, Antalya, Özet Kitabı, 2004; 410–419
- Yılmaz V, Çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (IZOF) ile karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2005; 2–5
- Yılmaz V, Koruç Z. Çocuk sporcularda durumluk yarışma kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal fonksiyon aralıkları (IZOF) ile karşılaştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Özet Kitabı, 2006; 1327–1329
- Ziyagil MA, Sivrikaya K, Sevim Y, Sivrikaya H. Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların kaygı düzeylerinin incelenmesi.9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Özet Kitabı, 2006; 128–131

## 8. EKLER

### EK-1

#### *Müsabaka Bilgileri*

Tarih/Saat:	Yer:	Takımlar:				
-------------	------	-----------	--	--	--	--

### ***KİŞİSEL BİLGİ FORMU***

Adınız soyadınız:.....

Forma numaranız:.....

Doğum tarihiniz(sadece yıl olarak).....

Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz?

( ) 1-3 yıl

( ) 4-6 yıl

( ) 7-10 yıl

( ) 11-14 yıl

( ) 15 yıl ve üstü

( ) Diğer (belirtiniz):

Kaç yıldır deplasmanlı liglerde(1. lig, süper lig)

oynuyorsunuz?:.....



## EK-2

### *CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri*

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.** Hiçbir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, **şu andaki duygularınızı** tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sıkça	Daima
Bu müsabaka benim için önemlidir.				
Kendimi sinirli hissediyorum.				
İçim rahat.				
Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.				
Kendimi tedirgin hissediyorum.				
Kendimi rahat hissediyorum.				
Bu müsabakada, yapacağımdan daha azını yapacağım gibi geliyor.				
Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.				
Kendime güveniyorum.				
Kaybetmek beni rahatsız ediyor.				
Midemde kasılma hissediyorum.				
Kendimi güvende hissediyorum.				
Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.				
Vücudumun gevşediğini hissediyorum.				
Yapabileceğimden eminim.				
Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.				
Kalbim çok hızlı atıyor.				
İyi performans göstereceğimden eminim.				
Hedefime ulaşamayacağım endişesi taşıyorum.				
Midemde rahatsızlık hissediyorum.				
Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.				
Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.				
Ellerim soğuk soğuk terliyor.				
Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.				
Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.				
Vücudumda gerginlik hissediyorum.				
Müsabaka stresinin üstesinden geleceğime eminim.				

### EK-3

#### *Hentbolda Müsabaka Performans İndeksinin Hesaplanmasına İlişkin Oyun Değer Skalası.*

Artı Değer		Eksi Değer	
Oyun kurucudan (geri alan) gol	1,0	Başarısız blok	-0,4
Aldırılan 2dk. Cezası	0,7	Top kaybı	-0,4
Yakın mesafeden gol	0,6	Boşa giden geri alan atışı	-0,4
Yardımla gol engelleme		Boşa giden yakın mesafe kale atışı	-0,6
	0,5	Progresif ceza (sarı kart, 2 dk. Cezası)	-0,8
Yakın mesafeden kale atışına yol açan asist		İkili mücadele kaybı	-0,8
	0,4	Kale atışına yol açan hatalı top kaybı	-0,8
		7m atışına sebep olma	-0,8
Başarılı blok	0,4		
Kazandırılan 7m atışı	0,4		
Top kazanımı	0,4		

Her oyuncunun performansı, Taborsky'nin aktardığı aşağıdaki eşitlikten yararlanılarak hesaplanabilir:

$$V_i = \sum P_i + (1/2 M_i) + \sum N_i$$

Formüle göre bireyin, müsabaka performans skoru ( $V_i$ ); pozitif puanların tümünün ( $P_i$ ), oynan sürenin yarısının ( $1/2 M_i$ ) ve negatif puanlar toplamının ( $N_i$ ) ortalamalarından hesaplanır. Sonuçta takımın performansı ise bütün oyuncuların skorlarının aritmetik ortalaması alınarak hesaplanır ( $V_t = \sum V_i$ ) (Taborsky, 2007).

## 9. ÖZGEÇMİŞ

İlknur Yazıcılar ÖZÇELİK, 1978 yılında Manisa’da doğdu. 1989 yılında Manisa Murat Germen İlkokulundan, 1992 yılında Manisa Mehmet Akif Ersoy Lisesi ortaokul bölümünden, 1995 yılında ise aynı okulun lise bölümünden mezun oldu. 1995 yılında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu kazandı. 1999 yılında mezun oldu.

1997–2007 yılları arasında, başta Karşıyaka Spor Kulübü, İzmir Büyükşehir Spor Kulübü ve Altay Spor Kulübü olmak üzere, birçok kulüpte sporcu olarak yer aldı. Aynı zamanda 2003–2007 yılları arasında Altay Spor Kulübünde yardımcı antrenörlük yaptı. Çeşitli özel okul ve yaz eğitim kurslarında yüzme antrenörü olarak çalıştı.

2001 yılında Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-sosyal Alanlar Anabilim Dalında yüksek lisans programını kazandı ve 2002 yılında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. 2004 yılında “Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması” isimli tez çalışmasını sunarak yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2005–2006 eğitim-öğretim döneminde Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Amasya Meslek Yüksekokulunda Beden Eğitimi öğretim elemanı olarak ücretli görev yaptı. 2007 yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora eğitimine başladı. 2008 yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne Öğretim Görevlisi olarak atandı. 2010 yılında Türkiye Hentbol Federasyonunda U–15 Bayan Milli Takım Antrenörü olarak görev yapmaya başladı.

Halen Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır.