

Müsabaka Sürecinde Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme Becerilerinin İncelenmesi

Burcu Fidel¹

Özet

Müsabaka sürecinde sporcuların deneyimlediği stres, spor psikolojisi alanyazınında çok katmanlı bir olgu olarak ele alınmaktadır. Araştırmacılar tarafından konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, stresin rekabetçi spor ortamının yapısal bir bileşeni olduğu ve sportif performans üzerindeki etkilerinin, stresin yoğunluğu ile sporcuların bu duruma verdikleri psikolojik tepkiler doğrultusunda şekillendiği görülmüştür. Müsabaka anında ortaya çıkan stres tepkilerinin; zaman kısıtlılığı, performansın belirsizliği ve anlık değerlendirmelerin yarattığı baskı nedeniyle değişken bir seyir izlediği görülmüştür. Bu yönüyle sporda stresin, bağlama duyarlı ve duruma özgü bir özellik taşıdığı ifade edilebilir.

Alanyazında yer alan araştırma sonuçları, stresle baş etme becerilerine yönelik psikolojik müdahalelerin sporcuların bu süreci daha işlevsel biçimde yönetmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Bilişsel değerlendirme, duygusal düzenleme ve davranışsal kontrol odaklı uygulamaların, stresin performans üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlandırmada etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu çerçevede stres yönetimi, sporcuların müsabaka sürecindeki psikolojik uyumlarını destekleyen ve performansın sürdürülebilirliğini güçlendiren temel bir beceri alanı olarak değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, müsabaka sürecinde stresin yapısının ve etkilerinin anlaşılması, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırma ve performanslarını istikrarlı biçimde sürdürebilme açısından belirleyici bir role sahip olduğu ifade edilebilir.

1 MEB, Şahbağı Ortaokulu, 0009-0005-2241-8584brcdfil01@gmail.com

Stres Kavramı ve Stresin Türleri

Müsabaka sürecinde sporcuların karşılaştığı stres, performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır. Sporcuların stresle başa çıkabilme becerileri, hem bireysel psikolojik dayanıklılık hem de bilişsel ve duygusal düzenleme stratejileri aracılığıyla performanslarını optimize etmelerini sağlamaktadır. Stresle başa çıkma stratejileri genellikle sorun odaklı ve duygusal odaklı olarak sınıflandırılmaktadır. Sorun odaklı stratejiler, stres kaynağını doğrudan ele almayı, çözüm üretmeyi ve performansı iyileştirmeyi hedeflemektedir. Duygusal odaklı stratejiler ise stresin yarattığı olumsuz duygusal tepkileri yönetmeye yöneliktir ve kaygı, öfke veya hayal kırıklığı gibi duyguların düzenlenmesini kapsamaktadır (Anshel ve Si, 2008).

Spor psikolojisi literatürü incelendiğinde, bireysel farklılıkların stresle başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Öz-yeterlik algısı yüksek sporcular, stresli durumlarda daha etkili kararlar almakta ve bilişsel kaynaklarını optimal biçimde kullanabilmektedir (Gould ve Maynard, 2009). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek sporcular, baskı altında performans dalgalanmalarını sınırlamakta ve adaptif başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2016). Tüm bunlara ek olarak, antrenör ve takım desteği de sporcuların stresle başa çıkabilme becerilerini güçlendirmektedir. Yapıcı geri bildirim, sosyal destek ve liderlik yaklaşımı, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmakta ve motivasyonlarını artırmaktadır (Tamminen ve Holt, 2010).

Sporda Stres ve Stres Faktörleri

Stres, spor ortamında performansı etkileyen temel psikolojik değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde fiziksel taleplerin yanı sıra yoğun psikolojik beklentilerle de karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, spor bağlamında stresin çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Sporda stres, bireyin sportif talepleri algılama biçimi ile bu talepleri karşılamaya yönelik sahip olduğu psikolojik ve fizyolojik kaynaklar arasındaki dengeyle ilişkilidir (McGrath, 1976).

Sporcuların yaşadığı stres faktörleri, genel olarak organizasyonel, kişisel ve rekabete özgü unsurlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Organizasyonel stres faktörleri; antrenman programlarının yoğunluğu, rol belirsizliği, takım içi beklentiler, antrenör davranışları ve iletişim biçimleriyle ilişkilidir. Bu tür stres kaynakları, sporcuların algıladığı kontrol düzeyini azaltmakta ve psikolojik baskıyı artırmaktadır (Arnold ve Fletcher, 2012).

Rekabete özgü stres faktörleri, müsabaka ortamına özgü taleplerden kaynaklanmaktadır. Sonuç odaklı beklentiler, rakiplerin algılanan gücü, hakem

kararları ve seyirci baskısı, sporcuların stres düzeylerini belirgin biçimde etkilemektedir. Özellikle yüksek önem atfedilen müsabakalarda bu faktörler, bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmayı artırarak performans üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Jones, 1995).

Kişisel stres faktörleri ise sporcuların bireysel özellikleriyle ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik eğilimleri, düşük öz-yeterlik algısı, başarısızlık korkusu ve önceki performans deneyimleri, stresin algılanma düzeyini şekillendirmektedir. Bu faktörler, sporcuların aynı stres kaynağına farklı tepkiler vermesine neden olmak ve bireysel farklılıkların önemini ortaya koymaktadır (Hill ve diğerleri, 2020).

Literatürde, sporda stres faktörlerinin etkili biçimde yönetilmemesi durumunda motivasyon kaybı, dikkat dağınıklığı ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkabildiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, stres faktörlerinin doğru biçimde tanımlanması ve sporcuların bu faktörlere yönelik psikolojik beceriler geliştirmesi, sportif performansın sürekliliği açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sırasındaki Stresin Performansa Etkisi

Müsabaka süreci, sporcular açısından yoğun psikolojik taleplerin ortaya çıktığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte yaşanan stres, zamanlamasına bağlı olarak performans üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Müsabaka öncesi stres, genellikle beklenti, belirsizlik ve sonuç odaklı düşüncelerle ilişkilendirilirken; müsabaka sırasındaki stres, anlık karar verme, dikkat kontrolü ve fizyolojik uyarılma düzeyiyle bağlantılı biçimde ortaya çıkmaktadır (Hanin, 2007).

Müsabaka öncesi stres, sporcuların zihinsel hazırlık düzeyini doğrudan etkilemektedir. Bu dönemde algılanan stres düzeyi yükseldiğinde, dikkat süreçlerinde daralma, bilişsel esnekliğin azalması ve olumsuz performans beklentilerinin artması gözlenebilmektedir. Özellikle belirsizlik algısının yüksek olduğu durumlarda, sporcuların kontrol duygusu zayıflamakta ve bu durum performansa yönelik özgüveni olumsuz yönde etkilemektedir (Neil ve diğerleri, 2011). Bununla birlikte, optimal düzeyde algılanan stresin, uyarılma düzeyini artırarak performans hazırlığını destekleyebildiği de belirtilmektedir. Müsabaka sırasında yaşanan stres ise performansın sürekliliği ve istikrarı açısından belirleyici bir role sahiptir. Bu aşamada stres, sporcuların çevresel uyaranlara verdikleri tepkileri, dikkat odaklarını ve motor becerilerin uygulanma kalitesini etkilemektedir. Yüksek stres düzeyleri, karar verme süreçlerinde

gecikmeye, teknik hataların artmasına ve taktiksel uygulamalarda tutarsızlığa yol açabilmektedir (Wilson ve diğerleri, 2009).

Sporcuların Stresle Başa Çıkma Becerileri

Sporcuların stresle başa çıkma becerileri, müsabaka ve antrenman süreçlerinde karşılaşılan psikolojik taleplerin yönetilmesini sağlayan temel psikolojik yetkinlikler arasında yer almaktadır. Bu beceriler, stres yaratan durumların algılanma biçimini, verilen duygusal tepkileri ve davranışsal düzenlemeleri kapsamaktadır. Spor bağlamında başa çıkma, bireyin performans hedefleri doğrultusunda içsel ve çevresel taleplerle etkileşimini düzenleyen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Lazarus, 2000).

Literatürde, sporcuların stresle başa çıkma becerileri genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler çerçevesinde incelenmektedir. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağının doğrudan yönetilmesine yönelik bilişsel ve davranışsal düzenlemeleri içermektedir. Bu yaklaşım, performansa ilişkin kontrol algısını güçlendirmekte ve stresin performans üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise stresin yol açtığı duygusal tepkilerin düzenlenmesine odaklanmakta ve psikolojik dengeyi korumaya yönelik işlev görmektedir (Gaudreau ve Blondin, 2004).

Sporcuların etkili başa çıkma becerilerine sahip olmaları, dikkat kontrolü ve bilişsel esneklik açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Stres düzeyinin yükseldiği durumlarda, dikkat odağının korunması ve görevle ilişkili uyaranlara yönelimin sürdürülmesi, performansın devamlılığı açısından belirleyici olmaktadır. Bu süreçte bilişsel yeniden değerlendirme, hedef odaklı düşünme ve kendine yönelik yapıcı iç konuşma gibi stratejiler, stresin performans üzerindeki baskısını azaltmaktadır (Lane ve diğerleri, 2012).

Baş çıkma becerilerinin gelişiminde deneyim düzeyi ve psikolojik beceri eğitimi önemli rol oynamaktadır. Deneyimli sporcuların, stresli durumları performansın doğal bir parçası olarak değerlendirdikleri ve bu durumlara daha işlevsel tepkiler verdikleri belirtilmektedir. Psikolojik beceri eğitimleri aracılığıyla geliştirilen nefes kontrolü, gevşeme teknikleri ve zihinsel odaklanma uygulamaları, sporcuların stresle başa çıkma repertuarını genişletmektedir (Birrer ve Morgan, 2010).

Sporda Stresi Etkileyen Faktörler

Sporda stresin ortaya çıkışı ve yoğunluğu, çok sayıda bireysel ve çevresel değişkenin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Sporcuların karşılaştıkları talepler, algılanan beklentiler ve değerlendirme süreçleri, stres düzeyinin belirlenmesinde temel rol üstlenmektedir. Bu bağlamda stres, spor ortamında

karşılaşılan durumların sporcu tarafından nasıl anlamlandırıldığına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Bireysel psikolojik faktörler, sporda stresin belirleyicileri arasında öncelikli bir konuma sahiptir. Öz-yeterlik algısı, kontrol duygusu ve kişilik özellikleri, sporcuların stresli durumlara verdikleri tepkileri doğrudan etkilemektedir. Özellikle düşük kontrol algısına sahip sporcuların, müsabaka baskısını daha yoğun deneyimledikleri ve stres düzeylerinin daha hızlı yükseldiği belirtilmektedir (Bandura, 1997). Bununla birlikte mükemmeliyetçilik eğilimi ve hata yapma kaygısı, stres tepkilerini artıran önemli psikolojik unsurlar arasında yer almaktadır (Flett ve Hewitt, 2005).

Spor ortamına özgü faktörler de stresin oluşumunda belirleyici olmaktadır. Müsabakanın önemi, rakibin algılanan gücü, seyirci baskısı ve hakem kararlarına ilişkin belirsizlikler, sporcuların stres algısını güçlendirmektedir. Özellikle yüksek rekabet düzeyi içeren müsabakalarda, performans beklentilerinin artması, bilişsel yükü yükseltmekte ve stres tepkilerini yoğunlaştırmaktadır (Jones, 1995).

Antrenör ve takım kaynaklı faktörler, sporda stres düzeyini etkileyen bir diğer önemli boyutu oluşturmaktadır. Antrenörün iletişim tarzı, geri bildirim biçimi ve beklenti düzeyi, sporcuların psikolojik baskı algısını şekillendirmektedir. Destekleyici bir antrenör yaklaşımı, stresin yönetilebilir düzeyde kalmasına katkı sağlarken, otoriter ve eleştirel yaklaşımlar stres algısını artırabilmektedir (Isoard-Gauthier ve diğerleri, 2016). Takım içi ilişkiler ve rol belirsizliği de stresin süreklilik kazanmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Zamansal ve fiziksel yüklenmeye bağlı faktörler de stres üzerinde etkili olmaktadır. Yoğun antrenman programları, yetersiz toparlanma süreci ve ardışık müsabakalar, zihinsel ve fiziksel yorgunluğu artırarak stres düzeyini yükseltmektedir. Bu durum, sporcuların dikkat ve duygusal düzenleme kapasitelerinde azalmaya yol açabilmektedir (Kellmann, 2010).

Müsabaka Öncesi Psikolojik Hazırlık ve Stres

Müsabaka öncesi psikolojik hazırlık, sporcuların performans sürecine bilişsel, duygusal ve motivasyonel açıdan dengeli biçimde girebilmelerini sağlayan sistematik uygulamaları kapsamaktadır. Bu süreç, sporcunun karşılaşma koşullarını zihinsel olarak yapılandırmasını, duygusal tepkilerini düzenlemesini ve performans hedeflerine odaklanmasını desteklemektedir. Psikolojik hazırlık düzeyi, müsabaka öncesinde algılanan baskının yönetilmesi ve performansla ilişkili stresin işlevsel düzeyde tutulması açısından belirleyici olmaktadır.

Bilişsel hazırlık boyutu, sporcuların dikkat kontrolü, beklenti yönetimi ve performansa yönelik düşünce içerikleri ile ilişkilidir. Müsabaka öncesinde olası senaryoların zihinsel olarak değerlendirilmesi, sporcunun belirsizlik algısını azaltmakta ve kontrol duygusunu güçlendirmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve yeniden yapılandırılması, performans kaygısının yoğunluğunu sınırlayan önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir (Beck, 2012).

Duygusal hazırlık, müsabaka öncesinde ortaya çıkan kaygı, heyecan ve gerginlik gibi duygusal tepkilerin düzenlenmesini içermektedir. Bu aşamada amaç, duyguların bastırılması değil, performansı destekleyecek biçimde yönetilmesidir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan sporcuların, müsabaka öncesi stres belirtilerini daha etkili biçimde düzenleyebildikleri belirtilmektedir (Lane ve diğerleri, 2012). Nefes kontrolü, gevşeme teknikleri ve dikkat yönlendirme stratejileri, bu süreçte yaygın olarak kullanılan psikolojik beceriler arasında yer almaktadır.

Motivasyonel hazırlık ise sporcunun müsabakaya yüklediği anlam ve hedef yönelimi ile ilişkilidir. Kısa vadeli ve ulaşılabilir performans hedeflerinin belirlenmesi, sporcunun motivasyon düzeyini dengede tutmakta ve aşırı beklenti kaynaklı baskıyı azaltmaktadır. Özellikle görev yönelimli hedef yapılarının, müsabaka öncesi kaygı düzeylerini sınırladığı ve performans sürekliliğini desteklediği ifade edilmektedir (Ntoumanis ve diğerleri, 2021).

Rutinlerin oluşturulması, müsabaka öncesi psikolojik hazırlığın önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Bireysel ritüeller ve alışkanlıklar, sporcunun zihinsel olarak tanıdık bir çerçeve içerisinde performansa hazırlanmasını sağlamaktadır. Bu durum, dikkat dağınıklığını azaltmakta ve duygusal istikrarı desteklemektedir (Cotterill, 2010).

Müsabaka Esnası Stresin Tanımı ve Ayırt Edici Özellikleri

Müsabaka esnası stres, sporcuların performansın gerçekleştiği an içerisinde karşılaştıkları bilişsel, duygusal ve çevresel talepler karşısında ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu stres türü, müsabaka öncesi dönemde yaşanan beklenti temelli stres tepkilerinden ayrılmakta; anlık değerlendirmeler, hızlı karar verme gerekliliği ve performans sonuçlarının doğrudan geri bildirim sağlaması ile şekillenmektedir (Lazarus, 2000).

Müsabaka esnası stresin ayırt edici özelliklerinden biri, zamansal baskının belirgin biçimde hissedilmesidir. Sporcular, sınırlı süre içerisinde doğru kararlar almak durumunda kalmakta ve bu durum bilişsel yükün artmasına neden olmaktadır. Skor değişimleri, rakibin davranışları ve oyunun akışındaki

ani değişiklikler, stres düzeyinin kısa süreler içerisinde dalgalanmasına yol açmaktadır. Bu dinamik yapı, stres tepkilerinin sabit olmaktan ziyade duruma özgü olarak şekillendiğini göstermektedir (Jones, 2003).

Bir diğer ayırt edici özellik, stresin performans geri bildirimleriyle doğrudan ilişkili olmasıdır. Müsabaka sırasında yapılan hatalar, hakem kararları ve beklenmeyen sonuçlar, sporcuların duygusal tepkilerinde artışa neden olabilmektedir. Bu durum, dikkat süreçlerinde daralma, içsel konuşmanın olumsuz yönde değişmesi ve kontrol algısında azalma ile ilişkilendirilmektedir (Hardy ve diğerleri, 2018). Müsabaka öncesi stres daha çok öngörülen durumlara dayalı iken, müsabaka esnası stres doğrudan yaşanan performans çıktıları üzerinden şekillenmektedir.

Fizyolojik açıdan bakıldığında, müsabaka esnası stresin otonom sinir sistemi üzerinde belirgin etkiler oluşturduğu görülmektedir. Kalp atım hızında artış, solunum düzeninde değişim ve kas gerginliğinde yükselme, bu stres türüne eşlik eden yaygın tepkiler arasında yer almaktadır. Bu fizyolojik tepkiler, optimal düzeyin üzerine çıktığında motor kontrol ve koordinasyon üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (McEwen, 2007).

Müsabaka esnası stresin dikkat süreçleri üzerindeki etkisi de ayırt edici bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Yoğun çevresel uyarılar ve içsel değerlendirmelerin artması, dikkat odağının sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır. Özellikle kritik performans anlarında yaşanan stres artışı, karar verme hızını ve doğruluğunu etkileyebilmektedir. Bu durum, stresin performans üzerindeki etkisinin doğrusal bir yapı sergilemediğini ve bağlama duyarlı biçimde değiştiğini ortaya koymaktadır (Beilock ve Carr, 2001).

Sporda Hata Sonrası Stres ve Toparlanma

Sporda hata sonrası stres, müsabaka sürecinde gerçekleştirilen bir performans hatasının ardından ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak ele alınmaktadır. Bu stres türü, sporcunun hatayı nasıl değerlendirdiğini ve hataya yüklediğini anlam doğrultusunda şekillenmektedir. Hata, performans sürecinin doğal bir parçası olmasına karşın, özellikle rekabet düzeyinin yüksek olduğu ortamlarda stres tepkilerinin yoğunlaşmasına yol açabilmektedir (Gucciardi, 2017).

Hata sonrası stresin temel özelliklerinden biri, bilişsel süreçlerde meydana gelen olumsuz değişimlerdir. Sporcular, hata sonrasında dikkat odağını mevcut performanstan uzaklaştırarak geçmişteki hataya yöneltebilmekte ve bu durum bilişsel yükün artmasına neden olmaktadır. Süregelen içsel değerlendirmeler, karar verme hızını ve doğruluğunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bu süreç, performansın devam eden bölümlerinde hata tekrarına zemin hazırlayabilmektedir (Hill ve Shaw, 2013).

Duygusal açıdan bakıldığında, hata sonrası stres suçluluk, hayal kırıklığı ve kaygı gibi duygusal tepkilerle ilişkilendirilmektedir. Bu duyguların yoğunluğu, sporcunun öz-yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yakından bağlantılıdır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların, hata sonrasında duygusal dengeyi daha kısa sürede yeniden kurabildikleri ve performansa odaklanmayı sürdürebildikleri belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Fizyolojik düzeyde ise hata sonrası stres, uyarılmışlık düzeyinde ani artışlarla kendini göstermektedir. Kalp atım hızının yükselmesi, kas gerginliğinin artması ve solunum düzeninde değişiklikler, toparlanma sürecini zorlaştırabilmektedir. Bu fizyolojik tepkiler, ince motor becerilerin gerektirdiği sportif branşlarda performans kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir (Hanin, 2007).

Toparlanma süreci, hata sonrası stresin performans üzerindeki olumsuz etkilerinin sınırlandırılmasında kritik bir rol üstlenmektedir. Psikolojik toparlanma, sporcunun hatayı kabul etmesi, dikkat odağını mevcut ana yönlendirmesi ve performans sürecine yeniden uyum sağlaması ile ilişkilidir. Bu süreçte kullanılan bilişsel yeniden odaklanma stratejileri, içsel konuşmanın düzenlenmesi ve kısa süreli dikkat anahtarları, stres tepkilerinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Thelwell ve diğerleri, 2005).

Takım sporları bağlamında hata sonrası toparlanma, bireysel süreçlerin ötesinde sosyal etkileşimlerle de şekillenmektedir. Sporculara takım arkadaşları ve antrenörü tarafından sunulan destekleyici geri bildirimler, hata sonrası stresin şiddetini azaltmakta ve sporcunun performansa yeniden bağlanmasını kolaylaştırmaktadır. Olumsuz tepkiler ve eleştirel iletişim biçimleri ise stresin süreklilik kazanmasına neden olabilmektedir (Fransen ve diğerleri, 2015).

Stresle Baş Etme Müdahaleleri ve Uygulamalar

Spor ortamında stresle baş etme müdahaleleri, sporcuların karşılaştıkları psikolojik taleplere uyum sağlayabilmelerini ve performans süreçlerini sürdürülebilir biçimde yönetebilmelerini amaçlayan sistematik uygulamaları kapsamaktadır. Bu müdahaleler, bireysel özellikler ve sportif bağlam dikkate alınarak yapılandırılmakta ve bilişsel, duygusal ile davranışsal düzeylerde etki göstermektedir.

Bilişsel temelli müdahaleler, sporcuların stres yaratan durumları algılama ve yorumlama biçimlerini düzenlemeye odaklanmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları, performans öncesi ve sırasında ortaya çıkan işlevsiz düşünce kalıplarının fark edilmesini ve daha işlevsel değerlendirmelerle

değiştirilmesini hedeflemektedir. Bu yaklaşım, stres tepkilerinin yoğunluğunu azaltmakta ve kontrol algısını güçlendirmektedir (Meichenbaum, 2007). Özellikle müsabaka baskısının yüksek olduğu durumlarda, düşünce içeriğinin düzenlenmesi performans istikrarı açısından önem taşımaktadır.

Duygusal düzenleme odaklı müdahaleler, sporcuların stresle ilişkili duygusal tepkilerini tanıma ve yönetme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Gevşeme teknikleri, nefes düzenleme uygulamaları ve dikkat odaklama çalışmaları, fizyolojik uyarılma düzeyinin dengelenmesine katkı sağlamaktadır. Bu uygulamaların, sporcuların kaygı belirtilerini azaltarak müsabaka sürecine daha dengeli biçimde katılım göstermelerine destek olduğu belirtilmektedir (Bernstein ve diğerleri, 2000).

Davranışsal müdahaleler, stresle baş etme sürecinde doğrudan performansla ilişkili alışkanlıkların düzenlenmesini içermektedir. Müsabaka öncesi rutinlerin yapılandırılması, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve antrenman-müsabaka yükünün planlanması, stres kaynaklarının kontrol altına alınmasını desteklemektedir. Düzenli uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcuların stresli durumlara verdikleri tepkileri daha öngörülebilir hale getirdiği ifade edilmektedir (Vealey, 2007).

Son yıllarda farkındalık temelli yaklaşımlar, stresle baş etme müdahaleleri arasında önemli bir yer edinmiştir. Mindfulness temelli uygulamalar, sporcuların mevcut ana odaklanmalarını ve stresle ilişkili düşünce döngülerinden uzaklaşmalarını desteklemektedir. Bu yaklaşımın, dikkat sürekliliğini artırdığı ve duygusal dalgalanmaların düzenlenmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2012).

SONUÇ

Müsabaka sürecinde sporcuların yaşadığı stres olgusu, spor psikolojisi literatürü ışığında çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda alanyazın incelendiğinde, stresin spor ortamında sıklıkla karşılaşılan bir psikolojik süreç olduğunu ve performans üzerindeki etkisinin stresin şiddeti ile baş etme biçimlerine bağlı olarak görülmüştür. Özellikle müsabaka esnasında ortaya çıkan stres tepkilerinin, zamansal baskı, belirsizlik düzeyi ve anlık performans geri bildirimleri doğrultusunda değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda, sporda stresinde dinamik ve durumsal bir nitelik taşıdığı ifade edilebilir. Stresle baş etme müdahaleleri ve uygulamaları, sporcuların stresli durumlara karşı daha işlevsel tepkiler geliştirmelerini desteklemektedir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde yapılandırılan müdahalelerin, stresin performansı bozucu etkilerini azaltmada önemli katkılar sunduğu ifade edilebilir.

Bu bağlamda stres yönetiminin, antrenman ve müسابaka süreçlerine entegre edilmesi gereken temel bir psikolojik beceri alanı olduğu değerlendirilmektedir.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, müسابaka sürecinde stresin anlaşılması ve yönetilmesi, sportif performansın sürekliliği ve psikolojik uyum açısından kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Anshel, M. H. ve Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3.
- Arnold, R., ve Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 397–429.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Beck, A. T. (2012). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Beilock, S. L., ve Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., ve Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training*. Westport, CT: Praeger.
- Cotterill, S. T. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132–153.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18.
- Fransen, K., Van Puyenbroeck, S., Loughhead, T. M., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., ve Boen, F. (2015). The art of athlete leadership: Identifying high-quality leadership at the individual and team level. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 274–290.
- Gardner, F. L., ve Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53(4), 309–318.
- Gaudreau, P., ve Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865–1877.
- Gould, D., ve Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Gucciardi, D. F. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory?
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: current issues and perspectives (pp. 31–58). In, G. Tenenbaum & R. Eklund. *Handbook of Sport Psychology*.

- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., ve Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–252.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J. ve Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*, 121-157.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. ve Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The sport psychologist*, 30(2), 123-130.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Jones, G. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95–102.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., ve Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organizations. *Handbook of industrial and organizational psychology*, 1351, 1396.
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., ve Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460–470.
- Neil, R., ve Christensen, S. (2009). Mental skills training in sport: Review and practice recommendations. *Journal of Sports Psychology*, 31(2), 105–122.
- Nicholls, A. R., ve Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... ve Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health do-

- main: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214-244.
- Tamminen, K. A., ve Holt, N. L. (2010). Female adolescent athletes' experiences of coping with stress in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 105-121.
- Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). Hoboken, NJ: Wiley.
- Wilson, M. R., Vine, S. J. ve Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 152-168.