



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BASKI ALTINDA KULLANILAN KAÇINMA KOMUTUNUN FLOOR
CURLİNG ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ:
HAREKETİN AŞIRI TELAFİSİ KURAMININ TEST EDİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe GÜRLER
0009-0009-9814-3555

BURSA-2024





T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BASKI ALTINDA KULLANILAN KAÇINMA KOMUTUNUN FLOOR
CURLİNG ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ:
HAREKETİN AŞIRI TELAFİSİ KURAMININ TEST EDİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe GÜRLER

0009-0009-9814-3555

Danışman

Doç Dr. Recep GÖRGÜLÜ

BURSA-2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmada belirtilen tüm bilgi ve sonuçların, akademik ve etik kurullara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Tuğçe GÜRLER

Tarih: 09/02/2024





EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 17/01/2024

Tez Başlığı / Konusu:

“Baskı Altında Floor Curling Atış Performansının İncelenmesi: Hareketin Aşırı Telifisi Kuramının Test Edilmesi”

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam xvi + 59 sayfalık kısmına ilişkin, 17/01/2024 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal (benzerlik) tespit programından (*Turnitin*)’ aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10’dur.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları’nı inceledim ve bu Uygulama Esasları’nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal (benzerlik) içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

17/01/2024

TUĞÇE GÜRLER

Öğrenci No:

802110004

Anabilim Dalı:

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Programı:

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Statüsü:

☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman

Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

17/01/2024

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

"Baskı Altında Kullanılan Kaçınma Komutunun Floor Curling Atış Performansına Etkisinin İncelenmesi: Hareketin Aşırı Telafisi Kuramının Test Edilmesi" adlı yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Tuğçe GÜRLER

Danışman
Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 802110004 nolu Tuğçe GÜRLER'in hazırladığı "Baskı altında Kullanılan Kaçınma Komutunun Floor Curling Atış Performansının Etkisinin İncelenmesi: Hareketin Telafisi Kuramının Test Edilmesi" adlı Yüksek Lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı 09/02/2024 günü, 11:00-11:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonucunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.



Sınav Komisyonu Başkanı

Prof. Dr. Ramiz ARABACI

Bursa Uludağ Üniversitesi



Üye

Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

Bursa Uludağ Üniversitesi



Üye

Doç. Dr. Fuat ERDUĞAN

Trakya Üniversitesi

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için

ÖN SÖZ

Tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Doç Dr. Recep GÖRGÜLÜ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tuğçe GÜRLER



ÖZET

Yazar	Tuğçe GÜRLER
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	xiv + 62
Mezuniyet Tarihi	09/02/2024
Danışmanı	Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ

BASKI ALTINDA KULLANILAN KAÇINMA KOMUTUNUN FLOOR CURLİNG ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ: HAREKETİN AŞIRI TELAFİSİ KURAMININ TEST EDİLMESİ¹

Sporda psikolojik baskının sporcular üzerindeki etkisi karmaşık ve çok yönlü bir konudur. Sporcu tarafından hissedilen baskı, adrenalinin yükselmesi; nefes alış-verişin hızlanması ve kalp atış hızı olarak kendini gösterebilir. Bu faktörler sporcunun performansını hem zihinsel hem de duygusal olarak etkileyebilir. Genellikle stres ve yüksek beklentilerle ilişkilendirilen psikolojik baskı, sporcuları hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların baskı altına girmesi zorluklara yol açabildiği gibi, etkili bir şekilde yönetildiğinde büyüme, gelişme ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için fırsatlar da sunabilir. Sporcular baskı altına girdiklerinde yapılması istenmeyen davranışları sergileyebilir ve en çok korktukları hatalara ironik bir şekilde düşebilirler. Bu ironik hatalardan kaçınmak içinde bazen telafi yöntemi olarak risk almayı seçerek olması gerekenden daha güçlü bir motor beceri performansı sergileyebilir. Bu çalışmanın amacı; Baskı altında floor curling atış performansı sergilenirken aynı zamanda da hareketin aşırı telafisi kuramının test edilmesini sunmaktır.

Çalışmanın örneklemini 18-30 yaş aralığında olan gönüllü 31 (Yaş= 23.42, SD= 3.86; N= 18 erkek, 13 kadın) spor bilimleri fakültesi lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve bilgilendirilmiş onam formu ile Zihinsel Hazırlık Formu (MRF-3; Krane, 1994) kullanılmıştır. Floor curling performansı, düşük ve manipüle edilmiş yüksek durumluk kaygı duygu durumu olmak üzere iki farklı koşulda değerlendirildi. Her koşul

¹Bu çalışma, SYL-2022-1209 kodlu Lisansüstü tez projesi kapsamında Bursa Uludağ Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Birimi (BAP) tarafından desteklenmektedir.

öncesi Zihinsel Hazırlık Formu (MRF-3; Krane, 1994) kullanılarak ilgili performans öncesi katılımcıların bilişsel ve somatik kaygı ile özgüven durumları tespit edildi. Floor curling performansı için katılımcılardan farklı puanlardan oluşan hedeflere peş peşe toplam 10 atış yapmaları istendi. Risk almanın bir parçası olarak katılımcılardan 10 atış sonunda topladıkları puanları ikiye katlayabilecekleri veya tüm puanlarını kaybetmelerine neden olabilecek son bir atış (11.) yapmaları istendi. Bulgular: Araştırmanın örneklem sayısı G-Power (Faul ve diğerleri, 2007) paket programı kullanılarak belirlenmiştir. Elde edilen örneklem çapı %95 güven, 0,5 duyarlılık ve %80 güç ile ($1-\beta=0,80$) $n=40$ olarak hesaplanmıştır (Cohen, 1992). Eşleştirilmiş iki örneklem t-testi uygulanarak çalışmaya katılan bireylerin yüksek kaygı duygu durumunda bilişsel kaygı ($t_{30}= 4.21, p < .01$) ve somatik kaygıda ($t_{30}= 4.03, p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu ancak özgüvende ($t_{30}= .88, p = .385$) anlamlı bir değişim olmadığı tespit edildi. Tekrarlayan ölçümlerde düzenleyici (moderatör) etki analizleri için tasarlanmış SPSS makrosu olan SPSS (IBM, Armonk, NY) ve MEMORE (Montoya, 2019) kullanılmıştır. Regresyon analizlerinde Judd ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen prosedür uygulanmıştır. Katılımcıların performanslarında hareketin aşırı telafî hipotezini desteklememiştir. Küçük örneklem büyüklüğü bu konuda daha fazla araştırma ihtiyacına işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: baskı, floor curling, hareketin aşırı telafîsi, ironik hata.

ABSTRACT

Name and Surname	Tugce GURLER
University	Bursa Uludag University
Instution	Institute of Education Sciences
Field	Physical Education and Sports
Degreee Awarded	Master Degree
Page Numberx	xiv + 62
Degree Date	09/02/2024
Supervisor	Assoc. Prof. Recep GORGULU

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF AVOIDANCE COMMAND USED UNDER PRESSURE ON FLOOR CURLING SHOOTING PERFORMANCE: TESTING THE MOVEMENT OVERCOMPENSATE THEORY²

The effect of psychological pressure on athletes in sport is a complex and multifaceted issue. The pressure felt by the athlete can be manifested as an increase in adrenaline, accelerated breathing and heart rate. These factors can affect the athlete 's performance both mentally and emotionally. Psychological pressure, often associated with stress and high expectations, can affect athletes both positively and negatively. It can lead to difficulties, but when managed effectively, it can also provide opportunities for growth, development and the development of mental toughness. When under pressure, athletes may exhibit undesirable behaviours and ironically make the mistakes they fear most. In order to avoid these ironic mistakes, they may sometimes choose to take risks as a method of compensation and perform a stronger motor skill performance than they should. The aim of this study was to present a test of the theory of movement overcompensation while performing floor curling throwing under pressure.

The sample of the study consisted of 31 (Age= 23.42, SD= 3.86; N= 18 males, 13 females) voluntary undergraduate students of the Faculty of Sport Sciences between the ages of 18-30. Personal information form, informed consent form and Mental Readiness Form (MRF-3; Krane, 1994) were used to collect the data. Floor curling performance was assessed in two different conditions: low and manipulated high state anxiety mood. Before each condition, the Mental Readiness Form (MRF-3; Krane, 1994) was used to determine the

²This study is supported by Bursa Uludağ University Scientific Research Project Unit (BAP) within the scope of the postgraduate thesis project coded SYL--2022-1209.

cognitive and somatic anxiety and self-confidence of the participants before the relevant performance. For the floor curling performance, participants were asked to make a total of 10 consecutive throws at targets of different scores. As part of risk-taking, participants were asked to make one last throw (11th), which could double the points they collected at the end of 10 throws or cause them to lose all their points. Results: The sample size of the study was determined using the G-Power (Faul et al., 2007) package programme. The obtained sample size was calculated as $n=40$ with 95% confidence, 0.5 % sensitivity and 80% power ($1-\beta=0.80$) (Cohen, 1992). By applying a paired two-sample t-test, it was determined that there was a statistically significant increase in cognitive anxiety ($t_{30}= 4.21, p < .01$) and somatic anxiety ($t_{30}= 4.03, p < .01$) but no significant change in self-confidence ($t_{30}= .88, p = .385$). SPSS (IBM, Armonk, NY) and MEMORE (Montoya, 2019), which are SPSS macros designed for repeated measures moderator effect analyses, were used. The procedure developed by Judd et al. (2001) was applied in regression analyses. Movement in participants' performance did not support the overcompensation hypothesis. The small sample size indicates the need for further research on this topic.

Keywords: *floor curling, ironic error, overcompensation, pressure.*

İÇİNDEKİLER

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI	ii
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Arka Planı.....	1
1.2. Problem Durumu	3
1.3. Araştırma Problemleri ve Hipotezler.....	4
1.4. Araştırmanın Amacı	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Varsayımlar	5
1.7. Sınırlılıklar.....	5

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Zihinsel Kontrol.....	6
2.2. Sporda Baskı.....	9
2.3. Durumluk Kaygı	10
2.4. Sürekli Kaygı.....	10
2.6. İronik Hata	13
2.7. Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezi	14
2.8. Otonom Sinir Sistemi (OSS)	15
2.8.1. Parasempatik Sinir Sistemi	15
2.8.2. Sempatik Sinir Sistemi.....	15
2.9. Kişilik	17
2.9.1. Narsisizm	18
2.9.2. Makyavelizm	19
2.9.3. Aleksitimi.....	20
2.10. Curling.....	22
2.10.1. Floor Curling.....	23

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Etiği	25
3.2. Çalışma Protokolü	25
3.2.1. Katılımcının Çalışmaya Dahil Olma Kriterleri.....	25
3.2.2. Katılımcının Çalışmaya Dahil Olmama Kriteri	25
3.2.3. Gönüllünün Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.3.2. Zihinsel Hazırlık Formu (MRF-3)	26
3.3.3. Performans-Floor Curling Atışı (figür 1-2)	26
3.4. Çalışmanın Deneysel Prosedürü.....	27
3.5. İstatistiksel Analiz	29

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı Bilgiler.....	31
--------------------------------	----

5.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma	34
5.2. Sonuç	37
5.3. Öneriler.....	37
KAYNAKÇA	38
EKLER	50
EK 1: Kişisel Bilgi ve Onam Formu.....	50
EK 2: Kişisel Bilgi Formu	51
EK 3: Zihinsel Hazırlık Form (MRF-3).....	52
EK 4: Etik Kurul Formu	53
EK 5: Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Sözleşmesi.....	56
EK 6: 21. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Katılım Belgesi.....	58
EK 7: Turnitin Raporu.....	59
ÖZ GEÇMİŞ	62

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo

Sayfa

1	Düşük ve Yüksek Kaygı Koşullarında Katılımcılara Ait Bilişsel Kaygı, Somatik Kaygı ve Öz-güven için Bağımlı Örneklem t-testi ile Manipülasyon Kontrolü Değerleri.....	31
2	Katılımcıların Floor Curling Atış Performansı ve Kalp Atım Hızı ve KAH Değişkenliği için tanımlayıcı istatistikler.	32
3	Katılımcıların Floor Curling Atış Performanslarının Cinsiyet Değişkenine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	33



ŞEKİLLER TABLOSU

Şekil	Sayfa
1 Floor Curling Sahası Puan Bölgeleri.....	27
2 Floor Curling Sahası ve Ölçüleri.....	29



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	:	Analysis Of Variance
KAH	:	Kalp Atım Hızı
KAHD	:	Kalp Atım Hızı Değişkenliği
MRF-3	:	Mental Readiness Form-3
OSS	:	Otonom Sinir Sistemi
PSS	:	Parasempatik Sinir Sistemi
SDNN	:	Standard Deviation of Normal-to-Normal R-R-İntervals
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
SSS	:	Sempatik Sinir Sistemi

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Arka Planı

Spor, tüm toplumlarda en güçlü rekabet araçlarından biridir. Teknoloji ve eğitim gibi spor da tüm ülkelerin gelişmişlik düzeyini belirleyen önemli faktörler arasında yer alır. Bu nedenle gerek ulusal gerekse uluslararası spor organizasyonlarına ilginin artması ile sporcuların bu platformlarda başarılı olmak için bilimsel yöntemlerden destek aldıkları bilinmektedir (Balsom, 2017; Lees, 1999). Milyonlarca seyircinin yer aldığı spor müsabakalarının daha mücadeleci olması sporcuları bazı psikolojik ve fizyolojik faktörlere maruz bırakır. Sporcular teknik ve fiziksel olarak her ne kadar yeterli olsalar da psikolojik hazırlıklarının yeterli olmadığı ve müsabaka esnasındaki duygu durum sürecini yönetemedikleri takdirde bir takım olumsuz durum ve sonuçlarla karşılaşabilir. Psikolojik süreçlerin istenilen düzeyde kontrol edilememesi halinde sporcu yoğun psikolojik baskı altında kendisinden beklenen performansı sergileyemeyebilir. Başa çıkılamayan bu psikolojik baskı durumu sporcuların başarılarını engelleyerek onların kritik anlarda kritik hatalarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

İçsel ve dışsal pek çok faktör, sporcunun psikolojik baskı durumunu deneyimlemesine neden olarak performansını etkilemektedir, bunlar; ekonomik durum, var olan statünün sarsılması, benlik duygusunun yitirilmesi, olabileceği gibi antrenörlerin ve çevredekilerin istemeden de olsa yaratmış oldukları baskı durumundan da kaynaklanabilir. Bazı koşullar altında baskının artırılması sporcunun bilişsel sürecini etkileyerek onun olumlu düşüncelerden uzaklaşmasını ya da doğru olan davranışı sergilemesini engelleyebilir. Bu gibi durumlarda sporcular bazen amaçladıklarının tam tersi bir şekilde performans gösterme yoluna gidebilmektedir. Düşünce bastırma araştırması, kişilerden belirli bir düşünceyi (örneğin bir beyaz ayı) bastırması istendiğinde, insanların ironik bir şekilde bastırılmış düşünceyi daha fazla düşündüklerini bildirmiştir (Liu ve ark., 2019). Bu olguya göre sporcunun yapılması istenmeyen bir eylemden kaçınmaya çalışması, eyleme girme eğilimini (ironik hatayı) artırabilir (Binsch ve ark., 2009). Örneğin, bir golfçüye kısa bir vuruş yapmaması söylense de oyuncu hedefe ulaşmak için topa yeterince sert vuramayabilir. Bu istenmeyen sonuç tezahürü, sporcunun kaçınmaya çalıştığı davranışı tam olarak temsil etmesi nedeniyle “ironik hata” olarak kabul edilir (Woodman ve ark., 2015). Diğer bir yandan sporcular kendilerinden yapılması istenilen davranış için verilen talimatın tersi yönünde abartılı hatalara eğilim gösterebilir. Sporcuyla topu kısa tutmama talimatı verildiğinde, golfçü; topu kısa bırakmaması için verilen talimatı izleyerek, topu hedefin çok ötesine atabilir. Burada mesafe aşırı vurgulanır ve kısa bırakılan vuruşların başarısız olduğu örtülü bir mesaja yol açar, daha sonra örtük bir komut,

hedefi geçen yönde hata yapmanın daha iyi olduğu şeklindeki yanlış yorumlanmış anlayış altında hareketin yürütülmesine neden olabilir (De la Pena ve ark., 2008). Komut örtüktür çünkü sporcu tam olarak topu hedefe atmaya odaklanmamıştır. Bu örtülü ve açık talimatlara rağmen, arzu edilen sonucun aynı kaldığını, yani vuruşu yapmak olduğunu akılda tutmak önemlidir. Daha önce yapılan çalışmalarda da, sporculara verilen kaçınma talimatlarının, talimat verilmeme durumuna göre sporcuda daha fazla baskı ortamı yarattığı ve hatalara neden olarak performansın bu durumdan olumsuz yönde etkilendiği öne sürülmüştür (De la Peña, ve ark., 2008). Aşırı baskının, sporcu performansını olumsuz yönde etkilediğini açıklamak için bazı teoriler sunulmuştur, bunlardan birisi de De la Pena ve arkadaşlarının (2008) aşırı telafi hipotezidir.

Hareketin Aşırı Telafisi hipotezi, sporcunun kendisini ironik hatadan kaçındırırken, bilinçaltında yer edinmiş olan olumsuz çağrışımların etkisiyle istenilen performansın aksine hareketin fazla telafisi sonucu abartılı hata yapmasına neden olan unsurların kuramsal olarak ele alınmasını temsil eder. De la Pena ve arkadaşlarının (2008) hipotezinde, kişiye olumsuz olarak hedeften kaçınma talimatı verilir ve kişi hedeflenenin dışında tepki göstererek aşırı telafi gösterir. Günümüzde spor alanında, amatör ya da profesyonel fark etmeksizin bazı sporcular farklı sebeplerden dolayı müsabaka esnasında en az bir kere ironik hataya ya da hatanın aşırı telafisine maruz kalmış olabilir.

Yaşadığı kaygı sonucu duygularını kontrol etme konusunda yetersiz kalan sporcular genelde içindeki duygu karışıklığına karşı cesaret belirtisi olarak risk alma eğiliminde bulunabilir. Cesaret kavramsal olarak cesaret gerektiren olaylar karşısında korkunun esiri olmamak ve bireyin kendisi için doğru seçimleri yapabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Güvendi ve ark., 2018). Cesaret, spor müsabaka ortamlarında herhangi bir durumda öznel olarak (kişinin sınırları ölçüsünde) yüksek risk alma davranışıdır (Cashmore, 2008). Bununla birlikte, yoğun duygu arayışının devam etmesi, bu tür bireylerin bu alanda daha fazla risk almasına yol açabilir (Barlow ve ark, 2015). Beck ve Willms'e (2014) göre risk, insan eylemlerinin en büyük olgularından biriyken, Dugalic'e (2011) göre risk, her insani eylemin bir parçası olan karmaşık, kaçınılmaz ve belirsiz bir olgudur (Gürcüoğlu ve ark., 2019). Risk, beklenmedik ve istenmeyen olayların, zararların, kayıpların oluşma olasılığı veya oluşması halinde meydana gelecek negatif etkinin şiddeti olarak da tanımlanabilir (Fıkırkoca, 2003). Risk sporun ayrılmaz bir unsurudur (Aktaş, 2014). Riskler, sporun doğası gereği oluşabileceği gibi bireyin davranışlarından da kaynaklanabilir (Gürcüoğlu ve ark, 2019). Sadece fiziksel risklerin değil aynı zamanda sosyal ve psikolojik risklerin mümkün olduğuna ilişkin açıklama getiren yazarlar, bireyin bazen aktivitenin kendisini risk olarak algılamak bazen de grupla hareket

etmeyi risk olarak görebileceğini belirtmişlerdir (Dinç ve Tez, 2019).

Spor bilimleri alanına bakıldığında, dünya üzerinde bulunan her spor branşı için sergilenen performansın gerçekleşme anında performans gösterme sürecini etkileyebilecek ya da kritik anlarda oyunun kaybedilmesine neden olabilecek faktörlerin incelenmesi oldukça önemlidir. Hemen her branşta ve her yaşta görülebilecek duygu durumunu kontrol edememe durumu sporcular için müsabaka ortamlarında performanslarının olumsuz bir şekilde sonuçlanmasına neden olabilir. Sporcular özelinde bu gibi durumların objektif yöntemlerle analiz edilmesi, gelişimsel çalışmalar ile desteklenerek yeni çözüm yolları ve uygulamalarının geliştirilmesi sporcuların performanslarını optimize etmede son derece etkili olabilir.

1.2. Problem Durumu

Floor curling sporu fiziksel ve bilişsel yeteneklerin kullanıldığı aynı zamanda da duygu durumunun kontrol altında tutulması gereken bir mücadele ve strateji sporudur bu nedenle sporcular zaman zaman kendilerini psikolojik baskı altında hissedebilirler. Hissettikleri bu baskı, seyircilerden; antrenörden, rakipten ya da ebeveynlerinin performans beklentisinden kaynaklanan kaygı, stres ya da endişe gibi duygusal parametrelerden oluşabilir. Yaşadığı kaygı sonucunda psikolojik baskı altına giren sporcular müsabaka esnasında istenmeyen sonuçları doğuracak çeşitli hatalar yapabilir. Müsabaka esnasında bazı sporcular kritik anlarda yapmak istemediği bir motor davranışa odaklanarak psikolojik baskının bir unsuru olan bilişsel yükün artması ile birlikte istenilen performansın ötesinde kesinlikle istenmeyen performans sonuçlarına ulaşabilirler. Performans esnasında bilişsel yükün artması sporcunun duygu durumunu yönetemeyerek yapılması en istenmeyen davranışa odaklanarak paradoksal olarak o davranışı gerçekleştirme eğilimine yol açabilir (Görgülü, 2019). Sporda "ironik hatalar" kavramı, Wegner'in zihinsel kontrolün ironik süreçleri teorisiyle ilişkilidir; bu, belirli bir düşünceyi baskılama girişiminin onun ortaya çıkışında bir artışa yol açabileceğini öne sürer. Spor bağlamında bu, sporcuların belirli bir hatadan kaçınmaya çalışması ve sonunda o hatayı yapması olarak ortaya çıkabilir. Görgülü'nün 2019 yılında yaptığı "Motor Davranışın İronik veya Aşırı Telafi Etkileri: Basınç Altında Tenis Servis Atış Görevinin İncelenmesi", başlıklı çalışmada ve ayrıca Görgülü ve arkadaşlarının 2019 yaptığı "Kaygı ve İronik Performans Hataları: Göreve Özgü Talimatlar Önemlidir" başlıklı araştırmalarının, performans esnasında durumluk yarışma kaygısı kaynaklı bilişsel yük artışının spor performansındaki ironik hataların görülme sıklığını artırabildiğini göstermiştir.

Günümüzde ironik süreçler kuramı ile ilgili farklı spor branşlarında yapılan çok fazla çalışma olmasına rağmen, bu kurama karşıt bir görüş olarak geliştirilen hareketin aşırı telafisi hipotezi ile ilgili yapılan çalışmalar son derece sınırlıdır. Floor curling sporu rekabet ve

stratejiye dayalı bir spor branşı olmasından dolayı sporcular için zaman zaman zorlayıcı olabilir. Floor curling sporcularının baskı altındaki atış performansları “Hareketin aşırı telafisi” hipotezini kullanarak incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.3. Araştırma Problemleri ve Hipotezler

Araştırma Sorusu 1: Floor Curling çekiç atışı performansı esnasında bilişsel yükün artması ile atış performansı arasında bir ilişki var mıdır?

H₀: Floor Curling çekiç atışı performansı esnasında bilişsel yükün artması ile atış performansı arasında bir ilişki yoktur.

H₁:Floor Curling çekiç atışı performansı esnasında oluşturulan bilişsel yükün artması ile atış performansı arasında bir ilişki vardır.

Araştırma Sorusu 2: Katılımcılara uygulanan manipülatif olumsuz komutların atış performansına etkisi var mıdır?

H₀: Katılımcıların uygulanan manipülatif olumsuz komutların atış performansına etkisi yoktur.

H₁: Katılımcıların uygulanan manipülatif olumsuz komutların atış performansına etkisi vardır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Mevcut çalışmanın amacı, floor curling atış performansı esnasında bireylerin çeşitli stresörlere maruz kalarak baskı altındaki davranışları ile performans arasındaki ilişkiyi incelemektir ve hareketin aşırı telafisi kuramını test etmektir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Duygular spor performanslarında önemli bir role sahiptir, dolayısıyla sporcuların duygusal kontrollerini sağlamak ve geliştirmek için çeşitli stratejilerden yararlanabilmeleri önem arz etmektedir (Di Corrado ve ark., 2021). Sporda motor beceriler ve psikolojik performans birbiriyle yakından ilişkilidir. Motor beceriler çeşitli spor eylemlerini gerçekleştirmek için gereklidir; psikolojik performans ise sporcularda odaklanmayı, motivasyonu ve genel refahı korumak için çok önemlidir. Motor beceri teknik bilgileri ve beceri düzeyleri ile zihinsel becerileri yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları da paralel olarak artış göstermektedir (Erman ve ark., 2023).

Günümüzde zihin ile beden uyumuna, spor branşlarında uygulanan psikolojik eğitimler ve sinirbilim alanlarına ilgi oldukça artmıştır (Di Corrado ve ark., 2021). Poulus ve arkadaşlarının 2020 yılında, toplamda 316 e-spor oyuncusu ile zihinsel dayanıklılığın, stres faktörü ile başa çıkma üzerindeki etkisini araştırmıştır. Cowden ise 2016 yılında “Zihinsel Dayanıklılık, Duygusal Zeka ve Başa Çıkma Etkinliği: Yüksek Performanslı Ergen Erkek

Sporcular Arasında Yapısal Karşılıklı İlişkinin Analizi” çalışmasında 151 erkek sporcu ile zihinsel dayanıklılık ile atletik performansın, duygusal zeka ve bu durumla başa çıkma etkinliği ile bağlantılı iki yapı arasındaki ilişkileri incelemiştir. De la Pena ve arkadaşlarının sunduğu “Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezi” ile ilgili motor performans arasında yapılan çalışma sayısının artırılmasında yarar olacaktır. Ayrıca henüz yeni bir spor branşı olma özelliğini koruyan “Floor Curling” branşı ile ilgili yapılan psikolojik beceri çalışmaları mevcut literatürde azınlıktadır ve ayrıca bu çalışma “Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezi” kullanılarak yapılacak ilk floor curling performans çalışması olacaktır.

1.6. Varsayımlar

- Katılımcıların kişisel bilgi formuna verdiği cevaplar doğru varsayılmıştır.
- Katılımcıların durumluk kaygı ölçeğine verdiği cevaplar doğru varsayılmıştır.
- Katılımcıların zihinsel ve fiziksel performansı etkileyecek ilaç, vb. uyarıcı madde almadıkları varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

- Çalışmanın sınırlılıkları başında katılımcı sayısı gelmektedir. Araştırma; 18 erkek, 13 kadın toplam 31 kişi ile sınırlandırılmıştır. Her ne kadar cinsiyet değişkenine göre dengeli bir katılımcı dağılımı gözetilmeye çalışılsa dahi çalışmaya dahil edilen kadın ve erkek sporcuların sayısı birbirine eşit değildir.
- Araştırmada yer alan katılımcıların yaş aralığı, 18-30 olarak sınırlandırılmıştır.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Sporda başarılı olmak iki unsurun birleşimiyle meydana gelir (İkizler, 1993). Bu unsurlardan birincisi dışsal faktörlerdir; seyirci, rakip, hakem v.b., ikincisi ise içsel faktörler olan fiziksel ve psikolojik etmenlerdir (İkizler, 1993). Fakat başarıya ulaşmak için sadece fiziksel etmenler değil zihinsel süreçler de çok önemlidir (Tiryaki ve Moralı, 1990). Bir yarışmanın sonucunu sporcunun kondisyonu, branşının gerektirdiği fiziksel becerisi ve müsabaka performansı büyük ölçüde etkiler ancak iki sporcunun da fiziksel yeterlilikleri birbirine denk ise genellikle müsabaka sonucunu etkileyen faktör zihinsel beceriler olur (Kayhan ve ark., 2018). Zihinsel süreçlerin bir beceriyi geliştirmesinde rol oynaması zihinsel kontrolün sağlanmasıyla olur. Örneğin, bir sporcu müsabaka esnasında dikkatini toplamak ve istenilen sonuca yoğunlaşmak için zihinsel kontrol becerilerini kullanabilir. Zihinsel süreçler ise, sporcu için elverişli olan unsurları seçerek diğer dikkat dağıtıcı faktörleri bilinçten uzaklaştırabilir. Zihinsel kontrol becerileri ve zihinsel süreçler birlikte kullanıldığında, bireylerin çeşitli durumlara uyum sağlamalarına, zorlukları aşmalarına ve hedeflerini daha iyi bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir.

2.1. Zihinsel Kontrol

Wegner ve Pennebaker'a (1993) göre zihinsel kontrol; bireyler rahatsızlık duydukları bir düşünceyi bastırdığında, bir olguya odaklandığında, hissettikleri bir duyguyu engellediğinde, o an içinde bulundukları ruh halini sürdürdüğünde, bir isteği eyleme döktüğünde, bir özlemi yok saydığında ya da başka bir şekilde duygularının üzerinde etkide bulunduğunda ortaya çıkar (Hart ve Randell, 2006). Zihinsel kontrol için; bireylerin farklı yöntemlerden yararlanarak (seksüellik, duygu kontrolü, ilaçlar v.b.) kişiliklerini, düşüncelerini ve yargılarını farklılaştırmayı hedefleyen bir teknik” ifadesi kullanılabilir (Ağırbaş, 2012). Zihinsel kontrol iş, eğitim, sosyal ve sağlık alanlarında önemli olabileceği gibi spor performansında da çok önemli bir faktördür. Çünkü neredeyse tüm spor branşlarında fiziksel unsurların yanı sıra psikolojik ve zihinsel etmenler de performansa etki etmektedir (Yardımcı ve ark., 2017). İyi bir zihinsel kontrole sahip olan sporcular, müsabaka sırasında düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini diğer sporculara göre daha iyi düzenleyerek motor performanslarını artırabilir ve ayrıca genel sonuçlarını da iyileştirebilir. Zihinsel beceri unsurları sporcuların motivasyonunu artırarak yeteneklerinin ortaya çıkıp gelişmesine ve yarışma performansının iyileşmesine katkı sağlayabilir. Bu unsurlar arasında; imgeleme (Vealey, 2007), kendi kendine konuşma (Vealey, 2007), düşünce kontrolü (Mahoney ve Suinn, 1986), duygu düzenleme (Amato-Henderson ve ark., 2014), dikkat ve odaklanma (Burton ve Raedeker, 2008) yer almaktadır.

- **Kendi Kendine Konuşma:** Mental olarak olumlu düşünmeyi, gerçekçi olmayı ve bireyin sakin kalmasını sağlayan aynı zamanda da konsantrasyonu üst seviyede tutan bir tekniktir (Aksoy, 2021). Sporcular kendilerini motive etmek, güven oluşturmak ve yarışma sırasında odaklanmayı sürdürmek için kendi kendine konuşma tekniğini kullanabilirler. Çünkü sporcuların kendi kendine konuşma yöntemini kullanması performansını olumlu yönde desteklemektedir.
- **İmgeleme (Zihinde Canlandırma):** Sporcular tarafından sıklıkla kullanılan popüleritesi yüksek bir motivasyon tekniğidir (Morris, Spittle ve Watt, 2005). İmgeleme; zihinde canlandırma, görselleştirme ya da olması muhtemel bir olayı zihinde prova etme olarak da tanımlanmaktadır (Aksoy, 2021). Sporcu tüm duyu organlarını (görme, hissetme, duyma, tat alma, koklama) kullanarak branşında olmasını istediği bir senaryoyu imgeleyerek zihninde o anı yaşaması anlamına gelir (Murray, 1997).
- **Odaklanma ve Dikkat:** Bireyleri sürekli olarak kontrol altına almaya çalışan içsel ve dışsal etkenlere karşı, kişilerin yaptığı işe konsantre olma yeteneğini sürdürebilmesidir (Burton ve Raedeke 2008). Sporcu bu uyaranları kontrolü altına alamazsa antrenmandaki ya da yarışmadaki performansı olumsuz yönde etkilenebilir (Williams ve ark., 2006, Burton ve Raedeke 2008). Sporcular, ellerinden gelenin en iyisini yapabilmek için antrenman veya müsabaka sırasında dikkatlerini ve odaklarını sürdürebilmelidir. Sporcuların antrenman sırasında ve müsabaka öncesinde odaklanma sürelerinin uzun olması, onların aynı zamanda dikkat seviyelerinin de yüksek olduğunu gösterir (Butt ve ark., 2003, Williams ve ark., 2006, Vernon, 2009).
- **Duygu Düzenleme:** Thompson (1994) göre duygu düzenleme, bireyin hedefleri doğrultusunda aksiyon alırken duygusal tepkilerini takip etmek, çözümlemek ve başkalaştırmaktan sorumlu içsel ve dışsal süreçler bütünüdür (Altın, 2017). Sporcular yarışma sırasında duygularını yönetebilmeli ve duygusal sürecini olumlu bir şekilde devam ettirmelidir. Duygu düzenleme faktörü, performansa müdahale edebilecek herhangi bir olumsuz unsur (kaygı, hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duyguları) tolere edebilmeyi içerir.

Genel olarak, zihinsel süreçler spor performansı için kritik öneme sahiptir. Zihinsel süreçlerini etkin ve doğru bir şekilde yöneten sporcular performanslarını yükselterek başarılı olma şanslarını artırabilir. Müsabakaya veya antrenmana zihinsel olarak hazır olan sporcular; optimum seviyede rekabetçi, istikrarlı, motivasyonu yüksek, baskı oluşturan unsurlara karşı dikkat ve odağını koruyabilen ayrıca bu unsurları yönetirken mental olarak dayanıklı olabilen

ve yaşadığı başarısızlıklardan sonra bile kendine olan güvenini sürdürebilen bireyler olma eğilimindedirler (Yazıcı ve Güçlü, 2019).

Motor beceri gerektiren spor branşlarında sporcuların, ne kadar çok motor beceri antrenmanı yaparsa yapsın maç esnasında her şeyin yolunda gideceği düşüncesi oldukça yanıltıcı olabilir. Çünkü alanında başarılı olmak isteyen pek çok sporcu zaman zaman bazı fizyolojik ve psikolojik yükler altına girer. Bu yüzden sporcuların fiziksel yönü kadar psikolojik yeterliliği de önemsenmelidir (Civan ve ark., 2010). Örneğin buz hokeyi maçında atılacak olan bir penaltı atışı için sadece fiziksel yükten bahsetmek yeterli olmaz, burada penaltı atışını yapacak oyuncunun ve aynı zamanda o atışı kurtaracak kalecinin zihinsel faktörleri de etkilidir (Kurudirek ve ark., 2022). Maç öncesinde, maç sırasında veya maç sonrasında maruz kalınan psikolojik etmenler sporcuların kısa bir süreliğine de olsa antrenman ve müsabaka ortamlarından uzak kalmalarına sebep olabilir. Sporcuların birçoğu depresyon, kaygı ya da sakatlık gibi benzer zorluklardan geçerler ve eskisinden daha güçlü bir şekilde geri dönebilir, performanslarını iyileştirebilirler (Christensen ve ark., 2016), fakat bu durum devam eden maç sırasında oldukça farklılık gösterebilir. Çünkü sporcular beklenmedik bir şekilde müsabaka esnasında sergiledikleri performansı etkileyecek birçok unsurla karşı karşıya kalabilir. Bu unsurlar sporcuların motor becerilerini olumlu etkileyebileceği gibi olumsuz sonuçların da ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Müsabaka esnasında yapılan stratejik hatalar, ekipmanların işlevlerini yerine getirememesi/kırılması veya sakatlık gibi benzer fiziksel ve maddesel aksaklıkların yanı sıra yarışma kaygısı, antrenör ya da seyirci baskısı, özgüven eksikliği gibi benzeri duygu durumları da yarışmanın gidişatını ve sonucunu etkileyebilir. Yarışmanın sonunda başarıya ulaşmak için zihin ve beden koordineli bir şekilde hareket etmelidir. Sporda başarıyı fiziksel sağlığın etkilemesi kadar psikolojik sağlığın da etkilediği bilinmektedir (Karabulut, 2023). Müsabaka esnasında oyun etkileşimini sağlayan dinamiklerin değişmesi oyun sisteminde beklenmedik değişimler yaratarak sporcuların oyun içerisinde anlık kararlar almasına sebep olur (Kelecek ve ark., 2013). Dolu (1994)'ya göre sporcuların müsabaka esnasında rakibine karşı tedirgin olması, kendi performanslarından endişe etmeleri, sürece değil sonuca odaklanmaları ve yüksek beklenti altına girmeleri sebebiyle motor becerilerine yönelik baskı hissederler (Zekioğlu ve ark., 2017). Sporcuların kritik anlarda, taktik değişimlerinde ya da baskı altında verdikleri kararlar son derece önemlidir. Sporcunun baskı altında sakin kalıp süreci yöneterek hedefine odaklanması, özgüvenli davranması ve motivasyonunu üst düzeyde tutması önemlidir. Çünkü yarışma esnasında sporcunun baskı altında kalarak verdiği bir karar motor becerisini tetikleyerek bir sonraki adımını da etkileyebilir. Sporcunun zihinsel ve bedensel tepkilerine yön verebilme kabiliyeti olan ve

genelde sporun en kritik anında ortaya çıkan baskı unsuru, sportif beceri gerektiren bir fiziksel faaliyetin uygulanması esnasında uygulayıcının maruz kaldığı kısa ya da uzun vadede huzursuzluk veren içsel ve dışsal psikolojik süreçler bütünü olarak tanımlanabilir.

2.2. Sporda Baskı

Sporcu baskıyı aşırı ya da tehdit edici olarak algıladığında; iyi performans göstermek için yüksek düzeyde sorumluluk hissederek hata yapmaktan, başarısız olmaktan, korktuğunda ya da stres ve kazanma baskısı yaşadığında kaygıya dönüşebilir. Kişisel bir ruh hali olan kaygı, bireyin tehlikeli veya tehdit edici olarak idrak ettiği ve etkilerinin huzursuzlaştırdığı çevresel bir etkene bağlı olarak ortaya çıkar (Öner ve Le Compte, 1998). Sportif performansı etkileyen psikolojik faktörler arasındaki olgulardan en önemlisi olan kaygı (Civan ve ark., 2010); kalp atış hızında artış, terleme ve kas gerginliği gibi fiziksel belirtiler kadar olumsuz düşünceler, dikkat dağınıklığı ve güven azalması gibi zihinsel belirtiler olarak da kendini gösterebilir. Sporda kaygı, yüksek beklentiler, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, geçmiş deneyimler, rekabet ortamı, fiziksel ve zihinsel yorgunluk, çözülmemiş kişisel çatışmalar gibi çeşitli faktörler tarafından tetiklenebilir. Sporda baskının kaygıya dönüşmesine sebep olan etmenler arasında şunlar sıralanabilir:

- **Yüksek bahisler:** Yüksek bahisli oyunlara veya yarışmalara katılmak, baskı düzeyini ve başarısız olma korkusunu artırabilir.
- **Kontrol eksikliği:** Bireyin bir yarışmanın sonucu üzerinde sınırlı kontrole sahip olduğunu hissetmesi kaygıyı artırabilir.
- **Mükemmeliyetçilik:** Mükemmellik arayışı veya güçlü bir başarıma arzusu, baskı ile doğru orantılı olarak kaygının artmasına neden olabilir.
- **Kendi kendine olumsuz konuşma:** Olumsuz düşüncelerin devam etmesine izin vermek ve geçmişteki başarısızlıklar veya hatalar üzerinde durmak da sporda kaygıyı artırabilir.
- **Başa çıkma becerileri:** Baskı ve stresi yönetmek için yetersiz başa çıkma stratejileri, kaygı ve düşük performansla sonuçlanabilir.

Spielberger ve arkadaşları (1966) kaygıyı, durumluk kaygı ve süreklilik kaygı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Spielberger ve arkadaşlarının (1966) yaptığı çalışmalar neticesinde geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kavramının aslını oluşturan durumluk ve sürekli kaygı farklı özelliklerde ve farklı yoğunluktadır (Öner, 1983).

2.3. Durumluk Kaygı

Özgüven'e (1994) göre kişinin rahatsız edici ve tehlikeli bulduğu koşullar altında ortaya çıkan ve sadece geçici bir süre varlığını hissettiren duygudur (Mevlüt ve Varol, 2004). Durumluk kaygı, geçici ve sürekli olarak değişen duygu durumunu temsil eder (Orhan ve Uğurlu, 2021).

2.4. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı farklı durumlarda kaygı yaşamaya yönelik genel bir eğilimdir. Bir bireyin kişiliğinin istikrarlı bir yönü olarak kabul edilir ve belirli bir tetikleyiciye veya olaya bağlı olmayabilir. Durumluk kaygının aksine, süreklilik kaygı kalıcıdır ve zaman içinde devam edebilir, bu da kaygıyı deneyimlemeye yönelik tutarlı bir yatkınlığı yansıtmaları muhtemeldir.

Müsabaka esnasında maruz kalınan baskı istenilen hedefe giden yolda hazırlıklı olunması gereken bir tür engelleyicidir. Sporcuların yarışmadaki performanslarının istenilen başarıyı yakalayabilmesi için, hem fiziksel hem de psikolojik yatkınlıklarının geliştirilip iyileştirilmesi ve istenilen amaca göre yönlendirilmesi gerekmektedir. Bu olguya göre üstün spor başarısı için sadece fiziksel değil, zihinsel süreçlerin de doğru yönetilmesine ihtiyaç duyulur. Sporcunun maç içerisinde çeşitli baskılara maruz kalması ve bu baskı koşulu altında performans sergilemesi günümüz rekabet sporlarının da önemli bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır. Kimi zaman görmezden gelinecek kadar hafif, kimi zaman ise varlığını şiddetli bir şekilde hissettirecek kadar yoğun olan baskı durumu müsabakadan önce ortaya çıkabileceği gibi müsabaka sırasında da kendisini gösterebilir. Müsabaka içindeki sporcu, rakibinden daha başarılı olmayı istemesi sebebiyle çeşitli şekilde yoğun fiziksel ve psikolojik stresörlere maruz kalır (Harita ve ark., 2022). Sporcularda oluşan baskı; heyecan, stres, kaygı, endişe ya da korku gibi duygular hissetmelerine sebep olabildiği bilinmektedir. Kritik anlarda ortaya çıkan baskının verdiği bu karışık duygu durumlarını yönetmek ise nitekim çok önemlidir. Çünkü sporcuların bir kısmı hissettiği bu baskıdan keyif alıp durumu kendi avantajına çevirebilirken bazıları bu duygu yükünün altında kalarak durumdan negatif bir şekilde etkilenebilir. Bu sebeple, fiziksel kapasitenin doruk noktasına ulaşması sırasında yarışmacının, rakibinin bir adım önüne geçmesinde rol oynayan zihinsel faktörleri (Öztürk, 2017) yönetmek her sporcu için basit değildir. Baskı altına giren sporcu kendisini stresli hissedebilir ve bazen stresin motor performansına etki etmesine engel olamayabilir. Oluşan baskı neticesinde stres altına giren sporcunun bu süreci kendi lehine çeviremediği ve bu duygu durumunu aşamadığı yarışmalarda başarı elde etme olasılığı yüzdesini düşürebilir. Kalkavan ve arkadaşlarının (2020), 146 sporcu ile yapmış olduğu "Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması" isimli çalışmasında tecrübeli dağ bisikletçilerinin gün geçtikçe yeteneklerine olan güvenlerinin

artış gösterdiği ve bu durum neticesinde rakiplerinden daha iyi olduğu düşünceleri ön plana çıkmış olsa da baskı altında beklenmedik bir durumla karşılaşabilme ihtimali rahat olma davranışlarını olumsuz etkilemiştir.

Baskı altında sergilenen performansın istenilen düzeyde sonuç vermesi için gereken unsurlardan birisi de hiç şüphesiz zihinsel kontroldür (Görgülü ve Gökçek, 2019). Müsabakalarda oluşan rekabet ortamının getirisi haline gelen ve sporcular üzerinde oluşması muhtemel olan baskı sonucunda sporcuların verdikleri bazı kritik kararlar her zaman pozitif bir şekilde sonuçlanmayabilir. Örneğin elit bir basketbol oyuncusu takımını galibiyete götürecek son serbest atışı atacaktır. Bu sırada oyuncuyu destekleyen ve desteklemeyen seyircilerden oluşan bir tribünde tüm gözlerin onun üzerinde olması; antrenörüne, ailesine ve takım arkadaşlarına karşı kendisini sorumlu hissetmesi, rakibinin varlığı, atışını inceleyen hakemlerin olması ve belirtilen süre içinde istenilen nitelikte atış yapması gerekmektedir. Tüm bu unsurlar çerçevesinde sporcu kendisini ya rahat hissedebilir ya da aksi şekilde kaygılı ve stresli hissederek zaman ve izlenme baskısı altına girebilir. Bu durumda oyuncunun yaşadığı baskıyı avantaja çevirerek geçerli bir şut atışını sayıya çevirmesi doğal karşılanabileceği gibi endişe, korku, heyecan gibi benzer duygulara kapılıp baskı altında kırılma yaşayarak geçersiz bir atış yapması da oldukça sıradan bir hal alır.

Baumeister (1984) baskı altında kırılmayı, sporcunun girdiği psikolojik yük sebebiyle performansında düşüşün olması ve baskı altında yapılan motor becerinin önemini artıran faktör ya da faktörlerin kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Mesagno ve Hill (2013) ise sporda psikolojik olarak zarar veren olgu sonucunda sporcunun yaşadığı olumsuz atletik deneyimi olarak belirtmiştir. Bu tanımları dikkate alacak olursak baskı altında kırılma, sporcunun rutin performans standartlarının dışında, yüksek baskı durumuna maruz kalarak, artan stres veya kaygı gibi nabızı yükselten etmenler nedeniyle beklenenden daha verimsiz performans göstermesi şeklinde ifade edilebilir.

Bazı sporcular, süreçten ziyade oyunun sonucuna çok fazla odaklanmaya çalışabilir, bu da onların düşüncelerine kapılıp hata yapmalarına olanak sağlayabilir. Bu durum golf; tenis ve okçuluk gibi çeşitli rekabet içeren spor dallarında sıklıkla meydana gelebilir ve basketbol örneğindeki gibi önemli bir şutu kaçırmak, basit hatalar yapmak veya antrenman içinde ya da daha önce deneyimlediği oyunlardaki yüksek istatistik seviyesinde performans sergileyememek gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Bu durum, atletik yarışmalar, topluluk önünde konuşma veya yüksek riskli testler gibi çeşitli sosyal ortamlarda da oluşabilir. Aşırı düşünme, mükemmeliyetçilik (Gucciardi ve ark., 2010), odaklanma eksikliği, becerinin türü (Beilock ve Carr, 2001) ve zayıf performans yönetimi dahil olmak üzere baskı altında kırılmanın birkaç

olası sebebi vardır. Bu sebeplerden bir tanesi de sporcuya, antrenör ya da çalıştırıcı tarafından verilen talimatlardır.

Antrenörler/çalıştırıcılar, sporun ve sporcunun gelişmesinde önemli bir role sahiptir (Toros ve Duvar, 2011). Sporcular ve antrenörleri arasındaki iletişim, uygulayıcıların fiziksel, zihinsel ve duygusal davranışları üzerindeki etkisi sebebiyle her zaman spor performansı için önemli faktörler arasında yer almıştır (Serpa, 1999). Bir sporcuya antrenörlük yapmak, sporcunun performansını iyileştirmesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak için rehberlik, talimat ve destek sağlamayı içerir. Müsabaka sırasında antrenör ve sporcu arasındaki etkili iletişim, sporcunun performansı ve başarısı için çok önemlidir. Açık ve etkili iletişim, koçun gerçek zamanlı olarak rehberlik, talimat ve geri bildirim sağlamasına ve sporcunun koçun talimatlarını anlamasına ve uygulamasına olanak tanır. Antrenörün sporcunun müsabaka içindeki duygusal durumunun farkında olması, gerektiğinde destek ve cesaret vermesi önemlidir. Antrenör ayrıca korku, heyecan, stres ya da kaygı gibi duygu durumlarını tanıyabilmeli ve sporcunun bu duyguları yönetmesine yardımcı olmak için uygun destek ve rehberlik sağlayabilmelidir. Bazı antrenörler sporcusunu ve onun yaşadığı duygusal değişimleri yönetmekte, uygun talimatları vermekte başarılı olsa da bazıları sporcusunun sergilediği yarışma tavırlarını anlayamayarak hem onun hem de kendisinin başarısızlık yaşamasına sebep olabilir. Baskı altında antrenörler, mesajlarını açık ve öz bir şekilde ifade etmekte zorlanabilirler, telaşa kapılabilirler ve talimatları yanlış ya da zamanında veremeyebilirler. Bu durum, oyuncular arasında kafa karışıklığına neden olarak duygusal ve motor davranışlarının olumsuz etkilenmesine, sonuç olarak da performanslarında düşüş yaşamalarına sebep olabilir. Zihinsel kontrol normal şartlarda optimum düzeyde işlevini yerine getirir ancak baskı altında bilişsel yük gerçekleşir ve bu durumda kişinin kendini kontrol etme olasılığı azalır (Janelle, 1999). Bu ve benzeri durumlarda sporcuların yapabileceği en ideal davranış zihinsel kontrollerini ellerinde tutmaktır. Sporcular zihinsel süreçlerini başarılı bir şekilde yönetmek için bazen kendilerine rahatsızlık veren düşünceleri yok sayma girişiminde bulunabilir. Düşüncelerini bastırarak ya da görmezden gelerek bilişsel sürecini yönetmeye çalışan sporcular bazen kariyerleri için geri dönülmesi zor koşullar altına girebilir.

2.5. Düşünce Baskılama

Düşünce baskılama araştırması, bireylerin belirli bir düşünceyi (örneğin bir beyaz ayı) baskılamaları istendiğinde kişilerin ironik olarak istenmeyen düşünceye daha fazla yatkınlık gösterdiğini belirtmiştir (Liu ve ark., 2019). Daha önce yapılan bazı araştırmalar, zihinsel kontrolün bilişsel yükler tarafından yok sayılması sonucunda bastırılan olumsuz unsurların ironik bir şekilde daha fazla ortaya çıktığını göstermiştir (Wenzlaff ve Luxon, 2003).

Spor alanında özellikle de rekabetçi branşlarda düşünceyi bastırmak bazen sporcuya ve performansına zarar verebilir. Sporcular kendilerini kötü hissettiren olumsuz düşünceleri veya duyguları bastırmaya çalıştıklarında, tam tersi olarak yoğunluklarını ve ortaya çıkma sıklıklarını arttırıyor olabilirler. Örneğin, bir basketbol oyuncusu serbest atışı kaçırmamasıyla ilgili düşüncelerini bastırmaya çalıştıkça, farkında olmadan bu düşünceyle daha fazla meşgul olabilir ve performansında düşüş yaşayabilir. Sporcunun deneyimlediği bu duygu durumu çıktığı müsabakalarda ironik hataya düşmesine sebep olabilir. Bu ve benzeri durumlarda zihinsel kontrol yönetiminde başarılı olamayan sporcular istenmeyen talihsiz bir hataya sürüklenebilir. Örneğin futbol maçında bir hücum oyuncusu topla oynarken yanlışlıkla kendi kalesine gol atabilir ya da bir voleybol oyuncusu son servis atışını istemeyerek fileye temas ettirip topun kendi sahasına düşmesine sebep olabilir. Bu istenmeyen sonuç, alan yazında (Wegner, 1994) sporcunun kaçınmaya çalıştığı şeyi tam olarak temsil etmesi nedeniyle “ironik hata” olarak kabul edilir. Bu tür hatalar, genellikle önlenemez olmadıkları ve oyunun sonucunu değiştirebilecekleri için oyuncular ve antrenörler için özellikle sinir bozucu olabilir.

2.6. İronik Hata

Bilişsel durumların kendi kendini kontrol etme girişiminden kaynaklanan bilerek yapılmayan ve istenmeyen eylemlerin etkilerini açıklamak için ironik bir zihinsel kontrol süreçleri teorisi önerilmiştir (Wegner, 1994). Daniel Wegner’in 1994 yılında sunduğu zihinsel kontrolün ironik süreçleri teorisine göre bireylerin belirlenen hedefin tam tersi sonuçlara neden olan ve yapılması kesinlikle istenmeyen sonuçlara yol açan eylemlerine ironik hatalar adı verilir (Görgülü ve ark., 2019). Wegner (1994) zihinsel kontrolün ironik sürecini, duyguların; bilişin ve davranışın amaçlanın tersi yönünde hareket etmesi şeklinde yorumlamıştır (Görgülü ve Gökçek, 2021). İronik hata, istenmeyen bir davranışı yapmaktan kaçınma girişimlerimizin aslında tam da bu davranışı yapma olasılığımızın artırdığı olguyu ifade etmesi şeklinde tanımlanabilir. Örneğin, bir futbolcu penaltı atışlarını kaçırmamak için kendisine bilişsel bir yükler ve bunu çok fazla düşünürse artan dikkat ve kaygı doğrultusunda şutu kaçırmaya olasılığını artırabilir. Dugdale ve Eklund’un 2002 yılında yaptığı çalışmada, Avustralya futbol takımı oyuncularına hakemler ve antrenörlerden oluşan bir video izletilmiştir. Videoyu izleyen oyunculara; hakemlere ve antrenörlere odaklanmamalarını içeren talimatlar verilmiştir. Çalışma sonucunda oyuncuların ironik bir şekilde hakemlere daha fazla odaklandıkları gözlemlenmiştir (Dugdale ve Eklund, 2002). Wegner’in ironik hata üzerine sunduğu teori çalışması, yapılması istenmeyen davranış veya hatalardan kaçınma girişimlerimizin bazen geri tepebileceğini ve tam da kaçınmaya çalıştığımız durumlarda istemeden de olsa bir artışa yol açabileceğini gösteriyor. Sporcular, performanslarını artırmak için müsabakaya çıkmadan önce

zihinlerini meşgul eden endişeli düşünceleri veya hissettikleri olumsuz duyguları bastırmaya çalışabilirler. Ancak, bu düşünce ve duyguları bastırmaya yönelik gösterdikleri yoğun çaba, bu davranışları tetikleyerek ortaya çıkışını destekler ve performansın düşmesine neden olabilir. Benzer şekilde bazı sporcular, içinde bulundukları müsabaka esnasında geçmişteki başarısızlıklarını veya yaptıkları hatalara ilişkin ortaya çıkan düşüncelerini bastırmaya çalışabilirler. Fakat yine bastırmaya çalıştıkları bu duygu durumları önceki yaşanmışlıklarına benzer olarak ironik şekilde hataya düşmelerine sebep olabilir. İstenmeyen bir eylemden kaçınma girişimi o eyleme daha çok yakalanıp ironik hataya düşme riskini artırabileceği gibi karışık eylemde istenmeyen bir artışa (aşırı telafi) da sebep olabilir (Binsch ve ark., 2009). Örneğin, Bocce branşında bir raffa maçında son turda oyunu kaybedeceği anlaşılan takım, oynanan eli yeniden başlatmak istemektedir. Bunun için pallinoya atış yapacak sporcuya “Öndeki topu unut, sadece pallinoya odaklan” dendiğinde sporcu istemsizce pallinonun önünde duran topa odaklanabilir ve topu vurmamak için atış esnasında fazla kuvvet uygulayarak atışını pallinonun arkasına yapabilir. Bu durumda sporcu baskı altında ironik hatadan kaçınmaya çalışırken hareketin aşırı telafisi durumuna düşebilir. Bu durumda ironik hatadan kaçınmak isteyen sporcular kendi kendilerine verdikleri talimatlar neticesinde abartılı eylemler gerçekleştirebilirler (de la Pena ve ark., 2008). Bu abartılı eylemler mevcut literatürde “Hareketin Aşırı Telafisi” olarak adlandırılmaktadır.

2.7. Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezi

Aşırı baskının, sporcu performansını olumsuz yönde etkilediğini açıklamak için bazı teoriler sunulmuştur (Görgülü ve Gökçek, 2019), bunlardan birisi de De la Pena ve arkadaşlarının (2008) “Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezi”dir. De la Peña ve arkadaşlarının sunduğu hareketin aşırı telafisi hipotezi, bireyin sportif performans ve zihinsel stres kombinasyonuna yanıt olarak telafi edici birtakım adaptasyonlar deneyimlediği olguyu ifade eden bir kavramdır. Bu adaptasyonlar kardiyovasküler, solunum ve otonom sinir sistemleri gibi çeşitli fizyolojik sistemleri etkileyebilir. Hareketin aşırı telafisi hipotezi, sporcunun kendisini ironik hatadan kaçındırırken, bilinçaltında yer edinmiş olan olumsuz çağrışımların etkisiyle istenilen performansın aksine hareketin fazla telafisi sonucu abartılı hata yapması olarak açıklanabilir.

Spor performanslarının belirleyici özelliklerinden biri de otonom sinir sistemidir (Cipryan ve ark., 2007). Bilindiği gibi bir sporcunun performansı birden fazla boyutla ele alınır ve bunların içinde otonom sinir sistemi fiziksel ve psikolojik unsurlar arasında önemli bir köprü görevi üstlenir (Lucini ve ark., 2021). Dolayısıyla otonom sinir sistemi spor ve fiziksel aktivitede çok önemli bir role sahiptir denilebilir.

2.8. Otonom Sinir Sistemi (OSS)

Visseral sinir sistemi olarak da bilinen otonom sinir sistemi canlı organizmanın hayati öneme sahip olan sindirim, kalp atımı, solunum, tansiyon v.b. gibi temel fonksiyonlarından sorumludur. Otonom sinir sistemi somatik sistemin aksine vücudumuzda istemsiz bir şekilde çalışır (Akyüz ve Leblebiciler, 2012) ve kalp kası, düz kaslar ya da tükürük bezi, yağ bezi, ter bezi gibi ekzokrin bezleri uyararak vücuttaki birçok organ ve dokunun aktif rol oynamasına sebep olur (McCorry, 2007). Otonom sinir sisteminin birçok kardiyak aritmiye önemli bir rol oynadığı giderek daha fazla kabul görmüştür (Aksu ve ark., 2021) ve otonomik sistemdeki değişiklikler kalp hızındaki ve kalp ritmindeki farklılaşmaya kadar çeşitli hücrel değişikliklere sebep olabilmektedir (Kapa ve ark., 2010). Otonom sinir sisteminin aktivitesi sebebiyle kalpte stres, kaygı, depresyon gibi durumlarda bozulmalar meydana gelir (Gorman ve Sloan, 2000). Bu durum, vücudun enerjiyi korumasına ve egzersiz ile ortaya çıkan stresten kurtulmasına yardımcı olur. Vücudumuzun yönetiminde önemli bir yere sahip olan otonom sinir sistemi kendi içinde sempatik sinir sistemi (SSS) ve parasempatik sinir sistemi (PSS) olmak üzere ikiye ayrılır. Bu iki sistem genel olarak birbirine karşıttır ve sempatik sinir sistemi “savaş ya da kaç” olarak, parasempatik sinir sistemi ise “dinlen ve sindir” olarak adlandırılır (Arslan ve Ünal Çeklik, 2022). Sempatik sinir sistemi, kalp atış hızını, kan basıncını ve solunumu artırarak vücudu yoğun fiziksel efora hazırlayıp sporcunun yüksek düzeyde performans göstermesi için gereken enerjiyi sağlayacak şekilde aktive olur. Öte yandan, parasempatik sinir sistemi egzersizden sonra kalp atış hızını yavaşlatıp kan basıncını düşürerek toparlanmayı ve dinlenmeyi destekler. Otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik dalları arasındaki uygun değer, atletik performans için oldukça önemlidir. Hall (2016), bu sistemlerin her ne kadar birbirinin zıttı şeklinde işlevini sürdürse de aslında bir uyum içinde birbirlerini tamamladıklarını savunmuştur (Özcan, 2017). Sempatik sinir sisteminin (SSS) ve parasempatik sinir sisteminin (PSS) aktivite seviyesinin maksimuma yakın ve birbiriyle dengeli olması antrenmanın gidişatını olumlu etkileyerek müsabaka içindeki performansın da iyileşmesine katkı sağlar (Cipryan ve ark., 2007).

2.8.1. Parasempatik Sinir Sistemi: Vücudu stres veya tehlikeye tepki olarak “savaş ya da kaç” için hazırlayan sempatik sinir sistemine karşı olarak “dinlen ve sindir” şeklinde çalışır. Parasempatik sistem; vücutta enerji üretilmesini ve üretilen enerjinin saklanmasına neden olan anabolik aktivitelerin harekete geçmesine neden olur ve ayrıca diğer organların minimum seviyede çalışmasından sorumludur (Akyüz ve Leblebiciler, 2012).

2.8.2. Sempatik Sinir Sistemi: Otonom sinir sisteminin bir parçası olan sempatik sinir sistemi stres veya tehlikeye tepki olarak vücudu “savaş ya da kaç” için hazırlar. Doku ve

organlara gönderdiği sinyallerle vücutta üretilen enerjinin tüketilmesi için katabolik aktivitelerin harekete geçmesini sağlar (Akyüz ve Leblebiciler, 2012). Kalp atım hızını, kan basıncını, solunum hızını ve kan şekeri seviyelerini artırır ve kan akışını sindirim sisteminden kaslara ve beyne yönlendirir. Sempatik sinir sistemi, "dinlenme ve sindirme" işlevlerini destekleyen ve vücudun denge durumuna dönmesine yardımcı olan parasempatik sinir sistemine karşı çalışır. Sempatik sinir sistemi vücudun ayrıca korku, kızgınlık, heyecan ya da endişe gibi stres faktörlerine tepki olarak kendini gösterebilir. Örneğin, motor beceri gerektiren bir durumda stresin vücudu baskı altına alması sebebiyle sempatik sistem uyarılarak kandaki şeker yoğunluğunun artmasıyla birlikte kan basıncı yükselebilir. Stresin oluşabileceği durumlarda otonom sinir sistemi içinde baskın hale gelen sempatik sinir sistemi kan basıncı gibi kalp atım hızının da değişmesine sebep olur (Uysal ve Tokmakçı, 2017). Kalbin kasılma hızı ve gücünün kontrolünü sempatik sinir sistemi sağlarken, kalbin atım hızı değişkenliği (KAHD), otonom sinir sistemi dinamikleri hakkında fikir veren objektif bir işarete dönüşür (Erdoğan, 2017).

Kalp atım hızı değişkenliğinin spor performansını etkileyebilecek birçok faktörden yalnızca biri olduğunu ve sübjektif iyileşme değerlendirmeleri ve performans belirteçleri gibi diğer ölçümlerle birlikte düşünülmesi gerektiğini belirtmek önemlidir. Spor müsabakalarında baskı gibi kalp atım hızı değişkenliği etkileşimini artıran faktörlerden bir tanesi de kişilik özellikleridir. Zohar ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı “Kişilik ve Kalp Atım Hızı Değişkenliği: Kişilikten Kardiyak Uyum ve Sağlığa Giden Yolları Keşfetmek” çalışmasında KAHD’ı çeşitli kişilik değişkenleri (İbranica Mizaç ve Karakter Envanteri, İbranice DS14, İbranice Büyük Beş Faktör Kısa Envanter, Sürekli Bağışlayıcılık Ölçeği, Saldırganlık Anketi, Yaşamda Anlam Anketi, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, Otantik Mutluluk Ölçeği, Yakın İlişkilerde Deneyimler Kısa Ölçeği, Pozitiflik Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği) ile birlikte incelemiştir. Kişilik özellikleri ve KAHD arasında sistematik ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle Mizaç ve Karakter Envanterinin karakter özellikleri, sempatik aktivitenin parasempatik aktiviteye oranıyla ölçülen otonom denge ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Açıklık, saldırganlık, kaçınmacı bağlanma ve affetmenin çeşitli KAHD değişkenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak kişilik ile KAHD arasındaki ilişkiler; kişilik, KAHD ve sağlık arasındaki güçlü ilişkileri net bir şekilde ortaya koyarak ölçümlerin geçerliliğini desteklemiştir. Yine araştırmacılar bu çalışmayı destekleyecek nitelikte KAHD ve kişiliğin ilişkili olduğunu belirtmiştir (Ode ve ark., 2010, Saus ve ark., 2012, Martin ve ark., 2011, Čukić ve Bates, 2014).

2.9. Kişilik

Bir bireyle özgü hale gelmiş duygusal, davranışsal ve tutumsal tepkilerin kombinasyonudur (Mustapha ve ark., 2022) ve bireyin zaman içerisinde, farklı durumlar karşısında duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının nispeten aynı kalması olgusudur (Kramer ve Gosling, 2022). Kişiliğin evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur ve farklı teoriler, kişiliğin farklı yönlerine odaklanır, ancak genel kişilik kavramı, her bireyi diğerlerinden farklı kılan özelliklerin benzersiz birleşimi olarak ifade edilebilir. Spor, kişilik gelişiminde rol oynayan önemli araçlardan birisidir. Bireyler spora katılarak değerli deneyimler kazanabilir ve kişiliklerini şekillendirebilecek aynı zamanda da birey olarak büyümelerine yardımcı olabilecek yeni beceriler öğrenebilirler. Spor, aşağıdaki maddeler ile kişilik gelişimine katkıda bulunabilir:

- **Güven ve özsaygı:** Hedeflere ulaşmak, becerileri geliştirmek ve spordaki başarıların tanınması, bireyin güvenini ve benlik saygısını artırabilir.
- **Takım çalışması ve iş birliği:** Birçok spor, bireylerin bir takım olarak birlikte çalışmasını gerektirir. Bu deneyim sayesinde bireyler iş birliği, iletişim ve güvenin önemini öğrenebilir ve bu becerileri geliştirebilirler.
- **Liderlik:** Spor, bireylere kaptan, takım lideri veya sadece olumlu bir rol model olarak liderlik rolleri üstlenmeleri için fırsatlar sağlayabilir. Bu deneyim, bireylerin liderlik becerilerini geliştirmelerine ve başkalarına liderlik etmedeki olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir.
- **Esneklik:** Spor zorlu olabilir, bireyler baskı altında bırakabilir ve çoğu zaman bireylerin aksiliklerle yüzleşmesini ve engellerin üstesinden gelmesini gerektirir. Bu deneyimler sayesinde bireyler, zorluklar karşısında dirençli, ısrarcı olmayı ve pes etmemeyi öğrenebilirler.
- **Duygusal düzenleme:** Spor, bireylerin ruh hallerini düzenlemelerine, kaygı, endişe ve stres gibi duyguları yönetmelerine yardımcı olarak sağlıklı bir çıkış sağlayabilir. Bu, daha fazla duygusal istikrar ve toleransa yol açabilir.

Spor ve kişilik arasındaki ilişki hakkındaki araştırmalar uzun süredir yapılmaktadır. Kişilik toplum içinde kişinin kendisini gösterebildiği bir etken olmasından dolayı (Tazegül, 2018) bireyin gelişimine katkıda bulunan psikolojik etmenlerden bir tanesidir (Allen ve ark., 2013) ve kişilik sporda genellikle performansla ilişkilendirilen önemli bir faktördür (Saus ve ark., 2012). Spor yapmak ve sporda başarı elde etmek, bireyin kendine olan güvenini artırabilir ve bu da spor performansını artırabilir. Öte yandan, bir sporda sürekli düşük performans veya

mücadele, bir sporcunun kendine olan güveni ve benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Sporcuların sahip oldukları kişilik özellikleri onların bazı duygu durumlarını tetikler (Tazegül, 2018) ve bu da spor performansına doğrudan etki eder. Son yıllarda yapılan araştırmalar spor performansının, kişilik özelliklerinin uzun vadeli spor başarılarında, diğer bireylerle olan iletişimde, sporcuların müsabaka öncesi/sırası/sonrasındaki psikolojik durumuyla ilgili olduğunu vurgulamıştır (Allen ve Laborde, 2014). Baskı altında yüksek nabız değişkenliği eşliğinde olumlu performans göstermeye çalışan sporcular bazı kişilik faktörlerinin kurbanı olabilir ve bu faktörler, bireylerin spordaki baskıya nasıl tepki verdiği konusunda önemli bir rol oynayabilir. Son zamanlarda spor performansı ile ilgili olarak bazı kişilik özellikleri oldukça dikkat çekmektedir (Roberts ve Woodman, 2017). Örneğin en önemli kişilik faktörlerinden biri olan, davranış bilimciler ve pek çok insan tarafından oldukça ilgi gören narsisizm (Miller ve ark., 2021) spor psikolojisi literatüründe önemli bir yer almaktadır.

2.9.1. Narsisizm: Bireyin kendisini diğer kişilerden üstün görme, beğenilme ihtiyacı gütmeye ya da kendi aşırı beğenme olarak karakterize edilebilir (Montoro ve ark., 2022). Narsisizm son yıllarda halk arasında çokça adından söz ettirmekle birlikte birçok kişi tarafından bireyin kendini beğenmesi, övmesi, kişisel özelliklerinden bahsetmesi durumudur olarak tanımlanabilir. Narsisizm, insanlar arasında çokça duyduğumuz yaygın bir terimdir ve birçok kişi tarafından kişinin kendisini aşırı övdüğü, özelliklerini güzelleme yaparak bahsettiği durumları özetlemek için kullanılır. Spor müsabakaları düşük ya da yüksek seviyedeki narsisizm düzeyi için oldukça elverişli bir ortamdır (Görgülü ve ark., 2022). Narsisizm ve spor arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlü olabilir. Bazı durumlarda, spora katılım, narsisizm eğilimlerine karşı koyabilen sağlıklı bir benlik saygısı ve olumlu bir benlik duygusu geliştirebilir. Bununla birlikte diğer durumlarda, rekabetçi ve bireyci bir spor ortamı, narsistik özelliklerini şiddetlendirebilir. Narsist bireyler benlikleri tehdit edildiği zaman tehlikeli bir kişiliğe dönüşebilirler (Thomaes ve ark., 2009). Bireysel sporlar kişiye tek başına başarılı olma gibi büyük fırsatlar sağlamasından dolayı narsist sporcuların kişisel gelişimi için en büyük uygunluğu sunarken, takım sporları açısından narsist oyuncular genellikle takım için büyük bir problem haline dönüşebilir ve aynı zamanda da önemli müsabakalarda diğer oyuncular için takımın en güvenilir kişisi olarak görülerek uzak durulamayabilir (Gouveia, 2022).

Spor psikolojisi alanında motor performans becerisi ile ilgili yapılan bazı çalışmalar neticesinde araştırmacılar narsisizmin sporcu kişiliği ile doğrudan alakalı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Örneğin Cin ve Yaşar 2022 yılında “Türk kadın futbolcularının narsistik kişilik özellikleri ile makyavelist kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi” için 2. ve 3. ligde oynayan spor üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların

oynadıkları liglere ve gelirlerine göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kadın sporcuların narsisistik kişilik özelliklerinin artmasıyla birlikte makyavelist kişilik özelliklerinin ve mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. 2017 yılında Ueno ve arkadaşlarının Makyavelizm, narsisizm ve psikopati kişilik özelliklerini ölçmek için yapmış olduğu “Rekabetçi sporların özellikleri ile karanlık üçlü arasındaki ilişkiler” çalışmasına katılan 506 (217 erkek ve 289 kadın) Japon üniversite sporcusu arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Öncelikle yüksek sayıda sporcu, oyunları kazanmak ve diğerlerinden daha iyi sonuçlar elde etmek için bilerek faul yapmaktan, doping kullanmaktan çekinmemiş ve aşırı derecede agresifleşerek tehlikeli davranışlarda bulunarak rakiplerine zarar verme eğilimlerinde bulunmuştur. Makyavelizm, psikopati ve narsisizmin ölçüldüğü bu çalışmada erkeklerin karanlık üçlü puanı kadınların puanından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Narsisizm gibi çıkara dayalı ve benmerkezciliği yüksek kişilik özelliklerinden birisi de “Makyavelizm”dir.

2.9.2. Makyavelizm: Başkalarını manipüle etme ve sömürme ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir (Ueno ve ark., 2017). Makyavelizm kişilik özelliğine sahip bireyler kendilerine yarar sağlama amacı güderek bilinçli ve sistematik bir şekilde karşısındaki bireyleri ya da var olan olayı yönlendirebilme özelliğine sahip olmakla birlikte nihai amacına ulaşmak için zaman zaman yalan söylemekten, hile, kurnazlık, sinsilik, hırsızlık gibi sosyal ahlaka aykırı davranışlarda bulunmaktan çekinmezler (Güllü ve Yıldız, 2019). Makyavelizm, sporcuların yaşadığı psikolojik baskıda da rol oynayabilir. Örneğin, makyavelist eğilimleri olan bir sporcu, rakiplerine karşı avantaj elde etmek için manipülasyon veya aldatma gibi psikolojik taktikler kullanabilir. Bu, sporcuların sürekli olarak birbirlerini alt etmeye çalıştıkları yüksek baskı içeren rekabetçi bir ortam yaratabilir. Öte yandan, makyavelci taktiklere maruz kalan sporcular, baskı altına girerek performanslarını olumsuz etkileyebilecek yüksek düzeyde kaygı, stres ve endişe yaşayabilirler. Ek olarak, kazanma baskısı bazen sporcuları performans artırıcı ilaçlar kullanmak gibi etik olmayan davranışlarda bulunmaya yönlendirebilir. Bu tür davranışlar, sporcuların adil oyun yerine her ne pahasına olursa olsun kazanmaya odaklandığı olumsuz ve rekabetçi bir atmosfere katkıda bulunabilir. Makyavelizm’in sosyal alan, iş alanı, eğitim alanları gibi spor ortamlarında da sıkça görüldüğü bilinmektedir. Dhormare (2016), 120 bireysel ve takım sporcusu ile yaptığı “Makyavelizm ve bireysel ve takım oyunu oyuncular arasında kontrol odağı” çalışmasında takım sporu oyuncularının, bireysel spor oyuncularına göre makyavelist olduğu bildirilmiştir. Cinsiyet faktörüne de odaklanılan çalışmada erkek oyuncuların, kadın oyunculara göre daha makyavelist olduğu gözlemlenmekle birlikte cinsiyet faktörünün takım ya da bireysel spor branşlarında fark etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer sonuçlara Bryan ve arkadaşlarının (2023) yapmış olduğu “Öfkeyle geriye bakma:

Sporcularda karanlık üçlü, öfke ve saldırganlığın kesitsel ve ikili bir incelemesi” çalışmasında rastlanmıştır. Bryan ve arkadaşları 2 örnek grubuyla (1. örnek grubu, 224 bireysel oyun sporcusu ve 2. örnek grubu 98 takım oyunu sporcusu ile 98 antrenör), futbol, ragbi, halter, atletizm, golf, tenis, kürek, basketbol, hokey, boks ve yüzme branşlarında ölçümler yapmıştır. Her iki örnek grubu da kişisel ve kişilerarası psikolojik kanıtlar sunmuştur. Örnek 1’de bağımlı ve bağımsız değişkenler incelendiğinde, psikopatinin öfkeyle birlikte saldırganlığı da pozitif olarak desteklediğini, Makyavelizm’in ise saldırganlığı etkilediğini göstermiştir. Örnek 2 incelendiğinde ise antrenör-sporcu ilişkisi uyumlu bir kombinasyonu desteklediği görülmüştür (birbirlerinin öfke ve saldırganlıklarını tahmin etmişlerdir). Bu bağlamda, psikopati ile hem öfke ve saldırganlık hem de narsisizm ve saldırganlık arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Narsisizm- öfke ve Makyavelizm-saldırganlık sonuçlarında antrenörün sporcusunu etkilediği gözlemlenmiştir. Makyavelizm’e genel bir pencereden bakacak olursak sporcuların ve antrenörlerin, Makyavelizm davranışın ruh sağlıkları ve refahları üzerindeki potansiyel etkisinin farkında olmaları, rekabete karşı sağlıklı ve olumlu bir yaklaşım geliştirmeye odaklanmaları önemli olduğu vurgulanabilir. Baskı altında ortaya çıkan kişilik faktörlerinin ölçümünde, narsizm, makyavelizm, beş faktörlü kişilik modeli kullanılabileceği gibi son yıllarda spor psikologlarının dikkatini çeken “Aleksitimi Kişilik Özelliği” modeli de kullanılabilir.

2.9.3. Aleksitimi: Peter Emanuel Sifneos tarafından 1972 yılında bireyin uyarılara, anılara ya da düşüncelere gibi duygusal faktörlere etkilerin yoksunluğu olarak tanımlanmıştır (Tingaz ve Güvendi, 2020). Aleksitimi, kişinin kendi duygularını tanımlama ve tanımlamada zorlukla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Aleksitimi olan kişiler başkalarının duygularını anlamakta zorluk çekme eğiliminde olmakla birlikte duyguları sağlıklı ve üretken bir şekilde ifade etme konusunda sınırlı bir yeteneğe sahip olabilirler. Aleksitimi, somatik belirtiler (mide ağrısı, bağırsak bozukluğu, migren, uykusuzluk, vb.) şeklinde ortaya çıkar ve kişinin günlük yaşamına etki edecek unsurlar göstererek bireyin duygularını tanımlamasında zorluk çekmesine sebep olur (Kušević, & Marušić, 2014; Preece ve ark., 2023). Aleksitimi sosyal ve sağlık alanlarında olduğu gibi spor alanında da etkisini göstermiş ve aleksitiminin spor performansında da bir dizi olumsuz sonuçla ilişkili olduğu sonucu bulunmuştur. Aleksitimik sporcuların duygularını düzenleme yetenekleri aleksitimik olmayan sporculara göre daha düşüktür ve duygusal durumlarını yorumlamakta güçlük çekerler, bu da spor performansı sırasında odaklanma sorununa, motivasyon eksikliğine ve zayıf karar vermeye yol açabilir. Ayrıca başarısızlık ve stresle başa çıkma konusunda daha fazla zorluk çekme eğilimindedirler ve spor yaralanmalarına karşı olumsuz tepkiler verme olasılıkları daha

yüksektir. Bazı araştırmalar, aleksitimi düzeyi yüksek olan sporcuların spor doyumu, motivasyonu ve benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur (Sucan, 2014; Kutishenko, 2018, Elmas ve ark., 2016). Ek olarak, araştırmalar aleksitimik sporcuların spor performansında aleksitimik olmayan sporculara göre daha az başarılı olduğunu bulmuştur (Kutishenko, 2018).

Yüksek performans getirisi için yoğun bir şekilde antrenman yapması gereken sporcularda aleksitimi yaygınlığının yüksek olduğunu vurgulamaktadır (Proença ve ark., 2022). Aleksitimi her ne kadar olumsuz bir duygu durumu gibi görünse de bazı sporcular için oldukça çekici görünerek avantaja çevrilebilir. Bu sporcular yüksek baskı durumunun getirisi olan kaygıdan daha az etkilenecek yüksek performans sergileyebilir (Liparoti ve Lopez, 2021). Zekioğlu ve arkadaşlarına (2014), göre aleksitimi kişilik yapısına sahip bireyler kaygı gibi yüksek riskli faktör durumunda içinde bulunduğu duygu durumunu anlamakta rahat ederler ve yüksek riskli spor branşları ile ilgilenerek müsabaka sonrası kaygı durumunu azaltmakta rahat ederler. Mellalieu ve Hanton (2015), rekabetçi performans ortamının, aleksitimik bireyin duygularını deneyimleme ve ardından kaygıyı kontrol etme yoluyla düzenleyebileceği bir araç sağlamasından dolayı bu kişilik özelliğine sahip bireyler için çekici olduğunu öne sürmüştür. Ancak aleksitimik özelliğe sahip sporcuların, müsabaka esnasında durumluk kaygılarını kontrol altına alamadıkları ya da tolere edemedikleri takdirde, hissettikleri yoğun baskının da etkisiyle kaygılanma sürecinin uzayıp süreklilik kaygıya dönüşmesi kaçınılmaz olabilir. Bilişsel süreci ve duygularını kontrol edemeyen sporcuların yaşadığı kaygı durumu, motorik özelliklerine etki ederek performansının düşmesine ve müdahale edilmediği takdirde bu durumun uzun süreli olarak devam etmesine neden olabilir. Nitekim bazı sporcular yaşadığı kaygı sonucu duygularını kontrol etme konusunda yetersiz kalarak genelde içindeki duygu karışıklığına karşı cesaret belirtisi olan risk alma eğiliminde bulunabilirler. Woodman ve arkadaşları (2020), spor alanlarında ve sadece kendine özgü yüksek riskli alanda değil, rekabet ortamının stresli doğası aleksitimik kişilik özelliğine sahip bireylerin rekabet içeren ortamlara çekebilir ve buna bağlı olarak da kişide, aleksitiminin spor performansı için bir avantaj haline gelebileceği düşüncesi gibi ilgi çekici bir olasılığa yol açabilir (Lopes ve ark., 2022). Aleksitimik kişilik özelliğine sahip sporcular, yüksek risk faktörü içeren alanlarda yaptıkları gibi, bu ve benzeri rekabetçi koşullarda da etkili duygu düzenlemesine uyum sağlayabilirler (Lopes ve ark., 2022).

Spor bilimleri alanına bakıldığında, dünya üzerinde bulunan her spor branşı için sergilenen performansın gerçekleşme anında performans gösterme sürecini etkileyebilecek ya da kritik anlarda oyunun kaybedilmesine sebep olabilecek faktörlerin incelenmesi oldukça önemlidir. Hemen her branşta ve her yaşta görülebilecek duygu durumunu kontrol edememe

durumu sporcular için müsabaka ortamlarında performanslarının olumsuz bir şekilde sonuçlanmasına neden olabilir. Sporcular özelinde bu gibi durumların objektif yöntemlerle analiz edilmesi, gelişimsel çalışmalar ile desteklenerek yeni çözüm yolları ve uygulamalarının geliştirilmesi sporcuların performanslarını optimize etmede son derece etkili olacaktır. Birden fazla yöntemin kullanılacağı bu çalışmada incelenecek ve analiz edilecek performans branşı Curling sporundan esinlenerek ortaya çıkan Floor Curling'dir.

2.10. Curling

İskoçya'nın ata sporu olmakla beraber Perth şehrinde oynanmaya başlanmış ve gün geçtikçe önemli hale gelmiştir (Özdemir ve Şebin, 2020). Günümüzde ise İskoçya, Kanada, ABD, İsveç, Norveç ve Finlandiya gibi ülkeler arasında popülerite kazanmıştır. Curling, 19. yüzyılda İskoçya'da popüler hale geldikten sonra bu dönemde İskoç Curling Birliği kurulmuş ve daha sonra 1924 yılında Fransa ve İsviçre'de oynanmaya başlanmıştır. 1932'de ABD'de curling oyununun oynanmaya başlanmasıyla bugün bu ülkede curling, Kanada ve İskoçya'dan sonra en popüler olan buz oyunlarından bir haline gelmiştir. Curling, 1988 yılında Albertville'deki Kış Olimpiyatları'na dahil edilmiş ve 2002 yılında Salt Lake City'de yer almıştır.

16. yüzyılda İskoçya'da buz tutan göl üzerinde ortaya çıkan ve şu anda bir milyondan fazla insan tarafından oynanan olimpiik bir rekabet sporu (Berry vd., 2013) olan curling, yaklaşık 45.720 metre uzunluğunda ve 5 metre genişliğindeki sheet adı verilen buz bir zemin üzerinde 4'er kişilik (sadece erkek, sadece kadın ya da mix) 2 takımla oynanır (World Curling Federation Rules of Curling, 2021). Curling, zeminde kaydırılan 20 kilogramlık granit taşların oyun alanındaki hedefe (ev) ulaştırılması amacını güder. Oyun alanı, bir buz pistidir ve taşlar, oyun alanındaki çizgiler üzerinde kaydırılarak hedefe ulaştırılır. Oyunun amacı, eve (tee) yani hedefe rakipten daha fazla taşın ulaştırılmasıdır. Ulaştırılan her taş için takımın hanesine 1 puan yazılır (World Curling Federation Rules of Curling, 2021). Tipik bir curling oyunu yaklaşık 2.5 saatte oynanır (Berry vd., 2013). 2 Takımın toplam 16 taş ile mücadele ettiği curling, 8 ya da 10 oyundan (son ya da end) oluşur (Dzikowskiv.d., 2022) ve end sonunda en çok puanı toplayan takım galip olur.

Curling oyun alanı içinde zeminin iki başında da enine şekilde çizilmiş çizgilerle bazı sınırlar belirtilmiştir. Bunlar; tee line (ev çizgisi), back line (arka çizgi), hog line (hog çizgisi), centre line (merkez çizgi), hack line (hack çizgisi) ve courtesy line (nezaket çizgisi)'dır (World Curling Federation Rules of Curling, 2021).

- **Tee Line:** Çizginin genişliği 1.27 cm olmakla birlikte curling zemininin tam ortasından geçmektedir.
- **Back Line:** Çizginin genişliği 1.27 cm'dir ve dış kenarı tee line'in 1.829 m uzağına denk gelecek şekilde çizilmiştir.
- **Hog Line:** Çizginin genişliği 10.16 cm'dir ve iç kısmı tee line'in ortasından 6.401 m uzağına denk gelecek şekilde çizilmiştir.
- **Centre Line:** Çizginin genişliği 1.27 cm'dir ve tee line'in orta noktasından dik bir şekilde geçerek yaklaşık olarak 3.658 m ilerisinde biter.
- **Hack Line:** Çizginin genişliği 1.27 cm ve uzunluğu 0.475'dir. Centre line'in her iki tarafına da tee line'a paralel olacak şekilde çizilir.
- **Courtesy Line:** Çizginin genişliği 1.27, uzunluğu ise 15.24 cm'dir. Zeminin her iki tarafında Hog line'a paralel olacak şekilde 1.219 m dışına çizilir.

Ayrıca tüm bunların dışında Back board ve Hogline arasında yine ev adı verilen iç içe geçmiş halka bulunmaktadır. Bu halkalardaki en önemli nokta buttondur (merkez bölge).

Curling'in gerek kış sporu gerekse sadece buz bir zemin üzerinde oynanması ve genellikle kış mevsiminde antrenman yapılmaya elverişli olması bu spora ulaşılabilirliği kısıtlamış olabilmektedir. Bu ve benzeri sebeplerden dolayı curling de tıpkı futbol, basketbol, hentbol gibi zaman içinde gelişim göstermiş ve bu sayede Floor curling varyasyonunun ortaya çıkmasına yol açmıştır.

2.10.1. Floor Curling: Buz yerine pürüzsüz, düz bir yüzeyde oynanan geleneksel curling sporunun bir çeşididir. Floor curling, erişilebilir olması ve her yaştan ve beceri düzeyinden birey tarafından oynanabilmesi nedeniyle popülerlik kazanmıştır. Tipik curling oyunundan farklı olarak buz yerine düz, sert bir alan olan pvc kaplı özel bir zeminde yaz/kış fark etmeksizin istenilen zaman diliminde oynanan bir spor branşıdır. Floor curling'in oynanmaya başlandığı yer net olarak bilinmese de Kanada'da doğmuş olabileceği düşünülmektedir. Floor curling'in temel unsurları aşağıdaki gibidir:

- **Floor curling ekipmanı:** Floor curlingde, buz curlingine benzer bir curling deneyimi sağlanması için özel pvc kaplı zemin, altında rulman bulunan taşlar ve süpürge kullanılır.
- **İtici çubuklar:** Taşlar üzerinde bulunan ve özel olarak tasarlanmış tutma aparatı, katılımcıların taşlarını yer seviyesine kadar eğilmeden atmalarına olanak tanıyarak sporu hareket kabiliyeti kısıtlı kişiler için daha erişilebilir hale getirir.
- **Dayanıklılık ve taşınabilirlik:** Floor curling ekipmanları genel olarak dayanıklıdır,

kolayca depolanabilir ve çantasıyla taşınabilir. Açık/kapalı alanda birçok düz zeminde ve çeşitli ortamlarda çok yönlü kullanıma olanak sağlar.

- **Katılım:** Floor curling sporu her yaştan ve yetenekten bireyler için uygundur, bu da onu okullar, topluluk grupları ve özel etkinlikler için popüler bir seçim haline getirebilir.



3. BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Etiği

Bu yüksek lisans tezi için Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan 13 Nisan 2022 tarih ve 2022-8/22 nolu etik kurul onayı alındı. Yürütülen tez çalışması İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak gerçekleştirildi. Bu tez çalışması Bursa Uludağ Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Birimi tarafından Lisansüstü Proje (LTP) kapsamında desteklenmektedir (Proje No: SYL-2022-1209).

3.2. Çalışma Protokolü

Araştırmanın evrenini Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini 18-30 yaş aralığında olan gönüllü 31 (Yaş_{yl}= 23.42, Ss= 3.86; N= 18 erkek, 13 kadın) katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve bilgilendirilmiş onam formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem sayısı G-Power (Faul ve diğerleri, 2007) paket programı kullanılarak belirlenmiştir. Elde edilen örnek çapını %95 güven, 0,5 duyarlılık ve %80 Power ile ($1-\beta=0,80$) $n=40$ olarak hesaplanmıştır (Cohen, 1992). Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayalıdır.

3.2.1. Katılımcının Çalışmaya Dahil Olma Kriterleri

- 18-30 yaş aralığında olma
- Sağlıklı olmak
- Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak

3.2.2. Katılımcının Çalışmaya Dahil Olmama Kriteri

- Son 6 ay içinde sakatlık/hastalık geçirmiş olmak
- Bilişsel herhangi bir rahatsızlığın olması
- Performans artırıcı (kreatin, enerji içecekleri, amfetamin vb.) ürünlerin kullanılması
- Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmamak

3.2.3. Gönüllünün Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri

- Gönüllünün çalışmaya katılmaktan vazgeçmesi
- Hastalık, sakatlık, yaralanma gibi vb. sağlık durumlarının yaşanması

Araştırmada kullanılacak prosedür ve çalışmanın amacı gönüllülere anlatılacaktır. Araştırma, çalışmaya katılacak sporcuların gönüllülük esasına dayanacaktır. Gönüllü sporcular çalışma öncesinde ya da esnasında hiçbir mazeret göstermeden çalışmaya katılmaktan vazgeçme hakkına sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, tecrübe yılı, v.b.) tespit etmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan bir bilgi formudur.

3.3.2. Zihinsel Hazırlık Formu (MRF-3): Zihinsel Hazırlık Formu (MRF), spor ve diğer alanlar bağlamında bireyin zihinsel durumunu, zihniyetini ve psikolojik iyi oluşunu değerlendirmek için kullanılan rekabetçi durum kaygısının bir ölçüsüdür. Bu form, rekabetçi durum kaygısının yoğunluğunu ve yönünü araştırmak için kullanılmıştır; yüksek düzeydeki rekabet gücü, daha kolaylaştırıcı kaygıyla ilişkilidir (Jones, 1992). Bilişsel kaygı, somatik kaygı ve özgüvenle ilgili üç madde içerir ve zorlu durumlarla başa çıkma ve bu durumlarla başa çıkma becerilerini belirlemek için bireyin zihinsel durumunu, zihniyetini ve psikolojik iyi oluşunu değerlendirmeyi amaçlar. MRF, durumluk kaygısı ölçmek için kullanılır ve Rekabetçi Durumluk Kaygı Envanteri-2 alt ölçekleriyle orta ila güçlü korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur, bu da eş zamanlı geçerliliğini destekler. MRF-3 durumluk kaygısı ölçmek için kullanılır ve Rekabetçi Durumluk Kaygı Envanteri-2 alt ölçekleriyle orta ila güçlü korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur, bu da eş zamanlı geçerliliğini desteklemektedir (Krane, 1994; Ngo ve ark., 2017). MRF aynı zamanda rekabetçi durum kaygısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemek için de kullanılmıştır; yön, performansın yoğunluktan daha iyi bir belirleyicisidir (Chamberlain, 2007). Bu çalışmada katılımcıların performans öncesi durumluk kaygılarını ölçmek için 3 maddeden oluşan zihinsel hazırlık formu kullanılacaktır ve bu ölçeğin 18-30 yaş arası bireyler tarafından yanıtlama süresi ortalama 5 dakikadır.

3.3.3. Performans-Floor Curling Atışı (Şekil 1-2): Floor curling oyununda, curlingden farklı olarak buz zemine ihtiyaç duyulmaz ve PVC malzemesinden yapılmış özel bir sahada oynanır. İç içe geçmiş halkalardan oluşan figüre ev adı verilmiştir. Oyundaki amaç evin merkezine en yakın atışı yapmak ve rakipten daha çok taş biriktirerek taş sayısı kadar puan almaktır. Hassaslık seviyesi ve kazanmak için ortaya konulan stratejiler göz önüne alındığında satranca benzetilebilir. 2 adet curling taşı çantası (mavi ve kırmızı) ve 1 adet curling rulo zemininden oluşmaktadır. Aynı zamanda buz satrancı olarak adlandırılmaktadır. Genel olarak floor curling iki takımdan oluşur ve toplam 8 adet taş atışı ile toplam 8 set üzerinden oynanır. Her bir sette 8 adet atış yapılır ve yapılan bu 8 atış sonunda merkeze en yakın taşlar hesaplanarak takım skorları belirlenir. Floor curlingde oyuna başlangıç ‘‘çekik’’ atışı ile olur ve çekici kazanan takım son atış avantajını elinde bulundurur. Bu durum müsabakada son taştan önce oynanan yedi taşın konumunu ve dolayısıyla müsabakanın kaderini belirleyebilecek öneme sahiptir. Şekil 1’deki tasarımda görüldüğü gibi katılımcılar, hogline alanına yapılan her bir atış için 5 puan, ev bölgesinin sırasıyla en dış kısmında yer alan mavi bölgeye yapılan her

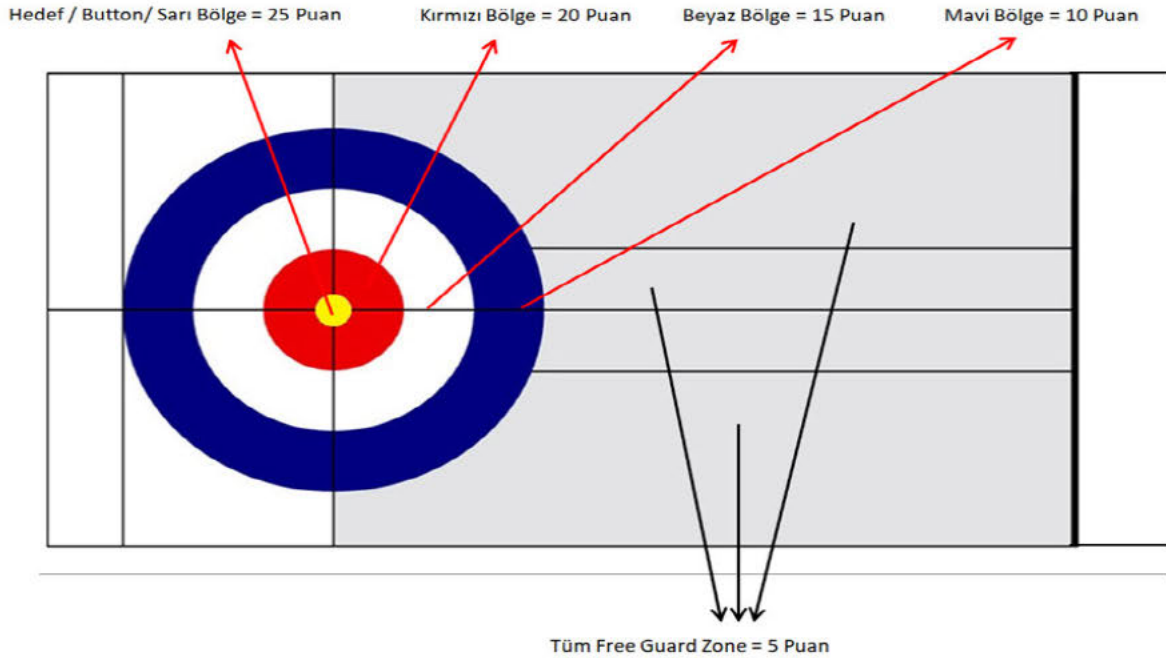
atış için 10 puan, beyaz bölgeye yapılan her bir atış için 15 puan, kırmızı bölgeye yapılan her bir atış için 20 puan ve son olarak hedef bölge olan merkez button (sarı) bölgesine yapılan her bir atış içinde 25 puan elde edeceklerdir. Daha sonra;

- Yapılan on başarılı atış için toplam elde edilen puan katılımcıya bildirilecektir.
- Daha sonra katılımcının son bir atış hakkının daha olduğu bildirilecektir.
- Katılımcıdan on birinci atışı sadece hedef bölge olan merkez button bölgesine yapmasını ve bu bölgeye yaptığı takdirde daha önceki atışlarından elde edilen puanların ikiyle çarpılıp katılımcıya bildirilecektir.
- Bu bölgenin dışında kalan herhangi bir bölgeye yapılan atış daha önceki yapılan tüm atışlardan elde edilen toplam puanın silinmesine neden olacağı bilgisi katılımcıya verilecektir.

Katılımcıdan, on birinci -yani son atış- öncesinde Zihinsel Hazırlık Formu'nun doldurması istenecek ve ondan sonra kendini hazır hissettiğinde son atışını gerçekleştirebileceği söylenecektir.

Şekil 1

Floor curling sahası puan bölgeleri (puanlama sistemi bu tez çalışmasına özgü tasarlanmıştır)



3.4. Çalışmanın Deneysel Prosedürü

Çalışmada veri toplama süreci ve deneysel prosedürü, Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Elit Performans Psikolojisi (PePLaB) Araştırma Laboratuvarında gerçekleştirilmiştir. Çalışma her katılımcı için bireysel olarak gerçekleştirildi. Çalışmaya gelen katılımcıya süreç hakkında bilgi verilerek ve kişisel bilgi formunun doldurması istenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılan gönüllüye resmi müsabakalarda da geçerli olan 2 dakikalık ısınma süresi verilmiştir ve arkasından 11 atışlık çekiç atma hakkı tanındı. Her bir atıştan sonra taşın konumu floor curling sheet denilen sahadan alındı ve bu alınan taşın konumu araştırmacılar tarafından önceden hazırlanan A4 kağıdı üzerindeki saha görseli üzerinde işaretlenerek katılımcının ikinci atışı yapması istendi. Her katılımcı birinci ve on birinci atış öncesinde verilen Zihinsel Hazırlık Formunu (Krane, 1994) doldurdu. Onuncu atışı yapan katılımcıya 1 dakikalık dinlenme süresi verilerek ve yapacağı on birinci atışın son atış hakkı olduğunu, bu atışı başarılı bir şekilde istenen bölgeye (button/hedef/sarı bölge) attığı takdirde, daha önce yapmış olduğu on atıştan elde ettiği puanların iki ile çarpılacağı söylendi. Bu süreçte her bir katılımcının kalp atım hızı değişkenliği verileri kayıt altına alındı ve son atışını gerçekleştiren katılımcıya çalışmaya katılımından dolayı teşekkür edilerek çalışma ilgili katılımcı için sonlandırıldı.

(IBM, Armonk, NY) ve MEMORE (Montoya, 2019) kullanılmıştır. Regresyon analizlerinde Judd ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen prosedür uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile belirlendi ve anlamlılık düzeyi olarak $p<.05$ kabul edildi. Yapılan çalışmanın sonunda, analizler ve test sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.



4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmada katılımcıların bilişsel kaygı, somatik kaygı ve özgüven düzeylerinin (MRF-3; Krane, 1994) iki farklı bilişsel yük durumunda karşılaştırılması için eşleştirilmiş örneklem (paired samples) *t* testi kullanılmıştır.

4.1. Tanımlayıcı Bilgiler

Tablo 1’de düşük ve yüksek kaygı koşullarında katılımcıların bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz-güven için bağımlı örneklem *t*-testi ile manipülasyon kontrolü değerleri gösterilmektedir.

Tablo 1

Düşük ve yüksek kaygı koşullarında katılımcılara ait bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz-güven için bağımlı örneklem t-testi ile manipülasyon kontrolü değerleri (Gosset, 1908; Krane, 1994)

	Düşük Baskı	Yüksek Baskı		
	Ort. (Ss)	Ort. (Ss)		
Bilişsel Kaygı	2,39 (1,80)	3,81 (2,41)	<i>t</i> (30)	-4,21, <i>p</i> <.001***
Somatik Kaygı	2,45 (2,07)	4,13 (2,89)	<i>t</i> (30)	-4,03, <i>p</i> <.001***
Öz-güven	8,71 (1,97)	8,39 (2,51)	<i>t</i> (30)	.88, <i>p</i> = .385

Not: **p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001.

Katılımcıların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasında yüksek baskı ($\bar{x}$ = 3,81) ve düşük baskı ($\bar{x}$ = 2,39) durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (*p*<.001). Bilişsel kaygı düzeyi, düşük baskı durumu ile karşılaştırıldığında yüksek baskı durumunda artış göstermiştir. Katılımcıların somatik kaygı düzeyleri ortalamasında yüksek baskı ($\bar{x}$ = 4,13) ve düşük baskı ($\bar{x}$ = 2,45) durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (*p*<.001). Somatik kaygı düzeyi, yüksek baskı durumunda düşük baskı durumundan daha yüksek ortalama değerler göstermiştir. Katılımcıların özgüven düzeyleri ortalamasında yüksek baskı ($\bar{x}$ = 8,39) ve düşük baskı ($\bar{x}$ = 8,71) durumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (*p*>.001).

Tablo 2’de çalışmaya katılan tüm katılımcıların (n=31) floor curling performans atışları ve kalp atım hızı, kalp atım hızı değişkenliği zaman ekseninden r-MSSD ve SDNN değerleri ile vücut kitle indeksleri ve yaş gibi parametrelerine ilişkin tanımlayıcı bilgileri verilmiştir.

Ayrıca katılımcıların performans esnasında ölçülen KAH ve KAHD verileri Kubios HRV yazılımı aracılığı ile sadeleştirilerek analiz edilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların floor curling atış performansı ve kalp atım hızı ve kah değişkenliği için tanımlayıcı istatistikler (Stauss H. M., 2003)

Ölçümler	Manipüle Edilmiş Baskı Koşulu	
	Düşük Baskı	Yüksek Baskı
(n=31; 18 Kadın, 13 Erkek)	± (Ss)	± (Ss)
Performans	10,94 (5,80)	10,62 (3,60)
KAH (bpm)	111,25 (15,45)	118,34 (17,85)
r-MSSD (n=29)	67,62 (16,54)	56,12 (14,26)*
SDNN (ms) (n=30)	38,43 (17,62)	33,05 (15,66)*
Vücut Kitle İndeksi	20,51 (2,44)	
Yaş (yıl)	23,42 (3,86)	

Not: $p < .05^*$

Katılımcıların yaş ortalaması 23,42 (3,86), vücut kitle indeksi ortalaması 20,51 (2,44)' dir. Floor curling performans atışları bilişsel yükün birbirinden farklı olduğu iki koşulda (düşük ve yüksek baskı) ölçülmüştür. Katılımcıların performans ortalaması düşük baskı durumunda 10,94 (5,80), yüksek baskı durumunda 10,62 (3,60) olarak ölçülmüştür. Düşük baskı bilişsel yük koşulunda ortalama KAH değerleri 111,25 (15,45), yüksek baskı bilişsel yük koşulunda KAH ortalama KAH değerleri 118,34 (17,85)' tür. KAHD parametrelerine bakıldığında, zaman ekseni parametresi r-MSSD değerleri düşük baskı durumunda 67,62 (16,54), yüksek baskı durumunda 56,12 (14,26) ve SDNN değerleri düşük baskı durumunda 38,43 (17,62), yüksek baskı durumunda 33,05 (15,66) olarak ölçülmüştür. Bu durum kullanılan psikolojik baskı manipülasyonunun katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı bir değişime neden olduğunu göstermektedir.

Çalışmada yer alan katılımcıların Floor Curling atış performanslarının toplam değerleri ve cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların floor curling atış performanslarının cinsiyet değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri (Montoya, 2019; Judd ve ark., 2001)

Performans	Cinsiyet	N	±Ort	Ss	Min.	Maks.
Aşırı Telafi	Kadın	18	1,333	1,188	,00	4,00
	Erkek	13	1,000	,8165	,00	2,00
	Toplam	31	1,193	1,046	,00	4,00
10 Atış Puan Ort.	Kadın	18	10,25	3,088	5	16
	Erkek	13	9,77	2,538	7	15
	Toplam	31	10,05	2,835	5	16
Son Atış Puan Ort.	Kadın	18	9,17	5,752	5	25
	Erkek	13	10,00	6,770	5	25
	Toplam	31	9,52	6,104	5	25

Çalışmaya katılan toplam 31 kişinin performans verileri incelendiğinde Aşırı Telafi sınıflandırılmasına göre ortalama değerleri 1,193 (1,046); cinsiyet değişkenine göre ise kadınların ortalama değeri 1,333 (1,188) erkeklerin ortalama değeri ise 1,000 (,8165) olarak bulunmuştur. 10 atış ortalamasına bakıldığında, genel ortalama değeri 10,05 (2,835); cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise kadınlar için ortalama değer 10,25 (3,088), erkeklerin ortalama değeri 9,77 (2,538)'dir. Son atış performansı için ortalama değerler incelendiğinde, genel ortalama 9,52 (6,104); cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise kadınların ortalama değeri 9,17 (5,752), erkeklerin ortalama değeri ise 10,00 (6,770)'dir.

Çalışmadan elde edilen veriler ile tekrarlayan ölçümlerde düzenleyici (moderatör) etki analizleri için tasarlanmış SPSS makrosu olan SPSS (IBM, Armonk, NY) ve MEMORE (Montoya, 2019) kullanılmıştır. Regresyon analizlerinde Judd ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen prosedür uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan manipülatif komut üzerindeki performans farkı Y_d 'nin (yani, $Y_1 - Y_2$) regresyonu, $(Y^d_i) = -5,36 + 0,071 N_i$ sonucunu vermektedir. Ancak bootstrapped regresyon analizleri sonucunda performansla özgü uygulanan manipülatif komutun kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişkiyi düzenlemede etkili olmadığı tespit edilmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Sporcular müsabaka esnasında birçok faktörle karşı karşıya gelebilmektedir. Hemen her branşta ve her yaşta spor ortamlarında görülebilecek duygu durumunu kontrol etme süreci sporcular için müsabaka ortamlarında çok kolay olmayan ve olumsuz performans sonuçlarına neden olabilen bir durumdur. Sporcular özelinde bu gibi durumların objektif yöntemlerle analiz edilmesi, gelişimsel çalışmalar ile desteklenerek yeni çözüm yolları ve uygulamalarının geliştirilmesi sporcuların performanslarını optimize etmede son derece etkili olacaktır. Branşa özgü alanlarda yapılan baskı altındaki motor performans ölçümleri arasında bilgimiz dahilinde floor curling branşı ile ilgili bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Mevcut çalışmada katılımcılara aşamalı olarak bilişsel yükler verilmiş ve motorik tepkileri kaydedilmiştir. Kullanılan ölçek ve atış puanlamaları ile hareketin aşırı telafisi kuramı test edilmiştir.

Çalışmaya katılan toplam 31 katılımcı (18 kadın, 13 erkek) floor curling atış performansını sırasıyla önce düşük daha sonra yüksek psikolojik baskı koşullarında gerçekleştirdi. Çalışmanın ana hedefini konu alan hareketin aşırı telafisi kuramının test edilebilmesi için kuramsal olarak olumsuz bir komut verildiğinde bireylerin olumsuz komutun hareketi yeterince sergileyemediği endişesi ile oluşan bilişsel yük daha fazla kuvvet, güç veya teknik vb. uygulanmasına ve hareketi telafi etme eğiliminde olabileceği hipotezine dayanmaktadır. Bu nedenle kullanılan olumsuz komutun katılımcılarda sözü edilen kuramsal yapının objektif bir şekilde test edilebilmesi için bilişsel yükün birbirinden farklı (örneğin; düşük; yüksek) olduğu iki koşulda test etme ihtiyacı bulunmaktadır. Sonuç olarak tablo 1’de belirtildiği gibi her iki koşul öncesi katılımcıların bireysel olarak yapmış oldukları değerlendirme sonucu bilişsel ve somatik kaygılarında istatistiksel olarak her iki koşul arasında (düşük psikolojik baskı, yüksek psikolojik baskı) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu fark yüksek psikolojik baskı duygu durumundaki performans öncesi katılımcıların performansla ilişkin kaygı düzeylerinin arttığı yönünde tespit edilmiştir. Literatürde yapılan benzer çalışma (Gorgulu, 2019; Gorgulu, Cooke, & Woodman, 2019; Woodman, Barlow, Gorgulu, 2015) tasarımlarına karşın katılımcıların öz-güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmediği yönündedir.

32 (12 kadın, 20 erkek) deneyimli tenis oyuncusu ile yapılan bir çalışmada, katılımcılara belirli hedefleri göstererek, hedef alanın dışına servis atılmaması talimatı ile bilişsel süreci manipüle ederek servis atma performansı değerlendirilmiştir (Görgülü, 2019). Bu çalışmada servis alanları: hedef bölge, hedef dışı ironik hata bölgesi ve hedef dışı ironik

olmayan hata bölgesinden oluşmaktadır. Servis atma görevine dahil edilen katılımcıların bilişsel kaygı, somatik kaygı ve özgüvenleri Krane tarafından 1994 yılında geliştirilen Zihinsel Hazırlık Formu (MRF-3) ile ölçülmüştür. Tekrarlanan varyans analizleri neticesinde aşırı telafi hipotezinden ziyade daha çok ironik hata alanında anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma, ironik performans hatalarının, baskı altında performans göstermesi beklenen sporcular için anlamlı ve geçerli bilgilerin sunduğu görülmektedir.

Toner ve arkadaşlarının 2013 yılında 14 profesyonel ve 14 amatör golf oyuncusu ile ‘‘Kaçınma Talimatlarının Golf Oynama Yeterliliği ve Kinematik Üzerindeki Etkisi’’ çalışmasında, kaçınma talimatlarının golfçülerin vuruş yapma yeterliliği ve vuruş performansı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar golf oyuncularından topun deliğe yaklaşırken soldan sağa hareket etmesine neden olan eğimli bir yüzeye 2,5 m mesafeden vuruş yapmalarını istediler. Tüm katılımcılar, talimatsız daha sonrasında ise belirli bir yönde (yani çukurun solunda veya sağında) vuruşu kaçırmamaları talimatının verildiği atış performanslarını sergilediler. Sonuç olarak profesyonel golf oyuncuları kaçınma talimatlarından etkilenmeyecek şekilde atışlarını gerçekleştirdiler. Amatör golfçülerde ise kaçınma talimatlarından etkilenmeleri sebebiyle golf vuruşlarındaki belirli bazı kinematik özelliklerinin (örneğin golf sopasının vuruş yönü ve ileri salınım süresi) bozulduğu gözlemlenmiştir.

Mevcut çalışmada, ‘‘Baskı Altında Floor Curling Atış Performansının İncelenmesi: Hareketin Aşırı Telafisi Kuramının Test Edilmesi’’ üzerinde durulmuştur. Bu çalışmadaki düşük ve yüksek kaygı durumu verilerine göre katılımcıların bilişsel kaygı düzeyleri ortalamasında; yüksek baskı ve düşük baskı durumları arasında anlamlı bir farklılık görüldüğü tespit edilmiştir (Tablo 1). Bilişsel kaygı düzeyi seviyesine bakıldığında, düşük baskı durumu ile karşılaştırıldığında yüksek baskı durumunda artış göstermiştir. Katılımcıların somatik kaygı düzeyleri ortalamasında yüksek baskı ve düşük durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Somatik kaygı düzeyi, yüksek baskı durumunda düşük baskı durumundan daha yüksek ortalama değerler göstermiştir. Katılımcıların özgüven düzeyleri ortalamasında yüksek baskı ve düşük baskı durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların kalp atım hızı ve kalp atım hızı değişkenliği parametlerine bakıldığında ise (tablo 2), düşük baskı talimatındaki bilişsel yük koşulunda kalp atım hızı değerlerinin ortalama 111,25 (15,45); yüksek baskı talimatındaki bilişsel yük koşulunda kalp atım hızı değerinin ortalama 118,34 (17,85) olduğunu ortaya koymaktadır. Kalp atım hızı değişkenliği ölçümlerine R-MSSD değerlerine bakıldığında düşük baskı durumunda 67,62 (16,54), yüksek baskı durumunda 56,12 (14,26) ve SDNN değerleri düşük baskı durumunda 38,43 (17,62), yüksek baskı durumunda 33,05 (15,66) olarak ölçülmüştür. Genel olarak mevcut çalışmadaki KAH ve KAHD değerleri

bulgularına bakıldığında uygulanan manipülatif komutun katılımcılarda belirli oranda psikolojik baskı yarattığı ancak bu değişimin performansta herhangi bir değişime neden olmadığı görülmektedir. 31 katılımcı ile test edilen kriterlerde elde edilen verilere göre katılımcıların düşük ve yüksek baskı talimatlarından etkilendiği ve kalp atım hızı ve kalp atım hızı değişkenliği arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma ve elde edilen veriler yukarıda bahsedilen çalışmalara benzer nitelikte görünse de, Hareketin Aşırı Telafisi Hipotezini destekleyecek bulgulara ulaşılamamıştır. De la Pena ve arkadaşlarının ortaya koyduğu ‘‘Hareketin aşırı telafisi hipotezi’’ ile ilgili mevcut literatürde tatmin edici sayıda çalışmanın bulunmaması sağlıklı bilgilere ulaşılmasını zorlaştırabilmektedir. Literatürde müsabaka ortamlarında sergilenen performansın birçok faktörün etkisiyle olumsuz şekilde sonuçlanmasına ilişkin araştırmalara rastlansa da (Baumeister, 1984; Beilock ve De Caro, 2007; Ariely vd., 2009), floor curling branşında yapılan bilginiz dahilinde herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle önerilen çalışma, floor curling gibi ülkemizde okul sporlarında oldukça popüler olan bir branşa özgü ilk deneysel çalışma olma niteliğini taşımaktadır.

Tüm çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlı ve güçlü yanları bulunmaktadır. Öncelikle katılımcı sayısının 31 kişi ile sınırlandırılmış olması önemli bir sınırlılıktır. Diğer yandan katılımcıların spor bilimleri fakültesi öğrencisi olmaları sportif ortamlardaki psikolojik baskıyı defalarca deneyimlemiş ve bu konuda formal/informal olarak bazı stratejiler geliştirmiş kişilerdir, bu gibi durumlarda deneysel çalışmalarda çok temel düzeyde kullanılan manipülatif komutlar etkisini istenilen düzeyde göstermeyebilir. Ayrıca spora özgü deneysel çalışmaların temel hedefi insan davranışlarını anlamının yanı sıra ilgili branşta belirli bir tecrübeye sahip sporcuların performanslarına katkı sağlayacak uygulamaların geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışma her ne kadar özel bir branşta ele alınmış olsa da çalışmanın katılımcılarının ilgili branşla ilgili hiçbir tecrübeleri yoktu ve bu durum performanslarının objektif bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamayabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bu durum mutlaka dikkate alınarak, spora özgü branşlarda belirli bir tecrübeye sahip daha homojen grupların oluşturularak test edilmesi önerilmektedir. Çalışmanın güçlü yanlarının başında, çalışmanın laboratuvar ortamında gerçekleştirilmiş olması deneysel süreçlerin istenilen düzeyde kontrollü gerçekleştirilmesi olmasına ve çalışma sonuçlarının dış karıştırıcılardan olumsuz etkilenmemesine neden olmuştur.

5.2. Sonuç

Sonuç olarak, motor ve sportif performans aracılığı ile insanların farklı duygu durumlarında davranışlarını anlamamıza olanak sağlayan ironik süreçler ve hareketin aşırı telafisi gibi kuramların kıyaslanarak farklı deneysel tasarımlar ile elde edilen bilgiler bu alandaki mevcut bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacaktır. Özellikle hareketin aşırı telafisi kuramını test etmeyi hedefleyen bu çalışmada tasarlanan deneysel yaklaşımın standartlaştırılmış bir beceri olan floor curling gibi teknik branşlarda ölçümlenmesi daha objektif sonuçlar verebilir. Ancak bu gibi çalışmalarda katılımcıların belirlenmesi oldukça önem arz etmektedir. Özellikle mevcut çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin katılımcı olarak yer alması, kullanılan baskı manipülasyonu komutunun katılımcıların duygu durumlarında anlamlı bir değişime yol açtığı ancak sporcu kimlikleri nedeniyle bu gibi durumlarla baş etme yöntemleri iyi gelişmiş bireyler olmaları nedeniyle performans değerlerinde herhangi anlamlı bir sonucun çıkmamasına neden olabilir.

5.3. Öneriler

Bu çalışmanın sonucuna göre daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ironik Süreçler Kuramı ile spora özgü karşılaştırılmalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Branşa özgü olarak bu alanda yapılacak olan çalışmalar, sporcuların yaşadığı kaygı durumunun sürekli halden çıkmasına hatta düzenli yapılan takip sonucunda kişinin bu olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirerek yönetmesine fırsat sunabilir. Floor curling gibi karar verme, strateji geliştirme gibi süreçleri içinde barındıran diğer farklı branşlarda yapılacak çalışmalar sonucunda elde edilen bilgilerin sporculara yardımcı olmanın yanı sıra antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri için de faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu alanda yapılacak çalışmalar sporcuların içinde bulunduğu kaygı durumunun süreklilik halden çıkmasına hatta düzenli yapılan takip sonucunda kişinin bu olumsuz duyguları pozitifçe çevirerek yönetmesine fırsat sunabilir. Ayrıca bu çalışma sonucunda elde edilen bilgilerin sporculara yardımcı olmanın yanı sıra antrenör ve diğer öğreticiler için de yararlı olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucuna göre antrenör veya öğreticiler, öğretim ve yönlendirme süreç sistemini yeniden yapılandırarak sporcunun duygu durumunu doğru bir şekilde anlayabilir. Buna bağlı olarak sporcu ile kritik zamanlarda yapılacak olan etkileşim olumsuz/negatif istenmeyen davranışları ortaya çıkarmak yerine istenilene yönlendirmeye yardımcı olarak sporcudan ekstra verim alınmasını sağlayabilir. Potansiyelini keşfeden ve istenilen performansı sergileyen sporcunun kendine güveni artabilir ve ileriye dönük hedeflerinde özgüvenli bir ilerleme kaydedebilir.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, V. (2012). *Sosyal medya araç ve ortamları ile zihin kontrolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Aksu, T., Gopinathannair, R., Gupta, D., & Pauza, D. H. (2021). Intrinsic cardiac autonomic nervous system: what do clinical electrophysiologists need to know about the “heart brain”? *Journal of cardiovascular electrophysiology*, 32(6), 1737-1747.
<https://doi.org/10.1111/jce.15058>
- Akyüz, G., ve MA, L. (2012). Otonom sinir sistemi anatomisi ve değerlendirilmesi. *Turk J Phys Med Rehab*, 58, 1-5. Doi: [10.4274/tftr.43433](https://doi.org/10.4274/tftr.43433)
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. *Current directions in psychological science*, 23(6), 460-465.
<https://doi.org/10.1177/0963721414550705>
- Altın, M. O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Amato-Henderson, S., Slade, D., & Kemppainen, A. (2014). Measuring Sisú: Development of a Tool to Measure Mental Toughness in Academia. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 58(1), 1434-1436.
<https://doi.org/10.1177/1541931214581299>
- Ariely, D., Gneezy, U., Loewenstein, G., & Mazar, N. (2009). Large stakes and big mistakes. *The Review of Economic Studies*, 76 (2), 451-469.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-937X.2009.00534.x>
- Arslan, D., ve Ünal Çevik, I. (2022). Interactions between the painful disorders and the autonomic nervous system. *Agri*, 34(3), 155-65.
- Balsom, P. (2017). Scientific support in team sports: Best practice is not always evidence based. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20, e106.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.01.175>
- Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T., & Allen, B.

- (2015). Who takes risks in high-risk sport?: The role of alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(1), 83-96. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0130>
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 46(3), 610. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Beck, U., & Willms, J. (2014). *Conversations with Ulrich Beck*. John Wiley & Sons.
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of experimental psychology: General*, 130(4), 701. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- Beilock, S. L., & De Caro, M. S. (2007). From poor performance to success under stress: working memory, strategy selection, and mathematical problem solving under pressure. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 33(6), 983. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.33.6.983>
- Berry, J. W., Romanick, M. A., & Koerber, S. M. (2013). Injury type and incidence among elite level curlers during world championship competition. *Research in Sports Medicine*, 21(2), 159-163. <https://doi.org/10.1080/15438627.2012.757229>
- Beşiktaş, MY (2022). Esporda Zihinsel Antrenman Teknikleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 3-11.
- Binsch, O., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., & Savelsbergh, G. J. (2009). Unwanted effects in aiming actions: The relationship between gaze behavior and performance in a golf putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 628-635. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.005>
- Bisschoff, C. A., Coetzee, B., & Esco, M. R. (2018). Heart rate variability and recovery as predictors of elite, African, male badminton players' performance levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport* 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1437868>
- Bryan, W., Donachie, T. C., Vaughan, R. S., & Madigan, D. J. (2023). Don't look back in anger: A cross-sectional and dyadic examination of the Dark Triad, anger, and aggression in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102305. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102305>
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *Human Kinetics*.
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.1.35>

- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 197-207.
<https://doi.org/10.1080/10615800701288572>
- Christensen, D. S., & Smith, R. E. (2016). Psychological coping skills as predictors of collegiate golf performance: Social desirability as a suppressor variable. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.1037/spy0000049>
- Cin, H., ve Yaşar, O. M. (2022). The relationship among narcissism, Machiavellianism and happiness of female football players. *VIREF Revista de Educación Física*, 11(4), 144-157.
- Cipryan, L., Stejskal, P., Bartáková, O., Botek, M., Cipryanová, H., Jakubec, A., & Rehová, I. (2007). Autonomic nervous system observation through to use of spectral analysis of heart rate variability in ice hockey players. *Acta universitatis palackianae olomucensis. gymnica*, 37(4).
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and motor skills*, 123(3), 737-753.
<https://doi.org/10.1177/003151251666660>
- Čukić, I., & Bates, T. C. (2014). Heart rate variability and adult personality: A nationally representative study. *Personality and Individual Differences*, 60, S31.
- de la Peña, D., Murray, N. P., & Janelle, C. M. (2008). Implicitovercompensation: The influence of negative self-instructions on performance of a self-paced motor task. *Journal of Sports Sciences*, 26(12), 1323-1331.
<https://doi.org/10.1080/02640410802155138>
- Dhormare, A. R. (2016). Machiavellianism and locus of control among individual and team game players. *Epitome Journals*, 3(2), 145-153.
- Di Corrado, D., Quartiroli, A., & Coco, M. (2021). Psychological and Motor Associations in Sports Performance: A Mental Approach to Sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 629944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.629944>
- Di Fronso, S., Delia, G., Robazza, C., Bortoli, L., & Bertollo, M. (2012). Relationship between

- performance and heart rate variability in amateur basketball players during playoffs. *Sport Science & Health*, 8, 45.
- Dinc, S. C., ve Tez, O. Y. (2019). Investigation of the Relationship between the Dominant Brain Areas, Risk-Taking and Alexithymia of Outdoor Adventure Recreation Participants. *Journal of Education and Learning*, 8(3), 44-58.
- Dolu, E. (1994). Performansı arttırmak için psikolojik periyodizasyon. *ABT Dergi*, 15, 9-18.
- Dugalić, S. (2011). Risk management in sports and sports organizations. *Sport–Science & Practice*, 2, 67-78.
- Dugdale, J. R., & Eklund, R. C. (2002). Do not pay any attention to the umpires: Thought suppression and task-relevant focusing strategies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(3), 306-319. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.3.306>
- Dzikowski, B., Weremczuk, J., & Pachwiczewicz, M. (2022). Acceleration-Based Method of Ice Quality Assessment in the Sport of Curling. *Sensors*, 22(3), 1074. <https://doi.org/10.3390/s22031074>
- Eikeseth, F. F., Sætren, S. S., Benjamin, B. R., Ulltveit-Moe Eikenaes, I., Sütterlin, S., & Hummelen, B. (2020). The test-retest reliability of heart rate variability and its association with personality functioning. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 558145. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.558145>
- Elmas, H. G., Cesur, G., ve Oral, E. T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(1), 17-24.
- Erdoğan, O. O. (2017). İnsomni ve Otonom Sinir Sistemi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 4(1), 104.
- Erdoğan, D., ve Evrensel, M. (2017). Kalp hızı değişkenliği ölçümlerinin klinik tanı ve tedaviye katkısı. *Bilimsel Tamamlayıcı Tıp Regülasyon ve Nöral Terapi Dergisi*, 11 (2), 27-29.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., ve Cengizhan, Sarı (2023). Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Fıkırkoca, M. (2003). Bütünsel risk yönetimi. *Pozitif matbaacılık*.
- Gorgulu, R. (2019). Ironic or overcompensation effects of motor behaviour: an examination of a tennis serving task under pressure. *Behavioral sciences*, 9(2), 21. <https://doi.org/10.3390/bs9020021>
- Gorgulu, R., Cooke, A., & Woodman, T. (2019). Anxiety and ironic errors of performance: Task instruction matters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(2), 82-95. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0268>

- Gorgulu, R., & Gokcek, E. (2021). The effects of avoiding instructions under pressure: An examination of the volleyball serving task. *Journal of human kinetics*, 78(1), 239-249.
- Gorman, J. M., & Sloan, R. P. (2000). Heart rate variability in depressive and anxiety disorders. *American heart journal*, 140(4), S77-S83.
<https://doi.org/10.1067/mhj.2000.109981>
- Gosset, W. S. (1908). William Sealy Gosset. *Biographical Encyclopedia of Mathematicians*, 1, 239.
- Gouveia, S. (2022). Rethinking Narcissism in Sports: Advantageous or Detrimental to a Team's Success? *Mac Ewan University Student e-Journal*, 6(1).
<https://doi.org/10.31542/muse.v6i1.2241>
- Gökçek, E. (2021). *Sportif Performansta Zihinsel Kontrol: Wegner'In Ironik süreçleri kuramı üzerine Sistematik Derleme* (Yayın numarası, 28952942) [Yayınlanmış doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Görgülü, R., ve Gökçek, E., (2019). Psikolojik Baskı Altında Zihinsel Kontrol ve Performans. *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar* (s.15-33), Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Görgülü, R., Gökçek, E., ve Eyler, B. (2022). The moderating role of narcissism on the reciprocal relationship between social loafing and endurance performance. *International Journal of Sport Psychology*, 1(2).
- Gucciardi, D. F., Longbottom, J. L., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2010). Experienced golfers' perspectives on choking under pressure. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(1), 61-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.61>
- Güllü, S., ve Yıldız, K. (2019). Spor Örgütlerinde Karanlık Kişilik, Örgütsel Sinizm ve İş Tatmini ilişkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 220-232. <https://doi.org/10.33689/spormetre.620304>
- Gur, Y., Taskin, S., Sahin, E., & Taskin, C. (2022). Investigation of the Effect of Life Kinetic Exercises on Shooting Performance in Women Doing Floor Curling. *Journal of Educational Issues*, 8(1), 672-679.
- Gürcüoğlu, E., Akalın, H., Ener, B., Ocakoğlu, G., Sınırtas, M., Akçağlar, S., ve Oral, B. (2010). Nosocomial candidemia in adults: Risk and prognostic factors. *Journal de Mycologie Médicale*, 20(4), 269-278. <https://doi.org/10.1016/j.mycmed.2010.07.006>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi-IJSETS*, 4 (2), 70-78.

<https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>

- Hall, J. E. (2016). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, Jordanian Edition E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Harita, A. N. W., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to reduce competitive state anxiety on karate athletes. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 169-188.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807
- Hart, C. L., & Randell, J. A. (2006). Ironic effects of mental control in problem solving: Evidence for the implementation of ineffective strategies.
- Huang, J. (2022). Identification of sports athletes psychological stress based on K-means optimized hierarchical clustering. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022.
<https://doi.org/10.1155/2022/6555797>
- İkizler, H. C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman* (Erişim numarası:28538073) [Yayımlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Janelle, C. M. (1999). Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *The sport psychologist*, 13(2), 201-220.
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.2.201>
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and motor skills*, 74(2), 467-472. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.4>
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., ve Çakır, G. (2020). Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Karabulut, E. O. (2023). Spor ve Sporcu Psikolojisi. *Sporcu Sağlığı*, (s. 245), İstanbul: Efeakademi Yayınları.
- Kapa, S., Venkatachalam, K. L., & Asirvatham, S. J. (2010). The autonomic nervous system in cardiac electrophysiology: an elegant interaction and emerging concepts. *Cardiology in review*, 18(6), 275-284.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kramer, R. S., & Gosling, S. D. (2022). What is personality? *Frontiers for Young Minds*, 10,

719561.

- Krane, V. (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8(2), 189-202. <https://doi.org/10.1123/tsp.8.2.189>
- Kurudirek, M. İ., Kurudirek, A., Karababa, B., Bindesen, M. A., ve Yılmaz, E. (2022). Buz Hokeyi Oyuncularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 295-308.
- Kušević, Z., & Marušić, K. (2014). The relationship between alexithymia and morbidity. *Liječnički vjesnik*, 136(1-2), 0-0.
- Kutishenko, A. (2018). Psychophysiological features in athletes with different levels of alexithymia. *Minerva Ortopedica e Traumatologica*, 69(3 Suppl 1), 1-6.
- Lees, A. (1999). Biomechanical assessment of individual sports for improved performance. *Sports medicine*, 28, 299-305. <https://doi.org/10.2165/00007256-199928050-00001>
- Liparoti, M., & Lopez, E. T. (2021). Biofeedback in sport and education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3proc), S922-S929. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.09>
- Liu, S., Boiangin, N., Meir, G., Shaffer, K. A., Lebeau, J. C., Basevitch, I., & Tenenbaum, G. (2019). Ironic and overcompensating processes under avoidance instructions in motor tasks: An attention imbalance model with golf-putting evidence. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 45(12), 1596. <https://doi.org/10.1037/xhp0000688>
- Low, W. R., Butt, J., Freeman, P., Stoker, M., & Maynard, I. (2022). Effective delivery of pressure training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 36(3), 162-170. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0178>
- Lucini, D., Galiuto, L., Malacarne, M., Meucci, M. Liu, C., & Pagani, M. (2021). Cardiac Autonomic Effects of Yearly Athletic Retreats on Elite Basket Players: Usefulness of a Unitary Autonomic Nervous System Indicator. *Sustainability*, 13(4), 2330. <https://doi.org/10.3390/su13042330>
- Mahoney, M. J., & Suinn, R. M. (1986). History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, 39(3), 64–68.
- Makivić, B., Nikić Djordjević, M., & Willis, M. S. (2013). Heart Rate Variability (HRV) as a tool for diagnostic and monitoring performance in sport and physical activities. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(3).
- Martin, L. A., Doster, J. A., batesritelli, J. W., Purdum, M., Powers, C., Lambert, P. L., &

- Miranda, V. (2011). The 'distressed' personality, coping and cardiovascular risk. *Stress and Health*, 27(1), 64-72. <https://doi.org/10.1002/smi.1320>
- Mellalieu, S., & Hanton, S. (Eds.). (2015). *Contemporary advances in sport psychology: A review*. New York: Routledge.
- Mesagno, C., & Hill, D. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International journal of sport psychology*, 44, 267.
- Mevlüt, K., ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- McCorry, L. K. (2007). Physiology of the autonomic nervous system. *American journal of pharmaceutical education*, 71(4).
- Miller, J. D., Back, M. D., Lynam, D. R., & Wright, A. G. (2021). Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6), 519-525. <https://doi.org/10.1177/09637214211044109>
- C. I., de la Coba, P., Moreno-Padilla, M., & Galvez-Sánchez, C. M. (2022). Narcissistic Personality and Its Relationship with Post-Traumatic Symptoms and Emotional Factors: Results of a Mediational Analysis Aimed at Personalizing Mental Health Treatment. *Behavioral Sciences*, 12(4), 91. <https://doi.org/10.3390/bs12040091>
- Montoya, A. K. (2019). Moderation analysis in two-instance repeated measures designs: Probing methods and multiple moderator models. *Behavior research methods*, 51, 61-82. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1088-6>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Mustapha, A., Radzi, M. Q. A. N. A., Saidi, K., Amri, N. Hi. Z., & Roslan, N. I. M. (2022). Personality and psychological perspective on men's denim jeans: Music and fashion perspective Education in 4th ir. *Psychology*, 7(46), 479-497.
- Murray, P. J. (1997). Using virtual focus groups in qualitative research. *Qualitative health research*, 7(4), 542-549. <https://doi.org/10.1177/104973239700700408>
- Ngo, V., Richards, H., & Kondric, M. (2017). A multidisciplinary investigation of the effects of competitive state anxiety on serve kinematics in table tennis. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 83-95.
- Ode, S., Hilmert, C. J., Zielke, D. J., & Robinson, M. D. (2010). Neuroticism's importance in understanding the daily life correlates of heart rate variability. *Emotion*, 10(4), 536. <https://doi.org/10.1037/a0018698>
- Orhan, I., & Ugurlu, A. (2020). State and Trait Anxiety Levels of Adolescent

- Wrestlers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 256-262.
- Oytun, M., Çakıcı, M., Tınazcı, C., ve Yavuz, H. U. (2021). Kadın hentbolcularda farklı performans gruplarının anksiyete ve narsisizm düzeylerinin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 22.
- Öner, N., ve Le Compte, W. A. (1998). Durumluluk-süreklilik kaygı envanteri: el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Özcan, C. E. (2017). *Elit sporcularda nöral ve otonom sinir sistemi yanıtlarının vücut pozisyonu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, K., ve Şebin, K. (2020). Buz Sporlarının Satrancı: Curling'in Tarihsel Yolculuğu. *Journal of History (Johs)*.
- Öztürk, A. (2017). *Bireysel ve takım sporlarındaki temel becerilerin performansa etkisinin içsel konuşma (self-talk) tekniği ile incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Pojksic, H., Mc Gawley, K., Gustafsson, A., & Behm, D. G. (2020). The reliability and validity of a novel sport-specific balance test to differentiate performance levels in elite curling players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(2), 337.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in psychology*, 11, 628.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of affective disorders*, 324, 232-238.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Chen, W., & Gross, J. J. (2023). The Perth Alexithymia Questionnaire-Short form (PAQ-S): A 6-item measure of alexithymia. *Journal of affective disorders*, 325, 493-501.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.036>
- Proenca Lopes, C., Allado, E., Poussel, M., Essadek, A., Hamroun, A., & Chenuel, B. (2022). Alexithymia and athletic performance: beneficial or deleterious, both sides of the medal? A systematic review. *In Healthcare* (Vol. 10, No. 3, p. 511). MDPI.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10030511>
- Rajendra Acharya, U., Paul Joseph, K., Kannathal, N., Lim, C. M., & Suri, J. S. (2006). Heart rate variability: a review. *Medical and biological engineering and computing*, 44, 1031-1051.

- Roberts, R., & Woodman, T. (2017). Personality and performance: Moving beyond the Big 5. *Current opinion in psychology*, 16, 104-108.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.033>
- Sarıkabak, M., Recep, A. A., ve Ayrancı, M. (2018). 6-7 Yaş ilkokul dönemi çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 405-417. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.480842>
- Saus, E. R., Johnsen, B. H., Eid, J., & Thayer, J. F. (2012). Who benefits from simulator training: Personality and heart rate variability in relation to situation awareness during navigation training. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1262-1268.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.009>
- Serpa, S. O. D. C. (1999). Relationship coach-athlete: outstanding trends in European research. *Motricidade humana: portuguese journal of human performances studies*, 7-19.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3), 413-428.
- Stauss, H.M. (2003). Heart rate variability. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 285(5), R927-R931.
- Sucan, S. (2014). Erciyes Üniversitesi Futsal Oyuncularının Aleksitimi Düzeylerinin, Benlik Saygısı ve Fiziksel Benlik Algıları Üzerindeki Etkisi. *13. Uluslararası Spor Bilimler Kongresi*. s.453, 2014. Konya, Türkiye.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of sports sciences*, 35(23), 2272-2280.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265661>
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.
<https://doi.org/10.17755/esosder.377496>
- Thomaes, S., Bushman, B. J., Castro, B. O. D., Cohen, G. L., & Denissen, J. J. (2009). Reducing narcissistic aggression by buttressing self-esteem: An experimental field study. *Psychological Science*, 20(12), 1536-1542.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.024>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tingaz, E. O., ve Güvendi, B. (2020). Spor Bilimler Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde

- Aleksitimi ve Sakatlık. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 24-30.
- Tiryaki, Ş., ve Morali, S. (1990). Genç Sporcularda Yarışma-Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması. *1. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri Kitabı*, 137-145. Ankara.
- Toner, J., Moran, A., & Jackson, R. (2013). The effects of avoidant instructions on golf putting proficiency and kinematics. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 501-507.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.008>
- Toros, T., ve Duvar, A. (2011). Eskrimcilerde Algılanan Antrenörlük Davranışı, Kolektif Yeterlilik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-41.
- Türkiye Curling Federasyonu (2016). *Floor Curling Oyun Kuralları*. <https://curling.gov.tr/>
- Uğraş, S. (2019). Otonom Sinir Sistemi Aktivitesinin Değerlendirilmesinde Kalp Hızı Değişkenliği Ölçüm Tekniği. *Academic Studies on Natural and Health Sciences*, 245.
- Ueno, Y., Shimotsukasa, T., Suyama, S., & Oshio, A. (2017). Correlations between competitive sports' characteristics and the dark triad. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 533-536.
- Uysal, F. ve Tokmakçı, M. (2017). Kalp atış hızı değişkenliği ölçümlerine dayalı stres parametrelerinin değerlendirilmesi. *İÜ-Elektrik ve Elektronik Mühendisliği Dergisi*, 17 (1), 3057-3063.
- Üngür, G. (2013). *Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Elit Sporcuların Bilişsel ve Sosyal Stresörlere Karşı Verdiği Elektrofizyolojik Yanıtlar Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of sport psychology* 3(287–309). <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Verbeek, W., Baici, W., MacKinnon, K. R., Zaheer, J., & Lam, J. S. H. (2022). “Mental Readiness” and Gatekeeping in Trans Healthcare. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 67(11), 829-831. <https://doi.org/10.1177/07067437221102725>
- Vernon, D. (2009). Human potential: Exploring techniques used to enhance human performance. *Routledge*.
- Yardımcı, A., Sadık, R., ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90. <https://doi.org/10.25307/jssr.337838>
- Yazıcı, A., Yapar, A., Güven, Ş., Taşcıoğlu, R., ve Ulutaş, İ. (2021). Genç Futbolcuların Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Pozisyon ve Futbol Deneyimi

- Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (3), 407-418. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.938664>
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E., ve Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000308
- Zohar, A. H., Cloninger, C. R., & McCraty, R. (2013). Personality and heart rate variability: exploring pathways from personality to cardiac coherence and health. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 32. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2013.16007>
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review*, 101, 34-52.
- Wegner, D. M., & Pennebaker, J. W. (1993). *Handbook of mental control*. Prentice-Hall, Inc.
- Wenzlaff, R. M. & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 293-308.
- Williams, A. M., Hodges, N. J., North, J. S., & Barton, G. (2006). Perceiving patterns of play in dynamic sport tasks: Investigating the essential information underlying skilled performance. *Perception*, 35(3), 317-332. <https://doi.org/10.1068/p5310>
- Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don't miss, don't miss, d'oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. *The Sport Psychologist*, 29(3), 213-223. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0114>
- Woodman, T., Hardy, L., & Barlow, M. (2020). *High-Risk Sports. Handbook of sport psychology*, 177-189. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch9>
- World Curling Federation (1966). Rules of Curling Available online: <https://worldcurling.org/competitions/rules/>



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ VE ONAM FORMU

Araştırmanın amacı: Bu araştırmanın amacı, Baskı Altında Floor Curling Atış Performansının İncelenmesi: Hareketin Aşırı Telafisi Kuramının Test Edilmesi'dir.

Araştırmacıların Adı-Soyadı :

Tuğçe GÜRLER (Yüksek Lisans Öğrencisi),

Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ,

Onam:

Araştırmayla ilgili tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esastır, hiçbir zorunluluğunuz yoktur ve çalışmanın her hangi bir anında çalışmadan neden belirtmenize gerek olmadan ayrılabilirsiniz. Araştırma ve anketler ile ilgili sorularınız varsa lütfen araştırmacılara sorunuz.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Adı-Soyadı

:.....

İmzası

:.....

Tarih (gün/ay/yıl)

:...../...../.....

Verdiğiniz bilgiler araştırmacılar tarafından tamamen saklı tutulacaktır.

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adınız-Soyadınız	
Telefon numaranız	
Mail adresiniz	
Doğum Tarihiniz	
Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek
Eğitim düzeyiniz	☐ Lise ve altı ☐ Önlisans/Lisans ☐ Lisansüstü
Genellikle hangi elinizi kullanırsınız?	☐ Sağ ☐ Sol
Spor branşınız nedir?	
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	☐ 3 yıl veya daha az ☐ 3-5 yıl ☐ 5 yıl ve üzeri
Milli sporcu musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
Branştaki başarılarınız nelerdir?	
Aktif olarak spor yapıyor musunuz?	☐ Evet ☐ Hayır
Evet ise, haftada kaç gün ve kaç saat antrenman yapıyorsunuz?	

EK 3: ZİHİNSEL HAZIRLIK FORMU (MRF-3)

Lütfen başlamak üzere olduğunuz performans ile ilgili olarak aşağıda belirtilen duygu ve düşüncelerinizi işaretleyiniz.

Başlamak üzere olduğunuz performans için ne kadar endişeleniyorsunuz?

Hiç Endişelenmiyorum 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Çok Endişeleniyorum

Başlamak üzere olduğunuz performans için kendinizi ne kadar gergin hissediyorsunuz?

Hiç Gergin Hissetmiyorum 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Çok Gergin Hissediyorum

Başlamak üzere olduğunuz performans için kendinize ne kadar güveniyorsunuz?

Hiç Güvenmiyorum 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Çok Güveniyorum

EK 4: ETİK KURUL

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 2011-KAEK-26/2022
 Konu : Etik kurul kararı

15/04/2022

Sayın Doç.Dr.Recep GÖRGÜLÜ
 Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğretim Üyesi

Kurulumuza başvurusunu yaptığınız ve sorumlu araştırmacısı olduğunuz "*Baskı altında kullanılan kaçınma komutunun floor curling atış performansına etkisinin incelenmesi: Hareketin aşırı telafisi kuramının test edilmesi*" başlıklı araştırmanız ile ilgili kurulumuzun 13 Nisan 2022 tarih, 2022-8/22 nolu kararı ekte gönderilmektedir.

Araştırmanın tamamlanma bildiriminin ve özet sonuç raporunun kurulumuza iletilmesi için bilgilerinize sunulur.

Prof.Dr.Mustafa H. G. MUSTAFAOĞLU
 /Kurul Başkanı

EKLER:
 1-Karar (2 adet)
 2-BGO formu (1 adet)

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Rektörlük Binası, Görükle Kampüsü 16059 Nilüfer/BURSA
 Tel: 0-224-2950020 Fax: 0-224-2950029
 e-posta: uakak@uludag.edu.tr Elektronik Ađ: www.tip.uludag.edu.tr

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Baskı Altında Kullanılan Kaçınma Komutunun Floo Curling Atış Performansına Etkisinin İncelenmesi: Hareketin Aşırı Telafisi Kuramının Test Edilmesi
-----------------------	--

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 2011-KAEK-26
	AÇIK ADRESİ	Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Rektörlük Binası Kat. I Görüşme Kampüsü Nilüfer/ Bursa
	TELEFON	0 224 295 00 20
	FAKS	0 224 295 00 29
	E-POSTA	uiksek@uludag.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr.Recep Görgülü (Proje yürütücüsü)
	SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
	YARDIMCI ARAŞTIRMACININ UNVANI/ADI/SOYADI	Yüksek lisans öğrencisi Tuğçe Gürler
	YARDIMCI ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
	DESTEKLEYİCİ	Bursa Uludağ Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket çalışması/Sporla baskı altında performansın değerlendirilmesi
	ARAŞTIRMANIN YAPILIŞ AMACI	Yüksek lisans tez çalışması
	ARAŞTIRMANIN BAŞLAMA TARİHİ/ SÜRESİ	10.10.2022 / 12 ay
	GÖNÜLLÜ/DOSYA SAYISI	40
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒ ÇOK MERKEZLİ ☐ ULUSAL ☒ ULUSLARARASI ☐

DEĞERLENDİRİLEN İLGİLİ BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Dil
	GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR İÇİN BAŞVURU FORMU	04.04.2022	Türkçe
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	04.04.2022	Türkçe

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama
	ARAŞTIRMA BÜTÇE FORMU	☒ Tarih:04.04.2022
	ARAŞTIRICILAR İÇİN TAAHHÜTNAME FORMU	☒ Tarih:04.04.2022
	PROSPEKTİF ÖZELLİKLI GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMA TAAHHÜTNAMESİ	☒ Tarih:04.04.2022
	İKU klavuzunun okunduğuna dair taahhütname	☒ Tarih:04.04.2022
	SONUÇ ÖZET RAPORU	☐
	DİĞER:	☒ Araştırma ilk başvuru ile yazısı (Tarih:05.04.2022), sorumlu araştırmacı özgeçmişi, tüm araştırmacılar tarafından imzalanmış Dünya Tıp Bilimi Helsinki Bildirgesi, Namatır

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Baskı Altında Kullanılan Kaçınma Komutunun Floo Curling Atış Performansına Etkisinin İncelenmesi: Hareketin Açısı Telfisi Kuramının Test Edilmesi
-----------------------	---

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2022-8/22 Tarih: 13 Nisan 2022 Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelendi. 1-Araştırmanın başvurusu dosyasında belirtilen merkezde gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna, 2- Araştırmanın yürütülmesi sırasında Etik kurul kayesi bulunan "Onam" formlarının kullanılması ve bu formun çalışmaya katılan gönüllülere çalışma hakkında sözlü bilgi verilmesi sonrasında eksiksiz bir şekilde doldurulmasına, 3-Araştırmanın başlama tarihinin bildirilmesi ve araştırma tamamlandığında dört bir sonuç raporunun hazırlanarak kurumumuza iletilmesine, 4-Araştırma protokolünde ve başvuru formunda yapılacak tüm değişiklikler için Etik Kuruldan izin alınması gerektiğinin sorumlu araştırmacılara iletilmesine toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.
-----------------	--

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI ADI SOYADI	Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU

ÜYELER	Unvanı Adı Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile İlgili	Karar *	İmza
	Prof.Dr. Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU Başkan	Cocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Prof.Dr. ERTUĞRAÇKAN MOĞOL Başkan Yardımcısı	Anesteziyoloji	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Prof.Dr. M. Seray YILMAZ Üye	Farmakoloji	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Prof.Dr. HİMET ÖZKAN Üye	Cocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD Yenidoğan BD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Prof.Dr. Hasan ARI Üye	Kardiyoloji	Bursa Yüksek İhtisas EAH Kardiyoloji Kliniği	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Doç.Dr. Alihan TÜRKKAN Üye	Halk Sağlığı	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	E ☒ K ☐	E ☒ H ☒	E ☒ H ☐	
	Doç.Dr. Kağan HÜYBİL Üye	Biyokimya	Bursa Yüksek İhtisas EAH Biyokimya	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☐ H ☒	
	Doç.Dr. Ömer ÖZGÜL Üye	İç Hastalıkları Endokrin ve Metab.	BÜÜ Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AD Endokrinoloji ve Metabolizma BD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Doç.Dr. Öğretim Üyesi Ege SAKDOĞAN Üye	Biyofizik	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Biyofizik AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☐ H ☒	
	Doç.Dr. Öğretim Üyesi Seray ERER KAFA Üye	Tıp Tarihi ve Etik	Bursa UÜ Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik AD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
	Ar. Ahmet BAYRAM	Hukuk	Bursa UÜ Fakültesi Hukuk Bölümü	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☐ H ☒	
	Tolga MURTAZ Üye	Sağlık mesleği mensubu olmayan üye	Sorbus Meslek	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	

* Toplamda Bulunma

EK 5: BİLİMSEL ARAŞTIRMA PROJELERİ (BAP) SÖZLEŞMESİ

521 - 2022 - 1209

 BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi TEZ PROJESİ SÖZLEŞMESİ			
07.12.2022 Prof.Dr. Adem DOĞANGÜN Rektör Yardımcısı İmza	05.12.2022 Doç.Dr. Recep GÖRGÜLÜ Proje Yürütücüsü (Tez Danışmanı) İmza		
Proje Bilgileri			
Projenin Başlığı:	Baskı Altında Kullanılan Kağına Komutunun Floor Curling Atış Performansına Etkisinin İncelenmesi Hareketin Aşın Tefahisi Kuramının Test Edilmesi		
Proje Yürütücüsü:	Doç.Dr. Recep GÖRGÜLÜ		
Fakülte:	Spor Bilimleri Fakültesi		
Araştırmacı:	Öğrenci Tuğçe GÖRLER		
Proje Türü:	Tez Projesi, Yüksek Lisans		
Proje ID:	1209	Projenin Süresi (ay)	12
Projenin Bütçesi:	639.960,66		
Toplam Kalem Sayısı:	9		
Sözleşmeyi Teslim Alan BAP Birimi Personeli Tarafından Doldurulacak Alanlar			
BAP Personeli:	EMİNE ASLAN		
Başlangıç Tarihi:	07.12.2022		

SÖZLEŞME METNİ

- Çalışmanın, Bursa Uludağ Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi Uygulama Yönergesi ve Uygulama Esasları Kılavuzu'na bağlı kalınarak BAP Komisyonunun kabul ettiği süre, amaç, kapsam, bütçe ve diğer şartlara uygun olarak yürütülmesi, geliştirilmesi ve sonuçlandırılmasından proje yürütücüsü ve tez öğrencisi sorumludur.
- BAP Birimi tarafından desteklenen projelerden elde edilen bilimsel çıktının tüm Fikri ve Sınai Mülkiyet Hakkı (FSMH) Bursa Uludağ Üniversitesi'ne aittir. FSMH konularında, ilgili mevzuat hükümleri ile birlikte Üniversitenin Fikri ve Sınai Mülkiyet Hakkı Usul ve Esasları Yönergesinde belirtilen hükümler uygulanır.
- İnsanlar veya hayvanlar üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalar için ilgili Etik Kurul onayının, yasal izin alınmasının gerektiği durumlarda, ilgili birim ya da kurumdan alınan yasal belgesinin alınması zorunludur. Etik Kurul onayının ve/veya yasal izin belgesinin alınması proje yürütücüsünün ve araştırmacıların ortak sorumluluğundadır.
- Desteklenmesine karar verilen projenin, amaç, kapsam, süre, isim, program ve bütçesinde Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonunun yazılı izni alınmadan hiçbir değişiklik yapılamaz.
- Proje yürütücüsü, sözleşme tarihinden itibaren altı aylık dönemlerde BAP Komisyonu'nun belirlediği formata uygun olarak Ara Rapor vermekle yükümlüdür. Yürütücü, BAP Komisyonu'nun talep etmesi durumunda proje çalışması ile ilgili diğer tüm bilgileri de BAP Birimi'ne sunmakla yükümlüdür.
- BAP Komisyonu gerekli gördüğü hallerde proje çalışmasını doğrudan yerinde inceleyebilir veya konunun uzmanlarına inceletebilir. Bu durumlarda proje yürütücüsü ve tez öğrencisi, çalışma ile ilgili her türlü teknik, idari ve mali bilgileri ve belgeleri incelemeye hazır bulundurmak ve incelemeyi kolaylaştıracak yardımları yapmakla yükümlüdür.
- Araştırmacılar, proje yürütücüsünden veya tamamlanmasından sonra veri ve kayıtları saklamakla yükümlü olduktan süre içerisinde olağanüstü durumlarda ve/veya BAP Komisyonunun talep etmesi durumunda, araştırma sürecinde/sonucunda elde edilen/geliştirilen tüm veri, bilgi, belge, yazılım, materyal, örnek, numune, sonuç vb. tüm unsurları Komisyona teslim etmek zorundadır.
- BAP Koordinasyon Birimi, tamamlanan projelere ait her türlü bilgiyi, sonuçları, verileri, raporları ve proje ekibine yönelik bilgileri BAP Komisyonunun belirleyeceği illkelere uygun olarak, kısmen veya tümüyle, basılı olarak veya elektronik ortamda yayımlayabilir/yayımlatabilir ve diğer kurum ve kuruluşlarda paylaşabilir.
- Ara raporun veya sonuç raporunun sunulmaması veya reddedilmesi, projenin başvuru da öngörülen gelişmeyi göstermemesi, yapılan harcamaların projenin amaç ve içeriğine veya sözleşme şartlarına uygun olarak kullanılmaması, etik kurulların ihlal edildiğinin saptanması gibi durumlarda BAP Komisyonu projenin ipeginde düzeltilme yapılmasına, proje yürütücüsünün araştırma faaliyetlerinde değişiklik yapılmasına veya projenin iptal edilmesine karar verebilir. Bu kapsamda uygulanacak yaptırımlar Bursa Uludağ Üniversitesi BAP Uygulama Yönergesi ve Uygulama Esasları Kılavuzu'nda belirtildiği şekilde uygulanır.
- Proje ekibi, çalışmanın yürütüldüğü yerde kazalan önleme ve sağlık şartları bakımından İş Kanunu, Sosyal Sigortalar Kanunu ve ilgili diğer kanun, tüzük ve yönetmeliklere göre gerekli her türlü yasal gereksinim ve güvenlik tedbirlerinin sağlanmasından sorumludur.
- Projeler kapsamında herhangi bir harcama yapılabilmesi için proje yürütücülerinin öncelikle BAP Koordinasyon Biriminden harcama talebinde bulunmaları zorunludur. BAP Koordinasyon Birimi tarafından harcama süreçleri başlatılmamış/onyanmamış harcamalar için herhangi bir ödeme yapılmaz.
- Projeler kapsamında BAP Komisyonu tarafından onaylanan bütçe içeriğine uygun olarak gerçekleştirilecek seyahatler için araştırmacıların mevzuata uygun olarak yetkili mercilerden gerekli izinleri/onyanları almalı ve gerekli belgelerle birlikte BAP Koordinasyon Biriminden seyahate yönelik harcama talebinde bulunmaları zorunludur. Bu koşulla ve Uygulama Esasları Kılavuzu'na uygun olarak gerçekleştirilmeyen seyahatler için ödeme yapılmaz.

13. Projeler kapsamında yapılacak harcamalar ve ödemeler yalnızca proje süresi içerisinde gerçekleştirilebilir. Süresi tamamlanan projeler için herhangi bir harcama veya ödeme yapılmaz.
14. Tez projeleri için verilen süreler, yetkili birimler tarafından tezler için verilen yasal ek süreleri kapsayacak şekilde uzatılabilir. Bununla birlikte süre uzatımı verilen tez projeleri için sağlanacak mali destekler, tezi bitirme komitesinin onayı ile en fazla 6 (altı) aya kadar devam ettirilir.
15. Proje yürütücüsü, kullanılan avans veya kredinin süresi içinde kapatılmasının takibinden sorumludur. Verilen avans veya kredinin usulüne uygun mahsubu yapılmadan yeniden avans veya kredi verilmez.
16. Sözleşmede belirtilen bitiş tarihini izleyen en geç 3 (üç) ay içerisinde sonuç raporu olarak, tezin jüri tarafından onaylanan pdf formatındaki bir nüshası ve tezin başanlı bulunarak tamamlandığına dair ilgili enstitü veya fakülteden alınmış bir belge sistem üzerinden elektronik ortamda BAP Birimine sunulur. Ancak, öngörülen proje bitiş tarihinden önce öğrencinin mezun olması durumunda, mezuniyet tarihinden itibaren en geç iki hafta (14 gün) içerisinde tezin ve tezin başanlı bulunduğu belgeyi BAP Birimine sunulması zorunludur. Ayrıca, tamamlanmış teze ve varsa proje kapsamında üretilen tüm çıktılarda BAP Birimi desteğinin proje numarasını da içerecek şekilde belirtilmesi zorunludur.
17. Projenin tüm aşamalarında BAP Birimi'nden proje ekibine yapılacak bildirimler e-posta üzerinden gerçekleştirilecektir. Proje ekibi proje süreçleri yönetim sisteminde tanımlı e-posta adreslerine yapılacak bildirimleri ve sistemdeki uyarıları takip etmekte yükümlüdür.
18. Bu sözleşme ile ilgili diğer ihtiyaç duyulacak yazışma ve tebliğat tez öğrencisinin başvuru aşamasında birime sunduğu özgeçmiş dosyasında belirtilen adrese yapılır. Proje sahibi, adresini değiştirdiği takdirde bunu en geç 10 gün içinde Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimine bildirmekte yükümlüdür. Adres değişikliği bildirilmemiş ise eski adrese gönderilen yazı ve tebliğat yeni adrese yapılmış sayılır.
19. Proje yürütücüsü, projeye ait tüm kayıt ve verileri 5 yıl süreyle saklamak zorundadır.
20. Sözleşmede belirtilmeyen hususlarla ilgili olarak, Bursa Uludağ Üniversitesi BAP Uygulama Yönergesi, Uygulama Esasları Kılavuzu ve ilgili Yönetmelik hükümleri ile genel mevzuat hükümleri uygulanır.
21. Bu sözleşme ile proje ekibi, tez konusunun ilgili enstitü/fakülte yönetim kurulu tarafından kabul edildiğini ve başvuru aşamasında bildirdikleri diğer bilgilerin doğru olduğunu beyan etmiştir.
22. Anlaşmazlık halinde yetkili merci Bursa Mahkeme ve İcra Daireleridir.

05.12.2022

Tuğçe GÜRLER

Araştırmacı (Tez Öğrencisi)

imza

05.12.2022

Doç.Dr. Recep GÖRGÜLÜ

Proje Yürütücüsü (Tez Danışmanı)

imza

EK 6: 21.ULUSLARARSI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ KATILIM BELGESİ

EK 7: TURNİTİN RAPORU

Tuğçe Gürler Tez

ORJİNALLIK RAPORU

% **10**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **2**
YAYINLAR

%
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	%5
2	wcssr.org İnternet Kaynağı	%1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
4	repository.upi.edu İnternet Kaynağı	<%1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	abis-files.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	uu245-211.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<%1
9	www.agumuseli.com İnternet Kaynağı	<%1

10	repository.ub.ac.id İnternet Kaynağı	<% 1
11	Michael J. Duncan, Neil D. Clarke, Martin Cox, Mike Smith. "The influence of cycling intensity upon cognitive response during inferred practice and competition conditions", Journal of Sports Sciences, 2016 Yayın	<% 1
12	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
13	manasbis.manas.edu.kg İnternet Kaynağı	<% 1
14	Ali Veyssel ÖZDEN, Alper PERÇİN, Ali KARAAĞAÇ, Burak ATİK et al. "Combined Mechanism of Complementary-Integrative Medicine Approaches and Autonomic Nervous System Regulation: A Traditional Review", Journal of Traditional Medical Complementary Therapies, 2022 Yayın	<% 1
15	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	eprints.kfupm.edu.sa İnternet Kaynağı	<% 1
17	sinirbilim.org İnternet Kaynağı	<% 1

18	tr.sawakinome.com İnternet Kaynağı	<% 1
19	www.tk.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
20	www.ayasofyakongresi.com İnternet Kaynağı	<% 1
21	www.uppsatser.se İnternet Kaynağı	<% 1
22	insc.odu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
23	docs.wixstatic.com İnternet Kaynağı	<% 1
24	acikerisim.mersin.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
25	www.iecses.org İnternet Kaynağı	<% 1



ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Tuğçe Gürler		
Eğitim Durumu	Başlama-Bitirme		Kurum Adı
Lise	2009	2013	Törekent KTM Lisesi
Lisans	2015	2020	Bursa Uludağ Üniversitesi
Yüksek Lisans	2021	2023	Bursa Uludağ Üniversitesi
Katıldığı Proje ve Toplantılar	Bursa Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Tez Projesi (BAP-LTP) 21.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi – Antalya		