



T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BASKETBOL MAÇINDA
YARIŞ ÖNCESİ VE SONRASI GEVŞEMENİN
KAYGI VE PERFORMANS ETKİNLİĞİNE ETKİSİ**

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-ŞUBAT / 2024



T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BASKETBOL MAÇINDA
YARIŞ ÖNCESİ VE SONRASI GEVŞEMENİN
KAYGI VE PERFORMANS ETKİNLİĞİNE ETKİSİ**

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Kazım KAYA**

KIRŞEHİR-ŞUBAT / 2024

KABUL VE ONAY

“Basketbol Maçında Yarış Öncesi ve Sonrası Gevşemenin Kaygı ve Performans Etkinliğine Etkisi” adlı bu çalışma /..... / 20..... tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Kazım KAYA (Danışman)
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Ziya BAHADIR
Erciyes Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi AHMET YALÇINKAYA
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ



ÖNSÖZ

Yüksek Lisansa başlamamda ve yüksek lisans ders sürecinde kendisini tanıdığım günden bu yana gösterdiği sakin ve sabırlı hali ile her zaman bana örnek olmasının yanı sıra bir bilim adamının nasıl çalışması gerektiğini kendisinden öğrendiğim değerli danışmanım Doç. Dr. Kazım KAYA'ya büyük bir içtenlikle teşekkür ederim.

Şubat, 2024

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ŞEKİL LİSTESİ	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ	ix
ÖZET	x
SUMMARY	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi.....	2
1.2. Araştırma Hedefleri	3
1.3. Araştırma Hipotezi	3
1.4. Araştırma Bölgeleri	4
1.5. Terimleri Tanımlama.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Kaygı	5
2.1.1. Anksiyete Kavramı ve Yorumu.....	5
2.1.2. Kaygı Nedenleri.....	8
2.1.3. Korku ve Kaygı Arasındaki Fark	9
2.1.4. Kaygı Teorileri	10
2.1.6. Tersine çevrilmiş (U) teorisinin bilişsel yorumu	14
2.1.7. Kaygı Seviyeleri	15
2.1.8. Atletik Rekabette Kaygı	16
2.1.9. Spor Müsabakalarında Kaygı Türleri	17
2.1.10. Spor Müsabakalarında Kaygı Kaynakları	20
2.1.11. Spor Müsabakalarında Kaygının Boyutları	21
2.1.12. Kaygının Amacı.....	23
2.1.13. Anksiyetenin Neden Olduğu Hastalıklar	30
2.1.14. Spor Müsabakalarında Kaygıyı Ölçmek	30
2.1.15. Durumluk Kaygıyı Azaltmak İçin Gevşeme Teknikleri (Rekabet).....	33
2.1.16. Kas Gevşemesi	34

2.1.17. Aşamalı Kas Gevşemesi	35
2.1.18. Nefes Alma	37
2.1.19. Yoga	40
2.1.20. Zihinsel İmge (Imagery).....	44
2.1.21. Zihinsel Görselleştirme İlkeleri	45
2.1.22. Masaj	47
2.2. Önceki Çalışmalar	55
2.2.1. Bader Çalışması (1993)	55
2.2.2. Kenned Çalışması (1995)	55
2.2.3. Amal Ibrahim Hassoun Çalışması (2002)	56
2.2.4. Khaleda Ibrahim Ahmed Çalışması (1984).....	56
2.2.5. Fadel Hussain Hajar Çalışması (2005)	57
2.2.6. Önceki Çalışmalardan Yararlanmak.....	58
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırma Metodolojisi.....	59
3.2. Araştırma Topluluğu ve Örneklemi.....	59
3.3. Araştırmada Kullanılan Araç, Gereç ve Cihazlar	60
3.4. Saha Araştırması Prosedürleri	61
3.4.1. Çok Boyutlu Kaygıyı Ölçme	61
3.4.2. Ölçek Tasarımı	61
4. BULGULAR.....	62
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	80
5.1. Sonuçlar	80
5.2. Öneriler	80
KAYNAKLAR.....	82

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1. Tersine çevrilmiş (u) teoriyi ve bunun performans düzeyiyle ilişkisi.....	11
Şekil 2.2. Psikolojik dönüşlü dönüşüm modeli	13
Şekil 2.3. Rekabet kaygısı ile spor performansı arasındaki ilişkinin tersine çevrilmiş teorisi	14
Şekil 2.4. Sporcunun kaygısındaki artışın, beceriyle ilişkili ipuçlarının sayısı.....	15
Şekil 2.5. Spor müsabakasında kaygı türleri	19
Şekil 2.6. Danışmanlık ve kaygı arasındaki ilişki	22
Şekil 2.7. Farklı modeller	23
Şekil 4.1. Normal durum ve maç öncesi durum için fizyolojik değişkenlerin ortalamalarının dağılımını	63
Şekil 4.2. Kontrol grubu için maç öncesi normal ve aşiret durumlarının fizyolojik değişkenlerinin ortalamalarının dağılımını.....	66
Şekil 4.3. Psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu için oyun öncesi ve sonrası durumunun fizyolojik ortalamalarının dağılımı	70
Şekil 4.4. Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına ait fizyolojik değişkenlerin ortalamalarının dağılımı	78

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1. Anketteki bazı maddeler	32
Tablo 3.1. Araştırma örnekleminin değişkenlerdeki (kronolojik yaş- eğitim yaşı- boy- ağırlık) homojenliğini göstermektedir	59
Tablo 4.1. Peşmerge Kulübü deney grubu için fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, nabız hızı, ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci), ekstremitelerin sıcaklığı (el) ve maç öncesi) normal durumu arasındaki karşılaştırmayı gösterir	63
Tablo 4.2. Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı, nabız, ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) uzuv sıcaklığı (el) ve kontrol grubu Erbil Spor Kulübü'nün maç öncesi kondisyonunun normal durumu arasındaki karşılaştırmayı gösterir).....	64
Tablo 4.3. Peşmerge Kulübü deney grubuna psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önceki ve sonraki fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı, nabız, ter bezlerinin aktivitesi, cildin elektrik akımına karşı direnci, uzuvların (el)) sıcaklığı) karşılaştırmasını gösterir	67
Tablo 4.4. Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu ile kontrol grubu arasında fizyolojik değişkenler (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), uzuv sıcaklığı (el) arasındaki karşılaştırmayı gösterir	75

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simge	Açıklama
%	: Yüzde
m	: Metre
Kısaltma	Açıklama
GSR	: Galvanic Skin Response
EKG	: Elektrokardiyogram
EMG	: Elektromiyogram
EEG	: Electronevo
MÖ	: Milattan Önce

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BASKETBOL MAÇINDA YARIŞ ÖNCESİ VE SONRASI GEVŞEMENİN KAYGI VE PERFORMANS ETKİNLİĞİNE ETKİSİ

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ

**Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Kazım KAYA

Genel olarak sporda ve özel olarak basketbolda spor psikolojisi uzmanlarının kullanılmamasının yanı sıra deneysel (laboratuvar) psikolojinin kullanılmamasının yanı sıra araştırmanın ve probleminin girişini ve önemini içerir. Başka bir deyişle spor psikolojisi cihazlarının ve modern tıbbi cihazların kullanımı ve Modern teknolojilerin (kas gevşetme, derin nefes alma, zihinsel görselleştirme, yoga, masaj, ... vb.) kullanılmaması. Fiziksel hazırlığın yanı sıra maç öncesi oyuncunun maruz kaldığı kaygı ve psikolojik baskıyı azaltmak için yapılan psikolojik hazırlıkta olmuştur. Araştırma hedefleri şunları içeriyordu: 1- Bazı fizyolojik değişkenleri (ter bezi aktivitesi ve uzuv sıcaklığı (el)) ölçmek için önerilen bir cihaz tasarlamaktır. 2- Birinci sınıf basketbolcuların maç öncesi bazı fizyolojik değişkenlerini (kan basıncı, nabız, ter bezi aktivitesi ve ekstremiteler (el) sıcaklığı) ölçerek kaygılarını tanımaktır. 3- Birinci sınıf basketbolcularda kaygıyı azaltmak için gevşeme programı hazırlamak ve uygulamak. 4- Birinci sınıf basketbolcularda uygulanan gevşeme programının kaygıyı azaltmadaki etkisini belirlemek. 4- Birinci sınıf basketbolcularda uygulanan gevşeme programının kaygıyı azaltmadaki etkisini belirlemek. Araştırma hipotezleri şunları içeriyordu: 1- Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, nabız hızı, ter bezi aktivitesi, ekstremitelerin (el) sıcaklığı) ölçümünde normal durum arasında anlamlı fark

yoktur ve ayrıca iki deney ve kontrol grubu için oyuncunun ma öncesi durumu kontrol etmek. 2- Ma öncesi deney grubu örnekleminde gevşeme programı uygulanmadan önce ve sonra masaj değişkenlerinin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, uzuv sıcaklığı (el) ölçümü) ölçümlerinde anlamlı fark görülmemiştir. 3- İki grup arasında (deneysel, kontrol, ön fasilasyon) ve psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezleri aktivitesi, uzuv sıcaklığı (el) ölçümü) ölçümlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Araştırmacı deneysel yöntemi kullanmış olup, araştırmanın örneklemini Peşmerge Spor Kulübü ve Erbil Spor Kulübü'nden (34) sporcu oluşturmuştur. Erbil Kulübü'nden (5) oyuncu birinci sınıf basketbol turnuvasına katılmadığı için, Peşmerge Kulübü'nden (7) oyuncu ise çıkarıldı. Sporcu keşif deneyinin örneklemini temsil etmiş, daha sonra kalan örneklem iki gruba (deney ve kontrol) ayrılmış, aralarında denklik yapıldığı için eşit olduklarını göstermişlerdir. Her grupta (11) oyuncu vardı. Araştırmacı kaygıyı azaltmak için bir takım modern teknikleri içeren bir gevşeme programı hazırlamış ve uygulamıştır, kas gevşetme, derin nefes alma, zihinsel görselleştirme, yoga, masaj), bu fizyolojik değişkenleri doğal durumda ve ma öncesi koşulda oyuncular üzerinde ölçmenin etkinliğini ve mekânsal performansın kapsamını bilmek için birkaç keşif deneyi yapılmasını gerektirdi

Şubat 2024, 89 Sayfa.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Yarış, Performans, Basketbol, Gevşeme

SUMMARY

M.Sc. THESIS

THE EFFECT OF RELAXATION BEFORE AND AFTER RACE ON ANXIETY AND PERFORMANCE ACTIVITY IN BASKETBALL MATCH

Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ

Kırşehir Ahi Evran University

Institute of Health Sciences

Department of Physical Educational and Sport Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Kazım KAYA

It includes an introduction to the use of sports psychology specialists in sports in general and basketball in particular, as well as the use of (laboratory) psychology as well as learning and problem and equipment. In other words, the use of sports psychology devices and modern medical devices and the non-use of modern technologies (muscle relaxation, deep breathing, mental visualization, yoga, massage, ... etc.). In addition to the international preparation, there was also the psychological preparation to reduce the anxiety and psychological pressure that the player is exposed to before the match. Release of research: 1- To design a proposed device to select some variable variables (sweat gland activity and limb temperature (hand)). 2- Introduces the anxiety of first-year basketball players by measuring some pre-match variables (blood pressure, heart rate, sweat gland activity and extremity (hand) temperatures). 3- In order to reduce anxiety in first-class basketball players, the relaxation program file and is shown. 4- The amount of reducing relaxation applied in first-class basketball players is determined. 4- The amount of reducing relaxation applied in first-class basketball players is determined. Research hypotheses included: 1- There is no significant difference between normal state in the measurement of physiological variables (blood pressure rate, pulse rate, sweat gland activity, temperature of extremities (hand)), and also

checking the pre-match status of the player for the two experimental and control groups. 2- In the sample of the pre-match experimental group, no significant difference was observed in the measurements of the massage variables (blood pressure rate, heart rate, sweat gland activity, limb temperature (hand) measurement) before and after the relaxation program. 3- There was no significant difference in the measurements of physiological variables (blood pressure rate, heart rate, sweat gland activity, limb temperature (hand) measurement) between the two groups (experimental, control, pre-facilitation and after applying the psychological sedation program). The researcher used the experimental method and the sample of the research consisted of football players (34) from Peshmerge Sports Club and Erbil Sports Club. Since (5) players from Erbil Club did not participate in the first-class basketball tournament, (7) players from the Peshmerga Club were dismissed. The athlete represented the sample of the exploratory experiment, then the remaining sample was divided into two groups (experimental and control), and they showed that they were equal because they were equal. There were (11) players in each group.

February 2024, 89 Pages.

Keywords: Anxiety, Racing, Performance, Basketball, Relaxation

1. GİRİŞ

Beden eğitimi en önemli eğitim ve beşerî bilimlerden biri haline geldi ve kendi felsefesi farklı teorileri var. Spor psikolojisi, kinesiyoloji, spor eğitimi, spor fizyolojisi gibi birçok bilim dalını içerir. Spor Psikolojisi, oyuncuların performansları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu için önemli spor bilimlerinden biri olarak kabul edilir ve oyuncuların zihinlerine ve duygularına hitap ettiği için performansın daha fazla odaklanma ve çaba gerektirdiği durumlarda ona olan ihtiyaç artar. Sporcuların beceri ve stratejilerini geliştirmeye yardımcı olur, bu da onların istenilen seviye ve performansa ulaşmalarına yardımcı olur. Mükemmellik ve en iyi başarıya ulaşmak ve spor alanında sıklıkla bazı oyuncuların performans düzeyinde bir düşüş veya istikrarsızlık veya bazılarının emekli olması veya doğalarından farklı davranışlarda görünmeleri ve oyuncuları etkileyen ve ilerlemelerini olumsuz etkileyen ve sınırlayan diğer olumsuz yönler fark ediyoruz, özellikle tüm zihinsel ve psikolojik işlevleri etkileyen spor müsabakalarında, spor müsabakaları başarı ve başarısızlık ya da zafer ve yenilgi durumlarıyla ilişkisi nedeniyle birçok değişen duygusal tutumun kaynağıdır.

Müsabaka öncesi psikolojik hazırlık, fiziksel, zihinsel ve duygusal yönleri etkilemesi nedeniyle önemlidir ve oyuncunun performansının en iyi seviyesine ulaşması için optimal düzeyde bir mobilizasyon veya enerji olması beklenir, ve bu enerji hem fiziksel enerjiyi hem de psikolojik zihinsel enerjiyi içerir) ve iki enerji türündeki herhangi bir dengesizliğin, antrenman yükünün planlanması yoluyla fiziksel enerji düzenlenip kontrol edilebiliyorsa, performans düzeyinde olumsuz etkilendiğini, daha sonra oyuncuya düşüncelerini ve duygularını nasıl kontrol edeceğini öğretmek zihinsel ve psikolojik enerji kontrol edilebilir ve bu, psikolojik hazırlığın, özellikle Müsabaka öncesi bir dönemdeki kısa süreli psikolojik hazırlığın genel amacıdır. Ayrıca birkaç saat veya gün olarak tahmin edilir ve yarışmadan önceki bir haftayı geçmez (1).

Psikolojik kaygı, stres oluşumunu etkileyen psikolojik duyguların tezahürlerinden biri olduğundan ve psikolojik kaygı, hızlı bir zihinsel ve fiziksel tepkinin oluşumunu etkileyen psikolojik duyguların tezahürlerinden biri olduğundan, ve buna bağlı olarak istemli hareketlerdeki dengesizlik, spor müsabakalarına katılan sporcuların karşılaştıkları en önemli duygulardan biri olduğu için Müsabaka sırasında sporcunun performans seviyesinde açık bir

dereceyi etkiler, sporcunun kontrolünü kaybettiğinde ve müsabaka yöntemlerine alışmadığında kaygısının artması beklenir (2).

Basketbol oyununun diğer grup oyunlarından farklı özellikleri nedeniyle rakiple temasın olmadığı tek oyun olması ve ayrıca defans ile hücum arasında fark yoktur, aynı zamanda defans yapan takım aynı dokunuş veya vuruşla hücum edebilir ve bu, oyuncunun özellikle spor müsabakaları öncesinde ve sırasında bir odaklanma, dikkat ve istek veya kaygı eksikliği durumunu gerektirir. Araştırmanın önemi, bazı fizyolojik değişkenleri (tansiyon hızı, nabız, ter bezi aktivitesi, ekstremiter sıcaklığı (iki değişkeni ölçmek için onaylı tıbbi cihazlar kullanılarak), kan basıncı hızı, kalp hızı). İki değişkeni (ter bezlerinin aktivitesi ve ekstremitelerin sıcaklığı) araştırmacı, durumun kaygısını doğru bir şekilde belirlemek ve psikolojik sakinleştirme için bir program hazırlamak amacıyla bu iki değişkeni ölçmek için bir biyometri cihazı tasarlamaya karar verdi.

Oyuncunun müsabaka öncesi yaşadığı kaygı durumundan performans düzeyinin etkilenmesi göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından en iyi yöntemleri ve modern bilimsel teknikleri içeren bir psikolojik sakinleştirme programı hazırlanmış, amacı fizyolojik değişkenleri doğal duruma yakın bir duruma getirmek olan ve böylece rekabet kaygısının yoğunluğunu azaltacak olan (kas gevşetme, derin nefes alma, zihinsel görselleştirme, yoga, masaj) dahil. Bu çalışma, spor psikolojisi alanında bir biyometri cihazı tasarımı ile bir ilktir. Aslında vakanın kaygısını belirlemek için bazı fizyolojik değişkenleri (ter bezlerinin aktivitesi, ekstremitelerin sıcaklığı) ölçer, bu da araştırmacı tarafından elde edilen bilgilerin yanlış olması nedeniyle araştırmacıyı bir anket veya gözlem kullanmaktan kurtarır.

1.1. Araştırma Problemi

Oyuncunun rekabetçi oyunlara ve turnuvalara katılırken karşılaşılabileceği en önemli duygusal durumlardan biri, rekabet sırasında oyuncuyu etkilediği için devletin kaygısıdır, özellikle başlamadan önce fizyolojik, kognitif, kognitif ve davranışsal değişikliklere yol açtığı ve bunların birbirleriyle etkileşimi kan basıncının yükselmesine, kalp atış hızının artmasına ve ekstremitelerin ısisının değişmesine yol açtığı için, terleme bezlerinin aktivitesi vb. Bu fizyolojik bir bakış açısıyla, ancak algısal, bilişsel ve davranışsal bir bakış açısıyla, oyuncu bilgi almada zorluk, koçtan veya meslektaşlarından bilgi alamama ve plan değiştirmede esneklik eksikliği ile karşı karşıyadır.

Deneysel psikolojinin kullanılmaması, yani Irak'ta spor psikolojisi için özel cihazların ve modern tıbbi cihazların kullanılması ve kaygıyı belirlemede teorik tarafta (anket) kısaltma, sonuç veya doğru bilgi vermeyen, bu durum araştırmacıyı deneysel psikolojiden yardım alarak kaygı durumunu fizyolojik değişkenleri ölçerek belirlemeye yöneltmiştir. Endişeli oyuncunun deneyimlediği değişkenlerin Spor alanında gelişmiş ülkelerle karşılaştırıldığında ise, bu ülkelerin sporculara modern araç ve teknolojileri kullanarak psikolojik danışmanlık sağlama konusunda Olimpiyat komiteleri, spor federasyonları ve kulüplerdeki bir grup psikologdan yardım aldıklarını görüyoruz. Belki de artık spor psikolojisi denen alanda uzmanlaşmış merkezler kurma ihtiyacı acil hale geldi, böylece birçok hedefe ulaşmak için tüm sporculara ve tüm oyunlarda belirli stratejilere göre hizmet ve danışmanlık sağlamaktadırlar.

Özellikle psikolojik hazırlık ve oyuncuyu çevreleyen durum kaygısı ve diğer duyguların hafifletilmesi, Irak'taki spor talep merkezlerinde olduğu gibi ve buna göre araştırmacı bu sorunu incelemeye ve bazılarını tanımlamak için bir cihaz tasarlayarak bu soruna çözüm bulmaya karar verilmiştir. Durumun kaygısından etkilenen değişkenler ve psikolojik olarak oyuncuyu müsabaka öncesi psikolojik olarak hazırlamak amacıyla psikolojik sakinleştirmeye yönelik özel bir program hazırlamaktır.

1.2. Araştırma Hedefleri

1. Basketbolu mükemmel seviyede olan oyuncuların maç öncesi fizyolojik değişkenlerini (kan basıncı, nabız, ter bezi aktivitesi ve ekstremiteler (el) sıcaklığı) ölçerek kaygı durumunu belirlemek.
2. Birinci sınıf basketbolcular için maç öncesi kaygıyı azaltacak psikolojik sakinleştirici program hazırlamak ve uygulamak.
3. Birinci sınıf basketbolculara uygulanan gevşeme etkisi programının maç öncesi kaygıyı azaltmadaki etkisini belirlemek.

1.3. Araştırma Hipotezi

1. Deney ve kontrol grubu örnekleminin normal durum ile maç öncesi durumu arasında fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, uzuv sıcaklığı (el) ölçümü) ölçümünde anlamlı fark yoktur.

2. Deneş grubu örneğinde maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önce ve sonrasında fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, nabız, ter bezi aktivitesi, uzuv sıcaklığı (el) ölçümü) ölçümlerinde anlamlı bir fark yoktur.

3. Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra iki grubun (deneş ve kontrol) numunesi arasındaki uzuv sıcaklığıdır.

1.4. Araştırma Bölgeleri

Kişi bakımından: Araştırmanın örneklemini mükemmel basketbolun kuzey bölgesindeki bazı kulüplerin (Peşmerge Spor Kulübü, Erbil Spor Kulübü) oyuncuları oluşturmuştur. Süleymaniye Valiliği'ndeki Peşmerge Spor Kulübü salonu ve Salmaniye Spor Kulübü salonunda çalışmalar yapılmıştır

1.5. Terimleri Tanımlama

Gevşeme; tüm kas kasılmalarının ve gerilim kasılmalarının tamamen kesilmesidir. Kendini gevşeme sporcular vücuttaki kas gruplarının gerilim noktalarını öğrenirler, ardından yavaş ve kolay nefes almayı kullanırlar ve bu sırada atlet, nefes alıp verme yoluyla vücuttaki gerginliğin serbest kaldığını görselleştirir.

Yaratıcı rahatlama; gevşeme veya dinlenme hissi ile ilişkili bir yer hayal etmektir.

Anksiyete; sempatik sinir sisteminin uyanmasıyla birlikte önyargı, gerginlik ve üzüntü duygusu ile karakterize edilen hoş olmayan bir duygudur.

Durum kaygısı: Bireyin korku ve gerginlik hissettiği, kendilik duygusal durumudur ve bu durum zaman zaman şiddeti değişebilmektedir.

Kas gevşetme, zihinsel görselleştirme, derin nefes alma, masaj, yoga vb. ile temsil edilen bir grup modern yöntem ve teknik olan psikolojik sakinleştirme, oyuncunun kendisini psikolojik olarak rekabet kaygısıyla yüzleşmeye hazırlamasını sağlar.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kaygı

Bir kişi, sanki yolda biri ona saldırmış gibi, hızlı veya etkili bir şekilde hareket etmesini gerektiren gerçek bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığında, tehlikeyle yüzleşmeli veya ondan kaçmalıdır. Söz konusu terimin gerçekçi bir şekilde uygulandığını fark edeceğiz ve buna rağmen, şu anda yaşadığımız dünyada ve koşullarda olduğu gibi, bir kişinin hiç uygun olmayan durumlarda önceki kurala göre tepki vermesi söz konusu olabilir.

Ayrıca uzun vadelere yayılabilecek pek çok potansiyel risk olduğu için, örneğin sosyal, ekonomik ve politik düzeyde bir güvenlik duygusunun olmamasından kaynaklanan psikolojik baskı durumu. Bu bağlamda, doğrudan ve hızlı eylem sorunu çözmeyecektir. Aksine, farkında olmadan ek gerilim yaratabilir.

Tepki (savaş ya da kaç) bazı insanlarda dönüşümlü dönemler dışında ortaya çıkmaz ya da sadece kısa süreli gerilim dönemleri şeklinde temsil edilir. Ancak öte yandan, bazılarının strese karşı günlük bir tepki olarak gördüğü şey bu olabilir ve güçlü bir sempatik sinir sistemine sahiptirler. Hassasiyet, karşılaştığı herhangi bir duruma tepki vermeye her zaman hazırdır ve bu, aslında, doğrudan tepki gerektiren çeşitli durumlara benzer tepkilere yol açar. Sonuç olarak, bundan mustarip olan kişi sürekli psikolojik baskı altındadır ve bu da daha sonra kronik bir kaygı durumuna yol açabilir (3).

2.1.1. Anksiyete Kavramı ve Yorumu

Kaygı, çeşitli sektörlerdeki tüm insanların, ebeveynlerin, okul çocuklarının, sporcuların, politikacıların, ekonomistlerin ve çalışanların sahip olduğu bir duygudur.

Genellikle modern çağın bir fenomeni olarak nitelendirilir ve kamusal yaşam alanlarında ve psikolojik politika alanlarında giderek daha fazla dikkate alınır, çünkü kaygının eylemlerimizde oluşturabileceği tehlikelerin tamamen farkındayız. Kaygı yüzdesindeki artış ya da azalmaya göre etkisi olumlu ya da olumsuz olacaktır.

Kaygı etkisi olumlu olduğunda, kişinin yaşamla mücadelesinde maruz kaldığı olası veya olası tehlikeleri savuşturmak ve hırsına ulaşma yolunda teşvik edici olmak için kişiyi işe

koşturur, psikoloji araştırmacılarının kanıtladığı gibi, kaygı doğal sınırları içinde olduğunda tehlike oluşmadan önce dikkat etmesini sağlar. Bir kişinin sağlığıyla ilgili endişesi, onu güvenliğini sağlamaya sevk eder. Geleceğiyle ilgili kaygısı, işine ve kendisine olan sadakatine düşkün olmasını sağlar. Endişenin bir etkisi ve bu olursa, kişi sorumluluğunun, hırsının ya da amacının peşine düşmeden gününü yaşar (4).

Kaygının etkisi olumsuz olduğunda ise bu, gerginliğe ve nöromüsküler gerginliğe yol açar ya da tam tersi, en iyiye ulaşma konusunda kayıtsızlığa ve ilgisizliğe yol açar. Yukarıda gösterilenlere göre, kaygının birçok tanımı vardır, bu yüzden onu tanımlamıştır.

1. Muhammed Hassan Allavi Al-Qalq

(Kendini savunmak ve korumak için bireyin tüm psikolojik ve fiziksel gücünü harekete geçirmesi için bir uyarı veya işaretir) (5).

2. Arfa Dollar Miller

Kaygı, bariz bir dış tehdit olmaksızın ortaya çıkan, korkuya benzer hoş olmayan bir duygudur. Kaygı, birincil bir psikolojik durum veya altta yatan fiziksel bir hastalık veya durumun belirtisi olabilir (6).

3. Anksiyete

Gelecekte gelen bilinmezlik korkusu, bir hastalık var korkusu, kişinin başına gelecek olan bir musibet veya felakettir ve bu korkunun hiçbir haklı tarafı yoktur ve kişiden kişiye duygu durumu değişir, aralıklı dönemlerde gelebilir ve bu duygu kronik olabilir (7).

Araştırmacının teorik tanımına gelince;

Anksiyete: Psikolojik duygunun dışavurumlarından biri olup, gerginlik ve korku duygusu, kötü bir şey olacağı beklentisi veya görünürde bir sebep yokken duyulan duygu ile temsil edilen psikolojik bir durumdur ve buna sempatik sinir sisteminin aktivasyonu eşlik eder veya bu gerginlik ve korku hissi vb.) kronik olabilir ve bu nedenle kaygı durumunu temsil eder.

Söz konusu kaygı kavramı üzerinden, kaygının yorumlanmasında (Freud ve Maurer) arasında bir fark olduğu gibi, (Freud)'un endişelenme isteğinin doğuştan olduğunu söylediği gibi, bilim adamlarının kaygıya ilişkin açıklamalarına açıklık getirmek mümkündür. Ayrıca içeriği kazanılmıştır yani anne karnında içsel bir ortamda olan ve dış ortama (çevreleyen

ortam) görünümünden sonra çevredeki fiziksel ortam değiştikçe kaygı çocuğun ilk ağlamasından başlar (8).

Maurer kaygının kazanılmış bir davranış olduğunu kabul edip Freud'un yorumuna zıt olarak yorumlarken, kaygının kişinin onayladığı ya da bastırıldığı eylemlerden değil, yaptığı ve tatmin olmadığı eylemlerden kaynaklandığını söylemiştir. Freud bunu kabul etmiştir (9). Anksiyeteyi yorumlamada başka bir yaklaşıma sahip olan bazı psikanalistler vardır. Bireyin başarılı bir şekilde çözemediği bastırılmış çocukluk deneyimleri ve psikolojik çatışmalardan kaynaklanmaktadır (10).

Ayrıca (Dollar ve Miller) kaygıyı öğrenilmış bir çatışma olarak yorumlamıştır ve bu öğrenme erken çocukluk döneminde gerçekteşir. Sosyal koşullar ve buna bağlı kültürel ve sosyal faktörler, çocukta psikolojik çatışmanın şekillenmesinde ve kaygının oluşmasında rol oynar (11).

Kaygı, bir çocuğun yaşamının erken dönemlerinde devam eder ve yaşamın altıncı ayından sonra belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Yabancı korkusu olarak bilinen şey burada başlar. Yaşamın ikinci ila beşinci yılına gelince, kaygı çağı (Anksiyete Çağı) olarak bilinir. Bu korku genellikle birinin kendilerine zarar vereceği korkusundan kaynaklanır ve zarar tamamen fizikseldir. Ancak çocuk büyüdüğünde ve algıları genişlediğinde önce anne babasını, sonra evini, sonra kendisini ve ondan sonra da altıncı yılda eğitimin başlaması ve anne babasından ayrılmasıyla birlikte kaygı başlar. Ayrıca arkadaşları, sınırlı bir süre için de olsa, başarısız olma korkusu ya da endişesi başlar.

Ergenlerde ise topluluk önünde konuşma kaygısı ve gelecekte başarısızlık korkusu vardır. Kişi yaşlandıkça kaygısı da artar ve elbette kaygısı yaştan yaşa değişir. Yaşlılık, kronik hastalıklar ve ölüm kaygısı iyi bilinen korkulardır ve kaygı diğer ruhsal hastalıklarla ilişkilendirilebilir. Bir kişi için normal, bir başkası için patolojiktir ve kaygı, korku, sosyal korku, obsesif-kompulsif bozukluk, kapalı yer veya yükseklik korkusu gibi diğer psikolojik hastalıklarla veya diyabet ve baskı gibi fiziksel hastalıklarla bağlantılıdır. Ergenlerde ise topluluk önünde konuşma kaygısı ve gelecekte başarısızlık korkusu vardır. Kişi yaşlandıkça kaygısı da artar ve elbette kaygısı yaştan yaşa değişir. Yaşlılık, kronik hastalıklar ve ölüm kaygısı bilinen korkular arasındadır. Falq, bir kişi için normal olan diğer psikolojik hastalıklarla ilişkilendirilebilir. Bir diğerinde tatmin edici ve kaygı, korku, sosyal korku, obsesif-kompulsif bozukluk, kapalı yer veya yükseklik korkusu gibi diğer psikolojik hastalıklarla veya şeker ve basıncı gibi fiziksel hastalıklarla bağlantılıdır.

Hastanın bu korkularını kabul ettiğini ancak nedenlerini bilmediğini ve bunların değersiz korkular olduğunu kabul edebileceğini ancak bu korkuların onu kontrol ettiğini ve hayatını ve işini etkileyebileceğini biliyoruz ve çoğu zaman zihnini meşgul edebilir ve davranışlarını ve başkalarıyla ilişkilerini etkileyebilir (12).

2.1.2. Kaygı Nedenleri

Kaygı tek bir faktöre kadar izlenemez, ancak bu durumlara yol açan nedenleri gerçekten anlamak istiyorsak, bir grup faktör araştırılmalıdır (13).

a) Genetik yatkınlık: Snaith 1991'de anksiyeteyi açıklayabilecek bir genetik alan olduğu sonucuna varmıştır.

b) Erken çocukluk: Dış baskılara direnme yeteneği, kişinin çocukluk ve gençlik yıllarında aldığı eğitimden etkilenebilir. Eğer ebeveynler çocukları için o kadar endişeleniyorlar ki, onları tehlikeli ve ürkütücü buldukları bu dünyadaki her şeyden korumaya çalışıyorlarsa, o zaman kaçınılmaz olarak çocuklar büyüdükçe irrasyonel korkular geliştireceklerdir.

c) İç eğilimler: Temelleri Sigmund Freud tarafından atılan Psikanaliz) kaygının toplumsal yaşama bir tepki olarak içgüdü ve vicdan arasında içsel eğilimler olduğunda ortaya çıktığına inanılmaktadır.

d) Öğrenilmiş bir tepki olarak kaygı: İnsanlar terör nöbetini rahatsız edici veya korkutucu bir olayla ilişkilendirdiğinden bazı fobik bozukluk vakaları vardır. Dolayısıyla korku, kaygıya yol açması beklenmeyen bir sergiye bir tepki olarak bağlanabilir.

e) Fiziksel faktörler: Normal duygu kaygı duygusuna yol açabilir ve bu çok normal bir tepkidir ve muayene yapıldıktan ve tedavi uygun şekilde reçete edildikten sonra kaygı duygusu gerileyecektir. Bununla birlikte, bazı hastalıklar ve bazı ilaçlar sempatik sinir sistemini etkileyebilir ve sempatik sinir sisteminin bir kısmını hasta edebilir ve kaygının bazı fiziksel belirtilerini hızlandırabilir.

1. Kalp krizi, kalp atış hızının artmasına ve solunum hızının hızlanmasına neden olur. Öte yandan, spastik taşikardi, kalp atış hızında periyodik bir artış ile temsil edilir.

2. Bazı metabolik durumlar (düşük kan şekeri, dengesiz metabolik asit) aşırı terlemeye neden olur.

3. Bazı glandüler bozukluklar (örneğin aşırı tiroid aktivitesi) kalp atışlarının hızlanmasına neden olabilir.

4. Bazı maddeler, örneğin merkezi sinir sistemini etkileyen uyarıcı maddeler (kafein) gibi kaygılı bir kişinin hissettiklerine benzer semptomların oluşmasına neden olabilir.

f) İç diyalog: Bir insanın zihinsel ve fiziksel durumu, içinde köpüren içsel diyalogdan ve içinde yaşadığı dünyayı şekillendirme biçiminden büyük ölçüde etkilenebilir. Anksiyete hastalığına yakalanan kişilerin kendi kendilerine yüksek sesle, olumsuz ve sinir bozucu bir şekilde konuştukları gözlemlenmiştir (14).

g) Kaçınma mekanizmaları: Anksiyetesi olan insanlar genellikle uygunsuz tepkiler verir. İzolasyonlarıyla yüzleşmek yerine, onlardan kaçınmayı tercih ederler. Bu davranış onları ancak çok kısa bir süre için rahatlatacaktır. Aksine uzun vadede tam tersi sonuçlara yol açacak ve bu kişiler tekrar eden bir kaygı döngüsüne girecektir.

h) Sosyal sabitler: Bir insan ne kadar güçlü ve sebatlı başlarsa başlasın, özellikle şimdiki zamanda hayatın iniş çıkışları karşısında dayanabileceği aşılmaz bir baskı eşiği vardır.

2.1.3. Korku ve Kaygı Arasındaki Fark

Hem korku hem de kaygı yapışık bir birim olmasına rağmen, bazı bilim adamları ve araştırmacılar korku ve kaygıyı birbirinden ayırmaya çalıştılar. Bu iki duygusal tepki arasındaki temel psikolojik fark, birinin akut, diğersinin kronik olmasına bağlıdır (15).

İşte korkunun kaygıdan farklı olduğu en önemli şeylerin bir açıklaması.

1. Korku, tehdit edici bir uyarana karşı spesifik, hızlı veya doğrudan duygusal tepkidir ve açık ve zaten var olan bir tehlikeye verilen tepkidir. Kaygıya gelince: Kişide meydana gelen ve gelecekte zararlı bir şey olacağı beklentisine bir tepki olarak ortaya çıkan genel bir tepkidir ve bu zarar psikolojik olabileceği gibi fizyolojik de olabilir (16).

Kaygı, bir mahkûmun doğal seyrinde kaçamayacağı korkusudur, örneğin: kaçmak, kaybolmak veya saldırmak. Bizi tehlikeyle tehdit eden korkutucu bir durum karşısında hiçbir şey yapamadığımızda hissettiğimiz acılı bir ayrılıktır. Korku ise kişiyi tehdit eden durumdan kaçmaya, saklanmaya veya saldırmaya muktedir kılan bir duygudur (17).

Yoğun kaygıya, kan basıncında, kalp atışında ve kas gerginliğinde artış, uyarılma, dengesizlik ve sık hareketle temsil edilen fizyolojik değişiklikler eşlik eder. Yoğun korkuya

ise kan basıncında, kalp atışında ve kas gevşemesinde azalma ile temsil edilen ve bazen bayılma durumuna yol açan fizyolojik değişiklikler eşlik eder (18).

2.1.4. Kaygı Teorileri

a) Freud'un teorimi: Freud, çocuğun annesinden fiziksel olarak bağımsız varoluşunun doğum süreciyle birlikte başlaması nedeniyle kaygının başlangıçta bir tehlike durumuna tepki olarak ortaya çıkabileceğini ve bunun çocuğun maruz kaldığı bir travma oluşturduğunu ve onun yaşamını tehdit eden gerçek bir tehlike olduğunu söyler. Yaşam, bu nedenle doğum travmasına verilen tepkinin, başlıca fizyolojik işlevi olan unsurların ilk tehlike olduğunu söylüyoruz. Daha sonra çocuk büyür ve tüm ihtiyaçlarını karşıladığı için annesine olan bağlılığı geçerliliğini korur ve annenin yokluğunda ve doyumsuzluğunda çocuk yeniden kaygı ile karşı karşıya kalır ki bu, çocuğun bu ihtiyaçlarını karşılayamadığı bir durumdur.

b) Horvey'in teorisi: Horvey, kaygıya neden olan faktörlerin şu şekilde özetlenebileceğine inanmaktadır:

1. Aile içinde sadakat ve şefkat eksikliği, çocuğu sevgi ve şefkatten yoksun bırakma, reddetme, ihtiyaçları ve çevresindeki çeşitli koşullar karşısında onu yalnız bırakma, sert denetim, çocuklara yönelik muamelede adaletsizlik gibi davranışlar kardeşler, sözün ihlali ve takdir eksikliği, hakların reddi vb. davranışlardır.

2. Aldatma, yalan söyleme, aldatma, kıskançlık, saldırganlık, şiddet, toplumsal çelişkiler vb. gibi aile çevresine yayılan sosyal çevrede yayılan muameledir.

c) Fromm'un teorimi: Fromm, yarığın çocuğun anne babasından bağımsız olma isteği ile güvenlik ve güvence sağlamak için onlara bağımlı olması arasındaki çatışmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığına inanır. Katı bir babadan veya katı bir anneden gelen onay ve eleştiri eksikliği ile ya da çocuğun potansiyelinin farkında olmayan bir toplum, burada çocuğun isteklerini bastırma ve yapmak istediği bazı şeylerden kaçınma eğilimini fark ediyoruz ve bu da onun için bir endişe kaynağıdır.

d) Mi Teoremi: Kaygıyı, bireyin varlığı için gerekli gördüğü bir değeri tehdit eden bir tehlikenin farkına varması olarak tanımlayan May'e göre, kaygıyı oluşturan uyaranların, insanların maruz kalma durumuna göre iki kategoriye ayrılabilmesine inanıyor. Kapsamlılık bakımından genel olan etkiler kategorisi ve ücretsiz olmayan kişilerde sembolik güce sahip

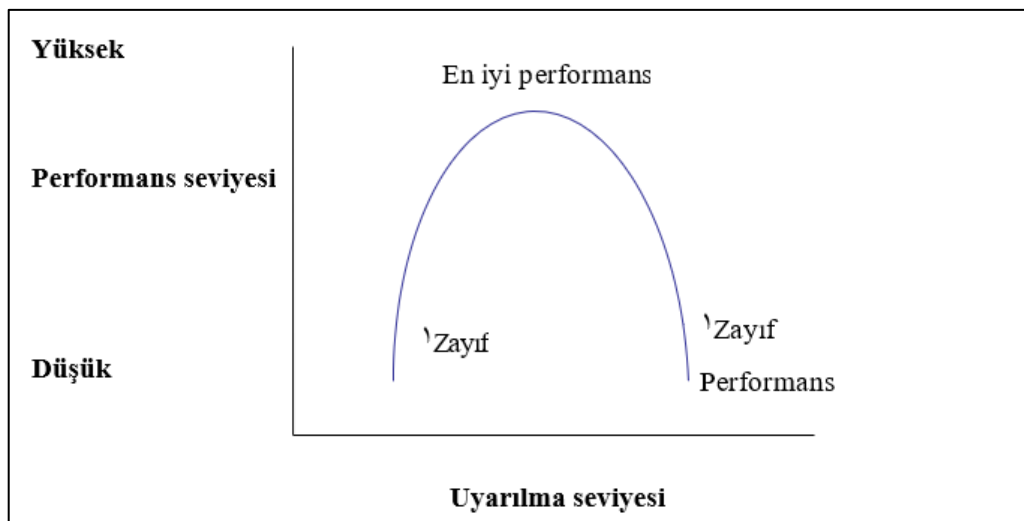
olan ve her iki tarafın kaygı yaratma yeteneğinin deneyimleriyle bağlantılı olduğu etkiler kategorisi (19).

e) Cannon'ın teorisi: Son teori (Canon duyguda soğuktur), uyarının beyin korteksi tarafından alındığını ve duygunun bir ürünü veya uyarıcısı olarak algılanarak hipotalamik sistem ve lenfatik sistemdeki alt merkezlere gönderildiğini ve sinyallerin yayıldığını kabul eder. Beynin o bölümü eş zamanlı olarak hem dış kaslara hem de iç organlara gider ve bunlar kortekse dönerek kasları çalıştırır Organlar, belirli bir duygu olarak H sinyaline dokunduğu anda duyguya verilen fizyolojik tepkilerdir. Kaygı, korku gibi ve dolayısıyla bu teori hem fizyolojik hem de psikolojik reaksiyonların aynı anda meydana geldiğini gösterir (20).

Bu teori temelinde araştırmacı, fizyolojik ve psikolojik reaksiyonları aynı anda etkileyen duygulardan biri olduğu için kaygıyı tanımlamak için bazı fizyolojik değişkenleri ölçmüştür.

f) Ters U Teoremi: (1908) yılında Yale Üniversitesi'nden (Yerkes) ve (Dodson)'a (dönemin ters harf modeli) tanıtma konusunda kredi verilir. Sıçanlar üzerinde yaptıkları deneyler ışığında, onları değişen yoğunlukta (yüksek, orta veya düşük) bir elektrik yükü ile uyararak danışmanlık derecesi ve performans arasındaki ilişkiyi belirlemek (21).

Araştırmanın konusu ters (U) teorisi ile ilgili olduğu için kaygı ve atletik performans açısından detaylı olarak açıklanacaktır. Bazı araştırmacılar insanlar üzerinde yaptıkları birçok laboratuvar ve saha deneyi çerçevesinde uyarılma ve performans arasındaki ilişki ile ilgili teoriyi (Yerkes ve Dodson) destekler. Bu noktadan sonra uyarılmadaki artış, aşağıdaki şekilde olduğu gibi performans kalitesinde kademeli bir düşüşe yol açar.



Şekil 2.1. Tersine çevrilmiş (u) teorisi ve bunun performans düzeyiyle ilişkisi.

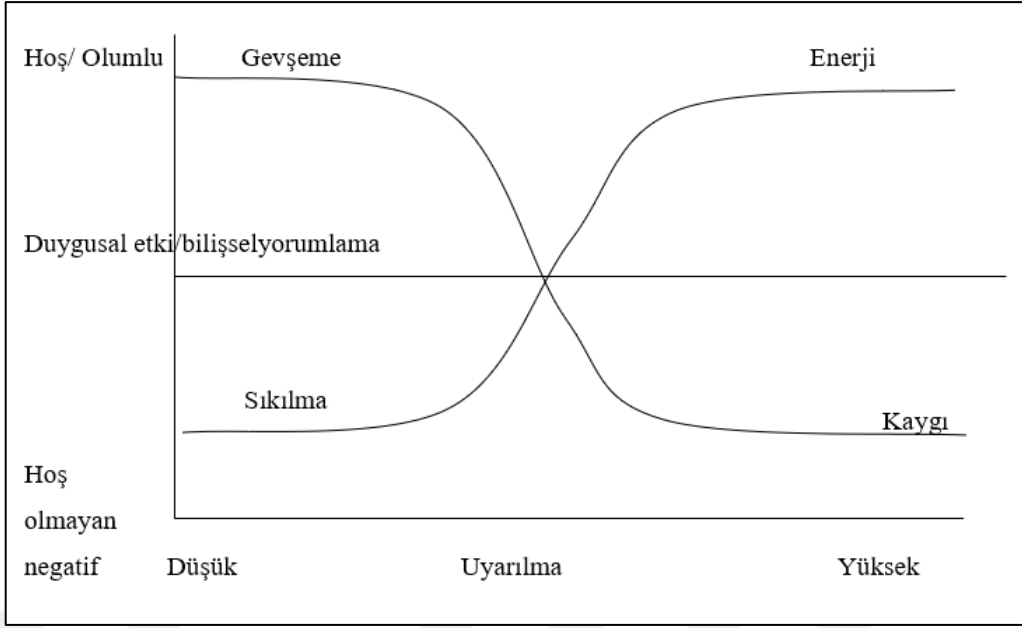
Bu açıdan bakıldığında, Şekil 2.1’de pek çok uzman kaygı ve performans arasındaki ilişkinin ters (u) eğrisi şeklinde temsil edildiğini, çünkü sporcunun kaygı düzeyi belirli bir noktaya kadar yükseldiğinde performansın kademeli olarak arttığını görmekteyiz. Bu alanda sunulan çalışmalar arasında yer almaktadır (22).

Fizyolojik uyarımların her birinin etkisini (fiziksel kaygı) ve bilişsel uyarımın etkisini (bilişsel kaygı) ve spor performansı açısından ilişkilendirme girişiminde. Düşük bilişsel kaygı durumunda (bilişsel bölünme ölçeğinin sonuçlarından çıkarıldığı gibi), uyarılma ve bölünme ile performans arasındaki ilişkinin ters harf (u) modelinde olduğu gibi bir eğri şeklini aldığını belirtti.

Oyuncunun yüksek bilişsel kaygı durumu ile ayırt edilmesi durumunda (bilişsel herniasyon ölçeğinin sonuçlarının gösterdiği gibi), bu, atletik performansta keskin ve ani bir düşüşe neden olabilecek fizyolojik aktivasyonda istenmeyen bir artışa neden olur. Sonra uygun araçlar kullanılarak (kendi kendine telkin gibi) bilişsel kaygı düzeyi düşürülmeye çalışılmalıdır. Oyuncunun iyileşmesini sağlamak ve böylece fizyolojik aktivasyon oranlarını azaltmak için gevşeme egzersizleri yapılmalıdır.

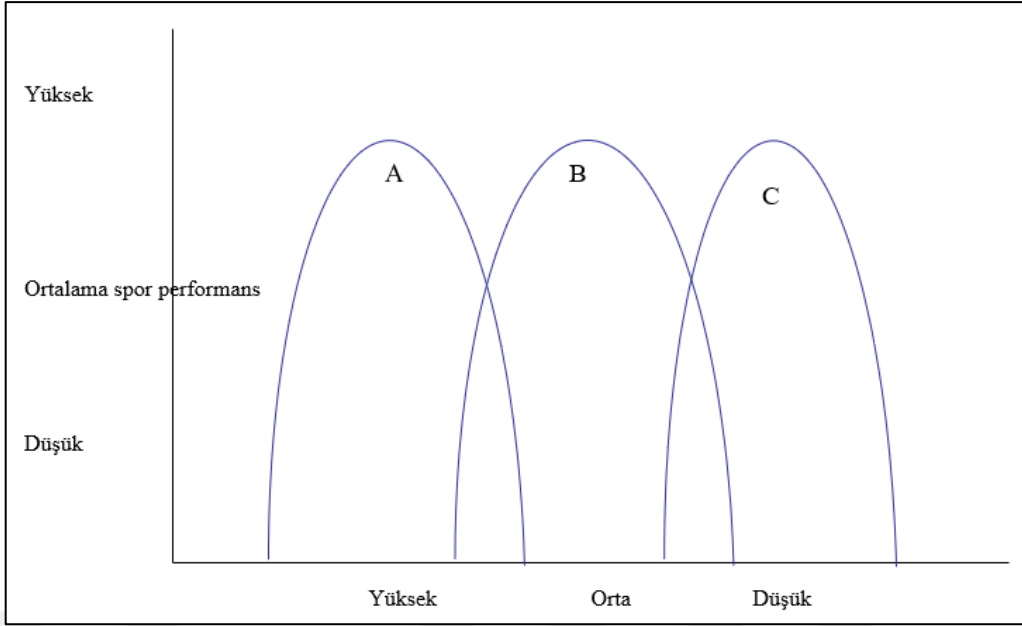
Duygusal etki açısından Apter (1982) tarafından sunulan psikolojik dönüşlü dönüşüm modeli, uyarılma ve duygu arasındaki ilişkiye odaklanan modellerden biridir ve uyarılma ile duygusal etki arasındaki ilişkinin oyuncunun oyunu bilişsel yorumuna bağlı olduğunu varsayar.

Yüksek uyarılma, uyarılma veya aktivasyon (hoş duygu) veya kaygı (hoş olmayan duygu) olarak yorumlanabilir ve düşük uyarılma, gevşeme (hoş) veya can sıkıntısı veya can sıkıntısı (hoş olmayan duygu) olarak yorumlanabilir (Şekil 2.2)



Şekil 2.2. Psikolojik dönüşlü dönüşüm modeli.

Sporcunun kişiliğinin doğasını ve sporcunun yarışma durumuna nasıl tepki verdiğini dikkate almalıdır. Oyuncu koçunun, performansı etkileyen kaygının olmadığını, performansı asıl etkileyen şeyin oyuncunun Al-Falaq'ın duygularına verdiği tepki olduğunu ve kaygının olması gereken zararlı bir şey olmadığını fark etmesi önemlidir. Yok sayılan veya unutulmaya çalışılan ancak kaygı halinin müsabaka öncesi heyecan ve psikolojik enerji seferberliği kaynağı olarak kullanılabilceği ve derecesini yükselterek ayrımlarına rağmen en iyi başarılarını elde edebilen seçkin oyuncular olduğu yarışma öncesi kaygı. Müsabaka öncesi kaygının büyük ölçüde mahremiyet ve bireysellik ile karakterize edildiğini ve iyi oyuncunun duygusal durumuna uyum sağlayan oyuncu olduğunu unutmayın. Tersine çevrilmiş (u) teorisinin yönlendirdiği optimal kaygı düzeyi ve spor performansının belirlenmesinde oyuncular arasında bireysel farklılıklar olduğu ve kaygının belirli bir düzeyden itibaren artmasının spor performansı düzeyini olumsuz etkilediği gibidir (23).



Şekil 2.3. Rekabet kaygısı ile spor performansındaki ilişkinin tersine çevrilmiş teorisi (24).

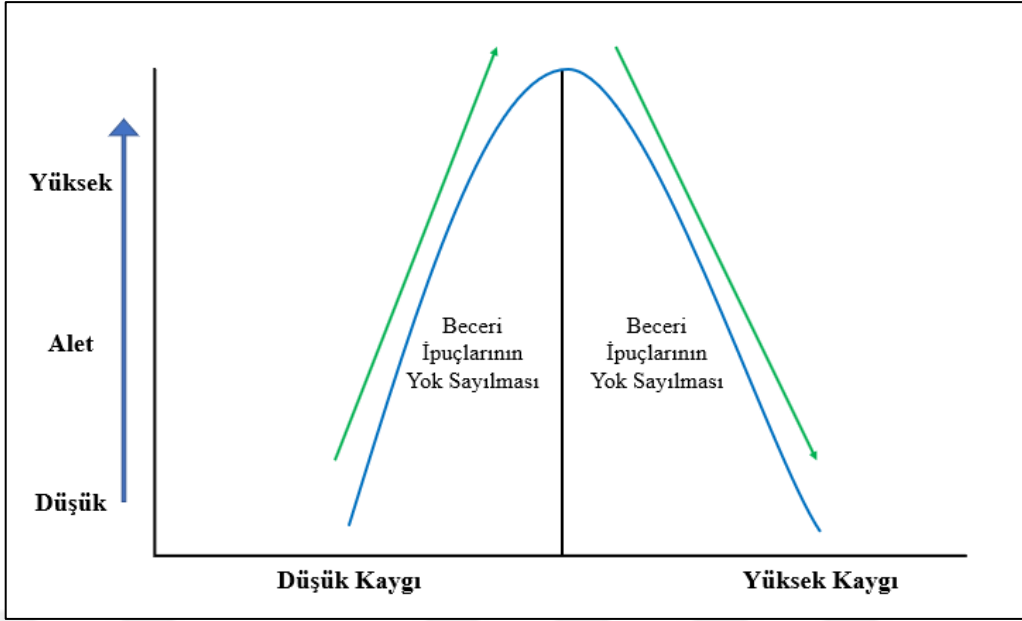
2.1.6. Tersine çevrilmiş (U) teorinin bilişsel yorumu

Bilişsel bakış açısına göre, yüksek kaygılı kişiler ile düşük kaygılı kişiler arasında bilgi işlemede temel farklılıklar vardır. Bu farklılıklar her ikisinde de belirgindir.

a) Azalmış algısal alan: Sporcudaki kaygı düzeyinin yüksek olması bilişsel alanında gerilemeye yol açtığından, her becerinin kendisiyle ilişkili ipuçları (özellikler) olduğu bilindiğinden ve bu ipuçlarından bazılarının becerinin iyi performans göstermesinde büyük rolü olduğu bilinmektedir, diğerlerinin performansla hiçbir ilgisi yokken, bu nedenle sporcu artan kaygı Koşulları altındayken, beceri ile ilgili olmayan ipuçlarını görmezden gelir ve performans artmaktadır. Ancak kaygı düzeyi yükselmeye devam ederse, beceriyle ilgili bazı ipuçları da ihmal edilecek ve performans engellenecektir (25).

Sporcunun bilişsel alanındaki düşüşte kaygının etkisinin birkaç faktöre bağlı olduğu açıktır:

1. Sporcunun beceri seviyesi.
2. Anksiyetenin etkisini bastırma yeteneği.
3. Dikkat ve konsantrasyon derecesi üzerindeki kontrolünün kapsamıdır.



Şekil 2.4. Sporcunun kaygısındaki artışın, beceriyle ilişkili ipuçlarının sayısı.

b) Dikkat dağıtma: Matematiksel kaygı düzeyi yükseldiğinde, dikkatini çevredeki farklı uyarılara çevirme eğilimi gösterir, bu nedenle bir uyarandan diğerine kontrolsüzce geçer. Bu fenomene "dikkat dağıtma" denir.

Yüksek kaygı koşulları altında, sporcu dikkatini bir uyarandan diğerine kaydıracaktır. Bir başkasına verdiği ipucu ve bu ipuçlarından bazıları doğrudan beceri ile ilgili olabilir ve bazıları ilgili olmayabilir.

Sporcunun beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için beceri ile ilgili olan ve olmayan ipuçlarını ayırt etmesi gerekir.

Bununla birlikte, yüksek düzeyde kaygı, dikkatin dağılmasına ve ardından, sporcunun becerinin başarılı performansı için önemli ve daha az önemli ipuçlarını ayırt edememesi nedeniyle düşük düzeyde beceri performansına yol açar (26).

Yukarıdakiler, tersine çevrilmiş (u) teorisini ve kaygı ile performans arasındaki ilişkinin yorumunu destekler.

2.1.7. Kaygı Seviyeleri

Tersine çevrilmiş teoriyi (u) açıklığa kavuşturduktan sonra, üç kaygı düzeyi olduğunu not ediyoruz:

a) Düşük kaygı düzeyi: Bu kaygı düzeyinde, bireyin veya sporcunun genel uyanıklığı, dış olaylara veya spor durumlarına karşı yüksek derecede bir duyarlılıkla ortaya çıkar (27).

b) Ortalama kaygı düzeyi: Bu kaygı düzeyinde, davranış veya performans esnekliğini kaybettiğinden ve çaba genellikle sporcunun farklı durumlardaki tepkilerini devraldığından ve sporcunun farklı koşullarda uygun ve uygun performansı veya davranışı sürdürmek için daha fazla çabaya ihtiyacı olduğundan, sporcu daha az kontrol edebilir hale gelir (28).

c) Yüksek düzeyde kaygı: Kaygı düzeyinin yüksek olması sporcunun performansını olumsuz etkiler ya da sporcu farklı durumlarda uygun olmayan davranışlar sergiler ve sporcu zararlı ve zararsız uyarana ya da uyarıyı ayırt edemez. Bu, odaklanamama ve dikkat edememe, sinirlilik ve rastgele davranışlarla ilgilidir (29).

2.1.8. Atletik Rekabette Kaygı

Her spor faaliyeti, faaliyet türünün doğası, bileşenleri veya içeriği ile ilgili olarak veya motor becerilerin veya planlama yeteneklerinin doğası ile ilgili olarak veya diğer spor faaliyetlerinden farklı kılan kendi psikolojik özelliklerine sahiptir. Belirli psikolojik özelliklerin oyuncusu tarafından neyin ayırt edilmesi gerektiği ile ilgili. Birçok çalışma, müsabakaların psikolojik etkisi ile ilgilenmektedir, çünkü müsabaka durumu, müsabaka dışı durumdan daha heyecan vericidir, çünkü sporcular müsabaka durumunda daha fazla efor sarf edecek ve daha iyi performans gösterecektir. Oyuncunun tüm deneyimlerini ve yeteneklerini sergilediği yüksek yoğunluklu bir test durumu olsa da stres kaynağıdır. Bu nedenle spor müsabakaları, sporcunun beceri ve yeteneklerini geliştirerek kişiliğinin gelişmesine katkıda bulunur ve onun ahlaki ve idari özelliklerini oluşturur.

Kaygı da önemli duygulardan biri olarak kabul edilmekte ve sporcuların performansını etkileyen en önemli psikolojik olgulardan biri olduğu ve bu etkinin onları daha fazla efor sarf etmeye iterek veya performansı engelleyen olumsuz bir yol (30).

Ayrıca kaygıdan sonra, korku veya tehlike beklentisinden kaynaklanan heyecanla ilişkili hoş olmayan bir duygusal durum. Bu kavramdan kaynaklanan kaygı, bireyin kendini savunmak ve korumak için hazırlandığı heyecan halidir. Uyarılma durumu, Mandy'nin kendisini tehditten korumak için içinden yayılan gizli kinetik veya entelektüel enerjiden sporcu Mandy'nin üretilmesine yol açan fizyolojik ve psikolojik aktivasyon anlamına gelir (31).

Uyarılma düzeyi, bazı kanıtlar veya fizyolojik ölçümler yoluyla olduğu kadar, seçenekler ve listeler kullanılarak yanıtın yoğunluğunun bilişsel olarak yorumlanması ya da adrenalin ve derinin galaktometrik tepkisi yoluyla da çıkarılabilir (32). Ancak kaygı uyarılmadan farklıdır, çünkü bir dereceye kadar aktivasyona ek olarak hoş olmayan bir duygusal durum içerir, bu nedenle kaygı terimi, davranışın yoğunluğu ve duygunun yönü ile duygunun yönünden oluşan bir kompleksi tanımlamak için kullanılır. Olumsuz kaygıda, çünkü hoş olmayan öznel duyuları tanımlar (33).

Uyarılmanın yoğunluğu kaygının yoğunluğuna göre değişir ve kaygıdan kaynaklanan uyarılmanın doğası da neşeden kaynaklanan uyarılmadan farklıdır. Örneğin, bir yarışmaya hazırlanan ve aynı derecede uyarılma yoğunluğunda olan iki oyuncuyu karşılaştırmaya çalıştığımızda, ancak birincisinin uyarılması, gerekli seviyeye ulaşma korkusundan kaynaklanıyor. İkincisi ise, heyecanı yarışmaya katılmasından kaynaklanan sevinçten kaynaklanmaktadır. Birincisi bir kaygı durumu tarafından ele geçirilirken, ikincisi bir mutluluk durumu tarafından ele geçirilir (34).

Endişenin uyarılma ile ilişkili olduğu durumlarda, daha önce bahsedildiği gibi, kaygının gerekenden fazla artması kafa karışıklığına ve atletik performansta engele yol açar; durum ve her iki durumda da kaygının gerekenden fazla artması ve azalması, rekabetçi spor durumunda olumsuz bir unsurdur.

Ancak falak miktarı, sporcunun karşılaştığı veya beklediği tehdidin türüne uygunsa, bu durumda tek başına gerekli davranışın gösterilmesi uygun olur ve bu sayede sporcu tehdit edici durumla yüzleşebilir ve bu tehdidin üstesinden gelebilir ve burada kaygı olumlu bir unsurdur (35).

2.1.9. Spor Müsabakalarında Kaygı Türleri

Anksiyete, kişinin diğer bedensel duygularla birlikte sıkıntı ve rahatsızlık hissi şeklinde algıladığı ve aynı zamanda bireyin kaygısını azaltmaya veya yok etmeye çalışırken davranışsal bir duruş sergilediği bir benlik duyarlılığı durumudur. Freud, bir kişinin kendi içinde endişe verici durumlarla yüzleşebilmesinin akıllıca olduğunu ve (farkındalık), bireyin yetenekleri ile içinden geçtiği koşullar tarafından gerekçelendirilen veriler arasındaki etkileşimin sözlüğündeki ana yol olduğunu söyler. Hayatının önceden belirlenmiş aşamalarından geçer ve böylece Freud kaygıyı şu şekilde ayırır:

a) Nesnel kaygı: Bireyin sınırlı bir dış tehlike algıladığında veya bunu gösteren bir işaretin varlığına dayanarak varlığını beklediğinde yaşadığı bir tepkidir ve bu tür kaygının koşulları önemini büyük ölçüde kişinin bilgisinden veya önceki deneyimlerinden alır. Gerçekçi, doğru, normal duygusal kaygı), dış dünyada tehlikenin varlığına işaret eden güçlü bir sinyalin varlığından kaynaklanır ve bu tür kaygı, bir öğrencinin sınav hakkında endişelenmesi normal olduğundan, sağlıklı, tatmin edici olmayan bir tezahürdür veya ameliyatla ilgili bir hasta veya sporcuların birçok rekabet durumundan korkması veya bazı rakiplerden yenilgi beklentisi veya antrenman yönteminden veya meslektaşlarının performansından korkmaları (36).

b) Nevrotik kaygı: Freud, kaygı ile uyarıcı arasında olgusal veya açık bir bağlantı olmadan birden fazla uyarıcı suçladığı, gizli içgüdüsel güdülerden kaynaklanan yoğun kaygı olarak adlandırdı (37). Freud, bu kaygının üç türü arasında ayrım yapar.

1. Genel kaygı: kaygının en doğru ve net biçimlerini temsil eder ve belirli bir konuyla ilgili olmayıp, daha önce rahatsız edici yaşantılarla ilişkilendirilen içsel veya dışsal uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkar.

2. Patolojik korkular: Özgün bir tehlike içermeksizin onu ortaya çıkaran özne olmaksızın ciddi bir tehlikenin varlığının algılanması, yani bu tehlikenin onu doğuran koşullarla orantılı olmadığı anlamına gelir.

3. Tehdit: Genellikle histeri gibi kişinin bir zarar bekliyormuş gibi görünmesine karşın bundan korktuğu ve bundan kaçınmak istediği bazı rahatsızlıklara eşlik eder.

c) Sürekli kaygı: bir özelliktir ve kaygı sabit olan ve bireyin kişiliğini şekillendirmeye katılan bir durumdur. Spor alanına özgü yarışma sürekli kaygısı kavramı, yarışma durumlarını bir tehdit olarak algılama ve bu durumlara korku ve gerginlik duygularıyla karşılık verme eğilimidir (38). Araştırmacı, yarışma kaygısı özelliğine sahip sporcuların, diğer sporculara göre birçok yarışma durum ve olayını kendileri için bir tehdit olarak algıladıkları ve bu tür durumlarda yüksek düzeyde kaygı hissettiklerine inanmaktadır.

Araştırmacının bilgisi dahilinde, rekabet kaygısının özelliği, sporcunun spor müsabakası durumlarını nesnel olarak kendisini tehdit edici olarak algılamaya yönelik psikolojik hazırlığında temsil edilen ve bu durumlara farklı tepkiler verilen nispeten istikrarlı bir özelliği olarak tanımlanabilir. Yoğunluğu nesnel tehlikenin boyutuyla orantılı olmayabilecek içerikler. Çok sayıda rekabetçi durumu ve olayı tehdit olarak algılayacak ve

bunlara yüksek yoğunlukta tepki verecektir. Sürekli kaygı puanları düşük olan bir sporcu, birkaç müsabaka sporu durumunu ve olayını tehdit edici olarak algılar ve bunlara düşük yoğunlukta tepki verir. Kaygı durumu ise zaman zaman değişen geçici bir özellik olup, bireyin belirli bir zamanda hissettiği kaygı derecesini ifade eder.

Rekabetçi durumluk kaygı kavramına gelince, belirli bir rekabet durumunun sonucu olarak ortaya çıkan kaygı tepkisidir ve belirtileri, belirli bir ortamın uyarılarına bir tepki olarak ortaya çıkması dışında genel kaygı durumuna benzer (39).

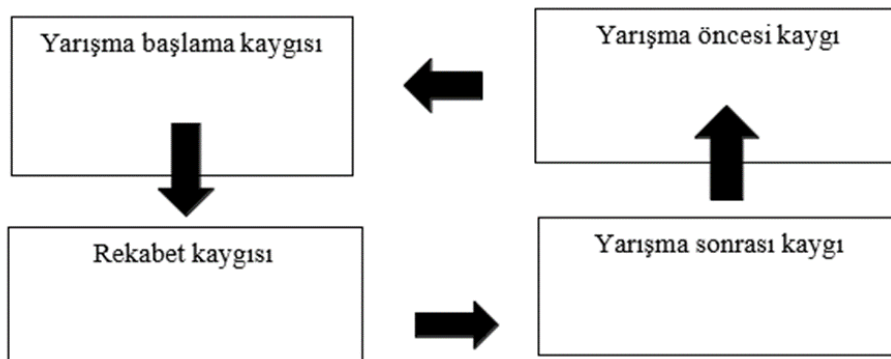
Yarışma kaygısı durumu, oyuncunun spor müsabakasına ilişkin kaygısıyla ilgili birkaç duruma ayrılabilir ve bu durumlar birbiriyle ilişkilidir ve onları etkiler ve onlardan etkilenir ve bu durumlar

1. Müsabaka öncesi kaygı, oyuncunun yarışmaya katılmasına birkaç gün kaldı ve bazıları (48 saat) gibi bir süre belirtiyor. Araştırmaların sonuçları bilişsel kaygının bu dönemde fiziksel kaygıya göre artmasının beklendiğini göstermektedir.

2. Yarışmanın başındaki kaygı, oyuncunun müsabakaya katılmasından birkaç saat veya dakika önce kısa bir süre alan veya oyuncunun müsabaka alanına gelmesi veya müsabaka atmosferi veya ortamı ile doğrudan temas halinde olması (oyuncu örneğin yarışma stadyumuna girer) (40).

3. Oyuncunun müsabakaya katıldığı dönem olan müsabaka kaygısı durumu ve spor müsabakası olayları ve buna bağlı değişiklik veya olaylar sonucunda bu süreçte oluşan gerilimler.

4. Müsabaka sonrası kaygısı, oyuncunun müsabakadan hemen sonra içinden geçtiği, müsabakadaki performans faktörleri ve sonuçları ile özellikle mağlubiyet ve beklenen seviyeyi yakalayamama durumlarında ilgili olduğu durumdur (41).



Şekil 2.5. Spor müsabakasında kaygı türleri (42).

d) Kontrollü kaygı: Sporcunun maruz kaldığı tehdide karşı koymasına yardımcı olan uygun yoğunluk ve ardından uygun heyecan ile karakterize edilen kaygı türüdür; en iyi sonuçlar (43). Sporcunun maruz kaldığı tehditten küçük bir rakip karşısında yüksek yoğunluk ile karakterize olan engelli kaygı türü, bu tür kaygının yetenekleri temsil ettiğini ifade etmektedir. Oyuncunun performansı ve ardından performans kabiliyetinde zayıflığa yol açar.

e) Doğuştan kaygı: Vicdanın suçu kabul etmesi, bazı insanlar için bir dış otoritenin tehditlerinden daha güçlü bir endişe kaynağıdır. Konjenital kaygı, yoğun dikkat dağınıklığı, korkular veya nevrotik hale gelen genelleştirilmiş kaygı biçimini alması bakımından nevrotik kaygıya benzer (44).

2.1.10. Spor Müsabakalarında Kaygı Kaynakları

Spor psikologları, spor müsabakalarında beş kaygı kaynağı tespit edebildiler, bunlar (45);

a) Başarısızlık korkusu: Bu, rekabet ederken düşük performans gösterme korkusu, kaybetme korkusu veya rakibe göre performans düzeyi korkusunu içerir ve tüm bu korkular ve diğerleri genellikle durumun objektif olarak değerlendirilmemesinin sonucudur.

b) Yapamama korkusu: Bu korku, sporcunun rekabet durumuyla yüzleşmeye hazır olmama hissinde temsil edilir; bu eksiklik, antrenmandaki ihmalinde temsil edilen kişisel nedenlerden veya takım arkadaşlarının rekabetle yüzleşme konusundaki isteksizliğinden kaynaklanır.

c) Durumların kontrolünü kaybetmek: Kaygı, uğraştığı rekabetçi spor durumu üzerindeki kontrol duygusunu kaybettiğinde sporcuda ortaya çıkar. Ve şans gibi şeylerin dış kontrole göre gittiği, örneğin kötü bir insan olduğunu veya hakemlerin ona karşı önyargılı olduğunu veya oyun sahasının uygun olmadığını hisseden sporcuda endişe belirir vesaire.

d) Normal kaygının yanlış yorumlanması: Sporcu, yaşadığı doğal kaygıyı olumsuz bir durum olarak yanlış yorumladığında, bu onu daha fazla kaygıya sürükler ve bu da genellikle kendisini tehdit eden rekabetçi durumla yüzleşmemesine yol açar.

e) Fiziksel semptom: Spor rekabeti, psikolojik stres ile karakterize edilen ve sporcunun fizyolojik aktivasyonunun artmasına neden olan ve bunun sonucunda bazı fiziksel semptomların ortaya çıktığı durumlardan biridir ve bu semptomlar, uzuvların titremesi, mide

rahatsızlığı, hareket etme ihtiyacıdır. İdrara çıkma, tekrarlanan esneme... vb. Bu semptomlar atletik rekabet kaygısına yol açar (46).

2.1.11. Spor Müsabakalarında Kaygının Boyutları

Spor kişiliğinin teorik çalışmasının gerçekliğinden, onun bir organizasyon (spor ortamıyla etkileşime giren fiziksel, bilişsel, duygusal ve duygusal bir durum veya bir özellik olarak kaygı kavramına dayalı) olmasıyla sonuçlanan, uyarılma ile karakterize edilen bir gerçektir. Duygusal, kişiliği üç boyutunda etkilemelidir: fiziksel, bilişsel ve duygusal. Bu anlamda spor müsabakalarında kaygının boyutları şu şekilde belirlenmiştir (47):

a) Fiziksel çatlak: Fiziksel kaygı, fiziksel bozuklukların tezahürü ile ilişkilendirilir ve fiziksel kaygı, sporcunun vücudundaki fizyolojik reaksiyonları yorumlama biçiminin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve maçın başlamasına yaklaştıkça bu kaygının düzeyi artar. Oyunun başlamasından hemen sonra kaybolur ve kaygı belirtileri veya tezahürleri şunlardır (48):

1. Soğuk eller
2. Nabız artışı.
3. Artan solunum hızı.
4. Artan kan basıncı.
5. Artan ter salgısı.
6. Sindirim sistemi bozuklukları ve mide ağrısı.
7. Dolaşım bozuklukları
8. Uzunların titremesi.

b) Bilişsel kaygı: Sporcunun durumun gereklerine karşı farkındalık ve ihanet anlamında hissettiklerinden kaynaklanır. Sporcunun maçın başlamasından önce ve çoğu durumda maçtan birkaç gün önce yüksek düzeyde bilişsel uyumsuzluk hissetmesi yaygın bir durumdur. Belirtileri (49, 50):

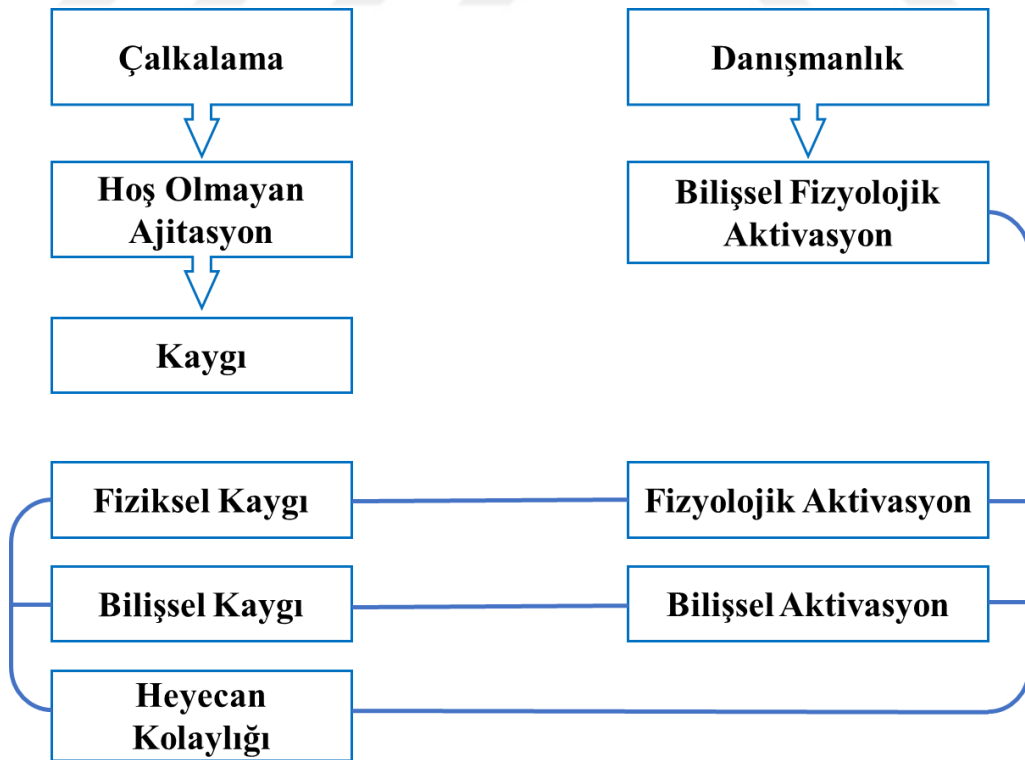
1. Gerekli motor görevlerde zayıf konsantrasyon ve dikkat.
2. Yarışmanın sonucuna ilişkin olumsuz beklenti

3. Çaresizlik, yalnızlık, yalnızlık ve düşmanlık duyguları
4. Sinir gerginliği
5. Spor durumunu yeterince değerlendiremem.
6. Olumsuz düşüncelerde bir artış
7. Kendine yönelik düşünceler ve başarısızlık meydana geldiğinde sonuçlarından korkma.

c) **Duygusal kaygı:** Semptomları, gibi birçok duygusal fenomende temsil edilir.

1. Özgüven eksikliği.
2. Sinirlilik ve öfke
3. Hareket gerektiren görevlerin korkusu

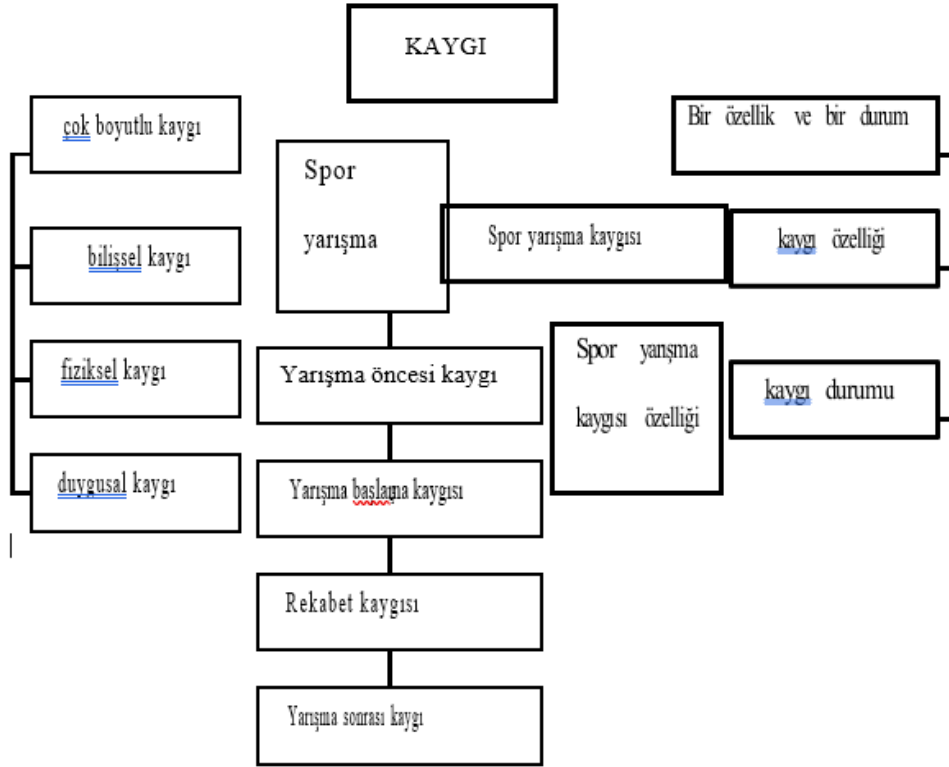
Araştırmacı, kaygı ve uyarılma arasındaki ilişki ve bunların spor performansı ve bununla ilişkili duygusal etki arasındaki ilişki hakkında daha önce bahsedilenleri görür, ayrıca spor kaygısının boyutları (heyecan ve kaygı, yani fizyolojik, bilişsel ve duygusal aktivasyon Şekil 2.6, uyarılma ve kaygı arasındaki ilişkiyi göstermektedir (51).



Şekil 2.6. Danışmanlık ve kaygı arasındaki ilişki.

Araştırmacı, sporcunun müsabaka öncesi yaşadığı kaygının bu üç boyut ve yukarıda belirtilen sunum üzerinden tanımlanabileceğine ve kaygı belirtilerinin kaygının şiddeti ve sporcunun doğasına göre farklılık gösterdiğine inanmaktadır. Müsabaka öncesi semptomlar, bazı sporcular için fiziksel açıdan, bazıları bilişsel açıdan ve diğerleri için duygusal açıdan daha görünür görünebilir. Çok boyutlu kaygının önemi, oyuncuda ortaya çıkan kaygı boyutuyla yüzleşmek için bazı özel tekniklerin ve araçların kullanılması olasılığında yatmaktadır. Örneğin, oyuncuda ortaya çıkan kaygının net boyutu fiziksel kaygı ise, gevşeme eğitimi kullanılarak bununla yüzleşilebilir, ancak oyuncuda ortaya çıkan kaygının net boyutu bilişsel kaygı ise, o zaman zihinsel algı kullanılabilir. Duygusal kaygı için ise derin nefes alma, yoga vb. yöntemler kullanılabilir.

Şekil 2.7 farklı kaygı modellerinin bir özetini göstermektedir (52).



Şekil 2.7. Farklı modeller.

b.1.14. Kaygının Amacı

Anksiyete semptomlarının ortaya çıkmasıyla, bu semptomlar endişeli kişi veya sporcudaki fizyolojik değişikliklerden kaynaklanır. Kaygı tüm duyguların temelidir. Tüm insanlarda olduğu için değil, karada ve denizde bulunan her tür hayvanda kaygı tepkileri bulunduğu için anksiyete deneyimlerinin şiddeti, basit rahatsızlıktan aşırı terör ve paniğe kadar çok büyüktür(53).

Ayrıca, uzunluğu kısa, geçici ve sürekli (gün boyunca) arasında büyük farklılıklar gösterir. Sınav salonuna girerken ya da bir oyuncunun maça girerken ya da gecenin bir yarısı karanlıkta yürürken ve sesler işitirken hissettiği duygu gibi birtakım kaygılar yaşamamış tek bir kişi dahi yoktur. Buradaki kaygının tehlikeye veya tehdide bir tepki olması gariptir ve bilimsel olarak kaygı veya kısa bir süre sonra yüzleşme / kaçma tepkisi olarak adlandırılır. Bu isim, tüm etkilerinin ya tehlikeyle yüzleşmeye ya da tehlikeden kaçmaya yönelik olması nedeniyle verilmiştir.

Yani kaygının amacı organizmayı korumaktır, geçmişte mağara sakinleri bazı tehlikelerle karşı karşıya kaldıklarında kendi kendilerine tepki verme ve daha sonra harekete geçme (saldırma ve kaçma) eylemlerine yönelirler (54).

Bugünkü medeni dünyamızda bile bu mekanizma gereklidir, sadece bir kişinin ya da sizin karşıdan karşıya geçerken aniden hızla gelen bir arabanın yüksek bir sesle üzerinize doğru geldiğini ve siz bir an endişe içinde geçmezseniz bu mekanizma gereklidir. Öte yandan, ki bu daha muhtemeldir, kaçış tepkisi, sizin güvende olmak için yoldan kaçma olasılığınızı ortadan kaldıracaktır. Bu hikâye veya olayın ahlaki felsefesine gelince, kaygının amacının canlıya zarar vermek değil, canlıyı korumak olduğu açıktır. Doğa ise canlı organizmayı korumaya yönelik mekanik bir gelişmedir. Kaygı üç ayrı sistem aracılığıyla ortaya çıkar ve bu sistemlerin tanımlanması gerekir çünkü her sistem insan kişiliği için gereklidir ve birbiriyle bağlantılıdır (55).

Üç sistem şunlardır (56):

- b) Zihinsel (bilişsel) sistem:** Gerçek huzursuzluk, panik duygusu ve tehlikeli bir şey var gibi düşünceler de içerir, vb. Kaygı oluştuğunda savaş-kaç tepkisinin ilk ve en önemli etkisi organizmanın tehlike potansiyelidir. Bu nedenle, ana etkilerden biri dikkati hemen başka yöne çekmektir, bu da potansiyel bir tehdit olduğunda çevrede arama yapılması durumudur. Yani kişi veya sporcu kaygı halindeyken günlük işlerine odaklanmak zordur, bu nedenle kişiler ve sporcular kaygı halindeyken günlük işlerinden veya antrenmanlarından kolayca rahatsız olduklarından şikâyet ederler. Odaklanamamaları ve hafıza sorunları yaşamaları nedeniyle.

Bu, savaş-kaç tepkisinin normal, yanıtıcı bir parçasıdır (57). Bazen net bir tehdit bulunamaz ve sporcular da dahil olmak üzere çoğu insan bir şeyin açıklamasının olmamasını kabul

etmez ve bu nedenle çoğu durumda insanlar durumlarına dair bir açıklama bulamayınca doğrudan doğruya harekete geçer gibi görünürler. Bir terslik olmalı?

Araştırmacı, kişinin veya sporcunun yüksek derecede farkındalık ve kültür içinde olmadığı ve başına gelen her şeyi açıklama yeteneği olmadığı ve daha sonra yüzleşmek veya kendini zarardan korumak için kaçmak zorunda olmadığı sürece bunun olmayacağı yalanını araştırır.

b) Fiziksel sistem: Daha önce de belirttiğimiz gibi, bir kişi veya sporcu bir kişi veya atlet hissettiğinde veya beklediğinde, yüksek tansiyon, nabız artışı, terleme, baş dönmesi, göğüs ağrısı, nefes tutma, hızlı nefes alma vb. gibi tüm fiziksel semptomları içerir. Bir tür tehlikenin olduğu bilgisi Beyin, otonom sinir sistemi adı verilen sinirlerin bir bölümüne mesajlar gönderir. Enerjiyi ve (radyal) serbest bırakır ve vücudu eyleme hazırlar. Parasempatik sinir sistemi ise vücudu normal haline döndürdüğü için onarıcı bir sistemdir (58).

Önemli bir nokta vardır ki, o da sempatik sinir sisteminin mutlak, kapsamlı operatör olma ya da olmama eğilimidir ve bu da harekete geçtiğinde tüm bölümlerinin tepki vermesi, yani tüm belirtilerini gösterip göstermemesi anlamına gelir. Yani, kaygının bir veya iki değil, tüm belirtileri söz konusu olduğundan, bu değişikliklerin vücudun tek bir bölümünde ortaya çıkması nadirdir.

Sempatik sinir sisteminin etkileri şöyle açıklanabilir:

Böbreklerde yer alan adrenal bezlerden iki tür kimyasalın (adrenalin ve noradrenalin) salınmasında ve bu iki hormon sempatik sinir sistemi çalışmaya başlar başlamaz aktiviteyi sürdürmek için sempatik sinir sisteminden gelen mesajları kullanır ve bu mesajların bir süre devam edip arttığını ve dikkat edilmesi gereken nokta Sempatik sinir sisteminin faaliyeti iki şekilde durur.

1. Vücuttaki diğer kimyasallardan gelen kimyasal mesajların (adrenalin ve noradrenalin) parçalanması.
2. Parasempatik sinir sistemi aktif hale geldiğinde sempatik sinir sisteminin tam tersi etki göstererek gevşeme hissini geri kazandırır.

Sonunda vücudun bir savaş/kaç tepkisi vereceğini ve esenlik duygusunu yeniden sağlamak için parasempatik sinir sistemini harekete geçireceğini fark etmek çok önemlidir. Yani endişe ne süresiz olarak devam edebilir ne de artarak devam edebilir ve hasar seviyelerine

ulaşabilir. Parasempatik sinir sistemi, sempatik sinir sisteminin yukarı doğru hareketini sürdürmesini engelleyen dahili bir koruyucu sistemdir. Bir diğer önemli nokta ise kimyasal habercilerin (adrenalin ve noradrenalin) yok edilmesinin biraz zaman almasıdır.

Bu nedenle, kimyasal mesajların vücudunuzdaki dolaşımının devam etmesi nedeniyle, tehlike geçtikten ve sempatik sinir sistemi yanıt vermeyi durdurduktan sonra bile heyecan, endişe ve korku bir süre daha devam eder ve bunun gerçekte çok normal ve zararsız olduğunu belirtmeliyiz.

Araştırmacının kaygıyı tanımlamak için önemli ve net fizyolojik etkiler veya değişkenler olarak kullandığı otonom sinir sisteminin başka önemli etkileri de vardır, bunlar ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

1. Yüksek tansiyon ve artan kalp atış hızı veya nabız.
2. Uzunların ısısı.
3. Ter bezlerinin aktivitesi.

Yüksek tansiyon ve artan kalp atış hızı ve nabız: İstemsiz otonom sinir sistemini) ve daha önce de belirttiğimiz gibi birbirine zıt ve birbirini tamamlayan iki parçaya (sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi) ayırır. Örneğin, heyecan veya kaygı kalp atış hızını (nabız) artırır, bu da kalp atışlarının dakikadaki sayısıdır. Yüksek tansiyon, kanın atardamarların iç duvarlarına doğru akması sırasında oluşan basınçtır. Kanın akması sırasında ortaya çıkan basınç olan yüksek tansiyon (59).

Üst sınırlar, parasempatik sinir sisteminin işi kan dolaşımını sürdürmek veya kontrol etmek ve azaltmaktır. Ve eğer kalp atış hızının düşmesine ve kan basıncının normalden çok daha fazla düşmesine neden olan bir uyarı varsa, o zaman sempatik sinir sistemi kalp atış hızını ve kan basıncını yükseltmek için çalışır. Savaş-kaç tepkisi, birkaç farklı fiziksel tepki sinyaliyle sempatik sinir sistemini uyarır. Adrenal bez, vücudu krizlerle başa çıkmaya hazırlayan kimyasallar olarak adrenalin ve kortizol salgısını artırır. Bu hormonların akışı nedeniyle kalp atış hızı hızlanır ve kan basıncı yükselir (60).

Bu, kan akışını hızlandırmaya yardımcı olduğu için işe hazırlanmada etkilidir ve bu, dokulara oksijen verilmesini ve yanma ürünlerinin dokulardan uzaklaştırılmasını iyileştirmenin yanı sıra kalp aktivitesinde bir artış ve bir değişiklik olur.

Tarafların sıcaklığı: Bir kişi veya sporcu bir kaygı durumuna maruz kaldığında, kişi veya sporcu aniden tehlike veya psikolojik baskı hissettiğinde ortaya çıkan fizyolojik işlevlerin kendi kendine değişmesi olan savaş veya kaç tepkisi verir, böylece kan akışı önemli ölçüde azalır (61). Bu, kalbin aktivitesini arttırmaya çalışan ve kan akışında bir değişikliğe yol açan sempatik sinir sisteminin aktivitesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Pratikte kan, damarları daraltarak ihtiyaç duymayan bölgelerden uzağa ve en çok ihtiyacı olan bölgelere (damarları genişleterek) yönlendirilir. Örneğin, kan deriden, parmaklardan ve ayağın ekstremitelerinden çekilir, böylece cilt solgun görünür ve soğuk hissedilir. El ve ayak parmakları soğur ve bazen hafif bir karıncalanma ile hissini kaybeder. Vücudun harekete hazırlanmasına yardımcı olmak için uyluk ve pazı gibi büyük kaslara gider (62).

Ve bu süreç faydalıdır çünkü kişi saldırıya uğrarsa veya sporcu rakibinden şiddetli bir yüzleşmeye maruz kalırsa veya kaygı sonucu kafa karışıklığı, dikkat ve odaklanma eksikliği nedeniyle bir kaza geçirir ve bazı yerlerinden yaralanırsa bu şekilde, küçük bir kanamadan ölüm olasılığı vardır (63).

Ter bezlerinin aktivitesi (64): Terleme, ter bezlerinin ürettiği bir sıvıdır ve bu sıvı su, tuz ve diğer bazı maddelerden oluşur. Terleme, vücudu soğutmanın yanı sıra obeziteden kurtulmanın da ana yöntemlerinden biridir. Terleme aynı zamanda kaygının yaygın bir belirtisidir. Terleme, vücuttaki termoregülatör merkez tarafından kontrol edilen (hipoklazma) yüksek vücut sıcaklığına verilen fizyolojik bir tepkidir. Ortam sıcaklığı yükseldiğinde, vücut deri altındaki kan damarlarını genişleterek ve ter üreterek soğur. Daha sonra deri yüzeyinden ter buharlaşır ve vücut soğur. Ter bezleri, ter salgılayan ve ter yollarıyla cilde iletilen derin iç kısımda kıvrımlı kısımdan (damarlardan) oluşan boru şeklinde yapılardır.

Bezin ikincil kısmı, ön salgı (habercisi) adı verilen bir sıvı salgılar. Bu sıvının temel içeriğinin konsantrasyonu, tüpler yoluyla derinin gözeneklerine taşınması için azalır. Bezin hücrelerinin içinde veya yakınında kolinerjik tonik içeren sempatik sinir lifleri ter salgılanmasını uyarır. (5 milivolt / litre) (5meg / li) seviyesi ve bu, sıvının azomerik basıncını düşürmeye çalışır ve suyun çoğu emilir, bu da sıvıdaki diğer iyonların konsantrasyonu ile sonuçlanır ve konsantrasyon normal terleme/idrarda çok yüksek. Laktik asit ve sodyum iyonları içerir.

Ve kaygı veya heyecan durumunda ter bezleri sempatik sinir sistemi tarafından kuvvetli bir şekilde uyarıldığında, büyük miktarda hazırlayıcı sıvı salgısı oluşur, böylece ter borularından hızla durur, bir miktar su emilir ve yarısından biraz fazlası Sodyum ve klorun %50'si yeniden emilir, geride yaklaşık 50-60 mcv'm'lik yüksek bir sodyum ve klor konsantrasyonu kalır) ve bu durumda büyük miktarda sodyum klorür ve su kaybına yol açar (65).

Otonom sinir sisteminin aktivasyonu ile üretilen başka etkiler de vardır (66).

- **Artan solunum hızı:** Anksiyete ve sinyal durumlarına nefes almanın hızı ve derinliğinde bir artış eşlik eder ve bu, dokunun sayı ve eylem uğruna daha fazla oksijen alma ihtiyacının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Gerçek bir aktivite olmadığında, baş dönmesi, bulanık görme, motivasyon eksikliği, kafa karışıklığı ve ısı radyasyonu (yüz kızarması) ile temsil edilen rahatsızlık gibi semptomlara yol açan kalbe giden kan beslemesindeki gerçek azalmadır.

- **Göz bebeği genişlemesi:** Endişe veya heyecan durumunda, daha önce açıklandığı gibi, kişinin görüş netliğinin olmaması nedeniyle daha fazla ışığın girmesine izin vermek için göz bebeklerini genişletmesine yol açar.

- **Ağız sertliği:** Bu belirtiler aynı zamanda kaygı, heyecan veya heyecan durumunda da ortaya çıkar ve bunun nedeni sindirim sisteminin aktivitesinde bir azalma olması ve bunun da her zaman mide bulantısı, midede ağırlık hissi ve hatta kabızlık ile sonuçlanmasıdır.

Bu belirtiler aynı zamanda kaygı, heyecan veya heyecan durumunda da ortaya çıkar ve bunun nedeni sindirim sisteminin aktivitesinde bir azalma olması ve bunun da her zaman mide bulantısı, midede ağırlık hissi ve hatta kabızlık ile sonuçlanmasıdır.

- **Kas gerginliği:** Otonom sinir sisteminin etkilerinden biri de vücudun bazı kaslarının yüzleşmeye/kaçmaya hazırlanmak için gerilmesidir.

c) **Davranışsal (duygusal) sistem:** Kişilerde veya sporcularda kaygının ortaya çıkması, vücudu harekete hazırlayan bir savaş ya da kaç tepkisine yol açar. Eğer bu sosyal zorluklar sonucu olmazsa, gerginlik ve titreme, uygunsuz konuşma, ayağı yere vurma (istemsiz ayak hareketleri), yürürken insanları sollama ve benzeri davranışlarla bir iyileşme ortaya çıkacaktır. Yukarıda belirtilen belirtilerden biri (67).

Kişiden kişiye farklılık gösteren belirli kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına rağmen, bu gerilim durumu, ana vücut sistemlerini etkileyebilir ve bu sistemler de bu belirtilerin ortaya çıkması üzerinde çalışır ve vücut sistemlerinin etkisinin ortaya çıkışı, kaygının sonucu.

Sinirler; beyin, bir tür tehlike veya kaygı hissettiğinde, sinirlerin otonom sinir sistemi adı verilen kısmına mesajlar gönderir. Kalp sistemi; kan basıncını yükselterek taşikardiye (hızlı kalp atışı), kol ve bacaklardaki kılcal damarların daralmasına ve iskelet kaslarının etrafındaki kılcal damarların genişlemesine neden olur. Bu değişiklikler kalp çarpıntısı, baş ağrısı ve soğuk parmak semptomları üretir.

Endokrin sistem; adet döngüsü ve enerjinin yanma verimliliği ve ayrıca ter üretimi gibi metabolizma ve üretim işlevlerini birleştiren odur. Endokrin bezleri, bir bezden diğerine kimyasal mesajlar taşıyan hormon adı verilen kimyasalları kan dolaşımına salgılar ve bağışıklık sistemi bakteri, virüs ve kanser hücreleri gibi vücudu istila eden yabancı şeylerle savaştır.

Terleme sayısı iki çeşittir (68):

- Aperia G apokrin ter bezleri: Salgılanan terlerin sayısı koltuk altları, meme uçları, genital bölgeler ve dış kulak bölgesi ile sınırlıdır. Bu bez basitçe bükülmüş tüplerden oluşur ve üretici veya ürkütücü bezlerden 10 kat daha büyüktür. Bu bezlerden çıkan terleme süte benzer, yağ ve kolesterol içerir ve keskin bir kokusu vardır.

- Ter bezlerinin kırmızılığı: Ortaya çıkan bezler vücudun dış yüzeyinde görülür, ancak ayak tabanlarında, avuç içlerinde, koltuk altlarında yoğunlaşırlar ve daha az oranda sırt ve göğüste bulunurlar. Derinin gözeneklerinde üretilen spiral bezlerdir ve bu bezlerde sempatik sinir sisteminin bir uzantısı olan bol miktarda kan bulunur. Sinirler bu bezleri hipotonik sıvıya benzer (% 0.3 ile % 0.5 sodyum klorür ve az miktarda sodyum, laktik asit, glikoz ve idrar içerir) ve terin atılmasına yardımcı olan deri dokusu hücrelerinin kasılması yoluyla plazma salgılaması için uyarır.

d) Solunum sistemi (69): Falak, kandaki karbondioksitin azalmasına yol açan artan solunuma (aşırı solunum) yol açar ve semptomları arasında hava için susuzluk, derin iç çekme ve göğüste iğne batması ve göğüste karıncalanma hissi bulunur.

e) Sindirim sistemi (70): Anksiyete tükürüğün azalmasına, burun ve ağız çevresindeki kasların mideye kadar spazmına ve mide, bağırsaklar ve anal kaslarda değişikliklere yol açar.

Bu değişiklikler sindirim sisteminde ağız sertliği, yutkunma güçlüğü, mide kapakçıklarında ağrı, bağırsaklarda gaz seslerinin ortaya çıkması, mukoza zarlarında iltihaplanma (kanülün iltihaplanması) ve midede ağrı gibi semptomlara neden olur.

f) Kas sistemi (71): Kaygı, gergin kaslara, vücutta istemsiz titremelere, baş kaslarında gerginliğe ve diğer ağrılara ve muhtemelen ağrı gelişimine yol açar.

g) İdrar ve üreme sistemi (72): Endişeli kişi sık idrara çıkma ihtiyacı yaşar ve kadın ve erkek üreme sisteminde zorluklar ve problemler bulur.

2.1.13. Anksiyetenin Neden Olduğu Hastalıklar

Anksiyete belirtilerinin ve vücut sistemleri üzerindeki belirgin değişikliklerin veya etkilerin yukarıda belirtilen açık sunumu sayesinde, son çalışmalar ve araştırmalar psikolojik kaygıdan kaynaklanan birçok ciddi hastalık olduğunu kanıtlamıştır (73):

1. Hazımsızlık hastalıkları.
2. Mide ülseri.
3. Kalp rahatsızlıkları.
4. Uykusuzluk, baş ağrısı ve bazı felç türleri.
5. Sinir gerginliği ve ruh halindeki dalgalanmalardan kaynaklanan kaygı.
6. Mide sinirlerini etkiler ve sindirim sıvılarını toksik hale getirir ve bunların çoğu mide ülserine yol açar.
7. Endişeli bir kişi romatizma veya kireçlenme nedeniyle tekerlekli sandalyede yatabilir. Ayrıca kaygı, korku ve sürekli çatışmanın neden olduğu duygular vücuttaki kalsiyum dengesini etkileyerek diş ağrısı ve hasara neden olur.

2.1.14. Spor Müsabakalarında Kaygıyı Ölçmek

Bilimsiz bir bilim adamı çaresiz bir bilimdir ve nesnelliği olmayan bilim çaresiz bir bilimdir ve bilimin nesnelliği, ölçme ve tahmin etme yeteneğidir. Ölçme, bilgiyi nicel olarak tanımlama veya başka bir deyişle, bilgi veya verileri kolay ve nesnel bir biçimde, anlaşılabilir ve daha sonra zorlanmadan yorumlanabilecek şekilde tanımlamak, sınıflandırmak ve düzenlemek için sayıların kullanılması sürecidir. Ölçme, tanımlayıcı olayların kurallara ve belirli yasalara dayalı olarak sayılara dönüştürülmesi işlemidir diyebiliriz (74).

Bilimsiz bir bilim adamı çaresiz bir bilimdir ve nesnelliği olmayan bilim çaresiz bir bilimdir ve bilimin nesnelliği, ölçme ve tahmin etme yeteneğidir. Spor psikologlarının kaygı olgusunu genel olarak spor uygulamalarıyla ve özel olarak da yarışma sporlarıyla yakından ilgili psikolojik değişkenlerden biri olarak görmelerinin büyük önemi göz önüne alındığında, bu olgu derinlemesine araştırma ve incelemelere tabi tutulmuştur. Kaynaklarını, türlerini, boyutlarını ve semptomlarını ve rekabetçi spor performansı üzerindeki etkisini belirlemek mümkündür.

Kaygıyı ölçmenin birkaç yolu vardır:

a) Doğrudan gözlem ile ölçüm: Endişe, oyuncularda öfke, titreme yoğunluğu, yüzün kızarması, sesin yüksekliği, başkalarına, diğer rakibe saldırma isteği vb. şeklinde ortaya çıkar. Kuşkulu, çünkü kaygı fenomeni bir oyuncudan diğerine farklılık gösteriyor, çünkü bireylerin tepkileri farklı (bireysel farklılıklar). Ayrıca spor psikolojisi uzmanları, rekabet durumunun farkında olan tecrübeli ve seviyesi yüksek kişilerde kaygıyı tespit edip ölçemezler (75).

b) Form ile ölçüm: Her bir sporcuya bireysel olarak ya da spor takımına topluca, standart bir forma göre soru sorarak, bu soruların kendini gözlemleyerek cevaplanabilmesi için uygulanabilir (76). Bununla birlikte, öz-değerlendirmelerin samimiyeti sorgulanabilir, çünkü çok az oyuncu kendi kendini gözlemlemede doğrudur ve ne hissettiklerini çarpıtma veya tahrifat olmadan ortaya koyar. Araştırmacının Irak'ta genel psikoloji veya spor psikolojisi alanındaki araştırmalar hakkındaki bilgisi sayesinde, hepsi anket yoluyla kaygı ölçeğini uyguladı. İşte okuyucunun sporda kaygıyı ölçme yöntemini belirlemesine yardımcı olan anket soruları aşağıdaki gibidir;

- Spor yarışma kaygısının durumunun test edilmesi

- Martens ve diğerleri tarafından yayınlandı ve Osama Kamel Ratib tarafından Arapçalaştırılmıştır.

Tablo 2.1. Anketteki bazı maddeler.

Kelime bilgisi	Hemen hemen	Bazen	Orta derecede	Çok büyük ölçüde
	1	2	3	4
Bu yarışmayla ilgileniyorum				
Kendimi kızgın olarak hissediyorum				
Sakin hissediyorum				
Yeteneklerimden şüphe duyuyorum				
Gergin hissediyorum				
Rahat hissediyorum				
Korkarım bu yarışmada iyi performans göstermeyeceğim				
Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum				
Kendime güveniyorum				
Kaybetmekten ve yenilgiden korkuyorum				

Testin amacı kaygı durumunu aşağıdaki boyutlardan ölçmektir:

1. Bilişsel kaygı.
2. Fiziksel kaygı durumu.
3. Özgüven durumu.

Tablo 1, spor yarışma kaygısı durum testi anketinin ölçümlerinden birinden bazı maddeleri göstermektedir (77).

c) Cihazlarla ölçüm: Bu cihazlar, aşağıdakiler gibi fizyolojik değişkenler yoluyla kaygıyı tanımlamak için kullanılır: Tansiyon, nabız, terleme, vücut ısısı, psikolojik kas gerginliği vb. Fizyolojik ölçüm cihazları, diğer ölçümlere (doğrudan gözlem-anket) kıyasla doğrudur.

Bu cihazlar arasında (78);

1. Galvanic Skin Response (GSR) cihazı: Derideki elektrik akımlarını ölçmeye yarayan cihazdır.
2. Vücut ısısı ölçüm cihazı: Vücut ısısını ölçer.
3. Elektromiyogram (EMG): Kas gerilimini ölçen bir cihazdır.
4. Electronevo EEG: Beyin dalgalarını izler

5. Basınç ölçme aleti: Kanın iç duvarlara hücum etmesi sırasında oluşan basıncı ölçmeye yarayan alet

6. Nabız oksimetresi: Dakikadaki kalp atış sayısını ölçen cihaz.

7. Elektrokardiyogram (EKG): Bu cihaz sayesinde kalbin pek çok yerinden, özel elektrotlar cilt yüzeyinin üzerinde belirli mesafelerde (kalbin bulunduğu yerde veya ellerden, ayaklardan veya kalp atışının görüldüğü herhangi bir yer).

Daha önce bahsedilenlere göre ve kullanılan cihazların ölçümünün doğruluğu için, araştırmacı kaygıyı belirlemek için bu cihazlardan bazılarını kullanmaya başvurdu ve araştırmacı, Irak'ta kaygıyı belirlemek için yeni bir cihaz tasarlayıp kullanan ilk kişi olarak kabul ediliyor ve buna ek olarak, Irak'ta spor psikolojisini anket kullanımında (kağıt ve kalem) klasik ve rutin çerçeveden çıkarmaya ve onu deneysel fizyolojik uygulama alanının kullanıldığı modern bir teknolojik çerçeveye sokmaya çalışmıştır.

2.1.15. Durumluk Kaygıyı Azaltmak İçin Gevşeme Teknikleri (Rekabet)

Her insan bir zihin, bir duygu ve bir bedenden oluşur ve bu ayrı parçalar birbirleriyle yakından etkileşim halindedir, bu nedenle duygusal veya sinirsel gerginlik hissi, korku veya öfke vücut gerginliğine yol açar, dolayısıyla fiziksel gerginlik hissi bireyin duygusal olarak sakin olması zordur ve düşünenin gücü olan akıllı kalmaz. Onun kontrolü altındadır ve çok az insan zihin, duygu ve beden arasındaki etkileşimi ve birinin diğerini nasıl etkilediğini anlamamanın önemini anlar.

Öte yandan insan, enerjiyi sağladığı ve yaşamının çeşitli alanlarında harcadığı için aslında bir enerji üretim birimidir. Hayat enerjidir ve gevşeme sanatı, enerjiyi doğru kullanmayı ve dengeli bir dengeyi nasıl koruyacağınızı öğrenmekle temsil edilir. Performansın zirvesi, zihin ve beden arasındaki paylaşımda elde edilir ve fiziksel rahatlama şüphesiz ruh hali ile bağlantılıdır. Gevşeme, acil sorunların durumundan uzaklaşmaya yardımcı olur. Yaratıcı düşünme, bir birey kendi kendine emildiğinde ve fiziksel olarak rahatladığında ortaya çıkar.

Bir durumdaki tehdidin farkına varılması ise bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkilere yol açar ve fizyolojik tepkiler, yüksek oksijen tüketimi, hızla karbondioksit atılımı, kalp atış hızının artması, kalp atışlarının sayısı gibi diğer tepkilere göre daha net ortaya çıkar. Nefes alma süreleri, zayıf cilt direnci ve düşük beyin dalgaları aktivitesi. vb daha önce açıkladığımız belirtiler.

Sporda sporcu, performansının başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilmesini beklediğinde veya spor müsabakasının kaygısını hissettiğinde sıklıkla kendini tehdit altında hisseder ve gevşeme durumu, oksijen gibi kaygı tepkilerinin tamamen zıttı olan fizyolojik tepkilerle karakterize edilir. Tüketim azalır, vücudun sağladığı karbondioksit miktarı azalır, kalp atış hızı sınıra kadar düşer Normal veya cilt direnci artar ve beyindeki (alfa) dalgalarının aktivitesi artar vb.

Anksiyete tepkilerinin bireyin farkında olmadan veya farkında olmadan meydana geldiği, gevşemenin ise ancak bunun için bireyin bilinçli olarak belirli prosedür veya teknikleri takip etmesiyle ortaya çıktığı açıktır (79). Bu prosedürler veya teknikler arasında şunlar yer alır.

2.1.16. Kas Gevşemesi

Gevşeme en önemli anti-stres ve kaygı yöntemlerinden biridir. Çoğu insanın uzun zamandır bildiği bir dizi gevşeme yöntemi vardır ve modern gevşeme yöntemleri birtakım egzersizlere dayanır ve bu egzersizler son derece ilgi çekicidir. Bir kişinin günlük yaşamında düzenli olarak uygulandığında faydalıdır. Gerçek şu ki, kassal ve psikolojik gevşemeye ulaşmanın farklı yolları ve biçimleri vardır, ancak olumlu etkileri benzerdir. Ön, baş, omuz, sırt, önkol veya diğer kaslardaki gerginlik derecesi ve kas gerginliği gibi vücudun çeşitli fonksiyonlarını yansıtan hayati fonksiyonları yansıtan bazı modern cihazlar vardır.

Stres ve kaygı durumunda eller soğudukça parmaklar veya ayak parmakları gibi ortam sıcaklığı da... ve kalp atış hızı gibi bir dizi başka işleve ek olarak dinlenme ve gevşeme ile sıcaklıkları artar. Çeşitli derece ve şekillerdeki kaygı ve gerginlik, bir takım hayati bedensel işlevlerdeki değişikliklerle doğrudan ilişkilidir ve tüm biçimleriyle, cihazlı veya cihazsız özel seanslarla yapılan gevşeme eğitimleri, kişiye kendini kontrol etme ve kendine yardım etme yeteneği verir. Antrenman bitiminden sonra kendi kendine rahatlamanın yanı sıra doğrudan ve anında etkisi Genel olarak rahatlık ve stres ve kaygının ortadan kalkması (80).

Gevşeme, vücudun kendi kendini iyileştirme süreçlerini harekete geçirebilecekleri, kişiyi rahat bir yerde sırt üstü yatmaya ve başını alçak bir yastığa yaslamaya çağıran, farkındalık aşamasında beden ve zihin için yapılan egzersizlerdir. Üzerine baskı yapılmadan gözleri kapalı tutuluyor, sonra hislerine bırakılıyor. Gevşemeyi öğrenmek gerekli ve önemlidir, çünkü gerginlik gevşemenin zıttıdır ve bir sporcu şunu ya da bunu yapabilir. Vücudumuzu ve zihnimizi gevşettiğimizde, kasları sıkıştıran gerilimi otomatik olarak ortadan kaldırırız ve

bu, gevşemeyi öğrenmenin ana nedenlerinden biridir, ayrıca psikolojik baskıyı azaltır ve mutluluk veya rahatlık hissine yol açar.

Oyuncu, gevşeme durumunda olmak için kasları nasıl hissedeceği bilgisine sahip olmalıdır, çünkü kasları gevşeme durumuna getirmek bir egzersiz meselesi haline gelir ve bu bilgiye öz düzenleme denir ve bu kas gevşetme tekniğini kullanarak, vücudun farklı bölgelerindeki (bir seferde bir parça) gerilimi gerip kaldırarak derin kas gevşemesi olaylarını öğrenmek mümkündür (81). Pek çok kas gevşemesi vardır, ancak bu türlerden birini araştırmacı tarafından önerilen psikolojik sakinleştirme programı tekniklerinden biri olarak açıklayacağız.

2.1.17. Aşamalı Kas Gevşemesi

Dr. (Adam Wend Jackson), ilerleyici kas gevşemesinin temellerini attı ve sporcunun aynı anda hem kaygı duygusuna sahip olmasının hem de vücudunun rahat ve düz olmasının zor olduğunu fark etmiştir. Progresif kas gevşetme tekniği, vücudun kas gerginliğinden kurtulmasını sağlar ve adından da anlaşılacağı gibi, (Jackson) yöntemi bir dizi izometrik kas kasılmasını takiben gevşemeye dayandığından, vücudun bir gevşeme durumuna ulaşmasını sağlar ve bunun amacı, sporcunun kas kasılması ve gevşemesi arasındaki farkı fark etmesine yardımcı olmaktır. Kasılma ve gevşeme modlarında kasın durumu ile ilişkilidir.

Sporcu iki durum arasındaki farkı hissetmeyi öğrenirse, vücudunun herhangi bir yerinde meydana gelen kas gerginliğini tespit etmesine yardımcı olur ve sporcuların kullandıkları gevşeme yöntemleri tercihlerinde farklılık gösterir. Bacaklar, pelvis, sırt, boyun, yüz, sonra baş veya tam tersi. Gevşeme sürecine genellikle kalp hızındaki düşüşe bazı fizyolojik tepkiler ve dikkatin yüksek düzeyde uyarılmanın kaynağından nefes alma sürecine veya gevşemiş kaslara kaydırılması eşlik eder (82).

- Schulzwaut / 1969 / Kendi Kendini Üretme Eğitimi.

- Bunsen / 1975 / Gevşeme tepkisi.

Ancak bunların tümü, Edmund Jackson tarafından 1938'de geliştirilen orijinal yöntem (ilerici kas gevşemesi) dayanmaktadır (83). Gerçek rekabet koşullarından uzakta progresif kas gevşetme eğitimi verilen ve gerçek rekabet koşullarından uzak bir yerde gevşemeyi öğrenmenin uygulanabilirliğini ve sporcunun gevşeme eğitiminden nasıl yararlanabileceğini soran bazı eğitimler var. Buna cevap vermek için, sporcunun gevşeme yöntemini son

derece rekabetçi rekabet koşullarında etkili bir şekilde kullanmadan önce öğrenmesi gerektiğini anlamalısınız. Müsabaka koşullarında, durum bazen sporcunun çok kısa bir süre içinde gevşemesini gerektirir, bu nedenle sporcu, yarışmada gördüğümüz gibi düşük, sonra orta ve son olarak yüksek uyarılma koşulları altında rahatlamak için antrenman yapmak zorundadır (84).

Araştırmacı, sporcuların kademeli zihinsel gevşeme yöntemini konumunda öğrendiklerine inanmaktadır. Aynı şekilde sporcunun progresif kas gevşemesini uygulamak için öğrenme aşamasında uzun bir süreye ihtiyacı olacaktır ve bu süre yetersizliğinden dolayı maç öncesi bir dönemde uygulanamaz (85).

Sporcunun öğrenme döneminde olduğu için bu yöntem başlangıçta (15-25) dakika arası sürmektedir. Yarışma pozisyonunda gerçekleştirilemez. Ancak öğrenme döneminden sonra, sporcu çok hızlı ve otomatik olarak tam bir rahatlama elde edebilir hale geldiğinden, egzersiz sonucunda bu süre kademeli olarak azalmaya başlar. Sporcunun kas gerginliğini algılaması ve yoğunluğunu azaltması kolaylaştığında, vücudun tüm kas gruplarında bir dizi izometrik kasılma ve gevşeme yapmaya gerek kalmadan gevşemeyi başarabilecektir. Böylece sporcu müsabaka pozisyonunda döngüsel kas gevşemesi uygulayabilir.

Bu yöntemi kullanarak sporcu, kaygı ve rekabet baskısından kaynaklanan kas gerginliğini azaltabilir ve uyarılmanın yoğunluğunu kontrol edebilir. Bu yöntem şu anda birçok uluslararası sporcu tarafından başarıyla kullanılmaktadır (86).

2.1.17.1. Gevşeme Egzersizlerinden Yararlanmanın Boyutunu Belirleyen Önemli Faktörler

1. Motivasyon, kişinin rahatlama elde etme ve rahatlama araç ve yöntemlerini öğrenme motivasyonuna sahip olmasıdır (87).
2. Kişiyi anlamak, kendisini bu egzersizleri yapmaya iten nedenleri ve bunların faydasını ve bu egzersizleri yapmanın felsefesini anlamalıdır.
3. Taahhüt; kişi egzersize devam etmeyi taahhüt etmelidir. Egzersiz sürecinin düzenli ve sürekli olması için bu egzersizleri yaptığı günlük bir süre belirlenmelidir.

2.1.17.2. Kas Gevşemesinin Faydaları

1. Stresi ve şiddetini azaltmak.
2. Tansiyonun düşmesine yardımcı olur.
3. Kalp hastalığı riskini azaltmak.
4. Uykunun doğasını iyileştirir.
5. Migren ve gerilim tipi baş ağrılarını azaltır.
6. Bağırsak rahatsızlıklarının azaltılması, özellikle kolon.
7. Vücuttaki ağrı hissini azaltmak.
8. Beyin titreşimlerini düzenlemek.
9. Hafızayı geliştirir.
10. Ter miktarını azaltmak.
11. İş performansını ve akademik başarıyı artırmak.
12. Depresyonu azaltmak.
13. Yüksek seslerin insanlar üzerindeki etkisini azaltmak.
14. Kilo verme (diyet için çok uygun) (88).

2.1.18. Nefes Alma

İnsan konuşmadan, görmeden, duymadan, düşünmeden, akıl yürütmeden yaşayabilir. Dilsizler, körler, sağırılar, ahmaklar, özürülüler var ama o nefes almadan yaşayamaz. Soluduğumuz hava olmadan kalp çalışmaz, beyin düşünmez, organlar hareket etmez. Kişinin bastırıldığı şeyi dolduran yakıttır ve kişinin sağlığı iyi olduğu sürece nefesi normal ve eksiksizdir ve bir hastalığa yakalanınca nefesi olumsuz etki etmeye başlar, bu da kişinin üzerinde olumsuz bir etki anlamına gelir. Biliyoruz ki, bir kişi kendini kaybederse ve kendisine birçok kez derin bir nefes alması söylenirse ve bunu yaparsa, o zaman aşırı gerilimi uçup gitmeye başlar. Aynı şey terör için de geçerlidir, çünkü korkmuş kişi birçok derin nefes aldıktan sonra sakinleşmeye başlar. Buradan, ruhun sadece fiziksel faaliyetleri değil, duyguları ve akli kontrol ettiğini görüyoruz (83).

Bazı sporcular endişelendiklerinde çok hızlı nefes almaya bağımlıdırlar ve bu pratik olarak kandaki (Cox) karbondioksit yüzdesinin düşmesine neden olur ve bu da parmaklarda uyuşma gibi başka semptomların ortaya çıkmasına neden olur. Ve el ve bacaklarda ağrılı kramplar ve diğer rahatsız edici semptomlar ve bu semptomlardan kurtulmak için daha sonra bahsedeceğimiz nefes alma yöntemlerini kullanabilirler. Bu yöntemler, nefesi kontrol etme becerisine, yani olumsuz bir psikolojik durumdan en azından orta bir duruma veya olumlu bir duruma dönüşme becerisine yol açar.

2.1.18.1. Nefes Almanın Doğru Yolu

Çoğu insan akciğerin üst kısmını kullandıkları için sık nefes alır ve bu ne nefes alma ne de aktivitedir. Akciğer, mide gibi, kaldırabileceğinden çok daha fazlasını emebilir ve çoğu insanın midesini doyma noktasına kadar doldurmaya istekli olduğunu görsek de, çok azı ciğerlerini hava ile doldurmaya heveslidir.

Çünkü insanlar nefeslerini takip ederlerse göğüs duvarında hareketin olmadığını, nefes alırken soludukları hava miktarının az olduğunu ve karın duvarının hiç hareket etmediğini fark edebilirler, o zaman nefes almaya çalışırlarsa derinlemesine, karın içe doğru bastırılırken göğüs ve omuzların kalktığını fark edecekler ve bu yanlış nefes alma şeklidir.

Doğru nefes alma yöntemine gelince, mide nefes alırken yükselip nefes verirken alçaldığında nefes doğal olarak gerçekleşir, bu nedenle nefes doğal bir şekilde, yani mideyi kaldırarak yapılmalıdır. Derin nefes aldığımızda mide ileri doğru itilir ve ardından akciğerleri yukarıdan aşağıya hava ile doldurmaya başlar ve bu da midenin genişleyip dışa doğru yayılmasını sağlar. Nefes verirken de mideyi içe doğru çekmeli ve içeride tutarken ciğerleri mideden geçirerek havayı yavaş yavaş dışarı atmalıyız.

Doğru nefes alma, havayı ciğerlerin dibine kadar içeri sokmamız yani karın boşluğunu sonuna kadar genişletmemiz ve ardından göğüs kafesini bir fan gibi açmamızdır. Son olarak, omuzlarımızı kaldırmadan göğsümüzü kaldırırız ve akciğerin bu şekilde eskisinden çok daha fazla hava emdiğini keşfederiz.

2.1.18.2. Nefes Alma Teorisi

Bilimsel bir olgu olarak nefes almanın, dışsal ve içsel olmak üzere iki yönü vardır. Dış yön, mekanik açıdan gördüğümüz ve fizyolojik açıdan takip eden şeydir. İç veçheye gelince, esas olarak soluduğumuz havada prana denen şeyin varlığına bağlıdır. Prana, bedeni besleyen enerjidir. Canlılık ve çalışma ile gerekli ve gereklidir ve onsuz, bireyler ve toplum için

uyuşukluk, tembellik ve hastalık hüküm sürer, çünkü bu madde bizi çevreleyen evrendeki enerjinin de kaynağıdır ve bilim adamları buna (prana) inanırlar. Kaybedilen ve kazanılan bir madde ve herhangi bir iş yaptığımızda onu kaybederiz ve tıpkı prana'yı kaybettiğimiz gibi onu da kazanırız. Bilgimiz olsun veya olmasın.

Nefesimizi düzenleyerek kazandığımız prana miktarını da kontrol edebiliriz. İnsan vücuduna giren hava miktarı ne kadar fazlaysa, sinir merkezlerini güç ve canlılık ile besleyen prana miktarı o kadar fazla olur ve ardından vücudun canlılığı ve aktivitesi artar. Üstelik ihtiyaçtan fazla olan (prana) miktarı, ihtiyaç duyulana kadar vücut tarafından depolanabilir, nefes alma şeklimiz doğrudan zihinsel berraklığımıza ve fiziksel gelişimimize yol açar.

Örneğin, biri onlardan etkilenmişse, beğenilmiyorsa veya stresliyse, onu iç çekerken buluruz ve bu onun daha fazla prana aldığı anlamına gelir. Normal nefes alırken yaptığı şey ve bu, havanın bize, endişelere katlanmamıza ve krizlerin üstesinden gelmemize yardımcı olan bir enerji ruhu sağladığının kanıtıdır.

Nefes almak neredeyse beden ile zihin arasındaki bağlantıdır. Vücut hastalanırsa ve ağrı hissederse veya ateş, hazımsızlık veya baş ağrısı olursa, nefes almanın derinliği ve tutarlılığı değişir. İnsan sıkıntılı, üzgün, kaygılı, mutlu ya da rahatken de durum aynıdır. Bu nedenle, nefes almayı kontrol etmek, Rahatlamanın ve beden ve zihnin durumunu birlikte kontrol etmenin bir yoludur (88).

2.1.18.3. Nefes Alma Teorisi

Nefes almanın birçok yolu vardır:

a) Uzun nefes alma: Omuzlarınızı sabit tutun ve parmak uçlarınızdan nefes aldığınızı ve havanın önkollarınızdan geçerek omuzlarınızdan geçtiğini ve sonra vücudunuzun orta bölümünden nefes aldığınızı ve son olarak bacaklarınızdan nefes alıp havayı dışarı verdiğinizi hayal edin.

b) Deriden nefes alma: Cildinizin her santimetre karesinden havayı soluduğunuzu ve soluduğunuzu hayal edin ve her nefes alıştan sonra cildinizin nasıl daha taze ve canlı hale geldiğini hissedin, ardından her nefes verme sonrasında cildinizin tamamen gevşemesine izin verin.

c) Vücudun orta kısmından nefes almak: Elinizi göbek bölgesine koyun ve dikkatinizi bu bölgeye odaklayın. Elinizin yavaşça yükseldiğini hissetmek için midenizi genişletmeye

çalışırken derin nefes almaya başlayın. Havayı çok yavaş verin, böylece nefes verme, nefes alma sürenizin iki katı kadar sürer. Karın kaslarını normal pozisyonlarına getirin ve elinizin hareketine dikkat edin.

d) Doldurulan ve boşaltılan şişe: Bir şişeyi doldurduğunuzda, sıvı önce alt kısmı, sonra orta kısmı ve son olarak üst kısmı doldurmaya başlayacaktır, ancak boşalttığınızda, sıvıdan önce sıvıdan kurtulacak olan tabanıdır. Şimdi gövdenizin bir şişe olduğunu hayal edin ve iinize ellerinizle aldığımız havayı doldurun, ardından karnınızdan başlayıp göğsünüzün üst kısmına kadar gövdenizi söndürün.

e) Jenerik İlaçlar: Boğaz ve akciğerlerdeki hava yollarını genişletip şişirmenize yardımcı olan, içerindeki havayı daha kolay hareket ettirmenize yardımcı olan bir ilaç aldığınızı düşünün, ardından havanın dışarı verilmesi sırasında bu hava yollarının normal boyutlarına döndüğünü hayal edin.

f) Kuyu içindeki hazne: Karın bölgenizde derin bir kuyu olduğunu ve nefes alırken bu kuyuya bir taş atacağınızı ve insanların dibine düşmeye devam edeceğinizi hayal edin.

g) Dalgalar veya Gelgitler: Sırt üstü uzanın ve nefesinizin yüksekliğinin deniz dalgalarının hareketini veya gelgitlerin hareketini takip ettiğini hayal edin ve dalgaların vücudunuza girip çıktığını hissedin.

2.1.19. Yoga

Birkaç yıl önce, insanlar yoganın ne olduğunu bilmiyorlardı, ancak bazen bu konuda birçok hayali açıklama yayıldı ve bazıları bunun büyümlü uygulamalar olduğuna inandı, çünkü metal çubukları bükmeyi, çömlek tabakları kırmayı, kayaları parçalamayı, yürümeyi öğreniyorlardı. Hatta bir çukurda yer altında kalıyor. Diğerleri ise bunun dini bir ritüel olduğuna inanıyorlar, ancak Eylül ayında New York'ta düzenlenen yirmi birinci yüzyılda Yoga Konferansı sırasında yoganın din ile ilişkisini gündeme getirdiler ve yoganın konuşmadığı sonucuna vardılar. Tanrı'nın varlığı veya yokluğu hakkında, bu nedenle yoga bir din değildir ve olmamalıdır. Herhangi bir din veya grupla ilişkilendirilir, bu nedenle herhangi bir din, milliyet veya mezhepten herhangi bir kişi yoga yapabilir ve bunun gibi ritüeller yoktur. Vaftiz veya arınmadır ve bir ayine katılmak, dini törenler almak, oruç tutmak veya hac yapmak gibi dini yükümlülükleri yoktur. Ve yoga (Asya'nın eski dili olan Sanskrit dilinden bir kelimedir) ve beden ile zihin arasındaki birlik anlamına gelir ve Tanrı

ile bağlantı, insan bedeni ile zihin arasında ayırım yapmaz, aksine onu tek bir birim yapar) (82).

Yukarıdaki açıklama sayesinde, bugün dünyanın çeşitli ülkelerinde daha yaygın hale geldi ve artık belirli bir insan grubuyla sınırlı bir spor değil. Ve dünya ülkelerindeki spor kulüplerinin çoğu yogayı günlük program içinde uygulanan ve sabit programlardan biri haline gelen bir sağlık programı olarak benimsemektedir.

2.1.19.1. Yoga Kavramı ve Felsefesi

Yoga, hareketli ve sabit güçlerin merkezi olarak insan da dahil olmak üzere, ruhsal, zihinsel ve yaşamsal yaşamın tüm yönlerinde anlayışlı ilkeler sunar. İçinde sabit taraf ne kadar büyürse, hareketli taraf üzerindeki kontrolü o kadar artar. Yoga egzersizleri vücuttaki glandüler sistemdeki basıncı ayarlamak ve böylece yeterliliğini artırmak ve genel sağlık yeterliliğini artırmak için tasarlanmıştır. Nefes alma sistemi, nefes almanın insan yaşamının kaynağı olduğu ilkesine dayanmaktadır, bu nedenle yoga uygulaması, egzersiz ve nefes alma sisteminin uygulamasını kademeli olarak artırır, ardından vücudunu ve zihnini odaklanmak ve meditasyon yapmak için eğittikten sonra ve düzenli olarak Yoga sisteminin günlük uygulaması, birey açık ve bilinçli bir zihne, güçlü bir hafızaya ve sağlıklı bir bedene sahip olur (84).

2.1.19.2. Yoganın Ana Alanları

Aşağıdaki gibi gösterilebilecek sekiz yoga alanı vardır (88).

1. Yama: Düşünce ve eylemlerinden sürekli etkilenen bireyin dış çevresindeki beş davranış kuralını içerir (dürüstlük, şiddet uygulamama, başkalarının malını kabul etmeme, açgözlülük yapmama).
2. Uyurlar ki bu, saflık ve memnuniyet olan yoga durumuna ulaştıktan sonra otomatik olarak gelişen erdemlerdir. Kemer sıkma, arama ve Tanrı'ya bağlılık.
3. Asana: Bunlar, uzun süreli meditasyon için oturmaya hazırlanmak için sağlıklı bir vücut geliştiren hayati duruşlar ve egzersizlerdir.
4. Prana Yama: yani nefes alma ve yaşam gücü alanı. Bir kişi susuz ve yemeksiz günlerce yaşayabilir, ancak yoga durumuna ulaştığında yüksek farkındalık seviyeleri dışında havasız birkaç dakikadan fazla yaşayamaz, sonra nefes uzun süre ve otomatik olarak durdurulabilir.

5. Pratyahara: Yani, zihni duyusal kısıtlamalardan ve olağan algı kalıplarından kurtarmak için duyular amaçlarından geri çekilir ve bu, düşüncenin derinliklerine dalmanın ilk aşamasında gerçekleşir.

6. Dharana: Düşüncelerin çokluğundan ve rastlantısallığından sıyrılıp dikkati tek bir içsel konuda toplamaktır.

7. Diana: Entelektüel rahatsızlıkların azaltılması ve fikirlerin doygunluğu yönünde düşünme yönteminin daha derin seviyelerine erişilmesidir.

8. El-Emadi: Yoga hali, yani sınırsızlık ve üstün yeteneklerle karakterize edilen mutlak bir durumda bilinci birleştirme halidir.

2.1.19.3. Yoga Türleri

1. Beden Yogası: (Hath yoga olarak bilinir) başta nefes ve oturma pozisyonu olmak üzere birçok adımı içerdiğinden ve oturma açısından yoganın en yaygın biçimleri, örneğin kobra duruşu, masa ve yarım vücut vb. Hepsi yaptığı oturma pozisyonunun isimleridir (87).

2. Maşa: Derin nefes alma ve yoga olarak bilinen temel yogadır.

3. Ashtanjavyasa: Aerobik egzersizlerin yanı sıra aerobik egzersizlere de benzeyen aktif bir yogadır.

4. İyenjar: Vücudun hareket uyumuna ve hareketlerin doğru uygulanmasına odaklanan ayrı hareketlerdir. Bu tip, nefes alma yöntemini ve dayanıklılığı iyileştirmede, akciğerlerin enerjisini artırmada ve kalbi güçlendirmede faydalıdır.

5. Drew: Psikolojik duruma odaklanan, meditasyon ve hayal gücü egzersizlerine odaklanan, hayata olumlu bakan sakin bir tiptir. Özellikle kasların ve eklemlerin güvenliği için faydalıdır ve vücuttaki organların iç uyumunun sağlanmasına ve olumsuz duyguların giderilmesine yardımcı olur.

6. Raja: Meditasyona odaklanan bir yöntemdir, hareketleri ve duruşları kesin bir hareket sırasına bağlıdır. Aynı zamanda terapötik yöntemleri de içerir.

2.1.19.4. Yoganın hedefleri ve faydaları

Yoga, jimnastik, spor ve aerobik gibi sağlığı korumak için mevcut diğer yöntemlere göre birçok faydaya sahiptir ve pahalı araç ve gereçlere, oyun alanlarına, masajlara veya salonlara ihtiyaç duymaz. Faydaları ve amaçları aŐađıda özetlenmiŐtir (84).

1. Bizi zihinsel berraklık durumuna götürdüğü için, içimizdeki derin hislere ulaşmak, sinirsel ve psikolojik stresten kurtulmak, insan faaliyetini arttırmak.
2. Vücudun esnekliğini ve hareket kabiliyetini arttırır.
3. SakinleŐmenin ve stresi atmanın en iyi yollarından biridir.
4. Hastaların astım, bel ağrısı ve hatta kanser gibi hastalıkların sıkıntılılarına katlanmalarına yardımcı olur.
5. Zihin ve beden arasında sağlıklı ve doğal bir denge üzerinde çalışır.
6. Zihnin düşünce ve kaygı faktörlerinden kurtulmasına yardımcı olur.
7. Vcudtaki organların i uyumunu sağlamaya ve olumsuz duyguları gidermeye yardımcı olur.
8. Bu sporda düzenli olmak, yüz bölgesindeki kasları hareket ettirerek yaŐlanmayı geciktirir ve kırılıklara karşı direnç gösterir.

2.1.19.5. Yoga zm

1. Kardiyak semptomlar.
2. Akciğer.
3. Salgı bezleri.
4. Karaciğer ve pankreas.
5. Nöromüsküler koordinasyon gibi farklı iŐlevler arasında denge.
6. Endişe ve yorgunluğa neden olan bir hormon olan insan kanındaki kortizol seviyesini düşürmeye çalışır.
7. Romatizma ve kireçlenme gibi yaŐlanmaya bağlı hastalıkları azalttığı gibi kırılıkları da azaltır (87).

2.1.20. Zihinsel İmge (Imagery)

Sporda yaygın olarak kullanılan ve zihinsel görselleştirme (görselleştirme, zihinsel uygulama, zihinsel prova) dahil olmak üzere bir sporcuyla bir yarışmadan önce zihinsel olarak tanımlamak için eşanlamlı olarak kullanılan birçok terim vardır. Adından veya teriminden bağımsız olarak, tek bir temel anlam etrafında döner, yani insanların zihinlerinde uyandırabileceği veya önceki olayları veya deneyimleri hatırlayabileceği veya daha önce hiç yaşanmamış olay ve durumları çağrıştırabileceği anlamına gelir (87).

Zihinsel görselleştirme, en yaygın kullanılan bilişsel yöntemlerden biridir. Sporçunun, daha önce spor şampiyonlarından birinin gördüğü belirli bir beceri veya becerinin görüntüsünü zihninde canlandırabilmesi ve bu zihinsel görüntü ile kendi duygu ve duygularını uyandırabilmesi nedeniyle zihinsel olarak gerçekleşen bir simülasyon türüdür. Söz konusu durumla ilgili olanların yanı sıra zihninde daha önce hiç yaşanmamış olayların bir resmini canlandırabilir. Zihinsel görselleştirme eğitimi iki farklı şekilde gerçekleşir, birincisi beceriyi öğrenme alanındadır, çünkü öğrenme, performans ve yarışma sırasında hazırlıklar ve sakinleştirme vardır, ikinci form, zihinsel görselleştirme türünün prosedürlerini ve bileşenlerini tanımlayan her bir hedeftir (88).

2.1.20.1. Zihinsel Görselleştirme Çalışma Yolu

Zihinsel görselleştirme, oyuncunun gerginliğini ve kaygısını ortadan kaldırmak için çalışır ve böylece gevşemeye yol açar ve bu, oyuncunun becerilerin performansına ilişkin doğal bir anlayış kazanmasına yardımcı olur.

Birinci açıklama: Araştırma sonuçları, belirli becerileri gerçekleştirmenin aktif zihinsel görselleştirmesinin, sınırlı olabilecek kas aktivitesine yol açtığını, ancak sinir sisteminden bu çalışan kaslara gönderilen sinir sinyallerinin sinir yollarını güçlendirmede faydasının görüldüğünü kanıtlamıştır.

Örneğin, bir basketbolcu bir becerisinde ustalaşmaya çalışırsa, bu beceriyi (10) on kez gerçekleştirmesi gerekir ve böylece beceriyi gerçekleştirmekten sorumlu kasların yönünü kontrol eden sinir yollarını güçlendirir ve destekler.

Aslında yetersizlik, bu nöral yolları güçlendirmeye yarayan yöntemlerden birini temsil eder. Oyuncu, bir becerinin zihinsel imajını organize bir şekilde getirerek, bu beceriyi gerçekleştirmede vücut kaslarının fiili katılımına yol açar.

İkinci yorum: Bu yorum, motor becerilerin zihinsel olarak görselleştirilmesinin, oyuncunun becerilerin performansının doğasını daha iyi anlamasına yardımcı olduğu gerçeğine gider ve bunun, oyuncunun gerekliliklere daha aşına olmasına yardımcı olduğuna hiç şüphe yoktur. Ayrıca oyun ve yarışma durumlarında motor beceri performansının başarısıdır (79).

Örneğin, oyuncu rekabet durumunun zihinsel görüntüsünü uyandırdığında, bu ona rekabetin üstesinden gelmek için uygun yöntemi düşünme ve belki de uygun alternatifler önerme fırsatı verir ve bu sayede rekabet durumunda daha fark edilir hale gelmesine yardımcı olur ve sonra doğru kararları ve tepkileri verir.

Önceki iki açıklamanın ışığında, zihinsel algının gerçek fiziksel performansın ve ardından atletik performansın gelişimine katkı sağladığı olumlu rol, becerileri daha otomatik veya insani bir şekilde gerçekleştirmeye yardımcı olduğu gibi, zihinsel tepkileri uygun bir şekilde sağlamaya da yardımcı olur.

2.1.21. Zihinsel Görselleştirme İlkeleri

1. Zihni gönüllü fiziksel çabanın yerine kullanmak.
2. Zihinsel becerilerin zihinsel algısı (dikkat, odaklanma, stres kontrolü, olumsuz düşünceleri izole etme, şiddetli geri alma vb.), fiziksel becerilerle (güç, esneklik, hız, çeviklik ve fiziksel zindeliğin diğer unsurları) aynı şekilde görülür).

2.1.21.1. Zihinsel Görselleştirme İlkeleri

1. Dış zihinsel algı: Oyuncunun, olağanüstü bir oyuncu veya bir spor kahramanı gibi başka bir kişinin performansının zihinsel görüntülerini uyandırdığı zamandır.
2. İçsel zihinsel algı: Oyuncunun daha önce edindiği, gördüğü ya da öğrendiği belirli becerileri ya da olayları gerçekleştirmenin zihinsel imajını uyandırmasıdır, çünkü bu genellikle dışarıdan gelen şeyleri izlemenin bir sonucu olarak değil, kendi içinden kaynaklanır.

2.1.21.2. Zihinsel Görselleştirmenin Kullanımları

Görselleştirme, bir sporcu tarafından performansı artırmak için çeşitli şekillerde kullanılabilir.

1. Duygusal tepkileri kontrol etme Sporcuya duygularıyla yüzleşme ve duyguları kontrol etme yeteneğinin kazandırılmasında, zihinsel imgelemeden, özellikle rekabetten

faydalanmak mümkündür. Doğrudan bir yarışmada performansın başlangıcı gibi görselleştirmeyi kullanmak, sporcunun tutarlı bir gerilim düzeyi elde etmesini sağlar.

2. Özellikle müsabaka öncesi dönemde konsantrasyonun artırılması. Bu, sporcunun, yarışmadan önce uygulanması beklenen bazı becerileri gerçekleştirmeye yönelik zihinsel bir imajı uyandırmasıyla elde edilir.

3. Basketbolda mola veya müsabakanın bitimine dakikalar kala gibi müsabakadaki zor durumlarda karar vermeden önce.

4. Üniversite oyunlarında ve raket oyunlarında koşular arasında, cimnastikte ikinci cihaza tırmanırken veya dalışta atlamalar gibi, ikinci kez doğrudan yarışmaya girmeden önce zihinsel görselleştirme kullanılır.

5. Oyuncunun özgüvenini geliştirmek için zihinsel görselleştirme kullanılır, desteklenmesi hem fiziksel hem beceri yeteneklerinin olumlu takdiridir.

6. Zihinsel görselleştirme, sporcunun sakatlık döneminde ve antrenmanı bıraktığında, müsabaka sırasında gerçekleştirmesi beklenen becerileri uygularken kullanılır.

Araştırmacı, sporcunun izlediği zihinsel görselleştirme yönteminin bireysel bir konu olduğuna inanmaktadır, çünkü uyulması gereken belirli bir kural yoktur ve önemli olan sporcunun beceriyi doğru şekilde gerçekleştirdiğini hissetmesidir.

Performansın nasıl olması gerektiğini hatırlatma ve gözden geçirme sürecidir ve zihinsel görselleştirme, sporda özdenetim elde etme ve dikkati odaklama faktörlerinden biri olduğu için sporcunun kaygı, gerginlik ve güven eksikliğinden kurtulmasına yardımcı olur. Duygusal kontrolün yanı sıra daha fazla özgüven duygusuna ve olumlu yönlere odaklanmaya katkıda bulunur Optimal performansı öngörür ve artan kaygıya neden olan olumsuz duygular yoluyla performansa zarar veren olumsuz algıları önler.

2.1.21.3. Zihinsel Görselleştirmenin Aşamaları

1. Zihinsel gevşeme aşaması: Bu aşama, zihinsel algıyı kontrol etme sürecinin temel dayanağı olan zihinsel ve kassal gevşemeyi öğrenmeyi amaçlar.

2. Zihinsel modalitelerde eğitim aşaması: Bu aşama, alternatif özdenetim sistemlerini ve zihinsel algılama yöntemlerini öğrenmeyi amaçlar.

3. Zihinsel Güçler Eğitim Aşaması: Bu aşama, birinci ve ikinci aşamalardaki zihinsel becerileri ve bunların odak, tutumlar, ruh halleri ve gerçekler gibi alanlardaki uygulamalarını bütünleştirmeyi amaçlar.

2.1.21.4. Zihinsel Görselleştirme Hedefleri

Zihinsel görselleştirme şunları amaçlar:

1. Optimum performans durumunun kalitesini artırın.
2. Optimum performansı tekrarlama ve sabitleme yeteneğini artırın.
3. Performans seviyesinin bozulmasıyla ilişkili nedenleri hariç tutun.
4. Dinlenme ve iyileşme yeteneğini geliştirerek beden eğitiminden yararlanın eğitim dönemleri.
5. Zihinsel becerilerin etkilerini geliştirmek ve yarışmalara hazırlanmak. 6 Gelişim ve kişisel gelişim.
6. Halk sağlığını geliştirmek.

2.1.22. Masaj

İnsanlar çok eski zamanlardan beri masajı bir tedavi aracı olarak kullanmışlardır. Mısır'da tedavi amaçlı kullanılan ilkel masaj biçimleri MÖ 12. yüzyıldan beri biliniyordu. Savaşçılarda ve sporcularda stresi azaltmak için geliştirmeye ve kullanmaya başladılar.

Jueber (M.Ö. dokuzuncu ve sekizinci yüzyıllarda), Herodotos ve Demokritos'un eserlerinden masajın sadece tedavi amaçlı değil, aynı zamanda fiziksel egzersizler ve spor karşılaşmaları öncesi sporcuları hazırlamada da kullanıldığı bilinmektedir.

Yunanlılar ayrıca masajın işin yeterliliğini sürdürmenin ve aktiviteyi canlandırmanın garantili yolu olduğuna inanıyorlardı ve antik Yunan'daki beden eğitimi eğitmenleri, fiziksel egzersizler ve spor müsabakalarına hazırlanırken çeşitli masaj yöntemlerini kullandılar ve genellikle bu masajların karakterize edilmesi gerektiğine odaklandılar.

Ayrıca Çin, masaj hileleri ve terapötik egzersizler sanatında çok başarılı olmuştur ve (2698) yılında yayınlanan Çince kitap (Kung Fu), masaj sanatında geliştirilmiş en eski bilimsel eserlerden biridir ve masajdan yararlanmışlardır. Hastaların aktivitelerini arttırmak, kan

dolaşımını ısıtmak, sinir ve solunum sistemini etkilemek amacı ile uygulanan masaj, tedavide Hindistan, Endonezya, Japonya, Kore ve Pasifik Okyanusu'nun diğer kesimlerinde de kullanılıyordu. Ayrıca gücün yenilenmesi ve masaj yöntem ve yöntemlerini (ölçme, yoğurma keseleri) kullanmışlardır.

Bu yöntemlerin çoğu daha sonra Avrupa ve Amerika ülkelerinde geliştiği gibi Rusya, Polonya, Bulgaristan, Çekoslovakya ve Romanya'da da farklı yağ ve merhemlerin kullanıldığı masajları tedavi amaçlı kullanmışlardır.

(İbn Sina ve Al-Razi) gibi bazı önde gelen doktorlar ortaya çıktı ve Al-Razi (815-925) sadece Bağdat'taki hastanenin kurucusu değil, aynı zamanda masaj yöntemlerinin geliştiricisiydi. İbn Sina ise masajın Türkiye'de, İran'da ve Ortadoğu'nun bazı ülkelerinde yayılmasına yardımcı olmuştur. Masajla ilgilenenler sadece doktorlar değildi, 19. yüzyılda beden eğitimi ve genç sporcuların sayısı ile ilgilenen istatistikçiler de varmıştı.

Yıldı (1839) Peter Jerge Lenij, (Fiziksel Egzersizin Temelleri) adlı kitabında masajın insan vücudu üzerindeki sonuçları üzerine odaklandı. (Al-Naj) beden eğitimi birçok türe (şiddetli, askeri, terapötik, estetik) ayırdı, ancak strese direnmek için terapötik beden eğitiminde masaj üzerine yazmaya odaklanmıştır.

Sarkis Sarazin, (Spor Masajı) adlı kitabında İsveç masajını ve terapötik masaj alanındaki önemini daha kapsamlı bir şekilde anlatmıştır. Ayrıca spor uygulamalarının gerek spor öncesi gerekse sonrasında stresten uzak durmak ve sporcuları uyarmak ve yeteneklerini yükseltmek için gerektiği kadar etkili olmadığını kaydetmişler.

(Zabludo Vski) ise spor masajıyla ilgilendi ve kendisini modern masajın babası olarak adlandırdığı için (25) yılı aşkın bir süredir spor masajının vücut üzerindeki etkisi üzerine çeşitli araştırmalara adadı. Modern masajın babası olarak adlandırdığı spor masajının vücut üzerindeki etkisi). Yirminci yüzyılın başlarında masaj, spor masajı ve günümüzde geniş çapta yayılan terapötik masaj olmak üzere iki bağımsız yön almıştır.

1900 yılında Paris'te 2. olimpiyatlara katılan spor masörleri, sporcular için optimal sayılar hedefiyle spor masajı tekniğini uygulayabildikleri ve negatif dinlenmeyi masajla değiştirebildikleri için, aslında yorgunluğu gidermeyi ve kas eforunu arttırmayı başarmışlar.

Araştırmacı inanıyor, kaynakları ve araştırmaları inceleyerek masaj biliminin çok eski bilimlerden biri olduğunu ve dünyada ve Irak'ta geniş bir alana yayıldığını, ancak bu

bilimdeki gelişmenin (bilim) olduğunu tespit etti. Araştırmacının araştırmalarıyla vermeye çalışacağı bu bilimin gelişmesinde ve yayılmasında eski Iraklı doktorlardan birinin rolü olduğunu bilen Razi ve İbn Sina'nın Irak'taki gelişimi ile dünyadaki gelişimi arasında paralellik yoktur. Bu bilimin önemi ve sporcuları müsabaka öncesi ve müsabaka esnasında saran stres, kaygı ve gerginlikten kurtulmadaki büyük rolü.

2.1.22.1. Masajın Fizyolojik Etkisi

Masaj, masaj yapan kişinin eli veya aletleri yardımıyla insan vücuduna dozlara bölünen mekanik bir uyarıdır. Uzun bir süre masajın fizyolojik etkisi kavramı, masaj yapılan dokular üzerindeki mekanik etki ile sınırlıydı.

Ancak bu kavram, fizyologların sinir sistemi ve bu sistemin karmaşık işlevleri hakkında yaptıkları çalışmalardan sonra değişmeye başladı. Masajın fizyolojik etkisinin mekanizması şu şekilde ortaya çıkar:

1. Sinir sistemi üzerindeki fizyolojik etkinin mekanizması Masajın nöro-refleks etkisinin özü, kutanöz sinir reseptörlerini ve kas ve tendonlardaki sinir reseptörlerini uyarmakla sınırlıdır. Beyin böylece kaslarda, kalpte, akciğerde ve midede çeşitli fonksiyon gelişimlerine yol açan refleks reaksiyonları oluşturarak bu organlarda çoklu aktiviteye neden olur.

Vücudun hayati aktivitesi üzerindeki fizyolojik etkinin mekanizması. Masaj, vücudun hayati aktivitesinde önemli bir rol oynar.

Masaj, kan ve lenfatik dolaşımın aktivitesini etkileyen reflekslerin oluşumuna katılan uyarıcı biyolojik maddelerin aktivasyonuna yol açar. Masaj, asetilkolinin kas dokusuna göre lokal bir hormon olması nedeniyle inaktif durumdan aktif duruma dönüştürülmesinde etkilidir.

2. Kas dokusu üzerindeki fizyolojik etki mekanizması: Masajın direkt etkisinin yanı sıra, kas dokusu üzerinde, kan ve lenf dolaşımının ve hücreler arası sıvıların güçlenmesine yansıyan, uzama ve basınç şeklinde mekanik bir etkisi vardır. Ve zararlı maddelerin metabolik atıklardan uzaklaştırılması. Kan dolaşımındaki herhangi bir durgunluk görüntüsünün giderilmesi ve metabolizma, kaslara oksijen sağlanması ve hücre yenilenme süreçlerinin yeterliliğinin artırılması.

Böylece masajın vücut üzerindeki etkisinin mekanizmasını yukarıda belirtilenler aracılığıyla öğrenebilirsiniz. Karmaşık bir fizyolojik süreçtir, sinirsel, yaşamsal ve mekanik faktörler arasındaki etkileşimdir.

2.1.22.2. Spor Masajı

Spor masajı, antrenman ve müsabakalara hazırlanmada ve spor müsabakaları sonrası toparlanma sürecinde önemli rol oynar. Aynı zamanda spor masajı, oyuncunun sağlık ve esenlik duygusunun gereksinimlerini ortadan kaldırır.

Oyuncunun bir hedefe ulaşmasına yardımcı olmak için önemli ve doğrudan bir araç olarak masajın önemli rolünü açıklığa kavuşturarak, müsabakalara hazırlık aşamasında oyuncunun psikolojik hazırlanmasında da önemli bir role sahiptir ve bunun için çifte değeri vardır. Genel özel fiziksel yeteneğin artırılması ve geliştirilmesi ile masajdan kaynaklanan duyumun daha fazla özgüven verdiği ve spor masajının önemli görevlerinden birinin kas tonusu seviyesini azaltmakla sınırlı olduğuna ve böylece çalışan kasların daha rahat çalışabileceğine dair inancı geliştirmek. Teknik performans mekaniğinin dirençli bir etkisi olmadan tam kapasite ile çalışması ve ardından spor masajcısının fiziksel performansta çalışan kasları doğru bir şekilde tanımlaması gerekir.

2.1.22.3. Spor Masajı Çeşitleri

1- Ön masaj: Ön masaj, antrenman ünitesi yapılmadan hemen önce ve sıklıkla maç ve yarışların başlamasından önce vücudun fonksiyonel kapasitesini yükseltmek için yapılan ve performans yöntemleri hedeflere bağlı olan spor masajı türlerinden biridir. Her durum için kullanım, böylece aşağıdaki hedefler tanımlanabilir.

Bir kasın kasılması ve gevşemesi arasındaki uyum olan kas tonusu.

Isınma amaçlı masaj: kasları optimal sayılara hazırlayarak vücudun organ ve sistemlerini etkili bir şekilde etkilemeyi amaçlar. Bu amaçla bu masaj türü, kasların esnekliğini etkileyen ve esnekliğini artıran yöntemler içerir.

Bu durumda masaj, kasların sıcaklığını yükseltmek ve kan damarlarının yeterliliğini artırmak için yeterlidir, bu da kasın kanla beslenmesine yardımcı olur ve ter bezlerinin çalışmasını güçlendirir.

Aynı zamanda motor reaksiyonların hızını da etkiler ve solunum sistemini spor eforuna hazırlamaya yardımcı olur, ancak önemi sadece nefesin derinliğini ve sayısını arttırmak

değil, aynı zamanda solunum ve dolaşım sistemini önceden hazırlamak ve bunlarla işbirliği yapmaktır.

Masaj, başlangıç öncesi durumu düzeltmeyi amaçlar: Oyuncunun doğal olmayan başlama durumlarının kontrol edilmesi dünyada spor antrenörünün ilgilendiği problemlerden biridir ve Irak spor antrenörünün önemini dikkate almamaktadır, dolayısıyla bu araştırma bu konuya ışık tutan ilk çalışmalardan biridir. Oyuncunun oyundan önceki kaygı da dahil olmak üzere anormal başlangıç durumlarını düzeltmesine yardımcı olan bir grup modern teknik içeren psikolojik sakinleştirme programının kullanılması.

Araştırma ve incelemeler sonucunda, son yıllarda psikologların oyuncunun başlangıç öncesi durumda yaşadığı duygusal durumlara psikolojik olarak nasıl hazırlanacağına büyük ilgi gösterdiğini gördüm. Sakinleştirici veya tonik bir etki verir. Başlangıç öncesi durumla ilgili üç tür duygu vardır:

Aktif hazır olma durumu: Oyuncu, uzmanın faaliyetine hazırdır ve vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikler bir sonraki eyleme uygun olduğu için bu en iyi başlangıç koşuludur ve kendinden emindir. Tam kazanma arzusu ve bu durumda bir ısınma masajı ile tatmin olur.

1. Kaygıya başlama durumu: Bu durumda oyuncu, kaygı, yüksek vücut ısısı, baş ağrısı veya hızlı nefes alma şeklinde ortaya çıkan psikolojik süreçlerin hakimiyetindedir ve gücüne güvenmez. Masaj, oyuncunun duygusal durumunu düzenlemeye yardımcı olup nabızı, nefesi ve tansiyonu düşürmeye yardımcı olur ve bu masaj yöntemi kısa sürede oyuncunun oyuna başlaması durumunda etkileyen gerginlik, kargaşa ve kaygı durumunu giderebilir.

2. Uyuşukluk başlama durumu: oyuncudaki zayıf uyarı süreçleri ile karakterize edilir ve gücüne güvenilmez ve bu, tembellik ve genel uyuşukluk, dikkat zayıflığı ve isteksizlik şeklinde yansıtılır. Motor reaksiyon hızında bir azalma ile ısınır. Özellikle maçlardan yaklaşık 2-3 saat önce veya tam bir gün önce ortaya çıkarsanız oyuncunun bu halden çıkması kolay olmuyor. Bu tür bir masajın fizyolojik etkisinin etkinliği, oyuncunun bu durumdan çıkmasına ve aktif ve özel fiziksel performansa hazır olmasına yardımcı olduğundan hızlı bir şekilde ortaya çıkar.

Masaj seansı yarışmanın başlamasından 5-7 dakika önce bitmelidir. 164 / Adliya masajının hava akımı olmayan bir yerde yapılması tavsiye edilir. Ayrıca önceki üç vaka için yapılan masaj, oyuncuyu cesaretlendirmek ve psikolojik durumunu yükseltmek için çalışma ile

birlikte yapılmalıdır, çünkü bu, başlamadan önceki sayılar için olumlu bir rol oynar ve özgüven kazanmasına yardımcı olur.

Isınma amaçlı masaj: Bu tür masaj, oyuncuyu etkileyen soğuk algınlığı ile mücadele ile sınırlıdır ve bu tür masaj, boks, yüzme, atletizm ve yarışlar arasındaki dinlenme zamanlarında olduğu gibi antrenmanlardan, yarışmalardan önce veya raunt aralarında çalışır.

Bu tip, kas sistemine ait kasların ve bağların kısa sürede hızlı bir şekilde ısınmasına yardımcı olur ve aynı zamanda kasların ve bağların daha esnek, hareketli, yaralanmalara karşı çalışabilecek ve sağlam durabilecek hale gelmesiyle kasılma kuvvetlerini artırır.

Bu tür ayrıca, özellikle maçlar veya müsabakalar soğuk bir yerde havada oynanıyorsa veya başlamanın gecikmesine veya uzun bir dinlenme süresine yol açan herhangi bir neden ortaya çıktığında gereklidir. Masaj seansı bittiğinde mutlaka antrenman kıyafeti giyilerek ve akıntılardan uzak durularak vücut ısısı korunmalıdır.

3. Antrenman masajı: Haftalık seansta birkaç kez uzun süreli ve yüksek antrenman yükü ile karakterize edilen sporcular için üst düzey hazırlık süreçleri, aşırı antrenman sonucu önemli ölçüde aşırı strese yol açabilir. Buradan hareketle, bazı spor bilimcileri mümkün olan en kısa sürede fiziksel olarak çalışabilme yeteneğini yeniden inşa etmek için çalışmanın en kısa yollarını aramaya yöneldiler ve masaj, herhangi bir gerginliği ortadan kaldıran veya görünümünü azaltabilen ve azaltabilen birçok farklı etkisi nedeniyle olmuştur. Yorgunluğu ortadan kaldırmanın yanı sıra bina süreçlerini hızlandırır ve vücudun hayati aktivitesini kaybetmeden çalışma yeteneğini artırır.

4. İyileştirici masaj: İyileştirici masaj, fiziksel efor sonrası, vücuttaki çeşitli fonksiyonların yenilenme ve inşaa sürecini kısaltmak, toparlanma sürecini hızlandırmak amacıyla yapılır. Boyut veya tür açısından fiziksel yük seviyesi ne kadar yüksek olursa, iyileştirici masajın etkinliğinin önemi o kadar artar. Bu alandaki uzmanlar, iyileştirici masajın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamışlardır.

İyileştirici masajın her oyuncuya uygun olarak uygulanabilmesi için seansın süresi, performansın derinliği, uygulanan oyunun türüne aşına olunarak masajın kalitesinin belirlenmesi veya yapılacak olanın belirlenmesi gibi bazı yönergelerin dikkate alınması gerekir. Oyuncunun yükü ve duygusal durumu, yorgunluk derecesi ve dinlenme süresidir.

2.1.22.4. Masaj Yöntemleri

Masaj yapmanın iki yolu vardır:

1. Masöz Masajı: Başarılı bir masajcının sağlaması gereken bazı şartlar vardır:

- a) Güçlü fiziğe sahip, eğitilmiş ve sportif aktivite özelliklerine sahip bir öğrenci olmalıdır.
- b) Tüm spor antrenman durumlarında (egzersiz zamanı, müsabaka öncesi ve sonrası) masaja hâkim olmak.
- c) Yaralanmalar ve terapötik egzersizler biliminin öğrencisi olmak.
- d) Anatomi ve fizyoloji öğrencisi olmak
- e) Her masaj türünün fizyolojik etkilerinin tam olarak farkında olmak.
- f) Masaj sırasında masaj yapılan kişiyi rahatsız etmeden, zaman zaman pozisyon değiştirirken hafif ve rahat hareket etmelidir.

Vücut sistemlerine yapılan kendi kendine masaj, masaj yapan kişi tarafından yapılan masajın etkisine benzer olduğundan, vücuttaki yapılaşma süreçlerini hızlandırmaya yardımcı olduğu gibi, kasların çalışma yeteneğini de artırır ve eklem sisteminin doğal hareketi, bu nedenle fizyolojik etkisi genel bir masaj gibidir. Kendi kendine masajda, ters masajın tüm temel yöntemleri, akupresür veya yoğurma musluğu... kendi kendine masaj yöntemleri de normal masajdakiyle aynıdır. Tüm masaj yöntemleri en yakın lenfatik damarlara yönlendirir ve kendi kendine masaj, eğitim masajı, ısınma masajı ve canlandırma masajı şeklinde de yapılabilir.

2. Kendi kendine masaj: Kendi kendine masaj, kişinin vücudu tanımasını sağlayan bir yöntem olduğu gibi, rahatlık hissi uyandıracak şekilde sağlık ve vücut bakımının gerçekleştirilebildiği bir kendi kendine ilaç tedavisidir.

2.1.22.5. Masajın Genel Faydaları

1. Masaj sonrası kandaki oksijen yeterliliğini %10-15 oranında artırarak kanda değişikliklere neden olur.

2. Kasılmış ve kısalmış kasları gevşetmeye yardımcı olduğu ve zayıf ve sarkık kasları uyarabildiği için vücuttaki tüm kasları etkiler.

3. Vücutta artan atılım ve atılım, sindirim sıvıları, tükürük ve idrar üretiminde gözle görülür bir artış olduğu gibi, nitrojen, organik fosfor ve sodyum klorür atılımında da artış olur ve artış metabolizma hızı azalır.

4. Sinir sistemine etkisi Masaj, kişinin masaj anında ihtiyaç duyduğu etkiye göre sinir sistemini sakinleştirerek veya uyararak dengelenmesine yardımcı olur.

5. Cilt durumunun iyileştirilmesi Masaj, cildi nemli, temiz ve serin tutan yağ bezlerinin ve ter bezlerinin işlevini doğrudan iyileştirir ve sert, sert cilt daha yumuşak ve esnek hale gelir.

6. İç organları besleyen siniri doğrudan veya dolaylı olarak uyararak, bu organların kan damarlarını genişleterek ve daha fazla kan ile beslenmelerini sağlayarak iç organları etkiler.

Araştırmacı, sporcunun performansının spor müsabakalarına katılırken aşırı kaygı, kaybetme korkusu ve performansa odaklanamama gibi bazı psikolojik faktörler nedeniyle dalgalanma ve istikrarsızlık ile ayırt edildiğini düşünmektedir. Oyuncunun spor müsabakalarındaki performans seviyesindeki istikrarsızlığın fiziksel veya becerikli yeteneklerden kaynaklanması pek olası değildir, çünkü bunlar istikrar ile karakterize edilir ve genellikle yaralanma veya hastalık dışında değişmezler vb. Bu nedenle, iyi bir psikolojik hazırlık, oyuncunun farklı rekabet koşullarında en iyi performans seviyesini düşürecek şekilde düşüncelerini ve duygularını kontrol etmesine yardımcı olmayı amaçlar. Ve sporcunun ideal performansının (yani) oyuncunun spor formülüne erişiminin fiziksel sayılardan veya güç, hız, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gibi fiziksel yeteneklerin geliştirilmesi yoluyla fiziksel enerjinin düzenlenmesinden kaynaklandığını vb. Ve atletik yetenekler, yani her sporcunun özel yetenekleri, ayrıca psikolojik hazırlık veya psikolojik enerjinin düzenlenmesi ve bu, dikkati odaklama, özgüven ve yüzleşme gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesiyle sağlanır.

Takımlarımızda ve kulüplerimizde doktor ve psikolog eksikliği olması, oyuncunun spor formasına ulaşmamasına ve ayrıca gevşeme, nefes alma, yoga, zihinsel imgeleme, masaj, kendi kendine telkin vb. içeren psikolojik sayı tekniklerini kullanmamasına neden oluyor. Sporcunun yarışma ve sınırlama kaygısı ile yüzleşebilmesini sağlamak Sporcunun müsabaka öncesi yaşadığı gerginlik, heyecan ve birçok duygu ile sporcunun daha sakin ve daha güvenli düşünmesini sağladığı için baskılarla oldukça etkili bir şekilde başa çıkabilmesini sağlar, kendine saygı, psikolojik inanç ve özgüvenin yanı sıra, araştırmacının fiziksel ve beceri yeteneklerine ek olarak bu teknikleri kullanmaya başvurmasını sağlayan şey de buydu.

Ve bu teknolojilerin kullanılması rekabet kaygısını azaltacak ve böylece optimum performansa ulaşacaktır.

2.2. Önceki Çalışmalar

Bu konuda, eğitim psikolojisi alanında üç ve spor psikolojisi alanında iki olmak üzere dört benzer çalışma ve bu çalışmaların sonuçları ele alınmaktadır.

2.2.1. Bader Çalışması (1993)

Üniversite öğrencilerinde hayal gücünün kaygıyı azaltmadaki etkinliği ve çalışmanın amacı: Üniversite öğrencilerinde kaygıyı azaltmada görselleştirme tekniğinin etkinliğinin boyutunun bulunması. Araştırma örneği şunları içeriyordu: (34) kız ve erkek öğrenci tarafından dört yönü (fiziksel, duygusal, yüksek ve sosyal) ölçen yetişkinler için kaygı ölçeğinden yüksek puan alan öğrenciler dört gruba (iki deney grubu ve iki kontrol grubu) ayrıldı ve ayrıca örneklem Kahire Üniversitesi öğrencilerinden alınmıştır. Çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: Anlamlılık düzeyinde (0.01) iki deney grubu lehine anlamlı fark vardır.

2.2.2. Kenned Çalışması (1995)

(Öz yönetim, hırs, akademik ilgi, tatmin, liderlik, inisiyatif, entegrasyon, düşük kaygı düzeyi, izolasyon konularında başarısız olmayan üniversite öğrencilerine özel danışmanlık programı tasarlamak)

Bu çalışma, başarısız olmayan üniversite öğrencilerine yönelik özel bir danışmanlık programı tasarımının, temel aşama için yüksek ortalamalar, yüksek düzeyde benlik saygısı, hırs, akademik ilgi, memnuniyet, liderlik, inisiyatif, entegrasyon ve düşük düzeyde izolasyon kaygısı.

Çalışmanın örnekleme, Alabama'daki Devlet Enstitüsüne kayıtlı (100) ortaokul öğrencisini içermekte olup, bunlar biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmıştır. Çalışma şu sonuçlara ulaştı.

Deney grubu üyeleri, kontrol grubu üyelerine göre daha yüksek benlik saygısı, hırs, akademik ilgi, doyum ve bütünleşme düzeylerine sahipti.

2.2.3. Amal Ibrahim Hassoun Çalışması (2002)

Bir psikolojik danışma programının Kız Eğitim Koleji öğrencilerinde kendini olumlama ve gelecek kaygısını azaltma üzerindeki etkisi.

Bu çalışmanın amacı; bir mentorluk programı oluşturmak ve Bağdat Üniversitesi Kız Eğitim Fakültesi 1. kademe kız öğrencilerinde psikolojik danışma programının kendini onaylama ve gelecek kaygısını azaltma üzerindeki etkisinin belirlenmesi.

Araştırmanın örneklemini kendini olumlama ölçeğinde varsayımsal ortalamasının altında ve gelecek kaygısı ölçeğinde varsayımsal ortalamasının üzerinde puan alan (32) kız öğrenci oluşturmuştur (iki bölümün (Arap Dili ve Kuran) öğrencilerinden seçilmiştir. Bilimler) Çalışma ideal sonuçlara ulaştı:

1. Deney grubunun psikolojik danışma programına maruz kalmadan önce ve sonra kendini olumlamalarında farklılıklar vardır.
2. Kontrol grubunun kendini onaylamasında ön test ve son test puanları arasında fark yoktur.
3. Deney ve kontrol gruplarının son testteki kendini olumlama puanlarının sıralamalarında farklılık vardır.
4. Deney grubunun psikolojik danışma programı öncesi ve sonrasında bağımsız fissür ölçeğinde farklılıklar vardır.
5. Kontrol grubunun gelecek kaygısı ölçeğinde ön ve son seçenek puanları arasında fark yoktur.
6. Son seçimde deney ve kontrol grupları arasında gelecek kaygısı ölçeğinde farklılıklar vardır.

2.2.4. Khaleda Ibrahim Ahmed Çalışması (1984)

(Basketbol maçında üst düzey oyuncuların başarısına kaygı faktörünün etkisinin sınırlandırılması veya en aza indirilmesi) Bu çalışmada amaçlanan:

1. Müsabakalar sırasında basketbol maçında üst düzey oyuncuların atletik başarısı üzerindeki kaygı faktörünün ve olumsuz etkisinin incelenmesi.

2. Futbolcularda kaygı nedenlerinin bilinmesi ve basketbolda üst düzey oyuncuların müsabakalarda başarıya ulaşmasını engelleyen kaygı faktörünün etkisinin azaltılmasına veya sınırlandırılmasına yardımcı olacak uygun çözümler geliştirilmesi.

3. Oyuncuların başarısını geliştirmede kolaylaştırıcı ilgi faktörünün yönlendirilmesi. Araştırmanın örneklemini Bağdat vilayetindeki birinci sınıf kulüp takımları oluşturmuştur. Çalışma şu sonuçlara ulaştı:

1. Kaygı, oyuncuların performansını olumsuz etkiler.
2. Kaygının nedenlerini bilmek ve bu faktörün seviyesini düşürmeye yardımcı olacak uygun çözümler geliştirmek ve inşa etmek ve yatırım yapmak için çalışmaya yönlendirmek.
3. Terapötik program, oyuncuların başarısını artırmada önemli bir etkiye sahiptir.
4. Kaygıyı bilimsel ve düşünceli bir şekilde başarıya yönlendirmek, çünkü kaygı tamamen ortadan kaldırılamaz.
5. Başarıyı artırmaya yardımcı olan fiziksel hazırlık, teknik ve teorik becerilerin yanı sıra uygun psikolojik hazırlık da büyük önem taşımakta ve bu husus antrenörler tarafından ihmal edilmektedir.
6. Hazırlık ve yarışma dönemlerinde ekibe eşlik edecek bir mentor veya psikoterapist bulunmaması.

2.2.5. Fadel Hussain Hajar Çalışması (2005)

Bazı kaygı türleri ve dikkat dışavurumları ve bunların Irak'taki birinci sınıf basketbol hakemlerinin performans düzeyiyle ilişkisi. Bu çalışmanın amacı:

1. Irak'taki birinci sınıf basketbol hakemlerinde bazı kaygı türlerinin ve dikkat dışavurumlarının belirlenmesi.
2. Irak'ta birinci sınıf basketbol hakemlerinin hakemlik performans düzeylerini belirlemek.
3. Irak'taki birinci sınıf basketbol hakemlerinin bazı kaygı türleri, dikkat dışavurumları ve tahkim performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi bilmek. Araştırmanın örneklemini 2003-2004 spor sezonu için Irak Merkez Basketbol Birliği'nde görev yapan ve kayıtlarına kayıtlı hakemlerden tamamı birinci dereceden kırk (40) oluşturmuştur.

Çalışma şu sonuçlara ulaştı:

1. Yöneticilerin sahip olduğu kaygı, kolaylaştırıcı bir kaygıdır ve bu, yöneticilerin yılın günleri boyunca denetimi sürdürerek yaşadıkları deneyimin bir sonucudur.
2. Keskinlik, kararlılık, dağıtım, dönüştürme ve odaklanma yönleri, tahkim performansı düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.
3. Birinci sınıf hakemler uluslararası hakemlerin seviyesinden aşağı değildir.

2.2.6. Önceki Çalışmalardan Yararlanmak

Araştırmacının, eğitim psikolojisi veya spor psikolojisi alanındaki önceki çalışmaları gözden geçirmesi yoluyla, kaygının anket yoluyla ölçülmesinin, öz değerlendirmelerin samimiyetinin doğruluğu nedeniyle şüpheye tabi olduğu fikrine sahiptir. İnsanlar hissettiklerini çarpıtmadan, çarpıtmadan ortaya koyuyor.

Ayrıca mevcut çalışmayı önceki çalışmalardan ayıran özellik, kaygının duygusal durumdan büyük ölçüde etkilenen bazı fizyolojik değişkenleri ölçerek ölçülmesidir (bunun nedeni kaygının belirli göstergelere verilen tepkiler olarak kabul edilen bir duygusal durum olması ve içsel tepki, dışsal tepkilere yol açan olaylar zincirindeki ilk halkayı temsil eder ve kaygı, diğer tepkiler için bir tetikleyici görevi görür.

Araştırmacı bu fizyolojik değişkenleri belirlemek için fizyolojik ölçüm cihazları kullanmıştır ve bu cihazlar diğer ölçümlere (anket) ve gözleme göre doğrudur.

Tansiyon ve nabız oranını ölçmek için tıbbi bir cihaz ve araştırmacının ter bezlerinin (aktivitesini) ve ekstremitelerin (el) sıcaklığını ölçmek için tasarladığı bir cihaz) ve bu değişkenler, araştırmacının tanımlamak için kullandığı değişkenlerdir. Bu nedenle, Irak'ta fizyolojik değişkenleri ölçmek ve kaygıyı belirlemek için bir cihaz tasarlayan ve kullanan ilk önde gelen araştırmacıdır. Aynı zamanda (kas gevşetme, nefes alma, yoga, zihinsel imgeleme ve masaj) gibi pek çok tekniği içeren bir psikolojik sakinleştirme programı geliştiren ilk araştırmacıdır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Metodolojisi

Yöntem, gerçeğe ulaşma yoludur ve yöntem, araştırmacının problemini çözmek için izlediği önemli faktörlerden biri olarak kabul edilir ve araştırmanın doğası gereği çalışılacak problemin doğasına göre test edilir. 125 Problem, araştırmacının iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin boyutunu bilerek korelasyonel ilişkiler tarzında veya bir faktördeki değişkenler ile diğer faktördeki değişkenler arasındaki son uyumun derecesi anlamında betimsel yöntemi kullanmasını gerektirir. Bu nedenle, tanımlayıcı yaklaşım "mevcut durumu tasvir etmek ve fenomenler ile büyüme veya gelişme yolunu izleyen eğilimler arasında var olan ilişkileri belirlemekle ilgilenir.

3.2. Araştırma Topluluğu ve Örneklemi

Araştırmacının araştırması için belirlediği hedefler ve kullandığı prosedürler, seçeceği örneklemin doğasını belirleyecektir.

Bu nedenle araştırmacı araştırma topluluğunu rastgele seçmiştir ve bunlar Orta Fırat bölgesi 2004 kulüpleri (Al-Mahaweel - Al-Mashrou' - Al-Medhatiya - Al) voleybolda birinci derece lig kulüplerinin oyuncularıdır. -Shomali - Al-Mahnawiya - Al-Sunni 2005, yani - Al-Abbasiya) (74) oyuncu ile ve araştırma topluluğu kronolojik yaş ve antrenman yaşı, boy ve kilo açısından homojenleştirildi. Oyuncular arasındaki bireysel farklılıklar açısından araştırma sonuçlarını etkileyen değişkenler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma örnekleminin değişkenlerdeki (kronolojik yaş- eğitim yaşı- boy- ağırlık) homojenliğini göstermektedir.

T	Değişkenler (Homojenlik)	Ölçü Birimi	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Mod	Burulma Modülü
1	Kronolojik yaş	Yıl	24.97	6.139	18	1.135
2	Eğitim yaşı	Yıl	6.94	3.842	2	1.285
3	Boy	Cm	178.77	6.553	172	1.033
4	Ağırlık	Kg	74.94	6.993	76	0.151

3.3. Araştırmada Kullanılan Araç, Gereç ve Cihazlar

Doğru bilimsel sonuçlar elde etmek için araştırmacının araştırmasını tamamlamasına yardımcı olacak araçlara, araçlara ve cihazlara ihtiyacı vardır.

Araç, veri, örnek, cihaz vb. ne olursa olsun araştırmacının problemini çözebileceği araç veya yöntem.

Aşağıda, araştırmacının ördeğini gerçekteştirmek için kullandığı araç, gereç ve cihazların bir sunumu yer almaktadır:

* *Araçlar*

1. Arapça ve yabancı bilimsel referanslar ve kaynaklar
2. Her oyuncu için çok boyutlu kaygıyı ölçmek için bir anket
3. Kaygı ölçeğine ilişkin genel psikoloji, spor psikolojisi ve beden eğitimi alanında uzman ve uzmanların görüşlerini almaya yönelik anket
4. Ana deneyde yer alan bazı temel becerileri belirlemek için voleybol alanında uzman ve uzmanların görüşlerini anket formu
5. Ana deneyde yer alan bazı testleri aday göstermek için test alanındaki uzmanların ve uzmanların görüşlerini almak için bir form.
3. Test ve ölçüm
4. Araştırmacının araştırmasını tamamlamasına yardımcı olmak amacıyla Yüksekokul Dekanlığı tarafından katılımcı kulüplere verilen görev kolaylaştırma yazısı.

* *Aletler*

1. Beş yasal voleybol
2. 10 m'lik bir mezura
3. 10 m uzunluğunda ipler
4. Donanım kırtasiye Aşağıdakileri içerirler:
 1. Bir bilgisayar
 2. Tartım cihazı
 3. İstatistiksel işlemler amacıyla elektronik bir kişisel hesap makinesi.
4. Anketi cevaplamak için geçen süreyi ve iki beceri testinin süresini öğrenmek için manuel bir saat.

3.4. Saha Araştırması Prosedürleri

3.4.1. Çok Boyutlu Kaygı Ölçme

Araştırma, kaygıdaki bireysel farklılıkları ölçmek için çok boyutlu bir kaygı ölçüm aracı gerektirmektedir. Maç durumlarında kişisel bir özellik olarak spor karşılaşması ve Mohamed Hassan Allavi tarafından tasarlanan ve Mısır ortamına uygulanan ölçeğin kullanılabilirliği nedeniyle.

Spor Maç Kaygısı Ölçeğinin yönergeleri ışığında, ölçeğin başlığı (spor karşılaşması öncesi öz değerlendirme listesi) dikkate alınarak iki yönde hazırlanmıştır.

3.4.2. Ölçek Tasarımı

Çok boyutlu kaygı ölçeği (45) üç boyutlu ifadeleri içerir.

15 anket sorusundan sonra, oyuncu cümleleri (hiçbir zaman, bazen, sıklıkla, her zaman) arasında listelenen bir ölçeğe göre yanıtlar. Ölçek aşağıdaki derecelerde boyuta doğru olan ifadeler için düzeltilir: Bir derece (hiçbir zaman)- İki derece (bazen)- Üç derece (çoğunlukla)- dört derece (her zaman).

Boyuta ters yönde olan ifadeler ise dört derece (neredeyse hiçbir zaman) olmak üzere aşağıdaki gibi düzeltilir:

Üç derece (bazen) -İki derece (çoğunlukla) – Bir derece (neredeyse her zaman)). Her boyut için derece aralığı (15) dereceden maksimum (60) dereceye kadar değişir. Oyuncunun puanı maksimum puana ne kadar yakınsa, Tablo (3) boyutuyla ölçülen özellikteki artışla o kadar ayırt edilir.

4. BULGULAR

Değişken (yüksek basınç) için normal durumdaki aritmetik ortalama değeri (120,64), standart sapma (7,70) ve değişken (yüksek basınç) için eşleşmeden önceki aritmetik ortalama değeri (135,97), hesaplanan (t) değeri (8,16) olduğu için (5,75) standart sapma ile. Bu değer tablo değerinden (3,17) anlamlı düzeyde (0,01) ve serbestlik derecesi (10) ile büyüktür. Bu da deney grubunun değişkeni (yüksek basınç) açısından iki normal koşul ve maç öncesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Düşük basınç değişkeni için normal durumdaki aritmetik ortalama değeri (76,79) standart sapma (4,10), düşük basınç değişkeni için maç öncesi aritmetik ortalama değeri (9,76) ve bu değer tablo (T) değerinden (3,17) anlamlı düzeyde (0,01) büyüktür. Ve bir serbestlik derecesi ile (10). Bu durum deney grubunun değişkeni (düşük basınç) açısından iki normal koşul arasında ve maç öncesi istatistiksel anlamlılıkta anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Değişkenin (kalp atış hızı) normal durumdaki aritmetik ortalama değeri ise standart sapma (6,52) ile (65,94), değişken kalp atış hızının maç öncesi durumu için aritmetik ortalama değeri ise (77,82) ve standart sapma (6,61) ile. Hesaplanan (t) değeri (4,26) olup, bu değer tablo (t) değerinden (3,17) büyük olup, serbestlik derecesi (10) ile anlamlılık düzeyi (0,01) vardır ve bu da deney grubunun normal durumu ile maç öncesi durumu arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

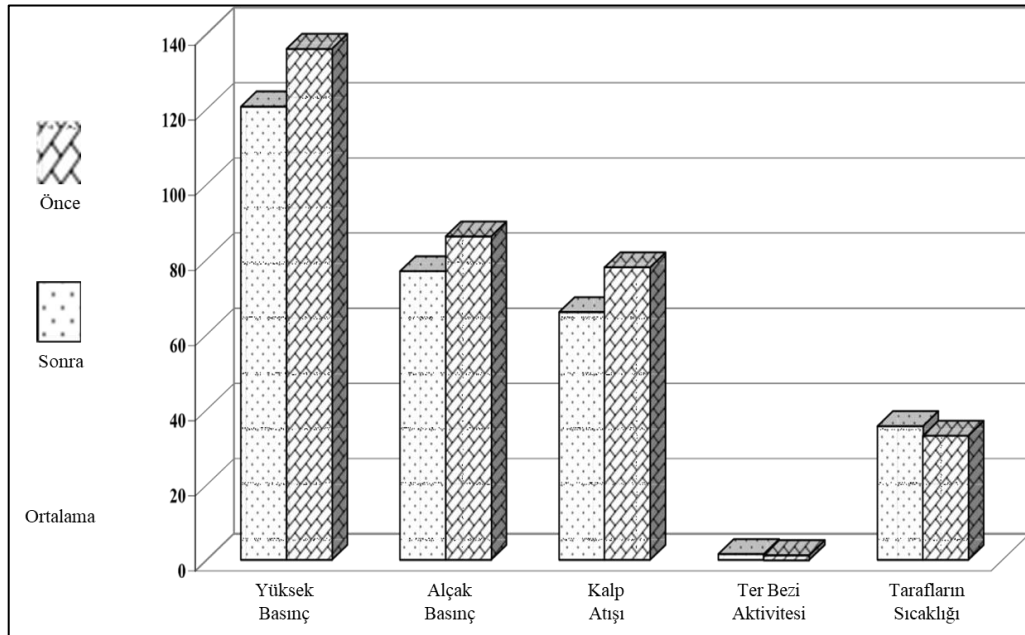
Ter bezleri aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) değişkeni için normal durumda aritmetik ortalama değeri ise (0,12) standart sapma ile (1,54) ve ön-ön için aritmetik ortalama değeridir. Ter bezleri aktivitesi değişkeninin (elektrik akımına karşı cilt direnci) eşleşme durumu (0,07) standart sapması ile (1,23) ve hesaplanan (t) değeri (8,34) olup, bu değer (1) tablo değerinden (3,17) büyük olup, önemlilik düzeyi (0,01) serbestlik derecesi (10) ile birlikte dir. Bu durum deney grubunun normal durumu ile maç öncesi durumu arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Değişkenin normal durumundaki aritmetik ortalama değeri (el uzuvlarının sıcaklığı) standart sapma (0,50) ile (35,57) ve değişkenin maç öncesi durumunun aritmetik ortalama değeri el sıcaklığı (1,79) standart sapma ile (33,02) idi. Hesaplanan (t) değeri (5,10) ve bu değer (t) tablo değerinden (3,17) büyük, anlamlılık düzeyi (0,01) ve serbestlik derecesi (10) ile bulundu.

Tablo 4.1. Peşmerge Kulübü deney grubu için fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, nabız hızı, ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci), ekstremitelerin sıcaklığı (el) ve maç öncesi) normal durumu arasındaki karşılaştırmayı gösterir.

Kondisyon	Değişken	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Sonraki değer		İstatistiksel fonksiyon 0.01 fonksiyon seviyesindedir
				Hesaplı	Tablolu	
- Yüksek Tansiyon	Maç Öncesi	120.64	7.70			Manevi
	Normal Durum	135.97	5.75	8.16	3.17	
- Alçak Tansiyon	Maç Öncesi	76.79	4.10			Manevi
	Normal Durum	86.06	3.22	9.76	3.17	
- Nabız	Maç Öncesi	65.94	6.52			Manevi
	Normal Durum	77.82	6.61	4.29	3.17	
- Ter bezi aktivitesi (Elektrik akımına karşı cilt direnci)	Maç Öncesi	1.54	0.12			Manevi
	Normal Durum	1.23	0.07	8.34	3.17	
- Uzuvs sıcaklığı (el)	Maç Öncesi	35.57	0.50			Manevi
	Normal Durum	33.02	1.79	5.10	3.17	

*Serbestlik Derecesi: $n-1-11-1 = 10$.

Bu durum deney grubu için normal durum ile maç öncesi durum arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), normal durumdaki ekstremitelerin (el) sıcaklığı ve deney grubunun maç öncesi durumudur.



Şekil 4.1. Normal durum ve maç öncesi durum için fizyolojik değişkenlerin ortalamalarının dağılımını.

Şekil 4.1. normal durum ve ön koşul için fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci) ekstremite (el) sıcaklığı) ölçüm sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 4.2. Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı, nabız, ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) uzuv sıcaklığı (el) ve kontrol grubu Erbil Spor Kulübü'nün maç öncesi kondisyonunun normal durumu arasındaki karşılaştırmayı gösterir).

Kondisyon	Değişken	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Sonraki değer		İstatistiksel fonksiyon 0.01 fonksiyon seviyesindedir
				Hesaplı	Tablolu	
- Yüksek Tansiyon	Maç Öncesi	123.76	4.620			Manevi
	Normal Durum	137.67	9.650	4.27	3.17	
- Alçak Tansiyon	Maç Öncesi	77.82	2.050			Manevi
	Normal Durum	87.76	2.490	11.04	3.17	
- Nabız	Maç Öncesi	67.36	6.130			Manevi
	Normal Durum	80.27	4.320	8.27	3.17	
- Ter bezi aktivitesi (Elektrik akımına karşı cilt direnci)	Maç Öncesi	1.57	0.096			Manevi
	Normal Durum	1.21	0.063	8.80	3.17	
- Uzuv sıcaklığı (el)	Maç Öncesi	35.85	0.480			Manevi
	Normal Durum	32.84	2.190	4.38	3.17	

***Serbestlik Derecesi: n-1-11-1 = 10.**

Tablo 4.2. tüm fizyolojik değişkenler (tüm fizyolojik değişkenler (kan basıncı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), uzuv sıcaklığı (el)). Ter bezlerinin aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci) Ekstremitelerin (el) sıcaklığı, serbestlik derecesi (10) ve anlamlı düzeyde (0,01) tablo (t) değerinden yüksekti. Bu durum kontrol grubunun normal ve maç öncesi arasında yukarıdaki fizyolojik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Değişken (yüksek basınç) için normal durumdaki aritmetik ortalama değeri (123,76), standart sapma (4,62) ve değişken (yüksek basınç) için eşleşmeden önceki aritmetik ortalama değeri (137.67) standart sapma (9.65). Hesaplanan (t) değeri (4,27) olduğundan ve bu değer tablo (1) değerinden (3,17) önemli düzeyde (0,01) ve serbestlik derecesi (10) ile büyüktür.

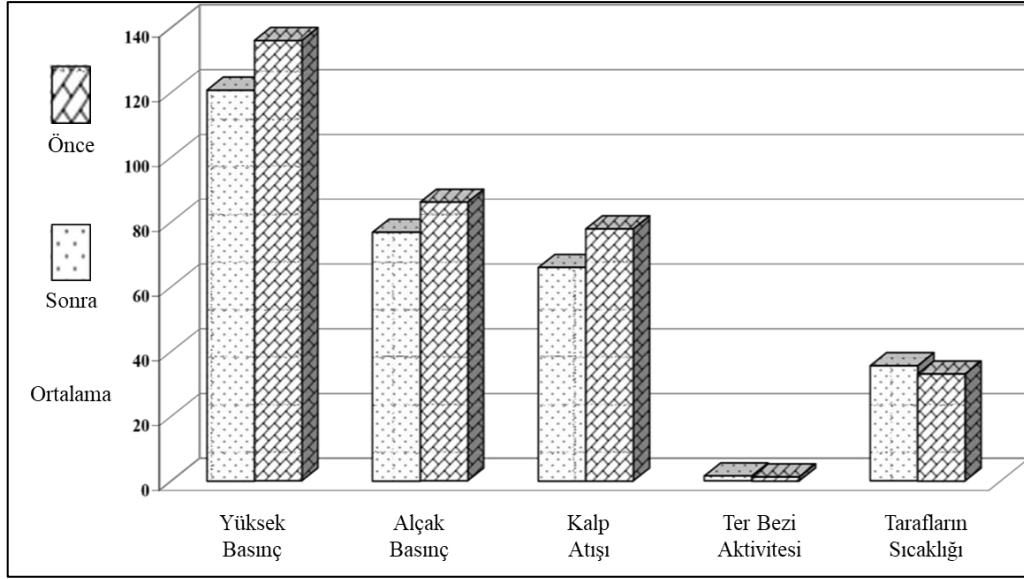
Bu da kontrol grubunun değişken yüksek basıncı açısından iki normal koşul ile maç öncesi koşul arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Alçak basınç değişkeni için normal durumdaki aritmetik ortalama değer (77,82) standart sapma (2,05) ve

düşük basınç değişkeni için maç öncesi aritmetik ortalama değer (87,76) standart sapma (2,49) idi. Alçak basınç değişkeni için hesaplanan (1) değeri (11,04) olup, bu değer tablo

(t) değerinden (3,17) anlamlı düzeyde (0,01) ve serbestlik derecesiyle (10) büyük çıkmıştır. Bu da kontrol grubunun değişkeni (düşük basınç) açısından maç öncesi ve iki normal koşul arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Değişkenin normal durumdaki aritmetik ortalama değerine (kalp atış hızı) (67,36) standart sapmalı (6,13) ve eşleşme değişkeninin (kalp atış hızı) önceki durumuna ilişkin aritmetik ortalama değerine (80,27) gelince,) ve standart sapmalı (4.32), (1) değeri hesaplandığından (8.27) ve bu değer (1) (3.17) tablo değerinden büyük olup, önemlilik düzeyi (0.01) serbestlik derecesi ile (10) olup, bu da kontrol grubunun normal durumu ile maç öncesi durumu arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Ter bezleri aktivitesi değişkeninin (elektrik akımına karşı cilt direnci) normal durumundaki aritmetik ortalamasının değerine gelince, standart sapma (0.096) ile (1.57) ve ön için aritmetik ortalamasının değeri idi. – ter bezleri aktivitesi değişkeninin (elektrik akımına karşı cilt direnci) (1.21) ve standart sapma değeri (0.063) ile eşleşme durumu, oysa hesaplanan (1) değeri (8,80) ve bu değer (1) tablo değerinden (3,17) büyük olup, serbestlik derecesi (10) ile anlamlılık düzeyi (0,01) ve bu kontrol grubunun normal durumu ile maç öncesi durumu arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Değişkenin normal durumundaki aritmetik ortalama değeri (uzuvların (el) sıcaklığı) standart sapma (048) ile (35,85) ve değişkenin maç öncesi durumu için aritmetik ortalamasının değeri uzuvların (el) sıcaklığı (32,84) ve standart sapmayla (2,19) ve olduğu yerde Hesaplanan (1) değeri (4,38) ve bu değer (1) tablo değerinden büyük (3.17), önemlilik düzeyi (0.01) ve serbestlik derecesi (10) ile. Bu durum kontrol grubunun normal durumu ile maç öncesi durumu arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.2. Kontrol grubu için maç öncesi normal ve aşiret durumlarının fizyolojik değişkenlerinin ortalamalarının dağılımını.

Şekil 4.2 kontrol grubu için maç öncesi normal ve aşiret durumlarının fizyolojik değişkenlerinin ortalamalarının dağılımını göstermektedir. Her değişken için normal koşul ve maç öncesi koşulun deney grubu arasında karşılaştırılması.

Fizyolojik değişkenlerden (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, elektrik akımına karşı cilt direnci), ekstremite sıcaklığı (el), kontrol grubuna göre birbiriyle ilişkili iki örneğe (Paired sample test) 129/164 bir test (1) uygulandı.

Araştırmacı, elde ettiği sonuçlara dayanarak, müsabaka veya maç öncesi müsabaka veya müsabaka öncesi müsabaka durumlarının bir sonucu olarak oyuncunun fizyolojik değişkenlerinde meydana gelen fizyolojik bir uyarılmanın olduğuna inanmaktadır.

Bu, oyuncunun yetenekleri hakkında şüphe duyduğunu ve ardından düşük düzeyde bir öz yeterlilik olasılığının olduğunu gösterebilir.

Bu, oyuncunun müsabaka öncesi durumun farkında olmasının ve şu anda kendisi için bir tehdit olduğunu hissetmesinin bir sonucudur. Spor müsabakası, psikolojik stres ile karakterize edilen ve oyuncunun fizyolojik aktivasyonunda artışa neden olan koşullardan biridir, bu nedenle fizyolojik semptomlar ortaya çıkar ve bu semptomlar arasında: (artmış kan basıncı, artmış kalp hızı, alt ekstremitelerde sıcaklık), ter bezlerinin artan aktivitesi... vb).

Bu, rekabetçi durumların farkına varmanın bir tehdit olduğu ve bu durumlara sinir sistemini uyararak yanıt vermenin oyuncuda yukarıda belirtilen fizyolojik değişkenleri harekete geçirdiği kaynak tarafından doğrulandı.

Spor rekabeti tanımı, psikolojik baskı ile karakterize edilen ve oyuncunun fizyolojik aktivasyonunda artışa neden olan koşullardan biridir.130

Bu fizyolojik değişkenler oyuncunun performansını etkiler, bu nedenle başarısı hayal kırıklığı yaratır ve antrenman sırasında sergilediği performans düzeyiyle eşleşmez. Oyuncu ve okuyucuları arasındaki ilişkilerden kaynaklanır. Ve oyuncu ile teknik direktör arasında ve seyirci, hakemler, maç araçları, maçın önemi ve ayrıca antrenman deneyimi ile rekabet atmosferini çevreleyen faktörler arasındadır. Bu, fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), normal durum ile maç öncesi durumu arasındaki araştırmacı tarafından elde edilen sonuçlardan açıkça anlaşılmaktadır. Araştırma örneğinde (deneysel ve kontrol) elin ekstremitelerinin sıcaklığıdır.

Fizyolojik değişkenleri (kan basıncı, kalp atış hızı, derinin elektrik akımına karşı direnci, ekstremitelerin (el) sıcaklığı). Deney grubuna psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önce ve sonra terleme sayısı etkinliği, analizi ve tartışılmasıdır.

Tablo 4.3. Peşmerge Kulübü deney grubuna psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önceki ve sonraki fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı, nabız, ter bezlerinin aktivitesi, cildin elektrik akımına karşı direnci, uzuvların (el)) sıcaklığı karşılaştırmasını gösterir.

Kondisyon	Değişken	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Sonraki Değer		İstatistiksel fonksiyon 0.05 fonksiyon seviyesindedir
				Hesaplı	Tablolu	
- Yüksek Tansiyon	Programdan önce	136.97	5.75	-	-	Manevi
	Programdan sonra	123.85	10.34	3.62	2.23	
- Alçak Tansiyon	Programdan Önce	86.06	3.22	-	-	Manevi
	Programdan sonra	86.94	2.36	6.39	2.23	
- Kalp atışın ortalaması	Programdan önce	77.82	6.61	-	-	Manevi
	Programdan sonra	69.58	3.92	5.59	2.23	
- Ter bezi aktivitesi (Elektrik Akımına Karşı Cilt Direnci)	Programdan önce	1.23	0.07	-	-	Manevi
	Programdan sonra	1.48	0.08	9.32	2.23	
- Uzuv sıcaklığı (el)	Programdan önce	33.02	1.79	-	-	Manevi
	Programdan sonra	35.45	0.29	4.46	2.23	

*Serbestlik derecesi: n-1 → 1-11

Tablo 4.3 tüm fizyolojik değişkenler (kan basıncı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), ekstremite sıcaklığı (el) için hesaplanan (t) değerinin olduğunu göstermektedir. Serbestlik derecesi (10) ve anlamlılık düzeyi (0.05) ile tablo (t) değerinden büyüktü. Ekstremitte ısı (el)). Deney grubuna uygulanan psikolojik sedasyon programı öncesi ve sonrası.

(Yüksek basınç) değişkeni için psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önceki aritmetik ortalama değeri (135,97), standart sapma (5,75) ve yüksek basınç değişkeni için psikolojik sakinleştirici programı uygulandıktan sonraki aritmetik ortalama değeri ise (123,85) ve standart sapması (10,34), (t) değeri olarak hesaplanmış (3,62) ve bu değer tablo (t) değerinden (223) anlamlı düzeyde (0,05) büyük ve dereceli özgürlük (10). Bu durum ön uygulama durumu ile arasında anlamlı istatistiksel farklar olduğunu göstermektedir.

Deney grubu için değişken yüksek basınç) uygulandıktan sonra psikolojik sakinleştirme programı. Değişken (düşük basınç) için psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önceki vakadaki aritmetik ortalama değeri (3,22) standart sapma ile (36,06) ve psikolojik sedasyon uygulandıktan sonraki aritmetik ortalama değeri sedasyon programı düşük basınç değişkeni için (80,94) ve standart sapması (2,36) olarak, düşük basınç değişkeni (6,39) için hesaplanan değer (1) ve bu değer (6,39) tablo değerinden büyüktür. 1) (2,23) anlamlı düzeyde (0,05) ve serbestlik dereceli (10).

Bu durum psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önce ve maç öncesi programı uygulandıktan sonra deney grubunun düşük basınç değişkeni açısından iki durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Olguda (kalp hızı) değişkeni için psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önceki aritmetik ortalama değeri (77,82) ve standart sapma (6,61) ile, (kalp hızı) için psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonraki aritmetik ortalama değeri oranı) değişkeni (69,58) ve standart sapması (3,92) idi. Kalp hızı değişkeni için hesaplanan (t) değerinin (5,59) olması ve bu değerin tablo (t) değerinden (2,23) anlamlı düzeyde (0,05) ve serbestlik derecesiyle (10) büyük olması,

Bu durum psikolojik sedasyon programı uygulanmadan önce ve uygulandıktan sonra iki olgu arasında deney grubunun değişkeni (kalp hızı) açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir.

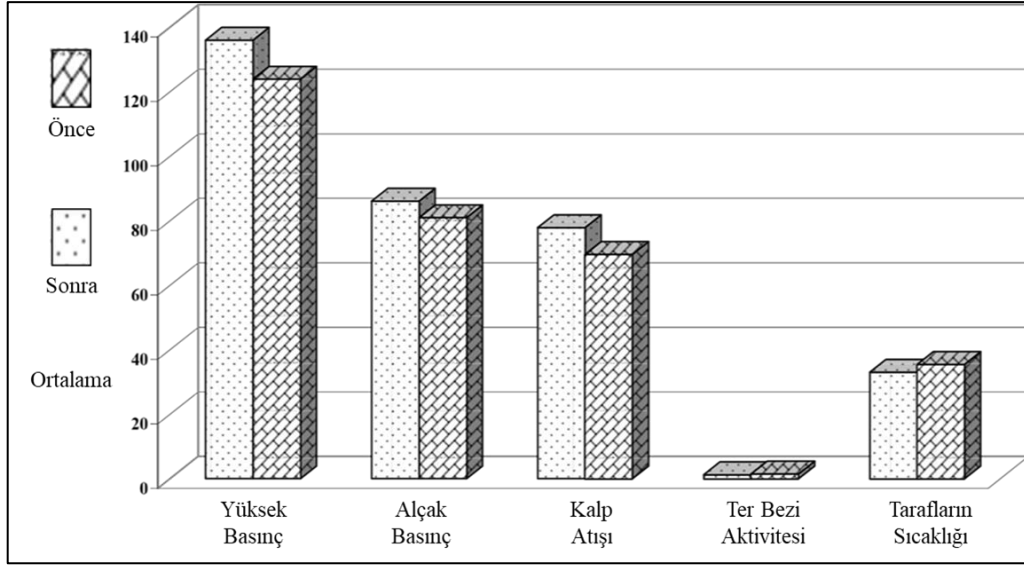
Ter bezleri aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) değişkeni için psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önceki durumda aritmetik ortalama değeri ise (0.07) standart sapma ile (1.23) ve aritmetik ortalamadır. Ter bezleri aktivitesi değişkeni (cildin elektrik akımına karşı direnci) (148) için psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonraki değer (148) ve ter bezi aktivitesi değişkeni (cilt) için hesaplanan (t) değeri olarak standart sapma (0,08) ile elektrik akımına karşı direnç) (9,32) idi ve bu değer (t) (2,23) tablo değerinden büyük,

Anlamli düzeyde (0.05) ve serbestlik derecesinde (10) bu, psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önce iki durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ve maç öncesi uygulandıktan sonra deney grubunun ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) değişkeni açısından dır.

Olguda psikolojik sakinleştirme programı uygulanmadan önceki değişken (uzuvların (el) sıcaklığı) için aritmetik ortalama değeri standart sapma (1,79) ile (33,02), uygulandıktan sonra olgunun aritmetik ortalama değeridir. Psikolojik sakinleştirme programı (35,45) ve standart sapma (0,29) değişkeni (uzuvların (el) sıcaklığı) için hesaplanan (t) değeri (4,66) ve bu değer tablodakinden (t) büyüktür. Değeri (2.23), anlamlı düzeyde (0.05) ve serbestlik derecesi (10) ile ifade edilmektedir.

Bu durum, psikolojik sakinleştirme programını uygulamadan önce ve uyguladıktan sonra ve deney grubunun değişkeni (uzuvların (el) sıcaklığı) açısından iki durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Tablo No. (8)'den, deney grubu için programın ön-son değişkenlerinin ölçümlerinin ortalamaları arasında ve tüm fizyolojik değişkenlerde (kan) son ölçüm lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu fark ettik. Basınç hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci.) Ekstremitelerin (el) sıcaklığı, deneysel araştırma grubunun kabile ölçümüne göre standart sonrası iyileştirme oranındaki açık üstünlüğü ve farkı göstermektedir.



Şekil 4.3. Psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu için oyun öncesi ve sonrası durumunun fizyolojik ortalamalarının dağılımı.

Psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu için oyun öncesi ve sonrası durumunun fizyolojik ortalamalarının dağılımını gösterir.

Araştırmacı, bu sonuçları, önerilen psikolojik sakinleştirme programının etkisine bağlamaktadır, çünkü bu değişkenlerin düzeyinde bir iyileşme ortaya çıkmış ve bu da maç öncesi kaygıyı azaltmada olumlu bir etkiye sahiptir.

Anksiyete bozukluklarını tedavi etmek için tasarlanan psikolojik sakinleştirme programı, anksiyeteye verilen tepkilerin anormal yönlerini atlatmak için modern teknikleri ve gelişmiş araçları içerir.

Ayrıca fizyolojik değişkenlere (kan basıncı, kalp atış hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), ekstremitte sıcaklığı (el)) anormal reaksiyonlara neden olan yan tetikleyicileri de tespit edebilir. Çünkü sporunun içinde bulunduğu duygusal durum, stres, korku, gerginlik, kaygı gibi duygulardan kaynaklanan fizyolojik değişiklikler açısından vücudu etkileyen rekabet durumlarında çok önemli bir rol oynar ve bu, oyuncunun psikolojik hazırlığının zayıf olmasının ve psikolojik sakinleştirme programının ve kas gevşetme, derin nefes alma, kas görselleştirme, yoga, masajla temsil edilen modern tekniklerin bir sonucudur. Tüm bu teknikler, spor müsabakası öncesinde oyuncuya eşlik eden stres ve kaygı düzeyini azaltmak için sırayla gelir.

Kas gevşemesi, tüm psikolojik sakinleştirme programlarının ortak paydası ve zihinsel geri kazanımın ana girişidir. Psikolojik sakinleştirme programının diğer boyutlarından veya tekniklerinden herhangi birine girmeden önce genellikle bu becerinin en üst düzeyine

ulaşıldığı vurgulanır. Bu beceri veya tekniğe ne kadar adanmanın derecesi, derin gevşemeye ulaşmanın yolu olan kasılma ve gevşeme arasındaki fark yöntemi kullanılarak psikolojik sakinleştirme programının uygulanmasının başarısına ve etkinliğine bağlıdır.

Araştırmacı, gevşemenin en iyi yollarından biri olan basamaklı fiziksel gevşemeyi, sporcunun kaslarını kasıp ardından basamaklı bir şekilde gevşetmesi yoluyla, birkaç saniye kasılma, ardından artan bir sayı için kas gevşemesi olarak kullandı. Kasları kasılmadan öncekinden daha fazla gevşeme durumuna sokar, çünkü kasılma ve gevşeme birbirini izleyen kaslara kan sağlar ve bu da kasları beslemeye yol açar, böylece tepki verebilir hale gelirler. Herhangi bir gerginlik olmadan doğru ve hassas hareket ve araştırmacı¹³¹, kas gevşetme tekniği uygulamasının değerli ve etkili sonuçlara yol açtığına inanıyor; yarışma da. Her koşulda kas gerginliğini azaltmak ve uyarılma ve duygu seviyesini ayarlama ve yüksek psikolojik rahatlık ve güvence seviyelerine ulaşma yeteneği, ayrıca oyuncuya kalp atış hızı gibi biyolojik tepkilerde yetenek kazandırılmıştır, kan basıncı oranı, vücut sıcaklığı ve aktivite vücut yüzeyi elektroforezi. Bu araştırmanın sonuçları, (Muhammad Al-Arabi Chamoun)¹³² ve Dr. Osama Kamel Ratib'in¹³³ gevşemenin tüm psikolojik sakinleştirme programlarının ortak paydası ve zihinsel iyileşmeye ana giriş olduğu ve aynı zamanda kaygı ve kas gerginliğinin nasıl azaltılacağını öğretmede ilk adımdan sonradır, bu da stres ve kaygının bazı özelliklerinin ve tezahürlerinin azaltılmasına ve kontrol edilmesine yol açar. Ve (prenseler Dorini) (ve Singer ve diğerleri) ve (Aziza Muhammed Afifi) (Hussam Ezz Al-Rijal Ibrahim) (ve Abd Al-Rahman Muhammed Abd Al-) tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur. Rahman)) ayrıca gevşeme egzersizlerinin beceri ve kas performansı düzeyini geliştirmede olumlu bir etkisi ve rolü vardır.

Ve birçok psikoloğun not ettiği derin nefes alma tekniği olumsuz düşüncelerini dönüştürmek için bu yöntemi uygulayan oyuncular, artık bu düşüncelerin kendilerindeki varlığını fark etmezler ve müsabaka öncesi kaygı ve gerginliğin bir sonucu olarak üretilen olumsuz duyguların hiçbirini üretmezler.

Kan dolaşımını harekete geçiren ve kanı tüm kirliliklerden arandıran, hareket ve canlılık mekanizması olduğu için vücudun fonksiyonlarını kontrol etmeye, stres ve kaygıdan kurtulmaya büyük ölçüde yardımcı olan nefestir.

Korku, kaygı ve gerginlik, müsabaka öncesi oyuncuda ortaya çıkan en duygusal haller arasında yer almakta ve bu da onun nefes almasını yüzeysel hale getirmektedir. Bu duygusal

durumlar uzakta değil veya şiddetini azaltın, çünkü derin nefes gerginliği ve kaygıyı azaltır ve böylece olumsuz duygular eskisinden daha zayıf hale gelir.

Bu nedenle araştırmacı, kas gerginliğini kontrol etmenin önemli, kolay ve etkili yollarından biri olan gevşemeyi sağlamanın veya gerçekleştirmenin anahtarı olan ve kandaki oksijen miktarını artırarak performansa yardımcı olan derin nefes almayı kullanmıştır. Kaslara daha fazla enerji gelmesi ve bu nedenle araştırmacı, oyuncuyu göğüsten nefes almak yerine diyaframdan doğru nefes alma konusunda ve diyaframı alçaltmaya ve yükseltmeye, yani inhalasyon ve ekshalasyona ve buna bağlı olarak oyuncu bir istikrar, odaklanma, rahatlama ve kısa bir zihinsel dinlenme süresi kazanacak ve böylece enerjisini yenileyip geri kazanabilecektir.

Bu, (1-Şeyhan)136 tarafından, tarafından onaylanana ek olarak, nefes almayı kontrol etme olasılığı ve olumsuz bir psikolojik durumu en azından orta durumda veya olumlu bir duruma dönüştürme yeteneğinde doğrulandı. (Muhammad Hassan Allavi) Sporcu baskı veya biraz gerginlik altındayken, nefesi kısılır ve düzensizleşir, ancak sporcu sakin ve kendinden emin olduğunda ve kendini kontrol edebildiğinde nefesi derin ve ritmiktir, bu nedenle sporcu diyaframdan doğru nefes alması için eğitmeye özen gösterilmelidir. Kaynaklardan biri, bilmeniz gereken önemli bir gerçek olduğunu doğruladı, o da sinir bozukluklarıyla ilişkili duygusal durumlarda nefes almanın yavaş olduğudur.

Genellikle kaygı hissine yol açan spor müsabakalarıyla ilişkili kaygı ve gerginlik durumlarında ve oyuncunun sık nefes almanın eşlik ettiği yarışma öncesi kaygıdan muzdarip olması durumunda olduğu gibidir.138

Araştırmacı, zihinsel görselleştirme tekniğinin sadece bir görüntüden daha fazlası olduğuna, zihnin gözünde bir deneyim olduğuna inanmaktadır çünkü önceki deneyimlerle sınırlı değildir, zihnin daha önce oluşmamış yeni algılar oluşturmasını sağlar ve odak geliştirmek için yardımcı olur.

Kendine güven oluşturmak ve duyguları kontrol etmek, spor becerilerini uygulamak, oyun stratejisi geliştirmek ve acı ve yaralanmayla yüzleşmek. Bu nedenle psikolojik sakinleştirme programında zihinsel görselleştirme tekniği uygulanmış ve bu sayede araştırmacı sporcunun spor müsabakası öncesi kaygı düzeyini, psikolojik baskısını ve gerginliğini azaltmada sonuçlar elde etmiştir.

Ayrıca oyuncu, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürme ve ter bezlerinin aktivitesini düşürme gibi biyolojik olarak da yanıt verme yeteneği edinmiştir... vb. Bu araştırmanın sonuçları (Mohammed Hassan Allavi) ile aynı fikirdedir.

Zihinsel görselleştirme, bir yandan bunu zihinsel olarak görselleştirme becerisiyle yakından ilişkili olan dikkat kontrol becerisi, gevşeme becerileri, aktivasyon becerileri ve diğer psikolojik beceriler gibi bazı psikolojik becerileri uygulamak için kullanılır ve diğer yandan, kullanımı Düzenli zihinsel görselleştirme eğitimi, oyuncunun içinde ve çevresinde olup bitenlerin daha fazla farkına varmasına ve farkına varmasına yardımcı olmanın yanı sıra, baskıyı, kaygıyı ve ajitasyonu kontrol etmek için oyuncunun rahatlamasına yardımcı olur ve vücut fonksiyonlarını etkiler. Oyuncunun aşağıdaki gibi zihinsel olarak görselleştirebileceği: (kalp atışı, nefes alma, kan basıncı, cilt sıcaklığı).

Araştırmanın sonuçları (Abdul Settar Jabbar) ile aynı fikirdedir.¹⁴⁰ Zihinsel görselleştirmenin, oyuncunun müsabakalara girmeden hemen önce iyi performansı görselleştirmesine yardımcı olduğunu ve en uygun performans hissini hatırlamasına ve fırlatma ve hedeflere ulaşmak için kalan dakikadan önce dikkati beceriye odaklamasına katkıda bulunduğunu vurgulamak ve zihinsel görselleştirme, başarılı performanstan sonra ve özellikle doğa izin verdiğinde büyük fayda sağlar.

Ayrıca, David Harp'ın vurguladığı gibi, olumsuz düşüncüyü ortadan kaldırmaya ve daha fazla destek vermeye, özgüveni artırmaya, motivasyonu artırmaya, olumlu performans kalıpları oluşturmaya ve hedeflere ulaşmaya yardımcı olur. Bilimsel olarak kanıtlanmış kesin bir gerçek vardır. Psikolojik araştırma, beyin ve beden güçlü bir şekilde etkilendiği, zihnin oluşturduğu ve iç gözümüze yansıyan görüntülerle, o zaman görselleştirme ve hayal etme yeteneği, birçok yönden ve tüm kişilik ve performansımız için çok önemli ve faydalıdır. Ve elde ettiğiniz başarının boyutu. Sahnede gerçeklik, eserin icrasını kolaylaştırabilir ve onu büyük bir ustalığa getirebilir ve bunun için pek çok şey buluruz.

Sporcular ve şovmenler, yapmaya başladıkları işi fiilen gerçekleştirmek için iç mekanlarda pratik yaparlar. Araştırmacı, sporcunun derinliklerindeki içsel duygulara ulaşma çabası olan ve zihinsel bir berraklık durumuna yol açmanın yanı sıra psikolojik stres, gerginlik ve kaygıdan kurtulmaya da yardımcı olan yoga tekniğini kullanmıştır.

Çünkü yoga sporu, zihin ve beden birlikte sağlıklı ve bütünleşik bir şekilde çalışmasına olanak verecek şekilde tam bir kaynaşma sporu olup, yoganın en başta amacı esnekliği

arttırmaktır. Vücutun hareket kabiliyetini ve iç huzuruna ve dinginliğine ulaşmanın ve vücudun strese karşı koyma yeteneğini geliştirmenin en iyi yoludur ve böylece fizyolojik süreçlerin doğal olarak düzenlenmesine yardımcı olmuştur.

Araştırmacı, puja tekniğinin uygulanmasının, psikolojik ve fizyolojik bozuklukları önlemede ve gerginlikten arınmış rahat bir zihin ve tam bir tahılın iyi organlarını elde etmede işe yaradığı gerçeğinde yatan değerli sonuçlara yol açtığına inanmaktadır (Al- bawaba).

Yoga yapmak, kaygı, gerginlik ve psikolojik stres belirtilerinden kurtulmanın yanı sıra bir sakinlik ve psikolojik dinginlik meselesidir.

Yoga, bir tür odaklanma ve sırayla odaklanmadır (dikkati belirli bir süre boyunca seçilen bir uyarana odaklama yeteneği). Yoga, zihinsel becerileri geliştirme tekniklerinden biridir ve algılama, düşünme ve odaklanma gibi diğer süreçleri üzerine inşa ettiğimiz için eğitim sürecinin veya çeşitli formlardaki rekabetin başarısının temelidir ve temsil edilir.¹⁴⁴

Araştırmacı, psikolojik sakinleştirme programı olan programında, masajın önemli ve doğrudan bir yardım aracı olarak önemli rolünü açıklayarak, oyuncunun müsabakalara hazırlık aşamasında psikolojik hazırlanmasında önemli bir rol oynadığı için masaj tekniğini kullanmıştır.

Oyuncunun amacına ulaştığını, genel ve özel fiziksel yetenek ve inancı artırmanın ve geliştirmenin ikili bir değeri olduğunu, Masajdan kaynaklanan hissin daha fazla özgüven kazandırdığını ve kişinin kendine güvenini kazanmasını sağlayan araç olduğundandır. Bedeni tanımak, kendi kendine masaj, başka bir kişiye masaj yapmak için bir eğitim yöntemi olarak sayılabilir.

Bu sayede, genel olarak masajın temeli oldukları için farklı masaj kulplarını, türlerini ve bunların başka bir kişiye nasıl uygulanacağını kolay bir şekilde belirlemek mümkündür.

Ayrıca, kendi kendine masaj, sağlık ve vücut bakımının, bir rahatlık hissine ve genel fiziksel zindeliğin geri kazanılmasına ve ardından bir rahatlama ve rahatlık hissine ve bazılarında kurtulmaya yol açacak şekilde ağrıyı gidermek için kas kasılmaları halledilebileceği bir araçtır. Böylece masaj tekniğinin uygulanması sonuç verdi.

Pozitif bir geri dönüş, oyuncunun duygusal durumunu düzenlemeye yardımcı olan yüksek vücut ısısı ve kalp atış hızı, basınç ve nefes kontrolü gibi kaygı ve gerginlik dahil olmak üzere oyuncunun duygusal durumlarını kontrol etmesinde yatmaktadır. Ve bu (Zainab

Abdel-Hamid) tarafından masajın vücudun fonksiyonel yeteneklerini gerçekleştirme ve geliştirme yeteneğini artırmaya katkıda bulunmakla sınırlı olmadığı, aynı zamanda merkezi sinir sisteminin çalışmasının organizasyonunu da heyecan ve sakatlık süreçlerinin karşılıklı bağımlılığı etkilediği doğrulandı.

Aynı şekilde (Eleon Crane), masajın belirli etkilenen veya işlev bozukluğu olan bölgelerde kullanıldığını ve ağrıyı gidermede ve hareketi geri kazanmada etkili olduğunu ve genellikle seansların kısa sürdüğünü ve avantajlarından birinin kas gerginliğini gidermek olduğunu doğruladı. Maç öncesi oyuncuya eşlik eden gerginlik ve kaygıdan kaynaklanan psikolojik baskıyı hafiflettiği gibi ve sonra gevşemeye yol açar ve bu da oyuncunun psikolojik ve fizyolojik durumuna benzer şekilde özgürleşmeye veya duygusal engellerden kurtulmaya yol açar. Fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı, kalp atış hızı, ter bezi aktivitesi, elektrik akımına karşı cilt direnci, ekstremitelerin (el) sıcaklığı) ölçüm sonuçlarının görüntülenmesi. Deney grubu ile kontrol grubu arasında psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra, maç öncesi, analiz edilmiş ve tartışılmıştır.

Tablo 4.4. Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu ile kontrol grubu arasında fizyolojik değişkenler (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), uzuv sıcaklığı (el) arasındaki karşılaştırmayı gösterir.

Kondisyon	Değişken	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Sonraki değer		İstatistiksel fonksiyon 0.05 fonksiyon seviyesindedir
				Hesaplı	Tablolu	
- Yüksek Tansiyon	Deneysel	123.85	10.34			Manevi
	Kontrol	141.03	9.89	3.98	2.85	
- Alçak Tansiyon	Deneysel	80.94	2.36			Manevi
	Kontrol	88.52	3.28	6.21	2.85	
- Nabız	Deneysel	69.58	3.92			Manevi
	Kontrol	79.18	4.19	5.55	2.85	
- Ter bezi aktivitesi (Elektrik akımına karşı cilt direnci)	Deneysel	1.48	0.08			Manevi
	Kontrol	1.22	0.07	8.32	2.85	
- Uzuv sıcaklığı (el)	Deneysel	35.44	0.26			Manevi
	Kontrol	33.58	1.92	3.19	2.85	

*Serbestlik derecesi $n1 + n2 = 11 + 11 = 20$

Ekstremitelerin (el) sıcaklığı tablo (t) değerinden serbestlik derecesi (20) ve anlamlı düzeyde (0,1) yüksekti. Bu durum deney ve kontrol grupları arasında maç öncesi uygulanan psikolojik sakinleştirme programı öncesi ve sonrasında yukarıda bahsedilen fizyolojik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. ,

yüksek basınç değişkeni için psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra deney grubunun aritmetik ortalama değeri (123,85), standart sapma (10,34) ve kontrol grubunun aynı değişken için aritmetik ortalama değeri (141,3) standart sapması (9,89), hesaplanan (t) değeri (3,98) olduğundan ve bu değer tablo (t) değerinden (2,85) önemli düzeyde (0,1) büyük ve özgürlük (20). Bu durum psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney grubu ile kontrol grubu arasında (yüksek basınç değişkeni için) deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sedasyon programı (düşük basınç değişkeni) uygulandıktan sonra deney grubunun aritmetik ortalaması (80,94) standart sapma (2,36) ve kontrol grubunun aynı değişken için aritmetik ortalaması (88,52) standart sapma ile bulundu. Sapma (3.28), değişken (düşük basınç) (6.21) için hesaplanan (t) değeri olarak ve bu değer (1) (2.85) tablo değerinden anlamlı düzeyde (0.1) büyük ve serbestlik derecesi (20).

Bu durum psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol grupları arasında düşük basınç değişkeni ve deney grubunun ilgisi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra deney grubu için aritmetik ortalama standart sapma (3,92) ile kalp hızı değişkeni (6958), aynı değişken için kontrol grubu için aritmetik ortalama değeri (79,18) idi. Kalp hızı değişkeni için hesaplanan (t) değeri (5,55) olduğundan standart sapma (4,91) ve bu değer tablo değerinden (t) (2,85) büyük ve anlamlı düzeyde (0,1) ve serbestlik derecesi (20).

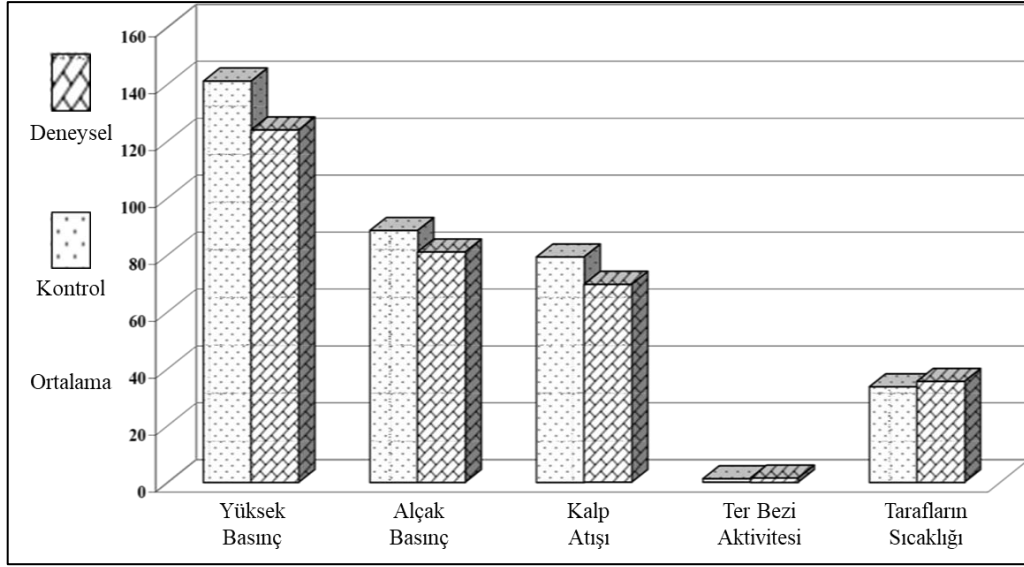
Deney grubunun ter bezi aktivitesi (cildin elektrik akımına karşı direnci) değişkeni için psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra aritmetik ortalama değeri ise (0,08) standart sapma ile (1,48) ve aritmetik ortalama değeridir. Kontrol grubunun aynı değişken için (1,22) ve standart sapması (0,07) olarak ter bezleri aktivitesi değişkeni (cildin elektrik akımına karşı direnci) için hesaplanan değeri (t) (8,32) ve bu değer anlamlı düzeyde (0.1) ve serbestlik derecesi (20) ile tablo değerinden (t) (285) büyük olması, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik sedasyon programı deney grubu lehinedir.

Ekstremitte sıcaklık değişkeni (el) için psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra deney grubunun aritmetik ortalama değeri standart sapma (0,26) ile (35,44), aynı değişken için kontrol grubunun aritmetik ortalama değeri (33.58) standart sapma- (1.92), hesaplanan değer olarak (t) değişken (uzuvların (el) sıcaklığı) (3.19) için bu değer tablodaki (t) değerinden (2.85) büyüktür, anlamlı düzeyde (0.1) ve serbestlik derecesinde (20). Bu, iki deney grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu gösterir. Kontrol

grubu ise psikolojik sedasyon programı uygulandıktan sonra deney grubu lehine sonuçlanmıştır.

Araştırmacı, yukarıdaki sonuçların nedeninin, önerilen psikolojik sakinleştirme programının ve içerdiği gevşeme tekniklerinin performansın nitelik ve nicelik olarak iyileştirilmesine katkıda bulunan ve daha sonra fizyolojik değişkenler, kan basıncı hızı, kalp hızı üzerinde olumlu etkisi olan kullanımı olduğuna inanmaktadır. Ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), uzuv sıcaklığı (el). Sinir sistemini kontrol ederek ve gerginlik ile zihinsel ve kas gevşemesi arasındaki farkı hissederek, zihinsel görselleştirme egzersizleri ve yoga, fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, el sıcaklığı) etkinliğini artırmaya çalışır ve bu da moral ve performansı artırmak ve yükselmeye yol açar. Ayrıca psikolojik sakinleştirici programın moral uyumuna da oyuncular uyum sağladı.

Bu, (Muhammad Hassan Allavi) tarafından gevşeme eğitiminin oyuncunun fiziksel ve psikolojik durumunu ayarlamak ve değiştirmek için başarılı yollardan biri olduğu doğrulandı. Aktivasyon seviyelerini etkilemek ve onlara en uygun gerilimi sağlamak için yüksek veya düşük stres seviyeleri ile karakterize edilen oyuncularla kullanılır. Bu mevcut çalışmanın sonuçları, (Mohamed Mahmoud Kamal'ın148 yoga tekniğini karakterize eden dikkatin antrenman ve yarışma alanlarında hayati bir boyutu temsil ettiği ve bireysel sporcunun hem Yoga tekniğini karakterize eden dikkat ve odaklanma, yukarıda belirtilen fizyolojik değişkenleri iyileştirmede doğrudan etkileyen ve daha sonra performansı etkileyen faktörlerden biridir, araştırmacı, psikolojik sakinleştirme programının kaygı düzeyini azaltmadaki başarısının bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programını uyguladıktan sonra deney ve kontrol gruplarını karşılaştırarak ulaştığı sonuçlara göre fizyolojik değişkenlerin (Kan basıncı, nabız, ter bezi aktivitesi, ekstremite sıcaklıkları (el)) ortalamalarının düştüğü tespit edilmiştir) Deney grubu için, aynı fizyolojik değişkenler için kontrol grubunun aritmetik ortalaması bunu göstermektedir.



Şekil 4.4. Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına ait fizyolojik değişkenlerin ortalamalarının dağılımı.

Bu nedenle araştırmacı, bilişsel bir strateji olarak zihinsel uygulamanın, uygulamamaya göre daha etkili, ancak fiziksel uygulamadan daha az etkili olduğuna ve daha iyi sonuçlar vermesi için zihinsel uygulamanın fiziksel uygulama ile tamamlayıcı bir şekilde kullanılması gerektiğine inanmaktadır ve eğer antrenman yükü planlanarak fiziksel enerji düzenlenebiliyor ve kontrol edilebiliyorsa, zihinsel (psikolojik) enerji de oyuncuya düşüncelerini ve duygularını nasıl kontrol edeceğini öğretmekle kontrol edilebilir ve önerilen psikolojik sakinleştirme programının genel amacı budur, özellikle yarışmadan önceki bir dönemdeki kısa süreli psikolojik hazırlık. Bu bakış açısından, uygulanan aktivitede müsabaka öncesi özel psikolojik hazırlık, sporcuyu müsabaka sahasına girmeye hazırlamada temel bir gereklilik haline gelmiştir, çünkü spor sezonu boyunca oyuncu genellikle yeni rekabet durumlarıyla yüzleşmek üzeredir. Yeterince övülen yeni bir rakiple veya seviyesi bilinmeyen bir rakiple herhangi bir yarışmacının maruz kalmaması veya müsabakanın bir stadyumda ve yabancı bir seyirci önünde veya rakibin taraftarları arasında ve diğer rekabet durumlarında gerçekleşeceği.

Tüm bu durumlar oyuncunun duygularında artışa neden olabilir ve daha sonra fizyolojik değişkenlerin (tansiyon hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi, elektrige karşı cilt direnci) çalışmasını olumsuz yönde etkileyen optimal danışmanlık seviyesinden uzaklaştırabilir ve ekstremitelerin sıcaklığı (el)). Dolayısıyla, bir yarışmadaki performansının seviyesini etkiler, bu nedenle araştırmacının önerilen psikolojik sakinleştirme programını kullanması, yukarıda belirtilen fizyolojik değişkenlerin modern teknolojilerin kullanılması sonucunda daha etkili ve daha iyi olması nedeniyle olumlu sonuçlara yol açmıştır.

Bu sonuçlar, araştırmacının önerilen psikolojik sakinleştirme programının önemini fizyolojik değişkenleri ölçmenin yanı sıra bunların kullanımının sonuçları aracılığıyla gösteren doğru ve etkili sonuçlara ulaşmasına yardımcı olan modern ve sofistike cihazların tasarımı ve kullanımının bir sonucu olarak geldi. gelişmiş cihazlar Balance Bio, gelişmiş dünyaya ve sporun günlük olarak karşılaştığı değişikliklere ayak uydurmak için basıncı ölçer; bu, ilerlemenin hızı ve sürekli ritmi ile ayırt edilir, bu nedenle eğitim sürecine ayak uyduran araçlar ve modern yazılım cihazları arayışı oyuncunun fiziksel, zihinsel, beceri ve planlama yeteneklerine göre standardize edilmiş antrenman programlarının kullanılması ve ardından oyuncunun antrenman sürecinin gelişmiş olana ayak uydurmasını sağlayan bir süreç olarak ortaya çıkması önemli bir hale gelmiştir. Basket sporunda dünya ülkeleri ve onlarla rekabet edebilir ve mümkünse onları da yenebilir.

Böylece, bu çalışmanın sonuçları daha etkili olduğu ve fizyolojik değişkenlerin seviyesini iyileştirdiği için (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci), uzuv sıcaklığı (el) deneysel araştırma grubu için yüksek bir performans düzeyi ile geldi) Önerilen psikolojik sedasyon programının kullanılması sonucunda fizyolojik değişkenlerin (kan basıncı hızı, kalp hızı, ter bezi aktivitesi (elektrik akımına karşı cilt direnci, cilt sıcaklığı, vücut sıcaklığı) ölçümünde anlamlı bir fark olmadığını belirten amaca ulaşan psikolojik sedasyon programı ekstremiteler (el)). Maç öncesi psikolojik sakinleştirme programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol grupları arasındadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Sonuçlar

1. Önerilen cihaz, ter bezlerinin (askerin elektrik akımına karşı direnci) fizyolojik değişkenlerini (aktivitesini) ve ekstremitelerin (elin) sıcaklığını ölçerek kaygı durumunun belirlenmesinde olumlu bir etkiye sahiptir.
2. Önerilen psikolojik sakinleştirici programın maç öncesi yüksek tansiyonu düşürmede olumlu etkisi vardır.
3. Önerilen psikolojik sakinleştirme programı, maç öncesi düşük tansiyonu düşürmede olumlu bir etkiye sahiptir.
4. Önerilen psikolojik sakinleştirici programın maç öncesi kalp atış hızını düşürmede olumlu etkisi vardır.
5. Önerilen psikolojik sakinleştirme programı, maç öncesi ter bezlerinin aktivitesini azaltmada ve cildin elektrik akımına karşı direncini artırmada olumlu etkiye sahiptir.
6. Önerilen psikolojik sakinleştirme programı maç öncesi ekstremitelerin ısısının (AMID) yükselmesinde olumlu bir etkiye sahiptir.
7. Önerilen psikolojik sakinleştirme programı, yarışma öncesi kaygıyı azaltmada etkili ve olumlu bir role sahiptir.

5.2. Öneriler

1. Önerilen cihaz olan Biometer'ın antrenörler ve psikologlar tarafından kullanılması, çünkü oyuncunun maç öncesi kaygı durumunu belirlemede büyük rolü vardır.
2. Genelde dünyadaki, özelde spordaki bilimsel ve teknolojik gelişmelere ayak uydurmak için deneysel spor psikolojisi laboratuvarları ile ileri ve modern ölçüm cihazlarının kullanılması.
3. Basketbolcularda kaygıyı azaltmak için antrenörlerin önerdiği psikolojik sakinleştirme programını kullanmak.

4. Antrenör ve psikologlar tarafından sporcular için önerilen psikolojik sakinleştirme programından (bireysel ve toplu) yararlanılması.
5. Irak'taki spor hekimliği merkezlerine benzer şekilde, oyuncularını spor müsabakalarına psikolojik olarak hazırlamak için psikologlar ve spor psikolojisi uzmanları da dahil olmak üzere spor psikolojisi için uzmanlaşmış merkezler açmak.
6. Oyuncunun kendine olan güvenini artırmak ve karşılaştığı diğer duyguları kontrol altına almak için özel programlar hazırlamak.
7. Diğer spor dallarında da benzer araştırmalar yapmak.



KAYNAKLAR

1. Abdel-Fattah AA, Hassani MS. Encyclopedia of alternative medicine. 1. Ed. Al-Kitab Center for Publishing; 2000.
2. Fonery AA. Principles of sports psychology. 1. Ed. Kuwait: College of Literature; 1994.
3. Okasha A. The contemporary psychological student. Cairo: Langlois Egypt Bookshop; 1998.
4. Maratib OK. Mathematical psychology concepts-applications. 2. Ed. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 1997.
5. Maratib OK. Rekabet kaygısı. Kahire: Amer Al-Fikr Al-Arabi; 1997.
6. Maratib OK. Uygulamalardan matematiksel psikoloji kavramları. 3. Baskı. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 2000.
7. Kamel U. Gençler için psikolojik hazırlık aşamaları, idari direktörler ve ebeveynler için rehberlik ve rehberi. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 2005.
8. Hassoun AI. Shadi efekti programının, kız eğitim kolejindeki kız öğrenciler arasında kendini onaylama ve gelecek kaygısını azaltma [Yüksek Lisans Tezi]. Irak: Bağdat Üniversitesi; 2002.
9. Al-Kami BB. Dördüncü hazırlık sınıfı kız öğrencileri arasında akademik başarısızlığın üstesinden gelme yolu olarak grup danışmanlığının etkisi [Master's Thesis]. Irak: El-Mustansırıyya Üniversitesi; 1995.
10. Mohamed BII. Üniversite öğrencileri arasında kaygıyı azaltmada hayal gücünün etkinliği [Yüksek Lisans Tezi]. Mısır: Kahire Üniversitesi; 1993.
11. Yerkova: / Kişisel Masaj / Ansiklopedi, 1998
12. Jaber JB. Psikolojiye giriş. 1. Baskı, Amman: Damer Al- Thaqafa for Publishing and Distribution; 2002.

13. Abdel-Hadi A, Al-Anza SH. Ebeveynler ve eğitim danışmanları için eğitimsel, psikolojik ve sosyal sorunlar. Mısır: Dar Al-Thaqafa; 2005.
14. Ibrahim HAE. Zihinsel eğitim için önerilen bir program, Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 2002.
15. Fayed HA. Davranışsal bozukluklar: tanı, nedenler ve tedavi. İskenderiye: Dross Uluslararası Yayıncılık ve Dağıtım Vakfı; 2003.
16. Ahmed KI. Basketbol oyununda üst düzey oyuncuların başarısı üzerindeki kaygı faktörünün etkisini sınırlama veya en aza indirme [Yüksek Lisans Tezi]. Irak: Bağdat Üniversitesi; 1984.
17. Ahmed KI. 2005-2006 akademik yılı için Bağdat Üniversitesi kız beden eğitimi koleji doktora ve yüksek lisans öğrencileri için spor psikolojisi. Irak: Bağdat Üniversitesi; 2006.
18. Abdul-Hameed J, Khairi H. Scientific research methodology in education and psychology. Cairo: Dar Al-Taleef for printing and publishing; 1993.
19. Al-Waqfi M. An introduction to psychology. 3. Ed. Amman: Dar Al-Sharq; 1998.
20. Al-Alam N, Al-Din YAN. Spor ve spor dışı masaj görsel rehber. 1. Baskı. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 2006.
21. Abdel-Rahman S. Psikolojide teori ve uygulama. 2. Baskı. Kahire: Dar Al-Fak Al-Arabi; 2003.
22. Welcome to biofeedback, mental health counseling, & creative arts therapy, pllc biofeedback. <https://www.nybiofeedback.com/> Erişim Tarihi:15.11.2023
23. Competitive anxiety. <https://www.brianmac.co.uk/companx.htm> Erişim Tarihi: 15.11.2023
24. Dongoran MF, Fadlih AM, Riyanto P. Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. Enfermeria Clinica. 2020; 30: 500-503.
25. Marras WS, Karwowski W. Fundamentals and assessment tools for occupational ergonomics. Florida: Crc Press; 2006.

26. Davis M, Eshelman ER, McKay M. The relaxation and stress reduction workbook. 6. Ed. Oakland: New Harbinger Publications; 2008.
27. Evans K. Concepts of bounded agency in education, work, and the personal lives of young adults. *International journal of psychology*. 2007; 42(2): 85-93.
28. Al-Jarhi M. The Islamic political system: a basic value approach. Malasia: 2016.
29. Al-Wattam NS. *International Psychological Forum*. <https://digitalchildhood.org/> Erişim Tarihi: 15.11.2023
30. Allen JL, Creswell C, Murray L. Prevention of anxiety disorders. *Cognitive behaviour therapy for children and families*. 2013; 3: 323-336.
31. Derwish AS. Endişelenip yaşamdan keyif aldıktan sonra. 1.Baskı. Şuaa Yayıncılık ve Bilimleri; 2002.
32. Melhem AF. Tıp ve fizyoloji çağdaş sorunlar ve sorunlar. 1. Baskı. Ürdün: Ulusal Kütüphane Yayını; 1999.
33. Muhammad AR. The effect of a mental training program [Master's Thesis]. Iraq: Baghdad University; 2003.
34. Al-Samad ASJ. Sporda mental süreçlerin fizyolojisi. 1. Baskı. Caira: Dar Al- Fikr Al-Arabi Asher; 2000.
35. Afifi AM. The impact of training, bio structure, and mental training, zagazig [PhD Thesis]. Cairo: Cairo University; 2001.
36. Hajar FH. Bazı kaygı türleri ve dikkat tezahürleri ve bunların Irak'ta voleybolda birinci lig hakemlerinin performans düzeyiyle ilişkileri. Bağdat Üniversitesi; 2005.
37. Al-Nadal D. Introduction to psychology. 3. Edition. Kahire: Academic Library; 1983.
38. Chamoun MA, Al-Jammal AA: mental training in the self, dar alf al-aqli in ruh. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 1996.
39. Shamoun MA. Mathematical psychology and psychometrics. Cairo: Al- Kitab Publishing Center; 1998.
40. Shamoun MA. Spor alanında zihinsel eğitim. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 1999.

41. Shamoun MA, Ismail MM. The player and mental training. Cairo: Al-Kitab Publishing; 2001.
42. Muhammed MJ. Deneysel psikoloji, psikolojinin dallarında deneysellik. Amman: Kùltür Evi Yayıncılık ve Gerilim Kùtùphanesi; 2004.
43. Allavi MH. The psychology of training and competitions. 3. Edition. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 1997.
44. Allavi MH, Mardwan MND. Sports training and sports psychology. Cairo: Dar Al-Alf R Al-Fikr Al-Arabi; 2000.
45. Allavi, MH. Antrenman psikolojisi ve spor yarışması ve Arap dũřünce dũzeni. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 2002.
46. Allavi, MH. An introduction to sports psychology. 2. Edition. Cairo: Al-Kitab Center for Publishing; 2003.
47. Hassanein MS, Seiya A. Beden eğitimi. 3. Baskı. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi; 1995.
48. Hindi MF. Anatomy for athletes. Egypt: Alexandria Knowledge Facility; 1996.
49. Kamel MM. Dikkat ve mental alginın voleybolcuların servis atış performansına etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Ürdün: El-Zarka Üniversitesi; 2000.
50. Annan MAF, Bahi MH. An introduction to sports psychology. Cairo: Al-Kitab Center for Publishing; 2000.
51. Sahi M. Teori ve uygulama arasındaki bilimsel işlemler- güvenilirlik- doğruluk- nesnellik- standartlar. Kahire: Al-Kitab Center for Publishing; 1999.
52. Tavsiye Gemisi Forumu: Gevşeme Üzerine Önemli Notlar. <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips> Erişim Tarihi: 15.11.2023
53. Mahjoub W. Scientific research methods and methods. 2. Edition. Baghdad: Dar Al-Hikma Printing and Publishing; 1993.
54. Yassin W, Al-Obeidi HM. İstatistiksel uygulamalar ve bilgisayar kullanımları. Irak: Musul Üniversitesi; 1999.

55. Al-Qayeb YK. Spor psikolojisi, Suudi Arabistan. Bağdat: 2002.
56. Al-Ra YK. The world psychology. 1. Edition. Cairo: Dar Al-Fikr for Printing Publishing, and Dissemination; 2002.
57. Mekdad YM, Al-Amayreh AM. Sports psychology books. Jordan: 2003.
58. AL Bawaba. www.allbawaba.com.2006 Erişim Tarihi: 15.11.2023
59. Bund Z. Alternative state of consciousness neurdy mamic grrel test and brain mechomisms. Sweden; 1993.
60. Jelsoft enterprises limited. <https://www.vbulletin.com/en/about-us> Erişim Tarihi: 15.11.2023
61. Lacaille RA, Masters KS, Heath EM. Effects of cognitive strategy and exercise setting on running performance, perceived exertion, affect, and satisfaction. Psychology of Sport and Exercise. 2004; 5(4): 461-476.
62. Jelsoft enterprises limited. <https://www.vbulletin.com/en/support-forums> Erişim Tarihi: 15.11.2023.
63. Jelsoft enterprises limited. <https://www.vbulletin.com/en/manual> Erişim Tarihi: 15.11.2023.
64. Easterbrook JA. The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. Psychological review. 1959; 66(3): 183.
65. Fernhall BO. Physical fitness and exercise training of individuals with mental retardation. Medicine and science in sports and exercise. 1993; 25(4): 442-450.
66. Jeeran. <https://jeeran.com/> Erişim Tarihi: 15.11.2023.
67. Algy by demoulin <https://algy.com/anxiety/files/Barlow> Erişim Tarihi: 15.11.2023
68. Physiology of stress. <http://www.dstress.com/stress.phys.html>.2006. Erişim Tarihi: 15.11.2023
69. Mentally retarded. <http://www.sportsci.org/encys/drafts/Mentally/retar/doc> Erişim Tarihi: 15.11.2023

70. Biomedical. <http://www.biomedical.com/news.display.com?> Erişim Tarihi: 15.11.2023
71. Sports psychology. <http://www.alumbo.com/article/1975>. Erişim Tarihi: 15.11.2023
72. Sports psychology. <http://www.alumbo.com/cyi-bin/redirect.pl?printer=y&sd> Erişim Tarihi: 15.11.2023
73. Science in sports. <http://www.ahunba/cgi/%20bin/redirect.pl?printer=v&id=1975> Erişim Tarihi: 15.11.2023
74. Show three. <http://www.sandrees.com/abbs/showthread.php?t=59088> Erişim Tarihi: 15.11.2023
75. Statistic analysis. <http://www.sportsci.org/encyc/drafts/meutally> Erişim Tarihi: 15.11.2023
76. Physical education. <http://www.oedu.usf.edu/zayuetl/relay/about.relation.htm> Erişim Tarihi: 15.11.2023
77. Psychological review. <http://www.zozhova.com/vb/index.php> Erişim Tarihi: 15.11.2023
78. Show threap. <http://www.sahalose.com/forums/showthread.php?t=21716> Erişim Tarihi: 15.11.2023
79. Alshee hauah. <https://jeeran.com/catef.gif> Erişim Tarihi: 15.11.2023
80. Public cations. <http://www.mtomassage.org/public.cations.massage.htm> Erişim Tarihi: 15.11.2023
81. Protection program. <http://www.heattouch.com/massage> Erişim Tarihi: 15.11.2023
82. Laser hair removal. <http://www.popnlarmassage.hairs.com> Erişim Tarihi: 15.11.2023
83. Onta massage. <http://www.ontamassage.ovg/public> Erişim Tarihi: 15.11.2023
84. Jelsoft enterprises limited. <https://www.vbulletin.com/en/about-us> Erişim Tarihi: 15.11.2023.
85. User publications. <https://www.diamond.ac.uk/Instruments/Magnetic-Materials/I06/publications.html> Erişim Tarihi: 15.11.2023

86. Vbulletin <https://www.vbulletin.com/> Erişim Tarihi: 15.11.2023.

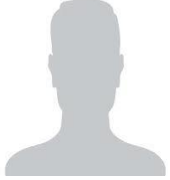
87. Schmidt RA. Motor contra and learning. 2.edition. Siuger Chom Paign; 1995.

88. Enterprises powered by rbulletin. <https://www.vbulletin.com/> Erişim Tarihi: 15.11.2023.

89. Enterprises powered by rbulletin version 3.54. <https://www.vbulletin.com/> Erişim Tarihi: 15.11.2023



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler		
Adı Soyadı	Niran Hamzah Mohammed Ali GBURİ	
Doğum Yeri	IRAK	
Doğum Tarihi		
Uyruğu	<input type="checkbox"/> T.C. <input checked="" type="checkbox"/> Diğer	

Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	AL-Qadisiyah Üniversitesi
Fakülte	Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
Bölümü	Beden Eğitimi
Mezuniyet Yılı	2021
Yüksek Lisans	
Üniversite	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Enstitü Adı	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Programı	-
Mezuniyet Tarihi	-
Doktora	
Üniversite	-
Enstitü Adı	-
Anabilim Dalı	-
Programı	-
Mezuniyet Tarihi	-
Üniversite	-
Makale ve Bildiriler	
-	