

147090

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE OKUYAN

ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE UYGULANAN FİZİKSEL GEVŞEME

EGZERSİZLERİNİN KALP ATIM SAYILARI ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şenol ÖNER

EKİM – 2004

TRABZON

147090

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE OKUYAN

ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE UYGULANAN FİZİKSEL GEVŞEME

EGZERSİZLERİNİN KALP ATIM SAYILARI ÜZERİNE ETKİSİ

Şenol ÖNER

Karadeniz Teknik Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü’nce

Bilim Uzmanı (Beden Eğitimi ve Spor)

Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tez’dir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 29/09/2004

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 15/10/2004

Tezin Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Engin ERŞEN

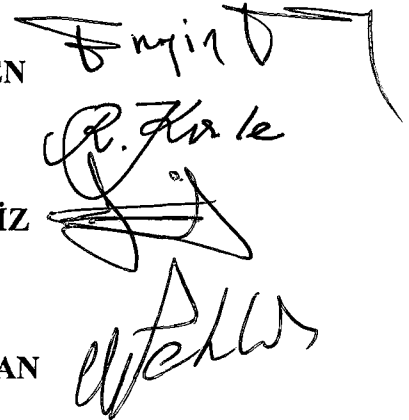
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Rasim KALE

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Durmuş EKİZ

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Osman PEHLİVAN

EKİM – 2004

TRABZON

Handwritten signatures of the thesis supervisors and jury members. The signatures are in black ink and are placed to the right of the corresponding names. The signatures are: Engin Erşen, Rasim Kale, Durmuş Ekiz, and Osman Pehlivan.

0. SUNUŞ

00. Önsöz

Çalışmış olduğum bu konu, spor ortamında ve güncel yaşantı şartlarında bireylere faydalı olabileceğini düşündüğüm bir konudur. İnsan yaşamının hemen hemen tüm aşamalarında vücutta oluşan gerginlik fizyolojik ve psikolojik problemlere neden olmaktadır. Bu problemleri aşmada ortaya konan çabalar yetersiz olmakta ve bazen de ilaçlı tedavi yollarına kadar uzanmaktadır. Bireyin vücudunda oluşan gerginliğin farkında olması ve bu oluşan gerginliği hiçbir çaba harcamadan ortadan kaldırması önemlidir.

Çalışmamın her aşamasında bana fikri desteğini hiç esirgemeyen hocam, Yrd. Doç. Dr. Engin ERŞEN'e, yine yönlendirmeleri ile bana sonuçlara ulaşmamda büyük kolaylık sağlayan hocalarım Prof. Dr. Rasim KALE, Doç. Dr. A. Ahmet DOĞAN ve Yrd. Doç. Dr. Hamit CİHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın sporculara, antrenörlere ve bu konu ile ilgili araştırma yapacak insanlara faydalı olması dileklerimle.

Trabzon, Ekim, 2004

Şenol ÖNER

01. İçindekiler

Sayfa Nr.

0. SUNUŞ

00. nsz	III
01. İçindekiler	IV
02. zet	VII
03. Summary	VIII
04. Tablolar Listesi	IX
05. Grafikler Listesi	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Problem	7
10. Alt Problemler	7
11. Denenceler	7
12. Araştırmanın Amacı	7
13. Sayıtlılar	8
14. Sınırlılıklar	8
15. Araştırmanın Önemi	8

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER	9
20. Spor Psikolojisi'nin Tarihçesi	9
200. ABD'de Spor Psikolojisi	9
201. Avrupa'da Spor Psikolojisi	11
202. Türkiye'de Spor Psikolojisi	12
21. Kaygı	15

210. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı.....	24
2100. Bilişsel Kaygı.....	24
2101. Bedensel Kaygı.....	24
211. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	26
212. Kişiler ve Gruplararası Durumluk –Sürekli Kaygı.....	30
213. Spor ve Kaygı.....	33
214. Kaygı ve Performans.....	37
215. Kaygı'nın Performansa Etkileri.....	39
2150. Konsantrasyo'nun Düşmesi	39
2151. Panik.....	39
2152. Sporcunun Kendini Oyuna Verememesi.....	40
2153. Sürantrenman Durumu.....	40
216. Kaygı Durumundaki Davranış.....	40
2160. Kendini Bırakma.....	41
2161. Saldırgan Tutum.....	41
2162. Boğulma.....	41
2163. Meydan Okuma.....	42
217. Kaygı'nın Fiziksel Etkileri.....	42
2170. Kasların Aşırı Gerilmesiyle Koordinasyonun Azalması.....	43
2171. Esnekliğin Azalması.....	43
2172. Yorgunluğun Artması.....	43
218. Kaygı'nın Çok Boyutlu Doğası.....	44
22. Gevşeme (Rahatlama).....	48
220. Dereceli Gevşeme.....	54
221. Nefes Alıp Verme Çalışmaları.....	61
222. Otojen Çalışma.....	65
223. Transendental Meditasyon	70
224. Biyolojik Geribildirim.....	71
23. Kalp Atım Sayısı (Nabız).....	74
231. Kalp Atım (Nabız) Sayısını Etkileyen Faktörler.....	74
2130. Yaş.....	74
2131. Cinsiyet.....	75
2132. Duruş.....	75

2133. Yiyecek Alımı.....	75
2134. Heyecan ve Duygular.....	75
2135. Vücut Isısı.....	75
2136. Çevresel Faktörler.....	75
2137. Sigaranın Etkisi.....	75
2138. Egzersiz ve Antrenmanın Etkisi.....	76
24. İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	76

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE METOT.....	81
30. Denekler.....	81
31. Veri Toplama Araçları.....	81
32. Araştırmanın Deseni.....	82
33. Verilerin Toplanması.....	83
34. Verilerin Analizi.....	83

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	84
------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA.....	92
------------------	----

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	101
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

02. Özet

Doğal olarak gerginlik, oluşturulan spor ortamında sporcuların yüksek performanslara ulaşmasında bir engel olarak karşılarında durmaktadır. Oluşan bu gerginlik sporcunun fizyolojik ve psikolojik durumlarında rahatsızlıklar oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışmada fiziksel gevşeme egzersizinin birey üzerinde oluşan gerginliğin azaltılmasında etkisini ortaya konmaya çalışılmıştır.

Çalışma 2002-2003 öğretim yılı ikinci yarısında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü tesislerinde, yine bu bölümde okuyan 29 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencilere önceden çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve istekli olanlardan seçilmişlerdir.

Çalışmada deneysel yöntem kullanılmıştır. Çalışma yedi hafta bolunca Çarşamba günleri saat 12:30'da yapılmıştır. Öğrenciler çalışmaya başlamadan önce 15 dakikalık dinlenme ve normalleşme sürecinden sonra 10 dakika süreyle fiziksel gevşeme egzersizi uygulanmış ve akabinde son ölçümler alınmıştır. Çalışmaların sonunda elde edilen veriler SPSS 10.0 programı kullanılarak t-testi ile yorumlanmıştır

Yapılan çalışmada da görülmüştür ki, fiziksel gevşeme egzersizlerin kalp atım sayısı üzerinde olumlu bir etkisi olmaktadır. Çalışmada, her bir çalışma kendi içerisinde değerlendirilmiş ve egzersizlerin etkili olduğu ortaya konmuştur. Bu süreçte öğrencilerin öğrenmiş oldukları becerilerin bir özelliği olarak da kalp atım sayıları üzerinde anlamlı bir düşme meydana gelmektedir.

03.Summary

In sport, tension is an obstacle in sport environment for athletes in reaching high performance. This tension disturbs athletes' physical and psychological situation. In this research it is sought to reveal that physical relaxation exercise effects for decreasing tension on individual.

The research has been applied at Karadeniz Technical University department of physical education and sport teacher center, and on 29 voluntary students. Students, who are the participants of the research, are informed about the study and are chosen on the voluntary basis.

An experimental method was used in the study. The research was study carried out throughout 7 week, every Wednesday at 12:30 pm. Before the students began to the study, which it was 15 minutes to break and then to become normal, the pre-test was taken in 12:30pm. After the pre-test was taken, it was practised the physical relax exercise by 10 minutes and then the post-tests was taken. Later, the data were analysed by means of SPSS 10.0 with t-test.

This study indicates that physical relaxation exercise effects pulse positively. In the study, each seance, and every seance is evaluated one by one and it proves that exercise is effective. Furthermore, in this period, meaningful pulse decrease occurs on students' pulses in terms of their characteristic getting familiar with their learned-skills.

04. Tablolar Listesi

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1	Birinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	84
2	İkinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	85
3	Üçüncü Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	86
4	Dördüncü Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	87
5	Beşinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	88
6	Altıncı Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	89
7	Yedinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları	90
8	Birinci ve Yedinci Çalışmanın Öntest Sonuçları	91
9	Birinci ve Yedinci Çalışmanın Sontest Sonuçları	91

05. Grafikler Listesi

<u>Grafik Nr.</u>	<u>Grafiğin Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1	Öğrenci Yaş Profilleri	81
2	Birinci Çalışmanın Ön Test Puanları	84
3	Birinci Çalışmanın Son Test Puanları	84
4	İkinci Çalışmanın Ön Test Puanları	85
5	İkinci Çalışmanın Son Test Puanları	85
6	Üçüncü Çalışmanın Ön Test Puanları	86
7	Üçüncü Çalışmanın Son Test Puanları	86
8	Dördüncü Çalışmanın Ön Test Puanları	87
9	Dördüncü Çalışmanın Son Test Puanları	87
10	Beşinci Çalışmanın Ön Test Puanları	88
11	Beşinci Çalışmanın Son Test Puanları	88
12	Altıncı Çalışmanın Ön Test Puanları	89
13	Altıncı Çalışmanın Son Test Puanları	89
14	Yedinci Çalışmanın Ön Test Puanları	90
15	Yedinci Çalışmanın Son Test Puanları	90

GİRİŞ

Çağdaş yaşamda spor günlük yaşantının bir parçası durumuna gelirken, sözlü ve yazılı basının etkisi ile de bir reklam aracı konumuna dönüşmüştür. Spor geldiği bu noktada performans ya da elit spor ve sağlık ya da rekreasyon amaçlı spor olarak ele alınmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye, daha güçlülüğe ulaşmaktır. Sağlık sporunda ise amaç daha sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal yapıya ulaşmaktır. Günümüzde gerek sağlık, gerekse performans sporunda kullanılan araçlardan başlayarak, yiyecek ve içeceklere değin spor dünyasını içine alan büyük firmalar oluşmuştur. Bu firmalar ve bunun yanında reklam olgusuna önem veren diğer kuruluşlar hızla ilgi odağı haline dönüşen spor aracılığı ile kendilerini tanıtabilmek ve karlarını arttırabilmek için büyük miktarlarda parayı spora yatırmaktadırlar. Bu yaratılan olanaklar kaçınılmaz olarak sporsal performansa yansımıştır. Yükselen performansla birlikte spora duyulan ilgide giderek artmıştır. Bu bağlamda da firmalar yatırımlarını ve kendi reklam paylarını genişletmektedirler. Ortaya çıkan bu kısırdöngü içinde spor hızla izleyici ya da katılımcı olarak çok sayıda insanı içine alan devasa bir toplumsal kurum haline gelmiştir.

Diğer yandan ülkeler de spor aracılığı ile kendilerini tanıtmanın daha kolay olacağını düşündükleri için ve daha sağlıklı gelecek nesiller yaratma kaygısı ile spora daha fazla yatırım yapmaktadırlar. Sağlık sporu açısından sağlıklı kuşaklar önem kazanırken, performans sporu da ülkenin reklamı açısından önem kazanmaktadır. Bu ise daha fazla yatırım ve daha yüksek performansı yakalama olarak düşünülebilir. Bu bağlamda da spor bilimleri alanı hızla öne çıkmaya Spor bilimlerinin ana alanlarından olan spor psikolojisi, spor performanslarını arttırıcı uygulamalar, öğrenmeyi hızlandırıcı uygulamalar ve performansın önündeki psişik engelleri ortadan kaldıracı uygulamalar alt alanları ile sporculara yardım etmeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerilim ve sürantrenman gibi durumların kontrol altına alınması ya da başa çıkma stratejilerinin sporculara öğretilmesinin ayrı bir önemi olduğu bilinmektedir.

Sporsal yaşantıda dış ortam ile yaşanan etkileşim sporcunun psişik durumu üzerinde etkili olabilmektedir. Dışsal nitelikli etmenler arasında maçın skoru, müsabakanın yapıldığı

fiziksel ortam, seyircinin davranışları, müsabakanın deplasmanda ya da kendi sahasında olması, basın dünyasının yarattığı sosyal baskı ve engellenmeleri sayılabilir.

Bu etmenlerin yarattığı ortam sporcuyu olumlu yönde olduğu kadar olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Olumlu yönde etkileyenler arasında dikkat, konsantrasyon, uygun canlılık düzeyinin yakalanması gibi etmenler ele alınabilir. Olumsuz etkiler arasında uygun olmayan canlılık düzeyi, yanlış duygusal koşullanma, olumsuz bilgilenme sayılabilir. Performansa olumsuz etki eden bu etmenler müsabakada sporcunun kaybetmesine değin uzanan bir zincirin başlangıcını oluşturur.

Spor psikolojisi, yani psikoloji bilim dalının kazandırdığı bilgilerin sporda uygulanması ve bu yolla bir performans yükselmesi sağlanması, son derecede kolay ve verimli bir çalışma alanı olmasına karşılık her zaman çok karmaşık görünmüştür. Özellikle antrenörler psikoloji bilim dalını, adam sarraflığı öğreten bir bilim dalı, psikolog olmayı ise adam sarrafi olmak sanmaktadırlar. Bir psikolog ile birlikte çalışmayı, meslek yetersizliğinin itirafı olarak algılıyorlar ve spor psikolojisinden özellikle de spor psikologlarından uzak durmayı yeğliyorlar.

Yirminci yüzyılın ortalarında toplumların ve bireylerin kafasını karıştıran, bazı doğatüstü, gizem dolu ruhsal güçlerin ve olayların incelenmelerinin, psikolojiden ayrılıp “Parapsikoloji” ismi verilen yeni bir araştırma alanına aktarılmasından sonra, psikoloji bilim dalının araştırma alanının sınırları daha da netleşti ve belirginleşti.

Bu arada, sosyoloji bilim dalındaki gelişmeler, ortaya çıkan yeni kavramlar ve kazanılan yeni bilgilerin, birey-toplum ilişkilerini ortaya koymasından sonra, psikoloji bilim dalı, pratik verileri uygulanabilen, insan yaşamını kolaylaştıran ve toplumların uygarlıklarının gelişmesinde büyük katkıları olan bir bilim dalı oldu.

Uzun yıllar boyunca sadece fiziksel olarak iyi hazırlığın önemli olduğu düşünülürdü. Daha sonra 1960’lı ve hatta 1970’li yıllarda fiziksel hazırlığın yanı sıra teknik açıdan üstün niteliklere sahip olmak çok önemli olarak görüldü. Bunun sonucu olarak kondisyon çalışmaları, teknik analizler iyiden iyiye gelişme gösterdi. Ancak bir çok sporcu olimpiyatlara, şampiyonlara çok iyi fiziksel ve teknik hazırlıkla gelmelerine rağmen

bekledikleri başarıları gösteremediler. Yeni tekniklerin ve antrenman çeşitlerinin bulunması da sporculara geçici olan üstünlükler sağlamıştır. Ancak, bu teknik ve antrenmanların bilinmesiyle sporcular arasındaki durum tekrardan denge kazanmıştır. Son zamanlardaki bilimsel ve teknolojik alanda olan gelişmelerle dünyadaki bilgi dolaşımının çok süratle gerçekleştiği, dünyanın bir yerindeki yeni bir buluşun diğer ülkelerin sporcuları tarafından hemen bilinerek uygulanmasına olanak sağladığı söylenebilir.

Aynı kategori veya grup içersine düşen üst düzeydeki takımlar çalışma şekilleri, sporcuların fiziksel, teknik ve taktik hazırlıkları ve yetenekleri açısından benzerlikler göstermektedir. Böyle durumlarda psikolojik faktörlerin başarılı yönetiminin, karşılaşmaların sonuçları üzerinde önemli etkileri olduğu söylenebilir.

Bir çok sporcu uyguladığı fazladan fiziksel ve teknik çalışmayla bekledikleri başarılı sonuçları alamamaktadır. Orlick ve Partington'un olimpiyatlarda başarılı olmuş, madalyalar elde etmiş olan sporcularla yapmış oldukları araştırmalar, onların başarılarını daha çok psikolojik hazırlıklarına bağladıklarını ortaya koymuştur. Böylelikle 1980'li, 1990'lı yıllar fiziksel, teknik, taktik hazırlığın yanı sıra psikolojik hazırlığın, psikolojik beceri antrenmanlarının önemini daha çok ortaya çıkarttığı yıllar olmuştur.

Spor ve egzersiz psikolojisinin, birçok araştırmacı ve uygulamacılar tarafından, her çeşit spor ve spor dalında insan davranışını anlamak için psikolojik kuramları ve araştırmaları içeren, bir alan olduğu söylenmektedir.

A.B.D.'de, Kanada'da, İngiltere'de, Avustralya'da ve Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde spor psikologlarından düzenli ve sistemli bir şekilde değişik sportif branşlarda yardımlar alınmaktadır. Ülkemizde ise bu konuda bir kaç kişinin iyi niyetli çabalarının dışında benzer bir görünüm olduğu söylenemez. Yapılan bütün spor dallarında görev alabilen spor psikologları, çeşitli rol ve görevler üstlenmektedirler.

Kaygı ve endişe, sporcuyu psikolojik açıdan olumsuz yönde etkiler. Organizma herhangi bir tehlike karşısında öncelikli olarak kendini koruma içgüdüleriyle ya "saldırır" ya da "kaçacak" bir eylemin peşine düşer. Bu davranışlar tamamen refleks davranışlar olup, bilinçli değildir.

Sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulgular yarışma öncesinde uygun düzeyde kaygılarının olması gerektiğini desteklemektedir.

Kroll 1970’de yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece etkili performans işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur.

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılaşmanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar.

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin yüksek olması “Start Telaşı”, düşük olması ise “Start Tembelliği”dir. Start telaşı durumunda, kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken start tembelliğinde ise kas tonusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.

Kaygı normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyaranların bir takım tepkilere yol açması halidir.

Bir başka tanıma göre kaygı, belirli bir duruma özgü olabilen bu durumu bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku durmasıdır.

Genel olarak insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar. Psikologlara göre kaygı bireyin duygusal ve fiziksel durumlara karşı algılarının zihinsel ve somatik göstergeleridir.

Araştırmaların pek çoğunda Spielberger'in tanımlamalarına yer verilmektedir. Spielberger (1966) durumluk kaygısını “çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir” şeklinde tanımlamaktadır. Bu endişe, yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir ve çeşitlenir. Sürekli kaygı ise çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Kısaca, belirli durumlarda görülen geçici kaygıyı durumluk kaygı, hemen her zaman bireyde sürekli bir kişilik dizgesi olarak bulunan kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlayabiliriz.

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgesinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygısını yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kaygılanma hali görülmektedir. Sportif ortamlar söz konusu olduğunda yarışma öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle, sporcuların sık sık durumluk kaygısı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir.

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma öncesinde yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu saptanmıştır.

- Uyarılmışlık durumunun başarılı bir şekilde düzenlenmesi. Rahat fakat enerjik olma ve korkmama.
- Daha yüksek kendine güven.
- Daha iyi konsantrasyon (İlgili olan uyaranlara odaklanma-konu oryantasyonlu olma).
- Kontrol içinde olma fakat bunu zorlamama.
- Olumlu bir şekilde sporla uğraşma, düşüncelerde ve imgelemede olumlu olma. Kararlılık ve bağlılık gösterme.

Bütün sayılan bu özellikler sportif doruk performans için önemli ve temel görülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. Problem

Fiziksel gevşeme antrenmanının kalp atıp sayısı üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır?

10. Alt Problemler

Yukarıdaki problem alttaki alt problemler çerçevesinde incelenmiştir.

Fiziksel gevşeme antrenmanının seans içinde kalp atım sayısı üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır?

Fiziksel gevşeme antrenmanının ilk ve son seans, ön ve son test sonuçları üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır?

11. Denenceler

Alt problemlere paralel olarak aşağıdaki denenceler ortaya konmuştur.

Fiziksel gevşeme antrenmanının seans içinde kalp atım sayısı üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Fiziksel gevşeme antrenmanının ilk ve son seans, ön ve son test sonuçları üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

12. Araştırmanın Amacı

Fiziksel performansın ortaya konduğu her ortamda, performansı olumsuz yönde etkileyecek fiziksel kasılmalar, gereksiz kasların çalışması sonucu fazla enerjinin

harcanması, oluşan gerginliğin koordinasyonu bozması gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Performansı olumsuz yönde etkileyen bu faktörlerden kurtulmak amacıyla fiziksel gevşeme uygulamaları etkili olabilecektir. Böylece sporcuların sadece yaptığı fiziksel aktivitelerin şartlarını en iyi şekilde yerine getirmelerine olanak sağlanabilecek ve performans en üst düzeyde ortaya konabilecektir.

13. Sayıtlılar

Bu çalışmada aşağıdaki sayıtlılar üzerine oturtulmuştur.

1. Araştırmaya katılan deneklerin fiziksel gevşeme egzersizini içtenlikle uyguladıkları varsayılmıştır.
2. Kalp atım sayıları doğru olarak ölçülmüştür.

14. Sınırlılıklar

Bu araştırmada denek grubu Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan 29 erkek öğrenciyi kapsamaktadır.

15. Araştırmanın Önemi

Spor müsabakalarının öncesinde, esnasında ve sonrasında bireyler karmaşık duygular içindedirler. Kaygı da bu duyguların başında gelmektedir. Kalp atım sayısı insanda kaygının bir göstergesi olarak görülebilmektedir. Bireyde oluşan kaygıya paralel olarak, kalp atışında hızlanma kas geriliminde artma, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terleme oluşabilmektedir. Ayrıca ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlük söz konusudur.

Spor müsabakaları ve genel hayatta oluşan kaygıyı bir nebze olsun kontrol altına alabilmek için bu çalışmanın bireylere öğretilbileceğini düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

20. Spor Psikolojisi'nin Tarihçesi

200. A.B.D.'de Spor Psikolojisi

A.B.D.'de spor psikolojisinin ortaya çıkış tarihi olarak 19. yüzyılın sonu, 20. yüzyılın başı gösterilmektedir. Bu tarihlerde yoğun olarak çalışılan konular motor öğrenme, reaksiyon zamanı ve öğrenmenin transferidir. Özellikle 1800'lü yılların sonlarında odaklanılan çalışmalar reaksiyon zamanı, eşik belirlenmesi, duygu ve dikkat gibi fiziksel ve fizyolojik konuları içermekteydi. Bireysel motor yeteneğin bir göstergesi olarak kabul edilen reaksiyon zamanı 1895'te G. W. Fitz tarafından belirlenmiştir. 1890 yılında G. W. Scripture kişilik gelişiminde sporun rolü ile ilgili yöntemsel çalışma yapmış olsa da, 1898 yılında N. Triplett'in bisikletçilerle yapmış olduğu çalışma psikolojik faktörler ve sporla ilgili ilk çalışma olarak kabul edilmektedir (DAVIS ve diğerleri, 1995, s.366).

Triplett'ten sonra 1903 yılında G. T. W. Patrick oyunun psikolojisini tartışmış, 1914'te Rucummins sporla ilgili motor tepkiler, dikkat ve yetenekleri değerlendirmiş ve 1910 yılında Griffith dönemi olarak bilinen dönem başlamıştır.

Colleman Griffith, Birleşik Devletlerde spor psikolojisinin babası olarak bilinir. 1919-1931 yılları arasında spor psikolojisi ile ilgili 25 araştırma yayınlamış, 1925 yılında Illionis Üniversitesinde ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuştur. Griffith'in spor psikolojisinde belli başlı çalışmaları, deneysel çalışmalar olup daha çok psikomotor becerilerin öğrenimi ve kişilik değişkenleri üzerinde yoğunlaşmıştır (GOULD-DICK, 1995, s.391).

Griffith iki kitap yazmıştır. Bunlardan ilki 1926 yılında yayınlanan Antrenörlük Psikolojisi ve ikincisi 1928 yılında yayınlanan Spor Psikolojisi'dir. Her ne kadar Griffith baba olarak isimlendirilse de araştırmalarının spor psikolojisine büyük etki yaptığı

söylenemez. Ancak onun yönelimlerinin kendi zamanının çok önünde olduğunu da unutmamak gerekir.

1938 yılında Griffith dönemi sona ererken, bugün akademik bir disiplin olan spor psikolojisinin temellerinin 1939 yılında Franklin Henry tarafından atıldığı söylenebilir. Spor psikolojisinde lisansüstü eğitim de yine bu yılda başlamıştır. 1939 yılından başlayarak 1965 yılına kadar olan dönemde A. S. Hammel, D. W. Johnson önde gelen isimler olarak gözükmektedirler.

T. Horn gibi daha eleştirel yazarlar, spor psikolojisinin akademik bir disiplin olduğu 1960'lı yılların ortalarını başlangıç tarihi olarak kabul etmektedirler. 1960'lı yılların ortaları spor psikolojisinin hem bir akademik disiplin hem de ayrı bir disiplin olarak görüldüğü dönemdir. Landers ise; 1950-1980 arasının spor psikolojisinin şekillendiği yıllar olarak kabul etmektedir. Özellikle 1960 ve 1970'li yıllar spor psikolojisinde bilimsel deneylerin, araştırma enstitülerinin, lisansüstü programların fazlasıyla arttığı yıllardır. B. Ogilvie'nin sporcu ve takımlara danışmanlık yapmaya başlamasıyla, uygulamalı spor psikolojisinin de aynı yıllarda başladığını ve bir disiplin olarak spor psikolojinin motor öğrenmeden bu yıllarda ayrıldığını görüyoruz. Landers, "formative yıllar" olarak isimlendirildiği 1950-1980 yıllarını, 1950-1965 ve 1966-1980 yılları olarak iki döneme ayırmaktadır. 1950-1965 yıllarını bir kurama dayanmayan ve sistematik olmayan araştırmaların olduğu dönem olarak görmektedir ve dolayısıyla bu dönemde elde edilen bulguları da tutarsız olarak kabul etmektedir.

İkinci dönem yani 1966-1980 yılları, spor psikolojisinin akademik bir disiplin olarak yükseldiği ve laboratuvar araştırmalarının belirgin biçimde arttığı bir dönem kabul edilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.4).

1970'li yılların ortalarından günümüze kadar geçen sürede ise spor psikolojisi özellikle uygulama alanında büyük bir gelişme göstermiştir. Bir başka anlatımla bir çok spor takımlarında ve hatta ulusal takımlarda spor psikologları görev almaya başlamıştır. Bu psikologların rolü, belli psikolojik becerilerin sporculara öğretilmesi olduğu kadar, danışmanlık ta yapma şeklindedir. Bu görevlerin yerine getirilmesinde iki farklı alandan kişilerin bulunduğu görülmektedir. Bu alanlar psikoloji ve spor bilimleridir. Spor

ortamında hangi alandan kişilerin olması gerektiği konusu, bundan birkaç yıl önce üzerinde tartışılan bir konu olmuştur. Ancak günümüzde belli bir görüş birliğine varıldığı söylenebilir. Bu görüş birliği, her iki alanın herhangi birisine mensup olanların diğer alandan bilmesi gereken konulardır. Örneğin eğer kişi, spor bilimleri alanından ise, bu kişinin gelişim, klinik, kişilik, fizyolojik psikoloji vb. bilmesi istenirken, psikoloji alanından olanların da motor gelişme, egzersiz fizyolojisi, spor sosyolojisi, spor pedagojisi vb. bilmesi istenmektedir. Belirtilen gerekçeye bağlı olarak oluşturulacak lisansüstü programların daha nitelikli kişiler yetiştireceği açıktır (TİRYAKİ, 2000, s.5).

201. Avrupa’da Spor Psikolojisi

Vanek ve Cratty’ye göre, Avrupa’da spor psikolojisi ile ilgili ilk yazı 1801 yılında yayınlanan futbolun psikolojisiyle ilgili bir metindir. Bundan yaklaşık yüz yıl sonra da aynı konuda bir yazının olduğu görülmektedir. Birinci Dünya Savaşı’nı izleyen yıllarda Leipzig ve Berlin’de beden eğitimi öğretmenlerine spor psikolojisiyle ilgili programlar sunan enstitülerin açıldığı görülmektedir. Doğu Avrupa ülkelerinde spor psikolojisi ile ilgili ilk yazının 1901 yılında P. F. Lesgaft tarafından kaleme alınan fiziksel aktivitelerin olası yararları ile ilgili yazı olduğu da bilinmektedir. İlk araştırma makaleleri de o zamanki adıyla Sovyetler Birliği’nde Puni ve Rudik tarafından 1920’li yılların başında yazılmıştır. Özellikle A. C. Puni Sovyet spor psikolojisinin babası olarak bilinir (GILL, 1986, s.15).

Yine Sovyetler Birliği’nde, Moskova ve Leningrad’da 1920’li yılların başında fiziksel kültür enstitülerinin açıldığı görülmektedir. 1950’li yıllarda Sovyet uzay programı başladığında sportif araştırmalarda da yoğun bir artışın olduğu dikkati çekmiştir. Rus bilim adamları uzayda psiko-fizyolojik süreçleri kontrol etmek için kozmonotlara yoga teknikleri öğretmişlerdir (WILLIAMS-STRAUB, 1993, s.6). Eski Doğu Avrupa ülkeleri ile ilgili olarak söylenebilecek son ilginç konu Çekoslovakya’da Charles üniversitesinde 1928 yılında Augustin Pechlat tarafından tamamlanan doktora tezidir. Bu tez fiziksel egzersizin bireyin psikolojik gelişimine katkıda bulunabileceği ile ilgiliydi (VANEK-CRATTY, 1970, s.25).

202. Türkiye’de Spor Psikolojisi

Türkiye’de spor psikolojisi ile ilgili ilk yayına 1943 yılında Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayınlanan “sporun fizyopatolojisi” isimli kitabın 173-188 sayfalarında rastlandığı belirtilmekle birlikte (BAŞER, 1998, s.52). Yine 1943-44 yıllarında İstanbul’da bugünkü adıyla Robert Koleji’nde beden eğitimi öğretmenliği yapan ve spor eğitimini Macaristan’da yapmış İlhami Polater’in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile ilgili yazılar yazdığı bilinmektedir. Daha sonra Lütü Öztabağ tarafından 1973 ve 1974 yılında yayınlanan iki eserle karşılaşmaktadır. Bunlar Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi’dir. Bu alanda yayınlanan üçüncü eserle (ki; Sabri Özbaydar tarafından yazılan “İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi” isimli eserdir) spor psikolojisinin akademik bir disiplin olarak Türkiye’de başlangıcı hemen hemen aynı yıllara rastlamaktadır. Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu. Türkiye’de akademik anlamda spor psikolojisi çalışmalarını başlatan kişi olarak bilinmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.6).

Türkiye’de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesinde başlamıştır. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu asistanları ve öğretim görevlilerinin bir kısmı öğretim programı Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından hazırlanan bu programlara katılmışlar ve Özoğlu da bu alanda ilk yüksek lisans ve doktora tez yöneticiliğini üstlenmiştir. Ayrıca Özoğlu’nun, Cratty ve Alderman’ın eserlerine dayalı teksir yayını da bu alandaki ilkler arasında gösterilebilir.

Türkiye’de spor psikolojisi 1986 yılından beri düzenlenmekte olan spor hekimliği kongreleri ile, 1990 yılından beri düzenlenmekte olan ulusal spor bilimleri kongrelerinde yer almakla birlikte, alana özgü uluslararası nitelikte ilk sempozyum Ekim-1997 yılında Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü tarafından Mersin’de düzenlenmiştir. Yine uluslararası katılımlı ilk spor psikolojisi kursu da Aralık-1997 tarihinde Ankara’da Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O. tarafından yapılmıştır.

Spor psikolojisi ve çalışma alanına giren konularla ilgili önemli tarihler olarak şunlar verilebilir:

- 1965 Roma Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği'nin (International Society of Sport Psychology-ISSP) kurulması.
- 1965 Roma. Spor psikolojisinde ilk dünya kongresinin yapılması.
- 1967 Kuzey Amerika Fiziksel Aktivite ve Spor Psikolojisi Birliği'nin (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity -NASPSPA) kurulması.
- 1968 Varna (Bulgaristan). Avrupa'da ilk spor psikolojisi sempozyumunun düzenlenmesi.
- 1969 Vittell (Fransa). Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu'nun (European Federation of Sport Psychology-FEPSAC) kurulması.
- 1979 Spor Psikolojisi Dergisi (Journal of Sport Psychology); bugünkü adıyla Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi'nin (Journal of Exercise and Sport Psychology) yayınlanmaya başlaması.
- 1980 A.B.D. Olimpiyat Komitesi'nin spor psikologlarından bir danışmanlar grubu oluşturması.
- 1985 Amerikan Uygulamalı Spor Psikolojisini Geliştirme Derneği'nin (The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology) kurulması.
- 1987 Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychological Association) spor psikolojisini 47. bölüm olarak kabul etmesi.
- 1987 Spor Psikologu (The Sport Psychologist) dergisinin yayınlanmaya başlaması.
- 1988 Spor psikologlarının Amerikan Olimpiyat Takımları'nda resmen görevlendirilmeleri.
- 1989 Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi'nin (Journal of Applied Sport Psychology) yayınlanmaya başlaması.

Günümüzde Spor psikolojisindeki ağırlıklı çalışmaların spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerinde olduğu söylenebilir. Diğer taraftan sportif ortama özgü kuram ve envanterlerin geliştirilmesi de üzerinde çalışılan konular arasındadır (TİRYAKİ, 2000, s.7).

Spor psikolojisi tarihine bakıldığında, bu tarihsel süreçte erkeklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu elbette ki ülkemizde olduğu kadar diğer ülkelerde de toplumsal yapıda

kadının konumu ile ilişkilendirilebilir. Beden eğitimi ve spor alanında kadının çok geç yer aldığı bilinmektedir. Günümüzde genellikle kadınlar için en uygun spor dallarından birisi olarak gösterilen voleybolda bile kadınların olimpiyatlara kabul edilmesi 1964 yılında olmuştur. Genellikle 1960'lı yıllardan sonra kadınların beden eğitimi ve spor alanında etkin olarak yer aldıklarını görmekteyiz. Spor psikolojisi alanında da yer almaları aşağı yukarı bu tarihlere rastlamaktadır. Diğer taraftan APA'ya (Amerikan Psikoloji Derneği- American Psychological Association) ilk kadın başkan olarak Mary Calkins 1905 yılında seçilirken, 1921 yılında Margarate Washburn bayan olarak ikinci kez bu ünvana layık görülen bayan olmuştur (EVANS ve diğerleri, 1992, s.391). Spor psikolojisi alanına bayanların yaklaşık 40 yıl sonra girmiş olmalarında da “spor ve kadın” olgusunun toplumsal ele alınışı bir faktör olarak düşünülmektedir.

1960'lı yıllardan başlayarak bayan sporcuların atletizmde olduğu gibi birçok spor disiplininde, derece olarak erkeklerle aralarındaki farkı çok kapattıkları bilinmektedir. Kadın rolüne ilişkin toplumsal yapı ve tutum değiştikçe, kadınlar da her alanda olduğu gibi spor psikolojisi alanında da etkin olarak yer almaya başlamışlardır. Hatta bunlardan D.V.Harris gibi isimlerin spor psikolojisinin ayrı alt bir disiplin olmasında büyük rol oynayan isimler olduğu bilinmektedir (GILL, 1995, s.418). Daha sonra D. Gill gibi birçok bayanın 1980'li yıllardan başlayarak günümüzde de uluslararası birçok spor psikolojisi dergilerinde editörlük yaptıkları, J. L. Duda, D. L. Feltz, T. K. Skanlan gibi isimlerin spor psikolojisinin pek çok konusunda, önde gelen isimler olduğu söylenebilir.

Ülkemiz spor psikolojisi tarihinde bayanların çok erken yer aldığını görmek sevindiricidir. Hatta bu alanda çalışan iki bayan akademisyenin şu anda profesör olduğunu görmekteyiz. Bu kişiler Dr. Hülya Gökmen ve Dr. Füsün Öztürk Kuter' dir. Ayrıca Dr. Perican Bayar, Dr. Nimet Haşıl, Dr. Zeynep Aygül, Dr. Leyla Tavacıoğlu, Dr. Hülya Aşçı, Emine Çağlar gibi pek çok ismin bulunması övünülecek bir durum ve alanın geleceği için umuttur (TİRYAKİ, 2000, s.9).

21. Kaygı

Kaygı, uyarılmışlık ve stresle eşanlamlı düşünülen ve sıklıkla bu şekilde kullanılan bir kavramdır. Cox'a göre kaygı; "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve sübjektif bir endişe"dir (COX, 1998, s.130). Weinberg ve Gould'a göre; "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır" (WEINBERG-GOULD, 1995, s.93). Anshel'e göre; ise kaygı "algılanan tehdittir" (ANSHEL, 1997, s.65). Horn'a göre ise; "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" olarak tanımlanmaktadır (HORN, 1992, s.121).

Yukarıdaki tanımların tümünden de görüleceği gibi kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık vardır. Ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir ve yine tanımlara dikkat edilecek olursa kaygıya sinirlilik, endişe gibi duygular eşlik etmektedir ve bu yönüyle uyarılmışlıktan ayrılır. Kaygıyı iki şekilde ele alıp yorumlamak olasıdır. İlki çevremizde vesveseli ya da havadan nem kaplan dediğimiz tipte insanlar görmüşüzdür. Bunlar çevrelerindeki doğal uyarıları genelde sanki bir tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler. Bir başka deyişle bu tutum onların kişiliğinin bir parçası olmuştur. İşte kaygının bu tipi sürekli kaygı olarak isimlendirilir. Diğer taraftan sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi, ameliyat olacak bir hastanın ameliyat öncesi ya da önemli bir yarışmaya katılacak sporcunun yarışma öncesi endişeli olması, gergin olması durumu ile ilgili kaygıya da durumluk kaygı denilmektedir. Bir anlamda bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, bu gibi olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığının eşlik ettiğini unutmamak gerekmektedir. Dolayısıyla durumluk kaygıyı ölçerken uyarılmışlığı ölçmede kullanılan yöntemler kullanılabilir.

Diğer taraftan sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, başka ortamda örneğin, bir yarışma öncesi ve sonrası da daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.15).

Kaygının durumluk ve sürekli kaygı olarak ele alınmasının yanı sıra, kendini gösterme şekline göre de üç farklı şekilde ele alınabileceği belirtilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.16). İlki, kaygı kendisini fizyolojik olarak gösterebilir ki (fizyolojik ya da somatik kaygı), bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma, bilişsel uyuşmazlık ve davranım yokluğu neden olmaktadır.

Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun araları veya molalarda bazı koçlar çoğu zaman böyle bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyuşmazlık kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin, bir sporcunun gösterdiği performans iyi olmasına rağmen kadro dışı bırakılması gibi. Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin, bir güreşçinin müsabaka sırasında rakibinin şimdiye kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna nasıl karşı bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi. Bu kurama göre GABA (Gamma-Amino Butyric Acid) kaygıdan sorumludur. GABA, merkezi sinir sisteminin en yaygın inhibitör transmitteridir. GABA düzeyini yükselten ilaçlar konvülsan (iskelet kaslarının istem dışı kasılmaları) etki yaparken, GABA düzeyini azaltan ilaçlar (benzodiyapinler) ise uykuya neden olur, kasları gevşetir ve konvülsiyon olasılığını azaltırlar (KAYAALP, 1985, s.1495).

Bilişsel kaygı, somatik (fizyolojik) kaygıdan farklı olarak endişe, olumsuz düşünce ve beklentileri, dikkatin bozulmasını, konsantre olamamayı, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.16).

Kaygının bilişsel ve somatik kaygı olarak ayrılabilir ya da ayrılamaz olduğu ile ilgili olarak bir çelişkiye düşülebilir. Bir başka anlatımla somatik ya da fizyolojik bir uyarılmışlık durumunda da bir bilişsel yönün olduğu düşünülebilir. Örneğin hemen çevremizde işittiğimiz bir otomobilin egzost patlaması kalbimizin daha hızlı atmasına ya da göz bebeklerimizin açılmasına neden olabildiği gibi, bilişsel olarak, bazı olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir. Ancak Hardy ve Whitehead'ın çalışmaları endişe ya da bilişsel kaygı ile somatik kaygının birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Deneyimli dağcılarda yapılan bu çalışma da araştırmacılar çevreyi değiştirerek deneklere, dört boyutlu kişisel olarak kendini anlatma envanteri doldurtmuşlar ve oral ısı ve kalp atımıyla da ilgili iki fizyolojik ölçüm almışlardır. Uzunca bir kaya tırmanışını takiben, sabahın erken ve akşamın geç bir saatinde tırmanıcıların uzanma limitinin 2 kademe altında (UL-2), uzanma limitinin bir kademe altında (UL-1) ve uzanma limitlerine uzanmaya çalıştıkları nokta öncesi (UL) bu ölçümleri almışlardır. Sonuçlar bilişsel ve somatik kaygı ile bilişsel ve somatik aktivasyon fonksiyonlarının bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel kaygı UL durumunda, bilişsel aktivasyon UL-2 durumunda,

somatik aktivasyon tüm tırmanma durumlarında, somatik kaygı UL-1 ve UL durumunda ve fizyolojik ölçümler de UL-1 ve UL durumunda artmıştır (TİRYAKİ, 2000, s.17).

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiliyor. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, start telaşı düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle, sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça, kaygı yoğunluğu artar. Bu arada eklenmesi gereken bir diğer husus da şudur: Yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle bir konu ile ilgilenen antrenörlerin bu olguyu hatırdan çıkarmamaları gereklidir.

Kaygı normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyaranların bir takım tepkilere yol açması halidir.

Bir başka tanıma göre kaygı, belirli bir duruma özgü olabilen bu durumu bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır.

Genel olarak insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktıymış gibi duymuşlar. Psikologlara göre kaygı bireyin duygusal ve fiziksel durumlara karşı algılarının zihinsel ve somatik göstergeleridir (TAVACIOĞLU, 1999, s.39).

Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzer. Bu nedenle kaygı ile korku duygusunu ayırt etmek pek kolay değildir. Psikologlar, kaygı ve korku arasında tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından üç önemli fark olduğu görüşündedirler:

1. Korkunun kaynağı belirli, ancak kaygının kaynağı belirli değildir.
2. Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.
3. Korkunun süresi kaygıdan daha kısadır.

Diğer yandan korku sırasında bireyde görülen duygulanma şiddeti var olan tehdidin önemi ile orantılı iken kaygı için aynı şey söylenemez. Korku duygusunu yaşayan biri tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik bedensel ve zihinsel eylemleri daha kolay başlatabilir.

Sıkıntılı ve stresli oldukları için performansı düşük sporculara oldukça sık rastlanır. Araştırmacılar sporda bireylerin kaygılı olma eğilimlerinin kaynaklarını incelemektedirler (TİRYAKİ, 2000, s.39).

Günlük yaşamımız içinde karışık bir şekilde kullandığımız kaygı, korku, uyarılmışlık, aktivasyon, stres, kuşku, tasa, sıkıntı gibi sözcüklerin gerçekte bilimsel olarak ne anlam ifade ettiklerini ortaya koymak gerekmektedir. Bu hem kavram karmaşasının ortadan kaldırılmasına hem de bu konuda yapılacak bilimsel araştırmaların daha sağlıklı yürütülmesine olanak sağlayacaktır. Bu kavramlarla ilgili ayrıntılı bilgiler konunun ilerleyişi içinde verilecektir.

Bir çok beden eğitimi ve sportif aktivitelere katılan gençlerin bir süre sonra bıkkınlık, başarısızlık korkusu, kaygı, stres gibi nedenlerle beden eğitimi ve sportif aktivitelerden koptuklarını, potansiyellerini açığa çıkartıp gerçekleştiremediklerini görmekteyiz.

Bir çok sporcu yarışmalardan baskı ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır.

Bir çok sporcu antrenmanlarında gösterdikleri performanslarını baskılı, stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Neden bu sporcuların bir çokları yarışmasal ortamda performanslarını başarıyla ortaya koyamazlar? Bu sorunun önemli nedenlerinden biri sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleridir. Bir çok teknik direktör ve antrenör, maçtan sonra verdikleri demeçlerde, takımlarını oynanan maç sırasında tanıyamadıklarını, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir.

Levitt kaygıyı, “yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif tasa hisleri” olarak tanımlar. Kaygı korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesinde ve sırasında yaşanan kaygı kendisini yüksek uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır.

Uyarılmışlık, sinir sistemi açısından; sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu ve fizyolojik uyanmışlık durumunun yoğunluğunu göstermektedir. Korku ve neşe, fizyolojik uyarılmışlıkla artışa neden olabilir. Ancak neşe pozitif etkiye sahip olurken korku ise negatif etkide bulunabilmektedir.

Hacettepe öğretim elemanları tarafından “Psikolojiye Giriş Ders Kitabı” olarak çevrilen Clifford T. Morgan’ın kitabında kaygı ve korku şöyle açıklanmaktadır, “kısaca psikologlar korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, bizi korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz , belli belirsiz bir korkudur” (MORGAN, 1984, s.223)

Hancerlioğlu kaygıya şöyle bir açıklık getirmektedir, “kaygı, nedeni açık olamayan korku yada giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı... güvensizlikten doğan tedirgin edici duyguyu dile getirir. Belli bir anlamda tasa ve kuşku deyimleriyle anlamdaştır. Hekimlik dilinde yürek darlığını doğuran bir sıkıntıyı dile getirir. Varoluşçuların dilinde de bunalım, bulantı ve boğuntu gibi deyimlerle dile getirilir ve varlığın özünü düşünmekten doğan metafizik tedirginlik olarak tanımlanır. Bununla birlikte sıkıntı deyiminden farklı olarak kuşku deymi, bir kötülük olasılığından korkmayı dile getirir. Ruhbiliminde korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılır, kaygı ise nedeni bilinmeyen korkudur. Bizi korkutanın ne olduğunu biliriz ama bizi kaygılandıran sorun açık seçik belli değildir” (HANCERLİOĞLU,1988, s.223)

Morgan kaygıyla ilgili şöyle devam etmektedir, “Kaygı nedenlerinden biri, korkutucu uyarıyla ilgili bilinç altı anıdır. Korkunun öğrenildiği durum çoğu kez kolaylıkla unutulabilir. Korkutucu durumla ilk çocukluk yıllarında olaylara ilişkin belleğin çok iyi olmadığı bir dönemde karşılaşmış olabiliriz. Bu durum daha ileri dönemlerde meydana gelmiş olsa bile düşünmek istemediğimiz için korkutucu yaşantıyı reddetmiş olabiliriz. Yaşantıyı bilinç olarak bastırmış olabiliriz ve bunu psikolojik tedavinin uyguladığıdeşme olmaksızın hatırlamamız mümkün olmayabilir. Yukarıdakilerden her birinin sonucu, gelişimi unutulmuş, öğrenilmiş bir korkudur. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaştığımızda nedenini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız. Kaygının meydana geliş yollarından bir diğeri ise uyarıcı genellemesidir. Belirli bir duruma bir davranımda bulunmayı öğrendiğimizde, ilk duruma benzeyen bütün durumlara bir

davranım öğrenmiş oluruz. Uyarıcı genellemesi biz farkında olmadan meydana gelebilir, hatta çoğunlukla da böyle olur. Sert bir babaya korku geliştiren çocuk, daha sonra diğer erkeklerle beraberken de kaygı ve huzursuzluk duyabilir; çocuk onları babasına benzetir ve belli belirsiz bir korku uyarıcı genellemesi yoluyla bu kişilere aktarılır. Bir kişide çatışma hali, bir veya daha fazla gereksinimin doyumu aynı anda sağlanmadığı zaman meydana gelir. Bu durum amaca yönelik davranımların önlenmesi veya yavaşlatılmasını, yani kişinin engellenmesini içerir. Engellenme veya engellenme korkusu kaygıya neden olur. Özellikle karmaşık toplumlarda bireyler çok sayıda çatışma durumu içinde kalabilirler” (MORGAN, 1984, s.238).

Koptagel kaygı ve korkuya şöyle açıklık getirmektedir. Bazen normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bazı kimselerde korku duygusu ve tepkileri uyandığı görülür. Böylece, gerçekte korkulmaması gereken bir takım olaylar veya uyarılar karşısında ortaya çıkan korku tepkilerinde kaygıdan söz ederiz. O halde kaygının tanımlamasını şu şekilde yapabiliriz: Açık seçik belli bir neden olmaksızın duyulan korku kaygıdır. Örneğin; saygılı, bakımı ve gelişimi yerinde olan çocuğunun her an hastalanıp ölmesinden korkan annenin duyduğu kaygıdır. Yine her bakımdan sağlığı ve güvenliği yerinde olan bir kimsenin sokakta ölüp bayılacağı korkusu da kaygıdır. Bu açıklamaları beden eğitimi ve spor ortamları içinde değerlendirirsek; kendine iyi bakıp, çalışmalarını düzenli yapan ve sağlığı yerinde olan bir sporcunun sürekli sakatlanma korkusu içinde olması bir kaygıdır. Antrenmanlarda başarılı olan bir sporcunun maç kadrosuna alınıp alınmayacağı ile ilgili duyduğu da bir kaygı olmaktadır (KOPTAGEL, 1984, s.126).

Köknal'e göre kaygı ve korku şu şekilde ileriye sürülmektedir, “Bilinçli tehlike karşısında korku biçiminde tepki verildiği gibi, bilinç dışı çatışmaya bağlı olarak duyulan iç tehlikeye karşı gösterilen tepkiye kaygı denilir. Kaygıda korkuya benzer bir duygulanım durumudur. Kişi kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi algılar. Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan değişik şiddette kaygı olabilir. Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri vardır. Bu belirtiler kaygının etkisi altında oluşan savunma düzenlerine göre değişir”. Burada kaygıyla ilişkili olarak bilinçli ve bilinç dışı durumlarla ilişki kurulmaktadır. Sporcuların karşılaşmalarından önce, karşılaşmaları sırasında ve sonrasında gösterdikleri tepkilerinde her zaman bilinçli davranmazlar. Teknik direktörler, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri sporcularını veya öğrencileri yaşadıkları veya karşılaşacakları

durumlarla ilgili olarak daha bilinçli bir duruma getirmek için mücadele etmelidirler ve sporcular için zararlı olan kaygı ve korkularını, sporcularının yenmeleri için eğitim-öğretim olanaklarını en üst düzeye çıkartmalıdırlar (KÖKNEL, 1983, s.506).

Köknel'e göre günlük yaşantıda karşılaşılan kaygı altı temel grup içinde toplanabilir;

1. Alışılmamış bir durum, çevre, nesne, kişi veya engelle karşılaşıldığında sıklıkla kaygı duyulur. Bu tür kaygı kısa sürer ve şiddetli değildir,
2. Belirli bir nesnenin yarattığı korku sonucu kaygı duyulur,
3. Belirli bir nesne olmaksızın nesneyi tasarlamakta kaygı yaratır. Burada korku vereceği umulan, beklenen bir kaygı, başka bir deyişle korku kaygısı söz konusudur,
4. Zorlu düşünce ve korkuların verdiği kaygı,
5. Doğal afetler, umulmadık olaylar ve felaketler sonunda duyulan kaygı,
6. Ruh hastalıklarında görülen kaygı (KÖKNEL, 1983, s.506).

Sporcularını yapılan sporun özelliklerine göre hazırlamayan, sürekli sporcularını geri bildirimsiz bırakan, karşılaşma yapılacak çevreyle sporcuların uyum kurmasında önlemler almayan, çalışmalarda gerekli emniyet önlemlerini sağlamayan ve öğretilecek konunun bilgilendirmesinde ve basamaklamasında yetersiz kalan, gelişimleri, hedefleri ve rakiplerinin özellikleriyle ilgili sporcularını bilgisiz bırakan teknik direktörler, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcularının daha da kaygılı olmalarına neden olacaklardır. Sporcuların kurdukları hayallerinde pozitif olmalarına, rakipleriyle mücadelelerinde cesaretli davranmalarına olanak sağlayacak çalışmalar düzenleyerek onlara yardımcı olmalıdır (KÖKNEL, 1983, s.506).

Türk Dil Kurumu'unca yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygıyla ilgili şu tanımları önermektedir; “kaygı, güçlü bir istek yada dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu, tasa ise, doyurucu olmaya yada tedirgin edici durumların ortaya çıkmasını önleyebilmede güvensizlik içinde bulunduğu zaman algılanan tedirgin edici bir duygu”. Tasa ile kaygı birbirleriyle ilişkilidirler ve her ikisinde de kişinin yaşadığı güvensizlik ve tedirginlik verici durumlar söz konusu olmaktadır (KONTER, 1996, s.25).

Pargman'a göre; korku “zararlı olarak sıhhatliliğe yöneltilmiş uyarının algılanmasını gerektirir. Korku tehlikeli ve stres vericidir. Korku fizyolojik tepkileri genelleştirir. Korku ve tehlike kaynağının mantıklı ve açık kavramlaştırılmasını gerektirir. Örneğin bizlere silahını yöneltmiş insandan korku duyabilir veya çok kritik bir durumda hasta olarak hastanede yatan bir arkadaşımızın sağlığı ile ilgili korku duyabiliriz. Kişiler son hızla dönen salıncaktan düşmekten ve düşerek sakat kalmaktan da korkabilirler”. Bir futbolcu, serbest atış sırasında topun kafasına ve hayalarına çarpmasından korkabilirler. Kişiler köpek tarafından saldırılmaktan da korkabilirler. Korkuyla ilgili açıklanan bu bütün örneklerde nedenin bilindiği mantıksal durumlar söz konusu olmaktadır. Kaygı ise, tehlike kaynağının belirsiz olduğu veya çok zayıf bir şekilde tanımlanabildiği duygusal durumlarda söz konusu olmaktadır. Kaygı, stres reaksiyonlarını veya vücutla ilgili rahatsızlıkları içeren korkunun belirsiz bir şeklidir. Örneğin, dereceleri ve kapasiteleriyle rakiplerinden üstün olan sporcuların yapacakları karşılaşmadan kaygı duymaları veya kapasitelerini rakiplerinden daha düşük gören sporcuların güçlü rakipleri karşısında kaygı duymaları vb. (PARGMAN, 1986, s.67).

Hakemlerin çaldığı düdükle aynı düşüncede olmayan bir çok sporcu öfkeyle karşılık verirler. Bu tür durumlarda sporcunun ne kadar öfkeyle karşılık vereceği ve onların kişilik olarak öfkelenmeye yatkınlıkları kaygıyla ilişkili olmaktadır. Charles Spielberger bu konuya daha da açıklık getirerek, durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ortaya atmıştır.

Landers'e göre; kaygı, “uyarılmanın bilişsel boyutu veya duygusal etkisi anlamında düşünülebilir. Landers ve Boutcher'in ileri sürdüğüne göre, “hoş olmayan reaksiyonlar, otonom sinir sisteminin uyarılmasına eşlik edebilir ve adaptasyon eksikliği olan bu duygusal koşul kaygı olarak tanımlanabilir”. Martens'e göre; ise, kaygı reaksiyonları, “kişi tarafından tehdit edici olarak algılanan çevresel istemlerle, kişinin yanıt verme kapasiteleri arasındaki dengesizlikten kaynaklanabilir”. Bu nedenle kaygı, sinirlilik hisleri ve gerginlikle ilişkili organizmanın aktivasyon veya uyarılmışlığı olarak görülebilir (GOULD-KRANE, 1992, s.119).

Cüceloğlu bazı psikologların kaygıyla korku arasında üç önemli farkı ortaya koyduklarını söylemektedir. Bunlar:

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

2) **Şiddet:** Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

3) **Süre:** Korku daha sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder (CÜCELOĞLU, 1994, s.277).

Cüceloğlu şöyle devam etmektedir, “korku ile kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların kaygı sırasında da görülebileceğini ileri sürmüşlerdir. İddia deneysel gözlemlerde desteklenmiştir. Bu nedenle, psikologlar kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, galvanik deri tepkisi, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanılır”. Psikologlar bugün sadece kaygı bulguları olarak fizyolojik parametrelere değil aynı zamanda zihinsel, duygusal ve davranışsal parametrelere de bakmaktadırlar. Örneğin, özellikler beden eğitimi ve spor ortamlarında yaygın bir şekilde kullanılan Spielberger’in durumluk ve sürekli kaygı envanteri ve Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith tarafından geliştirilen yarışmasal durumluk kaygı envanteri-2 bunlar arasında gösterilebilir. Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri-2, yarışmasal durumluk kaygının, bedensel, bilişsel ve özgüven bileşenleri ile ilişkili olarak yarışmasal spor performansını ölçmektedir (CÜCELOĞLU, 1994, s.277).

Dönmez’e göre; kaygı “bilinç altı arzuların uyanmasına dayalı sıkıntı duygusu gerçek bir tehlike olmamasına karşın korkma ve korku ise, gerçek bir tehlike ile ilişkili korku duygusu” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda sözcük olan sıkıntı duygusundan bahsedilmektedir. Kaygı sıkıntıyla ilişkili olarak benzer şekillerde kullanılmaktadır. Ancak korku da gerçek bir tehlikenin söz konusu olduğu, daha somut bir durum söz konusu olmaktadır (DÖNMEZ, 1993, s.623).

Arkonaç’a göre kaygı ise, “endişe, gerginlik hali, tepkide belirsiz bir korku veya kötü bir şey olacağına dair bir his sürekli baskın bir haldedir”. Arkonaç’ın tanımında kullandığı endişe kavramı Osmanlıca’da zaten kaygı anlamına gelmektedir. Kaygı ve korkunun tanımlanmasında bilim adamlarının çoğu arasında tanımlardan da görüleceği gibi, ortak yönler ağırlıktadır (ARKONAÇ, 1993, s.470).

Kaygının nedenleri arasında, kişinin emniyetsiz duygular içinde olması ve desteksiz kalması, kişinin olumsuz beklentiler içinde olması, kişinin düşündükleri ve yaptıklarının sürekli bir uyumsuzluk içinde olması, kişinin yaptıklarının sonucuna verdiği önem ve karşılaştığı engellenmeler, kişinin belirsizlik içinde olması, kişinin kapasiteleri ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması gibi nedenler bulunmaktadır.

210. Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı

1969'lardan sonra araştırmalar, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Liebert and Morris kaygının bilişsel kaygıyı ve duygusal uyarılmışlığı içine aldığını ileri sürmüşlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar Endler, Davidson ve Schvardz ve Borkovec bilişsel ve bedensel kaygının hem durumluk hem de sürekli kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.8).

2100. Bilişsel Kaygı

Kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili olarak negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmıştır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarından, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilgili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli bir şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda, özel olarak da futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak sürekli değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.8).

2101. Bedensel Kaygı

Doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir.

Bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmamalıdır. Çünkü insan bedeni ve zihniyle bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu bütünlük içinde, bilişsel ve bedensel kaygı birbirleri ile etkileşim halinde bulunurlar. Bilişsel ve bedensel kaygının hem durumsal hem de sürekli olan davranışla ilişkisi olmaktadır. Bilişsel ve bedensel kaygının ve bunlarla ilişkili olan durumluk ve sürekli kaygının yoğunluk ve yön boyutları da söz konusu olmaktadır. Negatif etkiler sonucunda, bedensel ve bilişsel kaygının yönleri genellikle negatife doğru kayabilir ve yüksek oranlarda bilişsel ve bedensel kaygı ya sahip olma, başarısız deneyimlere yol açmaktadır.

Bilişsel kaygı veya tasa, negatif beklentiler, dikkat ve konsantrasyon eksikliği, başarısızlık ve tehdit edilmişlik hisleri ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bedensel kaygı ise, uygulayıcının veya sporcunun fizyolojik uyarılmışlığı ile meydana gelen sinirlilik, gerginlik, karın ağrısı vb. belirtilerle kendisini göstermektedir. Kaygı kontrol tekniklerinin uygulanmasında bilişsel ve bedensel kaygı farklılaşmasını bilmek oldukça önemlidir.

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya göre yarışma öncesinde daha çabuk yükselme göstermektedir. Bilişsel kaygı yükseldikten sonra, yarışma öncesi ve yarışma süresince fazla değişime uğramaz ve yüksekliğini korur. Ancak yinede sporcunun karşılaşma sırasında, başarı beklentilerine göre, bilişsel kaygının dalgalanma gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yarışmaya bir hafta kala sakatlığı olan bir futbolcu gelecek hafta oynayıp oynamayacağı ile ilgili yüksek düzeyde bilişsel kaygı gösterebilir. Ancak bu futbolcu, spor doktorundan bir hafta sonraki maça hazır olabileceğinin söylenmesi üzerine bilişsel kaygı durumunda azalma gösterebilir. Bedensel Kaygıda, bilişsel kaygıya göre, daha geç ve maça yakın bir zamanda yükselme gösterebilir. Bedensel kaygının yükselmesi sporcudan sporcuya farklılık gösterebilir. Bazı sporcularda bu, karşılaşmadan bir gün önceki akşam, bazılarında karşılaşmanın olacağı gün ve diğer bazılarında ise, soyunma odasında ve sahaya çıkarken yükselme kaydedebilir.

Buton, Gould, Pelichkoff, Simons ve Vevera, Krane ve Williams, Martens ve meslektaşları gibi, spor psikologları kaygının çok yönlü doğasına yönelmişlerdir. Çok yönlü kaygı modellerine Borkovek, Davidson ve Schwartz gibi bilim adamları öncülük etmişlerdir. Borkovek birbirinden farklı, birbirleriyle etkileşimde bulunan kaygı

tepkilerinin bazılarını açıklamıştır. Bu kaygı tepkileri, bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkilerdir.

Kaygıda bilişsel ve bedensel boyutların araştırılması zorunluluğu Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith gibi spor psikologlarını CSAI-2'yi geliştirmelerine neden olmuştur. (CSAI-2 aynı zamanda özgüven boyutuna sahiptir.) CSAI-2, spor psikolojisinde çok yönlü kaygıyı ölçmek için en fazla kullanılan ölçüm olmuştur. Ayrıca bilişsel ve bedensel kaygıyı ölçen, Schwartz, Davidson ve Goleman tarafından geliştirilmiş, Bilişsel-Bedensel Kaygı Anketi de bulunmaktadır.

Sürekli bilişsel ve sürekli bedensel kaygının, durumluk bilişsel ve durumluk bedensel kaygıyla ilişkilerine daha fazla açıklık getirilmesi gerekmektedir. Bununla ilgili testlerin geliştirilmesine ve uzun süreli araştırmaların yapılmasına gereksinim vardır (KONTER, 1996, s.32).

211. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı

Araştırmaların pek çoğunda Spilberger'in tanımlamalarına yer verilmektedir. Spielberger durumluk kaygıyı, çevresel nedenlerle ortaya çıkan tehlike ya da tehdit durumunda bireyin gösterdiği kompleks heyecan reaksiyonlarının ifadesidir şeklinde tanımlamaktadır. Bu endişe, yapı olarak geçicidir. Zaman içinde değişir veya çeşitlenir. Sürekli kaygı ise; çevresel koşullardan stres altında aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Kısaca, belirli durumlarda görülen geçici kaygıyı durumluk kaygı, hemen her zaman bireyde sürekli bir kişilik dizgesi olarak bulunan kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlayabiliriz.

Kuşkusuz sporcular arasında da sürekli kaygı duygusu gelişmiş olanlar vardır. Sahip olduğu bu kişilik dizgesinden dolayı hemen her ortamda kaygılanabilir ve sürekli bir huzursuzluk içinde yaşayabilir. Daha çok psikiyatristleri ve klinisyenleri ilgilendiren bu durum sürekli kaygıdan başka bir şey değildir. Ancak bunlar gibi kaygıyı yerleşik bir kişilik örüntüsü olarak yaşamayan bireylerde de belirli uyaranlar karşısında kayıtlanma hali

öncesinde ve sporla ilgili çeşitli durumlarda kaygılanan sporcuların durumluk kaygı kapsamında ele alınması gerekir. Başka bir deyişle, sporcuların sık sık durumluk kaygısı ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir.

Sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, yarışma öncesinde yüksek düzeyde durumluk kaygısı hali olduğu saptanmıştır (TAVACIOĞLU, 1999, s.40).

Kaygılı olmaya eğilim ile acil durumlardaki kaygının ilk olarak ayrışması 1950’li yıllarda başlamıştır. Speilberger durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya koyan bilim adamı olmuştur.

Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Sürekli kaygı, belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimi göstermesidir ve sporcunun kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sporculardaki sürekli kaygı, karşılaşılan olaylarda, onların değişik durumluk kaygı düzenleri ile yanıt göstermelerine neden olmaktadır.

Speilberger kaygı ile ilişkili olarak şunları söylemektedir, “Kaygı durumları, subjektiflikle karakterize otonom sinir sisteminin uyarılması veya aktivasyonu ile ilişkili olarak veya bunun tarafından eşlik edilmiş gerginlik ve tasa hislerinin bilinçli olarak algılanmasıdır. Sürekli kaygı ise, “motiv veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir”. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi, kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda ise, karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olan, kişinin objektif ve genel olarak davranışsal yatkınlığı söz konusu olmaktadır (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.9).

Daha yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip olan kişiler, karşılaştıkları durumları daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algırlar ve karşılaştıkları bu tehdit edici veya tehlikeli durumlara daha yoğun durumluk kaygı düzeyleri ile tepki gösterebilirler.

Spielberger durumluk ve sürekli kaygı ayırımından daha da öteye giderek kaygı ile enerji arasında benzerlik kurmaktadır. Bu benzerliğe göre durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyaran olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.12).

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde bulundukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinimlerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcularının karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algılayacağını kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (KONTER, 1996, s.32).

Spielberger, Gorsuch ve Lushene durumluk ve sürekli kaygı envanteri geliştirmişlerdir. Durumluk ve sürekli kaygı ayırımını yapan bu envanter halen spor psikolojisi alanında kullanılmaktadır. Martens spora özgü kaygı testlerinin geliştirmesi gerekliliğini öne sürerek spor yarışmasal kaygı testini geliştirmiştir. SCAT, yarışmasal sürekli kaygıyı ölçmektedir. Martens'e göre; "yarışmasal sürekli kaygı, yarışmasal spor koşullarını tehdit edici olarak algılama ve bu durumlara endişe ve gerginlikle tepki gösterme eğilimi" olarak tanımlanmaktadır. Martens aynı zamanda yarışmasal durumluk kaygı ile ilgili ölçümlere gereksinme bulunduğunu söylemiştir. Bu nedenle, Martens Spielberger'in STAI'sından yararlanarak, yarışmasal durumluk kaygı envanterini geliştirilmiştir (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.14).

Bir çok davranış bilimciler durumluk kaygı ile çeşitli davranışlar arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Ancak öncelmesi ve sezinlemesi yapılabilecek sonuçlar elde etmede başarısız olunmuştur. Bir çok psikoloğa göre bunu nedeni, yetersiz ve bütünsel olmayan ölçüm teknikleri olmaktadır. Kaygının, duruma karşı öğrenilmiş bir tepki olduğu, bir çok psikolog tarafında düşünülmüştür. Başka bir deyişle, bir kişi matematik dersi alırken veya dişi koltuğuna otururken kaygılı olabilir. Ancak bu kişi futbol maçına çıkmadan önce aynı kaygıları taşımayabilir ve kendini çok daha rahat hissedebilir. Aynı şekilde bu kişi bir müzik aletini çalarken veya araba ehliyeti için sürücülük sınavında kendini rahat hissedebilir. Bu nedenlerle, bizim davranışı daha iyi tahmin edebilmemiz için, yeterli özel

durumların bilgisine ve kişilerin bu özel durumlarla nasıl etkileştiklerine önemle dikkat etmemiz gerekmektedir. Bu nedenle son zamanlarda beden eğitimi ve spor ortamlarına özgü geliştirilen, gerçek durumları daha iyi temsil eden testlerin kullanılması gerekliliği giderek önem kazanmaktadır (KONTER, 1996, s.30)..

Mandler ve Sarason, kişinin duruma özgü kaygı yatkınlığı ve diğer ilgili durumsal özellikleri bilindiğinde, davranış tahmininin daha iyi gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Dinleyici kaygısı Paivio ve Lambert, korkunun negatif değerlendirmelere, sosyal kaçınma ve gerginlik Watson ve Friend, yükseklikler, karanlık ve yılan korkusu Mellstrom, Cicala ve Zuckerman, gibi durumları ölçmek için duruma özgü testler geliştirmiştir. Daha önce yapılmış araştırmaların bir değerlendirmesini yapan Spielberger genel olarak duruma özgü sürekli kaygı ölçümünün, belirli bir stres niteliğinde olan durumlarda, durumluk kaygıyı, genel durumluk kaygı ölçümlerine göre, daha iyi tahmin ettiğini ileri sürmüştür (MARTENS ve diğerleri, 1991, s.11).

Yarışmasal sürekli kaygı, yarışmasal spor durumlarında, sürekli kaygı eğilimlerini belirlemek için geliştirilen, duruma özgü bir özellik taşımaktadır. Yarışmasal Sürekli Kaygı, yarışmasal koşullarda davranışı daha iyi tahmin etmek için, duruma özel kanıtlar temelinde ve durumluk kaygı özelliklerinin değerlendirilmesine dayanmaktadır.

Spielberger'in sürekli ve durumluk kaygı kuramı, şu önermeler üzerine kurulu olmaktadır.

- 1) Kişi için içsel veya dışsal olan uyarılar, kişiyi tehdit edici sürekli kaygı reaksiyonları olarak algılanmaktadır. Yüksek düzeylerde durumluk kaygı, bilişsel geri bildirim mekanizmaları ve duygular aracılığıyla hoş olmayan deneyimle olarak yaşanmaktadır.
- 2) Algılanan tehdit miktarı büyük oldukça, durumluk kaygı daha yoğun olarak yaşanmaktadır.
- 3) Kişi tehdidi daha uzun süre algıladıkça, durumluk kaygı reaksiyonları daha devamlı olmaktadır.
- 4) Sürekli kaygıda düşük ve yüksek olan kişiler karşılaştırıldığında, yüksek sürekli kaygıya sahip olanlar, karşılaştıkları durumları daha çok tehdit edici olarak

algılamakta, daha yoğun sürekli kaygı reaksiyonlarıyla tepki göstermekte veya bunların her ikisi meydana gelmektedir. Araştırmalar göstermektedir ki, benlik saygısını tehdit eden veya potansiyel olarak başarısızlığın söz konusu olabileceği durumlar, potansiyel olarak fiziksel zararlı durumlardan, daha güçlü tehdit edici kaynakları olmaktadır.

- 5) Yüksek durumluk kaygı düzeyleri, davranışta açıkça görülen özellikleri uyarabilir, güdüleyebilir veya bunlar, geçmişte durumluk kaygının azaltılmasında etkili olan psikolojik savunma mekanizmalarının harekete geçirilmesine hizmet edebilirler.
- 6) Sık sık karşılaşılan stresli durumlar, kişinin belirli psikolojik savunma mekanizmaları geliştirmelerine neden olabilir ki, bunlar durumluk kaygının azalması veya en aza indirgenmesi için düzenlenilmektedir.

Bu teorik yaklaşım, uyarıların veya koşulların, kişi tarafından, bilişsel olarak, tehdit edici olarak algılanması ve davranışta da, algılanan bu tehdide karşı, tepkilerin açıkça görülmesine dayalıdır.

212. Kişiler ve Gruplar Arası Durumluk-Sürekli Kaygı

Hanin kaygıya sosyal-psikolojik açıdan yaklaşmıştır. Hanin duygusal tepkileri ve sosyal çevreyi durumluk kaygı içinde kavramlaştırmıştır. Hanin kaygıya, kişi ile çevre arasında karşılıklı etkileşim olarak bakmıştır. Bu yeni yaklaşıma göre, insana bir bütün olarak bakmalı ve onları ayrı ayrı varlıklar olarak görmemelidir. Kişilerin kaygıları diğer insanlarla ve çevrenin özel istemleriyle etkileşim içinde ele alınarak değerlendirilmelidir.

Performans kaygısı, özel bir konu üzerinde çalışırken yaşanan duygusal bir tepkidir. Kaygı, sosyal-psikolojik açıdan alt bölümlerle ayrılabilir. Kişiler arası durumluk kaygı ve grup içi durumluk kaygı. Her iki kaygıda, belirli bir zamanda kişi tarafından duygusal tepkileri göstermektedir. Kişi eşiyle veya diğer bir arkadaşıyla grubun ve takımın üyesi olarak ilişki kurmaktadır. Kişinin belirli zamanda ve belirli bir kişiyle takımın veya grubun üyesi olarak kurmuş olduğu ilişki ise, grup içi durumluk kaygıyı göstermektedir. Hanin, kaygıyla ilgili daha ileri gruplamalar yaparak, performans kaygısıyla, optimal durumluk kaygıdan da bahsetmiştir. Optimal durumluk kaygı, performans durumunun düzeyi ile ilgili kaygıdır ve kişiye kendisinin en iyisini uygulama olanağını vermektedir. Performans

kaygısı ise, belirli bir yarışmasal koşulda, özel durumluk kaygı düzeyini göstermektedir (HANIN, 1989, s.21).

Kişilerarası ve grup içi durumluk kaygı Spielberger ve Hanin tarafından Rus sporculara uygulanmıştır. Ruslarla yapılan bu araştırmada Spielberger'in STAI (Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri) kullanılmıştır. Kişilerarası kaygı ölçüldüğünde, kişilere belli bir zamanda belirli bir kişiyle, örneğin hakem, antrenör, teknik direktör, rakip takım elemanı gibi, ne hissettikleri sorulmuştur. Grup içi kaygı ölçüldüğünde de, kişilere belirli bir anda takımın bir üyesi olarak ne hissettikleri sorulmuştur. Hanin aynı zamanda, psikolojik rahatlık rahatsızlık ölçeğinden de yararlanmıştır. Hanin bu ölçeği, bir konuyu uygularken, durumluk kaygının ani değişimlerini değerlendirmek için kullanmıştır (KONTER, 1996, s.32).

Uyarılmışlık, organizmanın fizyolojik durumuyla ilgilidir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir ve çok boyutludur. Sinir sisteminin yapısında yer alan beyin kabuğu, retiküler aktive edici sistem, limbik ve parasempatik sinir sistemi uyarılmışlıkta önemli işlevlere sahip yapılardır.

Bu bağlamda uyarılmışlık, organizmanın en sakin durumundan ki bu durum uyku hali olarak ele alınmıştır organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki dağılımına işaret eder. Aslında Thayer'in yaklaşımına dikkat etmekte yarar vardır. Çünkü Thayer uyarılmışlığı önce aktivasyonla eş anlamlı olarak görmekte sonra da tek boyutlu değil çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Gerçekten de uyarılmışlık, bazı yazarlar tarafından örneğin; Cratty, Sage, aktivasyon ile eş anlamlı olarak görülürken, Cox tetikte olma, Magill güdülenme ile eş anlamlı olarak görmektedir. Başer de uyarılmışlığı güdülenme içinde ele almış ve start tembelliği ve start telaşı şeklinde yarışma öncesi kendisini gösterebildiğini belirtmiştir. Uyarılmışlığın yönü derin uykudan en heyecanlı durum ve de bir yoğunluğu uykuda çok az ya da hiç yok, çok önemli bir maç öncesi yüksek olması olduğu düşünülecek olursa Cox'un tetikte olması ile pek uyuşmadığını söylemek olasıdır. Çünkü tetikte olma, organizmanın alarm durumunda olduğunu, organizmanın ya savaş ya da kaç davranımına hazır olduğuna işaret etmektedir. Halbuki uyarılmışlığın düşük olduğu durumlarda örneğin; zayıf bir rakiple yapılacak yarışma öncesi tetikte olma söz konusu olmayabilir (TİRYAKİ, 2000, s.11).

Yukarıda Thayer'in, uyarılmışlığın çok boyutlu olduğunu söylediği belirtilmişti. Yani uyarılmışlık, kendisini salt fizyolojik belirtilerde değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel olarak ta göstermektedir. Şimdi amatör kümede basketbol oynayan bir gencin, profesyonel basketbol liginin en iyi takımının menajerinden bir mektup aldığını varsayalım. Bu genç, mektubun üzerindeki amblemi ve gönderenin adını okuyunca neler yaşayacaktır? Büyük olasılıkla nefes alıp vermesi hızlanacaktır. Yüzü kızaracak, belki de aylardan Şubat olmasına rağmen terlemeye başlayacaktır. İşte tüm bu göstergeler uyarılmışlığın fizyolojik belirtileridir. Eğer gence bazı aletler takıp izleme olanağı bulunsa, ya da kan ve idrar örnekleri alma olasılığı olsa, solunum ve terlemenin yanında, kan basıncının artması, galvanik deri tepkisinde artma insan derisinden geçen elektrik akımının ne oranda geçtiğini ifade eder, eğer akım kolay geçiyorsa kişinin aşırı heyecanlı ya da uyarılmış olduğu anlaşılır ve EEG'deki değişiklikler ve kan kimyasında adrenalin ve noradrenalin düzeyinin artması gibi yine fizyolojik değişiklikleri gözlemleyebilirdik. Şimdi aynı gence yeniden dönersek, gençte bu gibi fizyolojik değişikliklerin yanı sıra gencin o an tırnaklarını yemeye başlaması, dudaklarını ısırması gibi davranışsal değişikliklerde görülebilecektir. Mektubu okumayı tamamladığında, arkadaşlarının yüzüne şaşkın şaşkın bakabilir ve o anda arkadaşlarının ne söylediklerinin farkında olmayabilir (CÜCELOĞLU, 1994, s.277).

Benzer durumlar yarışma öncesi ve sırasında da görülebilir. Sporcuyu yarışma öncesi ter basabilir, özellikle de avuç içleri terler, kalp atımı ve nefes alışı hızlanır, sık tualete gitme gereksinmesi duyabilir, müsabaka içinde motor performansı bozulabilir (ki sporcunun rutin olarak yaptığı becerileri yapamaması şeklinde görülür), koçu tarafından verilen taktiği unutabilir ve nihayet sporcu, yarışmanın sonucu ile ilgilenmeye başlayabilir (CÜCELOĞLU, 1994, s.283).

Uyarılmışlığın üzerinde önemle durulmasının nedenlerinin başında, uyarılmışlığın bir çok kuram ve kavramla ilişkisinin olmasıdır. Daha önce de değinildiği gibi, kişinin çevresindeki herhangi bir uyarı tehdit edici olarak algılaması durumunda, organizmanın savaş ya da kaç davranımına girmesinde ilk önce fizyolojik değişiklikler kendisini göstermektedir. Yani organizma bu durumla başa çıkmak için önce fizyolojik olarak hazır duruma gelmektedir. Dolayısıyla yaşamın sürdürülebilmesi için önemlidir. İkincisi bireyin

yeni şeyler öğrenmesi için organizmanın belli bir düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumlarında da öğrenemez. Dolayısıyla uyarılmışlık öğrenme sürecinde önemli bir kavramdır. İleride dürtü kuramı ile uyarılmışlık arasındaki ilişkiden söz ederken buna ayrıca değinilecektir (MORGAN, 1981, s.78).

Sporla uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerinde durulmaktadır. Okuyucular hemen gözlerinde canlandıracaklardır ki bir okçuluk ya da tabanca atıcılığı yarışmasından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi nişan alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlarda performans düşer. Bunun için uyarılmışlıkla performans arasındaki ilişkinin ters U şeklinde olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki ilk kez Yerkes-Dodson yasasında anlatılmıştır. Yerkes ve Dodson, sıçanların güçlü bir şoktan kaçınmak için basit görevleri, hafif bir şoktan kaçınmak için de kompleks görevleri öğrendiklerini belirlemişlerdir. Daha sonraki araştırmacılar, bunun anlamını hayvanın katıldığı herhangi bir görevin güçlük derecesine göre, optimum bir uyarılmışlık düzeyinin bulunması gerektiği şeklinde açıklamışlardır (BOTHAMLEY, 1993, s.560).

213. Spor ve Kaygı

Kaygı ve diğer duygusal faktörlerin performans ve karşılaşmalar üzerindeki etkileri uzun süreden beri araştırmacıların dikkatini çekmektedir.

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat ve konsantrasyonlarını, koordinasyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, özgüven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçülerde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında, gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.

Jones'e göre; bir çok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır.

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Bunun tersi de ileri sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı, yüksek düzeyde olan özgüvenle ilişkilidir. Düşük düzeydeki özgüven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular görevlerini yerinde getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilir ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler (KONTER, 1996, s.68).

Jones'un uluslararası İngiliz sporcularıyla yapmış olduğu araştırmalarda, trampolinde uluslararası derecelere sahip olan Sue Challis şunları söylemiştir, “ara sıra belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğimden şüphe ettim. Bir hareketi yapmaya giriştim ve hemen onun ardından daha kolay olanına yöneldim”. Aynı şekilde, uluslar arası hokey oyuncusu olan Mary Nevill de, benzer değerlendirme yaparak, “yüksek baskı koşullarında belirli becerileri yerine getirebilme yeteneğinden şüphe ettiğini” belirtmiştir (JONES, 1991, s.45).

Sporcuların konsantrasyon ve dikkatlerini oyunun kendisinden daha başka konu ve problemlere yöneltirlerse, oyunun gidişine bağlı olarak görevlerini başarıyla yerine getirmede, iyi bir performans ortaya koyamazlar. Çünkü oyuncular sınırlı olan konsantrasyon veya dikkat kapasitelerini farklı konulara kaydırırlar. Farklı yönlere kaydırılan enerji oyun içinde performansın yerine getirilmesinde verimli bir şekilde kullanılamaz. Yüksek kaygı durumunda olan sporcular konsantrasyonlarını rakiplerinin ne kadar iyi olduğuna kaydırarak kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekebilir ve performansları bozulabilir (KONTER, 1996, s.70).

Motivasyon, genel olarak, kaygı tarafından iki şekilde etkilenecek performansta bozulmalara neden olabilir. İlk olarak, kaygı motivasyonu olumsuz etkileyerek, sporcunun kendini aşırı zorlama içine atmasına belki de sakatlanmasına yol açabilir. Bir çok rekorlara sahip sporcular, en iyi performanslarını sergilediklerinde, kendilerinin bir akış içinde olduklarını, aşırı zorlanmışlık hissini yaşamadıklarını söylemektedirler (JONES, 1991,s.45).

İkinci olarak kaygı, motivasyonda düşmelere yol açabilir. Bu durumda da sporcu kapasitelerini ortaya koymada performans düşüklüğü gösterebilir. Bu sporcuların gerektiğinde kazanmaya önem vermediklerini söyleyebiliriz. Sporcular, savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, kendi kendilerini ikna etme yollarına baş vurabilirler.

Örneğin karşılaşmanın hemen öncesi, güçlü rakiplerini sahada gören sporcu, kendi kendine bunun sadece bir maç olduğunu nasıl oynayacağını o kadar da önemli olmadığını düşünüp, söyleyebilir.

Sportif becerilerin başarılı bir performansla ortaya konulmasında, belirli motivasyon düzeylerine gereksinim vardır. Bu motivasyon düzeyleri de kaygıyla yakından ilişkilidir. Bazı antrenörler, yanlış bir şekilde, çok motivasyonun her zaman faydalı olacağını düşünürler. İyi performans ortaya koymada, yapılan spor ve aktiviteye göre, optimal uyarılmışlığı yakalamak oldukça önemlidir (KONTER, 1996, s.70).

Eğer motivasyon yararlı ise, neden her zaman daha faydalı daha iyi sonuçlar vermiyor? Bu soruya Martens şöyle yanıt vermektedir; “Sporcular çok fazla uyarılıp motive edildikçe, başarıp başaramayacakları ile ilgili olarak, kaygılı ve endişeli olurlar. Bu özellikle başarısızlık oryantasyonlu sporcular için böyle olmaktadır (MARTENS, 1990, s.53).

Sporcular kaygılı olduklarında gergin kaslara sahip olabilirler, hareketlerinde kolaylık, düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonlarında bozulmalarla karşılaşılabilir.

Martens’e göre; sporcular doruk performanslarını, optimal uyarılmışta ve akış deneyimi yaşadıklarında gösterirler. Sporcularla yapılan çeşitli araştırmalar, optimal düzeyde olan kaygı ve motivasyonla ilgili akış deneyimi bulguları şu şekilde ileri sürmektedir. Akış deneyimi yaşandığında sporcular kendilerini tamamen aktivitenin içine gömülmüş hissederler. Zaman duygularında belirsizlik ve kaybolmalarla karşılaşılır. Sporcularda kendileri için her şeyin doğru gittiği hissi vardır. Konsantrasyon tamamen aktivitenin kendisine yöneliktir. Aktivitenin içinde olan konsantrasyon ve dikkat sporcuların kendilerini eleştirmeye yönelik değildir. Sporcular kendilerini ne sıkılmış, ne de tehdit edilmiş hissederler, yaptıklarıyla bütünleşmişlerdir ve kendilerini yaptıklarından ayrı bir şey olarak algılamazlar. Sporcular memnunluk ve keyif alma hislerini tutarlar (MARTENS, 1990, s.53).

Akış deneyiminin bu olumlu etkilerinden sporcuları faydalandırabilmek için, onların motivasyon ve kaygısının nasıl yönetileceğinin iyi bilinmesi gerekmektedir.

Kaygı, sporcuların doğru kararlar alarak davranışlarda bulunma yeteneğini bozabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı baskılı koşullarında sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını paslarını, şutlarını savunma ve hücum vb. gibi davranışlarını iyi gerçekleştiremediklerini görmekteyiz.

Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuların karışıklık yaşamalarına neden olarak, içinde bulundukları durumları yanlış algılayıp, değerlendirmelerine yol açabilirler. Bu durum, sporcuların genellikle önceden plan ve hazırlıklarını yaptıkları strateji görev ve taktiklerinin unutulmasına zemin hazırlayarak, sporcuların daha önceki bazı olumsuz alışkanlıklarını ön plana çıkarmalarına neden olabilir.

Normalin üstündeki baskı ve kaygı koşullarında sporcuların koordinasyonları da bozulmaktadır. Yüksek düzeyli kas gerginlikleri sporcuların kontrollü ve dengeli hareket etmelerine önemli ölçüde zarar verebilmektedir. Aşırı kaygı durumlarında, sporcuların ince motor becerilerdeki performanslarının, önemli düzeylerde bozulmalara uğradığını bir çok araştırmalar ortaya koymuştur. Bu araştırmalar özellikle el becerilerinde bozulmaların ortaya çıktığını göstermektedir. Bu da bizler için, bir çok durumlarda kalecilerin neden umulmadık bir şekilde basit topları ellerinden kaçırdıklarını açıklayıcı olmaktadır (JONES, 1991, s.45).

Jones'e göre; elit sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli özellik, yarışmanın önemli anlarında kaygılarını kontrol edebilme özellikleridir. Kaygı, her zaman performansı bozmayabilir. Bu nedenle önemli olan kaygının performansı bozduğu anda onu kontrol altına alabilmektir. Örneğin, bir futbolcu penaltı atışını kullanmaya gittiğinde, bir basketbolcu maçın sonucunu etkileyebilecek serbest atışlarını kullandığında vb. gibi (JONES, 1991, s.45).

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarışmasal sporlarda bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Buradaki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok, aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü, bütünüyle gevşemenin olduğu durumlarda, sportif performans

gerçekleşemez. Bu anlamda, kişisel özellikleri gösteren kaygının optimal düzeylere çekilmesinde gevşeme yöntemlerinden yararlanılabilir.

Spielberger'in durumluk-sürekli kaygı envanteri değişik sporlarda uzun süredir kullanılmaktadır. Bu sporlar arasında basketbol, Amerikan futbolu, golf, jimnastik, yüzme, güreş, kürek ,atletizm gibi sporlar bulunmaktadır (SPIELBERGER, 1989, s.8).

214. Kaygı ve Performans

Sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulgular yarışma öncesinde uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiğini desteklemektedir.

Kroll yapmış olduğu araştırmada kaygı tepkilerinin bireylere göre farklılığını ortaya koymuştur. Kaygı ve heyecan her bireyi aynı biçimde etkilemez. Elbette performans da her spor dalında aynı şekilde etkilenmez. Her bireyin kendine özgü tolerans kapasitesi vardır. Spor dalı ilgi, dikkat ve bilgi ister. Böylece, etkili performe işlemi tamamlanmış olur. Kaygı süresince birey fiziksel, somatik ve düşünsel bakımlardan uyarılabilmekte, bazen tümü harekete geçmektedir. Fiziksel ve somatik tepkiler genel olarak kalp atışının hızlanması, kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayakların terlemesi şeklinde yaşanmaktadır. Düşünsel tepkilerde ise ayrıntılara dikkat edememe, unutkanlık, konsantrasyon sağlayamama, ani kararlar verebilmede güçlükler söz konusudur.

Sporcularda kaygı sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılaşmanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar.

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karşısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterecektir. Sonuç olarak gereklidir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde

etkiler. Kaygı düzeyinin yüksek olması “Start Telaşı”, düşük olması ise “Start Tembelliği”dir. Start telaşı durumunda, kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken, start tembelliğinde ise kas tonusundaki düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür (TAVACIOĞLU, 1999, s.41).

Cox’a göre; son zamanlarda yapılan bazı araştırmalar sportif performansla Durumluk Kaygı arasında doğrusal-negatif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Bu araştırmalarla, Barnes, Sime, Diensbier, ve Plake’in yüzücülere ve Cox’un voleybolculara yapmış olduğu çalışmalar buna örnek gösterilebilir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, Durumluk Kaygı yükseldikçe performans düşmektedir. Ancak Cox’ın ileri sürdüğü diğer bazı araştırmalara göre ise, örneğin Sonstroem ve Bernardo Buton ve Gould, Petlichkoff, Simons ve Vevera performans ve durumluk kaygı arasındaki ilişkinin, ölçülen kaygı boyutuna bağlı olduğunu görülmektedir (COX, 1990, s.136).

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar yüzücülerde performansla kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel olarak doğrusal-negatif ilişki ve bedensel olarak da Ters U özelliği gösterdiği bulunmuştur. Bu durumda durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki yapılan sporun özelliğine bağlı olmaktadır.

Gould ve arkadaşlarının atıcılarla yapmış oldukları araştırma da benzer sonuçlarla performansla kaygı arasındaki ilişkinin doğrusal-negatif ve bedensel olarak da Ters U olduğunu göstermiştir. Durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişki sadece spordan spora farklılık değil aynı zamanda bu sporların içinde bulunan hareket modellerine göre de farklılık gösterebilir. Örneğin atıcılıkta olduğu gibi ince motorsal aktivite ve halterde olduğu gibi kaba motorsal aktivite.

Cox’a göre; “bilişsel kaygıyla ilişkili korku ve endişe sportif performansın engelleyicisidir”. Bilişsel Durumluk Kaygı daha az oldukça sporcu daha iyi performans ortaya koymaktadır. Sporcular için söylenen “az kaygı iyidir” değerlendirmesi bilişsel boyutta doğru gözükmemektedir (COX, 1990, s.138). Aşırı kaygının performansa zarar verebileceği gibi yeterince kaygıya sahip olmama da benzer sonuçlarla performans üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilir. Sportif karşılaşma veya yarışmalarda zaten

tamamen kaygısız ve gevşek bir durumda olmaktan söz edilemez. Çünkü karşılaşma veya yarışmanın doğasına, sporların dinamikliği içinde kaygı bulunmaktadır.

215. Kaygı'nın Performansa Etkileri

Kaygı ve endişe, sporcuyla psikolojik açıdan olumsuz yönde etkiler. Organizma herhangi bir tehlike karşısında öncelikli olarak kendini koruma içgüdüyle ya saldırır ya da kaçacak bir eylemin peşine düşer. Bu davranışlar tamamen refleks davranışlar olup, bilinçli değildir (BİÇER, 1996, s.104).

2150. Konsantrasyonun Düşmesi

Aşırı kaygı ve endişe sporcuyla paralyze eder. Bu durumda organizma tehdit altındadır. Kaslar gerilir, zihin bulanır, sporcunun duygusal durumu olumsuz ve bilinçsiz bir sürece girer. Bu durumda coşkudan, sakinlik ve huzurdan söz edilemez. En profesyonel sporcular bile bu atmosferde ayrı şekilde davranabilir. Yalnızca bu şartlara hazırlanıp kendini eğitmiş olan sporcular, kaygı ve endişenin olduğu durumlarda performanslarını devam ettirirler. Dolayısıyla endişe ve kaygı, konsantrasyonu azaltan, körleştiren önemli bir ruhsal durumdur. Bir örnek verirsek, endişe içindeki bir futbolcu kesinlikle rahat bir maç çıkaramayacak, belki önemli bir atışı kaçırarak, yine bir tenisçi zamanının çoğunu rakipten ziyade kendisiyle savaşarak geçirip gerçek performansını ortaya koyamayacaktır (BİÇER, 1996, s.104).

2151. Panik

Kaygı ve endişe zincirinin ikinci halkası, sporcunun paniğe kalkmasıdır. Bu durumda sporcular oyun disiplininden kopar, panik ve telaş içinde hata üstüne hata yaparak üstünlüğü rakibine kaptırır. Kaygı ve endişenin iki ana nedeni vardır. Bunlardan birincisi teknik ve kondüsyon; ikincisi ve daha önemlisi ise psikolojik olarak kendini yetersiz görmekten kaynaklanır (BİÇER, 1996, s.104).

2152. Sporcunun Kendini Oyuna Verememesi

Sporcu endişe ve kaygı içine girince panik durumunda olduğundan kendini oyuna yeterince veremez. Oyundan kopar ve yenilgiyi peşin olarak kabullenir. Belli istisnalar dışında da, toparlanması çok zordur. Sporcu bu durumda oyundan koptuğundan daha fazla denemek istemez. Bir an önce maçın bitmesini ister. Panikle başlayan durum, maçın ilerleyen bölümlerinde, isteksizlikten doğan bir duyarsızlaşma ve hissizleşmeye dönüşür (BİÇER, 1996, s.105).

2153. Sürantrenman Durumu

Sporcu bu tür bir olumsuz durumla sık sık karşılaşp bir türlü istediği performansı sergileyemiyorsa, üst üste gelen bu yüklemeler endişe, kaygı ve kızgınlık yaratarak sporcuyu bir kısır döngüye iter. Olumsuz geri beslemeler sporcunun motivasyonunu kırar ve bir kişilik çatışmasına neden olur. Sporcu bu tür çatışmalardan pozitif referanslar ve olumlu hedeflerle çıkamazsa, çöküntü iyice büyür, yapılan spordan kopma ve nefret etme gündeme gelebilir. Böyle bir ruh halindeki sporcu kendisine “Nasıl?” sorusundan çok, “Neden?” ve “Niçin?” sorularını sormaya başlayarak değer sistemini gözden geçirmeye koyulur.

“Neden?” ve “Niçin?” sorusunu (bazı durumlar hariç) mümkün olduğu kadar sporcunun literatüründen çıkarıp, onun motivasyonunu “Nasıl?” sorusuna koşullandırmak gerekir. Çünkü “Nasıl?” sorusu sporcuyu olumlu yönde motive eder ve kendisini yeni arayışlara, yeni ufuklara yönlendirir (BİÇER, 1996, s.104).

216. Kaygı Durumundaki Davranış

Ünlü spor psikologlarından Dr. Loehr, sporcunun kaygı ve endişe durumlarındaki davranış modellerini dört ana grupta toplar. Bu tavırlar, kendini bırakma, saldırgan tutum, boğulma ve meydan okumadır (BİÇER, 1996, s.106).

2160. Kendini Bırakma

Kaygı ve endişeye kapılan sporcunun ilk tepkilerinden birisi kendini bırakmaktır, işler ters gittiğinde daha fazla acı duyup kendine güvenini yitirmemek için maçı bırakır ve yapabileceğini yapmaz. Bir an önce maçı bitirmekte rakibine yardımcı olur. Savunma olarak da, “Bugün iyi değildim”, “Ne kadar denesem yapamazdım”, “Moralim bozuldu”, “Hakeme ya da X’e kızıp bıraktım” gibi mekanizmalara sığınır. Bu tür davranışlar sporcuyu ya da takımı geliştirmez. Olaylar ve koşullar ne olursa olsun, sporcu maçın başından sonuna kadar performansını en optimal biçimde kullanmayı bilmelidir. Rakip çok kuvvetliyse ve sporcu güçlü değilse, yapabileceğinin en iyisini yapmak, kuvvetli rakip karşısında bir varlık gösterip kimliğini ortaya koymak, temel amacı olmalıdır. Yenilebilir. Bu çok doğaldır. Ama elinden geleni yaptığına inanırsa, yenilgiden kazançla çıkar. Sahaya çıkıp elinden geleni yapması, yeter (BİÇER, 1996, s.106).

2161. Saldırgan Tutum

Zorluklar karşısında sporcunun başka bir kaçıışı, kızgın, öfkeli ve saldırgan davranmaktır. Duyar, görür ve okursunuz. Sporcu işler ters gitmeye başlayınca kızdığını, çıldırarak gibi olduğunu, ne yapsa başaramayacağını, bunun için maçı bıraktığını söyler. Loehr’a göre, tipik bir kızgınlık davranışıdır bu. Sporcular böylesi durumlarda, “Çok şanssız bir günümdü”, “Devam etsem seyirciler çok kötü olduğumu düşünecekti” gibi olumsuz duyguların arkasına sığınır (BİÇER, 1996, s.107).

2162. Boğulma

Sporcuların yüz yüze geldiği başka bir olumsuz davranış, boğulma tavrıdır. Aslında bu, kendini bırakma ve saldırgan olma kadar olumsuz değildir. Sporcu boğulmuş ve tıkanmışsa elinden gelenin en iyisini yapıyordur, ama bazı özellikleri yeterli değildir. Kapasitesi eksiktir. Teknik ya da psikolojik eksiklikler kendini hissettiriyordur. Sporcu boğulup tıkanıldığını hissettiği anda maçı bırakıyor, kızgınlıkla ve öfkeyle hareket ediyorsa, sorun başlıyor demektir. Kendine özgü bir strateji geliştirip kaygı ve endişe karşısında olumlu bir tavır sergiliyor ve onu uygulamaya çalışıyorsa (ki tavsiye edilen budur) olumlu bir tavır

içindedir. Sporcu bu stratejilerle duruma müdahale etmeyi öğrenip psikolojik açıdan kendini geliştirebilir (BİÇER, 1996, s.107).

2163. Meydan Okuma

Bu, zorluklar karşısındaki son aşama ve arzu edilen tavrı temsil eder. Kazanmayı sevmenin ötesinde, zorluğu seven, savaşmayı ilke edinen, durum zorlaştıkça kendini daha üretken, daha dinamik, çözüm arayıcı ve daha güçlü hisseden bir aşamaya gelmişse, görevini başarmış demektir. Sporcu hazırdır. Başkalarının problem olarak gördüğü şeyler onun için sıradan sorunlardır. Zorluklar arttıkça gülümsemeli, onlara meydan okumalı ve olabileceğinin en iyisi olmalı. Usta sporcu ve gerçek şampiyonlar hep böyle davranır (BİÇER, 1996, s.108).

217. Kaygının Fiziksel Etkileri

Organizma, herhangi bir zorluğa vur ya da kaç tepkisi gösterir. Bu tür bir tepki, organizmanın kendisini korumak üzere geliştirdiği bir reflektir. Organizma bu sayede kendi kendini koruyarak hayatta kalmanın yolunu arar (WEINBERG, 1988, s.30). Bu sistem kısaca şöyle çalışır.

Potansiyel bir tehlikede organizma harekete geçerek çeşitli hormonlar salgılar. Bunlar, adrenalin, norepinefrin ve kortizondur. Saydığımız bu hormonlar organizmayı tehlikeye karşı hazırlamakla görevlidir.

Kalp atışı hızlanır, nefes alıp verme sıklaşır, vücut kasılır. Bu sistem, tehlike karşısında organizmanın çabuk hareket etmesini sağlar. Örneğin, herhangi bir kupa ya da şampiyonluk maçı öncesinde, kaygı ve endişe duygusu performansı olumsuz yönde etkiler. Bu maçlarda sporcu kendini gergin hisseder. Kasların gergin olması sporcuya teknik becerilerini rahat kullanma fırsatı vermez. Diğer bir deyişle, endişe ve kaygı sonrası vücut kilitlenip kalarak kötü performansa yol açar. Yüksek performansa ulaşmak için kasların optimum düzeyde gevşek olması gerekir. Kasların kilitlenmesi sporcuyu zihinsel olarak da etkileyerek, bir anlamda onu etkisizleştirir (BİÇER, 1996, s.101).

2170. Kasların Aşırı Gerilmesiyle Koordinasyonun Azalması

Kaygı duyulurken ve ondan sonra yaşanan en önemli fiziksel etkileşim, kasların aşırı gerilmesidir. Organizmada aşırı adrenalin salgılanması sporcunun verimini düşürür. Aşırı gergin kaslar sporcuyu etkisizleştirdiği gibi, esneklik ve koordinasyonu olumsuz yönde etkiler. Örneğin, futbolda sonuç penaltılara kalmışsa, penaltı atacak olan sporcular büyük bir stresle karşı karşıyadır. Ya gol yapar, ya da kaçırlar. Oysa penaltıyı atamama korkusu futbolcunun gözünde tam bir endişe, kaygı, hatta korku kaynağıdır. Çok ünlü futbolcuların bile penaltı atma riskine girmek istemediğini görürüz. Basketbolda faul atışlarında maçın sonucunu son sayılar belirleyecekse ve sporcu bu duruma hazır değilse, sonucun başarısız olma riski artar. Dolayısıyla her sporda bu tür kritik durumlar olabilir. Sporcu teknik ve kondüsyon becerilerinin yanı sıra, kendini bu tür durumlara zihinsel olarak da hazırlamak zorundadır (BİÇER, 1996, s.102).

2171. Esnekliğin Azalması

Başka bir fiziksel etki, esnekliğin azalmasıdır. Kaygı ve endişe durumunda kasların kilitlenmesi sonucu doğal hareketler yapılamayacağından, sporcu en kolay teknikleri bile uygulayamaz hale gelir. Aslında vücudun esnekliğini yitirmesinin en önemli unsuru, baskı ve zorluk karşısında zihinsel dengenin bozulmasıdır. Bozulan dikkat ve konsantrasyon, kasları bilinçsiz olarak kasar ve organizma doğal hareketleri yapmakta zorlanır. Penaltı ile serbest atışların kaçırılması, file önünde basit bir vuruşun fileye ya da dışarı atılması gibi birçok olumsuz davranış buna örnek gösterilebilir (BİÇER, 1996, s.102).

2172. Yorgunluğun Artması

Organizmanın zorluk ya da baskıdan kaynaklanan fiziksel tepkilerinden birisi, sporcunun aşırı hareketlerinden dolayı çabuk yorulmasıdır. Gereksiz gerginlik ve kaygı, organizmayı normalden aşırı çalıştırır ve az eforla yapılacak bir vuruşta bile yüksek efor harcanmasına neden olur. Örneğin, tenis derslerinde acemi öğrenciler kendilerini aşırı derecede kasar ve basit bir vuruşa aşırı efor harcamaktan dolayı çabuk yorulurlar. Bu öğrenciler raketi çok fazla sıkıp vücutlarını gergin olarak kullanır, vuruş yaparken ölçüyü kaçırlar. Oysa onlara, topla boğuşmaları değil, dans etmeleri gerektiğini anlatmak, çeşitli

olumlu geri bildirimlerle rahatlatmaya çalışmak gerekir. Dikkat ederseniz, hangi spor dalında olursa olsun, acemilerle ustalar arasındaki farklılık aslında son derece basittir. Usta sporcu, bir işi kolay ve çok az enerjiyle yaparken, acemi sporcu aynı işi daha zor ve aşırı bir gerilimle yapmaya çalışır. Dolayısıyla, istisnasız her spor dalında enerjiyi olumlu kullanıp maç ya da karşılaşma süresine yaymanın sporcu açısından çok önemli bir noktayı oluşturduğunu söyleyebiliriz (BİÇER, 1996, s.103).

218. Kaygının Çok Boyutlu Doğası

Fisher ve Zwart basketbolda sporcuların tepkilerini analiz etmişlerdir. Sporcuların kaygıya tepki biçimleri, algılamalarıyla uyumlu bulunmuştur. Bir çok kişilerin içinde bulundukları koşullardan çok onların bu koşulları algılamalarının durumluk kaygı üzerinde etkili olduğu ileri sürülmektedir. Ancak durumsal faktörlerin önemini küçümseyen tek yönlü yaklaşımlardan kaçınmak gerekir. İnsanı daha iyi anlamak, onun çok yönlü doğasını ve somut koşullarının önemini görmekle mümkün olabilir. Bu nedenle insanla koşullarının karşılıklı etkileşiminin durumluk kaygı yönünden ne anlam ifade edeceği üzerinde duran araştırmacılara gereksinim vardır (KONTER, 1996, s.101).

Fisher ve Zwart tarafından tespit edilen ikinci faktör pozitif beklenti faktörüydü. Bu sonucun belirlenmiş olmadığı fakat arzu edilen sonuç için potansiyelin var olduğu bir durumda yaşanılmaktadır. Her iki takımında kazanmayı ümit ettiği durumlarda, karşılaşma öncesi yaşanan kaygı pozitif beklenti faktörü ile ilişkili olmaktadır. Bu nedenle karşılaşılan rakibi pozitif beklenti faktörüyle karşılamamak gerekir. Bu sporcuların motivasyonun negatif yönde etkiler. Bir çok kez zayıf takımların güçlü rakiplerini yendiklerini görmekteyiz. Rakibi küçümsemek yenilgiyle sonuçlanabilir (KONTER, 1996,s.102).

Fisher ve Zwar'ın kaygıyla ilgili araştırmalarının üçüncü faktörü olarak da negatif sonucun kesinliğinden bahsedilmektedir. Bu durum sporcunun sonuçla ilgili olarak negatif çağrışımlara sahip olduğunda yaşanılmaktadır. Kaybettikleri maç sayıları fazla olan takımların, bir sonraki maç için hazırlıklarını sürdürürken hissettikleri, bu kaygı faktörüyle açıklanabilir (KONTER, 1996, s.102).

Gould, Horn ve Spreeman yarışmasal durumlarda kaygının çok yönlü boyutunu incelemişlerdir. Araştırmada elit genç güreşçiler kullanılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları Fisher ve Zwart'ın sonuçlarını desteklemiştir. Gould ve arkadaşları ego tehditi ve başarısızlık korkusunu algılanan kaygıda, en büyük neden olarak gördüler. Teknik direktörler, antrenörle ve beden eğitimi öğretmenleri başarısızlık korkusu ve egoyu tehdit edici faktörlerinden sporcularını korumalı ve gerektiğinden spor psikologlarından yardım almalıdırlar. Bu araştırmalar bizlere sporcuların algıladıkları kaygılarında egonun tehdit edilmesiyle başarısızlık korkusunun çok önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonuçları antrenörler ve beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde görevli uzmanlar tarafından küçümsenmemeli ve önem verilmelidir.

Bu araştırmaların sonuçları, kaygının sporcuların performanslarında ve yarışmasal spora devamlarında önemli role sahip olduğunu göstermektedir.

Sporcuların egolarını tehditte hissetmesi ve başarısızlık korkusuna sahip olmaları onların kaygılarında ve performanslarında etkili olmaktadır. Teknik direktörler ve antrenörler sporcuların egolarını tehdit eden durumları en aza indirmelidirler. Bunu gerçekleştirebilmek amacıyla teknik direktörler ve antrenörler, kazanmanın önemini azaltıp sporcuların gerçekçi performans hedefleri kurmalarına, gerekli becerileri öğrenmelerine, fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdırlar.

Teknik direktör ve antrenörler ayrıca eleştirilerinde yapıcı olmalı, doğrudan sporcunun kişiliğine yönelik herkesin içinde yapılan, sporcuyu gerici, onurunu zedeleyici yaklaşımlardan kaçınmalıdırlar. Eleştiri doğrudan kişiye değil onun spor davranışına doğru ve yapıcı olarak yapılmalıdır (KONTER, 1996, s.103).

Cox'a göre; yarışma öncesi kaygıyla ilgili yapılan bir çok araştırma birkaç gerçeği ortaya çıkarmıştır. Bunlardan bir tanesi tecrübeli sporcuların tecrübesiz olanlardan kaygılarının farklılık göstermesidir. Örneğin raket topu ve jimnastikte tecrübelilerin kaygısı tecrübesizlerden daha yüksek olabilir. Güreş ve havada paraşütü açmadan yapılan gösterilere dayalı sporda, tersi olarak tecrübesizler, tecrübelilere göre daha yüksek kaygıya sahip olabilirler. Durumluk kaygıda farklılaşmalar sporcudan sporcuya farklılık

gösterebileceği gibi spordan spora ve uygulanan beceri çeşitlerine göre de farklılık gösterebilir (KONTER, 1996, s.104).

Yarışma öncesi kaygıya ilgili ikinci olarak, Cox şunu ileri sürmüştür, “Skydiving yapanlar ve elit genç güreşçilerle yapılan araştırmalarda kaygının ters V şeklinde biçimlendiğini ortaya koymaktadır”.

Fenz deneyimli ve deneyimsiz skydiving yapanların Durumluk Kaygılarının en yükseğe eriştikten sonra atlama öncesi dereceli olarak azaldığını ileri sürmüştür. Deneyimli atlayıcılar için kaygı doruğu, hava alanında uçağa bindikten sonra yaşanmıştır. Deneyimsizler için kaygıda doruk noktası ise, atlayış öncesi verilen “hazır” komutunda yaşanmıştır (KONTER, 1996, s.104).

Gould, Petlichkoff ve Weinberg kaygıya ters V şeklinde yapılan yaklaşıma daha da açıklık getirerek bu durumun bilişsel kaygıda değil, bedensel kaygıda ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Bu açıklanan araştırmalar yarışma öncesi sporcuların ters v şeklinde kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Sporcu yarışmanın içine daha erken girerse, yarışmasal kaygı düzeyi daha erken düşmektedir. Bu bilgi bazı teknik direktör ve antrenörlerin hangi oyuncularla karşılaşmaya başlayacaklarına karar vermelerinde kolaylık sağlayacaktır. Maç öncesi kaygıyı azaltmada, maç öncesi konuşmalar ve yapılan hazırlık aktiviteleri etkili olabilir. Özellikler yarışmada yapacağı hareketli önceden yapmak sporcu için kaygıyı azaltmada etkili olabilir (KONTER, 1996, s.105).

Kaygıya ters V yaklaşımı, karşılaşma öncesi yaşanan kaygının, karşılaşma süresince yaşanılardan daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Bu nedenle teknik direktörler ve antrenörler yarışma öncesi sporcularıyla iletişimlerinde çok dikkatli olmalıdırlar.

Karşılaşmaya başlamada geç kalındıkça yarışmasal kaygı olumsuz etkilenebilir ve sporcuların kaygısı yükselebilir. Bu durum, futbolda penaltı vuruşlarında yaşanabilir. Örneğin futbolcunun penaltı atışını geciktiren hakem, kaleci veya diğer nedenler penaltı atışını yapan futbolcunun kaygısını yükseltebilir. Aynı durum futbolda serbest atışta da yaşanabilir. Basketbolde kullanılacak serbest atışta yaşanan gecikmeler basketbolcünün kaygısını yükseltebilir. Bu nedenle sık sık rakip takımların, önemli karşılaşmalarda,

rakiplerinin kullanacakları serbest atış öncesinde, mola aldıklarını görmekteyiz. Aynı durum diğer takım sporlarından voleybolda servis atışında, hentbolde 7 m. atışında da yaşanabilir (KONTER, 1996, s.106).

Karşılaşma sırasındaki kaygının karşılaşma öncesindeki kaygı düzeylerine göre her zaman aşağıda olacağı bazı araştırmalar tarafından destek görmesine karşın, karşılaşma sırasında oyunun değişen dinamiği içinde de yarışmasal durumluk kaygının yükselme ve alçalma gösterebileceği göz ardı edilmemelidir.

Dowthwaite ve Armstrong yaptıkları araştırmada, yapılacak karşılaşmanın öneminin yüksekliği oranında, karşılaşma öncesi durumluk kaygının yüksek olacağını bulmuşlardır. Sporcuların karşılaşmayı ne kadar önemli olarak algıladıkları onların motivasyonlarını ve durumluk kaygı düzeylerini yukarı çekecektir. Eğer sporcuları karşılaşmayı önemli algılıyorsa ve durumluk kaygıları yüksek düzeylerde ise antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcuları veya öğrencileri ile kurdukları iletişimlerinde dikkatli olmalı ve onları iyiden iyiye paniğin içine itecek konuşmalarda bulunmamalıdır (KONTER, 1996, s.106).

Could ve Weinberg daha az başarılı olan sporcuların daha başarılı olanlara göre, daha çok kaygılı olduklarını buldular. Üniversiteler arası güreş müsabakalarındaki sporcuların kaygıları şu faktörlerden kaynaklanıyordu (KONTER, 1996, s.107).

- a) Antrenörlerinin performanslarını nasıl değerlendireceği,
- b) Kaybetme ile ilgili kaygılar,
- c) Hata yapma ile ilgili kaygılar.

Bunların içinde en önemlisi Antrenörlerinin performanslarını nasıl değerlendireceği ile ilgili kaygıdır. Antrenörler sporcularının performanslarını değerlendirirken aşırı eleştiriden kaçınmalıdır. Antrenörler sporcularının yanlışlarını düzeltirlerken çifte pozitif yaklaşımı kullanabilirler. Üç aşamalı olan bu yöntem kısaca şöyledir.

- 1) Önce performansın iyi bir yönünü gör. Güzele ve doğruya göre başla.
- 2) Daha sonra yanlış giden taraf neresi ise bunun düzenlemesini yap. Eğer birden fazla yanlış yapılyorsa öncelikler sistemine göre en önemli olanından başla.
- 3) Sporcuyu tekrar onore ederek çalışma ve egzersizleri tekrar etmesine motive ederek ikinci bir pozitif yaklaşımda bulun. Böylelikle iki pozitif yaklaşım arasında bir düzelme koyarak sporcudan daha verimli sonuçlar alınabilir.

22. Gevşeme

Aynı anda hem kasılmış hem de rahat olamazsınız. Birinin kasılmış olduğunu söylemekten kastımız ne? Gerginler mi? Gerginlikten kastımız nedir? Ona ne neden olur? Kötü bir şey mi? Çok gergin olduğumuzu nereden anlarız?

Eğer bir kas gerginse, o kas kısaltılmış ve kullanılıyordur. En küçük zihinsel ve bedensel aktiviteler bile bazı kasların kısaltılıp kullanılmasını gerektirir. Şu an kas hareketlerinizi inceleyin. Kaslarınızın kaç tanesi ve hangileri gergin, yani hangileri kullanılıyor? Oturup bu yazıyı okumak için kullanmanız gereken kaslar dışında kas kullanıyor musunuz? Bağdaş kurmuş yada bacak bacak üstüne atmış durumda mısınız? Ayağınızı sallıyor musunuz? Saçınızı çekiyor ya da ellerinizle aslında okumayla çok fazla ilgisi olmayan şeyler yapıyor musunuz? Dümdüz mü oturuyorsunuz? Kaşınız çatılmış ya da alnınız kırışmış durumda mı? Ya boynunuz ve omuzlarınızda ki kaslar? Okumayla hiç ilgisi olmayan hangi kaslarınızı kullanıyorsunuz? Onları biraz daha sallamaz mısınız? Bu soruların herhangi birine cevabınız evet ise yeterince rahat değilsiniz demektir. Fazla mesai yapan kaslarınız var demektir. Bu ufak gerginlikler gün boyu kasları gererek hatalara, yorgunluklara ve diğer güçlüklerle yol açan baskılar ve tahrişler oluşturur.

Kaslarınızda ne kadar gereksiz gerginlik var? Çok gergin olduğunuzu nasıl anlarsınız? Bilimsel nöromusküler rahatlamayı geliştiren Edmund Jacobson, rahatlamaya ani tepki'yi incelerken merak saldı. Ani tepki dediğimiz şey beklenmeyen bütü'ye ya da garip bir sese verdiğimiz tepkidir. Jacobson araştırmasının ilk aşamalarında gerginlik arttıkça ani tepkilerin de arttığını gördü. Bunu beklenmeyen seslerle örneklendirebiliriz. Eğer gündüzse ve bildiğiniz bir yerde iseniz verilen tepki çok şiddetli değildir. Diğer tarafta,

karanlık ve fırtınalı bir gecede ışıkları yanmayan garip bir yardeyseniz, verilen tepki çok daha şiddetli olur. Gerginliğiniz arttıkça uyarıcıya verdiğiniz tepki de o derece şiddetlenir.

Bu bağlantıyı çözmenin bir başka yolu da bir fizik doktorunun patellar refleksinizi ölçerken oturduğunuz gibi tek bacağınıza hiç destek vermeden (yani gevşek bırakıp) oturmaktır. Bacak boştayken patellar bağa hafifçe vurun ve tepkiye bakın. Şimdi bacak kasınızı sıkın ve bağa vurduktan sonra farkı gözlemleyin. Kaslarınızdaki gerginlik arttıkça verilen tepki de o kadar artıyor. Siz de uykuya dalmak üzereyken bedenine sanki 250V elektrik verilmiş gibi kasları hareketlenen insanlardansanız çok fazla gerginsiniz demektir. Teorik olarak vücudunuzda hiçbir zaman bu kadar gerginlik olmamalı. Bu ani rahatlamaadan önce gerilen kaslar neden olur. Açıcı kaslar sırayla bükücü kasları sallamanın ürettiği tembelliği yaşar.

Kas dokusu sadece bir yönde çalışır, sadece kendini kısaltıp kalınlaştırarak çekme hareketini yapabilir. Bu iplik ya da urgan gibi sadece bir yöne güç uygulaması yapabilir. Bunun bir sonucu olarak bütün hayvanlarda ki kaslar çiftler çiftler ayarlanmış olmalıdır. Birisi gelirken diğeri gider. İki başlı pazular çekilip kısaltıldığında kol bükülür, kolun arkasındaki üç başlı pazular kısaltıldığında kol tekrar düz hale gelir. Kol bunun arasında bir yerde tutulduğunda bu çiftteki her iki kas uygun olan gerginlik miktarını üretmek için uyum içinde çalışmalıdırlar. Vücudumuzda bir kas kasıldığında, çifte bulunan diğerkas vücudun o parçasını yerinde tutmak için bir karşı gerginlik uygular. Bu ikili çekme vücudun büyük bir bölümünde gerginlik oluştururken çoğu insan tarafından farkına bile varılmaz. Bir kasın hiç dinlenmeden, durmaksızın çalışmasının sonucu ağrı ve sancıdır. Bunun klasik bir örneği gerginlikten kaynaklanan baş ağrılarıdır, bu durumda başın ve boynun arkasındaki kaslar ellenmeyecek kadar sakattır. Kasların bu ikili hareketleri aynı zamanda nasıl korkudan donmuş, katılaşmış ve sinirden sallanıyor olmamızı da açıklar. Sahne korkusu, konuşmamak, hava toplarına vurmaya çalışmak, golf de kolay bir topu deliğe atamamak, çok fazla zorlamayla geçmek ya da bir tenis topuna gereğinden hızlı vurmak hep kaslardaki gerginlikten kaynaklanır.

Atletler için ikili çekme ilkesinin büyük önemi vardır. Siz hiç çaba sarf etmeden hareket eden atletleri izlerken, onlar doğru olan şeyi yapıyorlar. Doğru olan şeyi yapmak demek beceriyi gerçekleştirmek için sadece gereği kadar gerilmek, vücudu en az enerjiyi

harcayarak en etkin şekilde kullanmak demektir. Kasların gerektiğinden fazla gerilmesi becerinin doğru bir şekilde yerine getirilmesini engeller. Yüzmeye yeni başlayan bir yüzücünün sudan korkmasının onu nasıl etkilediğini bir düşünün. Çok fazla gerginlik bazı yeni başlayanları kaskatı keser. Bu gerginliğe yüzmek için sarf edilen çaba değil, zihindeki korku neden olur.

Kaslardaki bu fazla ve gereksiz gerginliğe bracing denir, kaslar gerilip harekete hazır hale getirilmiştir. Eğer bir arabada yolcuysanız ve şoförün fren yapması gerektiğini düşündüğünüzde sizde döşemeye basınç uyguluyorsanız gerilmişsiniz demektir. Takım arkadaşınıza topu atarken harcadığınız fazla çaba, bir golf topuna vururken harcadığınız fazla çaba ya da direksiyonu çok sıkı tutmanız hep gerginliğin birer göstergesidir. Çok fazla gerginlik acı gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanabilir. Algısal yada zihinsel nedenlerden de kaynaklanabilir. Yani çevrenizde algıladığınız ya da gözlemlediğiniz şeyler sinirlilik yaratıp gerginlik üretebilir. Hatıralarınızdan, hayalinizden, en kötüyü beklemekten ve diğer düşüncelerden kaynaklanan gerginliklerde yaşanabilir.

Bir kas gerginken büzülmüş ya da kısaltılmıştır. Bu büzülme sinirleri de ilgilendirir. Vücuttaki sinirlerin yarıya yakını kasları uyarmak ya da beyine mesaj iletmek için kullanılır. Elektrik bir hareket olan sinirlerin hareketi bir dalga gibi kaslardan geçer ve hızlı bir boşaltım yapar. Bu boşaltım hızlandıkça yüksek bir sinir gerginliği yaşanır ve kas sertleşebilir. Bizim problemimiz ise insanoğlunun sinir sisteminin hiçbir otomatik regülatörünün olmamasıdır. Çok fazla gerildiğinizi size bildirecek hiçbir uyarı yoktur. Bazı insanlar bilmeyerek sinir kapasitelerini çok yüksek düzeyde tutarlar. Zamanla bu kronik yüklenme pek çok zararlı yan etki üretebilir, bir spor karşılaşması gibi kaygı yaratan bir durumda fazla yüklenme istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Tıkanma belki de bunun en iyi örneğidir.

Zihinsel olarak tetiklendiği zaman bile aşırı sinir gerginliğine aşırı kas gerginliği eşlik eder. Kas gerginliğimizi hissedip onları regüle edecek kadar duyarlı olmayı öğrenirsek aşırı yüklenmeyi önleyip gerginliğimizi azaltmayı başarırız. Doğa bize kullanmasını öğrenmemiz gereken doğal bir dengeleyici vermiştir. Rahatlamayı ve kas gerginliğimizi dıştan gelen ilaçların yardımına ihtiyaç duymadan kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

Rahatlama kaslarımızı salıp onlarla hiçbir şey yapmama anlamına geliyor. Kaslar tamamen kullanılmaz hale getirilemez ama tembel bir hale getirilebilir. Bu kaslarımız yavaş yavaş boşa alıp uykuya daldığımız durumda gerçekleşir. Rahatlama hareket ile zıt anlamlıdır. Kaslardaki hareketin azalması ya da tamamen ortadan kalkmasıyla olur. Kullanılan kaslardaki hareket ortadan kalktığında diğer kaslarda rahatlar. Kalp, dolaşım ve solunum kaslarımız biz hiç farkına varmadan çok düşük bir seviyede de olsa çalışır. Bu arada sindirim, beslenme ve ısı oluşumu gibi diğer gerekli fonksiyonlar da devam eder. Rahatlama iskelet kas sistemindeki gerginliği azaltan nöromusküler bir başarıdır. İnsanın tonusu denen gerginliği bile çalışarak azaltabilir. Rahatlama kaslardaki sıfır ya da sıfıra yakın aktivite demektir.

Bir atletin niye tamamen rahatlamak isteyeceğini merak ediyor olabilirsiniz. Rahatlamanın mücadeleyi gerektiren sporla ne ilgisi olabilir? Atletlerin bir miktar uyarılmaya ihtiyaçları vardır. Bazı sporlarda hedefleri gerçekleştirebilmek için üst düzey uyarılmaya ihtiyaç vardır. Çoğu atlet iyi ve verimli bir şekilde çalıştıklarında, iyi bir şekilde uyuyabileceklerini ve özel bir rahatlama becerisini öğrenmeksizin rahatlayabileceklerine inanırlar. Aslında bu pek sandıkları gibi değildir. Hatta uyumak rahatlamak anlamına gelmez. Yatağınız iki aslanla yatmış gibi sabah uyandığınızda darmadağınsa rahat bir gece geçirmemişsiniz demektir. Yatağınızın sabahki durumu uyku sırasında ne kadar gerildiğinizin iyi bir göstergesidir.

Rahatlama öğrenilmesi gereken bir beceridir. Öğrenme işlemi sırasında bedeninizin isteklerine ve tepkilerine karşı daha hassas olursunuz. Bedensel tepkileri ve bu tepkilere nasıl cevap vermeniz gerektiğini öğrendiğinizde aktif ve etkili bir şekilde çevrenizle nasıl başa çıkacağınızı öğrenmiş olursunuz. Karşılaştığınız durumlara karşı nasıl tepki vereceğinizi öğrenir ve tepkilerinizi kontrol edersiniz. Rahatlama her durumda her derde deva değildir. Bazı durumlarda canlılık, gerginlik ve zihinsel çaba daha uygun ve gerçekçi cevaplardır. Fakat böyle davranmanın, gerçekleştirilmek istenen davranışı zorlaştırdığında, vereceğiniz tepkiyi (başarılmak isteneni) başarmak için bunları ne miktarda kullanacağınızı öğrenmeniz gerekmektedir.

Beceriye bir kez kazandıktan sonra kaslarınızı gereğinden fazla kullandığınızı hissettiğiniz an bu kullanımı azaltmak için rahatlama tekniklerini kullanabilirsiniz. Baş

ağrıları ya da sırt ağrıları gibi lokal gerginlikleri yok edebilirsiniz. Rahatlama teknikleri dinlenmek için kısa bir süreniz olduğunda çok faydalı olacaktır. Bunu hemen bir antrenmanın ardından, karşılaşma esnasında verilen aralarda ya da soluklanmak veya biraz pillerinizi şarj etmek istediğiniz herhangi bir zamanda uykuyu teşvik eder. Eğer uyumaya çalışırken dönüp dolaşan ve geçen saatleri sayan insanlardansanız rahatlama sizi derhal uykuya geçirecektir. Belki de rahatlamanın bir alete yapacağı en büyük katkı hareketlerini ayarlayıp sisteme fazla yüklenmesini önlemektir.

Rahatlamayı öğrenmek için diğer sporlarda olduğu gibi sık sık antrenman yapılmalıdır. Kullanmaya devam etmezseniz beceriyi kaybedersiniz. Rahatlamayı öğretmek için bir sayı teknik ve yöntem geliştirilmiştir. Bu tekniklerin bazıları diğerlerinden daha faydalıdır. Bu bölümde hepsini tartışacağız. Önemli olan size en uygun olanını bulup onu kullanmaktır.

Genel olarak rahatlama teknikleri iki kategoriye ayrılabilir. Birincisi; bedensel yönlere ağırlık verip kastan beyine diye nitelendirilen tekniktir. Jacobson'un bilimsel nöromusküler rahatlama ya da zamanla rahatlama bu kategoriye dahil edilebilir. Amaç kasları mümkün olan her derece gerginliğe duyarlı hale getirmektir. Bunu mümkün olduğunca gerginlik ürettikten sonra o gerginliği salıp kastaki farklılığı inceleyerek öğrenebilirsiniz.

İkinci kategori ise zihinsel ya da beyinsel rahatlama içerir. Bu beyinden kasa giden rahatlama değildir. Herbert Benson'un rahatlama tepkisi, transendental meditasyonu, otojenik antrenmanların hepsi hareket kökenini bu yaklaşımdan alır. Her iki kategoride etkilidir, sadece size en uygun olanının hangisi olduğunu bulmak gerekir.

Daha çok bedenlerinin farkında oldukları için atletler, vücutlarıyla onlar kadar haşır neşir olmayan insanların aksine Jacobson'un rahatlama tekniğini kabullenme eğilimindedirler. Atletler kaslarıyla çalışmaya alıştırlar ve gerginliğin ne demek olduğunu bilirler. Bunun bir sonucu olarak öncelikle bu teknik tartışılacaktır.

Eğer üst düzey basketbol maçlarını izlemişseniz, serbest atışlar sırasında bazı basketbolcuların atıştan önce omuzlarını kaldırarak derin bir nefes alıp, sonra verdiklerine ya da sanki ellerinde top varmış gibi serbest atış yaptıklarına tanık olmuşsunuzdur. Acaba,

nefes alıp-vermenin ya da elde top olmamasına rağmen, varmış gibi atış yapmanın ne gibi yararları vardır?

Bu fizyolojik değişiklikler arasında şüphesiz en önemlileri, kasın geriliminde fazladan bir artış ve kalp atım sayısının artmasıdır. Kasın normal geriliminin üzerinde artması demek, yapılacak hareketin koordinasyonunda bir bozulma demektir. Kalp atımının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi, bunun sonucu olarak da hedefe isabet ettirememe demektir. O nedenle yarışma koşullarında, bir başka anlatımla baskı altında soğukkanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır. Aşağıda önce yüksek uyarılmışlığın, sonra da düşük uyarılmışlığın düzenlenmesinde kullanılan tekniklerden söz edilecektir. Okuyucular bu konuyu spor psikolojisi ile kaynaklarda önleme teknikleri, önleme stratejileri, uyarılmışlığın düzenlenmesinde stratejiler, kaygının kontrolünde müdahale stratejileri gibi başlıklar altında bulabilirler. Aşağıda en basit tekniklerden başlanarak biyolojik geribildirim gibi araç-gereç gerektiren teknikler bir dizi içerisinde anlatılmıştır (TİRYAKİ, 2000, s.37).

Bir çok sporda aşırı sinirlilik ve kaygı performans düşüklüğüne neden olmaktadır. Sporcuların antrenman performanslarıyla karşılaşma performansları, kaygı nedeniyle farklılaşabilir. Sporcunun kaygı düzeyleri farklı olduğunda, onların ortaya koyacakları etkililik ve verimliliğin de farklılaşacağını söyleyebiliriz. Sporcunun yaşadığı kaygının performansını nasıl ve ne ölçülerde etkileyeceği kişisel olmakla birlikte, yapılan spor ve becerinin çeşidine göre de farklılaşabilir. Sporcunun yaşadığı aşırı kaygı, onun konsantrasyonunun bozulmasına ve dolayısıyla da performans kayıplarına uğramasına yol açabilir. Sporcunun gevşek olduğu zamanlarda onu kontrol eden uyaranlarla, kaygılı olduğu zamanlardaki onu kontrol eden uyaranlar farklı olmaktadır. Sporcu yüksek kaygılı olduğunda, konsantrasyonun aşırı daralarak performans ile ilgili uyaranları kaçırmasına ve çok gevşek olduğunda da, aşırı geniş dikkat nedeniyle bir çok ilgisiz uyaranların etkisi altında kalarak performansın zarar görmesiyle karşılaşabilir. Aşırı kaygı, sporcuların aşırı enerji kaybetmelerine de yol açar. Yapılan her türlü hareket ve eylem, enerji metabolizmalarına dayandığından, bu sporcunun yaptığı spor çeşidine göre, değişik önemlerde olumsuz etkilerin yaşanmasına neden olabilir.

Spor psikologları, antrenörler, kaygıyı nasıl ölçebilirler? Bunun için yukarıdaki bölümlerde belirtilen kaygı testlerinin kullanılabileceği ve bunun yanı sıra da aşağıda gösterilen kaygıyı gözlemlene örneğinden yararlanılabileceğini söyleyebiliriz. Aşağıdaki form özellikle gözlemin sistematik hale getirilmesinde önemli olmaktadır (KONTER, 1998, s.270).

220. Dereceli Gevşeme

Bilindiği gibi gevşeme, eylemde olmanın, devinimin karşıtıdır. Kaslardaki gerginlik en alt düzeydedir. Hatta bu en alt düzey kasların normaldeki gerginliğinin de altında olması anlamına gelir. Edmund Jacobson, 1930'lu yıllarda dereceli gevşemeyi geliştirirken kaslardaki gevşemenin, zihinsel olarak ta bir gevşemeye neden olacağım düşünmüştür. Bu düşünce, bir çok araştırmayla da destek görmüştür. Örneğin ülkemizde, Tiryaki ve diğerleri dereceli gevşemenin, beyin alfa dalgalarının artmasına neden olduğunu (gevşemeyi sağladığını), sporcularda yaptığı araştırmada göstermişlerdir. O nedenle D.V.Harris gibi bazı yazarlar, gevşeme tekniklerini kastan zihine ve zihinden kasa olmak üzere iki şekilde ele almaktadırlar. Örneğin dereceli gevşeme, gevşemeyi sağlamak için kasların sistematik olarak gerilip gevşetilmesine dayalı olduğu için kastan zihine, otojen çalışmada ise kaslarının bacakların ağırlaştırıldığının ve ısındığının düşünülmesiyle bir gevşeme sağlandığı için, zihinden kasa gevşeme tekniği olarak ta bilinir (TİRYAKİ ve diğerleri, 1995, s.13).

Dereceli gevşeme, vücuttaki 16 ayrı kas grubunun gerilip gevşetilmesi temeline dayalıdır. Bu gerip-gevşemeler sırasında önemli olan, kişinin gerginlik ile gerginliğin olmadığı durum arasındaki farkı ayırt edebilmesidir. Dolayısıyla bu teknikte ustalaşan bir sporcu, bir müsabaka öncesi vücudundaki kaslarına dikkat ettiğinde, hangi bölgesindeki kasların normalden daha gergin olduğunu belirleyebilir. Diğer taraftan gevşeme, uykusuzluk ve uykunun düzenlenmesine yardımcı olabilir, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi lokal gerginlikleri giderebilir. Ayrıca dereceli gevşemenin strese bağlı kaygı, ülser, hipertansiyonu hafifletmek için kullanıldığı belirtilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.44).

Dereceli gevşeme, sporcular tarafından uygulanması ve kullanılması son derece kolay bir tekniktir.Çünkü gevşeme tekniği, onların antrenmanlarında rutin olarak uyguladıkları stretching egzersizlerine benzemektedir. Bu teknikte ustalaşmak için Harris ve Harmsen,

tekniki bütünüyle uygulamadan önce çeşitli kas gruplarıyla aşama aşama yapılacak bir çalışmanın yararlı olacağını ifade etmektedirler (TİRYAKİ, 2000, s.44).

Aşağıdaki aşamalar haftada birkaç kez uygulandıktan sonra ikinci haftada yapılacak çalışmalara başlanmalıdır. Çalışmalar üç haftada bitirildikten sonra tam uygulamaya geçilmelidir. Aşağıda anlatılan hazırlık çalışmaları diyebileceğimiz uygulamaya geçmeden önce, bu teknik, sessiz, gürültüden uzak bir odada uzanarak ya da oturarak uygulanabilir. Yalnız kişinin üzerindeki kıyafetler onu sıkmamalıdır. Örneğin sıkı bir kemer, kravat vb. varsa gevşetilmeli, sıkı bağlanmış ayakkabı giyiyorsa bağcıkları gevşetilmeli, lens kullanılıyorsa çıkarılmalıdır. Hepsinden önemlisi kişi eğer bir sakatlık geçirmişse, kasları gerginse, sırt ve bel ağrısı varsa, bu gevşeme uygulamasına katılmamalı, mutlaka bir hekimin önerisini almalıdır.

1. Ders: Ön kol ve üst kol (30 dakika)

Yumuşak bir yere veya minderin üzerine sırt üstü uzanın. El ve ayaklarınızı çaprazlamayın. Avuç içleriniz yukarıya baksın ve ayak parmak uçlarınız da hafifçe dışa dönük olsun. Gözlerinizi kapatın. Şimdi; önce hangi elinizi kullanıyorsanız ondan başlamak üzere (aşağıda sağ elini kullanan bir kişi düşünülmüştür) aşağıdaki çalışmaları uygulayın :

1. Sağ elinizle sıkı bir yumruk yapın. 5-7 sn. bekleyin. Sonra gevşetin,
2. İkinci bir germe için 20-30 sn. bekleyin ve bu anda gerginliği nerede hissettiğinize dikkat edin,
3. Sağ ön kolunuzu dirsekten sağ üst kolunuza doğru sıkıca bükün 5-7 sn. bekleyin. Gevşetin,
4. Aynı uygulamaları aynı sırayla sol kolunuz için yapın,
5. Sağ ve sol kolunuz için yaptığımız uygulamaları aynı sırayla aynı anda her iki kolunuz için yapın.

2. Ders: Ayaklar ve bacaklar (30 dk.)

Birinci derste anlatıldığı gibi rahat bir pozisyonda olun. Birinci derstekileri 5-7 saniye germe, 30-40 sn. gevşeme şeklinde bir kez tekrarladıktan sonra, aşağıdakileri de 5-7 sn. germe, 30-40 sn. gevşeme aralıkları ile uygulayın.

1. Sağ ayağınızın parmaklarını, gövdenize doğru bükün, tutun ve gevşetin,
2. Sağ ayağınızı ayak bileğinizden öne doğru iyice gerin, tutun ve gevşetin,
3. Sağ uyluğunuzu sıkın, tutun ve gevşetin,
4. Aynı işlemleri sırayla sol ayak ve bacak için yapın.

3. Ders: Kalça, karın ve sırt (30 dk.)

Birinci derste anlatıldığı gibi rahat bir pozisyonda olun. İlk iki dersteki uygulamaları bir kez tekrarladıktan sonra;

1. Kalça kaslarınızı sıkabildiğiniz kadar sıkın, tutun ve gevşetin (5 kez tekrarlayın),
2. Karın kaslarınızı sanki karnınıza bir yumruk yiyecekmiş gibi sıkın, tutun ve gevşetin (5 kez tekrarlayın),
3. Sırtınızı omuzlardan geriye doğru çekerken göğsünüzü öne doğru çıkarın, tutun ve gevşetin (3 kez tekrarlayın) (germeler 5-7 sn, gevşeme süresi 30-40 sn.).

4. Ders: Omuz ve ense (30 dk.)

Birinci derste anlatıldığı gibi rahat bir pozisyonda olun. İlk üç dersteki uygulamaları bir kez tekrarladıktan sonra;

1. Sağ omzunuzu sağ kulağınıza değdirmek için iyice kaldırın, tutun ve gevşetin
2. Sol omzunuzu sol kulağınıza değdirmek için iyice kaldırın, tutun ve gevşetin
3. Her iki omzunuzu birlikte kaldırarak kulaklarınıza değdirmeye çalışın, tutun ve gevşetin
4. Başınızı öne eğerek çenenizi göğsünüze değdirmeye çalışın, ensedeki gerginliği hissedin, tutun ve gevşetin

5. Ellerinizi ensede kenetleyin. Bakış yönünüzü değiştirmeden ensenizi ellerinize doğru itin, tutun ve gevşetin.

5. Ders Yüz ve göz (20 dk.)

Birinci derste anlatıldığı gibi rahat bir pozisyon alın. İlk dört dersteki uygulamaları bir kez tekrarlayın. Yüz ve göz kasları ile ilgili aşağıdaki uygulamalara geçmeden önce bu kasların şimdiye kadar çalıştığınız kaslardan daha ince kaslar olduğunu unutmayın. O nedenle bu kasları gererken germe süresi 3-4 saniyeyi geçmemelidir.

1. Kaşlarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın, tutun ve gevşetin (2 kez),
2. Burnunuzu yukarı kaldırırken gözlerinizi sıkıca kapatın. Gözlerinizdeki ve yanaklarınızın üst kısmındaki gerginliği hissedin, tutun ve gevşetin,
3. Ağzınızın kenarlarını geriye doğru çekerken dişlerinizi hafifçe sıkın. Yüzünüzün alt kısmındaki ve çenenizdeki kasların gerginliğini hissetmelisiniz, gerin, tutun ve gevşetin (2 kez) (TİRYAKİ, 2000, s.45).

Yukarıda bölümler halinde verilen uygulamaları yaptıktan sonra germe ve gevşetme sırasındaki farkı eğer fark edebiliyorsanız, dereceli gevşemenin tam uygulamasına geçebilirsiniz. Eğer her bir dersi bitirdikten sonra, çalıştığınız o dersteki kaslarda bir gerginlik hissediyorsanız, o kasları birkaç kez gerip gevşeterek, tam bir gevşeme sağladığınızdan emin olmalısınız.

Aşağıda germe ve gevşetme direktiflerinin ikinci bir kişi tarafından verildiği bir dereceli gevşeme uygulaması bulacaksınız. Eğer siz süreler konusunda yeterince bir duyarlılığa sahipseniz, bu ikinci kişiye gereksinmeniz yok demektir. Ama uygulamanın sırası, sürelerle ilgili tereddütleriniz varsa ya dereceli gevşeme ile ilgili hazır teyp bantlarını kullanabilir ya da kendi sesinizden dereceli gevşeme uygulamasını bir banda kaydederek bundan yararlanabilirsiniz. Ancak ses kaydının yapılması sırasında konuşmanın doğal olmasına, gereğinden fazla kısık veya yüksek sesle kayıt yapılmamasına özen göstermek önemlidir (TİRYAKİ, 2000, s.47).

Dereceli Gevşeme (Tam uygulama)

Rahat bir pozisyonda oturun, ya da uzanın ve kendinizi gevşek bir duruma getirmeye çalışın. Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan uzun,derin bir nefes alın ve havayı olabildiğince içinize çekin. Sonra yavaş yavaş ama bütünüyle nefesinizi verin. Nefes verirken içinizdeki gerginliğin vücudunuzdan uzaklaştığını hissedin. Şimdi yeniden derin bir nefes alın ve günün gerginlikleri ve problemlerinin nefes verişinizle çıkıp gitmesini sağlayın.(Ara). Olabildiğince gevşeyin ve ne söylediğimi dinleyin.

Her kas gurubunu çalışırken yaklaşık 5-7 sn. gereceksiniz ve 30-40 sn. gevşeyeceksiniz. Ben “şimdi” deyince germeye başlamalı ve “tamam” deyinceye kadar germeyi sürdürmelisiniz.

Sağ elinizi sıkı bir yumruk yaparak başlayacaksınız. Şimdi elindeki, parmak eklemlerindeki ve ön kolundaki gerginliği hisset... Tamam. Gerginliği serbest bırakarak gevşeyin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin. İkinci bir yumruk yapacaksınız. Şimdi... Tamam. Gevşetin. Gevşemenin gerçekleşmesine izin verin. Bunun için herhangi bir çaba harcamayın.

Şimdi gereceğiniz kas pazu kası. Bunu dirseğinizi aşağıya doğru iterek yapacaksınız. Şimdi... Elinizde ve ön kolunuzda bir gerginlik olmaksızın pazu kasınızdaki gerginliği hissedin... Tamam. Gevşeyin ve serbest bırakın... Pazu kasını yeniden geriyoruz. Şimdi... Tamam... Serbest bırakın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin.

Sol elinizle, yapabildiğiniz kadar sıkı yumruk yapın. Şimdi... Elinizdeki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin... Tamam. Yavaşça gevşeyin. Tüm gerginliğin akarcasına kaybolduğunu hissedin. Yeniden geriyoruz. Şimdi... Tamam, gevşeyin ve gerginlik ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin. Her bir yeni kas gurubundaki farklı duygulara dikkat edin. Dirseğinizi aşağı doğru iterek pazu kasınızı yeniden gereceksiniz. Şimdi... Tamam. Gevşeyin. Pazu kasını yeniden gereceksiniz. Şimdi... Tamam. Gerginlikteki azalmaya dikkat edin ve akarcasına kaybolduğunu hissedin ve gevşeme duyusunun hazzına varın. Her iki el ve kolunuzda bulunan kaslardaki duyumlara dikkat edin. Kaslarınızda gevşemenin yayılışını, sıcaklık ve hatta ağırlığı hissedin. Bu duyulardan haz alın.

Dikkatinizi şimdi yüz kaslarına çevirin. Yüzünüzdeki üç kas gurubunu gereceksiniz. Önce göz kapaklarınızı kaldırılabildiğiniz kadar kaldıracaksınız. Şimdi... Alnınızda ve baş derinizdeki gerginliği hissedin (Bu küçük kas gurubu için 3-5 sn. germe uygulanır). Tamam... gevşeyin ve gevşeme duyumunun yayılışından haz alın. Yeniden gereceksiniz. Şimdi... Tamam. Gevşeyin, tüm gerginliğiniz kaybolsun. Alnınızın bir cam gibi düz olduğunu hissedin.

Gözünüzü şimdi çok sıkı kapatacaksınız ve aynı zamanda burnunuzu yukarı doğru kaldırarak buruşturacaksınız. Şimdi... Yanaklarınızın üst kısmındaki ve gözlerinizdeki gerginliği hissediyor musunuz? Tamam gevşeyin... yeniden gereceksiniz. Şimdi... Tamam. Bırakın tüm gerginlik kaybolsun.

Bundan sonra ağzınızın kenarlarını geriye doğru çekeceksiniz ve bu arada dişlerinizi hafifçe sıkacaksınız. Şimdi... yüzünüzün alt kısmında ve çenenizdeki gerginliği hissedin. Tamam... Gevşeyin.

Şimdi çeneyi göğse doğru yaklaştırarak ama değdirmeyerek ense kaslarınızı gereceksiniz. Şimdi... Ense kaslarınızdaki bir parça titremeyi hissedin. Tamam... Gevşeyin. Ense kasından gerginliğin tümüyle uzaklaştığını hissedin... Ense ve yüzünüz bütünüyle gevşemiş durumda. Germe işlemini tekrarlayacaksınız. Şimdi... Ensenizdeki rahatsızlığı hissedin... Tamam... Gevşeyin. Tüm gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Gevşemede hiç gerginliğin olmadığını hatırlayın.

Derin bir nefes alın ve omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırırken nefesinizi tutun. Şimdi... Göğsünüzdeki, omuzlarınızdaki ve sırtınızın üst kısmındaki gerginliği hissedin... Tamam. Gevşeyin. Tüm gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Yineliyoruz, Şimdi... Nefesinizi tutun ve omuzlarınızı yükseltin. Bu, bir çok sporcunun hırslandırıldığında, nefeslerini tutması ya da omuzlarını kaldırmasına benzer bir duygu olabilir. Tamam. Tüm gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Omuzlarınız bütünüyle düşün. Gevşeme duyusunun verdiği hazzı hissedin.

Bundan sonra karnınıza sanki bir yumruk yemeyi bekliyormuş gibi karın kaslarınızı iyice sıkacaksınız. Bu arada kalça kaslarınızı da. Şimdi... Karın ve kalçadaki gerginliği hissedin. Tamam... Gevşeyin, yavaş yavaş gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Aynı işlemi tekrarlayacaksınız. Şimdi... Tamam... Gevşeyin. Göğüs ve kalçanızdaki gevşemenin yayılışını hissedin.

Dikkatinizi şimdi sağ bacağınıza verin. Sağ uyluğunuzdaki kasları birden kasarak uyluğu sertleştireceksiniz. Şimdi... Gerginliği yalnızca sağ uyluğunuzda tutmaya çalışın. Tamam. Gevşeyin. Germe ve gevşetme duyumlarını kıyaslayın. Gevşemenin, gerginliğin olmaması olduğunu hatırlayın. Aynı işlemi yineleyeceksiniz. Şimdi... Tamam... Gevşeyin. Gerginliğin kaybolduğunu, gevşeme duyumunun verdiği hazzı hissedin.

Şimdi ayak parmaklarını olabildiğince öne doğru bastırarak, topuğunuzu baldırınıza değdirmeye çalışacaksınız. Şimdi... Gerginlik hissini ayak, ayak bileği ve baldırda hissedin. Bu gerginliği, uyluğunuzdaki gerginlikle kıyaslayın. Tamam. Gevşeyin. Yalnızca gerginliğin kayboluşuna dikkat edin. Hiçbir gerginlik olmadığı hissedin. Aynı işlemi tekrarlayacaksınız. Şimdi Tamam... Tüm gerginliğin yavaşça kaybolduğunu hissedin.

Sağ ayağınızdaki kasları, ayak parmaklarınızı gövdeye doğru bükerek gereceksiniz. Fakat bunu çok sert yapmayın ve kramp girmesine olanak tanımayın. Şimdi... Özellikle ayak bileğinizin üst kısmında ve ayak parmaklarınızın kökündeki gerginliği hissedin. Tamam. Gevşeyin. Tüm gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Gevşeme duyumunun yayıldığını hissedin. Ağırlığı, sıcaklığı hatta karıncalanmayı hissedin. Tüm bu duyumlar normaldir. Aynı şeyi yeniden yapacaksınız. Şimdi Tamam. Gerginliğin yavaşça kaybolduğunu hissedin. Şu anda ayağınız, bileğiniz ve baldırınız çok rahat.

Dikkatinizi şimdi sol bacağınıza verin. Sol uyluğunuzdaki kasları birden kasarak uyluğu sertleştireceksiniz. Şimdi... Gerginliği yalnızca sol uyluğunuzda tutmaya çalışın. Tamam. Gevşeyin. Germe ve gevşetme duyumlarını kıyaslayın. Gevşemenin, gerginliğin olmaması olduğunu hatırlayın. Aynı işlemi yineleyeceksiniz. Şimdi... Tamam... Gevşeyin. Gerginliğin kaybolduğunu, gevşeme duyumunun verdiği hazzı hissedin.

Şimdi ayak parmaklarını olabildiğince öne doğru bastırarak, topuğunuzu baldırınıza değdirmeye çalışacaksınız. Şimdi... Gerginlik hissini ayak, ayak bileği ve baldırda hissedin. Bu gerginliği, uyluğunuzdaki gerginlikle kıyaslayın. Tamam. Gevşeyin. Yalnızca gerginliğin kayboluşuna dikkat edin. Hiçbir gerginlik olmadığımı hissedin. Aynı işlemi tekrarlayacaksınız. Şimdi Tamam... Tüm gerginliğin yavaşça kaybolduğunu hissedin.

Sol ayağınızdaki kasları, ayak parmaklarınızı gövdeye doğru bükerek gereceksiniz. Fakat bunu çok sert yapmayın ve kramp girmesine olanak tanımayın. Şimdi... Özellikle ayak bileğinizin üst kısmında ve ayak parmaklarınızın kökündeki gerginliği hissedin. Tamam. Gevşeyin. Tüm gerginliğin kaybolduğunu hissedin. Gevşeme duyumunun yayıldığını hissedin. Ağırlığı, sıcaklığı hatta karıncalanmayı hissedin. Tüm bu duyumlar normaldir. Aynı şeyi yeniden yapacaksınız. Şimdi Tamam. Gerginliğin yavaşça kaybolduğunu hissedin. Şu anda ayağınız, bileğiniz ve baldırınız çok rahat.

Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşemiş durumda. Yavaş ve derin bir nefes alıyor ve veriyorsunuz. Vücudunuzdan tüm gerginlikler uzaklaşıyor. Şimdi vücudunuzu bütünüyle gözden geçirin ve herhangi bir yerinde gerginlik olup olmadığına dikkat edin. Eğer bir gerginlik hissediyorsanız, ek bir germe ve gevşetme uygulayın. Tüm vücudunuzda bir sıcaklık ve ağırlık duyumunun olduğuna dikkat edin. Şimdi derinlere indiğinizi ya da uçtuğunuzu hissedin. Bulutların üzerindesiniz. Derinlere inme veya yükseklere çıkmadan hangisini severseniz onda yoğunlaşın. Gevşemenin verdiği hazzı hissedin.

Gözlerinizi açmadan önce derin bir nefes alın ve vücudunuza enerjinin aktığını hissedin. Eğer isterseniz bacak ve kollarınızı gerebilirsiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın (HARRIS-WILLIAMS, 1993, s.191).

221. Nefes Alıp-Verme Egzersizleri

Değişik ortamlarda insanların nefes alıp vermeleri de değişmektedir. Örneğin ismi okunarak sözlü sınavına çağrılan bir öğrenciye, genel müdür tarafından önemli bir konu için çağrıldığı söylenen bir şefe ya da küme düşme veya şampiyonluk maçı öncesi bir voleybol takımının sporcularına ya da uzun yıllardır görmediğiniz ve çok sevdiğiniz bir

arkadaşınızı karşı kaldırımda yürürken gördüğünüzde kendinize dikkat etmişseniz, nefes-alıp vermenizin değiştiğini de fark etmişsinizdir.

Yukarıdaki örneklerin hemen hepsinde gözlemleyebileceğimiz durum, kişilerin nefes alıp vermelerinin değiştiği, bir başka anlatımla sık nefes alıp verdikleri ya da göğüslerinin inip çıkmaya başladığıdır. Ortalama olarak dakikada 12-14 kez nefes alıp vermemize rağmen, sözünü ettiğimiz durumlarda bu sayı artar ve nefes alıp-verme, vücudun fizyolojik ve zihinsel tepkilerini etkiler. Karın kasları otomatik olarak kasılır ve beyne uyarılar göndermeye başlar. Bu uyarılar beyin tarafından bir tehlike, bir tehdit olarak algılanır ve vücut "savaş ya da kaç" davranımı için alarma geçer. Dolayısıyla doğru nefes alıp-vermek, vücutta gevşemeyi sağlamanın ilk koşuludur ve en kolay sağlanabilenidir.

Yukarıda sözü edilen durumlarda nefes alıp-verme göğüsten, sık ve yüzeyseldir. Bir başka anlatımla doğal değildir ve göğüs solunumu olarak isimlendirilir. Bu solunumda akciğerlerin yalnızca üst kısmı hava ile dolar. Karın kaslarının kasılmasıyla sık nefes alınır ve yüzeysel olarak “puff” şeklinde patlayıcı bir tarzda verilir. Göğüslerin ve omuzların oynadığı dikkati çeker. Halbuki yeni doğmuş bebeklerin nefes alıp-vermeleri izlendiğinde, vücudunun hareket eden kısmı karındır, göğüs ve omuzlar hareket etmez. Yani diyafram solunumu yapar. Nefes alıp vermesi düzgün, ritmik ve rahattır. Dolayısıyla nefes alıp-verme sınıflandırılabilir (TİRYAKİ, 2000, s.37).

Nefes alıp-verme önce yapılış şekline göre sınıflandırılabilir. Yani göğüs solunumu ve karın solunumu (diyafragmatik solunum). Göğüs solunumunda akciğerler tam olarak hava ile dolmaz ve yüzeysel olarak nefes alıp veririz. Halbuki diyafragmatik solunumda, diyafram karına doğru hareket eder ve akciğerler daha fazla hava ile dolar. Yani bu, daha fazla oksijen demektir. Daha fazla oksijen ise örneğin egzersiz sırasında kaslara daha fazla enerji gelmesi, kaslardaki atık ürünlerin uzaklaştırılması demektir. Diyafragmatik solunum yalnızca bunu sağlamakla kalmaz iç organlara masaj da yapar. Bu masajın sindirim sistemi, iç organlara kan akışı ve bağışıklık sistemine olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.38).

İkinci bir sınıflandırma ise nefes alıp vermenin işlevine göre yapılmaktadır ve burada üç tür nefes alıp vermeden söz edilmektedir. İlki dengeli nefes alıp vermedir. Bunda nefes

alma ve verme süresi birbirine eşittir. Normal koşullarda günlük yaşantımızdaki nefes alıp-vermemiz bu şekildedir. İkincisi temizleyici nefes alıp-vermedir ki, bunda nefes verme süresi, nefes alma süresinden daha uzundur. Gergin olduğumuzda veya vücudumuzdaki toksik maddelerin miktarı arttığında bu solunum yapılır. Çünkü uzun nefes verme ile daha fazla karbondioksit vücuttan uzaklaştırılır ve uzun nefes verme gevşemeye neden olur. İç çekme dediğimiz durumda veya inleme sırasında da genelde bu nefes alıp-verme kullanılır.

Üçüncüsü, enerji verici nefes alıp-vermedir. Burada nefes alma, nefes vermeden daha uzundur. Uzun nefes alındığında akciğerlere daha fazla oksijen girer ve bu daha fazla enerji demektir. Aslında sıkıldığımızda esnememizin bir nedeni de budur. Esneme sırasında nefes alma süremiz uzar. Sıkıntıdan dolayı esneyen kişilerin bir takım çabalar içine girmesi bu fazla oksijenin kişiyi eyleme yöneltmesinden ileri gelir (TİRYAKİ, 2000,s.39).

Nefes alma egzersizlerinin günde 2-3 kez yapılması ve her uygulamanın da 5-10 dk. sürmesi önerilmektedir. Ayrıca uygulamalar sırasında vücudu sıkan kıyafetlerin gevşetilmesi veya bütünüyle çıkarılması ve yemek sonrası hemen uygulanmaması, yine bu uygulamaların günün aynı saatinde yapılması önerilmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.39).

Uygulama

1. Rahat bir koltuğa oturun ve iki ayak tabanınız da yere bassın
2. Bir elinizi göğsüne bir elinizi karnınızın üzerine koyun
3. Alabildiğiniz kadar derin nefes alın. Nefesinizi kısa bir süre tutun ve sonra bütünüyle bırakın
4. Bu nefes alıp verme sırasında her iki eliniz mi yoksa birisi mi hareket etti? Eğer biri hareket etmişse göğsünüzün üzerinde olanı mı yoksa karnınızın üzerinde olanı mı hareket etti?
5. Eğer karnınızın üzerinde olan eliniz hareket etmişse siz doğal olarak nefes alıp vermeyi biliyorsunuz demektir ve aşağıdaki egzersizlere devam etmeniz gerekmektedir. Eğer göğsünüzün üzerindeki eliniz hareket etmiş ise nefes alıp-vermeyi öğrenmeye ihtiyacınız var demektir ve aşağıdaki çalışmaları yapmanız

gerekecektir. Bu uygulamalar sırasında nefesin burundan alınıp ağızdan verilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

6. Şimdi yine bir koltukta oturabilir veya yere sırt üstü uzanabilirsiniz.
7. Nefes alın, kısa bir süre tutun ve bütünüyle verin.
8. Tekrar nefes alın. Ama bu kez alabildiğiniz kadar derin bir nefes olsun ve bunu içinizden dörde sayana kadar yapın.
9. Nefesinizi dörde sayana kadar tutun.
10. Nefesinizi vermeye başladığınızda içinizden de saymaya başlayın. Sekize geldiğinizde tüm nefesinizi vermiş olmalısınız (TİRYAKİ, 2000, s.39).

Burun Deliklerini Değiştirerek Yapılan Çalışmalar

Bu çalışmalar sırasında sağ el şekilde görüldüğü gibi olmalıdır ve hareketler ardışık bir şekilde (ara vermeden) uygulanmalıdır.

1. Önce sağ elinizin baş parmağıyla sağ burun deliğini kapatın ve sol burun deliğinden dörde sayana kadar nefes alın.
2. Yüzük, serçe ve baş parmakla her iki burun deliğini kapatın ve 16'ya kadar sayın.
3. Yüzük ve serçe parmağınızla sol burun deliğini kapatırken sağ burun deliğinden nefes verirken 8'e kadar sayın.
4. Yüzük ve serçe parmağınızla sol burun deliğini kapatırken sağ burun deliğinden dörde kadar sayarak nefes alın.
5. Yüzük, serçe ve baş parmağınızla her iki burun deliğinizi kapatın ve 16'ya kadar sayın.
6. Baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatırken, sol burun deliğinden 8'e kadar sayarak nefes verin.

Ritmik Nefes Alıp-Verme

Bununla ilgili çalışmalar günde bir kez tekrarlanmalıdır.

1. Rahat edebildiğiniz bir şekilde oturun.
2. Derin nefes alın ve tutun.

3. Her defasında kısa kısa üflemlerle tuttuğunuz nefesi verin.
4. Yeniden derin bir nefes alın ve tutun.
5. Bu nefes alma sırasında diyafram ve karın kaslarını yukarı doğru çekin. Bu, kısa ve güçlü bir nefes almayı sağlayacaktır.
6. Diyafram ve karın kaslarının yukarı doğru çekilip-gevşetilmesini 12 kez yapın.
7. 6'daki çalışma sizin normalde de bu şekilde nefes alıp-vermenizi sağlayacaktır.
8. 12 çekme-gevşetme hareketinden sonra nefesinizi bütünüyle verin.
9. Son olarak tam ve derin bir nefes alın ve verin (TİRYAKİ, 2000, s.40).

Derin Yoga Nefes Alıp-Verme Egzersizi

Bu çalışma her uygulamada 3-6 kez tekrarlanmalıdır;

1. Rahat bir şekilde uzanın
2. Akciğerlerinizdeki havayı bütünüyle boşaltın (tam bir nefes verme)
3. Şimdi yavaş yavaş nefes almaya başlayın. Bu nefes alma işini kondisyonunuzun durumuna göre 20-60 sn.de tamamlamalısınız. Nefes alırken akciğerlerinizin üç bölümden oluştuğunu düşünün. Önce en alttaki 1/3'lük kısmı hava ile doldurunuz, sonra orta kısmı, en sonunda da üst kısmı.
4. Alabildiğiniz kadar havayı akciğerlerinize doldurduktan sonra yavaş yavaş nefesinizi vermeye başlayın.
5. Nefes verirken, nefes alırken yaptığınızın tersini yapacaksınız. Yani önce akciğerlerin 1/3 lük en üst kısmındaki havayı, sonra orta bölümde ki ve en sonunda en alttaki 1/3 lük kısmındaki havayı boşaltacaksınız. Bu nefes verme işi de kondisyonunuza göre 20-30 sn.de tamamlanmalıdır. Verebildiğiniz kadar nefes verdiğinizde yeniden nefes almaya başlayın. (TİRYAKİ, 2000, s.41).

222. Otojenik Antrenman

Dünyada sayısız sporcu, gevşemeyi, kaslarını kontrol etmeyi, stresi yenmeyi ve zor durumlara zihinsel olarak hazırlanmayı hedefleyen otojenik antrenmanlar yapar. Otojenik antrenmanın kurucusu ise Alman psikiyatrist Dr. Johannes Schultz'tur.

Otojenik antrenmana, sporcuların yanı sıra stresten kurtulmak isteyenler de başvurur. Bu yöntem ABD’de ağrı kontrol klinikleri, psikiyatri hastalarının tedavisi, kötü alışkanlıkların değiştirilmesi ile uyku ve fobi gibi problemlerde de kullanılır.

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

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

Dr.Hannes Lindeman adında Alman bir doktor, 1955 yılında ufacık bir kayıkla tek başına Atlantik’i geçerek büyük ün kazanmıştı. Lindeman Batı Afrika’da, Kru Kanu denen oyulmuş ağaç kütüğünden yapılan yekpare bir kayıkla 65 günde Haiti’ye varmıştı. Yolculuğunun sonuna gelmesine rağmen kendini başarılı saymıyordu. Teknik ve bilgi açısından yeterli olmasına rağmen psikolojik yetersizliği, yolculuğu sırasında ona zor anlar yaşatmıştı.

Lindeman daha sonra, altı ay kadar süren basit bir otojenik antrenman tekniğiyle Atlantik’i tekrar geçip kendine de meydan okumak, bu serüveni ruhunu ve zihnini güçlendirmenin bir aracı olarak kullanmak istedi. Lindeman hep “başaracağım” demiştir. Sabah kalkıp akşam yatarken ve her fırsatta, karşılaşacağı ihtimalleri göz önüne getirerek “başaracağım” diye kendine telkinde bulunmuş, bu tek hecelik formülü antrenmanının önemli bir parçası haline getirmiştir. Üç hafta boyunca tek kelimelik formüle çalıştıktan sonra, içindeki dini bir inanç kadar güçlü olan ve “kozmik sığınak” adını verdiği güven duygusunun oluştuğunu hissetmeye başlamış, bu duyguyu yaşadığı anda tekrar yola çıkmaya karar vermiştir. Yolculuğu sırasındaki her kritik durumda, bilinçaltına yerleştirdiği güven duygusu rehberi olmuştur: “Kayık sulara gömüldüğünde “başaracağım”

sözünün karanlığın içinden çıkarak bana yol göstermesinden o denli duygulandım ki, bu duygunun şiddeti beni adeta serseme çevirdi”.

Otojenik antrenman, bireyin potansiyel gücünü kullanmasında bir araçtır. Kirschner’e göre, bu, zaten kişinin içinde olan sınırsız enerjinin farkına varılması ve olumlu yönde kullanılmasından başka bir şey değildir (BİÇER, 1996, s.208).

Otojen çalışma (Autogenic Training-OT), dereceli gevşemeden (DG) farklı olarak herhangi bir aktif kas hareketini gerektirmez. Bir anlamda DG, kastan zihine bir teknik olarak düşünülürken, OT zihinden kasa gevşeme tekniği olarak düşünülmektedir. OT, “self-hipnoz” olarak ta isimlendirilebilmektedir. Çünkü bilindiği gibi hipnozda, bir telkinde bulunan, bir de telkinde bulunulan vardır. Telkinde bulunulan, bir takım ön uygulamalardan sonra telkinde bulunanın telkinlerini yerine getirmeye başlar. Bu durum, bir anlamda iplerin karşdakinin (telkinde bulunanın) elinde olduğunu anlatır. Halbuki OT’ de ipler kişinin kendi elindedir. Telkinde bulunan kişinin (ki hipnozda da aynı durum söz konusudur) sanki sihirli bir gücü varmış gibi bir düşünceye kapılır. Halbuki hipnotik indüksiyon altında olan kişi, bunu baştan istemezse kimseye hipnoz uygulanamaz. Dolayısıyla hipnozların da bir anlamda self-hipnoz olduğu söylenebilir.

OT 1932 yılında Almanya’da Johannes Schultz tarafından geliştirilmiştir. OT’ nin uykusuzluk, aşırı kilo, konsantre olmada yetersizlik, yüksek kan basıncı, kabızlık gibi sorunları hafiflettiği belirtilmektedir. Bu teknik, temelde iki fiziksel duyum üzerinde odaklanılan 6 safhadan oluşmaktadır. Bu iki fiziksel duyum ağırlık ve sıcaklıktır. Üçüncü safhadan itibaren ise kalp atımının düzenlenmesi, solunum hızı, karında sıcaklık ve alında serinliğin oluşturduğu diğer dört safha gelmektedir (TİRYAKİ, 2000, s.51).

OT’de genelde önerilen, bir safha iyi öğrenilmeden diğerine geçilmemesidir. Her safha için 2 hafta ve haftanın her günü, birkaç kez çalışma yeterli olabilmektedir.

OT uygulamasına geçmeden önce, DG’de olduğu gibi bedende gerginlik yaratan kemer, ayakkabı, kontak lens vb. çıkarılmalıdır. Bu tekniğin uygulanmasında iki pozisyon önerilmektedir. Bunlardan ilki DG’de olduğu gibi yatarak diğeri de oturaktır.

OT, yatarak uygulanmak istenildiğinde başın ve dilenirse omuzların altına yumuşak bir minder konabilir. Kollar gövdenin yanında, gövdeden çok açık ya da gövdeye bitişik olmamalıdır. Her iki kol da dirsekten hafifçe bükülü, ayaklar yine birbirinden açık ve ayaklar hafifçe dışa dönük olmalıdır.

OT'nin oturarak uygulanmasında iki yol vardır. Bunlardan ilkinde kolçağı ve baş desteği bulunmayan bir sandalyedeki uygulama ki buna Schultz, arabacı pozisyonu demektir, diğeri ise kolçağı ve baş desteği bulunan bir sandalyedeki uygulamadır.

İlkinde kişi sandalyeye oturur. Önce sırtını dikleştirir sonra yavaşça öne büker. Gövde çok fazla bükülmemelidir, karında bir sıkıştırmaya neden olunmamalıdır. Sağ ve sol ön kol, sağ ve sol uyluğun üzerine konmalı, eller birbirine değmemelidir. Ayakların tamamı yere basmalı, ayak uçları hafif dışa dönük olmalıdır. Sırt üstü yatarak veya oturarak yapılan uygulamalarda gözler hafifçe kapatılmalı, çeneler birbirine değmemeli ve ağız da açık olmamalıdır.

İkinci oturuşta ise baş, sandalyenin başlığına yaslanman, her iki ön kol da sandalyenin kolçaklarına konmalıdır. Ayaklar yine birinci oturuş pozisyonundaki gibidir. Aşağıda sırt üstü yatarak yapılan ve sağ el ve sağ ayağın başat olarak kullanıldığı bir OT uygulaması anlatılmıştır (TİRYAKİ, 2000, s.52).

1. Ağırılık:

Bir dakikalık sürede

- Sağ kolum çok ağır (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez). Başat olmayan kola geçerek,
- Sol kolum çok ağır (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Sağ ve sol kolum çok ağır (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Sağ bacağım çok ağır (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez) Başat olmayan ayağa geçerek,
- Sol bacağım çok ağır (3-5 kez),

- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Kollarım ve bacaklarım çok ağır (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez). Eğer OT uygulayan kişi, ağırlık duyumunu hissedemezse, bu duyumu hissetmesine yardımcı olmak için, kol veya bacağa kalınca bir kitap konulabilir.

2. Sıcaklık:

Aynen ağırlık duyumuyla ilgili uygulamada olduğu gibidir.

- Sağ kolum çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez). Başat olmayan kola geçerek,
- Sol kolum çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Sağ ve sol kolum çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Sağ bacağım çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez) Başat olmayan ayağa geçerek,
- Sol bacağım çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez),
- Kollarım ve bacaklarım çok sıcak (3-5 kez),
- Bütünüyle sakınım (1 kez).

3. Kalp atımının düzenlenmesi:

- Kalp atışlarım sakın ve düzenli (3-5 kez, 4 tekrar. Tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir),
- Bütünüyle sakınım (1 kez).

4. Solunum düzenlenmesi:

- Nefes alışım sakın, düzenli ve rahat (3-5 kez, 4 tekrar. Tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir),
- Bütünüyle sakınım (1 kez).

5. Karında sıcaklık:

Eller karın üzerine konularak

- Karnım sıcak, karnımda akıcı bir sıcaklık var (3-5 kez, 4 tekrar. Tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir),
- Bütünüyle sakinim (1 kez).

6. Alında serinlik:

- Alnımda tatlı bir serinlik var (3-5 kez, 4 tekrar. Tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir)
- Bütünüyle sakinim (1 kez) (TİRYAKİ, 2000, s.52).

223. Transendental Meditasyon

Transendental Meditasyon'un (TM) orijini Hindistan'dır. Bazen "mantra" meditasyon olarak ta adlandırılmaktadır. Mistik bir özelliğe sahiptir ve modern yaratıcısı Maharishi Mahes Yogi'dir. Mantra Meditasyon kökenini Tantrizim'den alır ki Tantrizim, Hinduizm'in bir deviasyonudur (TİRYAKİ, 2000, s.54).

Aslında mantra'nın bir anlamı yoktur. Derin gevşemeye yardımcı olan bir kelimedir. Sık olarak kullanılan mantralar "om", "aom", "aym", "ayn" dır. Bu anlamsız kelimelerin meditasyon sırasında tekrarlanması, bir anlamda zihni karıştıran diğer uyarıların giderilmesi içindir. Bu gevşeme tekniğinin düzenli uygulanmasının tedirginliği azalttığı ve böylece kişinin kendisini gergin hissetmesi duygusunu hafiflettiği belirtilmektedir. Kişi sessiz sakin bir yerde otururken gözlerini kapatır ve 15 dakika boyunca bu mantralardan birini tekrarlar. Ama bu kelimenin üzerinde yoğunlaşılması önerilmektedir.

TM'nin stresi azaltmanın etkisi yanında, geçen yıllarda özel bir tv kanalında insanların bu teknikte ustalaşmaları sonucu uçabilecekleri söylenmiş (ki gerçekleşmesinin olanaksızlığı ortadadır), bir yatak üzerinde bağdaş kurup oturan birisinin sıçramaları ekrana gelmişti. İnternette bu teknikle ilgili sayfada, TM üzerine yapılan araştırmalardan söz edilmektedir. Örneğin bu araştırmalardan birisinde Iowa, Fairfield'teki Maharishi

International Üniversitesi ile (ki buradaki bir grup öğrenci düzenli olarak TM uygulamış) Iowa'daki başka bir üniversite de TM uygulamayan öğrencilerin zekaları karşılaştırılmış ve TM uygulayan öğrencilerin zekalarının geliştiği bulunmuştur. Bu bulgu da sorgulanabilir. Çünkü meditasyon uygulayan öğrenciler, IQ testine girerken gevşemeyi öğrenmiş olmaları nedeniyle rahat bir şekilde sınava girdikleri ve buna ek olarak, TM ile dikkatlerini yoğunlaştırmayı öğrendiklerinden dolayı, uygun ipuçlarını daha iyi belirledikleri için mi böyle bir sonuç elde edilmiştir? Bir başka deyişle etkin olan TM'nin kendisi midir? Yoksa TM'nin sağladığı ikincil faktörler midir (dikkati toplama, gergin olmama)? Son bir ilginç çalışma bulgusu, Kudüs'te, TM uygulayanların sayısının fazla olduğu bir bölgedeki çatışmaların, suç oranının, trafik kazalarının, yangınların daha az oluşuyla ilgilidir. Dünyanın her yerinde olduğu gibi bu bölgede de insanların eğitim, ekonomik düzeyleri, sosyo-kültürel faktörlerin farklılığı vb. elbette sözü edilen durumlarda bir azalmaya ya da artmaya neden olacaktır. Bu gibi olumsuzlukların çok az görüldüğü Japonya, İsviçre gibi ülkelerdeki insanların çoğunun düzenli TM uyguladığını söylemek olası değildir (TİRYAKİ, 2000, s.54).

224. Biyolojik Geribildirim

Biyolojik geribildirim (BGB - biofeedback), uyarılmışlığın düzenlenmesinde kullanılan ve daha önce anlatılan tekniklerden farklıdır. Çünkü bu teknik, bazı cihazlar gerektirmektedir ve esas olan genelde istem dışı çalışan ve fonksiyonları kontrol edilemez olarak kabul gören otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol edebilmektir. Biofeedback tekniğinin uygulanması 25 yıl öncesine dayanmaktadır.

Daha önce de değinildiği gibi insan organizması yaşamını homeostatik mekanizmalarla sürdürür. Yani bir iç denge sürekli olarak korunur. Örneğin kalbimiz hızla çarpmaya başladığında onu yavaşlatan sinir sistemi devreye girer. Egzersiz sırasında laktik asidin artışına bağlı olarak kanın pH'ı asidoza kaydığında tampon mekanizmalar göreve başlar ve pH'ı eski normal düzeyine getirmeye çalışır. Bu dengeyi sürdüren temel öge geribildirim kontroldür. Davranımlar için de geribildirim kontrolü söz konusudur. Örneğin size fırlatılan bir topu yakalamak için ellerinizi ne zaman kaldıracağınıza, parmaklarınızı ne zaman açacağınıza ilişkin bilgi gözlerden sağlanır. İşte bu süreç, geribildirim halkası olarak isimlendirilir. Aynı süreç organizmanın içinde de bulunur ve organizmanın

davranışındaki tamlik ve mükemmellik için duysal geribildirim kullanılır. Dolayısıyla biofeedback'te kişi farkında olunmayan otonom sinir sisteminin durumuyla ilgili bilgi alır. Biofeedback, dışsal bir halka oluşturarak kişinin fizyolojik durumunu izlemesine olanak tanır. Biofeedback, bir gevşeme tekniği olmasının yanı sıra hipertansiyon, kardiyak aritmi, migrene bağlı baş ağrısı, Raynaud sendromu, test kaygısı, mide asidi, diyet uygulayamamanın tedavisinde de kullanılmaktadır (TİRYAKİ, 2000, s.55).

Biofeedback'te kullanılan araçlar EMG (elektromyograf), EEG (elektroencepholograf), Galvanik deri tepkisi cihazıdır (GSR, Galvanic Skin Resistance). Bu cihazlardan herhangi birisinde kendi fizyolojik durumunu izleyen birey, o anda değişik dışınceler, duyumlar yaşar ve hangi dışınce ve duygu ya da duyumda, gevşediğinin farkına varır. Daha sonra cihaz kaldırılarak kişi fizyolojik durumunu kontrol etmeyi öğrenir.

Blumenstein ve Bar-Eli sporcuların biofeedbackle mental hazırlığında 5 safhadan söz etmektedirler. Bunlar başlangıç (sporcu lab. ortamında BGB cihazını tanır ve uyarılmışlık ve sakin durumda kendi uyarılmasının fizyolojik durumunu nasıl yansıttığını belirler), belirleme (sporcu, en uygun davranım modalitesinin ne olduğunu belirler), simülasyon (burada BGB cihazı kalkar ve sporcu, videodaki bir yarışma sahnesinde, sanki kendisi yarışıyormuş gibi izlettirilir. Sporcu bu sırada mental olarak gevşeme-uyarılma durumlarını canlandırır), transformasyon (bu safhada sporcu mental olarak gelecekteki bir yarışmaya kendini hazırlar), gerçekleştirme (sporcu daha önce öğrendiklerini yarışmada uygular) safhalarıdır (BLUMENSTEIN VE BAR-ELI, 1997, s.20).

Zihinsel ve ruhsal yönden kendini ayarlama ya da kontrol altında tutma eğitim teknikleri; kendine güveni geliştiren bir strateji olarak, heyecanı ve gevşemeyi kontrol etmesi, zihinsel ve ruhsal yönden hayal gücü kullanımı sağlaması, uygun hedefler belirlemeye yardımcı olması, ayrıca konsantrasyonu ve kontrolü geliştirmesi beklenir. Bu teknikler kişiyi fiziksel yönden en st düzey performansa hazırlama amacına yöneliktir (ERŞEN, 2003, s:298).

Yukarıda anlatılan tüm gevşeme tekniklerinin yanı sıra müziğin de insanı gevşetip rahatlattığı bilinmektedir. Bu nedenle müzik te araştırma konusu olmuştur. Tarih ncesi

zamanlardan beri müzik, duyguları ifade etme, sevinç ve şıfa etkisi gibi nedenlerle kullanılmaktadır. Hatta klasik müzik dinleyen ineklerin daha fazla süt verdiği, tavukların daha fazla yumurtladığına ilişkin haberleri de okumuşuzdur. Yine tarih kitaplarında, Manisa'da, akıl hastaları için açılan Hafize Sultan Kllyesinde mistik tonda müziğin tedavi amaçlı olarak hastalara dinletildiğinden de söz edilmektedir.

Sınıflandırılan 105 müzik parçasının dinleyenler üzerinde dört tür etkisinin olduğu saptanmıştır (WENRICH, 1984, s.413):

1. List'in "Liebstraumu, Lullaby", gibi gevşetici, nostaljik, hissi, tedavi edici, yatıştırıcı olanlar,
2. Sausa'nın "Stars and Stripes Forever", Hendel'in "Hallelujah Chorus" gibi mutluluk, neşe türünde olanlar,
3. Bach'ın "Mass in B Minör" gibi ilahi tarzda olanlar,
4. Rimsky-Korsakoff'un "Flight of The Bumle Bee" gibi ajite, irrite edici olanlar.

Müziğin stresi azaltmasının yanı sıra, stres yaratan bazı durumlarda evre de kontrol altına alınarak stresten uzaklaşılabilir. Bunlara kısaca aşağıda değinilmiştir. Sporcunun stres yaşamasına neden olan faktörlerin çoğu, onun çevresinden kaynaklanmaktadır. Örneğin hafta sonu yapacağı maçın önemi, maçı kazanmaları durumunda alacağı ödül, maça çok sayıda tv kamerası, gazeteci, seyirci, hayranları, ailesi vb. gelecek olması hep çevreyle ilgilidir. Bu durumda antrenör ya da sporcunun bizzat kendisi maçın önemi azaltarak yoğun şekilde stresin yaşanmasının önüne geçebilir. Ama ne yazık ki ülkemizde bu tür önemli yaşışmalar öncesi istenilenin tam tersine, yaşışmanın önemi sık sık sporculara hatırlatılmaktadır. Bu gibi durumlarda koun, özellikle koşul bildiren "meliyiz-malıyız" ifadelerinden kaçınması önemlidir.

Diğer taraftan sporcuların kamp merkezleri ya da tesislerindeki dinlenme salonlarının yapısı da önemlidir. Buralardaki aydınlatmanın niteliği, havalandırma, dekorasyon, gürültüye açık olup olmaması, mobilyaların ergonomik olup olmaması, her sporcuya düşen kişisel alan miktarının yeterli olup olmaması da stres düzeyinde önemli faktörlerdir. Belirtilen görsel özelliklerin yetersiz oluşu sporcuda stresin artmasına neden olmaktadır.

23. Kalp Atım Sayısı

Kalp atım hızına kısaca nabız adı da verilmektedir. Kalbin bir dakikadaki vuruş sayısını veyahut kalbin 1 dakika içindeki sistol (kasılma) sayısını belirttiği gibi dakikadaki karıncık sistolüne ve aynı zamanda SA düğümünden çıkan uyarı sayısına eşittir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

İstirahat esnasında kalp atım hızı kişiden kişiye ve aynı kişide ayrı zamanlarda yapılan incelemelerde bile farklılık gösterir. O halde normal kalp atım hızından söz etmek anlamsız sayılabilir. Ama yine de 72 atım/dk bir sayı ortalama kalp atım hızı olarak kabul edilebilir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

Ancak ne var ki, istirahat kalp atım hızı sporcularda daha düşüktür. Egzersizde ise kalp atım hızında meydana gelen artış spor yapmayanlarda daha fazladır. Sporcuların kalp atım hızları maksimuma daha geç ulaşır. Bu yüzden sporcularda max VO_2 tüketimleri daha yüksektir. Bu yüzden mukavemet sporcularında görülen düşük kalp atım hızını (40 atım/dk) anormal görmemek gerekir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

Egzersiz sırasında ve sonrasında KAH spor fizyolojisi incelemelerinde oldukça önemli bilgiler verir. Ancak istirahat kalp atımı bazı faktörlerden etkilenir ki bunlar aşağıda belirtilmiştir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

231. Kalp Atım (Nabız) Sayısını Etkileyen Faktörler

2310. Yaş

Doğum sonrası 130 atım/dk'dan, ergenlik sonrası 72 atım/dk'ya düşen KAH'nin maksimum olarak egzersizde erişebileceği düzey de yaşla birlikte düşer. Bu genelde (220-yaş) formülü ile hesaplanılabilir. 40 yaşındaki bir erkekte o halde KAH maksimum;
 $KAH_{max} = 220 - 40 = 180$ atım/dk'dır (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2311. Cinsiyet

Eriskin bayanların KAH'ları erkeklerinkinden 5-10 atım/dk daha yik-sektir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2312. Duruş

Vücutun pozisyonu da KAH'ı etkiler. Yatar durumdan ayağa kalkılınca KAH'da 10-12 atım/dk'dk bir artış görülür (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2313. Yiyecek Alımı

Sindirim sırasında KAH yüksektir. Bu yüzden yemek sonrasında hemen egzersiz yapılması uygun değildir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2314. Heyecan ve Duygular

Heyecan, sevinç, üzüntü v.b KAH'ı artırır (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2315. Vücut Isısı

Vücut ısısının artışı KAH'ı artırır (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2316. Çevresel Faktörler

Hava sıcaklığı egzersiz sırasında KAH ve kardiovasküler sistemi etkileyen en önemli faktördür. Egzersiz sırasında sıcaklığa bağlı olarak KAH 10-40 atım/dk arttırılanabilir. Ayrıca nem ve hava akımı da KAH'ı etkiler (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2317. Sigaranın Etkisi

Araştırmalar bir tek sigara içmenin bile istirahat KAH'nın yükselmesine sebep olduğunu ortaya koymuştur (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

2318. Egzersiz ve Antrenmanın Etkisi

Egzersizde kalp atım hızı egzersizin şiddetine bağlı olarak artış gösterir. Bu artışın nedeni dokudan artan O_2 ve diğer metabolik ihtiyaçları karşılamaya yöneliktir. Kalp atım sayısı ile max VO_2 arasında yüksek bir ilişki vardır. Sporcuların atım hacimleri fazla olduğu için aynı kalp atım hızıyla daha yüksek O_2 tüketebilirler. Bu yüzden egzersizde kalp atım hızının düzeyi atım hacmi ve O_2 tüketimine bağlıdır. Ayrıca aerobik antrenmanlar ile kalp atım hızı 12.15 atım/dk. azaltılabilir (GÜNAY-CİCİOĞLU, 2001, s.205).

24. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Kaygıyla ilgili yurt dışında bir çok araştırmalar yapılmasına karşın ülkemizde bu konuda yapılmış fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Aşağıda ülkemiz genelinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalardan bahsedilmektedir.

Spielberger “durumluk ve sürekli kaygıyla” ilgili olarak şunları söylemektedir, “spor psikolojisindeki araştırmalar büyük ölçüde kanıtlamaktadır ki, Durumluk ve Sürekli kaygı Envanteri, yarışma düzeyi, algılanan veya yaşanan başarı ve başarısızlık, fiziksel aktivite ve çalışmalarla meydana gelen, kaygı değişiklik düzeylerini göstermede oldukça hassas bir ölçektir (SPIELBERGER, 1989, s.8).

Hollingworth ve Milillo “durumluk kaygıdaki azalmanın, antrenmanların bir fonksiyonu” olduğunu ileri sürmüşlerdir. Antrenmanların yarışma koşulları ve gerçeğine uygun olarak yapılması sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde önemli bir faktör olabilir (KONTER, 1996, s.97).

Klavora göre, futbol ve basketbol oynayan kolej ve lise öğrencilerinde, yarışma öncesi durumluk kaygı, hazırlık dönemlerine oranla daha yüksek olmakta ve basketbol oyuncularında durumluk kaygı, karşılaşmalar final müsabakalarına doğru ilerleğinde daha da artmaktadır. Karşılaşmalar ve elde edilen sonuçlar durumluk kaygıları da daha yüksekte seyredebilir (KONTER, 1996, s.97).

Gill voleybol oyuncularının karşılaşma öncesi Durumluk Kaygılarının, yaptıkları antrenman çalışmalarına oranla daha yüksek olduğunu söylemiştir. Karşılaşmalar antrenmanlara oranla daha stresli ortamlardır. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yüksek olmasında önemli olabilir (KONTER, 1996, s.97).

Milillo'ya göre, “maraton koşanlar, tenis oynayanlar ve ok atıcılarında durumluk kaygı, antrenmanlarına oranla, karşılaşma öncesi daha yüksek, karşılaşma sonrası daha düşüktür. Ayrıca sporda gereken zorlamalı fiziksel aktivite ile Durumluk Kaygı arasında pozitif ilişki vardır. Durumluk kaygı, maratoncularda en yüksek ölçülerde en düşük ve tenis oyuncularında ise, bunlarında arasındadır”. Yapılan sporların değişik doğada olması değişik durumluk kaygı düzeylerine sahip olmasında önemli olabilir. İnce motorsal aktivitelere gereksinim duyan sporları yapanlarla örneğin okçuluk, atıcılık ve bale gibi, kaba motorsal aktivitelere daha çok gereksinim duyan sporları yapan kişiler örneğin 100m. Koşusu, futbol ve halter gibi, karşılaşma öncesi durumluk kaygı yönünden farklılaşabilir (KONTER, 1996, s.97).

Spor aktivitelerinde başarısızlığı yaşamak Durumluk Kaygının artmasına neden olmaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda Noyes kolej öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada fiziksel performans görevlerinin negatif geri bildirimin Durumluk Kaygıyı yükselttiğini göstermiştir. Gill başarısızlık deneyimi sonrası Durumluk Kaygının yükseldiğine dair benzer sonuçlar elde etmiştir. Ayıca Sanderson ve Ashton kazanılan maçı takiben bayan badminton oyuncularında Durumluk Kaygının önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Teknik direktörler, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcuların veya öğrencilerinin durumluk kaygı düzeylerini daha da yukarı çekmek istemiyorlarsa negatif geri bildirim vermekten kaçınmalıdırlar. Sporcuların durumluk kaygılarının aşağıya çekilmesinde onların elde ettikleri başarılar önemli olmaktadır. Sporculara çalışmalarda, yarışma gerçeğine uygun basamaklamalar kurulmalı ve sporculara başarı yaşatılmalıdır. Zaten eğitim ve öğretimin amacı da sporcularda var olan sosyal, fiziksel duygusal ve zihinsel kapasitelerin açığa çıkartılması ve insanlara başarı ve kendi gerçekleştirme olanaklarının sağlanmasıdır (KONTER, 1996, s.97).

Tannenbaun ve Milgram öğrencilerinin Sürekli ve Durumluk Kaygılarını karşılaştırdı. Bu amaçla bireysel spor yarışmacıları ve yarışması olmayan İsrail’li beden eğitimi

öğrencileri değerlendirilmeye alınmıştır. Bireysel ve grup sporu yarışmacıları ,yarışmacı olmayanlara oranla büyük ölçüde Sürekli kaygı göstermişlerdir. Ayrıca yarışma stresi tarafından harekete geçirilen kalp atım oranında yükselme ve Sürekli kaygı ile Durumluk kaygı arasındaki korelasyonda ($r=83$), geniş pozitif korelasyon bulunmuştur. Yarışmacı olmayanlarda, yarışmacı olanlara göre hemen bir yarışma öncesi ölçülen kalp atım oranında, daha çok yükselme belirlenmiştir. Kişilerin daha önce görmüş ve yapmış oldukları bir şeyi yapmaları ile daha önce görmedikleri ve yapmadıkları bir şeyi yapmaları arasında durumluk kaygı açısından farklar söz konusu olabilir. İnsan bilmediği bir şeyden daha çok korku ve kaygı duyar (KONTER, 1996, s.98).

Hanin ve diğerleri Sovyet sporcularıyla yaygın, deneysel, klinik araştırmaları yapmıştır. Bu araştırmalarda sporcuların optimal fonksiyon zonları, yaklaşan yarışma öncesi optimal durumluk kaygı ve yarışmanın ilk gününde beklenen Durumluk kaygı düzeylerini belirlemeye çalışılmıştır. Her bir sporcunun antrenman programındaki aktiviteler, her bir sporcunun Optimal Fonksiyon Zonlarına göre, kaygının optimalleştirilmesini kolaylaştırmayı organize etmek için hazırlanmıştır. Bu araştırmalar, sporcuların streslerini yönetmede, Durumluk kaygılarını yükseltmekten çok düşürmeleri gerektiğini göstermiştir. Ayrıca sporcuların, antrenman ve yarışmalara karşı davranışlarının değiştirilmesinde bunun başarılı sonuç verdiği gözlenmiştir. Sporcuların daha iyi performans ortaya koyabilmeleri için kaygı düzeylerini Optimal Fonksiyon Zonuna çekmeleri, onların başarılı performans ortaya koymalarını kolaylaştırmıştır. Sporcuların düşük ve aşırı stres düzeylerinin olumsuz etkilerinden performanslarını korumaları için Optimal Fonksiyon Zonlarını bulmaları gerekmektedir. Bunun için sporcuların deneyimli spor psikologlarıyla iş birliği yapan, teknik direktör, antrenör veya beden eğitimi öğretmenine gereksinimleri vardır (KONTER, 1996, s.99).

Spielberger'e göre, yüksek düzeyde durumluk kaygı performansı bozmaktadır. Buna karşılık düşük düzeyde Durumluk kaygıya sahip olan kişi, başarılı olmak için motivasyon eksikliği göstermektedir. Kaygı ile performans arasındaki ilişki genel olarak bizi ters u kuramına Yarkes ve Donson yaklaştırmaktadır. Son zamanlarda Hanin ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma ,yarışma öncesi optimal kaygı düzeyinin üstün performansla ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ters U Kuramı sporda insan davranışlarının açıklanmasında tek boyutlu olan bir yaklaşımı temsil eder. Sporcular uyarılmışlığın bir tek

düzeyine gereksinim duymazlar. Sporcular açısından önemli olan durum koşulların gerektirdiği kaygı düzeylerinin, bu bazen düşüğe olabilir yüksekte, yönetim ve kontrolünü gerçekleştirebilmeleridir (SPIELBERGER, 1989, s.10).

Hanin kişiler arası Durumluk kaygıyı yükseltmede statünün etkisini araştırmıştır. Bu araştırmada şunları ortaya koymuştur (HANIN, 1989, s.25).

- Düşük statülü voleybol oyuncularını, yüksek statülü olan karşıtlarına göre, antrenman ve daha yüksek Kişiler arası Durumluk Kaygı gösterdiler.
- Voleybolda başlayanlar, karşılayanlara göre, antrenman ve karşılaşmalarda, diğer arkadaşlarıyla iletişimlerinde, daha az kişiler arası Durumluk Kaygıya sahiptiler.
- Futbol ve buz hokeyi oyuncularının, takım arkadaşlarıyla ilişki kurduklarında, yaşadıkları Kişiler arası Durumluk Kaygı düzeylerinden daha yüksek, antrenörleriyle ilişki kurduklarında yaşamıştır.
- Bayan hentbol oyuncularını, yöneticileri ve yardımcı antrenörleriyle ilişkilerinde, baş antrenörle kurdukları ilişkiye oranla daha az Kişiler arası Durumluk Kaygıya sahip olmuşlar.

Hanin in bu araştırmaları ilişki kurulan kişinin statüsünün yüksekliği oranında kişisel Durumluk Kaygının etkilendiğini göstermektedir.

Schwenkmezger yüksek kaygılı sporcuların, düşük kaygılı olanlara göre, konuyla ilgili olmayan uyaranları daha çok aldıkları ve bunlar tarafından daha çok rahatsız oldukları görmüştür. Benzer algılamalar daha az başarılı olan sporcular tarafından yaşanmaktadır. Konuyla ilgili olmayan uyaranları alan, yüksek kaygılı sporcuların performansları bozulmaktadır. Yüksek durumluk kaygıya sahip olan sporcular enerjilerinin büyük bir bölümünü o anda performanslarıyla ilgili olmayan konulara kaydırabilir ve bu durumdan da o anda yaptıkları hareket ve beceriler etkilenebilir. Başarılı en önemli özelliği

karşılaşmanın önemli anlarında kaygılarını yönetme başarısı göstermeleri ve durumun gerektirdiği dikkat esnekliğinde bulunabilmeleridir (SPIELBERGER, 1989, s.11).

Sporda kaygı araştırmaları, genel olarak dört alt başlık altında incelenebilir.

- a) Kaygının çok boyutlu doğası
- b) Yarışma öncesi kaygı
- c) Yarışmanın kaygı üzerine etkileri
- d) Kaygı-performans ilişkisi.



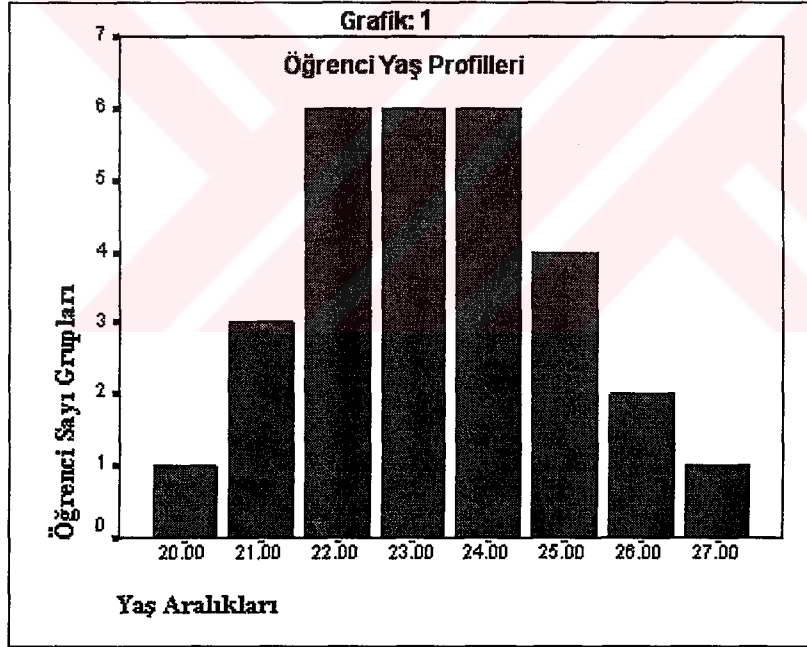
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE METOT

30. Denekler

Araştırma Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan 30 (otuz) erkek öğrenci ile başlanmış, 1 (bir) öğrencinin çalışmalara sürekliliği sağlanamaması üzerine 29 (yirmidokuz) öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

Bu öğrencilerin yaş profilleri aşağıda verilmiştir.



31. Veri Toplama Araçları

Araştırmada çalışma öncesi ve sonrası kalp atm sayılarını tespit etmek amacı ile Casio marka elektronik tansiyon aleti kullanılmıştır. Öğrencilerin üzerinde rahat spor kıyafetler mevcuttur. Çalışmada ölçümler ve egzersizler öğrencilerin jimnastik minderi üzerinde sırt üstü yatar pozisyonda, iki el vücudun iki kenarında, ayaklar ise, omuz genişliğinde açık her

iki yana serbest bırakılmalıdır. Öğrenci çalışma esnasında pozisyonu ile ilgili vücudunda hiçbir gerginlik hissetmemelidir. Vücudu sabitlemek için hiçbir kas çalışmamalıdır.

32. Araştırmanın Deseni

Araştırmadaki egzersizler ve ölçümler 2002-2003 öğretim yılı ikinci yarısında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü tesislerinde bulunan 2 nolu salonda yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışma ve süreçleri hakkında daha önce bilgi verilmiş, istekli olanlardan seçilmişlerdir. Çalışmalar başlamadan önce yine aynı bilgi kendilerine verilmiş, çalışmaların sonuna kadar devam etmelerinin araştırmanın ehemmiyeti açısından önemli olduğu kendilerine belirtilmiştir.

Belirtilen zamanda fiziksel rahatlama egzersizi 10 dakika süreyle uygulanmış ve çalışma öncesi ve sonrası kalp atım sayıları kaydedilmiştir.

Kalp atım sayısını etkileyen faktörler öğrencilere belirtilmiş ve aşağıda belirtilen kurallara uymaları söylenmiştir.

- Çalışmalardan 1 (bir) saat önce bütün yiyecek ve içecek alımı sona erdirilecektir.
- Çalışmalardan 1 (bir) saat önce sigara içilimine son verilecektir.
- Çalışma günleri sportif çalışmalara yer verilmeyecektir.

Kalp atım sayısını etkileyen diğer faktörler, çalışmalardan önce 15 dakika süre ile çalışma alanında öğrencilerin rahat bir pozisyonda oturup, karşılıklı konuşma yapılarak eşitlenmeye çalışılmıştır.

Çalışmaların yapıldığı salonda, öğrencilerin konsantrasyonunu bozucu etkenlerin olmamasına dikkat edilmiştir.

Çalışmalar başlamadan önce, çalışmaların içeriği ve uygulamalar hakkında bilgi verilmiş, her bir seans arasında kalan sürede çalışmaların tekrarlanması istenmiştir.

Çalışmalar her haftanın Çarşamba günleri saat 12:30'da yapılmıştır. Çalışmalar 7 (yedi) hafta sürmüştür.

33. Verilerin Toplanması

Öğrenciler çalışmalara başlamadan önce 15 dakikalık dinlenme ve normalleşme süresinden sonra 12:30'da ön ölçümler alınmış ve kaydedilmiştir. Çalışmalar sonunda son ölçümler alınmış ve kaydedilmiştir.

34. Verilerin Analizi

Çalışmalar sırasında alınan ön test ve son test ölçümleri SPSS 10.0 programı kullanılarak t-testi ile yapılmıştır. Verilerin analizinde hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

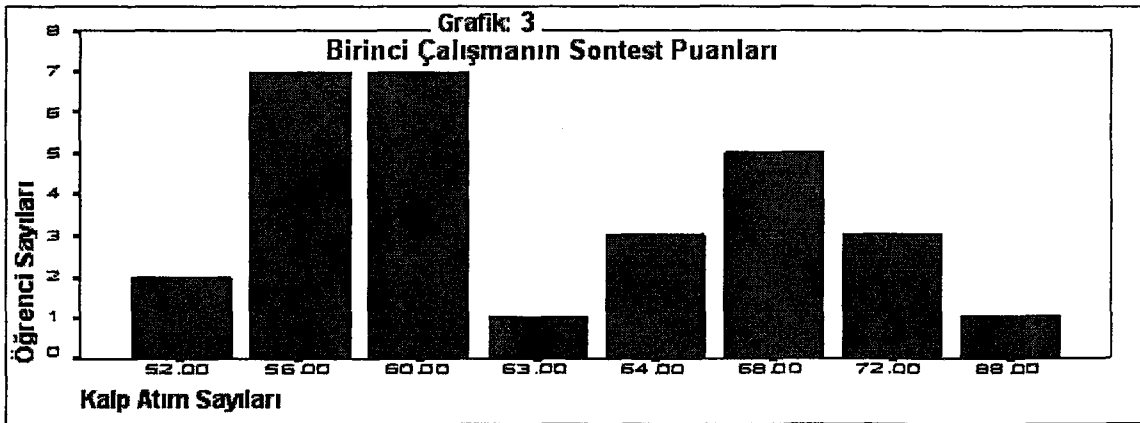
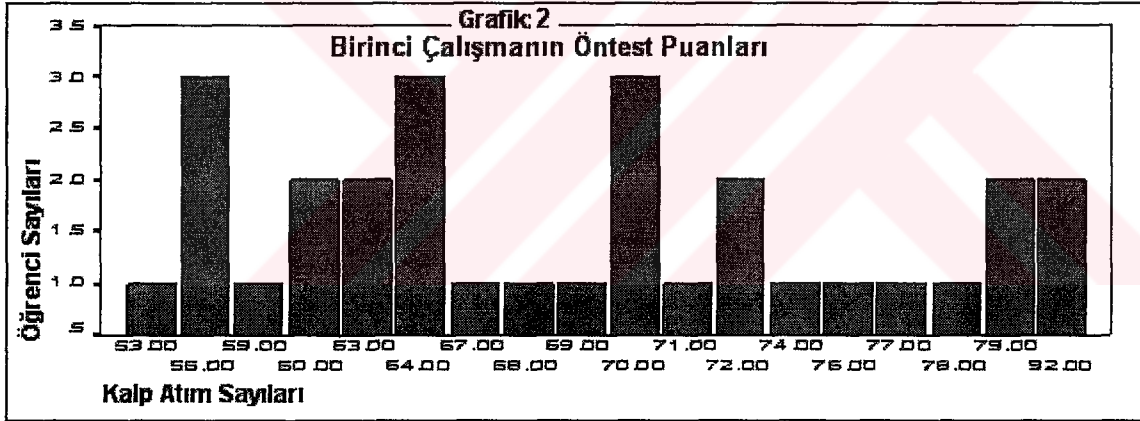
4. BULGULAR

Tablo: 1

Birinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST1	68,76	29	9,78	4,94	0,001
SONTEST1	62,59	29	7,65		

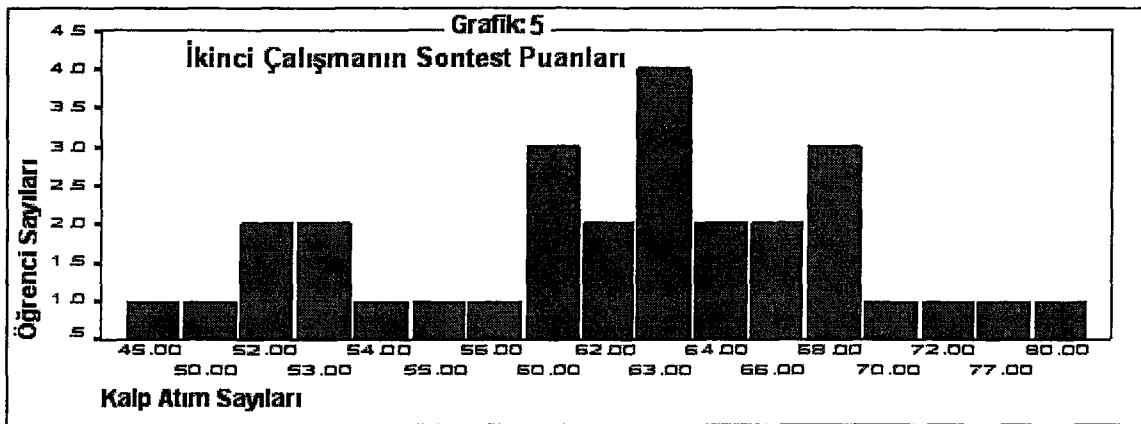
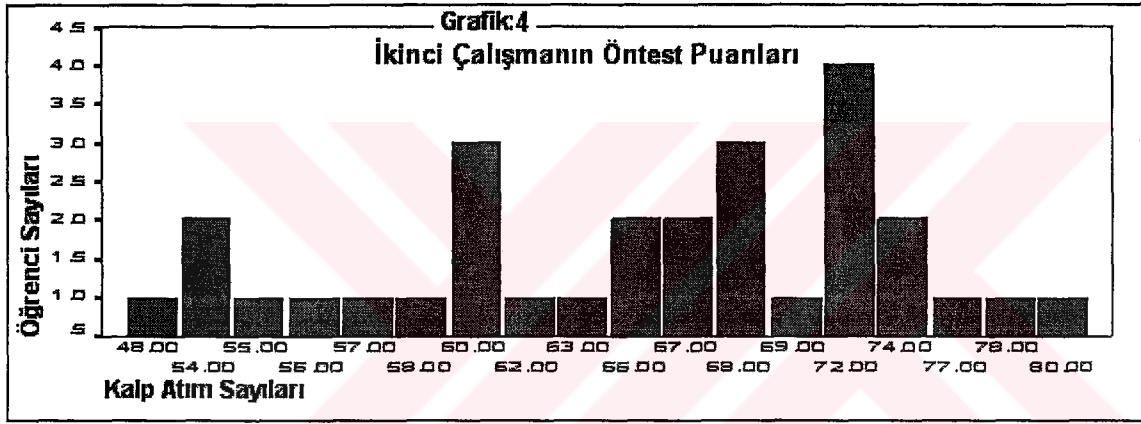
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 4,94$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 62,59; Ss = 7,65) ön test puanlarından (Ort = 68,76; Ss = 9,78) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 2
İkinci Birinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST2	65,41	29	8,14	4,80	0,001
SONTEST2	61,69	29	8,06		

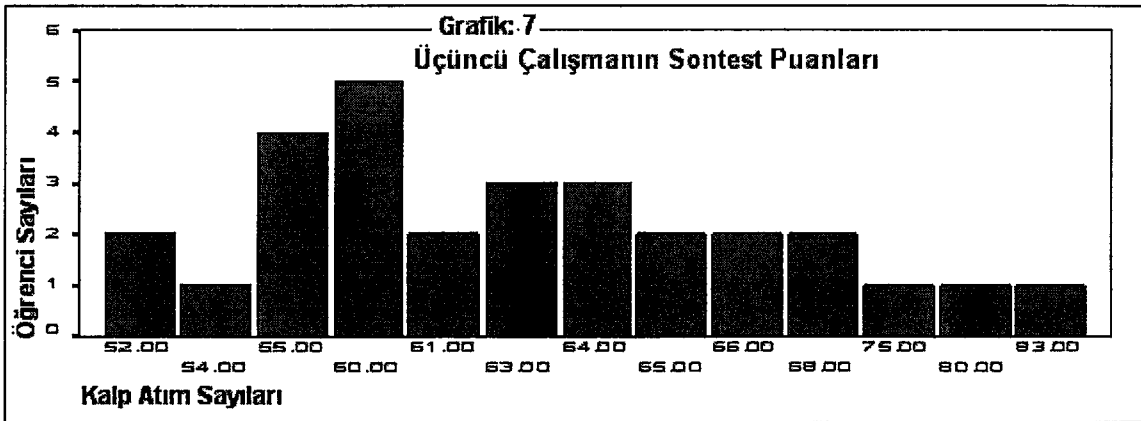
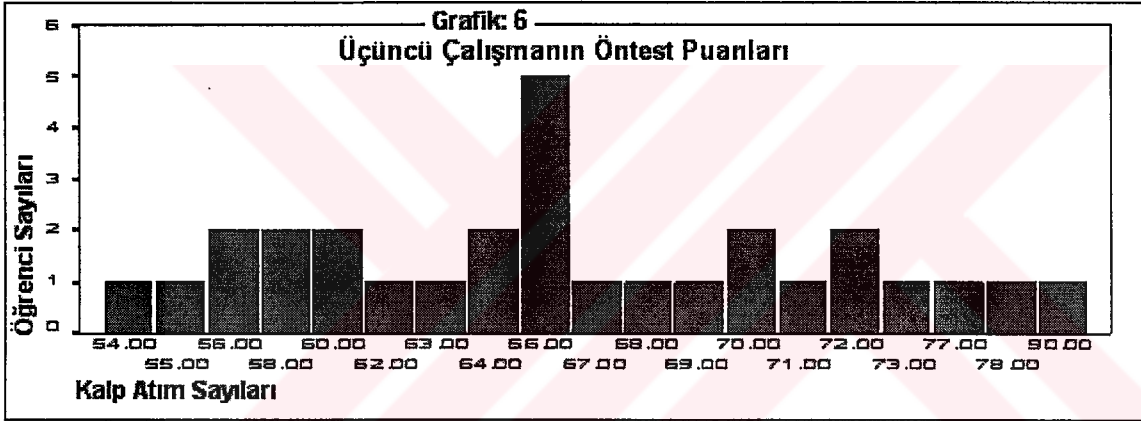
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 4,80$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 61,69; Ss = 8,06) ön test puanlarından (Ort = 65,41; Ss = 8,14) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 3
Üçüncü Birinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST3	66,10	29	7,86	5,35	0,001
SONTEST3	62,66	29	7,42		

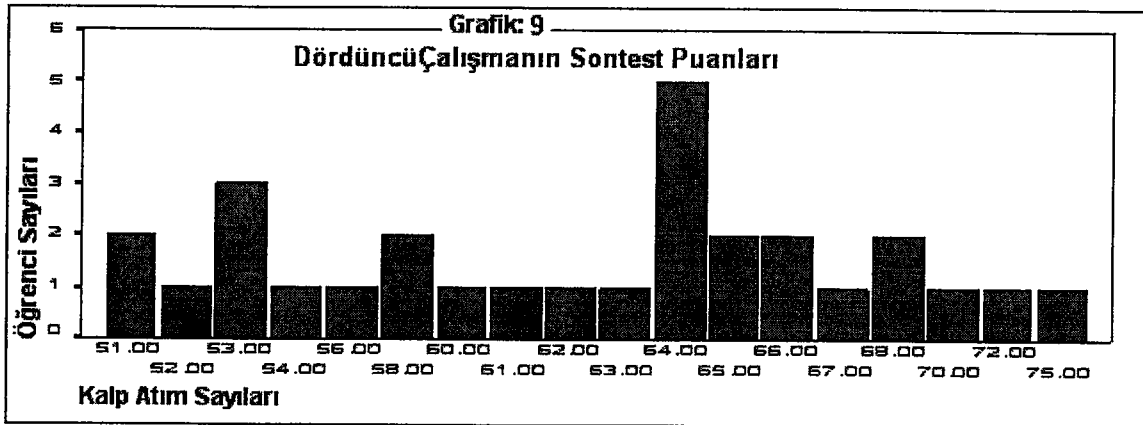
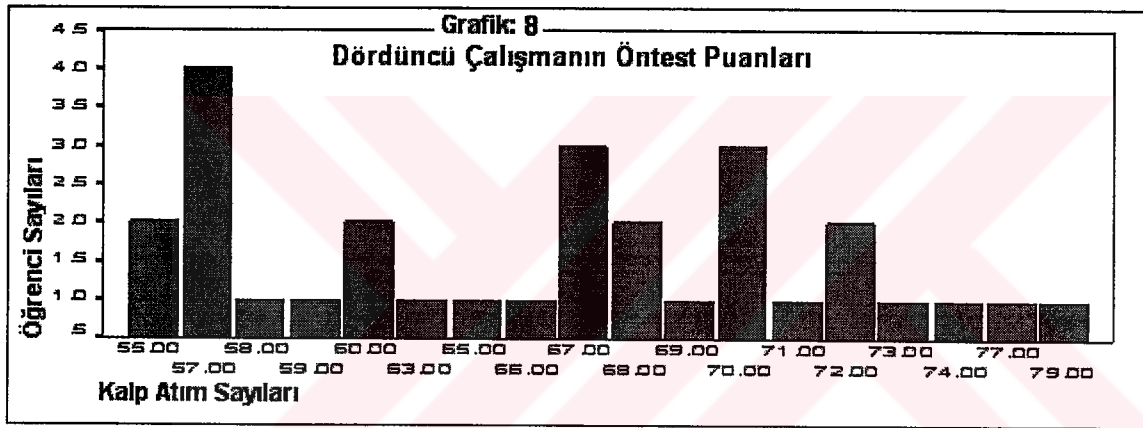
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 5,35$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 62,66; Ss = 7,42) ön test puanlarından (Ort=66,10; Ss = 7,86) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 4
Dördüncü Birinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST4	65,62	29	6,88	7,94	0,001
SONTEST4	61,62	29	6,60		

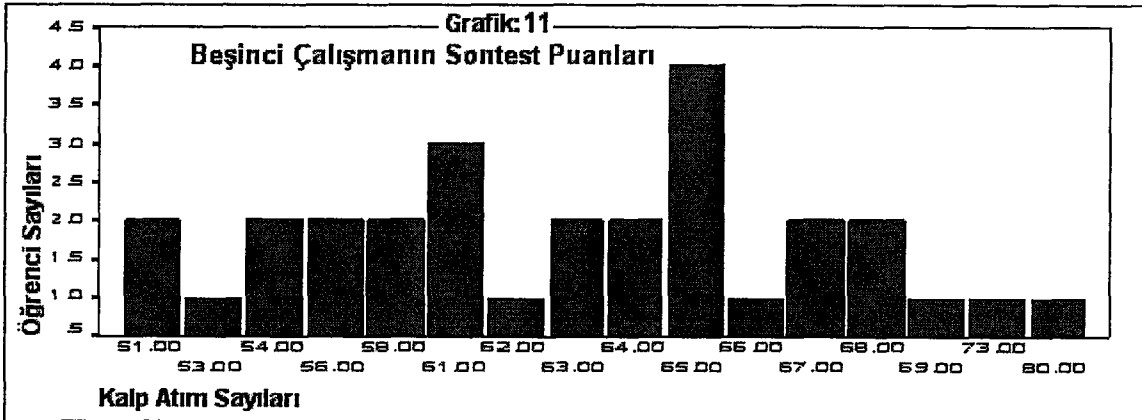
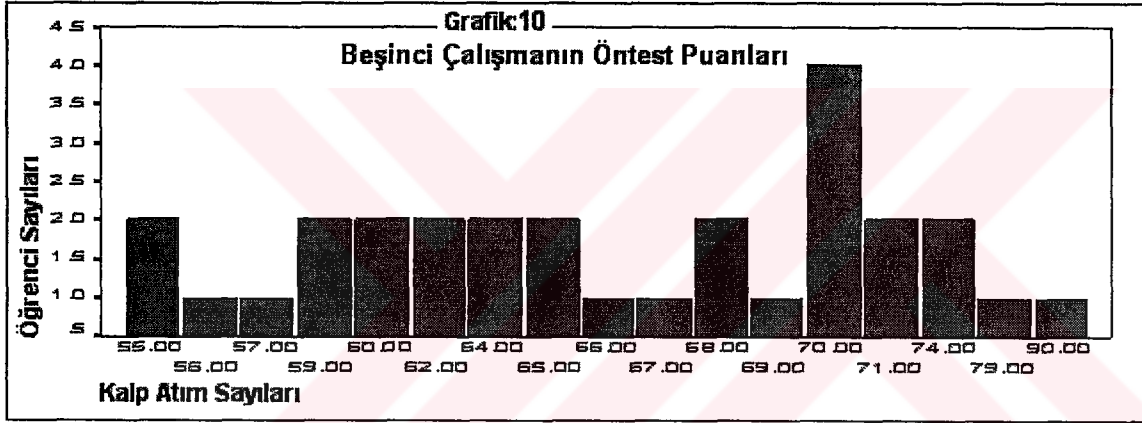
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 7,94$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 61,62; Ss = 6,60) ön test puanlarından (Ort=65,62; Ss = 6,88) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 5
Beşinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST5	66,21	29	7,65	8,72	0,001
SONTEST5	62,34	29	6,63		

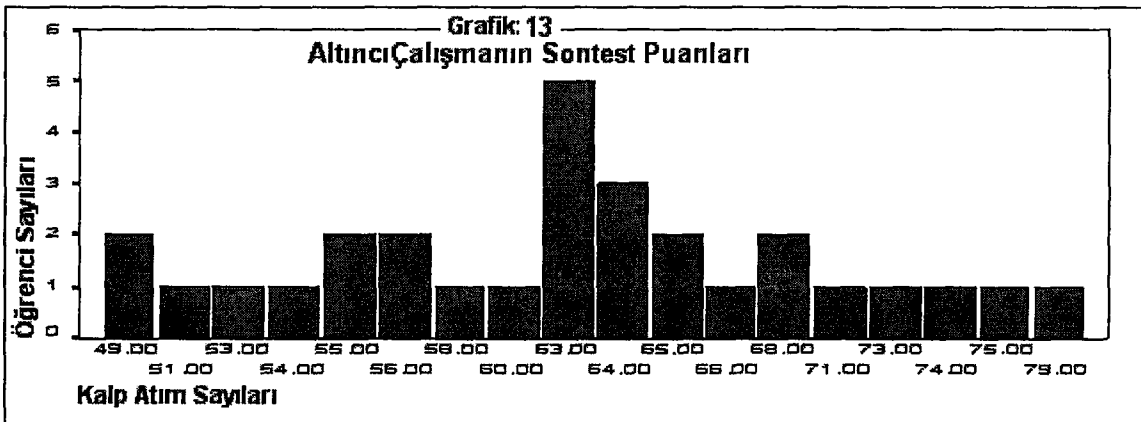
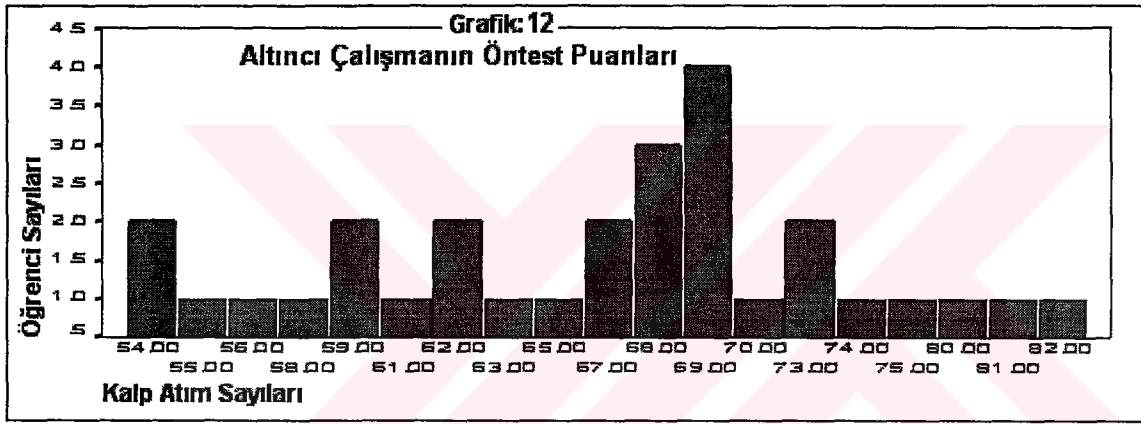
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 8,72$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 62,34; Ss = 6,63) ön test puanlarından (Ort = 66,21; Ss = 7,65) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 6
Altıncı Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST6	66,55	29	7,83	7,95	0,001
SONTEST6	62,31	29	7,83		

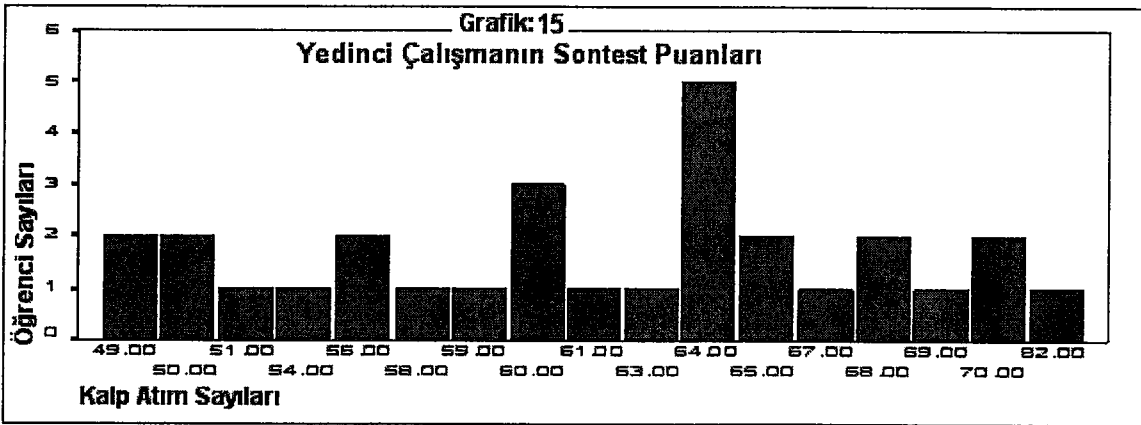
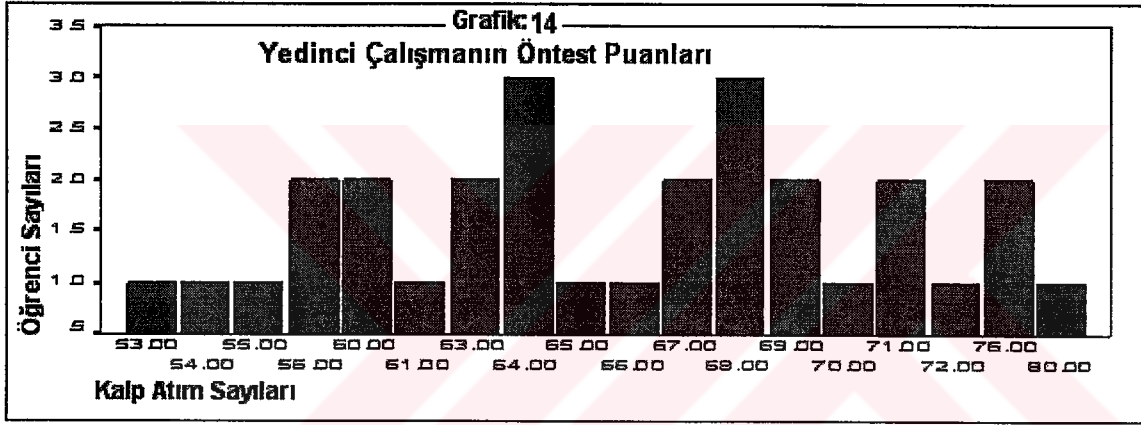
İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 7,95$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 62,31; Ss = 7,83) ön test puanlarından (Ort = 66,55; Ss = 7,83) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 7
Yedinci Çalışmanın Öntest ve Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST7	65,38	29	6,76	7,48	0,001
SONTEST7	61,38	29	7,61		

İlk seansa ilişkin ön ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 7,48$; $p < 0,001$. Bu fark son test puanlarının (Ort = 61,38; Ss = 7,61) ön test puanlarından (Ort = 65,38; Ss = 6,76) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.



Tablo: 8
Birinci ve Yedinci Çalışmanın Öntest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
ÖNTEST1	68,76	29	9,78	3,16	0,001
ÖNTEST7	65,38	29	6,76		

Çalışmanın ilk ve son seanslarına ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 3,16$; $p < 0,001$. Bu fark son seans ön test puanlarının (Ort = 65,38; Ss = 6,76) ilk seans ön test puanlarından (Ort = 68,76; Ss = 9,78) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo: 9
Birinci ve Yedinci Çalışmanın Sontest Sonuçları

	Ortalama	N	Ss	t	p
SONTEST1	62,59	29	7,65	1,31	0,001
SONTEST7	61,38	29	7,61		

Çalışmanın ilk ve son seanslarına ilişkin son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, $t = 1,31$; $p < 0,001$. Bu fark son seans son test puanlarının (Ort = 61,38; Ss = 7,61) ilk seans son test puanlarından (Ort = 62,59; Ss = 7,65) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Birinci çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 68,76; Ss = 9,78 – Son test Ort = 62,59; Ss = 7,65 ve $t = 4,94$ 'dür). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

İkinci çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 65,41; Ss = 8,14 – Son test Ort = 61,69; Ss = 8,06 ve $t = 4,80$ 'dir). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark ikinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Üçüncü çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 66,10; Ss = 7,86 – Son test Ort = 62,66; Ss = 7,42 ve $t = 5,35$ 'dir). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Dördüncü çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 65,62; Ss = 6,88 – Son test Ort = 61,62; Ss = 6,60 ve $t = 7,94$ 'dür). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Beşinci çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 66,21; Ss = 7,65 – Son test Ort = 62,34; Ss = 6,63 ve $t = 8,72$ 'dir). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Altıncı çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 66,55; Ss = 7,88 – Son test Ort = 62,31; Ss = 7,83 ve $t = 7,95$ 'dir). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Yedinci çalışmada ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Ön test Ort = 65,38; Ss = 6,76 – Son test Ort = 61,38; Ss = 7,61 ve $t = 7,48$ 'dir). Son test ve ön test puanları arasında oluşan anlamlı fark birinci alt denencede belirtildiği gibi fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizinin olumlu bir etkisi olmuştur.

Araştırmada yapılan ilk seans ve son seansların, ön test puanları arasında da anlamlı bir fark oluşmuştur (İlk seans ön test Ort = 68,76; Ss = 9,78 – Son seans ön test Ort = 65,38; Ss = 6,76 ve $t = 3,16$ 'dır). Yine ilk ve son seansların, son test puanları arasında da anlamlı bir fark oluşmuştur (İlk seans son test Ort = 62,59; Ss = 7,65 – Son seans son test Ort = 61,38; Ss = 7,61 ve $t = 1,31$ 'dir). Bu veriler ikinci alt problemin doğruluğunu ortaya koymaktadır.

Yedi hafta boyunca yapılan çalışmalar gösterdi ki, fiziksel gevşeme egzersizi kalp atım sayısı üzerinde olumlu bir etki yapmaktadır. Seanslar kendi içerisinde değerlendirildiği takdirde ilk ve son ölçümler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Yine yedi haftalık sürecin başlangıcı ve sonunda alınan ölçümler kendi aralarında da değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır.

Bu fizyolojik değişiklikler arasında şüphesiz en önemlileri, kasın geriliminde fazladan bir artış ve kalp atım sayısının artmasıdır. Kasın normal geriliminin üzerinde artması demek, yapılacak hareketin koordinasyonunda bir bozulma demektir. Kalp atımının artması demek, okçuluk ve atıcılık gibi sporlarda ellerin titremesi, bunun sonucu olarak da hedefe isabet ettirememeye demektir. O nedenle yarışma koşullarında, bir başka anlatımla baskı altında soğukkanlılığı ve sakin olmayı korumak önemli olmaktadır (TİRYAKİ, 2000, s.37).

Doğrudan otonom (istem dışı) uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve

kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancıma ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (KONTER, 1996, s.32).

Kaygının performansları üzerinde olumsuz etkilerini yaşayan sporcular, özellikle yarışmasal sporlarda bazı gevşeme yöntemlerinden yararlanabilirler. Buradaki gevşeme yöntemleri, bütünüyle gevşemeden çok, aşırı kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü, bütünüyle gevşemenin olduğu durumlarda, sportif performans gerçekleşemez. Bu anlamda, kişisel özellikleri gösteren kaygının optimal düzeylere çekilmesinde gevşeme yöntemlerinden yararlanılabilir (SPIELBERGER, 1989, s.8).

Kalp atışı hızlanır, nefes alıp verme sıklaşır, vücut kasılır. Bu sistem, tehlike karşısında organizmanın çabuk hareket etmesini sağlar. Örneğin, herhangi bir kupa ya da şampiyonluk maçı öncesinde, kaygı ve endişe duygusu performansı olumsuz yönde etkiler. Bu maçlarda sporcu kendini gergin hisseder. Kasların gergin olması sporcuya teknik becerilerini rahat kullanma fırsatı vermez. Diğer bir deyişle, endişe ve kaygı sonrası vücut kilitlenip kalarak kötü performansa yol açar. Yüksek performansa ulaşmak için kasların optimum düzeyde gevşek olması gerekir. Kasların kilitlenmesi sporcuyu zihinsel olarak da etkileyerek, bir anlamda onu etkisizleştirir (BİÇER, 1996, s.101).

Organizmanın zorluk ya da baskıdan kaynaklanan fiziksel tepkilerinden birisi, sporcunun aşırı hareketlerinden dolayı çabuk yorulmasıdır. Gereksiz gerginlik ve kaygı, organizmayı normalden aşırı çalıştırır ve az eforla yapılacak bir vuruşta bile yüksek efor harcanmasına neden olur. Örneğin, tenis derslerinde acemi öğrenciler kendilerini aşırı derecede kasar ve basit bir vuruşa aşırı efor harcamaktan dolayı çabuk yorulurlar. Bu öğrenciler raketi çok fazla sıkıp vücutlarını gergin olarak kullanır, vuruş yaparken ölçüyü kaçıırırlar. Oysa onlara, topla boğuşmaları değil, dans etmeleri gerektiğini anlatmak, çeşitli olumlu geri bildirimlerle rahatlatmaya çalışmak gerekir. Dikkat ederseniz, hangi spor dalında olursa olsun, acemilerle ustalar arasındaki farklılık aslında son derece basittir. Usta sporcu, bir işi kolay ve çok az enerjiyle yaparken, acemi sporcu aynı işi daha zor ve aşırı bir gerilimle yapmaya çalışır. Dolayısıyla, istisnasız her spor dalında enerjiyi olumlu kullanıp maç ya da karşılaşma süresine yaymanın sporcu açısından çok önemli bir noktayı oluşturduğunu söyleyebiliriz (BİÇER, 1996, s.103).

Çalışmamız kalp atım sayısının düşmesine şu şekilde sebebiyet vermektedir. İlk olarak vücutta bulunan gerginliğin farkına varmak. Gergin bir kas ile gergin olmayan bir kasın arasındaki farkı kavramak. Kaslardaki gerginliğin farkına varıldığında öğrenilmiş olan becerileri uygulamaya geçiririz. Buda gerginliğin ortadan kalkmasına neden olur.

Kasların gergin olması çalışıyor olmaları anlamına gelmektedir. Kaslarımız sadece çekme hareketini yapabilmektedirler. Bu hareketi yapabilmek için kısılp kalınlaşmaları gerekmekte ve doğal olarak gerilmektedirler. Çalışan kas enerji harcıyordur. Harcanan bu enerjinin bir şekilde yakıtı ihtiyaç duyar. Dolaşım sistemi bu yapıyı destekleyen bir oluşum olarak, harcanan enerjinin büyüklüğüne göre daha hızlı çalışması gerekir. Yani kalbin daha fazla kan pompalaması.

Kaslarımız çalışmıyor olması kalp atım hızının sadece vücudumuzun elzem olan ihtiyaçlarını karşılayacak kanı taşıyacak seviyede olması demektir. Harcanan her fazla enerji kalp atım hızında bir artışa neden olur. Kaslarımızın çalışması, vücudumuzun enerji ihtiyacını artırmakta, bağlantılı olarak da kalp atım sayısı artmaktadır.

Vücutta oluşan fazla gerginlik, fazla kalp atım sayısı anlamına gelir. Spor ortamı kendi içerisinde zaten yoğun eforun sarf edildiği bir durumdur. Gerekli olanın dışında harcama enerji performansın düşmesine neden olacaktır. Bu döngüden kurtulmanın yolu ise vücutta oluşan gereksiz gerginliği ortadan kaldırmaktır.

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Verilerin analiz edilmesi sonucunda, ortaya konan denencelerin doğru olduğu ispatlanmaktadır. Seansların içerisinde alınan ilk ve son ölçümler tutarlılık göstererek denencelerimizin doğruluğunu ortaya koymaktadır. Yani fiziksel gevşeme (rahatlama) egzersizi kalp atım sayısında (nabız) belirli bir azalmaya neden olmaktadır.

İnsanlarda oluşan kaygının bir belirtisi olarak nabızda oluşan azalma bağlantılı olarak kaygı durumunun da azaldığını gösterebilmektedir.

Spor ortamı kendi içerisinde zaten gerginlik ve kaygı ihtiva eden bir durumdur. Vücutta oluşan aşırı gerginlik ve kaygı ani tepkilere, patlamalar neden olabilir. Bu iki durumun çok yüksek veya alçak olması iyi performansın ortaya konmasına engel teşkil etmektedir.

Vücutta oluşan gerginlik bir çok kasın gereksiz ve fazla çalışması demektir. Buda bireyin fazla enerji harcaması demektir. Zaten yoğun bir eforun sarf edildiği spor ortamında istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor müsabakalarında bireyde oluşan gerginlik ve kaygının optimal seviyede olması gerekmektedir. Ne eksik nede çok fazla.

Motor beceriler eşdeğer sporcuların çalışma şartları bire bir aynı olanlar arasında farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Antrenman şekilleri, beslenmeleri, kullandıkları malzeme vb. materyaller aynı olsa bile psikolojisi iyi olan bir adım önde olmaktadır.

Yüksek kaygı ve gerginlik seviyesinde koordinasyonun bozulması, esnekliğin azalması, yorgunluğun artması gibi fiziksel etkiler, spor ortamında bireyin performansının düşmesine ve daha çabuk sakatlanmasına neden olmaktadır.

Yine performansı etkilerken bireyde konsantrasyonun düşmesi, panik, kendini oyuna verememe, sürantrenman gibi psikolojik olgular ortaya çıkmaktadır.

Spor ortamında olsun genel yaşam şartlarında olsun insanda oluşan stres, kaygı, korku gibi psikolojik olguların üstesinden gelebilme açısından fiziksel rahatlama egzersizi, bir öğreti olarak faydalı olabileceğini düşünülmektedir.

Kaygı ve gerginlik sporcularda performansın düşmesine ve sakatlanmalara neden olabilmektedir. Vücutta oluşan gerginlik sporcunun aşırı tepkiler vermesine neden olmaktadır. Bunun üstesinden fiziksel rahatlama egzersizi ile gelinebilir.

Hangi spor dalında olursa olsun, performansı en yüksek seviyeye ulaştırana kadar sporcu bir çok engelle karşılaşmaktadır. Sporcunun bu içsel ve dışsal engelleri aşmada psikolojik yardımlar faydalı olacaktır.

Daha önce de söylendiği gibi rahatlama kasları rahatlatmak, lokal gerginlikleri yok etmek, istirahati teşvik etmek, uykuyu düzenlemek ve verim arttırmak için kullanabilirsiniz.

En iyi öğrenme zamanı antrenmandan sonra olarak kabul edilir. Spor yaparken rahatlama antrenmanlardan sonra olarak yapılmalıdır. Ama teknikler öğrenildikten sonra daha verimli olması için antrenmandan önce yapılması daha doğru olur. Konsantrasyon miktarı da artmış olur bu da çalışmayı daha verimli kılar. Daha az zamanda daha çok şey başarılacağı görülecektir. Rahatlamayı konsantrasyon, hayal gücü ve kendi kendine konuşma teknikleri ile birlikte kullanmanın yapılan işe daha kolay ve etkili bir şekilde odaklanmayı kolaylaştıracağını görülecektir. Antrenmanlardan önce ne kadar rahatlamak gerektiğini de bilinmelidir. Bunu yapmanın en iyi yolu da her çalışma sonrası hangi çalışmayı ne kadar yapıldığının kaydının tutulup en uygun olanını seçmektir. Bazen çalışma esnasında zorlanma yerine rahatlayıp kendi haline bırakmayı seçilmelidir. Çok fazla çaba harcamak tam tersine bir sonuç doğurabilir. Problemlili olunan becerileri tekrar tekrar denemektense birkaç dakika soluklanıp rahatlamak daha etkili olacaktır. Bir karşılaşma esnasında ayrımlı rahatlama yapıp sadece gerekli olan kasları kullanarak daha

etkili bir şekilde beceri yapılabilir. Bu düşünce hatalarını, fazla güç kullanımını, kontrol kaybını en aza indirgeyerek, belki de tamamen yok edecektir. Rahatlama hırsı azaltmaz, hatta ağzınızı köpürtmeden sporcuyu daha verimli, hırslı hale getirir.

Rahatlama teknikleri müsabaka alanına giderken ulaşım esnasında da kullanılmalıdır ki müsabaka alanına rahatlamış olarak gidilmiş olur. Gidilmesi gereken yolun uzunluğuna ve ulaşım şartlarınıza göre bu rahatlamaya duyulan ihtiyaç artabilir de. Bazı sporcular için uçuşlar çekilmezdir, böyle durumlarda rahatlama çok işe yarayacaktır.

Rahatlamanın uykuya da çok katkısı vardır. Sporcular arasında uykusuzluk yaygındır, bir çok karşılaşmadan önceki gece uykusuzluk çektiğini söyler. Rahatlama uyumayı engelleyen düşünceleri yok edecektir. Sakatlık ağrıları çekerken de rahatlama uyumayı kolaylaştıracaktır. Kısaca rahatlamayı öğrenmek sporcunun potansiyelini üst seviyesine çıkarmayı da beraberinde getirecektir.

Rahatlamayı öğrenirken kaybedilen vakit daha sonra fazlasıyla geri alınacaktır. Rahatlama kuralları üstüne çekilmiş pek çok kaset vardır. Sporcu en uygun olanını seçmeli, bulamazsa kendine yapmalıdır. Bir başkasının maddeleri sporcuya okuması en etkili olanıdır. Bu mümkün değil ise teypler kullanılmalıdır. Sporcunun hem okuyup hem uygulaması çok verimli olmaz. Çünkü yapılması gereken şey hareketlere odaklanmaktır. Rahatlamanın en etkili yolu bir başkası sporcuya okurken sporcunun da olurlarına bırakmanızdır.

- Gevşeme tekniklerinin, gerçek karşılaşma öncesinde ve sırasında kullanılması geliştirilmeli ve vurgulanmalıdır. Gevşeme tekniklerinin nasıl öğrenileceği üzerine olan kitaplar ve makaleler bunu yapmamaktadırlar. Danışmanlar, özel bazı sporcularla, gerçek yarışma koşullarında, genel ve sporcuya özel gevşeme tekniklerinin adaptasyonunu öğretmelidir.
- Sporcu tarafından yaşanan özel kaygı çeşidine uygun olarak gevşeme tekniklerinin adaptasyonu, en iyi yol olabilir. Bazı durumlarda her iki çeşit kaygı yaşanılmakta veya yaşanan kaygı çeşidi belirlenmemektedir. Böyle durumlarda,

hem fiziksel hem de zihinsel gevşeme tekniklerinin her ikisinin de kullanılması en iyi sonucu verebilir.

- Sporcunun karşılaşma için algıladığı hazır olma düzeyini belirlemeye yardımcı olmada antrenör çok önemli bir rol oynamaktadır. Sporcularıyla bağlantılı olarak antrenörler, her bir sporcuları için, özel zihinsel hazırlık ve hazır bulunuşluk stratejileri geliştirmelidirler.
- Karşılaşma koşullarına benzer koşullarda antrenman yapmak sporcular için çok önemlidir. Onlar, karşılaşmayı yapmak zorunda olacakları, fiziksel, psikolojik ve sosyal koşullar altında antrenman yapmalıdırlar.
- Daha karmaşık olan spor konularında, doruk performansın, her hangi bir tek psikolojik stratejinin uygulanmasıyla başarılmış olacağı, olası bir durum değildir. Sporculara çok yönlü modeller öğretilmelidir.
- Belirli bir spor konusunda zihinsel çalışma, doruk performans için uygun aktivasyon durumunu belirlemenin en etkili aracını sağlamalıdır. Bu nedenle, fiziksel gevşeme çalışmasının yapılmasının önemli olduğu vurgulanmalıdır.
- Çok kötü bir durum meydana geldiğinde, sporcular büyük ölçüde rahat olmalı, tekrardan yapılanmalı ve harekete geçmelidir. Bu nedenle elit uygulamacılar, karşılaşmalar içersinde beklenmedik çok kötü durumlarda kullanmaları için, gevşeme ve tekrardan harekete geçme stratejileri geliştirmenin her ikisine de gereksinim duymaktadırlar.

- Antrenörler ve spor psikologları, aşırı kaynak istemleri ile baş etmeyi arttırmak için, antrenmanlarda çifte konulu paradigmlar kullanmayı düşünmelidirler. Örneğin; uygulamadayken bir konuşma yapılandırma.
- Tutumları zarar verici, bozucu olandan (örneğin kaygı) daha aktif olanlara (örneğin kararlılık) değiştirme, bazı konularda, kaygılı uygulayıcıların performansını kolaylaştırabilir. Bu nedenle, elit uygulamacılar, tutum değişikliklerini manipüle eden çalışmalar yapmalıdır.
- Ayrıca fiziksel gevşeme antrenmanının insan vücudu üzerindeki etkilerini tam olarak anlayabilmek açısından bu çalışma Elektromiyograf (EMG) ölçüm aletiyle de yapılabilir.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- AKGÜN, N. : **Egzersiz ve Spor Fizyolojisi**, 1. Cilt, 5. Baskı, Ege Üniversitesi Yayınevi, İzmir, 1994.
- ALDERMAN, R. B. : **Psychological Behavior in Sport**, W.B. Saunders, Philadelphia, 1974.
- ANSHEL, M. H. : **Sport Psychology: From Theory to Practice**, 3. Baskı, Gorsuch Scarisbrick, Arizona, 1997.
- ARKONAÇ, S. : **Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi**, Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul, 1993.
- BAŞER, E. : **Uygulamalı Spor Psikolojisi**, 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
- BİÇER, T. : **Yaşamda ve Sporda Doruk Performans**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1996.
- BLUMENSTEIN, B. : **Biofeedback Application in Sport: Wingate Approach**, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Bağırhan Yayınevi, 1997.
- BOTHAMLEY, J. : **Dictionary of Theories**, Gale Research International, London, 1993.
- COX, R. H. : **Sport Psychology: Concepts and Applications**, 2. Edi., Brown Publishers, U.S.A., 1990.
- CRATTY, B. J. : **Psychology in Contemporary Sport**, Prentice Hall, NJ., 1973.
- CÜCELOĞLU, D. : **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**, Remzi Kitabevi, 1992.

DÖNMEZ, A. : **Sosyal Psikoloji**, 2. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 1993.

ERŞEN, E. : “Mental Training: Performans Ortamında Zihinsel ve Ruhsal Açısından Kendini Kontrol Altında Tutma Eğitimi”, **I. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi**, (26-27 Mayıs 2000), Ankara, s. 298-306.

GILL, D. L. : “Women’s Place in History of Sport Psychology”, **Sport Psychologist**, Vol. 9, Nr. 4 (December, 1995), s.418-433.

GILL, D. L. : **Psychological Dynamics of Sport**, Champaign: IL, Human Kinetics, 1986.

GOULD, D., DICK, S. : “ Sport Psychology, The Griffith Era”, **Sport Psychologist**, Vol. 9, Nr. 4 (December,1995), pp.391-405.

GOULD, D., KRANE, V. : **The Arousal-Athletic Performans Relationship**: Current Status and Future Directions, Human Kinetics Publishers, U.S.A., 1992.

GUYTON, A. C. : **Fizyoloji**, Çev: Aykut KAZANCIGİL, Güven Kitabevi Yayınları, Ankara, 1977.

GÜNAY, M. : CİCİOĞLU, İ. : **Spor Fizyolojisi**, 1. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara,2001.

HANÇERLİOĞLU, O. : **Ruhbilim Sözlüğü**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.

HANIN, L. Y. : **Interpersonal and Intragroup Anxiety in Sport**, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A.,1989.

HARDY, L. : **A Catastrophe Model of Performance in Sport: In Stres and Performance in Sport**, John Wiley & Sons, Chichester, 1990.

- HARRIS, D. V. : WILLIAMS, J.M : **Relaxation and Energizing Techniques for Regulation of Arousal**, 2. Baskı, Mayfield Publishing, U.S.A., 1993.
- HARRIS, D. V. : HARRIS, B.L : **The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skills for Physical People**, Leisure Press, U.S.A., 1984.
- HASIRCI, S. : **Sporda Denetim Odağı**, Bağırhan Yayınmevi, Ankara, 2000.
- HORN, T. S. : **Advances in Sport Psychology**, Champaign: IL, Human Kinetics, 1992.
- JONES, J. G. : **Competitive Anxiety in Sport: In European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**, Human Kinetics, London, 1995.
- JONES, J. G. : **Stress and Anxiety**, The Crosswood Press, G.B., 1991.
- KAYAALP, O. : **Tıbbi Farmakoloji**, II.Cilt, Ulucan Matbaası, Ankara, 1985.
- KOÇ, Ş. : **Spor Psikolojisine Giriş**, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1994.
- KONTER, E. : **Sporda Stres ve Performans**, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1996.
- KONTER, E. : **Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği**, Bağırhan Yayınmevi, Ankara, 1998.
- KOPTAGEL, G. : **Tıpsal Psikoloji**, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, 1984.
- LANDERS, D. M. : "Sport Psychology, Formative Years, 1985-1980", **Sport Psychologist**, Vol. 9, Nr. 4 (December,1995), pp.406-417.
- MAGILL, A. R. : **Motor Learning: Concepts and Applications**, 2. Baskı, Brown Publishers, U.S.A., 1985.
- MARTENS, R., VEALEY, S. R., BUTON, D. : **Competitive Anxiety in Sport**, Human Kinetics Books, U.S.A., 1991.

- MARTENS, R. : **Successful Coaching**, 2. Baskı, Leisure Press, U.S.A., 1990.
- MORGAN, T. C. : **Psikolojiye Giriş Ders Kitabı**, Çev: Sirel KARAKAŞ, 3. Baskı, Meteksan Ltd., Ankara, 1984.
- ÖNER, N., LeCOMPTE, A. : **Durumluk-Sürekli Kaygı El Kitabı**, B.Ü. Yayınları, Nr: 333, İstanbul, 1983.
- PARGMAN, D. : **Stress and Motor Performance: Understanding and Coping**, Movement Publications, U.S.A., 1986.
- REBER, A. S. : **Dictionary of Psychology**, 2. Baskı, Penguin Books, London, 1995.
- SPIELBERGER, C. : **Stress and Anxiety in Sport**, Hemisphere Publishing Corporation, U.S.A., 1989.
- TAVACIOĞLU, L. : **Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.
- TAVACIOĞLU, L. : **Kaygının Reaksiyon Zamanına Etkisi**, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin, 1997.
- TİRYAKİ, Ş. : **Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama**, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.
- VANEK, M., CRATTY, B.J. : **Psychology and the Superior Athlete**, The Mac Millan, London, 1970.
- WEINBERG, R. S., GOULD, D. : **Foundations of Sport and Exercise Psychology**, Human Kinetics, 1995.

WENRICH, W. W. : "Music Therapy", **In Encyclopedia of Psychology**, Vol: 2, Wiley & Sons, U.S.A., 1984.

WILLIAMS, J. M., STRAUB, W. F.: **Sport Psychology: Past, Present, Future, In Applied Sport Psychology**, Mayfield Publishing, U.S.A., 1993.



EKLER

Ek: 1

FİZİKSEL GEVŞEME EGZERSİZİ

- Sırt üstü yere uzanın.
- Rahat bir pozisyonda kollarınız vücudunuzun yanında ve ayaklarınız rahat hissedeceğiniz bir pozisyonda açık olsun.
- Nefes almanızı yavaşlatmayı deneyin (nefes alırken 1, verirken 2 say).
- Şimdi alnınızdaki kaslara odaklanın.
- Kaşlarınızı çatın ve kaslarınızı kasın (kaşlarınızı çatık tutun-5sn.).
- Şimdi, bırakın ve alın kaslarınızı tamamen rahatlatın. Boşalan gerginliği hissedin. Alnınızda hiçbir hissetmemelisiniz.
- Yüz kaslarınıza odaklanın.
- Şimdi yüzünüzdeki bütün kasları büzüştürün, gözlerinizi şaşı yapın ve baskı uygulayın (yüzünüzdeki gerginliği hissedin).
- Hemen bırakın ve yüzünüz rahatlasın, boşalan bütün gerginliği hissedin.
- Yüzünüzde veya alnınızda herhangi bir gerilim olup olmadığını zihinsel olarak gözden geçirin.
- Eğer herhangi bir yerde gerginlik hissediyorsanız, o kası kasın.
- Bu kasları sıkıca kasın.
- Rahatlayın, boşalan gerginliği ve sıkılığı hissedin.
- Şimdi ilk olarak sağ elinizi yumruk yapın (sıkın) ve kol kaslarınızı sıkıca kasılı tutun.
- Rahatlayın, kolunuzu ve elinizi rahatlatın, boşalan gerginliği ve rahatlayan kaslarınızı hissedin.
- Sol elinizi ve kolunuzu kullanarak prosedürü tekrarlayın.
- Şimdi vücudunuzun üst kısmını rahatlatmış ve sıcak hissedin. Eğer herhangi bir kas gerginliği hissederseniz, başa dönün, bu kasları sıkın ve rahatlatın.
- Şimdi kalça kasınızı sıkabildiğiniz kadar sıkın ve kasılmış olarak tutun.
- Şimdi aniden bu kasınızı rahatlatın ve boşalan gerginliği hissedin.

- Herhangi bir gerginlik olup olmadığını hissetmek için vücudunuzu zihinsel olarak gözden geçirin.
- Sağ bacağınızdaki uyluk kasınızı kasınız ve sıkıca tutun.
- Rahatlayın, uyluk kasınızı rahatlatın ve kaslarınızın rahatladığını hissedin.
- Sol bacağınızla aynı prosedürü tekrarlayın.
- Şimdi sağ ayak parmağınıza yönelin ve baldır kasınızı kasın, sıkıca kasılmış bir şekilde tutun.
- Birden bire bırakın ve kaslarınızın rahatladığını hissedin, sıkılığı boşaltın.
- Sol baldırınızla aynı prosedürü tekrarlayın.
- Vücudunuzun herhangi bir yerinde sıkılık veya gerginlik hissediyorsanız başa dönün ve kas gruplarınızı kasın ve rahatlatın.
- Vücudunuz rahatlama ve sıcaklık hissetmelidir, vücudunuz çok ağır ve tamamen rahatlamış hissetmelidir. Bu rahatlama hissine odaklanın.
- Şimdi yavaşça gözlerinizi açın. Kalp atım sayınızı almaya şimdi hazırsınız.

Ek: 2

GEVŞEME CETVELİ

	Seans Öncesi Kalp Atım Sayısı	Seans Sonrası Kalp Atım Sayısı
Gün 1		
Gün 2		
Gün 3		
Gün 4		
Gün 5		
Gün 6		
Gün 7		

ÖZGEÇMİŞ

Şenol Öner, Trabzon'un Of ilçesinde 22.10.1977 tarihinde doğdu. İlk öğretime Of ilçesinde başlayan Öner, ikinci sınıfın sömestrinde eğitimine Karabük'te devam etmiştir. Orta öğretimini de burada tamamladıktan sonra 1995 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü Futbol Uzmanlık dalıyla tamamlamıştır. Öner 2000 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. yüksek lisans eğitimine başlamıştır.

Öner, ileri seviyede İngilizce bilmektedir. Lisans eğitimi esnasında cankurtaranlık eğitimi almış Öner, Bronz Brove'ye sahiptir. Uzmanlık dalı olarak mezun olduğu futbol branşında B antrenörlük belgesine sahiptir.

Öner, hâlen İstanbul Gaziosmanpaşa 100. Yıl İlköğretim Okulu'nda Öğretmenlik görevini sürdürmektedir.