

Sporda Bilinçli Farkındalık

Mehmet Yönel¹

Özet

Sporda bilinçli farkındalık, sporcuların dikkatlerini anlık deneyimlere yönlendirme ve olaylara tarafsız bir şekilde farkındalıkla yaklaşma becerisini geliştirme sürecidir. Bu beceri, sporcuların kendilerini, bedenlerini ve zihinlerini daha iyi anlamalarına ve duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak denge sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları, sporcularda bir dizi olumlu etki yaratmaktadır. Öncelikle, kaygı ve stres düzeylerini azaltarak sporcuların daha sakin ve odaklanmış bir zihin durumuna ulaşmalarına yardımcı olur. Böylece sporcular, baskı altında bile daha iyi performans sergileyebilmektedirler. Ayrıca, bilinçli farkındalık sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmede etkilidir. Odaklanma, yeniden odaklanma, imgeleme, zihinsel prova ve yarışma planlaması gibi becerilerin güçlenmesine katkıda bulunur. Sporcular, dikkatlerini daha iyi yönetir, stresli durumlarla başa çıkmak için daha etkili stratejiler geliştirir ve performanslarını daha iyi optimize etmektedir. Sporcularda bilinçli farkındalığın kaygı ve stresin azaltılmasında, zihinsel becerilerin geliştirilmesinde ve akış deneyiminin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, spor eğitim ve performans geliştirme programlarında bilinçli farkındalık uygulamalarına yer verilmesi sporcuların daha sağlıklı, dengeli ve üstün performans sergileyen bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1. Bilinçli Farkındalık

Fettah (2023)'a göre; farkındalık bireylerin kişisel düşünce, duygu (his), zihinsel ve fiziksel özelliklerini inceleyerek, “Şu anda ne yaşıyorum?” sorusunu kendi kendine sormasıyla bulduğu yanıt olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamıyla farkındalık şimdiki zamanda duyu organlarıyla ne düşünüldüğü, neler düşünüldüğü, ne algılandığı ve insan üzerinde neleri hangi oranda fark edildiğine odaklanılma ile dikkatin an” da yoğunlaştırılması şeklinde

1 Öğr. Gör. Bayburt Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, mehmetyonal@bayburt.edu.tr, 0000-0002-1789-6320

izah edilebilir (Kesler, 2020). Yelkenci, (2019)'ye göre farkındalık kavramı en basit şekilde kaynağı Doğu meditasyonuna ve Budizme kadar psikolojik perspektifte ele alınmış içerilerinde Antik Yunan bakış açısının, varoluşçuluğun, daha ilerlemiş seviye batı felsefesi ve Amerika hümanizminin de olduğu birçok değişik alandan psikolojik ve felsefi bakış açılarıyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir.

Özyeşil, Arslan, Kesici ve Engin (2011)'e göre; bilinçli-farkındalığı bireyin ruhsal dünyası ve dışsal yaşamda nelerin meydana geldiğinin farkına varması durumu olarak tanımlanmaktadır.

1.1 Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensipleri

Kabat-Zinn ve Hanh, (2009) bilinçli farkındalığı yedi temel prensip altında toplamıştır. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır;

Sabır: Anın içinde olmak, yaşanan deneyimi sabırla kabul etmek ve geçici zorluklara tahammül göstermek anlamına gelir. Aceleci davranmak yerine her anın değerini kavramaya yönelik bir tutumu ifade eder.

Yargılayıcı Olmama: Farkındalık, anın farkında olma halini içerirken, değerlendirme, eleştiri veya yargılama yapmamayı gerektirir. Olayları nesnel bir şekilde gözlemek ve kabullenmek, olumlu veya olumsuz etiketlemelerden kaçınmak önemlidir.

Güven: Kendimize ve deneyimlerimize güvenmek, farkındalık pratiğinde önemli bir bileşendir. İçsel güven duygusu, deneyimlerimize açık ve dürüst bir şekilde yaklaşmamızı sağlar.

Hırslı Olmamak: Farkındalık, kişisel hırsları, rekabetçi düşünceleri ve sürekli daha fazlasını isteme arzusunu azaltmaya yardımcı olur. Anı tam olarak deneyimlemek ve kabul etmek, hırslılıktan uzaklaşmayı içerir.

Kabul: Bilinçli farkındalık, anı tam olarak kabul etmekle ilgilidir. Olumlu veya olumsuz her türlü duyguyu, düşüncüyü veya deneyimi kabullenmek, direniş göstermek yerine içsel bir kabullenme hali geliştirmeyi içerir.

Acemi Zihni: Farkındalık, her anı yeni ve taze bir zihinle karşılamayı ifade eder. Önyargılardan, önceden kurulmuş inançlardan ve sınırlayıcı düşüncelerden uzaklaşmayı ve her anı başlangıç noktası gibi görmeyi içerir.

Oluruna Bırakma: Farkındalık pratiği, kontrolü bırakmayı ve olayların doğal akışına güvenmeyi gerektirir. Beklentileri azaltarak, geleceğe dair kaygıları azaltır ve şimdiki anı daha fazla takdir etmeyi sağlar.

1.2. Bilinçli Farkındalığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin negatif duygularının daha düşük, hayat doyumunun ve olumlu duyguların ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar, stresli yaşantılarla başa çıkma becerileri ve kaçınma başa çıkma becerileri arasında negatif, uyumlu başa çıkma stratejileriyle bilinçli farkındalık arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Çelik ve Çetin, 2014). Ayrıca, genel kaygıyla negatif, öznel iyi oluşla ise pozitif yönde ilişkisi olduğu ve bilinçli farkındalığın olumlu duygusal durumların ve öz düzenleme davranışlarının bir göstergesi olduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

Brown ve Ryan (2003) tarafından belirtildiği üzere, bilinçli farkındalık, tecrübe edilen olayların farkında olmayı içererek mutluluk ve iyilik durumunun oluşmasını ve artmasını sağlar. Bireyler yaşamları boyunca başarısızlık, üzüntü, endişe, stres gibi duygularla karşılaşır. Bu sorunlarla başa çıkmanın yolu, sakin kalmak, rahat davranmak ve zarar görmeden bu sorunları aşmaktan geçer. Deniz ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, bireyin sahip olduğu bilinçli farkındalık düzeyi, negatif duygular ve durumlarla başa çıkma konusunda oldukça etkilidir. Ayrıca, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, otonomluk duygusu, öz kontrol, özsaygı, empati, kişisel yeterlilik algısı, yaşam doyumunu, iyimserlik ve yönetim becerileri gibi özelliklerin gelişmesini sağlar (Yelkenci, 2019). Balcı (2018) tarafından belirtilen şekliyle, bilinçli farkındalık, bir sorunla karşılaşıldığında sorunla uğraşmak yerine, yaşanan sorunu anlamaya odaklanarak öz eleştiri ve olumsuz öz yargılamayı azaltmayı ve kendini anlamayı hedeflemektedir.

1.3. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Yönden Etkisi

Arslan (2018)'a göre, bireyler günlük hayatta yaşadıkları olayları kişisel özelliklerine bağlı olarak farklı şekillerde algılayabilirler ve bu da stres ve depresif belirtiler üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Birey, duygularının ve düşüncelerinin farkında olduğu sürece stres seviyesini kontrol altına alabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık bireyin psikolojik olarak iyi hissetmesine katkı sağlar. Psikolojik olarak iyi hisseden bir birey, olayları daha iyi irdeleyebilir ve buna göre hareket edebilir. Öte yandan, bireyin kendini psikolojik olarak kötü hissetmesi ve yaşamından zevk almaması, farkındalık kavramını olumsuz etkileyerek tepkisizlik veya yanlış davranışlara yol açabilir. Kara ve Ceyhan (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalığın depresyonla ilişkisi incelenmiş ve bilinçli farkındalığın artmasıyla depresyona girme olasılığının azaldığı sonucuna varılmıştır.

Bireyler günlük hayatta çeşitli durumlarla karşılaşırken farklı duygular deneyimleyebilirler. Bu durumlar karşısında birey, öncelikle durumun farkına varmalı ve bilinçli farkındalığını kullanarak çözüm üretmeye çalışmalıdır. Zihinde oluşan karmaşa, bireyin dengesini bozabilir ve paniğe yol açabilir. Ancak, dengeyi yeniden kurmak için bilinçli farkındalık kullanılabilir ve böylece birey doğru sonuca ulaşabilir. Bilinçli farkındalık, bireyin uyumsuzluklarla başa çıkmasına yardımcı olur ve zihindeki uyumsuzlukları fark etmesini sağlar. Bu farkındalık sayesinde düşünceler eyleme dönüşebilir (Haggard ve diğerleri, 2002). Böylece birey, kendi özgür iradesine göre doğru veya yanlış farkına vararak hareket edebilir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin duygu durumlarını etkileyebilir. Kendini iyi hisseden bir birey, duygularını daha sağlam bir şekilde kontrol edebilir. Bu noktada, bilinçli farkındalığın duygular üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık, duygusal zekânın harekete geçirilmesine yardımcı olarak duyguların farkına varmayı kolaylaştırır. Yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Deniz ve diğerleri, 2017). Örneğin, bir birey kızgınlık veya öfke hissediyorsa düşünmeden hareket edebilir ve olumsuz olayları değerlendirerek tepki verebilir. Aynı şekilde, çok mutlu veya neşeli olduğu zamanlarda heyecana kapılarak düşünmeden hareket edebilir ve sonradan bazı sorunlarla karşılaşabilir. Bu gibi durumlarda bireyin duygusal zekâsının farkında olması, kendi duygularını anlaması ve sağlıklı iletişim kurabilmesi için önemlidir.

Bilinçli farkındalık, bireyin kendi zayıf ve güçlü yönlerini bilmesini ve içinde bulunduğu duygu durumunu daha iyi algılamasını sağlar. Duygusal değişimlerinin farkında olmayan bir birey doğru tepkiler üretmez ve psikolojik olarak etkilenebilir. Bilinçli farkındalık, insanın duygularını doğru bir şekilde ifade etmesine yardımcı olarak duygusal zekâyâ katkıda bulunur. Yüksek farkındalık düzeyi, duyguların ifade edilmesini kolaylaştırır, bireyi olumsuz duygulardan ayırır ve yaşam doyumunu artırır. Bireyin duygularının farkında olması, yaşam kalitesini yükseltir (Tümekaya ve diğerleri, 2008). Hayatından doyum sağlayan bireyler, kendi potansiyellerinin farkına varır, insan ilişkilerinde başarılı olurlar ve kendilerini daha iyi ifade edebilirler.

1.4. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Yapılan çalışmalarda birçok bilinçli farkındalık becerisi olduğu belirlenmiştir Tekci (2023)'e göre bilinçli farkındalık becerileri şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Vizyon; bireyin davranışlarının nedenini, yaşamdaki değerlerini ve bu değerlerin neden kişinin yolu olduğunu anlamadan bir uygulamaya adapte olmanın neredeyse imkânsız olduğu bilinmektedir. Batı toplumlarında, Doğu kültürlerinde olduğu gibi farkındalık eylemlerine, özellikle meditasyona, az düzeyde destek verilmektedir. Batı kültüründe, bireyin hayatı, zihni ve hatta bedeni daha sakin ve açık hale getirmek için günün erken saatlerinde uyanarak, sabahın soğuk ve karanlık anında yalnız oturup anın tadını çıkarmak ikincil düzeyde öneme sahiptir (Akçakanat ve Köse, 2018).

2. Mizah; yaşamın komik ve anlamsız yönlerine ilişkin değerlendirmeler yapabilmeye becerisidir. Mizah, eksiklikler veya zayıflıklar olsa bile gülmeyi mümkün kılabilmektedir. İyi düzeyde gelişmiş bir mizah algısı oluşturabilmek için yaratıcı bir yetenek gerekmektedir. Bazen karşıdaki kişinin eksikliklerini dile getirmek amacıyla mizah devreye girebilmektedir. Bu durumda karşılıklı anlayış ve hoşgörü önemlidir. Bir çalışanın işverenine yönelik yaptığı espriler, komedyenlerin siyasetçilere karşı yaptığı karikatürler veya parodiler, karşı tarafla mizah yoluyla iletişim kurmak için sıklıkla kullanılan bir yöntem olarak belirtilmektedir (Alan ve Tiryaki-Şen, 2016).

3. Şükür; kavramsal olarak incelendiğinde, iyilik paylaşımı ve sevgisi, iyilik ve takdir gördüğünde iyilikle karşılık verebilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Toplum içinde şükür, tutumlar çerçevesinde erdemlilik olarak değerlendirilirken, şükreden bireyler yaşamın zorluklarıyla baş eden insanlar olarak örnek modeller olarak görülmektedir. Şükretmek, sadece teşekkür borcu veya elindekilere razı olmak anlamına gelmediği bilinmektedir. Şükür, tüm bunları kapsayan bir kalp durumu olarak tanımlanmakta ve doğrudan hissedilebilen bilinçli ve etkili bir yaşam biçimi olduğu ifade edilmektedir (Göcen, 2015, s. 238). Bu bağlamda, şükür düzeyi yüksek bireyler genel olarak hayatlarında mutlu olma eğilimindedirler (Ayten, Gülüşan, Sevinç ve Öztürk, 2012).

4. Çabasızlık hali; bir kişinin kendisini özgüvensiz, yetersiz veya kırılmış hissetmesi ve savunmasız olduğunu düşünmesine neden olabilen bir durumdur. Bu durumun hem kişiye hem de çevresindekilere acı verdiği ifade edilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018).

5. Güven; bir bireyin gözlem yapabilmeye ve ayrıntılı bir şeyi öğrenebilme becerisine güven duyması ve kendi içine derinlemesine bakabilmesidir. Kişi, bulunduğu anın düşüncelerini, hislerini ve gördüklerini kabullenmeyi öncelikli olarak yapmalıdır. Zamanla doğru duyguların tercih edileceği ve bu duyguların güvenilir olduğuna inanılacağı ifade edilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018). Güven soyut bir özellik taşıyor ve yalnızca hissedilerek belirlenebilir. İnsanlar, etkileşimde buldukları diğer insanlara güven

duyabilmek için pek çok olay ve durumdan yola çıkarlar. Başka bir deyişle, insanlar birbirlerine güven duygusunu oluştururken tutum ve davranışlardan, toplumsal ilişkilerden ve beklentilerden hareket ederler (Asunakutlu, 2002).

1.5. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık eylemleri, insanların hayatında birçok olumlu etkiye yol açmaktadır. Kişinin çevresindeki olaylara ve iç dünyasına kabullenici ve önyargısız bir şekilde odaklanması, psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, bilinçli farkındalık depresyon ve stres temelli sorunlarla mücadelede kişiyi güçlendirmektedir (Arslan, 2018). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın etkisinin kanıtlandığını göstermektedir ve stresi azaltmaya yönelik uygulamalar arasında öncelikli bir yer aldığını ortaya koymaktadır. Detaylı düşünme ve meditasyon gibi tekniklerin kullanılmasıyla bilinçli farkındalığın sağlandığı belirtilmektedir (Özok ve Tanhan, 2018).

1.6. Sporda Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık sporcuların anlık olaylara odaklanma, kabul etme ve yargısız farkındalıkla hareket etme becerileri, performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır (Cengiz, Sedar ve Donuk, 2016). Sporcular, yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında karşılaştıkları hatalar veya olumsuzluklar karşısında olumsuz düşüncelere kapılarak kendilerini kötü hissedebilirler. Ancak bilinçli farkındalık sayesinde bu olumsuz düşüncelere kapılmadan yarışmaya odaklanmaya devam edebilirler. Hissettiklerimizi iyi veya kötü diye ayırmak yerine geçici olduğunu fark etmek önemlidir. Bu kabullenme, kişinin başarısızlık hüznü veya aşırı mutluluk gibi duygusal tepkilerden daha hızlı şekilde toparlanmasına yardımcı olmaktadır (Tingaz, 2020).

Sporda Bilinçli Farkındalık, sporcuların zihinsel ve duygusal olarak şu anda gerçekleşen olaylara odaklanmalarını ve içsel deneyimlerini fark etmelerini sağlayan bir zihinsel beceridir. Bu yaklaşım, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında daha mevcut olmalarını ve performanslarını iyileştirmelerini amaçlamaktadır. Son yıllarda, sporcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin yanı sıra psikolojik yapılarını da güçlendirmelerinin önemli olduğu fark edilmiştir (Maraşlı, 2018). Sporcuların duygularını yönetme ve düzenleme becerilerinin yüksek olması performanslarını etkilemektedir. Bu süreçte bilinçli farkındalığın, sporcularda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığı görülmektedir (Turan-Ağca, 2019). Ayrıca, sporcularda bilinçli farkındalığın stresi azaltmada da koruyucu bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gür, 2020). Sporcuların zihinsel antrenman modellerini kullanmaları, bilinçli farkındalık düzeylerini ve diğer psikolojik

unsurları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenmanların sporcularda bilinçli farkındalığı geliştirmede ve optimal performans düzeyine ulaşmada önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Erman, 2021). Bu nedenlerle, sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik yapılarını güçlendirmeleri ve bilinçli farkındalığı geliştirmeleri, başarılı bir performans sergilemeleri için önemli bir gerekliliktir.

1.7. Sporcularda Performansı Arttırmada Uygulanan Bilinçli Farkındalık Programları

İpek (2022)'e göre; sporcular performanslarını artırmak için çeşitli yöntemlere başvururlardır. Bu yöntemler arasında imgeleme çalışmaları, zihinsel prova, hedef belirleme çalışmaları, uyarılma kontrolü, kendi kendine konuşma ve yarış öncesi ritüeller gibi stratejiler yer almaktadır (Hasker, 2010). Son yıllarda, sporcular arasında yaygınlaşan bir diğer performansa yönelik zihinsel antrenman şekli ise bilinçli farkındalık çalışmalarıdır (Bühlmayer ve diğerleri, 2017). Bu tür zihinsel antrenmanlar, performansı en üst seviyeye çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu antrenmanlar, bilinçli farkındalık temelli olarak tasarlanmış programlar üzerine dayanmaktadır. İki yaygın program, Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları (Mindfulness Acceptance and Commitment- MAC) (Gardner ve Moore, 2004) ve Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme (Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement- MSPE) (Kaufman ve diğerleri, 2018) olarak adlandırılmaktadır. Bu programlar, sporcular üzerinde sıkça uygulanan ve etkili olduğu gözlenen yöntemlerdir. Bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programları, sporcuların duygusal deneyimlerini kabullenmelerine, zihinsel odaklanma becerilerini geliştirmelerine, stresle başa çıkma becerilerini artırmalarına ve daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olmaktadır.

MAC programı, sporculara duygusal deneyimleri gözleme, kabul etme, değerlendirme yapmaksızın anlamlandırma ve harekete geçme becerilerini öğretmektedir. Bu sayede sporcular, stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında duygusal olarak dengeleyici bir tutum geliştirebilmektedirler. MSPE programı ise sporcuların zihinsel farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Sporcular, antrenman ve yarışma anlarında mevcut anın farkında olmayı, dikkati odaklanmayı ve zihinsel olarak mevcut anın içinde kalmayı öğrenirler. Bu da performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Bu bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programları, sporcuların psikolojik olarak güçlenmelerini ve performanslarını geliştirmelerini desteklemektedir.

1.8. Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması – MSPE

Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması (Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement- MSPE), sporcuların performanslarını artırmak ve potansiyellerini tam olarak ortaya çıkarmak için bilinçli farkındalık temelli bir yaklaşımı benimseyen bir programdır. MSPE, sporcuların zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirerek daha iyi bir performans sergilemelerini hedefler. Bu program, sporculara bilinçli farkındalık egzersizleri, meditasyon, nefes çalışmaları ve dikkat odaklı antrenmanlar gibi araçlar sunmaktadır. Böylelikle sporcular, bu egzersizler sayesinde anlık deneyimlere odaklanmayı, dikkatlerini dağıtan düşünceleri engellemeyi ve zihinlerini sakinleştirmeyi öğrenirler

Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması (MSPE), sporcuların performanslarını artırmak ve zihinsel esnekliklerini geliştirmek için bilinçli farkındalık temelli bir yaklaşım sunar. Sporcular, bu programı düzenli olarak uygulayarak stresi azaltabilir, odaklanma becerilerini geliştirebilir ve performanslarını optimize edebilirler.

Kaufman ve diğerleri (2018) tarafından özel olarak sporcular için geliştirilen bu program başlangıçta dört haftalık bir süreyle tasarlanmıştır, ancak daha sonra altı haftalık bir yapıya dönüştürülmüştür. MSPE programı, Bilinçli Farkındalık Stres Azaltma Programı (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal ve diğerleri, 2002) uygulamalarının birleşimiyle oluşturulmuştur.

1. **Birinci Oturum (Bilinçli Farkındalık Temellerini Oluşturma):** Bu oturumda sporculara bilinçli farkındalıkla yemek yeme, nefes alma ve yargısız olma kavramları tanıtılır. Uygulanan egzersizler arasında şeker yeme, diyafram nefesi alma ve nefese odaklanarak oturma gibi aktiviteler yer alır.
2. **İkinci Oturum (Dikkat Kasının Güçlendirilmesi):** Bu oturumda sporculara engellerle başa çıkma pratiği, performansı kolaylaştırma ve şimdiki anı hedefleme çalışmaları yapılır. Nefes incelemesine odaklanarak oturma meditasyonu ve beden taraması gibi egzersizler bu oturumda gerçekleştirilir.
3. **Üçüncü Oturum (Beden Sınırlarını Bilinçli Farkındalıkla Esnetme):** Bu oturumda sporcular, bedeni bir farkındalık rotası olarak kullanarak beklentilerin gücünü fark etmeyi öğrenirler. Bilinçli farkındalıkla yoga ve bedene bütünsel odaklanmayı içeren egzersizler bu oturumda yer alır.

4. **Dördüncü Oturum (“Olani” Keyifle Karşılama):** Bu oturumda sporcular, kabullenmeye yönelik bağlantılarını serbest bırakır ve beklentilerin gücünü fark ederler. Bilinçli farkındalıkla yoga ve yürüme meditasyonu gibi egzersizler bu oturumda gerçekleştirilir.
5. **Beşinci Oturum (Bilinçli Farkındalıkla Performansı Uygulama):** Bu oturumda sporcular, antrenman ve gerçek spor performansı arasında köprü kurarlar. Spor meditasyonu ve beden, nefes ve sese odaklanan oturum meditasyonları bu oturumda yer alır.
6. **Altıncı Oturum (“Bitiş ve Başlangıç”):** Bu oturumda sürekli olarak rutin pratikler oluşturulur. Beden taraması incelemesi ve spor meditasyonu incelemesi gibi egzersizler bu oturumda yapılır.

MSPE programı, sporculara bilinçli farkındalık becerilerini geliştirme ve performanslarını iyileştirme konusunda yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Programın farklı oturumları, sporcuların farkındalık kazanmalarını ve bu becerileri spor yaşamlarına entegre etmelerini sağlar.

1.9. Sporcularda Performansı Arttırmada Uygulanan Bilinçli Farkındalık Çalışmaları

Sporcularda bilinçli farkındalığın kaygı ve stresin azaltılmasına yardımcı olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Scholefield ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık becerilerinin gelişiminin sporcularda kaygı ve stresi azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Bruno diğerleri (2019) ile Amemiya ve Sakairi (2019) tarafından yapılan araştırmalarda; bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar, bilinçli farkındalık eğitiminin sporcuların bilişsel becerilerini, odaklanma, yeniden odaklanma, imgeleme, zihinsel prova ve yarışma planlaması gibi alanlarda geliştirdiğini vurgulamaktadır (Zadkhosh ve diğerleri, 2019).

Scott-Hamilton ve diğerleri, (2016) tarafından yapılan bir çalışmada ise yüksek düzeyde farkındalığın sporcularda akışın önemli unsurlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, 27 elit bisiklet sporcusuyla 8 haftalık bir farkındalık entegrasyonlu bilişsel terapi programı uygulanmıştır. Program, farkındalık meditasyonu egzersizlerine ek olarak spin egzersizleriyle farkındalık çalışmalarını içermektedir. Sonuçlar, deney grubundaki sporcularda farkındalık ve akış boyutlarında iyileşme olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, spin egzersizlerinin farkındalıkla birlikte yapılmasının olumsuz duyguların kabul edilmesine ve dikkat yoğunluğunu artırmaya yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Sonuç

Spor da bilinçli farkındalık, sporcuların dikkatlerini anlık deneyimlere odaklamalarını ve içsel süreçleri, duyguları ve düşünceleri fark etmelerini sağlayan bir zihinsel beceridir. Bu durum, sporcuların şu anda gerçekleşen olaylara odaklanarak performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bilinçli farkındalık pratiği, sporcuların özellikle, zihinsel durumu yönetme, stresle başa çıkma, kaygıyı azaltma ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum; sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında daha fazla mevcut olmalarını ve daha iyi kararlar almalarına olanak tanımaktadır. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın sporcular arasında olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık pratiği, sporcuların stres seviyelerini azaltabilir, kaygıyı kontrol etmelerine yardımcı olabilir ve performanslarını iyileştirebilir. Ayrıca, sporcuların zihinsel süreçleri ve duygusal durumları hakkında farkındalık geliştirmeleri, kendilerini daha iyi tanımalarına böylelikle performanslarını daha iyi yönetmelerine tanımaktadır.

Kaynaklar

- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdinçler, A.Z. (2016). Physical Activity and Preventive Effect: Review. *HSP Dergisi*, 3(1),66-72. doi:10.17681/hsp.18017.
- Altunsoy, M. (2023). *Uzman Doktor ve Doktor Adaylarında Fiziksel Aktivite Sıklığı ve Ruhsal Durum İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Avcı, K. (2017). Sağlık hizmet kalitesinin iyileştirilmesi için klinik kalite ölçümü. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(3), 181-185.
- Aydın, T., Yıldız, Y., Yıldız, C., Atesalp, S., ve Kalyon, T. A. (2002). Proprioception of the ankle: a comparison between female teenaged gymnasts and controls. *Foot & ankle international*, 23(2), 123-129.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Biddle, S., Fox, K. R. ve Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge
- Bouchard, C., Blair, S. ve Haskell, W. (2007). *Why study physical activity and health?* C. Bouchard, S. Blair, & W. Haskell içinde, Physical activity and health. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Boule, N. (1993). Potential benefits and hazards of physical activity. *Journal of Med*, (15), 242-57.
- Branca, F., Nikogosian, H. ve Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. Who Europe. Denmark.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kavuncubaşı, Ş. ve Yıldırım, S. (2012). *Hastane ve sağlık kurumları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J. ve Kimsey, D., Ainsworth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Korkmaz, E. (2023). *Polis Mesleki Eğitim Merkezi (Pomem) Parkur Sınavına Hazırlanan Adaylarda Fiziksel Aktivite Sürelerinin İncelenmesi*. Yayımlanma-

- miş Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721-729.
- Kwan, M., Woo, J. ve Kwok, T. (2004). The standard oxygen consumption value equivalent to one metabolic equivalent (3.5 ml/min/kg) is not appropriate for elderly people. *International journal of food sciences and nutrition*, 55(3), 179-182.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan S, (2018). Türkiye’de Sağlıkta Sektörler Arası İş birliği. *Türkiye Klinikleri Public Health-Special Topic*, 4(2), 86-91.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Praet, S. ve Van Loon, L. (2007). Optimizing the therapeutic benefits of exercise in Type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*, (103), 1113-1120.
- Sağınç, S. (2019). *Ev Hanımlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Shephard, R. J. (2003), Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Soyuer, F, ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.

- Yakut, D. (2023). *Covid-19 Pandemisinde Sağlık Personelinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim ve Etkileyen Faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaraşır E. (2018) *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ,
- Yıldız, S. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algularının Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Vedat Topçuoğlu M.T.A.L/Gaziantep Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.