YARIŞMA ve MAÇ KAYGISI
(Nasıl yaklaşılmalı)

Ziya KORUÇ, Ph. D.
Hacettepe Üniversitesi

From; D.M. Landers, M. Q Wang & P. Courtet (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters Under low-high stress conditions. Research Quarterly, 56, 122-130.

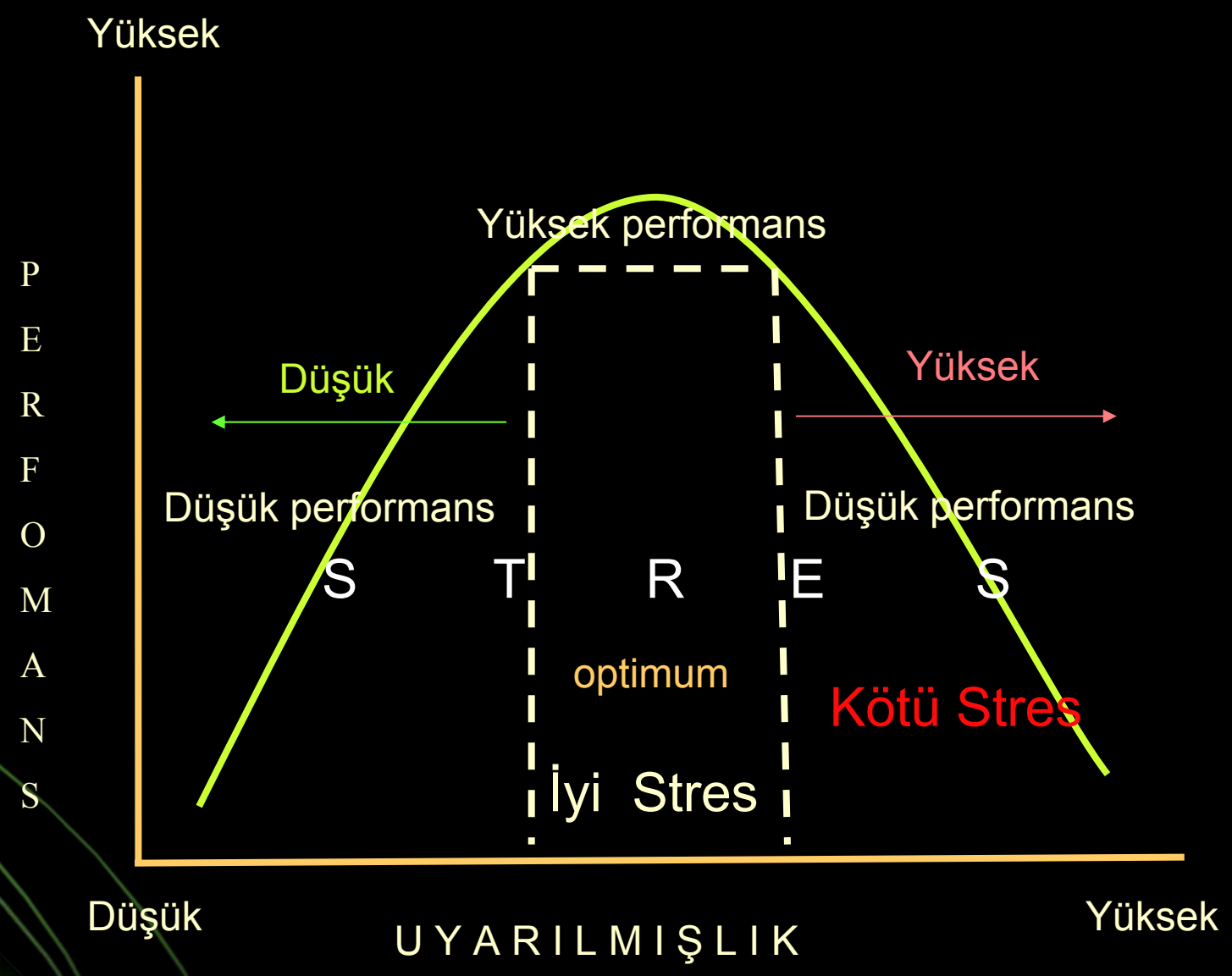
Uyarılmışlık, organizmanın derin uyku durumundan yoğun heyecana değin uzanan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergilenen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir (Gould ve Krane, 1992)

Uyku → Panik

(Koma)

Uyarılmışlığın heyecansal etkisi veya bilişsel boyutu kaygı olarak düşünülebilir (Gould ve Krane, 1992). Cox (1994), en basit şekliyle kaygıyı, fizyolojik uyarılmışlığın artması ve öznel endişe hissi olarak tanımlamaktadır

Stres de bu uyarılmışlık sorunlarından birisidir


Yüksek
Yüksek performans
P
E
R
F
O
M
A
N
S
Düşük
Yüksek
Düşük performans
Düşük performans
S
T
R
E
S
optimum
Kötü Stres
İyi Stres
Düşük
Yüksek
U Y A R I L M I Ş L I K

Stres ve gerginlik yarışmayla birlikte hareket ederler. Çok fazla stres sadece bir kısım sporcularda değil tüm sporcularda olumsuz etki yaratır, oyuncular stresi kontrol altına aldıkları sürece, stresin kendilerine zarar vermesinden daha çok, kendilerinin lehlerine çevrilebileceğinden emin olmaları gerekir (Bull ve Shambrook, (2007), Soccer: The Mind Game)

Stres ve Stres Süreçleri

Stres: Stres üç temel elementi içeren karmaşık psiko-biyolojik bir süreci ortaya koyar, *Stres yaratıcılar*, *korku ya da tehlikenin algılanması ya da değerlendirilmesi* ve *duygusal tepkiler*,

Stres Süreçleri: Stres süreçleri genellikle bir durum ya da stres yaratıcı tarafından başlatılan tehlike, potansiyel kötü durum ya da engellenme gibi olan algı veya değerlendirilmelerdir.

Stres Sürecinin dört aşaması vardır.

Stres Süreçleri

Çevresel Girdiler

Aşama 1 (Fiziksel ya da Psikolojik)

Aşama 2 Bireyin algıladığı çevresel girdiler (psikolojik ya da fizyolojik tehdit algısı)

Tepkiler

(Fizyolojik ya da Psikolojik)

Aşama 3

* Uyarılmışlık
* Durumluk Kaygı (bilişsel ve Bedensel)
* Kas gerginliği
* Dikkat değişmeleri

Aşama 4

Davranışlar

(Performans ya da çıktılar)

Stres ve Kaygının Kaynağı

DURUMSAL KAYNAKLAR

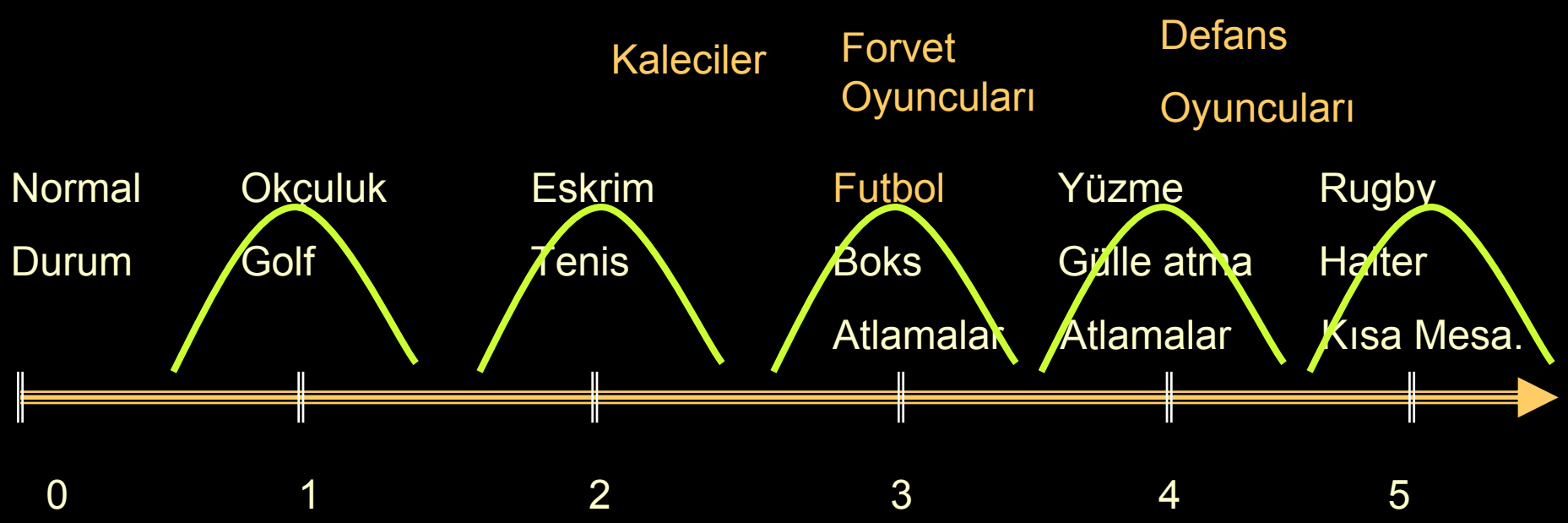
- Durumun Önemi
- Belirsizliği

KİŞİSEL KAYNAKLAR

- Sürekli Kaygı
- Kendilik Saygısı

Uyarılmışlık Performans İlişkisi

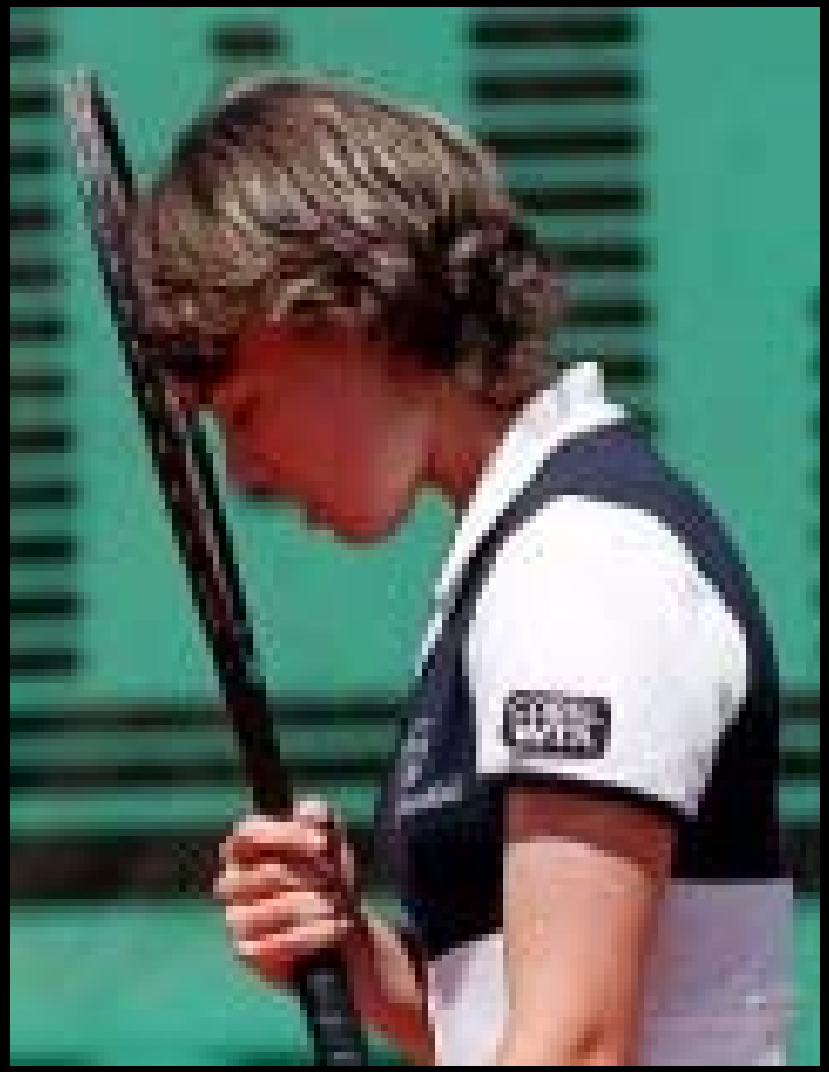
PERFORMANS
UYARILMIŞLIK


Kaleciler
Forvet Oyuncuları
Defans Oyuncuları
Normal Durum
Okculuk Golf
Eskrim Tenis
Futbol Boks Atlamalar
Yüzme Gülle atma Atlamalar
Rugby Halter Kısa Mesa.
0
1
2
3
4
5

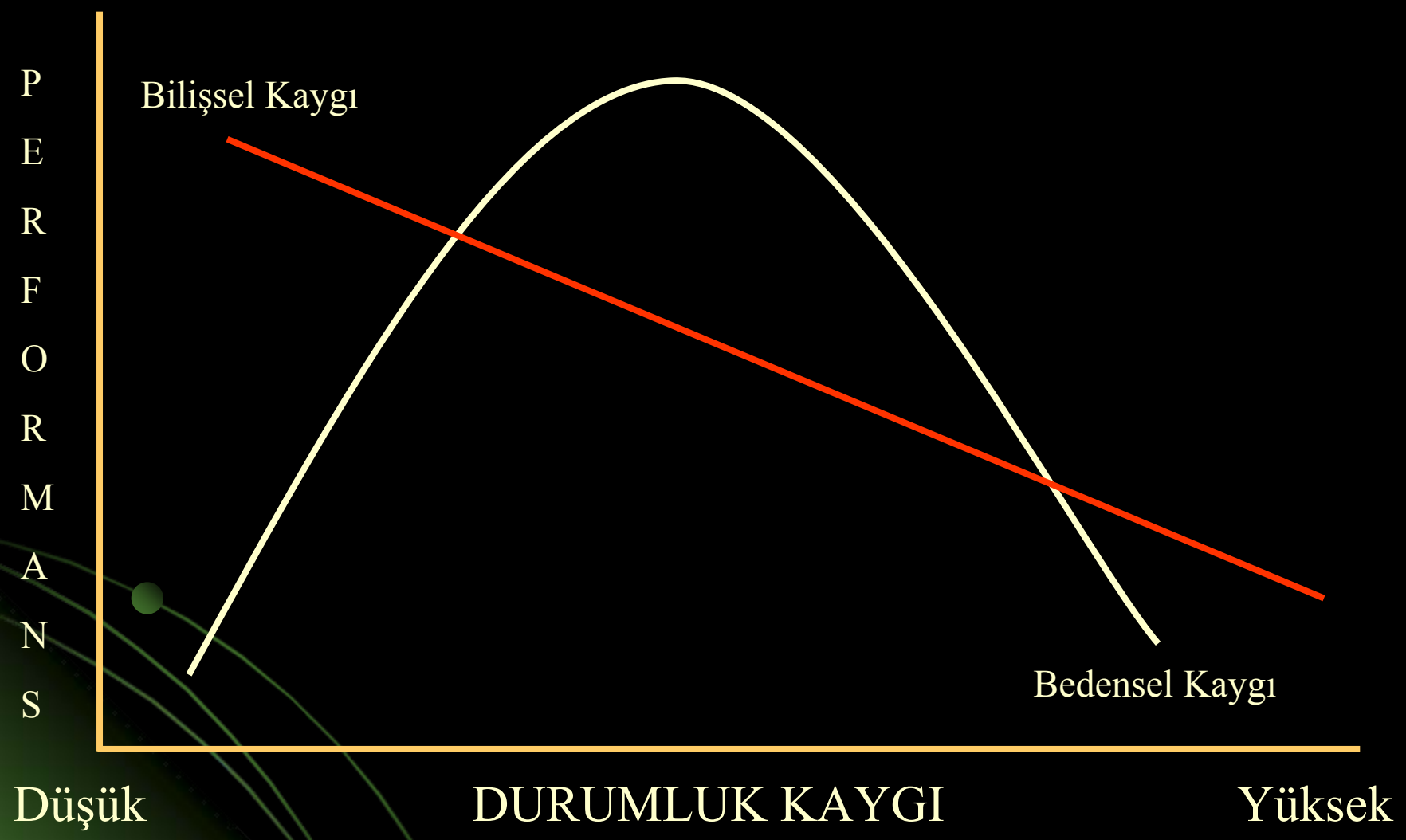
Çok Boyutlu Kaygı

Bilişsel Kaygı :

Bedensel Kaygı :



Çok Boyutlu Kaygı



Kaygı Performansı Nasıl Etkiler

Yüksek kaygı ile beraber kas gerginliği artar ve koordinasyon zorlaşır.

Başarılmış
Performans
(Eski durum)

Başkalarının
Deneyimleri
(Gözlemler)

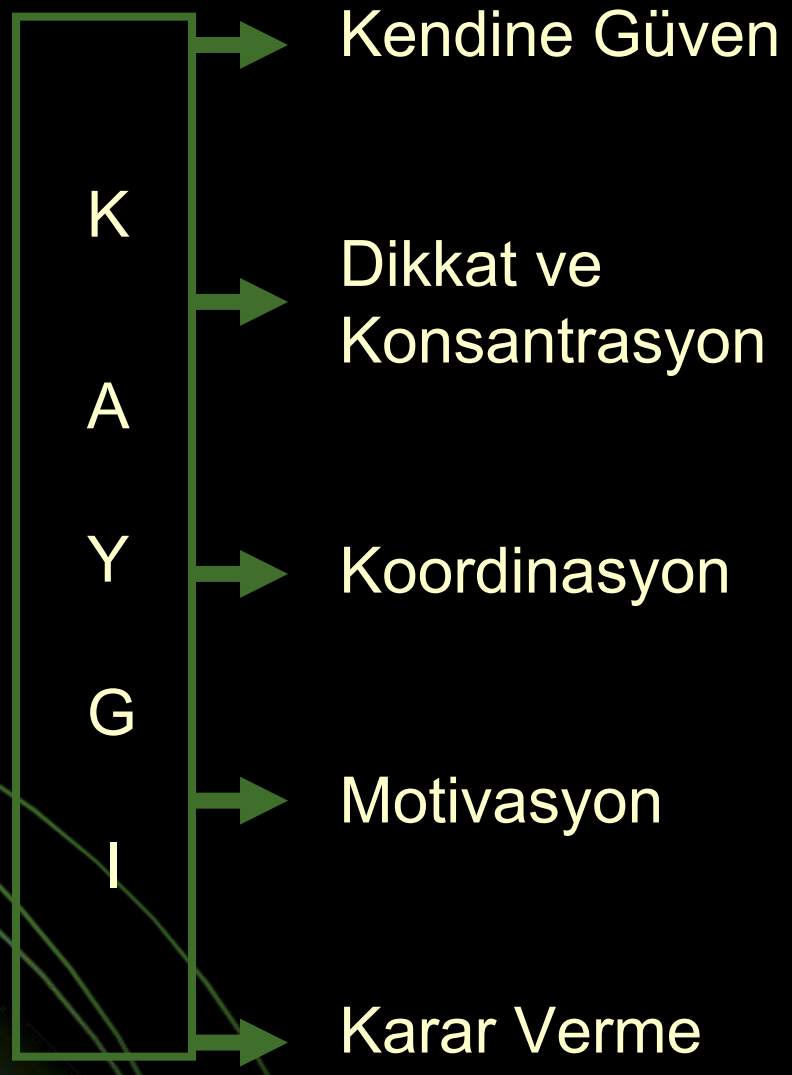
Sözel İknalar
(Dışsal destek)

Duygusal
Uyarılmışlık
(Kişisel durum)

Yeterlik
Yaşantısı

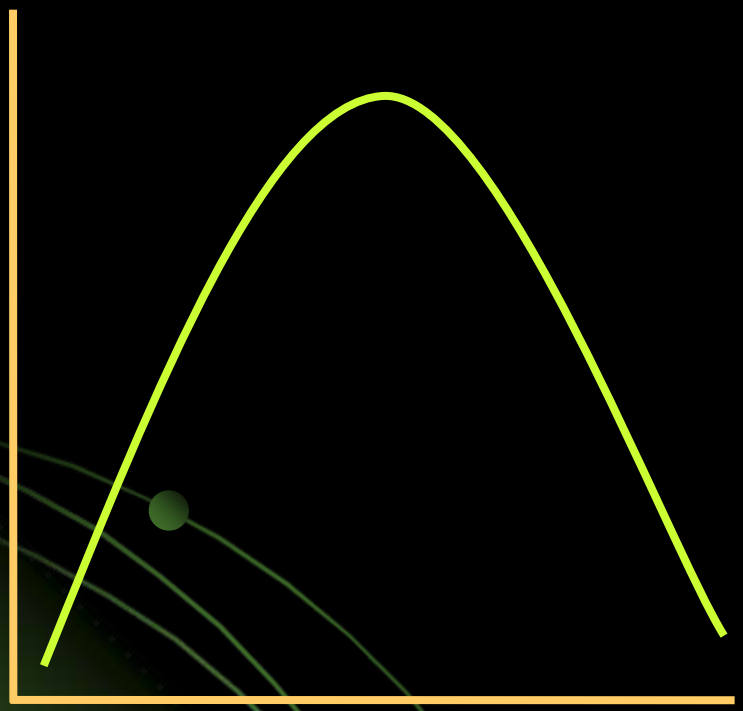
Sporsal
Performans

Kaygının Etkilediği Bilişsel Yapılar



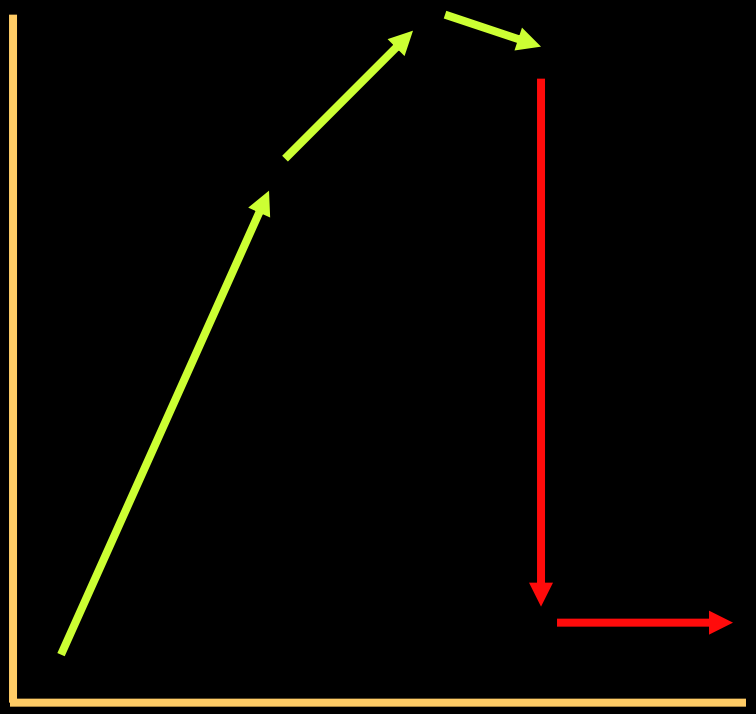
“ne denli hata yapma korkunuz varsa, o denli fazla hata yapma olasılığınız ortaya çıkar” (Swen Goran Eriksson)

“Düşük” Endişe
Bilişsel kaygı

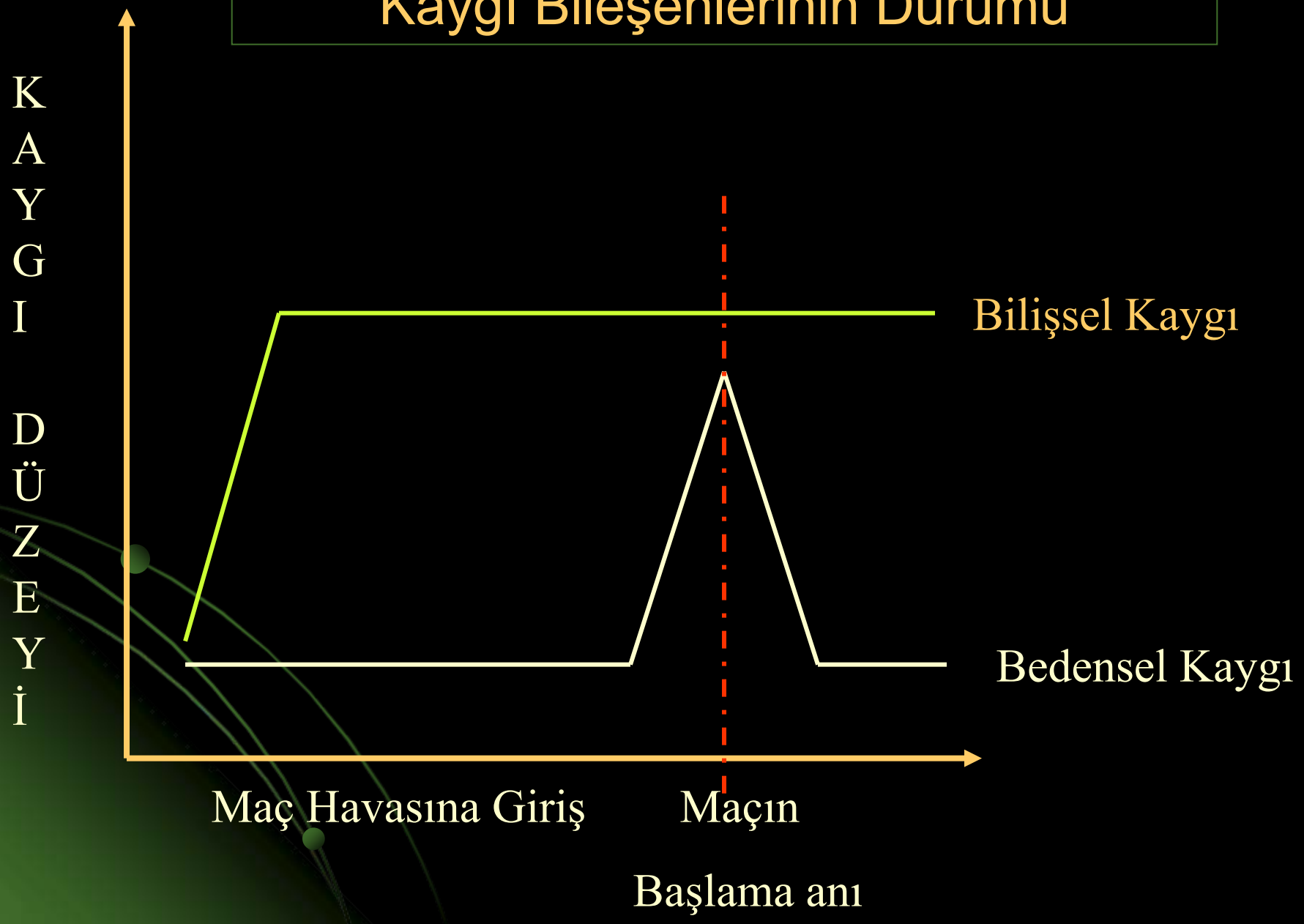


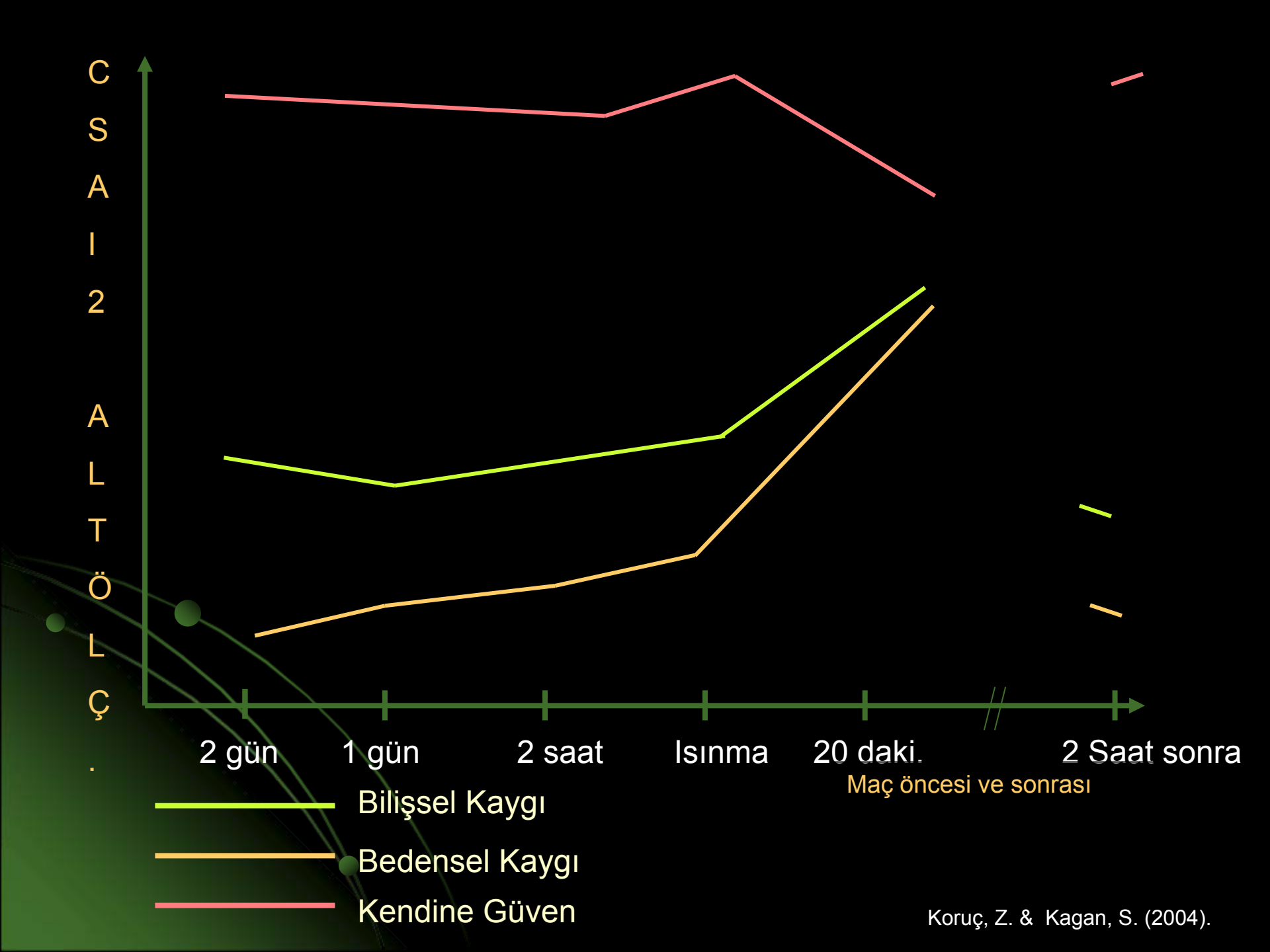
P
E
R
F
O
M
A
N
S

“Yüksek” Endişe
Bilişsel kaygı



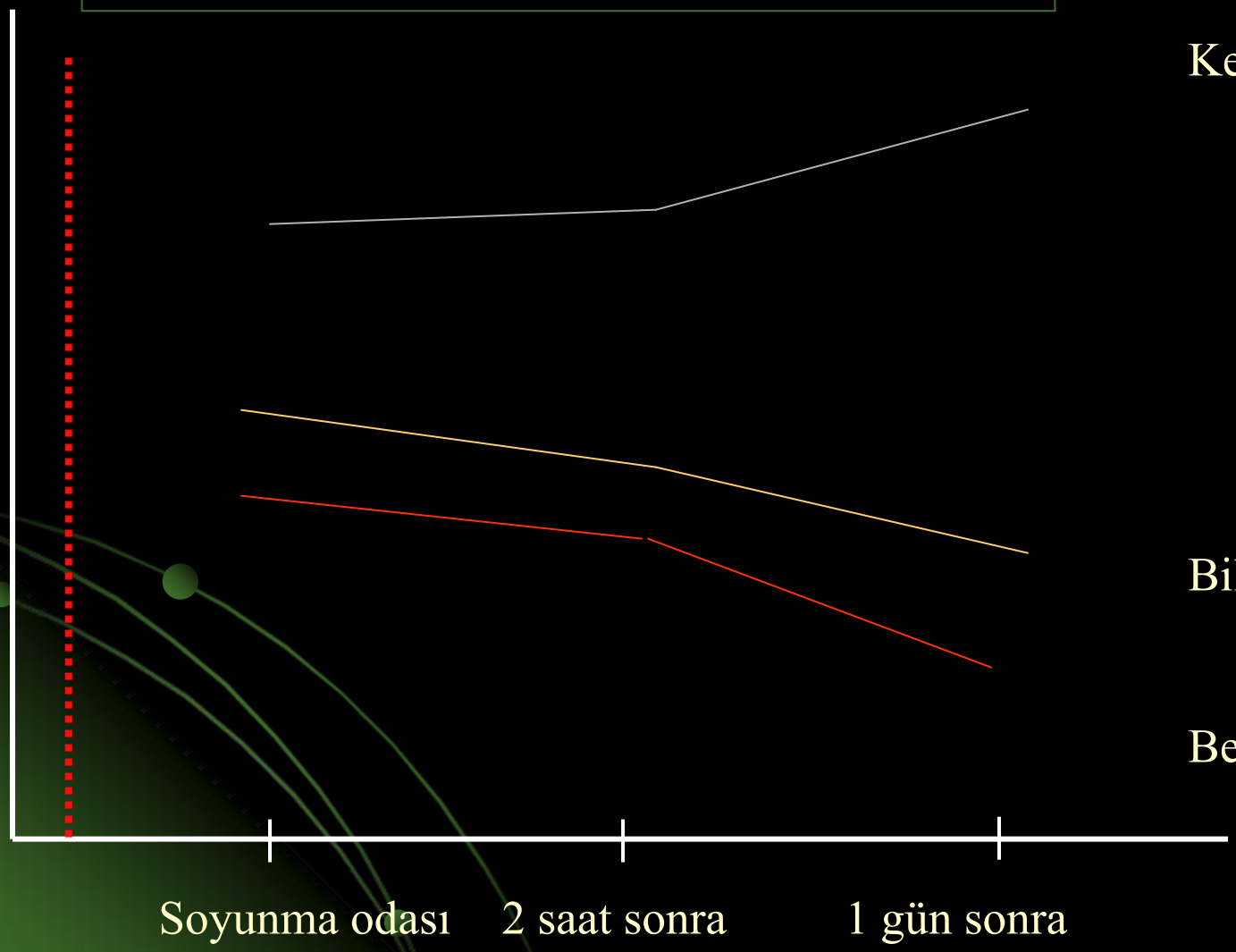
Maç Öncesi ve Sırasında Durumluk Kaygı Bileşenlerinin Durumu





Koruç, Z. & Kagan, S. (2004).

Maç Sonrası Yarışma Durumluk Kaygısı



Yarışma Kaygısı ile Başa çıkmak

Uygulamalar İçin Öneriler

1. Belirtilerini ve Göstergelerini Tanıyarak Uyarılmışlık ve Durumluk Kaygıyı Anlamak
2. Bireylere Uygun Başa Çıkma Stratejiler Yapmak

Yarışma Kaygısı ve Yarışma Stresinde Gözlenen Belirtiler

1. Fizyolojik Belirtiler:

esas olarak adrenelinin artmasına bağlı olarak ortaya çıkan belirtilerdir.

a. kalp atım hızında artma

b. terleme, soğuk ve ıslak deri

c. karın ağrısı

d. nefes almada hızlanma

e. kas gerginliği

f. ağızda ve boğazda kuruma

g. sık sık idrara çıkma isteği

2. Bilişsel Belirtiler:

a. endişe
b. şaşkınlık ve karışmışlık hissi
c. konsantre olamama
d. karar vermede güçlük
e. kendini hasta gibi hissetme ya da acayip
    - hissediyorum sözü
f. kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetme

3. Davranışsal Belirtiler:

a. hızlı konuşma
b. sinirli tavırlar
c. tırnak yeme
d. ayağını yere vurma
e. bir kısım tikler göz kırpma,
    - ya da istemsiz seğirmeler
f. kaşlarını sürekli çatma
g. esneme

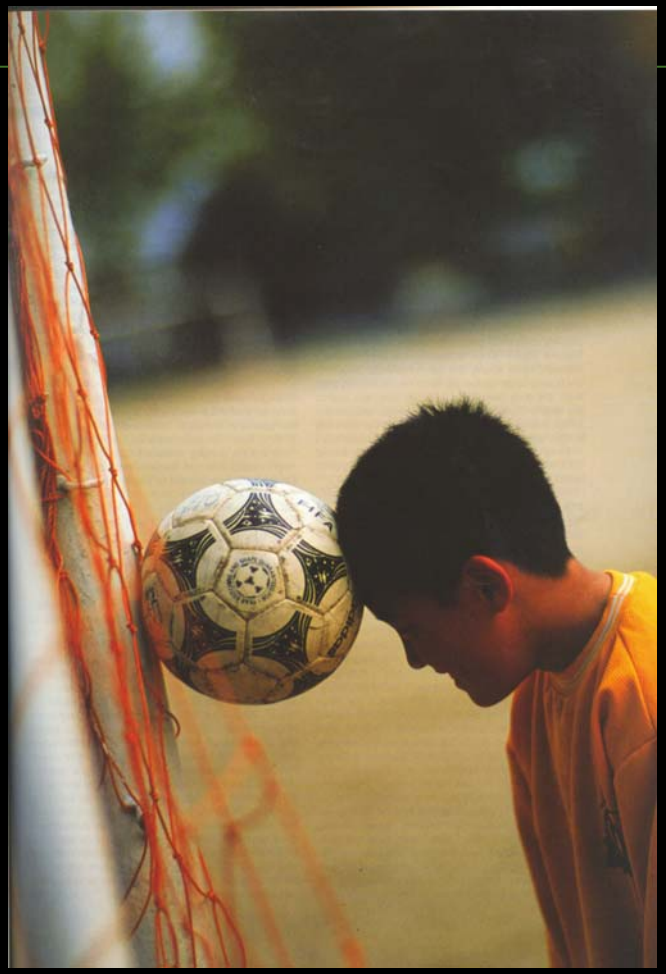
Başa Çıkma Stratejileri

Genel psikoloji literatüründe, Folkman, Lazarus, Dunkel – Schetter, DeLongis ve Gruen (1986) 8 tane başa çıkma stratejisi belirlemiştir.

1. Başa Çıkma İle Karşılaşma,
2. Problem Çözmeyi Planlama,
3. Uzaklaşma,
4. Kendilik Kontrolü,
5. Sorumluluğu Kabul Etme,
6. Olumlu Yeniden Değerlendirme,
7. Kaçma- Kaçınma ve Sosyal Destek Arama
8. Risk Alma (Pico, 2001) (Ergen Gruplarında İçme, Yeme, Sigara İçme, İlaç Kullanma veya Riskli Bir Şey Yapma Gibi Risk Alma Davranışlarından Oluşmaktadır).

Sporcularda Performansı Düzeltmek İçin Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri

1. Zihinsel Antrenman,
2. Dikkati Odaklama,
3. Olumlu Düşünme,
4. Gevşeme Teknikleri,
5. İçsel Konuşma Yöntemi,
6. Sosyal Destek,
7. Hedef Belirleme,
8. Ağır Antrenman



(Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993).

Sporcularda stres kaynaklarına tepki olarak farklı problem odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Bu tepkiler bilişsel yaklaşma stratejilerini içermektedir,

1. İpuçlarının Farkında Olmayı
2. Görev Yönelimli Başa Çıkmayı
3. Hedefe Konsantre Olmayı
4. Zaman Yönetimini
5. Rakipler Hakkında Bilgi Edinmeyi
6. Tekrarlı Uyarılmayı
7. Uygun Antrenmanı

(Jones ve Hardy, 1998)

Kaygı ve Stresin Artırdığı Gerginlik

- Gerginlik düzeyi olması gereken yerde olmalıdır
- Gerginliğin bu düzeyin altında ya da üstünde olması sporcunun performansını önemli ölçüde etkiler
- Gerginliğin bir çeşidi de maç öncesinde sporcunun kafasında oluşan şeylerden gelir
- Fakat bir oyuncu olumsuz düşüncelerle savaşamazsa, sonrasında genellikle olumsuz düşüncelerle fiziksel gerilimi birleşir, bu da oyuncuların performans sergilerken olumsuz olarak etkilenmelerine neden olur

Gevşeme Çalışmaları

BİLİŞSEL KAYGI	ZİHİNDEN - KASA
	Otogenik Alıştırmalar
	Hayal etme
	TM
	Self Hipnoz
	vb.

BEDENSEL KAYGI	KASTAN – ZİHİNE
	Derinleşen Gevşeme
	Derin Nefes Alma
	Yoga
	Aerobik Egzersiz vb.

Gevşeme Çalışmaları Ne Zaman Kullanılmalı

DERİNLEŞEN GEVŞEME	1Gece önce
OTOGENİK ÇALIŞMALAR	2 saat kala
İMAGERY	20 Dakika kala
(HAYAL ETME TEKNİKLERİ)	
DERİN NEFES ALMA	Son dakika
ODAKLANMA	Maç içi
(CENTRİNG)	5 Saniye

En Basit Maç/Yarışma Öncesi Gerilimi Kontrol Altına Alma Çalışmaları

- Yavaşla: yürü ve konuş.
- Nefes: kontrollü ve dolu olmalı

  Fakat stresinizin fiziksel kısmında kontrol kazanmak ihtiyacını daha çok hissediyorsanız, o zaman daha çok yapısallaşmış nefes tekniği ile egzersiz yapmanız gerekebilir

- Düşünceler ya da odak noktası: basitçe dikkati çevresel olgulara dağılıp toplanabilmeli

Uyarılmışlığı Artırma Çalışmaları

Fiziksel Isınma

- Tüm takımlar maç öncesi ısınırlar ve bu fiziksel ısınma uyarılmışlık ve hazır olma seviyesinde büyük bir etkiye sahiptir.

Uyarılmışlığı Artırmak için Müzik

Bir çok sporcu yarışma öncesi (gaza gelme) konusunda müziği çok etkili bulurlar. Müzik seçimi çok önemlidir ve kişiseldir. Bu durumlarda kullanmak için 3 tip müzik etkili görünmektedir.

İlk olanı açıkça spor performansı ile ilgili olandır. Tipik örnek , Rocky IV filminin müziğidir.

Birçok sporcu bu melodilerin ne kadar etkileyici olduğunu ve yarışma öncesi hazırlıklarında onlara çok yardımcı olduğunu söyler.

2. Tip müzik; Vatansever müziklerde bazı elit sporcular tarafından etkili bulunmuştur. Okul ya da üniversite şarkıları ulusal melodiler takım ya da bireysel spor yapan sporcular üzerinde çok etkili olarak kullanılmıştır.

3. Tip müzik ise neşeli optimistik içinde anlamlı sözler bulunan müziktir. İngiltere bayan kriket takımının 1993 dünya kupasında Tina Turner'a ait 'Simply the Best' adlı şarkısını kullandıkları bilinmektedir. İngiltere Netball takımı da aynı şarkıyı 1995 dünya şampiyonasında kullanmışdır. Diğer popüler bir tercih ise Queen grubuna ait 'We are the champions' dur.

Fiziksel Uygulama

Sporcular kendilerini uyuşuk hissettiklerinde ve motive olmaya gereksinim duyduklarında, fiziksel baskı biraz işe yarayabilir. Birkaç sprınt yapmak, biraz ağırlık kaldırmak, ya da sadece koşup, vücudu ve beyni harekete geçirmek için nefes alıp vermek, kalp atış hızı ve solunumu artıracaktır. Böylece sporcu kendisini daha enerji dolu hissedecektir.

Diğer yandan bu çalışmalar fiziksel olarak harekete geçmeye ve ideal performans aralığının yakalanmasına da yardım edecektir.

İpuçlarıyla Harekete Geçirmek

- Uygun ve etkili kelimeleri kullanmak, sporcuların uygun performans alanına girmesini sağlamakta yardımcı olabilir (Şimdi zamanı, Haydi bakalım vb.)

Bazı sporcular baskıya gereksinim duyarlar ve kendilerini heyecanlı hissetmedikleri zaman sinirli olurlar. Bu tip sporcuların kendilerini enerji dolu hissetmelerini sağlamak için bu teknik kısmi bir çözüm olabilir

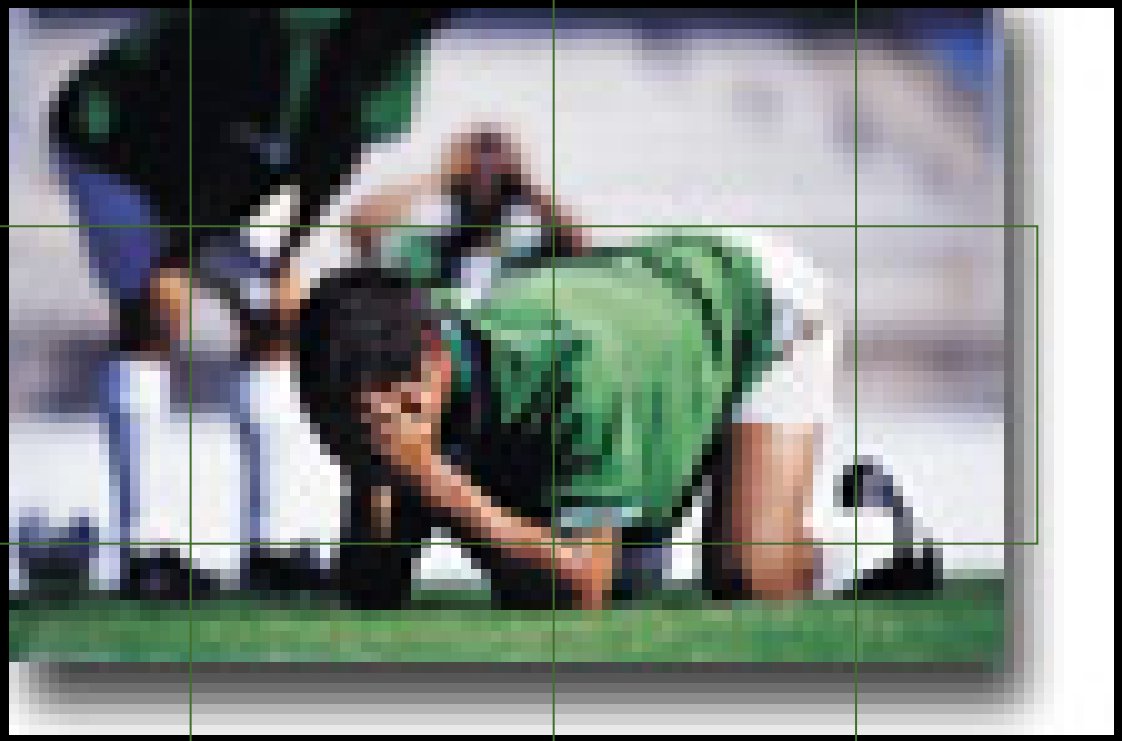
Antrenörlük Hataları

Kaygı ve Stresi Artıran Yanlış Antrenör Stratejileri

- Maç sırasında ya da az öncesinde öğretmeye çalışmak.
- ”Maçı kazanmak zorundasın” savını kullanmak.
- Sporcuyu motive etmek için eleştiriyi kullanmak.

- “Yapma” demek.
- Görevleri yanlış belirlemek ve bunda iddiacı olmak.
- Hakemi sorumlu tutmak.
- Suçlamak
- Sporcuya izlenildiğini hatırlatmak.

- ”Hiç kimseye hiçbir şey borçlu değilim” sözü.
- Çifte standardın uygulanması.
- Ceza amaçlı antrenman yaptırmak.



Kaygı Ve Heyecanın Azaltılmasına Yardımcı Antrenörlük Stratejileri

- Fiziksel etkinlikteki stresin ortaya çıkışını bilin
- Rahat komutu vermekten kaçının
- Bilinen durumlar ya da ortamlarda çalışın
- Antrenmandaki hazırlık maçlarına önem verin

- Bireysel zihinsel antrenman stratejilerinin kullanılmasını özendirin.
- Kendine güvenin artırılması için çaba harcayın.
- Hatalara doğrudan tepki vermekten kaçının.
- Sakatlık durumlarına makul tepkiler verin.
- Stres ve kaygının yarattığı kendine odaklanmayı durdurun.

Maça başlama vuruşunu yapmadan önce çok gergin oluyorum. Tek isteğim birinin iki saat sonrasında bana gelip “her şey yolunda. Çok iyi oynadın. Takım harikaydı. Kimse sakatlanmadı, demesi ile içimi rahatlatmak.” Fakat bu kişi asla gelmez. Ve sahada nelerin olacağını bilmeden maçı terk ederim.

Johny Wilkinson

Anne ve Babalara Birkaç Söz

Öncelikle çocuğunuzun spordan ne istediğini öğrenin, Spora katılma ya da katılmamsında bir kısım unsurlar varsa onları sorgulayın.

İkinci olarak, Gerçek beklentilere sahip olmak ve çocuklarına zamanı ve sporsal performans niteliğinde çaba harcamasını anlaması için yardım edin

Üçüncü olarak, Çocuklarınıza kazanma ve kaybetmenin anlamını ve nedenlerini kavrayabilmeleri için yardım edin

Son olarak, Kendi kendine antrenmanda ve oyun alanında olgunlaşmasına olanak verin.

Anne ve Babalara Birkaç Söz

DİKKATİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

zkoruc@hacettepe.edu.tr

Ziya KORUÇ Ph.D.