



**ZİHİNSEL ANTRENMANIN BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNE
ETKİLERİ**

Uğur ÖZER

**Haziran 2024
DENİZLİ**

**ZİHİNSEL ANTRENMANIN BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNE
ETKİLERİ**

**Pamukkale Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Spor Yönetimi Programı**

Uğur ÖZER

Danışman: Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

**Haziran 2024
DENİZLİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Uğur ÖZER

ÖN SÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini, sabrını ve tez danışmanlığını benden esirgemeyen, ufkumu genişleten ve beni de zihinsel antrenman dünyasına dâhil eden kıymetli hocam Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ' ye teşekkürü bir borç bilirim.

Tez savunma jürisinde yer alan ve tez ile ilgili katkılarını esirgemeyen sayın Doç. Dr. Hamza Kaya BEŞLER' e ve sayın Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK' e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Lisans öğrenimime başladığım ve yüksek lisansa devam ettiğim üniversitemde öğrencilik sürecim boyunca bana akademik katkıları olan değerli hocalarıma ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler.

Son olarak, değerli desteğini daima esirgemeyen, iyi ve kötü günlerimde hep yanımda olan, değerli eşim Gözde ÖZER' e teşekkür ederim.

Çalışmamı, canım kızım Maya ÖZER' e ithaf ediyorum...

ÖZET

ZİHİNSEL ANTRENMANIN BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE SPOR KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİLERİ

ÖZER, Uğur
Yüksek Lisans Tezi
Spor Yöneticiliği ABD
Spor Yönetimi Programı
Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

Haziran 2024, XI + 91 Sayfa

Bu araştırmanın amacı zihinsel antrenmanın bilek güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve spor kaygı düzeylerine olan etkisini ölçmektir.

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Spor Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu araştırmada verilerin analizi zihinsel antrenman öncesi ve sonrası olmak üzere ön test, son test şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma elde edilen veriler SPSS (sosyal bilimler için istatistik programı) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Zihinsel antrenmanın bilek güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve spor kaygı düzeylerinin ön test-son test değerleri analizi için normal dağılım gösteren verilerde bağımlı iki grup karşılaştırmasında Paired Samples T Testi uygulanmıştır.

Araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık alt boyutları, stres ve kaygı hallerinin ön test ve son test sonuçlarına göre pozitif yönde gelişimler görülmüş fakat anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Hem fiziksel antrenmanlarına devam eden hem zihinsel antrenman protokolünü uygulayan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık alt boyutları, stres ve kaygı durumlarında genel olarak gelişim olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre bilek güreşçi sporcularının fiziksel antrenmana ilaveten zihinsel antrenman yapmalarının bu becerilerde gelişim sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Zihinsel Etki, Zihinsel Dayanıklılık, Stres Yönetimi, Kaygı Yönetimi.

ABSTRACT

EFFECTS OF MENTAL TRAINING ON MENTAL TOUGHNESS AND SPORTS ANXIETY LEVEL OF ARM WRESTLERS

ÖZER, Uğur

Master of Thesis

Sport Administration Department

Sport Management Program

Adviser of Thesis: Prof. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

June - 2024, XI + 91 Pages

The purpose of this research is to measure the effect of mental training on arm wrestlers mental toughness and sports anxiety levels.

This research is quantitative research. "Sports Mental Toughness Inventory" and Sports Anxiety Scale" were used as data collection tools in the study. In this research, the analysis of the data was carried out in the form of pre-test and post-test, before and after mental training. The data obtained from the research were analyzed using the SPSS (statistical program for social sciences) program. For the analysis of pretest-posttest values of arm wrestlers' mental endurance and sports anxiety levels of mental training, Paired Samples T Test was applied to compare two dependent groups in normally distributed data.

In the study, positive developments were observed according to the pre-test and post-test results of the athletes' mental toughness, mental toughness sub-dimensions, stress and anxiety states, but no significant differences were detected.

It is observed that there is a general improvement in mental endurance, mental endurance sub-dimensions, stress and anxiety situations of athletes who continue both their physical training and apply the mental training protocol. According to these results, it can be said that arm wrestlers' mental training in addition to physical training improves these skills.

Keywords: Mental Training, Mental Toughness, Mental Effect, Stress Management, Anxiety Management.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
GRAFİKLER DİZİNİ	ix
GÖRSELLER DİZİNİ	x
SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Spor	5
1.2. Bilek Güreşi.....	6
1.3. Bilek Güreşi Tarihçesi.....	7
1.4. Olimpiyatlarda Bilek Güreşi	10
1.5. Bilek Güreşi Oyun Alanı	10
1.6. Bilek Güreşinde Kullanılan Malzemeler.....	12
1.7. Zihinsel Antrenman	12
1.7.1.Sporcu Neden Zihinsel Antrenman Yapmalıdır.....	13
1.7.2.Zihinsel Antrenman Safhaları.....	13
1.8. Zihinsel Antrenmanın Önemi	14
1.9. Sporda Hazırlık Süreci	15
1.10. İletişim.....	15
1.11. Sporda Güven Duygusu.....	16
1.12. Motivasyon	17
1.13. Stres ve Kaygı	18
1.13.1.Stres.....	18
1.13.2.Kaygı.....	20
1.13.2.1.Kaygı Kaynakları	21
1.13.2.2.Hata Yapma Korkusu	21
1.13.2.3.Yetersiz Kalma Korkusu.....	21
1.14. Uykunun Önemi	21
1.15. Otojenik Antrenman	22
1.15.1.Otojenik Antrenmanın Özellikleri	23
1.15.2.Otojenik Antrenman Nasıl Uygulanır	23
1.15.2.1.Sezon Öncesi	23
1.15.2.2.Sezon Sırasında	23
1.15.2.3.Serbest Zaman	23
1.16. Beyin	24
1.17. Beyin ve Beyin Dalgaları	25
1.17.1.Teta Beyin Dalgaları.....	26
1.17.2.Alfa Beyin Dalgaları.....	26
1.17.3.Beta Dalgaları	26
1.17.4.Gama Dalgaları.....	26
1.17.5.Delta Beyin Dalgaları	26

1.18. Müzik.....	27
1.19. Beyin ve Beslenme	27
1.20. Su.....	31
1.21. Zihinsel Dayanıklılık	31
1.21.1.Kontrol.....	32
1.21.2.Bağlılık	32
1.21.3.Mücadele Ruhü.....	32
1.22. Güven	33
1.23. Zihinsel Dayanıklılık İçin Yapmanız Gerekenler.....	33
1.24. Meditasyon ve Mindfulness	34
1.24.1.Meditasyon Türleri.....	35
1.24.1.1.Basit Ses Meditasyonu	35
1.24.1.2.Vippasana Meditasyonu	35
1.24.1.3.Zen Meditasyonu	36
1.24.1.4.Metta Meditasyonu	36
1.24.1.5.Kundalini Meditasyonu.....	37
1.24.2.İlk Meditasyon Pratiği	38
1.25. Akış	39
1.26. Problem Çözme	40
1.27. Nefes Kullanımı	40
1.28. Dikkat ve Konsantrasyon	41
1.28.1.Dar Odaklanma Örneği:	42
1.28.2.Geniş Odaklanma Örneği:.....	42
1.29. Geçmiş Düşüncelere Takılma	43
1.30. Adım Adım Gevşeme	43
1.31. Bilinçaltını Pozitifçe Çevirmek.....	43
1.32. Teknolojik Aletler	44
1.33. İnternet Bağımlılığı	45
1.34. İmgeleme	47
1.34.1.Başarılı Bir İmgeleme Çalışması İçin:	47
1.34.2.İmgelemenin Zamanı	48
1.35. Tükenmişlik.....	48
1.36. Pozitif Psikoloji	49
1.37. Başarılı Sporcu Olmak İçin	50
1.38. Gelecekte Beyin	50

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ, YÖNTEM ve BULGULAR

2.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı	52
2.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	53
2.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	53
2.4. Araştırmanın Yöntemi	54
2.4.1.Araştırmanın Metodolojisi ve Sayıtları.....	54
2.4.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	55
2.4.3.Veritoplama Araçları.....	55
2.4.4.Spor Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	55
2.4.5.Spor Kaygı Ölçeği.....	55
2.5. Araştırma Süreci.....	56
2.6. Deney Süreci	56

2.7. Araştırmacının Rolü	57
2.8. Verilerin Analizi	59
2.9. Bulgular	60
2.9.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	60
2.9.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular	60
2.9.3. Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular	61
2.10. Katılımcıların Kişisel Görüşleri	64

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIşMA, ÖNERİLER ve SONUÇ

3.1. Tartışma	67
3.2. Öneriler	72
3.3. Sonuç	73
KAYNAKÇA	75
EKLER	82
Ek-1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	83
Ek-2. Spor Kaygı Ölçeği	84
Ek-3. Federasyon İzin Belgesi	85
Ek-4. Bilek Güreşçileri İçin Zihinsel Antrenman Protokolü	86
ÖZ GEÇMİş	91

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Spor Psikolojisinin Görevleri	2
Şekil 2. Performansın Bileşenleri Grafiği	3
Şekil 3. İnsan Davranışları Yansıması	16
Şekil 4. Optimal Performans	17
Şekil 5. Stresle Başa Çıkma Grafiği	19
Şekil 6. Kortizol ve Ghrelin Döngüsü	29
Şekil 7. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Değerleri	32
Şekil 8. Zihinsel Dayanıklılığın Dört Kuralı	33
Şekil 9. Bağımlılık Etkisi Tablosu	46
Şekil 10. Bağımlıların Sık Kullandığı Söylemler	47
Şekil 11. Araştırmanın Modeli	54

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Yüksek Gerilim İletim Hatlarıyla İlgili Mesafe Tavsiyeleri	44
Tablo 2. 3G, 4G ve 5G'nin Karşılaştırılması	45
Tablo 3. 50 Hz'deki Değişken Elektrik Dalgalar İçin Tipik Değerler	45
Tablo 4. Betimleyici İstatikler Tablosu	60
Tablo 5. Ölçeklerin Cronbach-Alpha Katsayısı	61
Tablo 6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut Puanları ve Spor Kaygı Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri	61
Tablo 7. Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular.....	62
Tablo 8. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut Puanlarının Ön Test/Son Test Değerlerine Göre Karşılaştırılması	63
Tablo 9. Spor Kaygı Ölçek Toplam Puanının Ön Test/Son Test Değerlerine Göre Karşılaştırılması Tablosu	63

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1. Dünyada Depresyon ve Anksiyete	4
Grafik 2. Beyin Dalgaları.....	25
Grafik 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut ve Spor Kaygı Puanlarının Ön/Son Test Göre Dağılımı	61
Grafik 4. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Ön ve Son Teste Göre Değişimi	62
Grafik 5. Spor Kaygı Ölçek Puanlarının Ön ve Son Teste Göre Değişimi.....	62

GÖRSELLER DİZİNİ

Görsel 1. Antik Yunanda Savaş.....	6
Görsel 2. Bilek Güreşi Örneği	7
Görsel 3. Mereruka'nın Mezarından (1).....	8
Görsel 4. Mereruka'nın Mezarından (2).....	8
Görsel 5. Figürler.....	8
Görsel 6. Elle Savaş “Kitagawa Utamaro - 1793”	9
Görsel 7. Bilek Güreşi Sehпасı Örneği.....	11
Görsel 8. Bilek Güreşi İdman Sehпасı Örneği	11
Görsel 9. Muhteşem Beyin	24
Görsel 10. Meditasyonda Beyindeki Farklılar.....	34
Görsel 11. Novak Djokovic	35
Görsel 12. LeBron James	41
Görsel 13. Odaklanma Örneği.....	42
Görsel 14. Rahmi Coşkun ile Son Test	57
Görsel 15. PAÜ’de Eğitim ve Ön Test.....	58
Görsel 16. Sporcularla Ara Kontrol (1).....	58
Görsel 17. Sporcularla Ara Kontrol (2).....	59
Görsel 18. Ahmet Yenerer.....	64
Görsel 19. Sümeyra Koyuncu.....	65

SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ

BBB	Kan ve Beyin Bariyeri
DNA	Deoksiribonükleik Asit
EAF	Avrupa Bilek Güreşi Federasyonu
EEG	Elektroensefalografi
ELF	Düşük Frekans
HZ	Hertz
PAÜ	Pamukkale Üniversitesi
PET	Pozitron Emisyon Tomografi
SKÖ	Spor Kaygı Ölçeği
SPECT	Bilgisayarlı Tek Foton Emisyon Tomografisi
SZDE	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
TVGFBF	Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu
WAF	Dünya Bilek Güreşi Federasyonu
ZRM	Sikloronrezonans

GİRİŞ

Önceleri zihinsel antrenmanın spor yönetiminin konusu olmadığını savunanlar olmuştur. Fakat spor yönetimi, spor endüstrisinde bir çerçeve oluşturarak spor psikolojisi de dahil her çalışmayı kapsamaktadır. Ayrıca zihinsel antrenman alanında yapılan araştırmaların otoritelerce kabul görmesi, bu konuya son noktayı koymuştur. 1980'lerde profesyonel spor takımları ve en iyi amatör ve profesyonel sporcular antrenman tavsiyesi almaya başladıklarında, genellikle yanlış insanlara yöneldiler (Boyle, 2019). Halbuki IX. Yüzyılda dahi beden sağlığının ruh sağlığından bağımsız olmadığı İranlı hekim Ebu Zeyd Ahmed El Belhi' nin eserinde görülmesi çok ilgi çekicidir. Performans sergilediğimiz becerilerin toplamıdır (Ekmekçi, 2024). Şekil 2'de görüldüğü gibi performans pek çok bileşenden oluşur. Sportif performansı yükseltmek sporda her zaman ilgi konusu olmuştur. Performansın iyi olması için sporcuların potansiyellerini iyi bilmesi gerekmektedir. Ayrıca bunu oyuna nasıl ve ne kadar yansıttıkları önemlidir. Bu yüzden somut veriler ile analiz yapmak doğru bir yöntemdir. Laozi, "Tao Te Ching" adlı eserinde "Bilmediğini bilmek en büyük bilgidir" diyerek çok önemli bir rota çizmiştir.

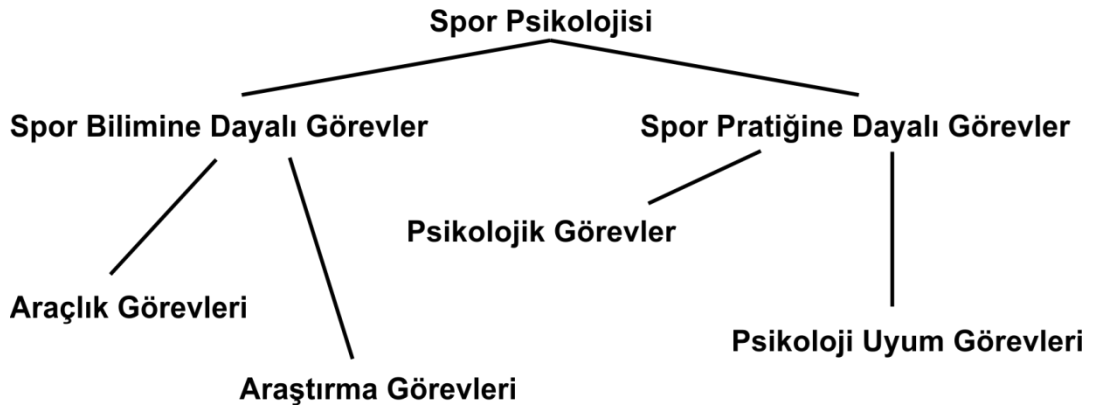
İlk hekim Hipokrat'a göre "Sağlık; zihin, vücut ve doğa arasında bir harmonidir" (Harig vd., 1997). "Hırslı, sağlıklı ve mutlu olanlar hayatta kalıp, çoğalmaya devam ederler" (Darwin, 2009).

Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda elektriğin öneminin daha iyi anlaşılması nörobilimsel bir devrim yaratmıştır. "Elektroensefalografi (EEG)'nin icadı bu dinamiklerin gözlenmesine imkan sağladı" (Carter vd., 2013). Örneğin: EEG ile incelendiğinde bir hareketi mental olarak yapmakla fiziki olarak yapmak arasında bir fark olmadığı saptanabilir. Bilim sportif performansın, fiziksel hazırlığın dışında hangi yöntemlerle artırılacağı konusuna da odaklanmış durumdadır. Spor yönetiminin öneminin artması ve spor sponsorluğundaki kazançların devasa boyutlara ulaşması ile spor bağlamındaki her şeyin önemi artmıştır. Çünkü: Artık biliyoruz ki %2'lik beynimiz geri kalan %98'lik her şeyi yönetmektedir. Günümüzde artık her şey hatta bağırsaklarımız dahi çok önemlidir.

Performansta spor psikolojisinin büyük gelişimi dünyada ve ülkemizde olimpiyatların, amatör ve profesyonel sporun gelişmesiyle birlikte hız kazanmış ve

uygulamalı çalışmalara önem verilmeye başlanmıştır. Şekil 1’de görüleceği üzere spor psikolojisinin önemli görevleri vardır. Ülkemizde de bu konuda birçok araştırma yapılmış ve yapılmaktadır (Çelik ve Demir, 2016; Ekmekçi, 2016; Ekmekçi ve Miçooğulları, 2017; Ekmekçi ve Miçooğulları, 2019; Beşler, 2020; Ateş, 2022; Özsubaşı, 2023; Ekmekçi, 2024). Spor yönetiminde planlama çok önemli olduğu için, zihinsel antrenmanın da uzman kişilerce planlanması ve uygulanması gerekmektedir.

Şekil 1. Spor Psikolojisinin Görevleri



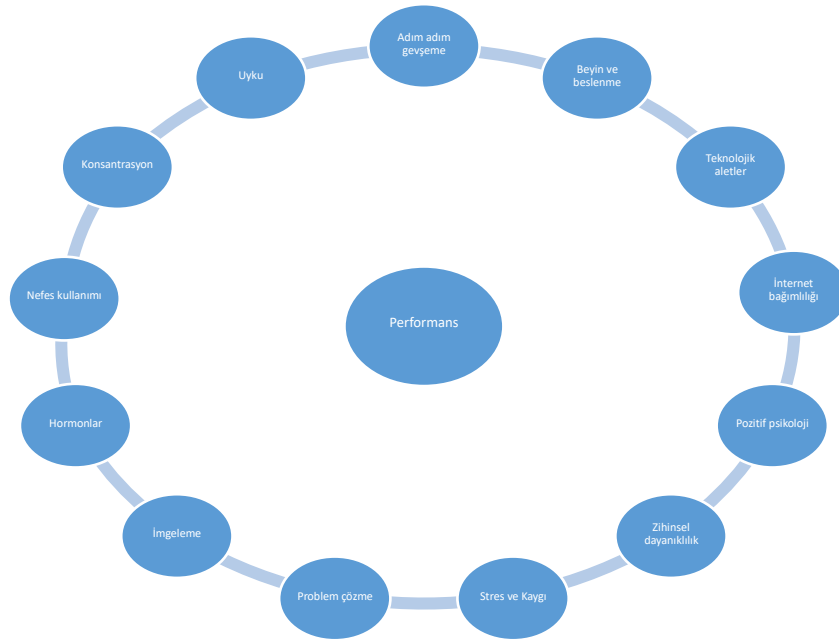
Kaynak: Günay vd., (2019)

Günümüzde elit düzeydeki sporcuların ekiplerine artık zihinsel antrenman ekipleri de dahil edilmiştir. Bilimsel çalışmalar hem fiziksel hem de zihinsel çalışmaların birlikte uygulanmasının optimal performans ve aynı zamanda minimum sakatlık açısından çok önemli olduğunu göstermektedir. İlk başlarda fiziksel becerilerin önemli olduğu düşünülse de aslında önemli olan psikolojik becerilerdir. Müsabakada güven, kararlılık, sakinlik, motivasyon, iletişim kurmak çok önemlidir ve daha da önemli olan ise tüm bunları oyun sırasında sürdürebilmek ise zihinsel bir konudur. Başarılı sporculara sorulduğunda hızlı karar verme, sakinlik, dikkat, konsantrasyon, motivasyon, olumlama vb. gibi konularının da en az fiziksel antrenman kadar önemli olduğunu söyleyeceklerdir (Özsubaşı, 2023).

Başarı için ayrıca stres ve kaygıyı yönetebilmek de çok önemli konular arasındadır. Stres ve kaygı sporcunun hayatının her anında yaşanabilir ve böylece organizma stres hormonları olan kortizol ve adrenalin devreye girer ve olumsuz sonuçlar

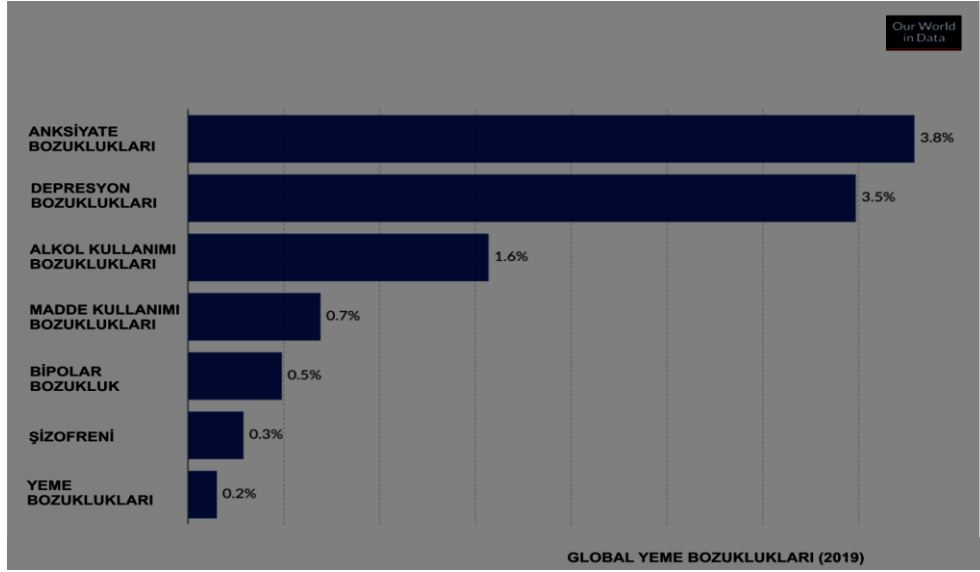
doğurabilir. Örneğin mide problemi, kas krampı ve baş ağrıları. Bu yüzden stres ve kaygı yönetimi çok önemlidir. “Stresin ortadan kaldırılması için sporda otojen çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır” (Günay vd., 2019). Kaygıları en aza indirmenin tek yolu hem bedenen hem de mental olarak idman yapmaktır. Sporda stresin yokluğu iyi kabul edilmemektedir. Çünkü: İyi bir performans için az miktarda stres ve kaygı gereklidir. Stres ve kaygı tüm ilişkileri etkileyebilir (Yavuz, 2018).

Şekil 2. Performansın Bileşenleri Grafiği



Kaynak: Ekmekçi, (2024)

Bilek güreşi, iki kişi arasında, bir asıl ve bir de yan hakem eşliğinde, hakem komutlarınca ve bilek güreşi sehpası üzerinde yapılmakta olan ve olimpiik olmayan bir spordur. Bilek güreşi tüm branşlar içerisinde ülkemize en fazla madalya kazandıran önemli bir spor branşıdır. World Armwrestling Federation (WAF) ve European Armwrestling Federation (EAF) tarafından kabul edilen ve uluslararası geçerli olan kurullarca düzenlenmiştir.

Grafik 1. Dünyada Depresyon ve Anksiyete

Kaynak: Verilerdeki Dünyamız, (2024)

Güven, hızlı karar verme, zihinsel dayanıklılık, bedensel dayanıklılık, denge, güç, dikkat ve konsantrasyon becerileri gerektirmesi bilek güreşinin önemli unsurlarıdır. Bütüncül şekilde gerçekleştirilen antrenmanların bireyleri hedefe ulaştırmada daha başarılı olacağını ifade etmek mümkün hale gelmiştir (Ateş, 2022). Bu doğrultuda düşünüldüğünde ve yukarıdaki veriye (grafik 1) bakıldığında, araştırmanın da ana konusu olan zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygının önemi ve bu araştırmadaki zihinsel antrenmanın önemi kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde spor, bilek güreşi, bilek güreşi tarihçesi, olimpiyatlarda bilek güreşi, bilek güreşi oyun alanı ve bilek güreşinde kullanılan malzemeler anlatılmıştır.

1.1. Spor

Antik çağda spor sadece savaşçı eğitimi için kullanılıyordu. Eski Roma ve Antik Yunanda bu durum yaygın bir şekilde görülmektedir. Spor insan hayatına savaş yoluyla girmiştir.

Günümüzde ise okullarda, üniversitelerde ve sağlık alanında kullanılmaya başlanmış ve sonunda kendisi spor, e-spor, egzersiz ve fiziksel aktivite olarak dallara ayrılarak önemini arttırmaya devam etmektedir. Özellikle Amerika'da başlayan spor yatırımları eğitim dışına çıkmaya başlamış ve ülkelerin spor politikası oluşturulmaya başlamıştır. Modern olimpiyatlar sayesinde spor daha büyük kitlelere ulaşmaya başlamıştır. Spor artık bir meslek, bir eğlence aracı, bir üretim ve tüketim şekli kısacası spor çok büyük bir endüstridir. En geniş anlamda spor, bir rekasyon, bir yarışma, bedensel ve fiziksel bir aktivite ve dansı ifade eder (Basım ve Argan, 2009).

Spor, uzun yıllardan bu yana dünyada var olan ve önemi giderek artan endüstrilerdendir ve bu yüzden sportif performansı yükseltmek her zaman spor bilimcilerinin ilgi odağı olmuştur. Performans, somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak kabul edilmektedir. Bir anlamda performans; yarışma veya yarışma sırasında davranışın göreceli olarak kısa zamanda, sınırlı bir bölümüdür (Günay vd., 2019).

Görsel 1. Antik Yunanda Savaş



Kaynak: web (8)

1.2. Bilek Güreşi

Bilek güreşi, rakibin direncini yenmek için üst uzuvların tekniğini ve kuvvetini kullanan iki kişi arasındaki mücadeleden oluşan bir spordur. Bilek güreşi kol kuvvetinin yanında teknik, taktik ve hız unsurlarını da barındıran bir spordur.

Bilek güreşi müsabakaları başladıktan sonra galipler bu gruptan, mağluplar ise ikinci bir gruptan ortak olarak devam eden bu müsabakaya devam ederler. İkinci kez mağlup olan sporcu elenir. Fakat mağluplardan devam eden sporcu daha çok maç yapmak durumundadır. Herhangi bir donanım kusuru, tablo hatası veya yetki kusuru olmadıkça, maç sırasında veya arasında kesinti yapılamaz. Yarışmada eşleşme: Başlangıç maçlarında yapılan eşleşme dışında, hiçbir sporcu aynı rakip ile iki kez yarıştırmaz. Ancak sporculardan ikisi de yenilenler gurubunda ise; ancak yarı finalde eşleşebilirler. Sporculardan biri yenilenlerde, diğeri ise yenenlerde maçlara devam ediyorsa ancak finalde karşılaşılır.

Bu branşta uygulanan temel teknikler vardır. Bunlar şunlardır: kanca (the hook), yüksekten finale ulaşma (top roll), yan basınç (side pressure), shoulder roll tekniği, drag hook tekniği ve benzeri gibi tekniklerdir (Boz, 2019).

Bay ve bayanlar için yaş gurupları 6 guruptan oluşur. Bunlar; minikler, yıldızlar, gençler, büyükler ve ustalardır. Bilek güreşinde iki yarışmacı, bilek güreşi masasında bir elleri ile masa üzerinde güç almak için sabit tutamağı tutar, diğerkolunun dirseğini dirsek

minderine koyar ve rakibinin elini kavrar. Ardından hakem, her iki rakibin eşit ve adil bir şekilde maça başlaması amacıyla, başparmak ve parmaklar, el bileği, omuz pozisyonu, dirseğin mindere teması vb. gibi belirli kontrolleri ve düzeltmeleri yapar ve sonra “ready-go” komutunu vererek maçı başlatır. Oyun sırasında sporcular, rakiplerin çok aşağı eğilmesi, dirseklerin kalkması, komutsuz maça başlama, tutamağın bırakılması vb. gibi “faul” olarak kabul edilen davranışları yapmadan birbirlerinin ellerinin dış tarafını maç minderine değdirmek veya aynı hizaya getirmek için mücadele ederler. Maç hakem kararı ile biter ve galip taraf ilan edilerek, gerekli işlemler yapılır. Bilek güreşi beraberlik durumu olmayan bir spordur (Kara, 2022).

Görsel 2. Bilek Güreşi Örneği

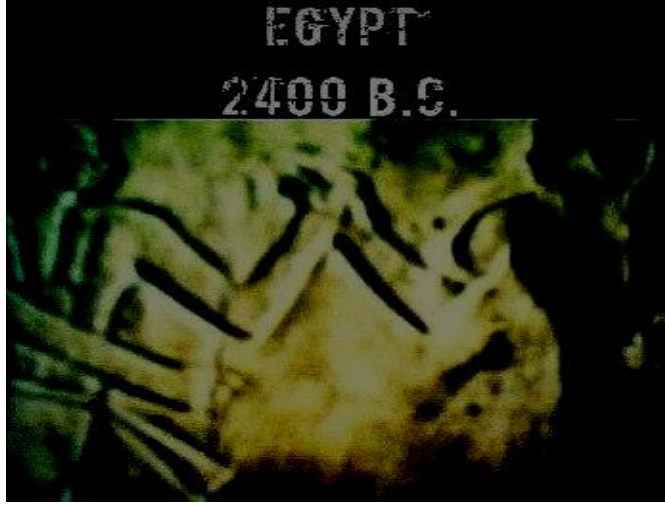


Kaynak: (Anonim)

1.3. Bilek Güreşi Tarihçesi

Bilek güreşinin bilinen tarihi 5000 bin yıldır ve en eski sporlar arasında olduğunu Oleg Stepanov’ un çalışmalarına göre söylemektedir (Roussin, 2024). İlk olarak Antik Mısır’da görüldüğü öne sürülmektedir. Öne sürülen Mısır’da Beni Hasan isimli bir mezarlık alanı bulunmaktadır. Bu alanda 39 mezar vardır. Bu alan Mynia’nın 20 km. kadar güneyindedir. Buradaki bu yapı Afrika’nın kuru iklimi nedeniyle muhafaza edilmiş ve günümüze dek ulaşmıştır (Roussin, 2024). Aşağıdaki resimler Mereruka’nın Saqqara’daki mezarından alınmıştır. Resimlerde kişilerin bilek güreşi yapmakta oldukları görülmektedir. Kişiler ayaktadırlar ve diğer elleri ile de sanki bir tutamak tutmaktadırlar (Roussin, 2024).

Görsel 3. Mereruka'nın Mezarından (1)



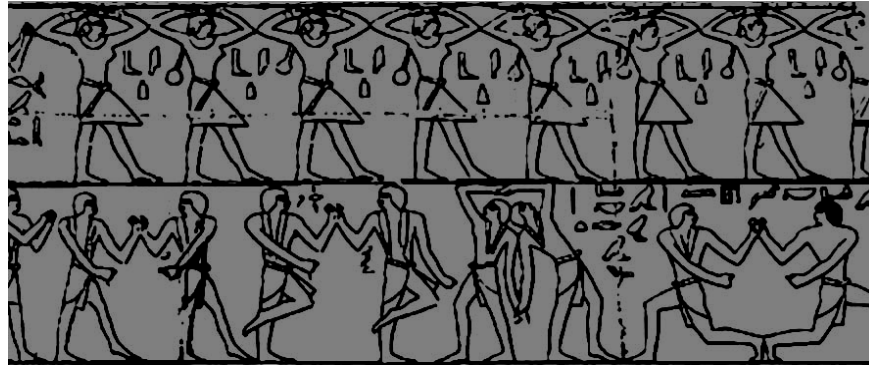
Kaynak: Roussin, (2024)

Görsel 4. Mereruka'nın Mezarından (2)



Kaynak: Roussin, (2024)

Görsel 5. Figürler



Kaynak: Roussin, (2024)

Japonya’da bilek güreşi çok eski dönemlere dayanmaktadır. Bilek greine Japonya’da ilk olarak 712 yılında ‘‘Kojiki’’ adlı bir kaynakta rastlanmıştır. Esere göre, Takemikazuchi ve Takeminakata adlı iki tanrı Japonya adalarına sahip olmak için bilek güreşi yaparlar.

Görsel 6. Elle Savaş ‘‘Kitagawa Utamaro - 1793’’



Kaynak: Roussin, (2024).

Bilek güreşi sporuna Amerika’nın büyük katkıları olmuştur. Kaliforniya’ da ilk defa bir turnuva düzenlenmiştir. 1962 Yılında Kaliforniya’daki bu ilk müsabaka ilk Dünya Bilek Güreşi Őampiyonası olarak düzenlenmiştir. Bilek güreşi sporunun yaygınlaşmasında ve bugünkü hale gelmesinde; Sylvester Stallone 'nin baroln oynadığı "Over The Top" (Zirvede) filminin çok etkisi olmuştur (Kara, 2022).

Türkiye’de ilk kez ulusal düzeyde bilek güreşi turnuvası 1998 yılında Yalova’da düzenlenmiştir. Türkiye ise ilk kez 1988 yılında İsveç’te düzenlenen ve 22 ülkenin katıldığı dünya Őampiyonasına katılmıştır (Boz, 2019). İlgili federasyon 1970 yılından bu yana halter ve jimnastik federasyonları bünyesinde idi. 1991’de Vücut Geliştirme Federasyonu kurulmuştur. 1997 Yılında ise Fitness branı bu federasyona eklenmiştir. 2002 yılında ise Bilek Güreşi bu federasyona bağlanmıştır. Bugünkü adı Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu’dur.

1.4. Olimpiyatlarda Bilek Güreşi

Bilek güreşi sporu olimpik olmayan bir spordur. Bu konuda söylemler çoktur. Fakat resmi WAF, EAF ve diğer özel federasyonlar arasında mikro kural farklılıkları vardır. Tüm bu federasyonlar arasında kural birliğine varıldıktan sonra, bilek güreşinin olimpiyatlarda yer alması için diğer adımlara geçilebilir ve olimpik bir branş olabilir. Çünkü: Bilek güreşi dünyada çok sevilen bir spor branşıdır.

1.5. Bilek Güreşi Oyun Alanı

Gençlik ve Spor Bakanlığı Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Bilek Güreşi Yarışma Talimatı'nın 18. Maddesi'ne göre yarışma masası vardır ve bu masaların standartlarını ve ölçülerini WAF belirler.

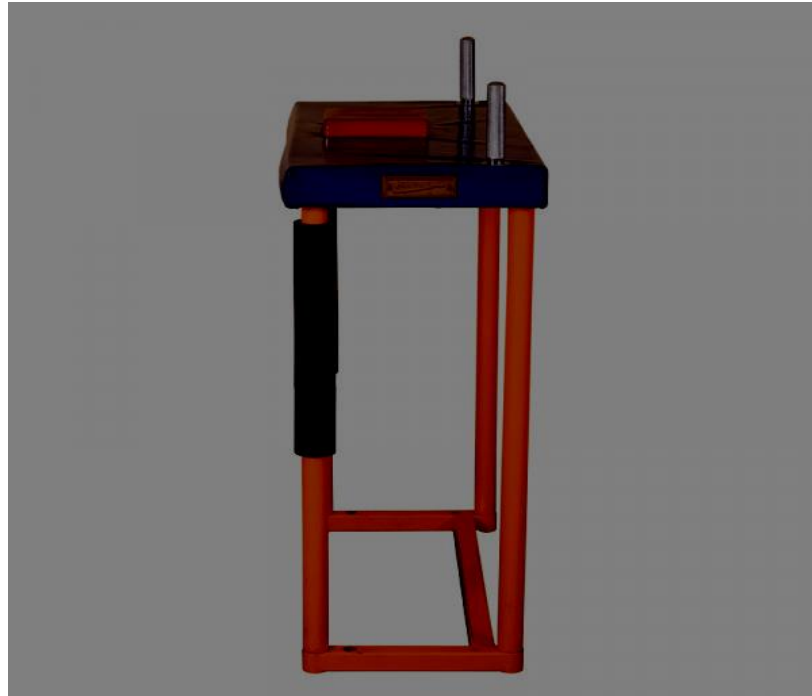
Bilek Güreşi yarışma masası şöyle olmalıdır: Yükseklik 71 cm, masa üzeri boyutları 91x66 cm.dir. Oturak yüksekliği 45 cm., çapı ise 45x45 cm!dir. Oturak ile masa zemin üzerine sabitlenecektir. Dirsek Pedi: 18x18 cm genişliğinde ve 5 cm yüksekliğinde olacaktır. Tuş Pedleri: 30 cm. uzunluğunda, 10 cm. yüksekliğinde ve 5 cm. genişliğinde, köpük yada tatami tipi malzemedan yapılacak olup, 2 cm. kalınlığında sunta üzerine sağlam bir biçimde yapıştırılarak masanın üzerine monte edilecektir. Pedler otomatik geçme veya bir vidayla tutturulacaktır. Masa hem sol kol hem de sağ kol yarışmaları için düzenlenmiş ise; masa vidaları seyyar olacaktır.

Masanın merkezini belirlemek için; masa ortasına iki ayrı renk malzeme ile düz bir çizgi konulacaktır. Kuvvet Kolları; Masanın orta çizgisinin her iki başına tam ortalı biçimde monte edilecektir. Sağ kol masası için sağ köşeden 32 cm., sol kol masası için masanın sol köşesinden 32 cm. ölçülür ve 18x18cm. boyutlarındaki dirsek pedi monte edilir.

Görsel 7. Bilek Güreşi Sehpaı Örneği



Görsel 8. Bilek Güreşı İdman Sehpaı Örneği



1.6. Bilek Güreşinde Kullanılan Malzemeler

Masanın her iki tarafında; tebeşir, reçine, magnezyum tozu veya engelleyiciyi koymak için birer sehpa olacaktır. Boyu kısa yarışmacılar için; yarışmacının belinin en azından masanın üst seviyesine getirilmesi amacıyla, platform ayakkabıları veya çoklu platformlar ile birlikte 90 x 60 cm. genişliğinde ve 10 cm. yüksekliğinde yükseltici platformlar kullanılabilir. Kullanılan kayışlar, plastik veya metal kopçalı, WAF ve EAF standartlarında olacaktır. Sporcular, hakemler ve diğer tüm resmi görevliler; Federasyonun Yurt İçi ve Yurt Dışında Düzenlenecek Spor Etkinlikleri Giyim - Kuşam Talimatı Kurallarına uyacaktır.

1.7. Zihinsel Antrenman

Yapılacak bir hareketin yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (Günay vd., 2020). Fiziksel bir eylem olmaksızın, sadece zihin kullanılarak uygulanır. Bir hareketin geliştirilmesi vb. gibi amaçlar içerir. Hem yeni hem de tecrübeli sporcularda uygulanabilir. Bir hareketin zihinde doğru ve gerçeğe yakın şekilde canlandırılması, gerçekte o hareketi yaparken oluşan elektriksel aktiviteye yakın olduğu bilinmektedir (Ekmekçi, 2022).

Günümüzde spor endüstrisi çok büyük endüstriler arasında olup, hızla büyümeye devam etmektedir. Son yıllardaki çalışmalar ile beynin bedenden de önemli olduğu anlaşılmıştır. Böylece sporcuların artık sadece beden güç ve kuvveti ve teknik bilgi ile en iyi performanslarını sergileyemeyecekleri anlaşılmıştır. Sporcu yıllık idman planlarına fiziksel idmanların yanında, mutlaka uzmanlarca yapılmış olan zihinsel antrenman uygulamalarını ekleyerek yapması ve bunları sürdürmesi çok önemlidir. Ancak bu yolla sporcu sezon içinde, sezon dışında ve müsabaka anlarında en iyi performanslarını sergileyebilir.

Spor branşlarının giderek teknik ve taktik açıdan daha zorlaştığı ve karmaşık bir hale geldiği zaman, zihinsel antrenman daha da önemli bir hale gelir. Sporda psikoloji çok önemlidir. Öğrenme zamanını kısaltması, bireydeki beceriyi arttırması, doğru tekniği oturtması, enerji tasarrufu sağlaması, sakatlık dönemlerinde kullanılması vb. gibi özelliklerinden dolayı zihinsel antrenman sporda artık vazgeçilmezdir.

Ayrıca her yerde uygulanabilir olması ve algılama gücünü arttırması da önemli özelliklerindedir. Fiziksel antrenmanlarla birlikte uygulanması ve bununla birlikte sürdürülmesi çok önemlidir.

1.7.1. Sporcu Neden Zihinsel Antrenman Yapmalıdır

Sporcu optimal performans sergileyebilmek için mutlaka fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman da yapmalıdır. Yoksa sporcu karşılaşacağı zorbalık, stres, kaygı vb. gibi bir olumsuzluk durumunda başarısızlığa uğrayabilir. Sağladıkları:

- a. Beyin ve beden uyumlu çalışarak mental ve fiziksel sağlığınız iyileşir,
- b. Odaklanma ve dikkati geliştirir,
- c. Motivasyonunuzu arttırır,
- d. Pozitif olmanızı sağlar,
- e. Güçlü bir iletişim imkanı sunar.

1.7.2. Zihinsel Antrenman Safhaları

Zihinsel antrenman aşağıdaki şu altı aşamadan oluşmaktadır:

- I. Adaptasyon aşaması: Beynin çeşitli bölümleri basit çalışmalar ile uyandırılır ve genel bilgiler paylaşılarak, sporcu zihinsel antrenman yöntemlerini öğrenir. Süresi sporcudaki ihtiyaca göre değişir ve ortalama 3-4 hafta kadar sürer (Ekmekçi, 2017).
- II. Yeni sinir ağları oluşturma aşaması: Bu aşama bilinçli farkındalık çalışmalarının yapıldığı ve yeni nöron bağlarının oluşturulduğu aşamadır. Yeni ağların oluşumu için 21 günlük bir süre gerekir (Ekmekçi, 2022).
- III. Dikkat ve konsantrasyon geliştirme aşaması: Sporcuların hazır bulunuşluk düzeylerine göre ikinci aşama ile birlikte kullanılabilir. Çoğu sporcu dikkat ve konsantrasyon çalışmaları sırasında zihinsel yorgunluk hissedebilir. Bunun nedeni zihinde fazladan oluşan adenozin enzimidir. Bu yüzden uyku düzeni önemlidir. Melatonin hormonunun salgılanması için gece 22.30 – 05.00 arasında uyumak önemlidir. Dikkat ve konsantrasyonu arttıran diğer bir uygulama meditasyon çalışmalarıdır (Ekmekçi, 2017). Bu evrede meditasyon, yoga, namaz vb. gibi çalışmalar önemlidirler.

- IV. Otonom sinir sistemi dengeleme ve kontrol aşaması: Zihinsel antrenmanın en önemli safhasıdır ve aynı zamanda otojenik antrenmanın en önemli safhası olarak kabul edilir. İnsan biyolojisi sempatik ve parasempatik sinir sistemleri ile kontrol edilir ve buna otonom sinir sistemi denir. Burada bu iki sinir sisteminin dengede tutulması öğrenilir. Pozitif düşünce, nefes teknikleri ve farkındalık çalışmaları ile zihin beden uyumu sağlanır. Bu evre stres ve kaygının kontrolü için de çok önemlidir (Ekmekçi, 2022).
- V. Enerji kontrolü ve imgeleme çalışması: Bu çalışmada zihin kontrolü ile birlikte bireyin enerji sisteminin nasıl kullanılacağı imgele çalışmaları ile öğrenilir. Hipokampus ve amigdalanın çalışma mantığı açıklanarak beynin enerjiyi nasıl ürettiği öğrenilir (Ekmekçi, 2022).
- VI. Uzmanlaşma aşaması: Uzmanlaşma aşaması sporcunun bütün teknikleri öğrendiği zihinsel ve bedensel olarak kendini kontrol edebileceği aşamadır. Bu aşamada sporcu nefes, meditasyon, olumlama çalışmaları, dikkat ve konsantrasyon oyunları yöntemleri günlük yaşamın bir parçası olarak düzenli bir şekilde uygulanmaya başlanmıştır. Uyku düzeni ve beslenmeye de dikkat eder ve profesyonel spor yaşamını sürdürür. Uzmanlaşma aşamasında sporcu; sinirbilim, anatomi, fizyoloji, psikoloji ve beslenme konularında detaylı bilgiye sahiptir (Ekmekçi, 2017).

1.8. Zihinsel Antrenmanın Önemi

Zihinsel antrenman öğrenme zamanını kısaltması, sakatlığı daha hızlı iyileştirmesi, enerji tasarrufu sağlaması vb. başka faydaları da vardır. Ve sporcuyu pozitif olması gereken doğru rotaya yönlendirir. Stres kontrolü ve ideal güven durumunun oluşturulması en önemli iki durumdur (Ekmekçi, 2024). Sporcu müsabakada yalnız olacağı için, fiziksel olarak ve psikolojik olarak müsabakaya hazır olmalı ve bunları maç boyunca sürdürebilmelidir. Ama temel kural şudur: Sporcunun fiziksel hazırlığı yoksa, zihinsel hazırlık ile fazla bir getiri olmamaktadır. Araştırmalar zihinsel antrenmanların fiziksel antrenmanların verimini arttırdığı yönindedir. Bu yüzden antrenman periyotlamalarının içerisinde mutlaka zihinsel antrenman olmalıdır. Fakat bu uygulamalar mutlaka uzmanlarla birlikte yapılmalıdır.

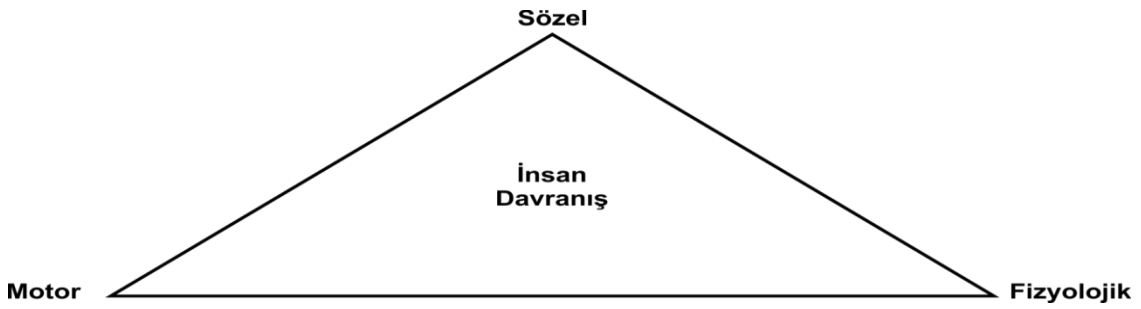
1.9. Sporda Hazırlık Süreci

Sporda her şeyden önce psikolojik beceriler gelir. Çünkü: Sporcu zihnen hazır değilse, en basit olumsuzluk karşısında fiziksel beceriler ve fiziksel hazırlıklar sahada boşa çıkacaktır. Müsabakadan önce güven, motivasyon, çevreyle doğru bir iletişim ve sakinlik gereklidir. En önemli iki durum stres kontrolü ve ideal güvendir (Ekmekçi, 2024). Ayrıca bu kontrol ve denge ile sosyal ilişkileri güçlü olanların daha mutlu ve uzun ömürlü oldukları geniş çevrelerce kabul görmektedir. Örneğin mavi bölgeler insanları böyledir. (Bektaş ve Özata, 2019). Okinava, Sardunya, İkariya vb. gibi yerlerdeki mavi bölge insanların güçlü sosyal ilişkileri, mutlu, dayanıklı ve güçlü zihinler sağlamaktadır.

1.10. İletişim

İletişim pek çok önemli unsuru içerir. Spor bireysel bir olgu olarak görülür. Ama bireysel sporlar da dahil bir takım olarak hareket etmek ve tüm çevreyle uyumlu olmak şarttır. Üzerinde çok fazla çalışma yapılan iletişim, örgütsel psikolojinin ve örgütsel davranışın önemli konularındandır. Etkili bir iletişim yaşamın her anında önemlidir. Sporcu müsabakada ve müsabaka dışında pek çok kişi ile iletişim halindedir. Sporcunun iletişiminin dengeli ve başarılı olması sporcu için önemlidir. Çünkü: Sporcu da bir toplum içerisinde yaşadığı için iletişimine önem vermelidir. Sporda etkili iletişim farklı ve önemlidir. Başarıların altında etkili bir iletişim vardır (Ekmekçi,2024). Beden dilini ve iletişimi doğru kullananlar hem yaşam hem iş hem de sporda daha başarılıdırlar. Sporcu fiziksel görünüşüne de özen göstermelidir. Çünkü o aynı zamanda örnek alınabilen bir kişidir ve spor sponsorluğunun da bir parçasıdır. Sporcunun dik duruşu, iç dünyasındaki güveni göstermektedir. Aksi bir duruş yorgunluk ve basitlik göstergesidir (İzğören, 2018). İletişim içinizdeki ışığın etrafınıza yansımalarıdır. Atletler, dokunarak iletişime devam ederler. Örneğin yarış bitiminde atletlerin seyircilerle sarılması ve ellerine dokunması. Yüz ve göz hareketleri de iletişimin önemli bir parçasıdırlar. Bunlar direkt olarak birer mesaj verirler. Rakibi de etkilemektedir. Ne söylediğinizden çok nasıl söylediğiniz de çok önemlidir ve sporcu buna dikkat etmelidir.

Şekil 3. İnsan Davranışları Yansıması



Kaynak: Günay vd, (2019)

Etkili İletişimde 5 Parmak Kuralı: Sporcu etkili bir iletişim sağlayabilmek ve bunu sürdürebilmek için şunları uygulamalıdır:

- Gerçekten dinleyin,
- Kısa konuşun,
- Sorular sorun,
- Beden diline önem verin ve onu fark edin,
- Tekrar ediniz ve özetleyiniz.

1.11. Sporda Güven Duygusu

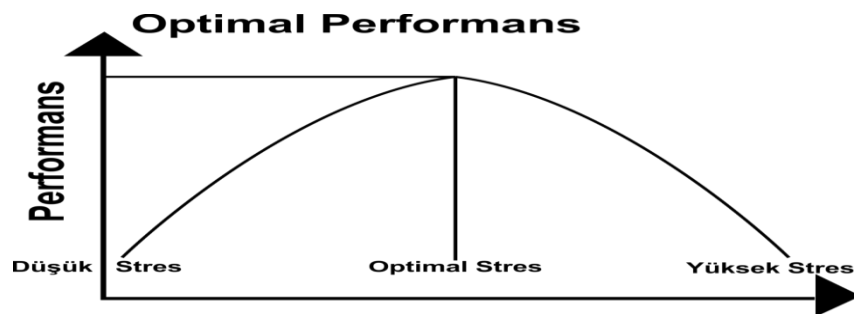
Sporda güven özgüven şeklinde önemlidir. Özgüven çikolata gibidir, azı yetmez çoğu da kilo yapar (Ekmekçi, 2024). Sporcular çoğunlukla özgüveni iyi olduğu zaman iyi performans gösterip iyi maç çıkardıklarını söylerler. Aşırı güven de sporcular için tehlikeli olabilir ve performansı negatif yöne çekebilir. Spor insanları, özgüveni istenen yönde davranışı başarılı bir şekilde gösterebilme inancı olarak tanımlarlar. Bir basketbolcunun serbest atışı yapması, bir boksörün rakibinin yoğun ataklarına karşı kendini emin bir şekilde savunması, bir futbolcunun penaltı atışı yapması, bir bilek güreşçisinin hakem tutuşunda hazır olarak bekleyişi olarak bu davranışı görebiliriz. Güvenli sporcular zorluğa hazırdırlar. Ama güvensiz sporcular ise fizik olarak hazır olsalar dahi kendilerinden emin bir halde değildirler. Sporcunun fiziği ve beyni uyum içerisinde olmadığı takdirde, fiziksel güç ve dayanıklılık önemini kolayca bir şekilde yitirebilir ve sporcu müsabakayı kaybedebilir. Bu yüzden sporcuların dengeli bir şekilde güvene ihtiyaçları vardır diyebiliriz. Sporda güvenli olabilmek ve optimal bir performans sergileyebilmek için konsantrasyon, kontrol, hedef belirleme, ısrar ve çaba gereklidir.

1.12. Motivasyon

Atatürk zihnin gücünü çok iyi biliyordu (Meydan, 2006). Fenerbahçe'nin başarı haberlerinin yer aldığı gazeteleri cepheye okutarak, motivasyon sağlamıştır. Zihin gücünü Kurtuluş Savaşı'nda böylece etkili bir şekilde kullanmıştır. Türk Dil Kurumu'na göre güdüleme ve isteklendirme anlamındadır. Yani motivasyon, sizi harekete geçiren şeydir. Bu uyarıcı dışarıdan veya içerden gelebilir ve irademiz doğrultusundadır. Neye ihtiyacımız var? Bu sorunun cevabına göre hareket ederiz veya etmeyiz. İnsanın en büyük destekçisi gene kişinin kendisidir (Maslow, 2022). Maslow' un eserinde bahsettiği insan doğası, kişinin beynindedir (Şahan, 2021). İçsel güç, kişinin kendini yönetme gücüdür. Eyleme inancımız yoksa sonuç beklenemez (White, 2023).

Motivasyon olumlaması için sesli olarak söz vermek etkili bir yoldur. Hiçbir şey sizi gelip bulmaz. Bunun için mutlaka planlı bir eylem ve konfor alanından çıkmak ve kararlı olmak şarttır. Bir karar cümlesi örneği: "Altın madalyayı kazanacağım". Bu yolda dostlarla zaman geçirmek, geçen sene kazandığınız madalyayı elinize almak vb. gibi sporcuya iyi gelen ne varsa onu yapmak şarttır. Hayat ve teknoloji insanlara iyi hissetmesi için birçok tuzak verir ve bu alışkanlıklar sporcuyla yolundan alabilir. Ama beyin bilimine göre insanlar değişebilir. Buna nöroplastite denir. Amaca ulaşmak için planlar, ödevler ve devamlılık şarttır. Unutmamanız gereken şey sporda kazanç değil hedef amaçlı olmaktır (Ekmekçi, 2024). Motivasyonun etkin olabilmesi ve sporcuyla hedefine ulaştırabilmesinde sporcunun hedef belirlemesi ve planlama yapması şarttır. Hedefler önceliğinizi belirler ve motivasyonunuzu etkinleştirir ve sürdürülmesini sağlarlar. Hedefleri olan sporcular daha başarılı olmaktadır.

Şekil 4. Optimal Performans



Kaynak: Ekmekçi, (2024)

Sporcunun performansa dair her şeyi, düşünceleri, duyguları, güçlü yanları, zayıf tarafları, zihinsel ve bedensel hazırlıkları, iletişimi, teknik ve taktik bilgilerinin hepsi önemlidir. İdeal bir planlama ise rotanızı çizer ve hedefe ulaşan yolda kaybolmanızı engeller.

Sporcunun kendine bir model seçerek, onu idol olarak benimsemesi motivasyonu canlı tutacaktır. Hüseyin Çokal' ın idolünün olimpiyat şampiyonu Bayram Şit olması buna güzel bir örnektir. Ayrıca sporcunun hedef yolunda başarılı olduğu zamanlarda kendini ödüllendirmesi, zihnen bireyin motivasyonunu sağlamlaştıracağı şeklinde görülecektir. Ama motivasyon sadece azim ve disiplin çerçevesinde çalışanlarda işe yarar. Aksi takdirde sadece bir duygu yükselmesi olarak kalır. Sorun kişidedir. Sporcu kendini çözdüğü noktada artık her sorunu aşabilir ve optimal performansa (şekil 4) doğru ilerleyebilir. (Osho. 2014).

1.13. Stres ve Kaygı

1.13.1. Stres

Stres ve kaygı ilk insanlıktan beri mevcuttur. Öneminin fark edilmesi IX. Yüzyıla dek uzanır. Ebu Zeyd Ahmed El Belhi, *Beden ve Ruh Sağlığı* adlı eserinde kişinin kızmadığı, hüzünlenmediği, gam ve kederinin olmadığı bir günün neredeyse hiç olmadığını söyler (Uysal, 2023). Richard Lazarus' a göre stres, kişinin gözünün korkmasıdır (Harig vd., 1997). Ayrıca stres, kaygı ve yiyecekler arasında bir bağ vardır (Öz, 2007). Kontrolsüzlük, gereksiz endişelenmek, aşırı hassasiyet durumudur (Yalçın,2020). Stres ve kaygı spordaki en önemli sorunlardandır (Ekmekçi, 2024). Stres her zaman kötü değildir. Çünkü: Stres biyolojik sistemlerimizi güçlendirir ve böylece savunma sağlar (Öz, 2008). Fakat kronik stres sporcular için en kötü sonuçları doğurmaktadır. Stres bela, felaket, dert, keder ve elem anlamlarında kullanılmıştır.

Stres halinde salgılanan fazla kortizol beyindeki sinir hücreleri bağlantılarının oluşmasını engeller. Bu yüzden uzun süren stres birçok hastalığa sebep olur. Sporcuda uyku bozuklukları, düşük enerji, yorgunluk, dağılan dikkat ve konsantrasyon hali görülür. Çağımızın hastalığı olan stres karşısında beynin dinamik ve özgün tepkiler verdiği

görülür. Ayrıca stres zihinsel etkinlikleri de kısıtlar. Optimal düzeydeki stres iyidir. Bu seviyenin üzerindeki stres ile dikkat azalır, algılama düşer.

Güvensizlik, huzursuzluk ve karamsarlık halleri görülür. Kaygı nedenleri ile bireyin çevresini algılayış tarzını bir birinden ayırmak olanaksızdır (Özçelik, 2012). Stres zihinsel ve bedensel olarak bireyleri ve ülkeleri tehdit etmektedir (Yalçın, 2020). Artık günümüzde saygın tıp çevrelerinden dahi ilaçtan önce, sağlıklı yaşama odaklanmanın önemi sıklıkla vurgulanmaktadır.

Şekil 5. Stresle Başa Çıkma Grafiği



Kaynak: Ekmekçi, (2024)

Stresle başa çıkma stratejileri pek çok kaynakta farklı şekillerdedir. Bunlar fiziksel ve zihinsel (şekil 5) başa çıkma stratejileridir. Stres ve kaygıda evcil hayvan beslemek ve onlarla zaman harcamak, nefes egzersizleri, uygun hız'deki müzikler, mindfulness, sosyalleşmek vb. gibi zihinsel antrenman uygulamalarının yapılması ve bunların devam ettirilmesi çok önemlidir. Ayrıca doğada olmak ve toprağa temas etmek stres ve kaygı karşısında deşarj olmak adına çok etkili olan uygulamalar arasındadır.

Sporcu zihinsel antrenman yaparak, harekete geçmeli ve sorunun çözümüne odaklanarak optimal performans halini tekrar kazanmalı ve bunu sürdürmelidir. Yani

çözüm için, kişi öncelikle stresle anlaşmalıdır (Haney, 2018). İçsel güç kişinin bu durumdaki asıl farkına varması gereken noktadır.

1.13.2. Kaygı

Stresli, huzursuz, gergin ve endişeli kelimelerinin hepsi kaygıyı anlatırlar (Williams, 2018). Kaygı son yıllarda sporda çok konuşulmaya başlanan unsurlardandır (Özçelik, 2012). Kaygı genellikle kötü duygulara neden olsa bile faydalı olabilir. Mevcut bir durum için veya gelecekteki bir durum için sporcu veya herhangi birisi kaygılanabilir. Aynı veya benzer sorunlar yani tehdit veya tehlike sporcunun kafasında döner durur. Sporcu bu durumda daha çok hata yapmaya başlar. Örneğin: Sporcu hakemin komutunu duymaz ve tekrar hata yaparak yenilir. Kişide aşırı nefes (hiperventilasyon) alıp verme, suçluluk, zayıf odaklanma ve baskı görülür. Pek çok şey kişiye ağır gelmeye başlar. Hatta kişi bu durumda nefes dahi alamaz bir pozisyona gelebilir. Kaygı sporcuyla kontrolü altına alır. Kişi bu durumda aynı sorunu abartır, durmaksızın onu düşünür ve içsel gücünü ve motivasyonunu bile küçümser. Müsabakayı kaybetme korkusu, müsabaka sırasında en iyi performansını gösterememe endişesi vb. gibi birçok nedeni olabilir.

Kaygıda kişide görülen ilk davranış şekli aktivite azlığıdır ve bunu düşük başarı duygusu, azalan enerji ve olumsuz düşünceler takip eder. Ardından sporcuda kaçınma başlar ve faydalı rutinlerini de terk etmeye başlar. Zihinsel problemleri, kişiler veya sporcular genellikle saklama eğilimdedirler. Halbuki sorunu saklamak hiçbir çözüm sağlamadığı gibi kaygıyı daha da arttırabilir. Sporcu performansını aynı stres gibi etkiler. Kaygının artması sportif performansı her zaman azaltır. Kaygı durumunda insanlar, aynı şeyleri düşünüp, tekrar tekrar kafa yorarlar (Williams, 2018). Tedavi edilmez ise kaygı kronik bir hal alır ve sporcunun tüm kariyeri olumsuz yönde değişebilir. Tehlikeli olmayan durumlar ve uyuyamayacak kadar kaygı bir sorun haline dönüşür.

Sporcu çözüm olarak harekete geçmelidir. Nefes çalışması, meditasyon, doğada olmak, toprağa temas, kitap okumak, teknoloji orucu ve adım adım gevşeme vb. zihinsel antrenman uygulamalarının yapılması ve bunların rutin olarak devam ettirilmesi kaygıda çok önemlidir. Gerekli hallerde ise bir sağlık uzmanından yardım alınmalıdır.

1.13.2.1. Kaygı Kaynakları

Sporcularda görülen kaygı ve stres sebepleri hemen hemen herkeste aynıdır. Sporcular işlerini stresli bulurlar ve bu yüzden çeşitli kaygıları vardır ve kaygılar strese dönüşebilirler (Ekmekçi, 2024).

1.13.2.2. Hata Yapma Korkusu

Sporcudaki kaygı halinde, kaybetme korkusu vardır. Korku kaldırılamayan bir halter, bileğin minderden kalkması, ıskağan bir yumruk, hatalı pas, zorbalık, antrenör veya seyircinin bağırması ya da olumsuz cümleler, çok yüksek beklentiler, sürekli başarı odaklı olan bir çevre veya aile vb. gibi pek çok sebeplerden oluşur.

1.13.2.3. Yetersiz Kalma Korkusu

Sporcularda sıklıkla görülebilir. Bu duygudaki süreklilik hali sporcuyu tüketebilir. Sporcu kendi bedensel ve mental hazırlıkları ile beraber mutlaka rakiplerine karşı hazırlıklı olmalıdır. Zihinsel canlandırma çok önemlidir. Yeterli zihinsel canlandırma yapan sporcunun güveni yeterli düzeye çıkacak ve böylece daha rahat eylemler yapabilecektir.

1.14. Uykunun Önemi

Beyin en önceliklidir. Neden uyuyoruz? Sağlıklı bir uyku, beynin dinlenmesini sağlar (Yavuz, 2022). Öncelikle beyni resetlemek ve temizlemek için uyuyoruz (Çoruhlu, 2024). Uyku hormonu melatonin, D vitamini ile birlikte en temel immün dengeleyici bir hormondur (Çoruhlu, 2021). Melatonin hormonu aynı zamanda bir antioksidandır. Uyku derin ve dinlendirici olmalıdır. Sadece derin uykuda iken eski hücrelerin yenmesi hali yani otofaji ve apoptoz olur. Uyku, stres yönetiminde en önemli uygulamadır (Ekmekçi, 2024). 1989 Yılında yapılan bir araştırmada, uykusuz bırakılan farelerin 11 ile 32 gün içerisinde öldükleri görülmüştür (Üye, 2024). Bunu insanlar için söylemiyoruz. Çünkü: Etik kurallar buna izin vermemektedir. 22 Gün uykusuzluk rekoru ilk ve son kez denemiş ve Guinness Rekorlar Kitabı'nda yerini almıştır.

Uykusuzluk hali, beyin yorgunluğu, unutkanlık, keyifsizlik, yorgunluk, sağlıklı düşünememe, daha az mutluluk, hayal görme, anlamsız konuşmalar, artan stres ve kaygı

demektir. Ekonomik kaygısı olanlar ve vardiyalı çalışan kişiler daha az ve kalitesiz uyurlar. Alarmsız uyanabilmek, kaliteli bir uykunun göstergesidir. Uykuya dalma 30 dakika içinde olmalıdır. Eğer 45 dakika içinde veya daha fazla sürede olursa uyku problemi vardır (Özata vd., 2020).

Yedi saatten az uyuyanlarda kanser riski ikiye katlanır. Yetersiz uyku ayrıca Alzheimer, obezite, kalp hastalıkları, anksiyete sebepleri arasındadır. Uyku ayrıca öğrenme, doğru karar almayı direkt olarak etkiler. Uykusuzluk ile kortizol seviyesi artar ve daha çok yersiniz (Özata ve Keservuran, 2020). Uykusuzluk durumunda Kan ve Beyin Bariyerini (BBB) zayıflattığı görülmüştür. Kısa süreli uykular, jetlag yani vakitsiz uyuma periyodu gibi hasarları azaltır (Günay vd., 2019).

Uyku için uyku hijyeni gereklidir. Bunlar: oda sıcaklığı 18-20 derecede olmalı, uyku öncesi 10-15 dakika kitap okunmalı, karanlık bir odada uyunmalı, kırmızı gece lambası kullanılabilir, telefon ve wifi kapalı olmalı, yatak odasında teknolojik cihaz olmamalı, yatak odasında fişe takılı hiçbir cihaz olmamalı ve aynı saatte yatıp aynı saatte kalkılmalıdır. Akşamları ışıklar azaltılmalıdır. Sarı ışıklar daha uygundur.

Dijital jetlag yani başka bir zaman dilimine geçişlerdeki olumsuzluğa ve sosyal jetlag yani gece bir kulube gitmek, bir ödevi yetiştirmek vb. gibi amaçlarla uykusuz kalınması haline dikkat etmek gereklidir. Sosyal jetlag çok önemlidir ve hepimizi etkilemektedir (Özata ve Keservuran, 2020). Çünkü: Bu durum insanların % 50'sinden fazlasını etkilemektedir.

Ayrıca sık seyahat edenler için, bu seyahatlerde kısa uykular ve meditasyon çok yararlıdır. Özellikle de uykuda iken burundan nefes alınması nitrik oksit açısından çok önemlidir. Eğer sporcu ağız açık uyunuyorsa derhal tedavi edilmelidir.

1.15. Otojenik Antrenman

Otojenik antrenman, Alman psikiyatrist Johannes Heinrich Schultz (1984-1970) tarafından bulunmuştur. Bilimsel çevrelerde kabul gören bu metot uzun yıllardır doktorlar, pedagoglar ve psikoterapistler tarafından kullanılmaktadır. Psikolojik ve psikosomatik sorunlar için önleyici mükemmel bir yöntemdir (Ekmeççi, 2024). Çoğu sporcu tarafından stres, kaygı ve yorgunluğa karşı oluşan zihinsel ve bedensel etkilerden kurtulmak için kullanılır. Bazı sporcular farkında olmadan bu yöntemi kullanmaktadırlar.

Otojenik antrenman sporcuların maçlara, zihinsel ve psikolojik olarak hazırlanmalarınıdır. Ayrıca zihindeki sempatik ve parasempatik sinir sistemi arasındaki dengeyi kurar. Nefes teknikleri, doğru oturuş, meditasyon, imgeleme, doğru postür, beden ağırlığı, ısı ve nabzın düzenlenmesi yöntemleri otojenik antrenmanı oluşturan bileşenlerdir. Sporcular için çok önemli ve kıymetli bir metottur. Otojenik antrenman sadece genel bir uygulama olmamasının yanında sporun içinde çeşitli branşlarla ve her sporcuya özel farklı şekiller ve yöntemlerle de karşımıza çıkmaktadır (Beşler, 2020).

1.15.1. Otojenik Antrenmanın Özellikleri

Otojenik antrenman uygulamasını yapan sporcular şu becerileri kazanırlar:

- a. Sempatik ve parasempatik sinir sistemi arasında bir denge sağlar,
- b. Otonom sinir sistemi üzerinden bir rahatlama sağlar,
- c. Bedenin sözlü komutalarının bir yanıtıdır,
- d. Derin rahatlama sağlar,
- e. Stresten korur,
- f. Kişiyi hazır forma getirir.

1.15.2. Otojenik Antrenman Nasıl Uygulanır

1.15.2.1. Sezon Öncesi

Sporcular sezon öncesinde çoğunlukla sadece fiziksel hazırlık yaparlar. Bu fiziksel hazırlıkların etkisini arttırabilmek için, yapılan bu uygulamaların zihinde de canlandırılarak uygulanması performansı optimal boyuta getirecektir. Beynimiz gerçek ve hayali ayırt etmediği için gelişme olumlu yönde devam edecektir. Nefes çalışmaları ile yapılan uygulamalar bu noktada çok etkilidir.

1.15.2.2. Sezon Sırasında

Nefes egzersizleri ve kas gevşetme çalışmaları en sık kullanılan uygulamalardır. Meditasyon çalışmaları, yoga seansları, imgeleme uygulamaları, dikkat ve konsantrasyon çalışmaları ile performans, nöro fizyolojik olarak korunmaktadır.

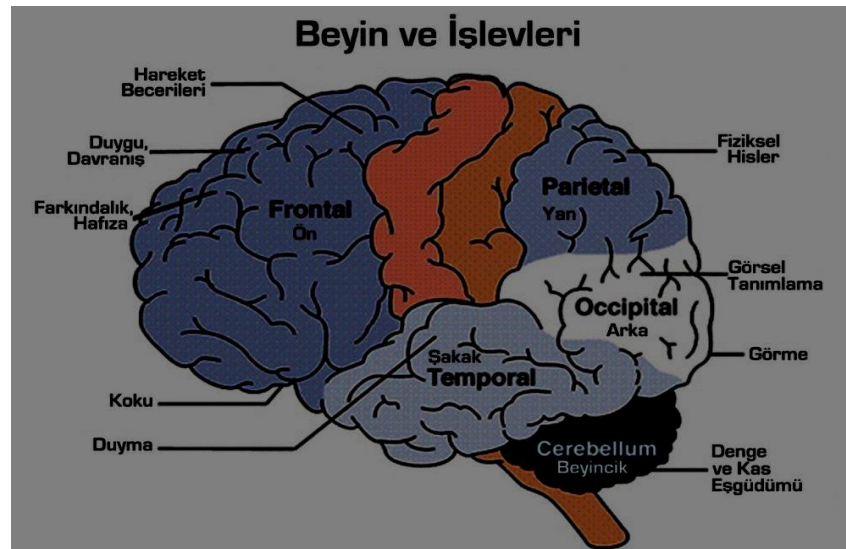
1.15.2.3. Serbest Zaman

Sporcunun istek ve uygunluğuna göre ayarlanır. Sakatlıklarda veya kadro dışı kalma gibi pozisyonlarda tekrar sahaya hızlıca dönebilmek adına sporcuya göre ayarlanır. Böylece kişi tekrar sahaya dönebilmek adına gerekli çalışmaları yapar.

1.16. Beyin

Keşfedilmeyi bekleyen en büyük sır beyindir (Yavuz, 2022). En karmaşık ve en gizemli (görsel 9) yerdir beynimiz. Atalarımız beynin önemini anlayamamışlardı. Çünkü: Merkezin kalp olduğuna inanıyorlardı. Bu hata çok uzun sürdü. Örneğin: Eski Mısır'da öteki dünyada işlerine yaramayacağını düşündükleri beyni, mumyalama işlemi esnasında söküp atıyorlardı. Aristo, beynin bir soğutucu olduğunu düşünüyordu. Çok eskiden ruh denen şeyin artık zihin olduğunu biliyoruz (B.G., 2024).

Görsel 9. Muhteşem Beyin



Kaynak: web (9)

Ona ıplak gözle bakıldığında sadece bir yığın olarak görünür. Beyin sürekli değişen canlı bir devredir (Eagleman, 2020). Beynimiz her saniye milyonlarca sinyal alır (Carter, 2023).

Bu sinyaller ile insan mucizevi davranışlar sergiler. Yaklaşık 100 milyar sinir hücresine sahiptir. Bu hücrelerin 90 milyarı glial hücrelerdir. Beynimizdeki nöronlar

artmaz veya eksilmezler. Nöronlar arasındaki sinapslarda yani bağlantılarda artma veya eksilme olabilmektedir. Her nöron 50 bin adet civarında bağlantı yapar. Beyin üzerindeki çalışmalar hiç bitmeyecek gibi görünmektedir (Ekmekçi, 2024).

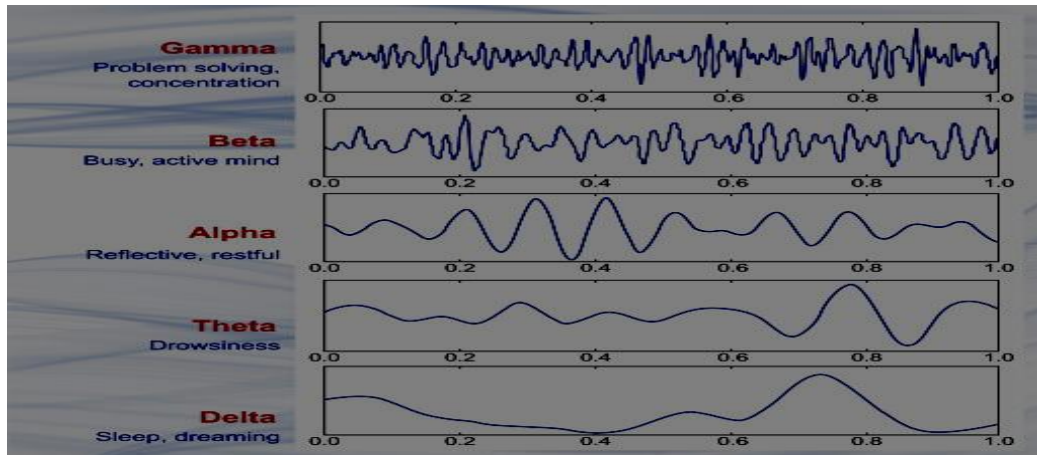
Beyin üç çeşit olarak tanımlanmıştır:

- Sürünge beyin**, yaşamı devam ettiren fonksiyonları kontrol eder.
- Duygusal beyin**, canlılar arasında duygusal iletişim kurmamızı sağlar.
- Düşünen beyin**, bizi biz yapan kısımdır.

1.17. Beyin ve Beyin Dalgaları

Beynin içinde neler olduğu yıllardır hep bir merak konusudur. İçinde sürekli bir hareketlilik vardır. Bu aktivite sırasında 10 Watt'lık bir elektrik enerjisi oluşur (Yavuz, 2022). Bir devre uyarıldığında çok hızlı çalışır (Taylor, 2013). Yani bu kadar kısa bir sürede stres ve kaygı oluşabilir. Beyin uykuda dahi çalışmaktadır (Ekmekçi, 2024).

Grafik 2. Beyin Dalgaları



Kaynak: web (10)

Yüzyıllarca önemsenmeyen, hatta sökülüp değersiz diye atılan beyin artık günümüzdeki tahtına oturmuştur. Beden bilgisi ile medikal mühendislik sayesinde artık pek çok bilgiye sahibiz. Artık yapay zekanın da işin içine girdiği elektronik/medikal mühendislik alanı işi daha detaylı hale getirmektedir.

Fakat hala alınacak çok yol vardır. Bağırsakların ikinci beyin olduğu, hatta kalp etrafındaki bazı hücrelerin üçüncü beyin olduğu düşünülmektedir. Zihinsel antrenmanlarla daha iyi sonuçlar alabilmek için beyni daha da çok tanımak şarttır. Beynimiz temel olarak üç kısımdır. Bunlar: duygusal, sürüngen ve düşünen beyindir.

Beyin nasıl çalışır? İnsan beyni hiçbir şeye benzemez. İlk öncelikli görevi hayatta kalabilmek için etrafındaki her şeyi kullanarak optimal bir uyum sağlamaktır. Bunu uyarıları kaydederek ve sonrasında ise eylemler yaparak gerçekleştirir. İlk yaptığı şey dikkat gerekip gerekmediğidir.

Bilgi önemsiz ise biz farkına bile varmadan onu ortadan kaldırır. Ama yeni bilgi önemli ise sinyallerini güçlendirerek, onun farklı alanlarda kullanılmasını sağlar. Beyin dalgaları 1 saniyedeki frekans sayısına göre Herzt (Hz) cinsinden olarak değerlendirilirler. Bu dalgalar (grafik 2) şunlardır:

1.17.1. Teta Beyin Dalgaları

Frekansları 4-7 hz arasındadır. Rüyalı uyku ve orta derinlikteki anestezi hallerinde ve beynin düşük aktiviteli halidir. Stres esnasında bu dalga boyutu görülür. Karar verme mekanizmalarınız bozulduğundaki dalgalardır.

1.17.2. Alfa Beyin Dalgaları

7-13 Hz frekanslarıdır. Alfa ritmi sağlıklı beyin halidir (Yavuz, 2022). Öğrenme işleri bu esnada daha iyi olur. Uyku durumu değildir. Bir bilgiyi öğrenmek ve hatırlamak için bu dalga boyutu çok önemlidir. Zihinsel antrenman protokollerinin uyumadan önce kitap okunması tavsiyesi kişiyi bu dalga boyutuna aldığı için çok önemlidir.

1.17.3. Beta Dalgaları

13-40 Hz arası frekanslardır. Bu esnada kişi gayet uyanık bir haldedir. Düşünür, karar verir, plan yapar. Yani gündelik hayatta iken bu dalga boyutu kullanılır. Ama kişi gevşer, rahatlar ve gözleri açıkken dahi dalarsa alfa frekansına geçilir. Sporcuların alfa ve beta frekanslarında iken etkin bir performans sergilemeleri beklenir.

1.17.4. Gama Dalgaları

30-100 Hz frekanslarıdır. Kaygı, stres, yaratıcılık ve üst seviye bilinç bu esnada olabilir. Akıştan çıkılır ve sporcunun hareketleri otomatikman yapılmaz. Bu dalga boyutunda sportif performans düşer.

1.17.5. Delta Beyin Dalgaları

Frekansları 0.1-4 hz arındadır. Derin uyku ve genel anestezi gibi beynin çok düşük aktivite gösterdiği durumlarda görülürler (Ekmekçi, 2024). Dinlenme ve yenilenme evresidir. Sporcu normal bireylerden farklıdır ve bu yüzden daha dikkatli bir şekilde uyumalıdır. Yukarıda anlatıldığı üzere, uyku esnasında dahi beyin ve beden arasında 500 bin mesaj gidip gelir. Sportif performansta beyin dalgaları çok önemlidirler. Müsabakada sporcu 0.6 sn. - 1 sn. aralığında karar vermelidir. Bu aralık beta-1 12-18 hz düzeyidir. Birey burada optimal bir zihin yapısındadır ve en iyi performansını gösterir. Çoğu kaynakta bu düzey 25 hz üzerine çıktığı an yani beta-2 düzeyinde ise kaygı başladığını belirtir. Sporcu beta-1 de kalmalıdır (Ekmekçi, 2024).

1.18. Müzik

Müziğin çok eski dönemlerden beri psikolojiye iyi geldiği bilinmektedir. Ses bir enerjidir ve titreşimle oluşmaktadır. Desibel ile ölçülür. Sesin yüksekliği kişiden kişiye göre değişken bir etki yaratır. Sporcu da müsabaka esnasında birçok sesle karşı karşıyadır. Müzikte bir frekans olduğu için normal kişilerde olduğu gibi sporcular üzerinde de etkilidir. Müziğin beyin ve beden üzerindeki tesirine bakıldığında optimal etkinin alfa frekansı olduğunu görürüz. Lozanov da beynin alfa frekansına sokulmasının öneminin altını çizmiştir. Bunun için barok müzik çok önemlidir. Ayrıca binaural frekansları da önemli olup, öğrenmeyi ve konsantrasyonu pozitif yönde etkilemektedir.

Konsantrasyon için Vivaldi'nin Dört Mevsim konçertoları, odaklanma ve rahatlama için Chopin'nin Nocture in F Minör, strese karşı ise Mozart'ın Canzonetta Sull'aria vb. gibi eserleri tavsiye edilir.

1.19. Beyin ve Beslenme

Gıdaların seçimi de stratejik bir yolla olmalıdır (Öz, 2018). Beslenme zihinsel faaliyetlerimizin neredeyse tamamını etkiler (Ekmekçi, 2024). Bu yüzden sporcular

kesinlikle beslenmelerine çok özen göstermeli ve hatta gerekli hallerde mutlaka bir uzman diyetisyen ile çalışmalıdırlar. Yenen veya yenmeyen her şey zihinsel ve fiziksel performansı etkiler. Bundan dolayı “Ye enerji olsun” denen her şey pozitif bir etki yaratmaz. Planlama beslenmede de şarttır.

Beynimiz çalışırken serbest radikaller ortaya çıkartır. Bunlar aşındırıcı yani oksidatif stres etkisi yarattıkları için yeterli miktarda antioksidan tüketerek onarım sağlanabilir. Antioksidanlar, serbest radikallerin neden olduğu oksidatif stresin olumsuz etkilerine karşı en önemli silahtır (Gerçekoğlu, 2022). Örneğin çiğ kabak çekirdeği yenabilir.

İnsanoğlu bitkisel bazlı beslenme kültürünü bırakarak, onun yerine hayvansal ve suni gıdalara geçiş yaptığında, özellikle de son 50 yılda beyin ve sinir hastalıklarında bir patlama gözlemlenmiştir. Bugünkü beslenme şekli, beyin ihtiyaçlarını karşılamaktan uzaktır (Yavuz, 2022). Günümüzdeki hayvansal gıdaların çoğunluğu ise konvansiyonel sistemlerde üretilirler. Örneğin sığırlar, hızlı kilo alması için yüksek oranlarda sindirim sistemine uygun olmayan yoğun nişasta içerikli tahıllar, soya vb. ile beslenerek arz edilirler. Satılık Hastalıklar adlı eserde bu işe en çok sevinen tarafların ilaç endüstrisi olduğu görülmektedir. Şayet beyin ve beden ömrünü uzatmak istiyorsanız, antioksidanları hayatımıza yeteri miktarda eklemeliyiz. Daima doğal gıdaları tercih ediniz (Aydın, 2010).

Beslenme konusunda, kan grubuna göre beslenme konusu da göz önünde tutulmalıdır (D’Adamo, 2013). Çünkü: Kanımız kişisel özellikleri ortaya koyan, çok önemli bir unsurdur. Örneğin: 0 Kan grubuna sığır eti, kuzu eti, ciğer vb. gibi hayvansal gıdalar çok faydalı iken, aynı şeyi A Kan grubu için söyleyemeyiz.

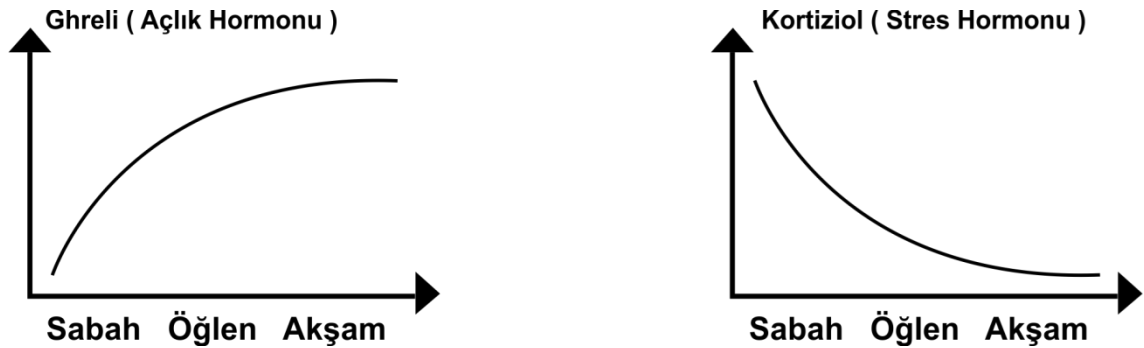
Gıda tüketimimizin en az yarısı çiğ şeklinde olmalıdır (Cordein ve Friel,2005). Çünkü: Taze ve çiğ sebze ve meyveler, baharatlar, tohumlar ve kuruyemişlerdeki antioksidan değerleri daha yüksektir. Price’ ın (1939) Nutrition And Physical Degeneration adlı eseri, beslenmenin İncil’i kabul edilmektedir.

Price bu eserinde doğal olmayan gıdaların etkilerini ve bunlara karşı uzak durmanın önemini anlatmıştır. Beslenmede yanlış ve fazla gıda tüketimi olumsuz büyüme faktörlerini harekete geçirmektedir (Çoruhlu, 2024). Bu yüzden unlu ve şekerli şeyler ve fazla protein alımı da tehlikeli olmaktadır. Ülkemizde her üç kişiden birinin obez olduğu

ve obezitede Avrupa lideri olduğumuz göz önünde tutulursa, tehlikenin şekli daha açık bir hal alacaktır. Açlık hormonu olan ghrelin sabah düşükken, akşam artar (Üye, 2024).

Bu yüzden akşam yemeği (şekil 6) mutlaka yenmelidir. Unlu ve şekerli gıdalar sanıldığı gibi aksine enerji vermezler. Tersine enerji emicidirler. Beynimizi, bedenimizi, organlarımızı ve psikolojimizi yıpratırlar. Unlu ve şekerli gıdaların fazla tüketimi fazla kan şekeri ve insülin demektir ve bu da sürekli yeme handikabını doğurur. Bunun sonucu da inflamasyon ve hastalıklar demektir. Özetle unlu ve şekerli gıdaların tüketimi kesilmeli veya kısıtlanmalıdır.

Şekil 6. Kortizol ve Ghrelin Döngüsü



Kaynak: Üye, (2024)

Proteinler beden ve beyin için çok önemlidirler. Aminoasitlerin birleşmesi ile oluşurlar. Bu aminoasitlerin 9 tanesi bedende üretilemezler ve mutlaka beslenme ile alınmalıdırlar. Balık, et, yoğurt, fındık ve yumurtada yeterince bulunurlar. Günümüzde artık protein bar veya içecekleri de mevcuttur. Fakat paket gıda tüketimi, bunların içerikleri gereği kısıtlı olmalıdır. Kahve ve çay taze olmak şartıyla içilebilir. 16-18 yaşına dek çocuklara çay, kahve ve enerji içecekleri tavsiye edilmemektedir.

Kahve, taze filtre kahve şeklinde tüketilebilir. Yeşil çay, siyah çaya göre tercih sebebi olmalıdır. Bitki çayları da çok faydalıdır. Geç saatlerde çay ve kahve içilmemelidir.

Vitaminler emilimi sağlarlar. B vitamini önemlidir. Çünkü: Eksikliğinde halsizlik görülür. Baklagiller, et ve süt ürünlerinde bulunurlar. D vitamini dopamin, serotonin üretimi ve kalsiyum emilimini sağlarlar. Bağışıklık sistemi için gereklidir. Eksikliği endişe ve kaygıyı tetikler ve böylece performans direkt olarak etkilenir. Mantar, balık, tereyağı ve yumurtada bulunur. Güneş ışığına haftada en az bir defa maruz kalarak D

vitaminini almak gereklidir. Magnezyum kan şekeri ve tansiyonu düzenler ve kasları gevşetir. İnsan vücudunda en fazla bulunan minerallerdendir. Kötü tarım uygulamalarından dolayı topraklar verimsiz kalmıştır. Bu yüzden ek olarak alınması gereklidir. Muz, balık, avokado, tahıl ve sebzelerde bulunur. Aminoasitler proteinlerin yapıtaşı olmalarından dolayı mutlaka tüketilmelidir. Çünkü: Kaslar ve hormonlar vb. gibi görevleri vardır. L-Lizin ve L-Arjinin en önemlileridir. Eksikliğinde kaygı ve stresi artırır. Ceviz, mantar ve yeşil çayda bulunurlar. GABA beyinde önemli işlevleri olan bir aminoasittir. Büyüme hormonu ve kas gelişimi vb. gibi görevleri vardır. Derin uyku için elzemdir. Eksikliğinde kaygı ve stres artar. Badem, muz, yeşil çay, cevizde bulunur.

Omega 3 yağ asitleri vücudumuzda üretilemez. Mutlaka balık, ceviz ve keten tohumu ile alınması gereklidir. Günümüzde paketli gıda tüketiminin artması yüzünden, omega 6 miktarı arttığından dolayı önemi artmıştır. Melatonin önemli bir antioksidandır. Sabah erken kalkarak güneş ışığına 1 dk. kadar bakmak ve karanlıkta uyumak melatonin açısından önemlidir. Muz tüketimi önerilir. Sporcular açısından erkenden uyumak melatonin açısından çok önem taşır. Gerekli durumlarda ise tablet formunda alınabilir. Kafein dikkat ve konsantrasyon açısından önemli olduğu için gün içinde ve geç saatlerde olmamak şartıyla, 1-2 fincan Türk kahvesi şeklinde veya Espresso şeklinde tüketilmelidir. Tourine B-aminoasitlerindendir. Zihinsel becerilerde önemlidir. Fosfatidilserin yağ ve asit içerirler ve beyin için önemlidir. Nitratlar enerji için gereklidir. Daha fazla oksijen taşınması açısından önem taşır. Kreatin kısa ve yüksek yoğunluklu idmanlarda gereklidir. Özellikle de sıcak aylarda daha rahat antrenman yapılmasını sağlar. Beta – Alanin bir aminoasit türüdür. Yorgunluğa karşı etkilidir. BCAA -Lözin, İzolösin, Valin ince ve yağsız kas kitlesi açısından önemlidirler. Gerek spor ve gerek egzersiz yapanlar için önemlidirler. İngiliz karbonatı (Sodyum Bikarbonat) yüksek yoğunluklu antrenmanlarda önemlidir.

Çoğunlukla bitkisel bazlı beslenmeli, yemeği çok çiğneyerek yavaş yavaş yemeli, pancar, domates, çilek gibi kırmızı renkli gıdalardan tüketmeli, soğuk sıkım zeytinyağını ihmal etmemeli, glutene dikkat etmeli, akşam yememek ve life ise çok önem vererek beslenmek gereklidir (Özata vd., 2020). Zeytinyağındaki polifenollerden olan hidroksiterol bilinen en güçlü antioksidandır. Bağırsak hattında en çok olması gereken şey liftir (Çoruhlu, 2019). Sarımsak ve soğan sülfürlü olmasından dolayı bağışıklık açısından önemlidir. Kahve de jetlag olarak kabul edilmektedir. Bu yüzden sınırlamak

doğru bir yoldur. Endokrin yani hormon bozucuların beyin ve sinir sistemi üzerinde son derece ciddi olumsuz etkileri vardır ve bunlara bağlı hastalıklar hızla artmaktadır (Büyükgemiz, 2020). Bu yüzden sporcular ellerini daima dikkatlice yıkamalıdır. (EWG Çalışma Grubu Çevre, 2024). Bazı besinler çok dikkatli bir şekilde tüketilmelidirler. Çünkü: Üretim safhalarında kirlenebilirler. Fermente gıdalar ve lif stresi azaltabilir. Bu yüzden turşu, sirke ve kefir tavsiye edilir (Mercola, 2022). IDEA Sağlık ve Fitness Derneği sporculara denenmiş ve faydası test edilmiş gıdalar ve tarifleri kullanmasını tavsiye etmektedir.

1.20. Su

Su, en baz gıda maddemizdir. Fizyolojik etkileri ve hastalıklarla arasındaki ilişki ve beyin sağlığı açısından su en önemli şeydir (Batmanghelidj, 2003). Yaklaşık olarak beynin % 85'i, bedeninde de % 75'i sudur. Özellikle de sporcuların su yetersizliğini, başka maddelerle geçiştirmesi genetik yapıya zarar verir ve dehidrasyonu yani su kaybını arttırır. Vücudumuzda suya karşı yaşla beraber duyu kaybı başlar. Bu yüzden ağız kuruluğu baz alınmamalı ve düzenli su içmeliyiz. Sporcular için çok önemli olan kilo kontrolünün sağlanması ve fazla kiloların da atılabilmesinin temel şartı da sudur. Yağı yakan lipaz enzimi suya bağlıdır.

Su zihin ve beden fonksiyonlarını bütünleştirir. Beyin ve sinir iletileri su ile olur. Özellikle yaşlılıkta eksikliği bellek kaybına neden olur.

Stres altında iken dehidrasyon artar ve böylelikle yedek Triptofan fazlaca kullanılmaya başlar. Bu yüzden stresli zamanlarda özellikle su içimine dikkat edilmelidir. Su yemeklerden hemen önce, yemek esnasında ve yemekten hemen sonra içilmemelidir. Yemekten bir saat sonra içmek doğru bir yoldur.

1.21. Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısındaki uyumlarına zihinsel dayanıklılık denir. Zihinsel dayanıklılık hem normal hayatta hem de sportif performans için gereklidir (Ekmekçi, 2024). Hayatta sürekli olarak kullandığımızdan dolayı bu beceriyi geliştirmek için, zihinsel dayanıklılık antrenmanları çok önemlidir. Zihinsel dayanıklılığı ölçmek için çeşitli ölçekler mevcuttur. Fakat kişi bazı sorular ile kendini rahatlıkla ölçebilir. Zihinsel dayanıklılık temel değerlerden (şekil 7) oluşur.

Şekil 7. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Değerleri



Kaynak: Ekmekçi, (2024)

1.21.1. Kontrol

Kontrol ikiye ayrılır. Bunlar: Yaşam ve duygu kontrolüdür. Yaşam kontrolü, hayatınızı yönetme becerisidir. Uyku düzeni, beslenme düzeni, sosyal ilişkiler ve hayatınızı etkileyen pek çok unsur kontrolün içerisine girer.

Duygusal kontrol ise sportif performansın nasıl olacağına karar veren ana etkenlerdendir. Sahada dikkat ve konsantrasyonu yüksek seviyede kalabilmek için duygusal kontrol önemlidir.

1.21.2. Bağlılık

Süreç odaklılık ve hedef odaklılık olarak iki çeşittir. Öncelikle hedeflerin belirlenmesi ve uygulama safhasında yapılacakların eksiksiz yapılması anlamındadır. Profesyonel sporcular hiçbir antrenmanı kaçırmazlar. Zamanında uyurlar. Doğru beslenirler. Bu durum güveni oluşturur.

1.21.3. Mücadele Ruhu

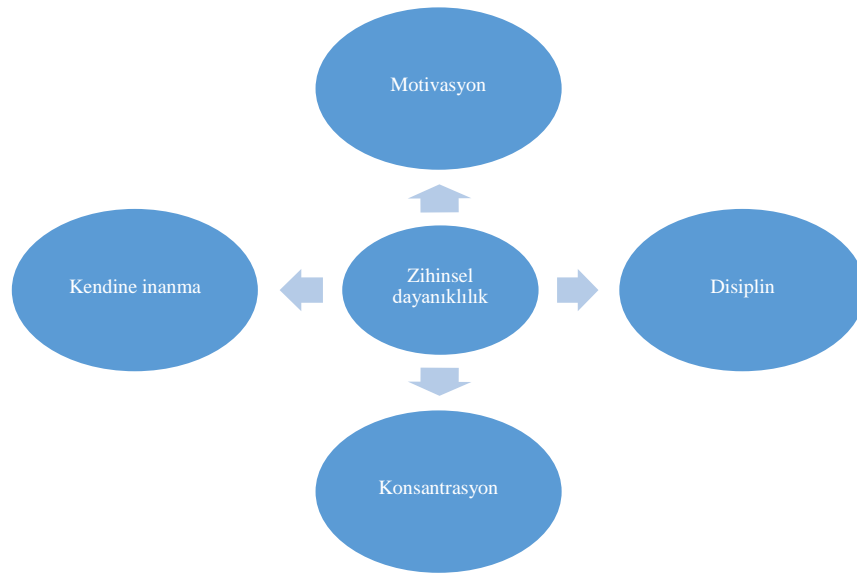
Bu alışkanlığı edinmek için ilk önce, her olaydan bir ders çıkartmak gereklidir. Pozitif ve negatif tüm olaylardan dersler çıkartılarak zihinsel gelişim için kullanılmalıdır. Gerekli ise yardım alınabilir. Kişi kendini zorlamalıdır. Hedefe ulaşmak için fazladan

aba harcamak, ekstra idmanlar yapmak karşılaşılan zorluklara karşı direnmek, mücadele ruhunu geliştirecektir.

1.22. Güven

Optimal güven sahibi olmak zihinsel dayanıklılık için çok önemlidir. Kişisel becerilere güven tam olmalıdır. Kapasitenin farkında olmak ve daha da gelişmeye yönelik çalışmalarla güven daha da artacaktır. Bu yüzden kişinin kendini iyi tanınması gerekmektedir.

şekil 8. Zihinsel Dayanıklılığın Dört Kuralı



Kaynak: Ekmekçi, (2024)

Üstteki şekil 8'de görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılık kendine inanma, motivasyon, disiplin ve konsantrasyon ile mümkündür. İçsel motivasyon yani içsel g yüksek tutulmalıdır. Limbik sistem yani duygusal beyin kişiyi pes etmeye zorlar. Bu yüzden dirençli olmalısınız. Sakin kalma becerisi idmanlarda sürekli olarak uygulanan nefes egzersizleri ile mümkündür.

1.23. Zihinsel Dayanıklılık İçin Yapmanız Gerekenler

Fiziksel performansın etkili olabilmesi için zihinsel dayanıklılıkta şunlar mutlaka yapılmalıdır:

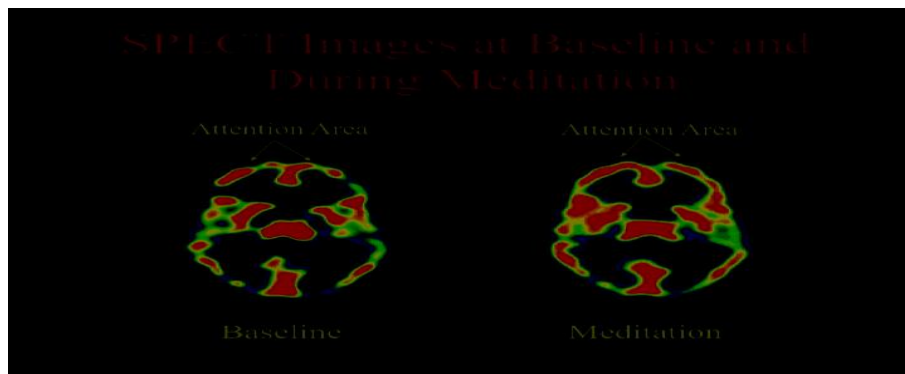
- Duygusal zeka geliştirilmelidir,

- b. Hedefiniz net ve açık olmalıdır,
- c. Sporcu konfor alanından çıkmış olmalıdır,
- d. Zamanı yönetin ve onu boşa harcamayın,
- e. Anda kalın ve düne takılı kalmayın,
- f. Küçük günlük hedeflerle büyük hedeflere doğru ilerleyin,
- g. Bahane bulmayın ve hatalarınızı görerek ders alın,
- h. Disiplinli olmak şarttır ve en büyük rakibiniz sizsiniz.

1.24. Meditasyon ve Mindfulness

Özellikle son yıllarda hem Türkiye’de hem de dünyada meditasyon ve mindfulness konusunda ilgi artmış durumdadır. Genellikle yogayla birlikte anılırdı ne olduğu konusunda da fazla fikir yoktu. Fakat Amerika’da 2000’li yıllarda dahi sporcular ve yöneticiler, çalıştırıcılar ve psikologlarca meditasyon ve mindfulnessse önem verilirdi. Meditasyon ve mindfulness sporcu performansını geliştirmek için çok önemli pratiklerdendir. Dikkat, konsantrasyon ve zihin kontrolü oluşturulmasında çok önemlidir (Ekmekçi, 2024). Yoga ve meditasyonun sporcuların performansına etkisiyle ilgili yüzlerce (görsel 10) bilimsel çalışma vardır ve birçok elit sporcu yoga ve meditasyon yapmaktadır. Ülkemizde dünya ve olimpiyat şampiyonları ile çalışan Rıdvan Ekmekçi hocamız da bu yöntemleri sporcularına önermekte ve uygulamalarını yaptırmaktadır.

Görsel 10. Meditasyonda Beyindeki Farklılar



Kaynak: web (11)

Görsel 11. Novak Djokovic



Kaynak: web (12)

Ayrıca farkındalık ve sağlıklı bir bakış açısı kazandırır. Düşünceleri ve duyguları yargılamadan, onları gözlemleyerek onları anlamaktır. Meditasyon, derin düşünme anlamındadır. İnsanın kendini, özünü ve huzuru bulmasına yardımcı olur. Namaz ve dua da bir meditasyondur (Ekmekçi, 2024). Bu meditasyonun en yaygın kullanımlarındandır. Çoğu sporcu da bunu farkında olmaksızın yapar. Yaşanılan ana odaklanarak, hissedilen duyguları ve düşünceleri anlama, yorumlama ve analiz edebilme becerisini sağlar. Yıldızlarının arkasında (görsel 11) gizli silah olarak tanımlanan şey bilinçli farkındalık ve meditasyondur. (Beşler, 2020). Mayo Clinic, meditasyonu stresi azaltmanın basit ve hızlı bir yolu olarak görmektedir. Gerilimin nedeni kişinin dışındaki bir şey olmayıp daha çok kişinin içinde olanlarla ilgili bir durumdur (Osho, 2014).

1.24.1. Meditasyon Türleri

1.24.1.1. Basit Ses Meditasyonu

Mantralara dayalıdır. Sanskrit dilinde “**aklın aracı**” manasına gelen hecedir. Amaç bir düşünce akışını keserek, zihnimizde sessiz ve soyut bir yere vermek amaçtır. Genellikle “ommmmmmm” sesi kullanılır. Kutsal seslerdir. Antik zamanlardan beri kullanılmaktadır. Zihnimizdeki gürültü ile aramıza bir set çeker.

1.24.1.2. Vipassana Meditasyonu

“İç görü” meditasyonu da denmektedir. Vipassana, iç görü manasına gelir. Bilinen geçmişi ile 2500 yıllık bir Budizm geleneğidir. Daha derin bir bilinç seviyesine gelmek ve bu noktada ise yepyeni bir bakış açısıyla gerçeği görmek amaçlanarak kullanılmaktadır. Uygulamasında şu aşamalar takip edilir:

- a. Önce lotus pozisyonunda oturulur,
- b. Gözler kapalı ve sırt dik durumdadır,
- c. Tüm dikkat nefesi takip edecek şekilde ona verilir,
- d. Tüm duygu ve düşünceler izlenir,
- e. Sonra bu duygular ve düşünceler tanımlanmaya çalışılır,
- f. Dışarıdaki seslere odaklanılır ve bu sesler anlamlandırılmaya çalışılır,
- g. Kişi kendinin veya sporcu kendisinin farkında olunca, gözler açılır.

1.24.1.3. Zen Meditasyonu

Japonca’ da meditasyon uygulamasına “zen” adı verilmiştir. Çince’ deki meditasyon ve oturmak kelimelerinden türetilmiş bir kelimedir. Burada önemli olan şey, burun solunumu değil de karnın hareketidir. Zihinden geçen düşünceleri görmek esastır ve bunu öğretme temellidir. Müsabakalarda, hatta müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında rahatlıkla uygulanabilir.

Kısa süreli yapılan nefes uygulamaları dahi zamanla otomatikleşerek, sporcunun ileri safhalarda farkında olmadan dahi sinir sistemini dingin ve sakin tutmaya yardımcı olur ve her an yardımcınız olur.

Bu çalışmada konu olan stres ve kaygı karşısında sporcunun daima hazır olması çok önemlidir. Muhammet Ali’nin de dediği gibi, sporcu sahada tekdir ve her türlü olumsuzluğa karşı hazır olmalıdır (Ali ve Durham, 1976). Zen meditasyonu şu şekilde uygulanır:

- a. Önce rahat bir şekilde oturularak eller karna yerleştirilir,
- b. Nefese odaklanarak, diyafram gevşetilir,
- c. Burundan alınan nefes, ağızdan geri verilir,
- d. Dikkat nefese ve kalbe verilmelidir,
- e. Solunumda karnın inip çıkması olmalı ve fark edilmelidir,
- f. Nefesler sporcuyla rahatlatmalı ve dinginleştirmelidir,

1.24.1.4. Metta Meditasyonu

Pali dilinde “metta” diğerlerine karşı pozitif enerji ve şevkat anlamındadır. Temeli şevkat ve merhamettir ve bu duygu üzerine bu meditasyon yapılmaktadır. Budist

meditasyonun bir varyasyonudur. Sporcuda ve kişide kendini ve diğerlerini kabul etme duygusunu geliştirir. Mükemmelliyeçiliği azaltıp, kişinin kendini kontrol etmesini artırma odaklıdır. Bir nezaket durumu yani başkalarına ve diğer canlılara karşı saygılı, ölçülü, dengeli olma durumunu geliştirir. Bu meditasyonda pozitiflik olma hali esas alınarak uygulanır. Metta meditasyonundan en iyi fayda alınabilmesi için uygulaması aşağıdaki gibi olmalıdır:

- a. Yerde veya bir sandalye lotus pozisyonunda oturulur,
- b. Gözler kapalı pozisyonda, eller ise dizlere konur,
- c. Nefese odaklanılır, gevşeme ve sakinleşme hissedilir,
- d. Duygu ve düşüncelerde nezaket, sevgi, şefkat ve pozitiflik hissedilir.
- e. Şu cümleler tekrarlanmalıdır:
- f. Mutluyum ve huzurluyum,
- g. Bedenim ise huzurlu ve sakin bir halde,
- h. İç huzurum bedenimin her noktasına yayılıyor,
- i. Her nefesle daha da sakinleşiyorum,
- j. Ardından bu cümleleri sevilen birisi için tekrar ediniz,
- k. Daha sonra ise bu cümleleri sevmediğiniz bir kişi için tekrar ediniz,
- l. Negatif duygu ve düşüncelerden böylelikle arının,
- m. Tüm bu pozitiflik hali ve enerjine ulaştığınıza anladığınızda artık gözlerinizi açabilirsiniz.

1.24.1.5. Kundalini Meditasyonu

“Kundalini” sarılmış manasındadır. Yoga uygulaması içerisindedir. Kozmik ve kutsanmış bir enerji akışının bir parçası olduğumuza inanılır. Burada asıl gaye zihnin uyandırılmasıdır. Yogada omurganın altındaki bir yaşam gücüdür kundalini. Bu meditasyon kişiye denge kurması ve zihindeki sırlarının ve güçlerinin keşfini sağlar.

Ayrıca yürüyerek de meditasyon yapabilirsiniz (Mayo Clinic. 2024). Yürürken meditasyon yapmak rahatlamamanın pratik ve sağlıklı bir yoludur. Bu tekniği, havalimanında, maç aralarında, ormanda, kaldırımında, alışveriş merkezinde ve işe giderken yürüdüğünüz her yerde kullanabilirsiniz.

1.24.2. İlk Meditasyon Pratiği

İlk meditasyon pratiği için şu sıra takip edilmelidir:

- a. Öncelik sessiz bir yer bulun,
- b. Oturun,
- c. Bir sandalyede de olabilirisiniz veya yerde de bağdaş kurabilirsiniz,
- d. Sabit bir pozisyonda olunmalıdır,
- e. Kendinize bir zaman belirleyin. Örneğin: İlk etapta 5 dakika,
- f. Kendi bedeninize dikkatinizi verin,
- g. Gözlerinizi kapatın,
- h. Nefesinizi hissederek alın ve geri verin. Nefesi izlemek önemlidir. Nefesi takip ederek nerede olduğunu izleyin,
- i. Tüm zihnin, duyguların ve düşüncelerinizin farkında olunuz,
- j. Uygulama esnasında düşünceler dağılabılır. Bunu yaşarsanız derhal nefesinize tekrar odaklanın,
- k. Zihninize karşı nazik olunuz,
- l. Kendinizi yargılamayın,
- m. Sadece nefesinize odaklanın ve devam edin,
- n. Uygulamayı nazik bir şekilde sonlandırın,
- o. Etrafınızı gözlemleyin,
- p. Kendinizi, ortamı, sesleri, duygu ve düşüncelerinizi fark edin.

Meditasyon ve Mindfulness Ne Değildir?

- a. Öncelikle meditasyon herkese uygun olmayabilir,
- b. Tüm dertlerinizi çözme yolu değildir,
- c. Zihni boşaltma veya sakinleşme yolu değildir,
- d. Pozitif olarak pozitif yaşama şekli de değildir,
- e. Mutluluğa giden sihirli bir yol değildir,
- f. Bir din veya inanış şekli değildir,

g. Bir ritüel de değildir,

1.25. Akış

Akış herhangi bir eylemi yaparken onu otomatik olarak yapmak ve bu esnada sporcunun veya kişinin farkındalığının optimal durumda olması durumudur. Bu halde iken dikkat tamamen bir noktada olup, kişi kendini tamamen yaptığı eyleme odaklamış durumdadır (Ekmekçi, 2024). Son araştırmalarda akış durumunda sporcunun performans veya eylemde iken haz aldığı belirtilmektedir. Akış halinde beyin ve beden ahenkli bir durumdadır. Zaman ve mekan algısı aşağı yukarı yoktur denebilir. Sporcuda ya da kişide dikkat ve konsantrasyon en ideal seviyededir. Örneğin: Naim Süleymanoğlu' nun onu halterde tarihe geçiren tüm efsanevi performans anları böyledir. Burada çoğunlukla beyin beta frekansta olup her hareket otomatikman yapılır. Kişi bu anda bilmez ama hisseder. Çoğu kez atletler bu anları hatırlamazlar dahi. Bunu sağlamak için sporcu her yönden hazır olmalıdır ki akış halinde tüm dış uyaranlardan kopsun ve optimal performansını sergileyebilsin. Sporcunun en üst limit yeteneklerini en zorlandığı noktada çıkarttığı andır akış.

Yetenekler ve beceriler olabildiğince en erken zamanda çalıştırılmalıdır. Bu zamanla akışı sağlayacaktır. Ama yetenek optimal halde iken zorlanma yoksa, sıkıntı ya da rahatlık olabileceği için, sporcu en iyi performansını gösteremez. Sporcunun yeteneği düşük bir seviyede ise ve zorluk da artarsa stres ve kaygı durumu yaşanır veya yaşayabilir.

Beyinlerinin sol taraflarını kullanan sporcular dikkat odaklılıklarını ve konsantrasyonlarını daha iyi kullanabilirler ve bu daha uzun bir zaman ve şekilde sürdürebilirler. Dikkat odaklılığınızı geliştirmek ve beyin motor korteks kısmını çalıştırmak için şunlar yapılmalıdır:

- a. Ters elle diş fırçalamak,
- b. Dar odak çalışmaları,
- c. İş yaparken tüm dikkat dağıtıcıları yani televizyon veya cep telefonunu vb. gibi şeyleri ortamdan uzaklaştırınız,
- d. Dikkat dağınıklığı yaptığından dolayı, teknoloji orucu gereklidir,
- e. Uyumadan önce her gün kitap okunmalıdır,
- f. Sayı tamamlama vb. gibi dikkat geliştirici zihin oyunları oynamalıdır,

- g. İmgeleme gereklidir,
- h. Meditasyon ve mindfulness gereklidir.

1.26. Problem Çözme

Problem çözme spor psikolojisinin en önemli sorunlarından biridir. Problem çözme becerisi farklı alanlarda olduğu gibi spor alanında da ilgi çeken araştırma konuları arasındaki yerini almıştır (Beşler, 2020). Sporcular oyunda veya hayatta pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Problem çözme becerilerini azaltan faktörler genellikle stres yaratan unsurlardır. Örneğin: Kaybetme korkusu ve hatta zorbalık da bunların arasındadır.

Zorbalık, diğer pek çok alanda olduğu gibi spor alanında da kendini gösteren önemli bir sorundur (Çelik ve Demir, 2016). Zorbalık, stres ve anksiyeteye yol açmaktadır (Reynolds, 2013). Sporcu hayatının her anında zorluklarla karşılaşabilir. Sporda şiddet çok eskilere dayanmaktadır (Ekmekçi, 2004). Önemli olan ise bunlara karşı problem çözme becerisinin geliştirilmesidir.

1.27. Nefes Kullanımı

Pek çok insan az veya çok olan bir bilgiyle nefes kullanımı çalışması yapıyor olabilir. Doğru nefes kullanımı basitçe, 5'ten geriye sayma kuralıdır denebilir (Ekmekçi, 2024). Melonie Robins tarafından yazılmış olan eserdeki kural şudur: İçimizdeki roketi fırlatmak. Bir davranışı başlatmak için içimizdeki hayali bir roketi 5'ten 0'a doğru sayarak roketi fırlatıyoruz. Böylelikle düşüncelerimiz yapılması gereken hareketi yapıyor ve beynimizdeki hafıza ve problem çözme merkezi harekete geçiyor.

Zihinsel dayanıklılık sadece bazı özel sporcuya veya bazı kişilere özel değildir. Tiger Woods'un dediği gibi: "Dikkatinizi nefesinize odaklayarak her türlü golf stresiyle başa çıkabilirsiniz" (Montague, 2024). Kobe Bryant, LeBron James (görsel 12) vb. gibi pek çok elit atlet nefes kullanımı ile bazen sahada bazen de gündelik hayatta problem çözme becerilerini geliştirmektedirler. Kişi kendine inanıyorsa, günlük nefes, uyku, beslenme vb. gibi rutinlerini yapıyorsa hiçbir şey sporcunun dikkatini dağıtamaz ve önemli olan her olayla başa çıkabilir.

Görsel 12. LeBron James



Kaynak: web (13)

Dikkatlice nefesinize odaklanın. Nefesinizi hissedin ve burun deliklerinizden nefes alıp verirken onu dinleyin. Derin olarak ve yavaşça nefes alıp geri verin. Zihniniz başka yere gittiğinde, odağınızı yavaşça nefesinize çevirin ve bunu rutinlerinize ekleyin. Bu konuda yapılacak tekrarlar uygulamanın zihnen pekişmesini ve böylece otomatik olarak yapılmasını sağlayacak ve sporcunun ihtiyaç duyduğu müsabaka anlarında hep yanında olacaktır.

1.28. Dikkat ve Konsantrasyon

Konsantrasyon, öz olarak dikkat kontrolü demektir. Güvenli ve hazırlıklı sporcular müsabakalarda daha iyi ve kolay odaklanırlar ve bunu sürdürebilirler. Güvenli iseniz yaptığınız işe kolayca odaklanabilirsiniz (Ekmekçi, 2024). Burada beyin dalgaları “Beta” düzeydedir. Bu durum “Alanda” olma olarak da adlandırılır. Hiçbir kimse o kişiyi yani beyni rahatsız edemez. Örneğin: Serena Williams, Ronda Rousey, Usein Bolt, Michael Phelps, Floyd Mayweather Jr. gibi sporcuların müsabaka anında oldukları gibi.

Eğer sporcu güvende değilse, dikkati kolayca diğer etkenler tarafından bozulabilir. Ergenlikte sıkça yaşanan bir durumdur. Bu durum stres ve kaygıyı artırır ve bu da konsantrasyonu bozar. İncelemelerde beta dalga boyutunun farklılığı açıkça görülebilmektedir. Sporun herhangi bir branşında yeni bir temel hareket öğrenirken veya yeni herhangi bir şey öğrenirken düşünme esnasında yeni sinir ağları harekete geçer. Limbik sistemimizin motor becerileri öğrenme süresi ortalama olarak 2000 tekrar ile mümkündür (Ekmekçi, 2024).

Görsel 13. Odaklanma Örneği



Kaynak: web (14)

Bu becerinin kazanımı için dikkat ve konsantrasyon çalışmaları çok önemli bir roldedir. Çalışma yapılan spor branşına göre değişir. Algılama seviyesi eyleme olan odaklanma, dikkat ve konsantrasyon ile direkt olarak bağlıdır. Beyin burada karar verme süresini kısa veya uzun tutar. Sporcunun branşı fark etmez. Dikkat ve odaklanma hayati önemdedir. Odaklanma uygun mesafeden uygulanmalıdır. Kişiye göre ayarlanmalıdır. www.salticid.com vb. gibi web sayfalarındaki online oyunlar çok etkili olabilirler.

1.28.1. Dar Odaklanma Örneği:

Oturun,

Bir objeye odaklanın,

Sadece bir noktayı ve o nokta civarındaki en fazla detayları görmeye çalışın,

En fazla 10 cm'lik detaylara odaklanın,

30 saniye kadar 8-10 tekrarlar uygundur.

1.28.2. Geniş Odaklanma Örneği:

Dar odaklanma çalışmasında belirlediğiniz noktaya bakarak görüş açınızı geliştirin,

Gözlerinizi sabit tutun,

Bu alandaki her detayı görmeye çalışın,

Bu çalışmada görüş alanı noktanın etrafındaki 1-2 metreye kadar olabilir.

1.29. Geçmiş Düşüncelere Takılma

Sporcudaki odaklanma ve konsantrasyonu hakem, izleyici, antrenör vb. gibi pek çok unsur etkileyebilir ve bu olumsuzluklar ise müsabakanın gidişini de doğrudan etkilerler. Fakat bu düşüncelerin en mühim olanı ise sporcunun kendi düşünceleri olup, bunlar sporcuyu zora sokmaktadır. Bir iki dakika öncesindeki hatayı, bir maç öncesindeki hatayı vb. gibi negatif unsurlara takılmak kişinin performansını negatif yöne çeker. Sporcu geçmişe değil de daima ana odaklanmalıdır. Aksi takdirde sporcunun dikkat ve konsantrasyonu bozulacak ve odaklanma zorlaşacaktır. “Olaya geri dön”, “müsabakadayız” gibi çağrılar kullanılabilir (Ekmekçi, 2024).

1.30. Adım Adım Gevşeme

İlk dikkat edilmesi gereken şey, her adımda sadece bir kas grubunun kasılıp gevşetilmesinin önemli olduğudur. Gerilmeye zıt yönde gevşemenin nasıl bir hissiyat olduğuna dikkat etmeniz gerekmektedir. Bir diğer kas grubuna geçmek için önce her bir kas grubu için bu çalışmayı iki kez yapın. Eller, kollar, yüz, çene, dil, boyun, omuz, göğüs, sırt ve bacak kasları sırasıyla adım adım 5 saniye kalıp ve sonra 5 saniye gevşeterek nefes egzersizi ile birlikte uygulanır.

Bunu otomatikleştirdiğinizde sadece gevşeme kısmına odaklanabilirsiniz.

Gevşeme için:

Sessiz bir ortam seçiniz,

Loş bir ortam tercih ediniz,

Kıyafet tercihi rahat olanlar olmalıdır,

Uygun bir zeminde ve rahat olacak bir şekilde uzanın,

432 ya da 528 Hz gevşeten bir müzik seçilmelidir.

1.31. Bilinçaltını Pozitif Çevirmek

Bilinçaltı, bir mıknatıs gibi kendi inancına ve gerçekliğine uyan şeylere rezonansa girer (Yavuz, 2022). Örneğin: Maçı kazanamayacağımıza inanıyorsanız, önünüze maçı kazanamadığınız deneyimler gelir. Çünkü: Bilinçaltımız inançlarımızı gerçekleştirir. Yani zihinde denge yoksa bedende hiçbir şey gerçekleşemez. Zihninizi daima olumlu

fikirlerle besleyerek hayatımıza da olumlu yönde değiştirebiliriz. Bu noktada beyin size yeni bir yol veya yollar bulur. Ama bilinçaltı bir çöp kutusu da değildir. Onu temiz tutmak önemlidir. Örneğin: Birine kızdıysanız, bu sorunu konuşup çözümleyin.

1.32. Teknolojik Aletler

Teknolojik aletler direkt olarak ruh sağlığını etkiler. Çalışmamızın konusu olduğu üzere bu cihazların hepsi hem sporcuları hem de normal bireyleri etkilemektedir. Hayatımızın her alanında artık vazgeçilmez olan teknolojik aletlerin bizlere sağladığı kolaylıklar herkes tarafından kabul edilmektedir.

Tüm teknolojik cihazlar Deoksiribonükleik Asit (DNA) hasarı oluşturmaktadır. İspanya’da 2004’te yapılan bir çalışmada baz istasyonunun 20 kat fazla dikkat dağınıklığı yaptığı görülmüştür. MS hastalığı da elektromanyetik dalgalarla ilişkilendirilmiştir. Günlük yaşamda elektromanyetik dalgaların oluşturduğu rahatsızlığa elektrosis denir (Şeker, 2018).

Tablo 1. Yüksek Gerilim İletim Hatlarıyla İlgili Mesafe Tavsiyeleri

Gerilim	Mesafe
20 kV	15-80 m.
110 kV	20-95 m.
220 kV	30-120 m.
380 kV	40-160 m.

Kaynak: Şeker, (2018)

Yaşamın her anında ve manyetik alanlarla çevrilmiş vaziyetteyiz. Bu durumun sonuçları olarak karşımıza depresyon, kanser, hormon dengesinin bozulması, düşük bağışıklık, psikolojinin bozulması, hücre zarının bozulması ve kalsiyum alışverişi şeklinde pek çok türde karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca Sikloronrezonans Modeli (ZRM) ve Düşük Frekans Düşük Frekanslı (ELF) alanların etkileri hepimizi olumsuz yönde etkilemektedir. 3G, 4G ve sonunda 5G var hayatımızda. 5G hücre teknolojileri içerisinde en tehlikelidir. DNA ve BBB’deki ve benzeri gibi hasarlara karşı bilinçli olmalıyız.

Tablo 2. 3G, 4G ve 5G'nin Karşılaştırılması

	3G	4G	5G
Frekans bandı	1.8-2.5 GHz	2-8 GHz	20-60Ghz
Band genişliği	5 Mhz'e kadar	20Mhz'e a kadar	>20Mhz'e kadar veya daha fazla
Data oranı	2 Mbps'e kadar	20 Mbps'e kadar	100 Mbps'e kadar

Kaynak: Şeker, (2018)

Çocuk ve genç sporculara özellikle dikkat edilmelidir. Özellikle de cep telefonlarına çok dikkat etmek şarttır (Şeker, 2009). Sürekli olarak bir maruziyet ile karşı karşıyayız. Özellikle de uyku alanında ve akşam saatlerinde ve uyumaya yakın saatlerde teknolojik aletlerden uzaklaşmamız sağlık ve sporcu performansı açısından hayati derecede önem taşır. Bu anlamda en büyük tehlike ile bebekler ve çocuklar karşı karşıyadırlar. Kural basittir: Gece ışıktan kaç, elektroniklere saat 20.00'den sonra bakma (Çoruhlu, 2021). Ayrıca gece teknoloji demek bir şeyler yemek demektir.

Tablo 3. 50 Hz'deki Değişken Elektrik Dalgalar İçin Tipik Değerler

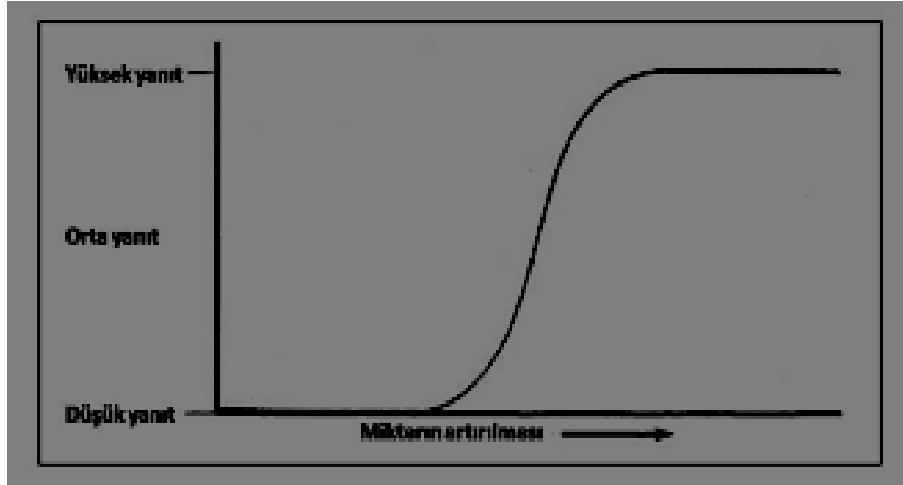
Dünyanın elektrik alan şiddeti	0,0001 V / m
Oturma alanında tipik değerler	5-40 V / m
Farklı elektronik aygıtların etrafında (30 cm.)	5-200 V / m
Duyarlı insanların tüyelerinin dikelmesinde neden olan algılama eşiği (%2'den az)	1000 V / m
Elektrikli battaniye kullanım sahasında	4500 V / m
Yüksek gerilim iletimi (220 kV) (direk iletim altında)	2500-6000 V / m
Yüksek gerilim iletimi (220 kV) (20 m. mesafede)	1000-2000 V / m

Kaynak: Şeker, (2018)

1.33. İnternet Bağımlılığı

İnternet sporcuların ve normal bireylerin hayatını her alanda çoğunlukla negatif yönde etkilemektedir. İnternet bazen sokaktan daha tehlikeli olabilmektedir (Ögel, 2020). Www... İnternet gelişimdir, rahatlaktır, dokunmadan sevebilmektir, kaçmaktır, sessiz konuşmaktır, defterdir, bankadır ve bazen de bir hastalıktır. Facebook, Instagram ve daha onlarcası ile sporcular da dahil hepimiz karşı karşıyayız.

Şekil 9. Bağımlılık Etkisi Tablosu



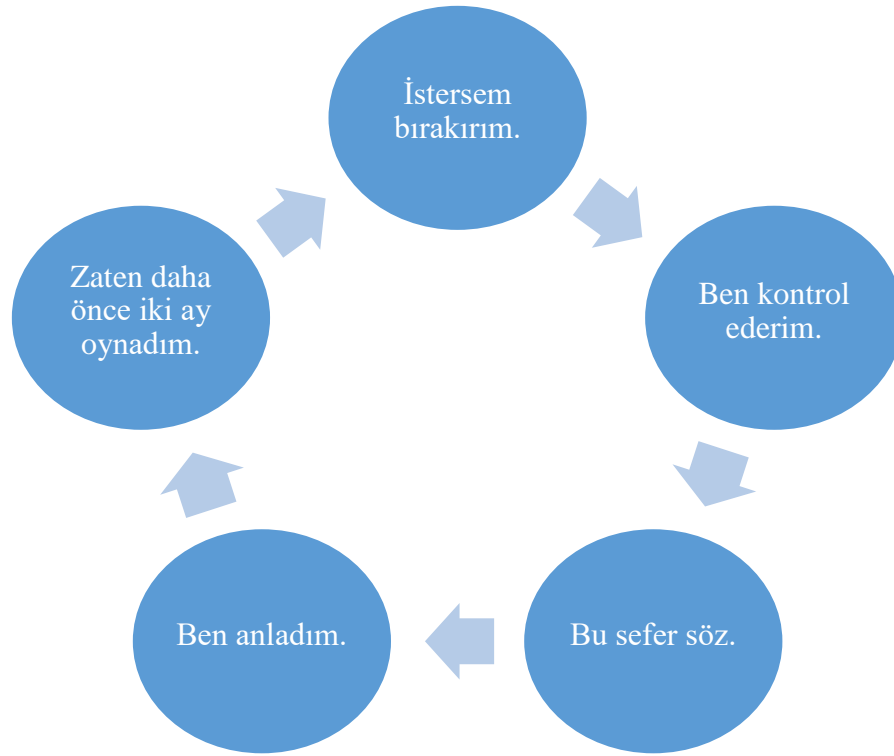
Kaynak: Ögel, (2020)

İlkçağda insanlar doğaya karşı boynu büküktü ve böylece zihninde çeşitli inançlar ve gizli güçler geliştirdi ve en sonunda ise doğaya hükmetmeye başladı. Önemli olan internete karşı çıkmak değil de onu nasıl kullandığımızdır (Ögel, 2020). İnternet de dahil hayatımız bir dengede olmalıdır (Ekmekçi, 2024).

Tıpkı madde kullanımını gibi internet kullanımının etkileri miktar ve süreye göre değişmektedir. Süre artar ama etki artmaz ve bir plato oluşur. Bu durumu şekil 9' da görmekteyiz. Carpal Tunnel Sendromu, kuru gözler, baş ve sırt ağrıları, yeme sorunları, sosyalleşme sorunları, uyku sorunları, içedönüklük ve kaçinganlılık, hayattan kopma, sorumluluklardan geri kalma vb. gibi sayısız tehlike (şekil 10) ve sorun kişileri ve sporcuları tehdit etmektedir.

Cep telefonu, televizyon, bilgisayar, sosyal medya platformları vb. gibi çok ve çeşitli şekillerde karşımıza çıkarlar. Çözüm: Bağımlı olunan şeyden uzak kalmaktır (Ögel, 2020). Yeme, yeni bilgi, dedikodu, eğlence, akademik ilerleme isteği vb. gibi isteklerle dopamin tetiklenir ve böylece mutlu olur ve keyif alır. 2020 tarihli The Economic Effects Of Facebook adlı çalışmada 1 haftalık dopamin orucu uygulayan öğrencilerin 13,3 saatlik zamanı geri kazandıkları ve depresyonlarının %17 oranında düştüğü gözlenmiştir.

Şekil 10. Bağımlıların Sık Kullandığı Söylemler



Kaynak: Ögel, (2020)

1.34. İmgeleme

Tam olarak zihinde hayal etme ve canlandırma anlamındadır. Zihinsel bir düşünce tekniğidir. Beyin gerçeğe hayal arasındaki farkı ayırt edemediği için imgeleme çok önemlidir. Spor psikolojisinde sık kullanılan bir tekniktir ve çok etkilidir. Tam olarak zihinde hayal etme ve canlandırmadır (Ekmekçi, 2024). Bu yapılan canlandırma ne kadar gerçekçi olursa etkisi o kadar yüksek olacaktır. Çünkü böylelikle zihinsel sinir ağları o kadar iyi oluşur. Bu şekilde hareket yapma becerisi o oranda artar. Bu açıdan düşünüldüğünde zihinsel bu çalışmalar koordinasyon gelişiminde etkilidir (Günay vd., 2019). Etkili bir imgeleme için gerçeğe en yakın bir şekilde uygulamak gereklidir. Kişi tüm detayları kullanmalıdır.

1.34.1. Başarılı Bir İmgeleme Çalışması İçin:

Uygun bir hazırlık,

Gevşemeli konsantrasyon hali,

Gerçekçi olan beklentiler,

Optimal motivasyon,

Zihinde gerçekçi bir şekilde hayal etme,
 Sporcunun performanslarını videoya kaydetme,
 Pozitif olarak odaklanma gereklidir.

1.34.2. İmgelemenin Zamanı

İmgeleme uygulaması için en uygun zaman, uyumadan hemen önceki zamandır. Bu dönemdeki imgelemeler, bilinçaltına doğrudan etki eder ve daha kolay hatırlanırlar. Böylelikle hareketler otomatik bir hale gelecektir.

İmgeleme uygulamalarınız daha iyi bir hal alınca, imgelemeyi maç öncesi veya sonrasında, maç sırasında ve size özel anlarda yapabilirsiniz. Örneğin sporcu en iyi ve en sevdiği bir performansını seçer ve kendini o performansı sergilerken hayal eder. Sporcu hakemle, seyirciyle, rakibiyle, gürültüyle oradadır ve kazanıyordur.

1.35. Tükenmişlik

Tükenmişlik sporcunun antrenmandan ve maçlardan artık keyif almadığı bir sendromdur (Ekmekçi, 2024). Bu durum spor, iş, aile, arkadaşlık vb. gibi sporcunun her şeyini etkileyerek sporcunun fiziksel ve zihinsel olarak bitme durumudur. Kaygı, stres ve güvensizlik durumu süreklilik arz ederse bu durum ortaya çıkar. Stres ve kaygının nedenleri her sporcuda farklı farklı olsa da bu pozisyona gelen sporcu artık antrenman dahi yapamaz hale gelir. Her sporcu sürekli başarılı olma baskısı altındadır. Özellikle de Lebron James, Usein Bolt, Floyd Mayweather Jr. gibi elit sporcular spor sponsorluğunun ve yönetimlerin yoğun baskısı altındadırlar.

Bu noktada gene zihinsel antrenman devreye girmektedir. Sakatlık geçiren sporcular da sahaya dönmekte sorunlar yaşayabilirler. İyi bir zihinsel hazırlık ve planlaması olmayan sporcular bu konuda çok zorlanmaktadırlar. Bu noktada sporcuda enerji ve istek dahi yoktur.

Tükenmişlik bir anda oluşmadığı için spor yöneticileri, antrenörler, koçlar, teknik direktörler ve ebeveynler dikkatli ve hazırlıklı olmalıdırlar. Fiziksel kondisyon iyi olmalıdır. İyi beslenmek gereklidir. İyi bir uyku düzeni şarttır. Pozitif düşünmek ve bu şekilde rol model olmak gerekir. Daima planlı ve programlı olmak esastır. Doğru, etkili ve yeterli düzeyde çalışma gereklidir.

Tükenmişliğin evreleri şöyledir:

a. İsteksizlik Evresi

Bu evrede sporcunun spora karşı ilgi ve alakası azalır. Basit şeyler dahi büyük sorunlara yol açabilir. Kişide istek ve enerji bulunmaz.

b. Direnç Gösterme Evresi

Yapılanların yanlış olduğu ve asla düzelmeyeceği görüşü mevcut olup ve bu yönde eleştiriler başlamıştır. Sporcu sürekli olarak bahaneler bulmaya başlamıştır ve suçlu ise ona göre hep başkalarıdır.

c. İnançsızlık ve Umursamazlık Evresi

Sporcunun yaptığı spora karşı sevgi ve arzusu azalmış ve bunların yerini ise inançsızlık, umarsızlık ve güvensizlik almıştır. Tükenmişlikte önce fizyolojik değişiklikler başlar, sonra stres görülür ve son aşamada ise sürekli olarak çok yorgunluk görülür. Çeşitli yöntemlerle veya bireysel testler ile tükenmişlik hali anlaşılabilir.

1.36. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji özgür irade ve amaçlar ortaya çıkartmaya çalışan bir yaklaşımdır. Pozitif psikolojinin kurucularından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin amacının sadece negatifi vurgulamak ve düzeltmek olmadığını vurgularlar. Bu yaklaşım pozitif ortaya çıkartmak ve desteklemek için çalışır. Hatta toplumları dahi yeniden inşa etmek bu uğurda bir amaçtır. Pozitif psikoloji iyi ve güçlü yönleri ortaya ve öne çıkartmaya çalışır. Son yıllarda ahlak, değer ve iyi bir birey üzerinde de durulmaktadır. Maslow'un (1964, 1967) çalışmalarında bahsettiği kendini gerçekleştirme kavramı içerisinde insanın üst düzey olgunluk ve hazır bulunurlukta pozitif bir düşünce hali olması gerektiği belirtilmiştir.

Öz olarak pozitif psikoloji, kişilerin sorunlu ve olumsuz yönlerini değil de güçlü yanlarına odaklanma yaklaşımıdır. Psikoloji kişiye temel olarak hasta olarak bakarken, pozitif psikoloji ise yaşamı değerli olarak görür ve yaşamaya değer şeyler üzerine odaklanır. Bu yüzden pozitif psikolojinin odağı sağlıktır. Pozitif psikoloji ayrıca

bireydeki iyi olma durumunu, mutluluğunu, hayat sevincini arttırarak, yaşama değer katarak onu daha da değerli kılma gayesindedir.

Hedef bireyin güçlü ve iyi yönlerini açığa çıkartmak ve bunların seviyesini arttırmaktır. Harward Pozitif Psikoloji (2024), stratejiler mutluluğu bulmak içindir. Her şey bireyde mevcuttur ve bunu keşfetmek ve açığa çıkartmak gereklidir. İç güç ve mindfulness size bu yolculukta yön verecektir.

1.37. Başarılı Sporcu Olmak İçin

Öz olarak, bir sporcu başarılı olabilmek için, fiziksel antrenmanların yanında mutlaka zihinsel antrenman olarak da şunları yapması ve bunları sürdürmesi çok önemlidir:

Pozitif olun ve bu hali sürdürün,
 Optimal motivasyona sahip olun,
 Gerçekçi olun,
 Yüksek hedeflere sahip olun,
 Bireysel pozitif konuşmalar yapın,
 Pozitif imgelemeyi kullanın,
 Stres ve kaygınızı bilinçle ve başarıyla yönetin,
 Duygu ve düşüncelerinizi yönetin,
 Dikkat ve konsantrasyonunuzu devam ettirin.

1.38. Gelecekte Beyin

Michio Kaku (2024), kuantum çağı geleceğimiz hakkında belirleyici olacaktır. Evet çok eski dönemlerde görevi ve değeri anlaşılmadığı için çok hatta hiç önem verilmeyen beyin üzerinde özellikle de son 50 yıldaki çalışmaların sonucunda artık beyne ve zihne verilen önemin ve değerın giderek artmasına yol açmıştır. DeepMind, Watson vb. gibi yeni uygulamalar çok şaşırtıcıdır. Pozitron Emisyon Tomografi (PET), Bilgisayarlı Tek Foton Emisyon Tomografisi (SPECT) vb. gibi görüntüleme imkanlarını, Transkraniyal Manyetik Stimülasyon (TMS) gibi yöntemlerle beden bilgisi ve teknolojinin birleşmesi sayesinde beyin artık her alana etki etmeye başlamıştır.

Tüm hızıyla bu alandaki çalışmalar devam etmekte ve spor, sağlık, eğitim, iş vb. gibi tüm alanlarda bu gelişmeleri görmeye devam etmekteyiz. Medikal mühendislik bir çağ atlatmıştır. (Yavuz, 2022).

Gelişen bu teknoloji ile dikkat dağınıklığı, konsantrasyon vb. gibi alanlarda işleri kolaylaştırmıştır. Türkiye'nin alzheimer hastalığında dünyada ilk sırada yer alması konunun hassasiyetini göstermekte ve çok yakın gelecekte alzheimer, parkinson vb. gibi hastalıklar, spor ve eğitim vb. gibi tüm alanlarda bugünlerde hayal dahi edilemeyecek gelişmeler sadece bu alana yatırım yapan ülkeleri kucaklayacaktır. Bilim Doğa Ana'nın dilinin kuantum zihni olduğunu belirtmekte ve bu atomları, elektronları ve fotonları anlayabilen bir zihin olup ve aynı zamanda evrenin de dilidir. İşte gelecekteki sıçrayışın da işte bu noktada olacağı konusunda bilim çevreleri hemfikirdirler. Bazı sorunlar haricinde pek çok sorun bu yolla çözümlere kavuşacaktır.

Neler yapılmalıdır? Nörobilime tüm ülkelerin ilgili birimleri yatırım yapmalı ve bu yerlerde sadece alanında uzman koçlar, doktorlar, akademisyenler, öğretmenler vb. gibi ehil kişilere ivedilikle yer verilmelidir. Çünkü hayat eylemi ödüllendirir (Sekman, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ, YÖNTEM ve BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın konusu ve amacı, araştırmanın önemi ve gerekçesi, araştırmanın kapsamı ve sınırlılıkları ve araştırmanın yöntemi açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Dünyada ve ülkemizde spor endüstrisi giderek büyümektedir ve bu endüstriye e-spor da eklenmiştir. E-spor, bilgisayar vb. gibi oyun platformları üzerinde gerçekleştirilen elektronik ortamdaki spordur. Beyin alanındaki özellikle de son 50 yıldaki gelişmeler spor endüstrisini de doğrudan etkilemiştir. Dünyada ve ülkemizde zihinsel antrenmanın öneminin kavranmış olması bu alandaki çalışmalara hız vermiştir.

Ülkemizde zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı konularında çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar futbol, voleybol, hentbol, curling spor branşları ve bireysel ve takım sporları başlıkları altındadırlar. Bunlardan bazıları şunlardır;

“Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi” (Özsubaşı, 2023).

“Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi” (Beşler, 2020).

“Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi” (Özçelik 2012).

“Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi” (Ateş, 2022).

“Zihinsel ve Life Kinetik Antrenmanların Voleybolcularda Dikkat ve Konsantrasyon Üzerine Etkisi” (Yıldırım, 2023).

“İmgeleme ve İçsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi” (Kulak, 2020) .

Bu araştırmanın amacı zihinsel antrenmanın bilek güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve spor kaygı düzeylerine olan etkisini ölçmektir.

Bu araştırmanın farkları; çalışmanın bu branştaki ilk zihinsel antrenman çalışması olması, güncel bir konu içeriyor olması ve Denizli ili özelinde ilk bilek güreşçilerine yönelik zihinsel antrenman çalışması olmasıdır.

2.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırma bilek güreşi sporcuları ve antrenörleri açısından çok önemlidir. Çünkü bilek güreşi sporcularına yönelik olarak ilk defa böyle bir çalışma yapılmıştır.

Bilek güreşi sporu dar alanda yoğun bir konsantrasyon gerektiren, stres ve kaygının yüksek olduğu ve çok hızlı ve önemli karar vermeyi gerektiren bir spordur. Çünkü alınacak yanlış bir karar veya yapılacak bir küçük hata dahi oyuna olumsuz olarak yansiyabilmektedir. Bunun için de sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını, stres ve kaygı durumlarını çok iyi yönetmeleri gerekmektedir.

Ulusal alan yazında yapılan taramalar sonucunda Türkiye’de Bilek Güreşi sporu ile ilgili zihinsel antrenman anlamında çalışmaya rastlanmamıştır. Seçilen on yedi kişilik bir gruba önce bir ön eğitim verilmiş ve ardından bir ön test uygulanmıştır. On iki hafta boyunca düzenli fiziksel antrenman ile birlikte uygulanan zihinsel antrenman protokolü, on iki hafta sonunda bilek güreşi sporcularının ön test, son testleri arasında farklılık olup olmadığının belirlenmesidir. Sporcularla on iki hafta içerisinde ayrıca toplu olarak ve tekli olarak görüşmeler yapılmıştır. Ayrıca ortak bir iletişim platformunda da bilgi aktarımı yapılmıştır. Bilek güreşi zorlu şartlar arasında çok hızlı karar vermeyi gerektirdiği için, bu sporcuların zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı durumlarını iyi yönetmeleri gerekliliği bu çalışmayı önemli kılan unsurdur.

2.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırma, Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu’nun kapsadığı ve Denizli ilinde bulunan en az 1 yıl süre ile bilek güreşi sporuyla ilgilenen 17 erkek ve kadın sporcu ile sınırlıdır. Bu çalışmada zihinsel antrenman protokolünün dışına çıkılmaması çalışmamızı ve sonuçlarımızı sınırlamış durumdadır.

2.4. Araştırmanın Yöntemi

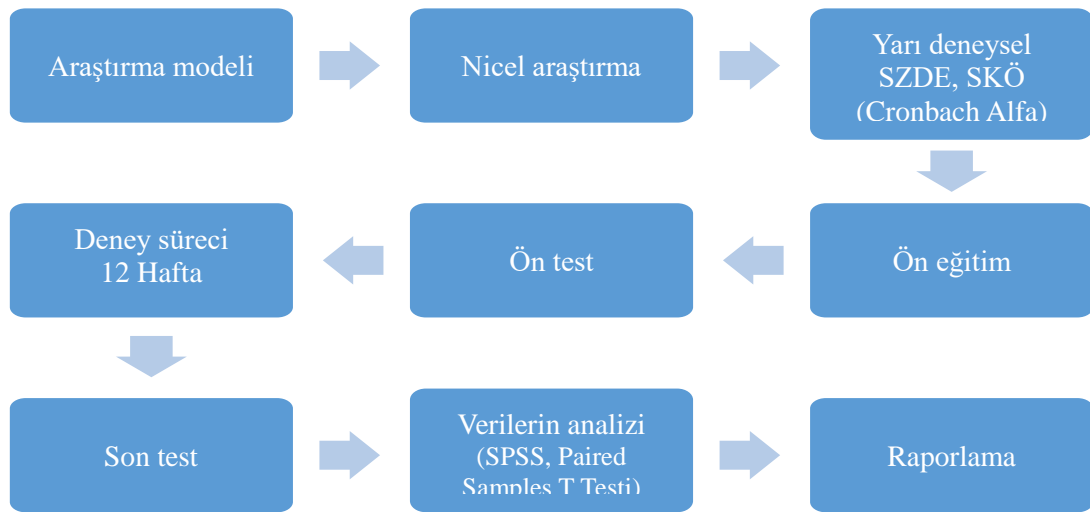
2.4.1. Araştırmanın Metodolojisi ve Sayıtları

Bilimsel çalışmalar genel anlamda nitel ve nicel araştırma ve karma model olarak üç şekilde yapılmaktadır. Nicel araştırma modellerinden deneysel araştırmalar üç başlık altında incelenmektedir;

1. Deneme öncesi (pre-experimental) modeller
2. Gerçek deneme (true-experimental) modeller
3. Yarı deneme (quasi-experimental) modeller (Karasar, 2008).

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden yarı deneme (şekil 11) araştırma modeli tercih edilmiştir. Tarafsız atama ile oluşturulmuş bir gruba bir ön test ve bir son test uygulanmıştır.

Şekil 11. Araştırmanın Modeli



Araştırmanın sayıtları olarak aşağıdaki maddeler belirlenmiştir:

- a. Araştırma grubunun evreni temsil eder nitelikte oldukları,
- b. Araştırmada kullanılan envanter ve ölçeğin zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı düzeylerini ölçmede yeterli oldukları,
- c. Grubun envanter ve ölçek maddelerini uygun şekilde cevaplamış olacakları,
- d. Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel antrenman uygulamalarına gönüllü ve kendilerini vererek katılacakları varsayılacaktır.

2.4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesinde bulunan sporcuları kapsamaktadır. Türkiye'deki tüm sporcularına ulaşılmasının zor olması nedeni ile 17 örneklem alınması yoluna gidilmiştir. Bu doğrultuda örneklem türlerinden amaca yönelik gönüllülük esasına dayalı olarak Denizli ilinde bulunan 17 kişilik erkek ve kadın sporcularından örneklem grubu oluşturulmuştur. Çalışmaya sadece fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olan bilek güreşi sporcuları dahil edilmiştir.

2.4.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda Kaygı Ölçeği (SZDE ve SKÖ) kullanılmıştır.

2.4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Bu envanter Sheard ve Ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. SMTQ (Sports Mental Toughness Questionnaire) Türkçeye uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2015) tarafından yapılan SZDE (Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri) yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 14 maddeden oluşmaktadır. Envanterin alt boyutları; özgüven (1,5,6,11,13,14 maddeleri), tutarlılık (3,8,10,12 maddeleri), denetim (2,4,7,9 maddeleri) olarak belirlenmiştir. 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçek cevapların 1 (kesinlikle katılıyorum) ile 5 (kesinlikle katılmıyorum) arasında bir seçim yapılmasını sağlamaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 'nde ortalama değer ne kadar yüksekse kişinin zihinsel dayanıklılık değeri o kadar yüksek kabul edilir. Ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha katsayısı güven alt boyutu 0.81, tutarlılık alt boyutu 0.74, denetim alt boyutu ise 0.71 olarak bulunmuşlardır (Yarayan ve İlhan, 2018).

2.4.5. Spor Kaygı Ölçeği

On dört madde, 4'lü Likert tipi değerlendirmeye sahip olan ölçek; her biri 4 maddeden oluşan Spor Kaygı Ölçeğinde her bir soru 1, ile 4 arasında puanlandırılıyor, daha sonra her katılımcının sorulardan aldığı toplam puan kaygı düzeyini veriyor, puanı düşük olunca kaygısının olmadığını gösteriyor.

2.5. Araştırma Süreci

Çalışmada 17 erkek ve kadın bilek güreşi sporcusunun zihinsel dayanıklılık ölçeği ve spor kaygı ölçeği verileri Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde alınmıştır. Katılımcılara 01 Ocak 2014 tarihinde ön testi uygulanmıştır. Hemen ardından deney süreciyle ilgili bir eğitim verilmiştir. Ön test 01 Ocak 2024 tarihinde yapılmıştır. Son test ise 26 Mart 2024 tarihinde uygulanmıştır. Sporcular 02 Ocak ve 26 Mart tarihleri arasında 12 hafta boyunca zihinsel antrenman protokolünü araştırmacının kontrolü dahilinde uygulamışlardır.

2.6. Deney Süreci

Çalışmadaki 17 bilek güreşçisine araştırmacı ve danışman tarafından daha önce de Beşler (2020) tarafından da futbol antrenörlerine uygulanmış olan zihinsel antrenman protokolü 02 Ocak 2024 tarihinde önce bir eğitim verilerek uygulanmaya başlanmıştır. Bu süreçte sporcularla ortak bir WhatsApp platformu ile iletişim sağlanmıştır. Çalışma sürecinde de belli aralıklarla yüz yüze görüşmeler sağlanmıştır. Ayrıca çalışma grubuyla görsellerde Görsel 17 ve Görsel 18' de görüleceği üzere iki kez toplu bir şekilde görüşme yapılmıştır. Deney grubu 12 hafta boyunca zihinsel olarak antrene edilmiştir. Antrenman protokolü; zihinsel antrenman protokolü ilk iki hafta nefes egzersizleriyle adaptasyon, üçüncü ve dördüncü hafta nefes tekniği ile birlikte odaklanma ve konsantrasyon, beşinci ve altıncı hafta akıllı cihazlar aracılığıyla odaklanma ve konsantrasyon, yedinci ve sekizinci hafta olumlama ve pozitif düşünce çalışmaları, dokuz ve on ikinci haftalarda branşa özgü imgeleme çalışmalarından oluşmaktadır. Zihinsel antrenman protokolü Ek-4'de detaylarıyla mevcuttur.

Kirletici değişkenleri en aza indigeme adına araştırmacı, sosyal medya ve yüz yüze görüşmelerle iletişim sağlanmış, bilgilendirmeler yapılmış ve süreç denetlenmiştir. Katılımcıların günlük uygulamalarıyla ilgili her gün geri bildirim alınmıştır. Buna ek olarak sporcular rutin antrenman uygulamalarına devam etmişlerdir. Böylelikle araştırmacı, tüm kirletici unsurları minimal boyuta indigemeye çalışmıştır.

2.7. Araştırmacının Rolü

Bu alışma sırasında araştırmacı ön test verilerini sporcuların yanında bulunarak almıştır. Son test verilerini her sporcunun yanında bulunarak almıştır. 12 haftalık süreç içerisinde sporcularla yüz yüze şekilde görüşmeler ve iki kez toplantı yapılmıştır. Ayrıca WhatsApp grubu uygulaması ile temas kurularak çalışma grubu aktif ve bilgili bir şekilde tutulmuştur.

Görsel 14. Rahmi Coşkun ile Son Test



Görsel 15. PAÜ’de Eğitim ve Ön Test



Görsel 16. Sporcularla Ara Kontrol (1)



Görsel 17. Sporcularla Ara Kontrol (2)



2.8. Verilerin Analizi

Çalışmaya 17 sporcu katılmıştır. Tüm veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 2,0$ arasında olmasından (George ve Mallery, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımlı iki grup karşılaştırmasında Paired Samples T Testi uygulanmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

2.9. Bulgular

2.9.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında demografik özelliklere ilişkin olarak elde edilen bulgulara ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. Betimleyici İstatikler Tablosu

Katılımcıların % 70,6'sı (n:12) erkek	Katılımcıların % 29,4'ü (n:5) kadın
Katılımcıların % 70,6'sı (n:12) eğitimi lise ve altı	Katılımcıların % 29,4'ü (n:12) eğitimi lisans
Katılımcıların yaşlarının ortalaması 28,52±12,69	Katılımcıların spor yıllarının ortalaması 9,65±9,29

2.9.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçek ve Spor Kaygı Ölçeğin güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

“0 ile 1 arasında bir değer alan Cronbach Alfa katsayısı değerinin ölçek çalışmalarında en az $\alpha=0,70$ ve üzeri olması gerektiği genel kabul görmüştür (Seçer, 2015).

Cronbach Alfa değeri belirli aralıklara göre ölçeğin güvenilirlik seviyesini yorumlamamızı sağlar. Buna göre; Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar, 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Ölçeklerin Cronbach-Alpha Katsayısı

Ölçekler	Ön test	Son test
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	0,80	0,88
Spor Kaygı Ölçeğin	0,88	0,88

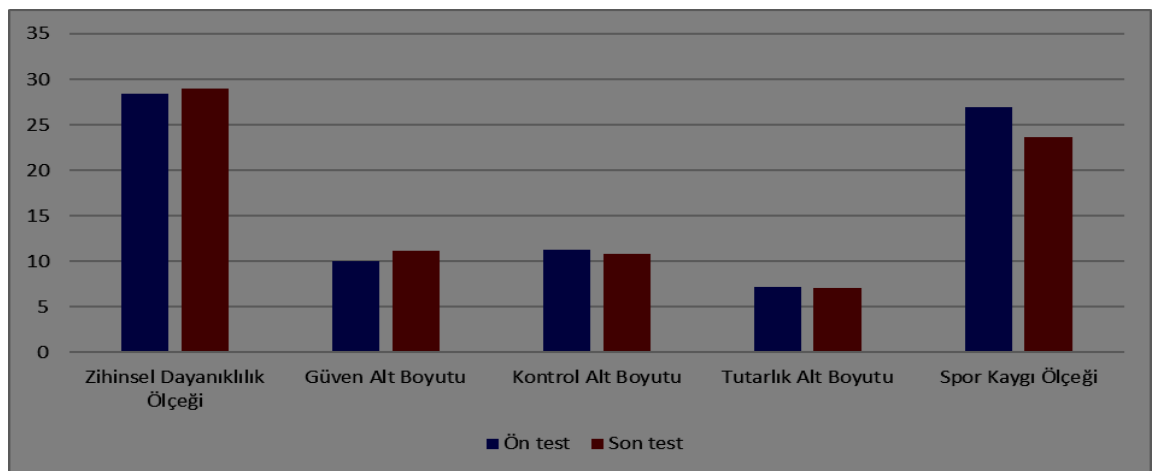
Tablo 6' e göre Zihinsel Dayanıklılık Envanterin ve Spor Kaygı Ölçeğin ön test ve son test puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyededir.

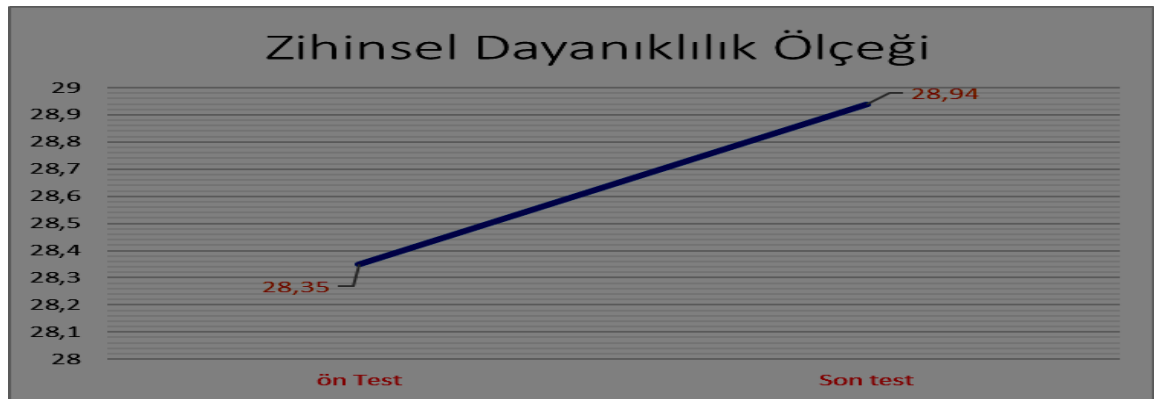
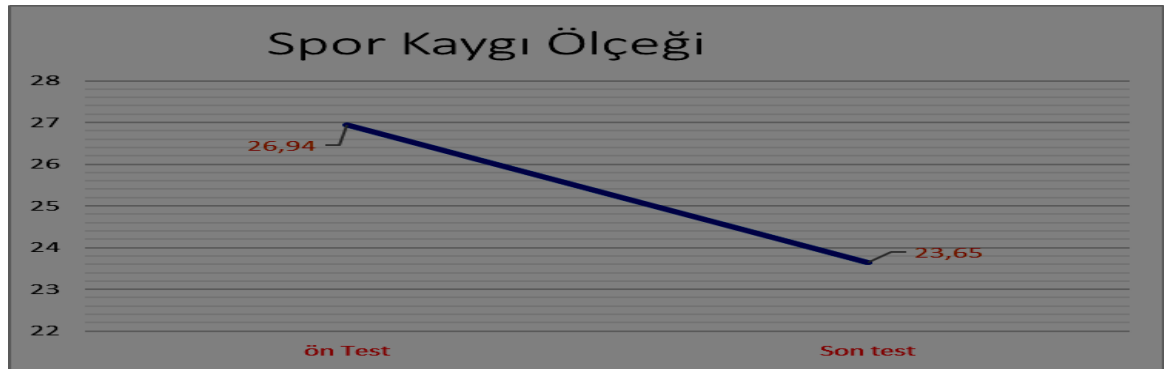
2.9.3. Ölçeklerin Normallğine İlişkin Bulgular

Tablo 6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut Puanları ve Spor Kaygı Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek/Alt Boyutları	Ön test					Son test			
	N	Min	Max	\bar{X}	Ss	Min	Max	\bar{X}	Ss
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	17	15	48	28,35	7,80	15	48	28,94	9,89
Güven Alt Boyutu	17	6	22	10,00	4,09	6	25	11,18	5,28
Kontrol Alt Boyutu	17	5	16	11,24	3,31	4	17	10,76	4,07
Tutarlık Alt Boyutu	17	4	12	7,12	2,37	4	14	7,00	2,98
Spor Kaygı Ölçeği	17	15	48	26,94	8,53	16	40	23,65	7,42

Tablo 6' ya göre sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ön test puanları $28,35 \pm 7,80$ son test puanları $28,94 \pm 9,89$, spor kaygı ön test puanları $26,94 \pm 8,53$ son test puanları $23,65 \pm 7,42$ ' dir.

Grafik 3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut ve Spor Kaygı Puanlarının Ön/Son Test Göre Dağılımı

Grafik 4. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Ön ve Son Teste Göre Değişimi**Grafik 5.** Spor Kaygı Ölçek Puanlarının Ön ve Son Teste Göre Değişimi**Tablo 7.** Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Test	Shapiro-Wilk			Çarpıklık	Basıklık
		Test İstatis.	Sd	P		
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Ön test	0,957	17	0,580*	0,767	1,373
	Son test	0,951	17	0,469*	0,484	-0,476
Güven Alt Boyutu	Ön test	0,841	17	0,008	1,637	1,988
	Son test	0,871	17	0,022	1,309	1,551
Kontrol Alt Boyutu	Ön test	0,950	17	0,457*	-0,387	-0,605
	Son test	0,952	17	0,481*	-0,110	-1,098
Tutarlık Alt Boyutu	Ön test	0,930	17	0,217*	0,481	-0,208
	Son test	0,848	17	0,010	1,238	1,072
Spor Kaygı Ölçeği	Ön test	0,944	17	0,366*	0,937	0,962
	Son test	0,817	17	0,003	1,293	0,546

* $p > 0,05$

Tablo 7'ye göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanter/alt boyut toplam puanları ile Spor Kaygı Ölçek toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk testi sonuçlarına bakılmış, Zihinsel Dayanıklılık Ölçek genel toplam puanı, Kontrol Alt Boyut toplam puanlarının hem ön test hem de son test puanlarının normal dağılım gösterdiği ($p>0,05$) anlaşılmaktadır.

Shapiro-Wilk değerlerine göre normal dağılım göstermeyenler için; normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 2,0$ arasında olmasından, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Güven Alt Boyutu, Tutarlık Alt Boyutu ve Spor Kaygı Ölçek puanları da normal kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 8. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri/Alt Boyut Puanlarının Ön Test/Son Test Değerlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyutlar	Test	n	$\bar{X} \pm Ss$	T	df	P
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Ön Test	17	28,36 \pm 7,81	-0,320	16	0,753
	Son Test	17	28,95 \pm 9,89			
Güven Alt Boyutu	Ön Test	17	10,00 \pm 4,1	-0,942	16	0,360
	Son Test	17	11,18 \pm 5,29			
Kontrol Alt Boyutu	Ön Test	17	11,24 \pm 3,31	0,420	16	0,680
	Son Test	17	10,77 \pm 4,08			
Tutarlık Alt Boyutu	Ön Test	17	7,12 \pm 2,37	0,182	16	0,858
	Son Test	17	7,00 \pm 2,98			

* $P<0,05$ (Paired Samples-T)

Tablo 8'a göre sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçek/Alt boyutların ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Spor Kaygı Ölçek Toplam Puanının Ön Test/Son Test Değerlerine Göre Karşılaştırılması Tablosu

Ölçek	Test	n	$\bar{X} \pm Ss$	T	Df	P
Spor Kaygı Ölçeği	Ön Test	17	26,95 \pm 8,54	1,948	16	0,069
	Son Test	17	23,65 \pm 7,42			

* $P<0,05$ (Paired Samples-T)

Tablo 9 incelendiğinde; sporcuların ön test spor kaygı puanlarına ($26,95 \pm 8,54$) göre son test spor kaygı puanlarının ($23,65 \pm 7,42$) düştüğü tespit edilmiştir. Fakat Spor kaygı puanındaki bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Yani Spor Kaygı Ölçeği'nin ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

2.10. Katılımcıların Kişisel Görüşleri

Bu kısımda sporcuların 12 hafta sonundaki deneyimlerinin sonuçları, bizzat kendi cümleleri ile verilmiştir.

Dünya ve Avrupa Bilek Güreşi Şampiyonu Ahmet Yenerer:

“Zihinsel antrenmanın bana katkıları şöyle: Müsabakada daha iyi konsantre olmak, düşüncelerde kontrol, ve mental olarak daha iyi ve daima hazır olmamı sağlamasıdır diyebilirim. Ayrıca zihinsel antrenman gündelik hayatta da daha dingin ve huzurlu olmamı sağladı”.

Görsel 18. Ahmet Yenerer



İnşaat Müh. Arda Dalkıran:

“Zihinsel antrenmanı uyguladığım günden itibaren üzerimdeki katkıları:

1. Daha hızlı daha pratik düşünme gücüne sahip oldum,
2. Yaptığım işlere odaklanma gücüm arttı,
3. Kendimi daha zinde hissediyorum,
4. Akraba ve arkadaşlık ilişkilerim güçlendi,

5. Hedeflerim doğrultusunda yaptığım çalışmalar daha da planlı bir şekilde girdi,
6. Öz güvenim daha arttı,
7. Hayata bakış açım değişti,
8. Stratejik düşünmeme yardımcı oldu,
9. Fiziksel ve mental sağlığıma katkısı oldu”.

Cinkaya Opet Md. İbrahim Davulcu:

“Zihinsel antrenman bana sabır ve sakinlik kazandırdı. İşimde çoğu zaman birkaç saniye içerisinde milyon TL’ler ile uğraşmak durumunda kalıyorum ve bunu da çok problemlilerle insanlar ile yapıyorum. Zihinsel antrenmanı uyguladığım süreç içerisinde kaygı ve stres ile başa çıkabildiğimi, antrenman maçlarında hatalarımı görebilmemi sağladığını, hatta bunun sosyal hayatta da baskı altında olduğumda daha sağlıklı karar verebilmemi ve yaşam kalitemi arttırdığımı ve daha profesyonel düşünebildiğimi söyleyebilirim”.

PAÜ. Spor Bilimleri Fakültesi Lisans Öğrencisi Sümeyra Koyuncu:

“Verilen yönergeler doğrultusunda zihinsel antrenman olarak çalışmamın sonucunda, benim koordinasyonumun geliştiğini, hız ve gücümün arttığını, sol ve sağ kol eşitsizliğinin minimuma indiğini, sol tarafımı sizinle bu sürece başladıktan sonra daha iyi kontrol edebildiğimi fark ettim ki bu benim ilgilendiğim spor branşı için katkı sağladı. Her şey için teşekkür ederim”.

Görsel 19. Sümeyra Koyuncu



Sporcu Özge Rana Böceoğlu:

Zihinsel antrenmanın bana katkısı çok oldu. Müsabakalarımnda daha sakin olmayı ve böyle kalabilmeyi öğrendim.

Efor Spor Merkezi Sahibi ve Antrenörü Ahmet Abuş:

“Zihinsel antrenmanı yapmaya başladığımdan itibaren öz güvenim daha da arttı. Buna bağlı olarak güç ve koordinasyonda daha sağlıklı neticeler aldım. Bir şeyi yapacağına inandığında insana sanki o işi önceden başarmışsın hissi geliyor ve bu da neticeyi olumlu yönde etkiliyor”.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, ÖNERİLER ve SONUÇ

3.1. Tartışma

Bu bölümde elde edilen bulgular, bu alanda yapılmış diğer başka çalışmalara göre yorumlanmıştır. Yapılacak başka çalışmalara fikir vermesi ve alana katkı yapması için, öneriler sunularak çalışmamız sonlandırılmıştır. Buna ilaveten araştırmacı, TVGFBB'de milli antrenör ve daha sonra yöneticilik yapmış ve daha sonra ise antrenörlük yapmaya devam ettiği için tartışmaya bu gözle de bakmıştır. Tablo 12'e göre SZDE ve SKÖ ön test ve son test puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyede olması çalışmamızın bilimsel dayanağıdır.

Beşler (2020), ülkemizde zihinsel antrenman alanındaki ilk çalışmalar, Prof. Dr. Rıdvan Ekmekçi (2016, 2017) tarafından alana kazandırılmıştır. Bu çalışmada bilek güreşi federasyonu bünyesindeki 17 kadın ve erkek sporcuya ilk önce zihinsel antrenman eğitimi verilmiş ve gerekli yönergeler iletilmiştir. Ardından bir ön test yapılmış ve grup 12 hafta boyunca izlenmiştir. 12 hafta sonunda ise gruba bir son test uygulanmıştır. Alınan ön test ve son test verileri alınarak ortalama değer ve gelişim yüzdelerine bakılmıştır. Çalışmanın başında gruba Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Spor Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek uygulamalarından sonra sporculara 12 hafta boyunca bilek güreşi sporcularına zihinsel antrenman protokolü uygulanmıştır. Bu süre boyunca sporcular fiziksel antrenmanlarına devam etmişlerdir. Çalışmanın sonunda gruba Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Spor Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak aşağıdaki başlıklarda tartışılan sonuçlara ulaşılmıştır.

Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçek ön test puanlarına(28,35±7,80) göre son test puanlarının (28,94±9,89) arttığı ve pozitif yönde gelişmeler tespit edilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık alt boyutları açısından baktığımız zaman ise, güven, kontrol ve tutarlılık ortalama değerlerinde yine artışlar ve pozitif yönde gelişimler olduğu görülmüştür. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçek/Alt boyutların puanları güven alt boyutu ön test puanları 10,00±4,1 son test puanları 11,18±5,29, kontrol alt boyutu puanları ön test 11,24±3,31 son test puanları 10,77±4,08, tutarlılık alt boyutu puanları ön test puanları 7,12±2,37 son test puanları 7,00±2,98'dir.

Zihinsel antrenman protokolünü uyguladıktan sonra bilek güreşi sporcularının ön test sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık becerisinde daha iyi bir duruma geldiklerini yani zihinsel dayanıklılık olarak güçlendiklerini söyleyebiliriz.

Sporcuların Spor Kaygı Ölçeği ön test spor kaygı puanlarına ($26,95 \pm 8,54$) göre son test spor kaygı puanlarının ($23,65 \pm 7,42$) düştüğü ve yine pozitif yönde gelişmeler olduğu tespit edilmiştir.

Zihinsel antrenman protokolünü uyguladıktan sonra bilek güreşi sporcularının ön test sonuçlarına göre, stres ve kaygı yönetimi becerisinde daha iyi bir duruma geldiklerini yani pozitif yönde ilerlediklerini veriler doğrultusunda söyleyebiliriz.

Kavramsal çerçevede özellikle belirttiğimiz gibi zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı becerileri çok önemli olan psikolojik güçlerdendir. Ekmekçi (2024), zihinsel dayanıklılık hem gündelik hayatta hem de sporun her alanında çok önemli olan bir beceridir. Sporla beraber, e-sporun her geçen gün ilerleme kaydetmesini görmekteyiz (Keçeci ve Çelik, 2021). Spor endüstrisindeki bu büyük gelişmeler zihinsel antrenmanın önemini her geçen gün arttırmaktadır.

Sporcuların kendi branşlarındaki müsabakalarda başarılı olabilmeleri için zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı düzeylerinin dengede olması gerekmektedir. Aksi takdirde fiziksel olarak başarılı olan bir sporcu stres ve kaygı karşısında kolaylıkla denge durumundan dengesizlik durumuna geçerek başarısız olabilir (Beşler, 2020).

Optimal olmayan zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygı becerisi sporcuların önündeki en büyük engellerdendir. Çünkü sporcular günümüzde çok fazla pozitif ve negatif uyaranlarla karşı karşıyadırlar. Bu uyaranlar karşısında sporcular zihinsel dayanıklılık, stres ve kaygıyı yönetemedikleri zaman kaybetme, sahada agresif davranışlar, madde kullanımı ve hatta yaptıkları sporu dahi bırakma noktasına dahi gelebilirler (Çelik ve Demir, 2016).

Özellikle bilek güreşi gibi çok kısa bir zaman diliminde gerçekleşen müsabakalarda sporcu çok kısa bir zamanda doğru kararlar vererek hareket etmeli ve stres ve kaygıyı yönetebilmelidirler.

Zihin emsalsiz bir güçtür (Carter, 2023). Sporcunun yapacağı basit bir hata karşısında dahi kolaylıkla kazanabileceği bir müsabakayı basit bir şekilde kaybedebilir. Bu bağlamda yaptığımız bu çalışmanın, bilek güreşçileri için son derece önemli olduğunu açıkça göstermektedir. Çünkü: Sporcular müsabaka boyunca zihinsel olarak güçlü ve

dengeli olmak zorundadırlar. Zaten çalışmamızdaki sporcuların hem zihinsel dayanıklılık hem de stres ve kaygı ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında, sporcuların azda olsa pozitif yönde ilerleme sağladıkları ve zihinsel antrenmanın önemi açık bir şekilde görülmektedir. Müsabakalarda en küçük ayrıntının dahi sonuca etki etmesi açısından baktığımız zaman çalışmamızın ve zihinsel antrenmanın önemi açık bir şekilde görülmektedir. O esnada kaybedilecek 1 saniye dahi yoktur.

Tüm spor branşlarında sadece fiziksel ve teknik-taktik antrenmanları ile başarıya ulaşmak çok zordur. Sinclair ve LaPlante (2021), nesiller hızla değişmekte ve aralarında en zeki, en hızlı, en dirençli ve en güçlüler ayakta kalmaktadır. Bu bağlamda araştırma yapıldığında, alan yazında zihinsel antrenmanın gücü, yeri ve önemi gene kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Kulak, 2020).

Yavuz (2022), düşünceleri kısıtlamamak gerekmekte ve internet vb. gibi tüm yeniliklerle savaşmak yerine, onlara açık olmak gerekmektedir. Edinilecek bu kazanımlar hem maddi hem de manevi olacaktır. Ayrıca insanın dijital değil de canlı olması, epigenomun değiştirilebilir olması demektir (Sinclair ve LaPlante, 2021). Bu da beyin de dahil pek çok kapıyı açık bırakmaktadır. Bu noktada zihinsel antrenmanın önemi kendini ortaya koymaktadır (Yıldırım, 2023).

Zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi, motivasyon, meditasyon ve mindfulness ve pozitif psikoloji olmadan optimal başarıya ulaşmak olanaksızdır. Antrenmanların yanında mutlak bir suretle zihinsel antrenman süreçlerine de önem verilmesinin gerektiğini, bilimin bize sunduğu çağdaş verilerle anlamaktayız (Jordan, 2017; Tomiyama, 2018; Reardon, vd., 2019; Hopper, vd, 2019; Yılmaz, 2021; Guszowska ve Wojcik, 2021; Anderson, vd., 2021; Çiftçi, vd., 2021; Beşiktaş, 2022; Carter, 2023; Ekmekçi, 2024).

Bu yüzden tüm sporcuların ve bilek güreşçilerinin düzenli periyotlarla nefes kontrolü yapması, meditasyon ve minfulness çalışmaları yapması, imgeleme ve olumlama çalışmaları yapması, doğru içerikle beslenmesi, bilinçaltı temizliği yapmaları, pozitif psikoloji çalışmaları çok önemlidir ve bu önem giderek daha da değerli bir hale gelmektedir.

Psikoloji sessiz bir güçtür (Koçtürk, 1968). Günümüzdeki güncel bilgiler ışığında, bir sporcunun suyu dahi yeterince içmemesi halinde konsantrasyon eksikliğine veya bulanık düşünceye yol açtığını artık biliyoruz. Bu yüzden bilek güreşi sporcularının karar vermelerinde ve bu karar doğrultusunda yapacakları savunma, atak ve tüm tepkilerinin

doğru yönde hedefe ulaşmasında tüm bu çalışmaların önemli olduğu, güncel veriler ışığında açık ve nettir.

Sporcular uyguladıkları dişleri ters elle fırçalama, dikkat oyunu oynama, diyafram nefesi uygulaması, uyku öncesi kitap okuma ve imgeleme yapma, olumlama çalışmaları, pozitif psikoloji çalışmaları ve teknoloji kısıtlaması yapma ile, hem bedensel hem de zihinsel olarak pozitif yönde gelişmeler gördüklerini bulgular göstermekte ve ayrıca sporcuların yani katılımcıların kendileri de bunu belirtmektedirler.

Zihinsel antrenman uygulama süresi 12 hafta olarak yapılmıştır. Fakat sporcuların konunun önemini daha iyi idrak edebilmeleri açısından daha uzun süreye ihtiyaçlarının olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü ülkemizde bu uygulamalar hala tam olarak bilinmemektedir. Ülkemizdeki sporsal yapı, spor altyapısı ve diğer faktörler de göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel antrenmanın tam olarak anlaşılması için hala ek süreye ihtiyaç vardır diyebiliriz (Özsubaşı, 2023).

Atatürk zihinsel gücü en etkin kullananlardandır (Usta ve Yiğit, 2021). Planlı bir şekilde ve uzmanlarca uygulanan zihinsel antrenman protokollerinin zihinsel dayanıklılıkta pozitif doğrultuda ilerlemeler, stres, kaygı ve depresyon kontrolünde olumlu artışlar, dikkat ve konsantrasyonda olumlu yönde gelişmeler, öz güven ve güvende olumlu yönde gelişmeler, iletişimde iyileşmeler, sporda hazırlık safhasında olumlu dönütler, motivasyonda pozitif doğrultuda gelişmeler, tükenmişlik durumunda hızlı iyileşmeler, sakatlık safhalarında sahaya çabuk dönüşler görülmektedir. Spor endüstrisinde yani spor ve e-sporun her branşında SPECT, PET, EEG vb. gibi modern ölçümlerle beynin durumu görebiliyor ve planlamamızı bunlar doğrultusunda rahatlıkla yapabiliyoruz (Beşler, 2020; Keçeci ve Çelik, 2021; Ekmekçi, 2024).

Özsubaşı' nın 2023'deki zihinsel antrenmanla pozitif yönde etkiler gördüğü "Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi Ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasıyla bizim çalışmamız benzerlik göstermektedir. Özsubaşı bu çalışmada curling sporcuları üzerindeki zihinsel antrenman uygulamaları sonucunda pozitif bulgulara ulaşmıştır.

Beşler' in pozitif yönde etkiler gördüğü 2020'deki "Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi" adlı doktora tezi çalışmasıyla bizim çalışmamız arasında benzerlikler vardır. Beşler futbol

antrenörleri üzerinde yaptığı doktora çalışmasında antrenörlerin öz olarak psikolojik olarak güçlendiklerini belirtmektedir. Futbol alanında çok büyük bütçelerin söz konusu olmasından dolayı futbol kaotik ve stres doludur. Bu yüzden psikoloji son derece önemlidir. Bu önemi bilek güreşçilerinin kendi ifadelerinde de görmekteyiz. Katılımcılar sporcu, mesleki ve sosyal hayatlarında bu farkları görmüşlerdir.

Özçelik' in 2012'deki "Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı Ve Maç Performansına Etkisi" başlıklı doktora tezinde pozitif yönde gelişmeler gördüğü çalışma ile bizim çalışmamız arasında benzerlikler mevcuttur. Zihinsel antrenman hem sporcular hem de antrenörler açısından çok önemlidir. Zorbalık, stres ve kaygı karşısında kişiler ne kadar doğru karar verebilirler? Böylece zihinsel hazırlığın önemi kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Ateş, 2022).

Ateş'in 2022'deki Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi" adlı yüksek lisans tez çalışmasındaki pozitif gelişmeler ve bizim tez çalışmamız arasında benzerlikler vardır. Bireysel ve takım sporu yapan sporcular psikolojik olarak müsabakada zor durumda kalabilirler. Bu yüzden beyin ve beden bu duruma hazırlıklı olmalıdır. Zihinsel antrenmanın önemi gene bu çalışmada da önemini göstermektedir.

Yıldırım'ın 2023'deki "Zihinsel ve Life Kinetik Antrenmanların Voleybolcularda Dikkat Ve Konsantrasyon Üzerine Etkisi" başlıklı doktora tez çalışması ile bizim çalışmamızla benzer pozitif bulgular mevcuttur. Psikolojinin önemi bu çalışmadaki pozitif bulgular doğrultusunda gene kendini ispatlamaktadır. Zihin ve fizik her türlü olumsuzluğa hazır bulunmak durumunda olduğu için fiziksel antrenmanların yanında, zihinsel antrenmanlar mutlaka şarttır.

Kulak'ın 2020'deki "İmgeleme ve İçsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi" adlı doktora tez çalışması ile bizim çalışmamız arasında olumlu yönde benzerlikler vardır. İmgeleme ve içsel konuşmalar sporcuyla pozitif olarak bir adım öne geçirmekte ve olumsuzluğa karşı hazır ve dengeli bir hale getirmektedir. Bu yüzden zihinsel antrenmanları, fiziksel antrenman planlarına dahil etmek son derece önemlidir. Zihnen hazır olmayan bedenler kolaylıkla alt üst olabilmektedirler.

Ateş 2022 "Bireysel ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi" adlı yüksek lisans tez çalışmasında olumlu gelişmelerle

birlikte, istatistiksel olarak anlamlı olmayan bulgular da olup ve bunlarla bizim çalışmalarımız arasında yine benzerlikler vardır. Karar veren yönetici, antrenör, koç ve sporcunun veya sporcuların psikolojik olarak olumsuz durumlara hazır olmaları bu yüzden hayati derecede önemlidir. Bilimsel tüm veriler psikolojik hazırlıkların önemini ortaya koymaktadır. Özellikle sporcular giyilebilir teknoloji vb. gibi güncel uygulamalar ile takip edilmeli ve planlarında bu uygulamalar yoksa en kısa zamanda bunlar antrenmanlara ilave edilmelidir.

Altunkalem 2020 “Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında pozitif bulgularla birlikte, istatistiksel olarak anlamlı olmayan bulgular da var olup ve bunlar gene bizim çalışmamızla benzerlikler göstermektedir. Elit sporcuların en önemli özellikleri çok güçlü psikolojiye sahip olmaları ve bu dengeli hallerini sürdürebilmeleridir. Zaten bu bulgulara EEG ve SPECT vb. gibi kolaylıklar sayesinde günümüzde ulaşabilmekteyiz. Bu alandaki ilk çalışmaları ülkemizde Ekmekçi yapmıştır (Beşler, 2020).

3.2. Öneriler

1. Bilek güreşi sporcularının haftalık ve yıllık antrenman programlarına, antrenörleri veya koçları tarafından zihinsel antrenman programlarının eklemesi gerekmektedir.
2. Sporun tabana yayılması açısından, özellikle de altyapılarda zihinsel antrenman mutlaka fiziksel çalışmalara ilave edilmelidir.
3. Koçlar ve antrenörler gibi tüm çalıştırıcılar zihinsel antrenmanı öğrenip hem kendilerinin hem de sporcuların antrenmanlarına bunu ilave etmelidirler.
4. Bu araştırma spor yöneticileri, koçlar ve antrenörler üzerinde uygulanabilir.
5. Bu araştırma espor yöneticileri ve e-spor sporcuları üzerinde uygulanabilir.
6. Bu çalışma bilek güreşi branşı ile ilgilenen veteran sporcular üzerinde uygulanabilir.
7. Bu çalışma tekerlekli sandalye bilek güreşi sporcuları üzerinde uygulanabilir.
8. Bilek güreşi milli takım sporcuları ve milli olmayan sporcular zihinsel antrenman koçlarından destek almalıdır.

9. Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu bünyesine zihinsel antrenman koçları dahil edilmelidir.

10. Bu araştırma egzersiz, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon amaçları ile antrenman yapan kişilerde kullanılabilir.

11. Bu araştırma daha uzun vadeli olarak ve yeniden düzenlenerek uygulanabilir.

12. Bu araştırma ilgili kişiler için, meslek ve sosyal hayatta kullanılabilir.

13. Bu araştırma egzersiz terapisinde çalıştırıcılar tarafından kullanılabilirler.

14. Bu çalışma liderlik alanına uyarlanıp kullanılabilir.

15. Bu çalışmaya farklı ölçekler eklenerek kullanılabilir.

16. Bu çalışmaya çeşitli geribildirim cihazları eklenerek kullanılabilir.

3.3. Sonuç

Çoğu zaman sporcu kaybettiği veya hata yaptığında antrenör, koç ve yöneticiler suçlanır. Bu yüzden hem sporcu hem de diğer kişilerin de psikolojik olarak dengeli ve güçlü olmaları gerektiğinden zihinsel antrenman herkes açısından son derecede önemli olduğu gerçeği kendini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Araştırmamızın sonuçları ve diğer çalışmalar bu konuda örtüşmektedir.

Çalışmamızda görüldüğü üzere, zihinsel antrenman tüm gelişmelere rağmen ülkemizde hala yetersiz boyutlardadır. Araştırmamızda SZDE ve SZDE'nün alt boyutları ve SKÖ'nün olumlu bulgularına göre ve diğer araştırmaların tüm olumlu sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, daha da uzun vadede zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuları bir adım öteye taşıyacağı açıktır. Araştırmanın nicel sonuçları bunu göstermekte ve diğer araştırmalarla örtüşmektedir. SZDE ve SKÖ ön test ve son test puanlarının Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyede olması çalışmamızın bilimsel kanıtıdır.

Bu çalışma ile çalışmamıza katılan sporcuların çoğu ilk kez zihinsel antrenmanla tanışmış ve bunun önemini fark etmişlerdir. Çok önemli olan bu farkındalık, alan yazınla da örtüşmektedir. SZDE ve SPÖ ile yapılan ölçümler çok önemlidir. Ama bu ölçümlerin yorumlanması ise daha da önemlidir.

Sosyal açıdan aralarında Ahmet Yenerer gibi dünya ve Avrupa şampiyonlarının da bulunduğu çalışmamızda, lise öğrencileri ve meslek sahibi kişilerin de bulunduğu ilgili sporcuların zihinsel antrenman olarak farkındalık kazanmaları Denizli ili açısından son derecede önemli olup ve alan yazın olarak ise ilktir. Dünyadaki tüm sporcular arasındaki fiziksel farklılıklar az ama psikolojik farklılıklar çoktur. Bu anlamda çalışmamızın bilek güreşi camiasında olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S., Kisely, S. (2021). Effect Of A Mindfulness Programme Training On Mental Toughness And Psychological Well Being Of Female Athletes, *Australasian Psychiatry* 2021, Vol. 0(0)1–5
- Anderson, A.S., Haraldsdottir, K., Watson, D. (2021). “Mindfulness In Athletes”, *Volume:20, Number:12*.
- Aydın, A. (2010). *7’Den 77’Ye Taş Devri Diyeti*, Hayy Grup Yayıncılık Ltd., İstanbul.
- Altıntaş, A., Koruç, P. B. (2016). “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE)”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi)* İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Argan, M., Basım N. (2009). *Spor Yönetimi*, Detay Yayıncılık, Ankara, s.3.
- Ateş, E. (2022). *Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Beşler, H.K. (2020). *Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi (Basılmamış Doktora Tezi)* Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Beşiktaş, Y. M. (2022). “Esporda Zihinsel Antrenman Teknikleri”, *Cilt:2, Sayı:1*, 3-11.
- Boyle, M. (2019). *Sporda Fonksiyonel Antrenman*, (çev. Çiğdem Bulgan, Mustafa Arslan Başar), Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.
- Başaranoğlu, M. (2018). *İkinci Beyin Bağırsaklar*, ALFA Basın Yayın Dağıtım AŞ., İstanbul.
- Batmanghelidj, F. (2007). *Su, Klan Yayınları*, (çev. Meltem Tayga), İstanbul.
- Boz, M.F. (2019). *Türkiye’de Bilek Güreşi Spor Branşı Alanındaki Sorunlar Ve Sporcuların Sakatlanma Nedenlerinin İncelenmesi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi)* Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükgebiz, A. (2020). *Çocukların Ve Yetişkinlerin Sağlığını Tehdit Eden Hormon Bozucular, Yıkılmazlar Basın Yayın*, İstanbul.
- Bektaş, A., Özata, M. (2019). *Yeni Akdeniz Diyeti*, Yıkılmazlar Basın Yayın, İstanbul.
- Canan, S. (2020). *İFA: İnsanın Fabrika Ayarları 2. Kitap-İlişkiler ve Stres*, Tuti Kitap Yayınları, İstanbul.

- Cordein, L.,Friel, J. (2005). The Paleo Diet ForAthletes, Holtzbrinck Publishers, USA.
- Cordein, L. (2011). The Paleo Diet, Houghton Mifflin Harcord Publishing Company, USA.
- Carter, R. (2013). Beyin Kitabı (çev. Ömer Çiftçi), Alfa Basın Yayım, İstanbul.
- Carter, R. (2023). Beyin, (çev. Güneş Kayacı), Kültür Bakanlığı Yayıncılık, İstanbul.
- Cankurtaran, Z. (2020). “Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi”, 6(1). 13-29.
- Çelik, V.O., Demir, E.Y. (2016). “Sporcularda Zorbalığa Maruz Kalmanın Psikolojik Sonuçları”, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 25 (2): 152-162.
- Çiftçi, M. C.,Tolukan, E.,Yılmaz, B., (2021). “Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Sürekli Sportif Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki”, 26(1), 151-162.
- Çoruhlu, A. (2024). Longevity Planı, Kültür Bakanlığı Yayıncılık, İstanbul.
- Çoruhlu, A. (2019). Sirkadyen Beslenme, Doğan Egmont Yayıncılık, İstanbul.
- D’Adamo, J.P. (2013). Kan Grubunuza Göre Diyet, (çev. Dilay Çakıcı, Ceylan Türk), Melisa Matbaacılık, İstanbul.
- Durham,R. (1976). En Büyük Benim, (çev. Özer Yelçe), Hür Yayın Ve Ticaret AŞ., İstanbul.
- Demenech, L. M.,Almeida, R. B., Neiva-Silva, L., Dumith, S. C. (2022). “Does Money Buy Happiness? Disentangling The Association Between Income, Happiness And Stress”, 94(2): e20210364.
- Darwin, C. (2009). Türlerin Kökeni, Evrensel Basım Yayın, İstanbul.
- Ekmekçi, R. (2008). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti (Basılmamış Doktora Tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Ekmekçi R.(2016). Sporda Yönetim ve Organizasyon, Ergun Yayınevi, İstanbul.
- Ekmekçi, R., Miçooğulları, B. O., Beşler, H. K., Tözge, A. (2017). “Spor Federasyonu Temsilcilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma”, 6th International Conference on Science, Culture, andSport.
- Ekmekçi, R., Miçooğulları, B. O. (2017). “ Evaluation Of APsychological Skill Training Program On Mental Toughness And Psychological Well Being For Professional Soccer Players”, 5(12): 2312-2319.
- Ekmekçi,R., Miçooğulları, B. O. (2019). “Developing Mental ToughnessWith Mental Training And Meditation”, (MEIS-19) Oct. 16-18.
- Ekmekçi R, (2024).Sporda Zihinsel Antrenman, Detay Yayıncılık, Ankara.

- Erhan, S. E., Erdoğan, N. G. (2019). “Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 1(1): 15-23.
- Ersin,A. (2022). Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Eagleman, D. (2013). Incognito, (çev. Zeynep Arık Tozar),Bkz Yayıncılık, İstanbul.
- Eagleman, D. (2018). Beyin, (çev. Zeynep Arık Tozar), Bkz Yayıncılık, İstanbul.
- Eagleman, D.(2022). Canlı Devre, (çev. Zeynep Arık Tozar) ,Bkz Yayıncılık, İstanbul.
- El Belhi, E.Z.A. (2023). Beden ve Ruh Sağlığı,(çev. Muhammet Uysal),Ravza Yayıncılık, İstanbul.
- “Feeling Stressed? Tips For How To Reduce Stress In Your Daily Life”, (11.14.2023). USA Today.
- Gündüz, N., Karaca, R. (2021). “Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman Ve Performans İlişkisinin İncelenmesi”, 19(1), 99-115.
- Günay M.,Şıktar E., Şıktar E.(2019). Antrenman Bilimi, Gazi Yayıncılık, Ankara.
- “Gelecek Öngörleriyle Ünlü Fizikçi Michio Kaku'nun Önümüzdeki Yıllar İçin Tahminleri Neler?” (01.03.2024). Cumhuriyet.
- Gençlik Ve Spor Bakanlığı (2024). Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu Bilek Güreşi Yarışma Talimatı, Ankara.
- George, D., Mallery, P. (2010). IBM SPSS Statistics 26 Step by Step, Routledge, New York.
- Guszkowska, M., Wojcik, K.(2021). “Effect Of Mental Toughness On Sporting Programme :Review Of Studies”,Baltic Journal Of Health And Physical Activity, Volume 13,Issue 7 2021 Supplement 2.
- Harig, P. vd., (1997). Liderler İçin Sağlıklı Yaşam, (çev. Edok Tebeb Tercüme Şb. Md.), Kara Kuvvetleri Basımevi, Ankara.
- Haney, L. (2018). Fit At Any Age, BookRipple Publishing, USA.
- Hopper, S.I.,Murray, S. L., Ferrara, L. C., Singleton, J. K. (2019). “Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing For Reducing Physiological And Psychological Stress In Adults: A Quantitative Systematic Review”, DOI: 10.11124/JBISRIR-2017-003848.
- Hocaoğlu, M. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma Ve Spor Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Basılmamış) İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- İzğören, A.Ş. (2018). Türkiye’de Beden Dili, İş Yaşam ve Renkler Dikkat Vücutunuz Konuşuyor, Elma Yayınevi, Ankara.
- Jordan, F. (2017). “How To Stimulate Your Vagus Nerve For Better Mental Health”, Jan.21.
- Jerath, R., Crawford, W. M., Barnes, W. A., Harden, K. (2015). “Self- Regulation Of Breathing As A Primary Treatment For Anxiety”, DOI 10.1007/s10484-015-9279-8.
- Keçeci, O.ve Çelik,V.O. (2021). “E-Spor Organizasyonlarında Liderlik: Kuramsal Bir Çerçeve”, Spormetre, 19 (2), 2021, 1-13.
- Kara, A. (2022). Bilek Güreşi Sporcularında Temel Psikolojik İhtiyaçların Algılanan Performans Ve Hedef Bağlılığı Üzerine Etkisi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Koca, E. B., Tunca, M. Z., (2019). “İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması”, C.24, S.1, s.33-53.
- Kulak, A. (2020). İmgeleme Ve İçsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi (Basılmamış Doktora Tezi) Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Koçtürk, O.N.(1968), Sessiz Savaş, Ararat Yayınevi, İstanbul.
- Laozi (2023). Tao Te Ching, Kültür Yayınları,(çev.Sonya Özbey), İstanbul.
- Meydan, S. (2006). Sarı Lacivert Kurtuluş, Truva Yayınları, İstanbul.
- Maslow, A. H. (2022). A Teory Of Human Motivation, General Press, New Delhi.
- Mosquera, R.,Odunowo, M., McNamara, T., Guo, X., Petrie, R. (2019). “The Economic Effects Of Facebook”,ResouceGate, 334681122.
- Osho, (2014). Meşgul İnsanlar İçin Meditasyon, Butik Yayıncılık, İstanbul.
- Öner, E. (2021). Güven Sizsiniz, MY Matbaacılık, İstanbul.
- Özata, M., Bektaş, A., Türköz,B. (2020). Korona Ve Sonrası İçin Güçlü Bağışıklık, Yıkılmazlar Basın Yayım, İstanbul.
- Özçelik, İ.Y. (2012). Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı Ve Maç Performansına Etkisi (Basılmamış Doktora Tezi) On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özge, K. (2023).Psikolojik Esneklik Odaklı Zihinsel Antrenman Programının Kritik Maç Anlarında Tenis Oyuncularının Mücadele Ve Tehdit Algısına Etkisi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Öz, C.M, Roizen, F.M. (2007). Sız Diyettesiniz, (çev. Selim Yeniçeri), Koridor Yayıncılık, İstanbul.
- Öz, C.M, Roizen, F.M. (2008). Sız Genç Kalın, (çev. Meltem Erkmen), Koridor Yayıncılık, İstanbul.
- Öz. C.M. (2018). İyileştiren Yiyecekler, (çev. Belgin Selen Haktanır), Koridor Yayıncılık, İstanbul
- Ögel, K. (2020). İnternet Bağımlılığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özata, M.,Keservuran, G. (2020). Sirkadyen Diyet, Yıkılmazlar Basım Yayın, İstanbul.
- Özsubaşı, İ.H. (2023). Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi Ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özdamar K. (2002). Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1., Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Price, W.A. (2011). Nutrition And Physical Degeneration, Price Pottenger Nutrition, USA.
- Prof. Dr. Bora Gürer İle Yazılı Görüşme, 2024.
- Reynolds, G. (2013). İlk 20 Dakika, (çev. Mehveş Konuk), Moda Ofset Basım Yayın, İstanbul.
- Reardon,C.L. vd.,(2019). Mental Health In Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement, Br J Sports Med 2019;**53**:667–699.
- Sayiner, B.,Ekmekçi,R., Sözen,D., Anshel, M. (2009). “Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları Ve Basa Çıkma Yöntemleri”, Yıl:8, sayı:15.
- Sekman, M.(2008). Limit Sızsiniz, Alfa yayıncılık, İstanbul.
- Sinclair, D.A., LaPlante, M. D. (2021). Yaşam Döngüsü, (çev. Cenk Tezcan), Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Seçer, İ. (2015). SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma, Ankara: Anı Yayıncılık, Ankara.
- Şeker, S. (2018). 5G Nesnelerin İnterneti ve Sağlığımız, Yıkılmazlar Basım Yayın, İstanbul.
- “Stres Yönetimini Kolaylaştıracak 7 Adım”, (17.01.20219). Cumhuriyet,
- “Stres Yaşlandırıyor”, (02.02.2022), Oksijen.
- Şeker, S. (2009). Cep Tehlikesi, Pasifik Ofset, Ankara.

- Şeker, S. (2018). 5G Nesnelerin İnterneti ve Sağlığımız, Yıkılmazlar Basım Yayım, İstanbul.
- Şahiner, Y., Ün, B., Atasoy, T.(2021). “Dünyada Ve Türkiye’de Spor Psikolojisi”, Cilt:5, Sayı:2, 118-123.
- Şahan, Ö. (2021). Seninle Sana Rağmen Motivasyon, Pozitif Yayıncılık.
- Taylor, J.B. (2022). Tüm Beyin İle Yaşam, (çev. Yavuz Fahir Zülfikar), Nefes Yayıncılık A.Ş., İstanbul
- Tomiyama, A. J. (2018).” Annual Review Of Psychology Stress And Obesity”, 70:703–18.
- Turkay,H., Demir, A. (2021). “Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme”, Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, Cilt:5, 119-131.
- Usta, Ö. Ve Yiğit,K.C.(2021).”Pozitif Psikoloji Merceğinde Mustafa Kemal Atatürk’ün Liderlik Niteliklerinin Adleryan Kuramı Açısından Değerlendirilmesi”, İşletme ve Yönetim Bilimleri Uluslararası Kongresi, 978-605-82729-5-8.
- Üye, M. (2024). Yerli Diyet, Yediveren Yayınları, İstanbul.
- Yavuz, M. (2022). Ben Bilmem Beyin Bilir, Popüler Bilim Yayın, İstanbul Yayıncılık.
- Yalçın, F. (2020). Sağlam Kalp Sıfır Stres, Yıkılmazlar Basım Yayın, İstanbul.
- Yarayan Y.E, İlhan E. L, (2018) “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri’nin (SZAE) Uyarlama Çalışması”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal Of Physical Education And Sport Sciences.
- Yılmaz, O.(2013) “Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman”, Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi: 69-85.
- Yıldırım, T. (2023). Zihinsel Ve Life Kinetik Antrenmanların Voleybolcularda Dikkat Ve Konsantrasyon Üzerine Etkisi(Basılmamış Doktora Tezi) Hitit Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Yılmaz,A. (2021). “Sporda Zihinsel Dayanıklılık”, 4(2), 23.
- Williams, C. (2018). Stres Kaygı Panik Atak, (çev. H.S. Yavuz), Ege Basım Yayın, İstanbul.
- “When Stress Is Good For You?”, (06.24.2012). The Wall Street Journal.
- White,P. (2023). Sınırları Aşan İçsel Güç Hayatımızı Dönüştüren Motivasyon Rehberi(çev. Gökhan İnce), Gece Kitaplığı, Ankara.
- WEB1.(2023)www.drhakangercekoğlu.com.<https://drhakangercekoğlu.com/genel/antioksidanlar-ve-kalp-sagligi.html> (15.10.2023).

- WEB2.(2024)[www.idealife.com.https://www.idealife.com/wp-content/uploads/2022/03/Recipe_ebook_6_vF.pdf](https://www.idealife.com/wp-content/uploads/2022/03/Recipe_ebook_6_vF.pdf) (10.01.2024).
- WEB3.(2024) [www.mercola.com. https://takecontrol.substack.com/p/fermented-foods-fiber-can-help-reduce-stress](https://takecontrol.substack.com/p/fermented-foods-fiber-can-help-reduce-stress) (01.01.2024).
- WEB4. (2024). [www.ewg.org. https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php](https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php) (20.01.2024).
- WEB5.(2024).[www.mayoclinic.orghttps://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858) (02.03.2024).
- WEB6.(2024).[www.thearmwrestlingarchives.comhttps://www.thearmwrestlingarchives.com/early-origins-of-armwrestling.html](https://www.thearmwrestlingarchives.com/early-origins-of-armwrestling.html) (07.01.2024).
- WEB7.(2024).[https://ourworldindata.org/https://ourworldindata.org/mental-health](https://ourworldindata.org/mental-health) (01.03.2024).
- WEB8. (2024). <https://tr.pinterest.com/pin/tarh-ve-arkeoloj-mitolojide-sa>(03.03.2024).
- WEB9. (2024). <https://www.ufukonen.com.tr/brain-2/>(03.03.2024).
- WEB10. (2024) <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-bio>(03.03.2024)
- WEB11. (2024) <http://www.andrewnewberg.com/spect-images>(03.03.2024).
- WEB12. (2024)<https://www.tennisworldusa.org/tennis/news/Novak> (03.03.2024).
- WEB13. (2024) <https://www.youtube.com/watch?v=SCR7OfRuQd4>(03.03.2024)
- WEB14. (2024) <https://www.youtube.com/watch?v=SCR7OfRuQd4>(03.03.2024).

EKLER

Ek-1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Değerli sporcu, bu ankette müsabakalardaki durumlar karşısında sahip olduğunuz mental dayanıklılık düzeyini belirlemeye yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız gerçek durumu tespit etmek için önemlidir. 2, 4, 7, 8, 9 ve 10. Sorular ters puanlanacaktır. Örneğin: 2. Soruya 2 puan verdiyseniz, hesaplama yaparken 4 olarak hesaplayacaksınız. Teşekkürler.

Klasman:	Ad Soyad:
Yaş:	Cinsiyet:
Spor yılınız:	Eğitim durumunuz:

Güven altboyutu soruları: 1,5,6,11,13,14

Kontrol altboyutu soruları: 2,4,7,9

Tutarlılık altboyutu soruları: 3,8,10,12

MADDELER	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1-Soğukkanlılığımı bir an için kaybetsem bile kısa sürede yeniden kazanabilirim.					
2-İş konusunda yetersiz olmaktan endişe duyarım.					
3-Yapmak zorunda olduğum işleri bitirme konusunda kararlıyım.					
4-Yaptığım işten kuşku duyarım.					
5-Yeteneklerim konusunda kendime güvenim tamdır.					
6-Baskı altındayken iş konusunda en iyisini yapmaya çalışırım.					
7-İşler yolunda gitmediğinde hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.					
8-Zor koşullar altında kolay vazgeçerim.					
9-Beklemediğim ve kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygı duyarım.					
10-Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.					
11-Beni rakiplerimden ayıran niteliklerim vardır.					
12-Kendime zor hedefler seçerim ve sorumluluk alırım.					
13-Potansiyel tehditleri fırsata dönüştürürüm.					
14-Baskı altındayken kendimden emin bir şekilde kararlar alabilir ve bunları uygulayabilirim.					

Ek-2. Spor Kaygı Ölçeği

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ				
<p>Birçok sporcu, herhangi bir karşılaşma, maç veya müsabaka öncesi ya da müsaba sırasında kendini gergin veya heyecanlı hissedebilir. Bu profesyonel oyuncular içinde geçerlidir. Lütfen her soruyu okuyun ve genel olarak müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında nasıl hissettiğinizi, ilgili sayının/şıkın olduğu kareyi işaretleyiniz. vereceğiniz cevaplar doğru veya yanlış değildir. Bu yüzden olabildiğiniz kadar gerçekçi ve samimi olmanızı istiyoruz. Teşekkürler.</p>				
Yarışma öncesi ve yarış esnasında...	Hiç	Biraz	Fazla	Çok fazla
1-Oyuna konsantre olmak zordur.				
2-Vücudumun gergin olduğunu hissederim.				
3-İyi oynayamayacağım diye endişelenirim.				
4-Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım.				
5-Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.				
6-Midemde gerginlik hissederim.				
7-Oyunda dikkatimi / konsantrasyonumu kaybederim.				
8-En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.				
9-Kaslarımın titrediğini hissederim.				
10-Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.				
11-Midem bozulur.				
12-Oyun sırasında açık / net bir şekilde düşünemem.				
13-Gergin / sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.				
14-Antrenörümün bana yapmamamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.				

Ek-3. Federasyon İzin Belgesi



TÜRKİYE
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-40366752-125.99-7728858

16.05.2024

Konu : Sporcu Araştırma İzni Hk.

Sayın Uğur ÖZER
Çaybaşı Mh. Çaybaşı Cd. No:32 Merkezefendi/ DENİZLİ

İlgi: 12/05/2024 tarihli dilekçe
Dilekçenizde, Denizli ilinde yaşayan kadın erkeklerden oluşan 17 Bilek Güreşi Sporcuları üzerinde araştırma yapmak istediğiniz belirtilmektedir.
Söz konusu; Bilek Güreşi Sporcular üzerinde yapacağınız araştırmalarınız, Federasyonumuzca uygun görülmüştür.
Gereğini rica ederim.

Memet AÇAK
Genel Sekreter

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: B833383A-9265-459A-9343-30BF28BCAF93 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Mesrutiyet Caddesi No: 29/23 Kızılay – ANKARA
Telefon No: 0 (312) 312 72 09 Faks No: (0 312) 310 49 05 Bilgi için: Uğur İNAN
İnternet Adresi: <https://tvgfbf.gov.tr> Bilgisayar İşletmeni
KEP Adresi : vucutgelistirmevefitnessbilekguresifederasyonu@hs01.kep.tr



Ek-4. Bilek Güreşçileri İçin Zihinsel Antrenman Prokolü

Örnek Uyarılama (Beşler, 2020)				
Gün	Tarih	Süre	Amaç	Açıklama
1		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
2		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
3		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
4		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
5		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
6		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
7		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
8		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
9		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
10		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
11		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
12		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
13		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
14		10 dk	Adaptasyon (Nefes Egzersizi)	Sırt düz bir şekilde yatılır, diyaframdan 4 saniyede nefes alınarak 4 saniyede verilir.
15		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
16		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
17		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
18		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
19		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
20		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
21		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
22		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
23		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.

24		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
25		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
26		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
27		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
28		15 dk	Nefes Tekniğiyle Odaklanma ve Konsantrasyon	Size uygun olan bir alana geçerek gözlerinizi kapatın. Etrafınızdaki tüm sesleri dikkatlice dinleyerek bunları kategorize edin ve bunların farkında varın ve daha sonrasında da bunları not alın.
29		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
30		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
31		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
32		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
33		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
34		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
35		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
36		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
37		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
38		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
39		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Akıllı cihazlarla Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz.
40		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
41		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
42		10 dk	Dikkat Oyunu İle Odaklanma ve Konsantrasyon	Free Number Concentration Grid Table Game oyununu oynayarak odaklanma ve konsantrasyonu en st seviyede tutuyoruz. Ama dikkat ve odaklanma için gündelik hayatta teknolojiyi kısıtlıyoruz.
43		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce alışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin, gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme alışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
44		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce alışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin, gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme alışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
45		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce alışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin, gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme alışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.

46		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
47		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
48		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
49		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
50		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
51		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
52		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
53		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
54		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
55		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
56		12 dk	Olumlama ve Pozitif Düşünce Çalışmaları	Başaracağım, bu müsabakayı kazanacağım, madalya senin,gibi olumlama egzersizleri ve kendine yönelik sevgi, saygı ve güzel duygularla pozitif düşünme çalışmaları. Ben yetenekli bir sporcuyum.
57		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
58		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
59		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
60		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
61		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
62		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.
63		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dışleri ters elle fırcalayınız.

82		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dişleri ters elle fırçalayınız.
83		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dişleri ters elle fırçalayınız.
84		15 dk.	Branşa Özgü İmgeleme	Rahatlayarak, en iyi performansınızı gösterdiğiniz bir anı, kolayca rakibinizi yendiğinizi, müsabakaları veya final müsabakasını kazanarak madalyayı taktığı anı tüm detayları ile zihninizde yaşayınız. Kitap okuyunuz ve dişleri ters elle fırçalayınız.
Beşler, H. K. (2020). Doktora, R. B. D. Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi.				

ÖZ GEÇMİŞ