

## Yüzme Branşında Mindfulness Temelli Psikolojik Yaklaşımlar ve Performans Üzerindeki Etkileri

Hilal Kılıncı<sup>1</sup>

### Özet

Mindfulness temelli yaklaşımlar, yüzme sporcularının performansını etkileyen psikolojik, nörobilişsel ve fizyolojik süreçleri destekleyen etkili stratejiler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımlar, sporcuların dikkat kontrolünü, akış deneyimini, kaygı yönetimini ve motor koordinasyonlarını geliştirmeye yardımcı olur. Mevcut literatür, mindfulness müdahalelerinin yüzücülerde performans tutarlılığını artırdığını, stres yanıtını düzenlediğini ve bilişsel esnekliği geliştirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, uzun süreli ve yüksek düzey yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalara, biyolojik ve nörobilişsel ölçümlere dayalı araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecek çalışmaların, mindfulness programlarının etkinliğini optimize etmek ve performans ile psikolojik dayanıklılık üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### Giriş

Mindfulness temelli yaklaşımlar spor psikolojisinde giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir. Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli biçimde mevcut ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargısız bir farkındalıkla gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır (Jon Kabat-Zinn, 2003). Spor bağlamında mindfulness uygulamaları özellikle performans kaygısı, dikkat kontrolü ve psikolojik dayanıklılık gibi performansla ilişkili süreçleri etkileyebilmektedir. Mindfulness temelli müdahalelerin spor performansı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar sporcuların dikkat düzenleme becerilerinin gelişebildiğini ve performans sırasında bilişsel müdahalelerin azalabildiğini göstermektedir (Frank Gardner & Zella Moore, 2007).

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
<https://orcid.org/0000-0003-1946-6073>, [kilinc.hilal@deu.edu.tr](mailto:kilinc.hilal@deu.edu.tr)

Spor psikolojisi literatüründe mindfulness uygulamalarının performans üzerindeki etkilerini inceleyen sistematik araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin yapılan bir meta-analiz çalışmasında mindfulness uygulamalarının performansla ilişkili psikolojik parametreler üzerinde orta düzeyde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Alexander Bühlmayer vd., 2017). Benzer şekilde başka bir sistematik inceleme mindfulness temelli yaklaşımların sporcuların psikolojik refahını artırabildiğini ve performans kaygısını azaltabildiğini göstermektedir (Michael Noetel vd., 2019).

Ancak literatür incelendiğinde mindfulness araştırmalarının büyük ölçüde takım sporları ve bazı bireysel spor branşlarında yoğunlaştığı görülmektedir. Yüzme branşı özelinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum yüzme sporunun kendine özgü yapısına rağmen mindfulness araştırmalarında yeterince temsil edilmediğini göstermektedir. Oysa yüzme sporunun ritmik hareket yapısı, nefes kontrolünün önem taşıması ve sporcunun yarış sırasında büyük ölçüde içsel odaklanmaya ihtiyaç duyması mindfulness uygulamaları açısından uygun bir bağlam oluşturabilir.

Yüzme sporunda psikolojik beceriler üzerine yapılan araştırmalar sporcuların performanslarında zihinsel faktörlerin önemli rol oynadığını göstermektedir. Örneğin elit yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar yarışma kaygısı, dikkat kontrolü ve zihinsel hazırlık gibi faktörlerin performansla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Sheldon Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005). Bu bulgular yüzücülerde psikolojik beceri antrenmanlarının performans açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Mindfulness temelli müdahaleler spor psikolojisinde çoğu zaman **Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)** yaklaşımı veya **Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)** programı kapsamında uygulanmaktadır. Bu yaklaşımlar sporcuların performans sırasında ortaya çıkan düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerini ve dikkatlerini performansla ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007). Bu tür uygulamaların sporcularda akış deneyimini artırabileceği de literatürde vurgulanmaktadır. Akış deneyimi sporcunun performans sırasında yüksek düzeyde odaklanma ve kontrol hissi yaşadığı optimal performans durumunu ifade etmektedir (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990).

Mindfulness ve akış deneyimi arasındaki ilişki özellikle bireysel spor branşlarında daha belirgin olabilmektedir. Yüzme sporunda sporcunun hareket ritmi, nefes kontrolü ve su içindeki duyuşal deneyimi dikkatin içsel odaklanmasını gerektirmektedir. Bu nedenle mindfulness temelli uygulamaların yüzücülerde dikkat kontrolü, psikolojik dayanıklılık ve performans tutarlılığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Mevcut literatür değerlendirildiğinde yüzme sporunda mindfulness temelli psikolojik müdahaleleri inceleyen deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum yüzme branşında mindfulness uygulamalarının etkilerini inceleyen yeni araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Özellikle farklı yaş gruplarında ve performans seviyelerinde yapılacak deneysel çalışmalar mindfulness uygulamalarının yüzme performansı üzerindeki potansiyel etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

### **Mindfulness Kavramının Kuramsal Temelleri**

Mindfulness kavramı köken olarak Budist meditasyon geleneklerine dayansa da modern psikoloji literatüründe bilimsel bir kavram olarak ele alınması büyük ölçüde Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Kabat-Zinn mindfulness'ı bireyin dikkatini bilinçli olarak içinde bulunduğu ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargısız bir farkındalıkla gözlemlemesi olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu yaklaşım bireyin düşüncelerini veya duygularını değiştirmeye çalışmak yerine onları fark etmesini ve kabul etmesini temel almaktadır. Mindfulness kavramının psikolojik temelleri incelendiğinde üç temel bileşenin öne çıktığı görülmektedir: dikkat düzenleme, deneyimlere açıklık ve bilinçli farkındalık. Dikkat düzenleme bireyin dikkatini mevcut ana yönlendirebilme becerisini ifade ederken, deneyimlere açıklık bireyin ortaya çıkan düşünce ve duyguları yargılamadan gözlemleyebilmesini ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık ise bireyin içsel ve dışsal deneyimlerinin farkında olmasını kapsamaktadır (Bishop vd., 2004). Psikoloji literatüründe mindfulness temelli yaklaşımlar özellikle stres yönetimi, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik gibi süreçlerle ilişkilendirilmektedir. Mindfulness uygulamalarının bireylerin stres tepkilerini azaltabildiği ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Baer, 2003). Bu nedenle mindfulness temelli müdahaleler klinik psikoloji, eğitim psikolojisi ve sağlık psikolojisi gibi farklı alanlarda yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır.

Mindfulness yaklaşımının spor psikolojisine uyarlanması ise sporcuların performans sırasında karşılaştıkları bilişsel ve duygusal süreçlerin yönetimi açısından önemli bir perspektif sunmaktadır. Spor performansı sırasında sporcular sıklıkla performans kaygısı, dikkat dağılması ve olumsuz iç konuşma gibi bilişsel süreçlerle karşılaşmaktadır. Mindfulness temelli yaklaşımlar bu tür deneyimlerin bastırılmasına değil fark edilmesine ve kabul edilmesine odaklanarak sporcuların performans sırasında dikkatlerini görevle ilgili ipuçlarına yönlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007).

## Sporda Mindfulness Yaklaşımları

Mindfulness temelli yaklaşımlar spor psikolojisinde özellikle performans sırasında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal süreçlerin yönetilmesi açısından önemli bir uygulama alanı haline gelmiştir. Geleneksel spor psikolojisi yaklaşımları çoğu zaman sporcuların olumsuz düşüncelerini kontrol etmeye veya değiştirmeye odaklanırken mindfulness temelli yaklaşımlar bu düşüncelerin bastırılması yerine kabul edilmesini ve sporcunun dikkatini performans görevine yönlendirmesini hedeflemektedir. Bu yönüyle mindfulness uygulamaları spor performansına yönelik psikolojik müdahalelerde farklı bir perspektif sunmaktadır.

Spor psikolojisinde mindfulness temelli uygulamaların sistematik biçimde ele alınması büyük ölçüde Frank Gardner ve Zella Moore tarafından geliştirilen Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli ile başlamıştır. MAC yaklaşımı sporcuların performans sırasında ortaya çıkan düşüncelerini kontrol etmeye çalışmak yerine bu düşünceleri kabul etmelerini ve dikkatlerini performansla ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini amaçlamaktadır (Gardner & Moore, 2007). Bu model psikolojik esneklik kavramına dayanmaktadır ve sporcuların performans baskısı altında dahi görev odaklı kalabilmelerini hedeflemektedir. Spor psikolojisi literatüründe kullanılan bir diğer önemli mindfulness temelli müdahale programı Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) yaklaşımıdır. MSPE programı özellikle sporcuların farkındalık düzeylerini artırmak ve performans sırasında ortaya çıkan dikkat dağınıklarını azaltmak amacıyla geliştirilmiştir. Program genellikle meditasyon, nefes egzersizleri ve beden farkındalığı çalışmalarını içeren yapılandırılmış oturumlardan oluşmaktadır. MSPE programının sporcularda dikkat kontrolü ve akış deneyimi üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Baltzell, 2016).

Mindfulness temelli yaklaşımların spor performansına katkısı özellikle dikkat düzenleme ve psikolojik esneklik kavramları üzerinden açıklanmaktadır. Sporcular performans sırasında çoğu zaman hata yapma korkusu, yarışma kaygısı veya geçmiş performanslara ilişkin düşünceler gibi dikkat dağıtıcı bilişsel süreçlerle karşılaşmaktadır. Mindfulness uygulamaları sporcuların bu düşünceleri bastırmaya çalışmak yerine onları fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden performans görevine yönlendirmelerini kolaylaştırmaktadır.

Bu yaklaşımlar aynı zamanda sporcuların performans sırasında optimal odaklanma durumuna ulaşmalarına da katkı sağlayabilmektedir. Spor psikolojisinde optimal performans durumu çoğu zaman akış deneyimi ile ilişkilendirilmektedir. Akış deneyimi kavramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiş olup bireyin bir aktivite sırasında tamamen göreve odaklandığı ve yüksek performans sergilediği psikolojik durumu ifade

etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Mindfulness uygulamalarının sporcularda akış deneyimini kolaylaştırabileceği çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir. Spor psikolojisi literatürü incelendiğinde mindfulness temelli müdahalelerin atletizm, golf, basketbol ve futbol gibi farklı spor branşlarında uygulandığı görülmektedir. Bu çalışmalar mindfulness uygulamalarının sporcuların dikkat kontrolü, psikolojik dayanıklılık ve performans tutarlılığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Bühlmayer vd., 2017). Bununla birlikte bazı spor branşlarında mindfulness uygulamalarının henüz yeterince araştırılmadığı da görülmektedir. Yüzme sporunda mindfulness temelli psikolojik müdahaleleri inceleyen çalışmaların sınırlı olması bu alanda yeni araştırmalar yapılması gerektiğini göstermektedir.

### **Yüzme Sporunun Psikolojik Özellikleri**

Yüzme sporunda performans yalnızca fizyolojik kapasiteye veya teknik becerilere bağlı değildir. Elit düzeydeki yüzücülerde performansı belirleyen önemli faktörlerden biri de psikolojik süreçlerdir. Spor psikolojisi literatürü, özellikle bireysel spor branşlarında sporcuların dikkat kontrolü, yarışma kaygısı ve zihinsel hazırlık düzeylerinin performans üzerinde belirleyici rol oynayabildiğini göstermektedir. Yüzme sporunun psikolojik yapısı diğer birçok spor branşından bazı yönleriyle farklılık göstermektedir. Öncelikle yüzme büyük ölçüde bireysel performansa dayalı bir spor olduğundan sporcu yarış sırasında performans sorumluluğunu doğrudan kendisi üstlenmektedir. Bu durum özellikle yarışma öncesi ve yarışma sırasında ortaya çıkan psikolojik baskıyı artırabilmektedir. Elit sporcular üzerinde yapılan çalışmalar yüzücülerde yarışma kaygısı, performans beklentisi ve stres yönetimi gibi faktörlerin performansla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005).

Yüzme sporunun bir diğer önemli özelliği performans sırasında sporcuların büyük ölçüde içsel odaklanma gerektiren bir ortamda bulunmalarıdır. Yüzücüler yarış sırasında sınırlı dış uyaranla karşılaşmakta ve performanslarını büyük ölçüde kendi ritimleri, nefes düzenleri ve hareket koordinasyonları üzerinden sürdürmektedir. Bu durum sporcuların dikkatlerini içsel süreçlere yönlendirmelerini gerektirmektedir. Spor psikolojisi araştırmaları içsel odaklanmanın özellikle bireysel spor branşlarında performans tutarlılığı açısından önemli olduğunu göstermektedir (Weinberg & Gould, 2019).

Yüzücülerde psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar zihinsel becerilerin elit sporcularda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Örneğin elit yüzücüler üzerinde yapılan çalışmalar sporcuların zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve dikkat kontrolü gibi psikolojik

becerileri performans geliştirme stratejilerinin bir parçası olarak kullandıklarını göstermektedir (Taylor & Wilson, 2005). Bu bulgular yüzme sporunda psikolojik beceri antrenmanlarının performans gelişimi açısından önemli olabileceğini göstermektedir. Yüzme sporunun ritmik hareket yapısı da psikolojik süreçler açısından dikkat çekicidir. Yüzücüler performans sırasında tekrarlayan hareket döngüleri ve düzenli nefes kontrolü ile hareket etmektedir. Bu ritmik yapı sporcuların hareketleri sırasında belirli bir konsantrasyon ve farkındalık düzeyini korumalarını gerektirmektedir. Bu nedenle bazı araştırmacılar yüzme sporunun dikkat kontrolü ve farkındalık süreçleri açısından mindfulness uygulamalarıyla uyumlu özellikler taşıdığını ileri sürmektedir (Baltzell, 2016). Yüzme sporunda performansın küçük zaman farklarıyla belirlendiği göz önüne alındığında sporcuların yarış sırasında dikkatlerini koruyabilmeleri ve hata sonrası hızlı biçimde yeniden odaklanabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda psikolojik beceri antrenmanları ve özellikle farkındalık temelli yaklaşımlar yüzücülerde performans tutarlılığının geliştirilmesi açısından potansiyel bir araç olarak değerlendirilmektedir.

### **Yüzme Branşında Mindfulness Uygulamaları**

Yüzme sporunda mindfulness temelli yaklaşımlar, sporcuların performans sırasında dikkatlerini mevcut ana yönlendirmelerini ve ortaya çıkan bilişsel-duygusal deneyimleri yargısız biçimde fark etmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bireysel spor branşlarında performansın küçük zaman farklarıyla belirlendiği düşünüldüğünde dikkat kontrolü ve zihinsel odaklanma önemli performans belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu nedenle son yıllarda yüzme sporunda psikolojik beceri antrenmanlarının yanında mindfulness temelli uygulamaların da kullanılmaya başlandığı görülmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe yüzücüler üzerinde gerçekleştirilen mindfulness temelli müdahaleler sınırlı olmakla birlikte bazı çalışmalar bu uygulamaların sporcuların dikkat kontrolü ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Rekabetçi yüzücüler üzerinde yürütülen bir araştırmada mindfulness temelli bir müdahale programının sporcuların dikkat düzeylerini geliştirdiği ve bazı performans göstergelerinde iyileşmeler sağladığı rapor edilmiştir (Mardon, Richards, & Martindale, 2016). Araştırmada uygulanan program meditasyon, nefes farkındalığı ve dikkat odaklama egzersizlerinden oluşmuş ve sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerine entegre edilmiştir.

Mindfulness uygulamalarının spor performansı bağlamında kullanılmasında en yaygın programlardan biri Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) yaklaşımıdır. Bu program sporcuların farkındalık düzeylerini artırmak,

performans sırasında ortaya çıkan dikkat dağılımlarını azaltmak ve sporcuların akış deneyimine ulaşmalarını kolaylaştırmak amacıyla geliştirilmiştir (Baltzell, 2016). MSPE programı genellikle sekiz haftalık bir uygulama sürecinden oluşmakta ve meditasyon, nefes farkındalığı, beden taraması ve dikkat odaklama egzersizlerini içermektedir. Yüzme sporunda mindfulness uygulamalarının önemli bir bileşeni nefes farkındalığıdır. Yüzücüler performans sırasında hareket ritimleri ile nefes düzenlerini senkronize etmek zorundadır. Bu nedenle nefes farkındalığı egzersizleri sporcuların hem fizyolojik hem de psikolojik düzenleme süreçlerine katkı sağlayabilmektedir. Mindfulness uygulamaları sayesinde sporcuların nefes ritimlerine yönelik farkındalıklarının artması dikkatlerini performans görevine yönlendirmelerine yardımcı olabilmektedir. Mindfulness uygulamalarının yüzücüler açısından bir diğer potansiyel katkısı performans sırasında ortaya çıkan düşüncelerin yönetilmesi ile ilişkilidir. Sporcular yarış sırasında hata yapma korkusu, performans beklentileri veya rakiplerle ilgili düşünceler gibi dikkat dağıtıcı bilişsel süreçlerle karşılaşabilmektedir. Mindfulness temelli yaklaşımlar sporcuların bu düşünceleri bastırmaya çalışmak yerine onları fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden performans görevine yönlendirmelerini desteklemektedir. Bu yaklaşım sporcuların performans sırasında bilişsel esneklik geliştirmelerine katkı sağlayabilmektedir (Gardner & Moore, 2007). Bununla birlikte yüzme sporunda mindfulness temelli müdahaleleri inceleyen çalışmaların sayısı henüz sınırlıdır. Mevcut çalışmalar çoğunlukla küçük örneklerle gerçekleştirilmiş olup uygulama süreleri de genellikle kısa dönemlidir. Bu nedenle yüzücüler üzerinde gerçekleştirilecek daha geniş örneklemli deneysel çalışmalar mindfulness uygulamalarının performans, dikkat kontrolü ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

### **Mindfulness ve Yüzme Performansı Arasındaki İlişki**

Yüzme performansı, yalnızca fizyolojik kapasite ve teknik beceriye bağlı değildir; sporcuların psikolojik süreçleri de performansı belirleyen kritik faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda mindfulness temelli yaklaşımlar, yüzücülerde dikkat kontrolü, psikolojik esneklik, akış (flow) deneyimi ve performans tutarlılığı gibi süreçleri olumlu yönde etkileyebilir.

- **Dikkat Kontrolü ve Performans**

Yüzmede başarı, büyük ölçüde performans sırasında dikkatin mevcut ana odaklanması ile ilişkilidir. Mindfulness uygulamaları, sporcuların performans sırasında dikkatlerini görevle ilişkili ipuçlarına yönlendirmelerini kolaylaştırır (Baltzell, 2016). Mardon ve ark. (2016), rekabetçi yüzücüler üzerinde yürütülen bir çalışmada, mindfulness temelli bir programın sporcuların dikkat düzeyini

artırdığını ve performans göstergelerinde iyileşmeler sağladığını rapor etmiştir. Bu bulgu, mindfulness uygulamalarının özellikle bireysel sporlarda dikkat tutarlılığını desteklediğini göstermektedir.

- Akış (Flow) Deneyimi

Mindfulness, sporcuların akış durumuna geçmesini kolaylaştırır. Akış, Csikszentmihalyi (1990) tarafından tanımlandığı üzere, bireyin tamamen görevle bütünleştiği ve optimal performans sergilediği psikolojik durumdur. Yüzmede, tekrarlayan hareketler ve nefes kontrolü, sporcuların akış deneyimini destekleyen ritmik bir yapı sunar.

MSPE programına katılan genç yüzücülerde yapılan araştırmalar, mindfulness uygulamalarının akış alt boyutları (action-awareness merging, clear goals) üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermiştir (Meggs & Chen, 2019).

- Kaygı Yönetimi ve Psikolojik Esneklik

Yüzme sporunda performans kaygısı ve hata korkusu sık karşılaşılan psikolojik durumlar arasındadır. Mindfulness temelli yaklaşımlar, bu tür kaygıların yönetiminde etkili olabilir (Hayes vd., 2006). Sporcular, olumsuz düşünceleri bastırmak yerine fark ederek kabul ettiklerinde, performans görevlerine daha verimli odaklanabilirler. Creswell (2017), mindfulness uygulamalarının sporcuların psikolojik esnekliğini artırarak stres altında daha kontrollü ve tutarlı performans sergilemelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir.

- Nefes ve Motor Kontrolü

Yüzme, ritmik nefes alma ve motor koordinasyonunu gerektirir. Mindfulness egzersizleri, sporcuların nefes ve hareket farkındalığını artırarak motor kontrolü destekler (Baltzell, 2016). Nefes farkındalığı ve beden taraması egzersizleri, yüzücünün performans sırasında hem fizyolojik hem de psikolojik süreçleri optimize etmesine olanak tanır.

- Performans Tutarlılığı

Mindfulness uygulamaları, sporcuların yarışma sırasında performans tutarlılığını artırabilir. Özellikle MAC ve MSPE gibi programlar, sporcuların dikkati dağılmadan görev odaklı kalabilmesini sağlar (Gardner & Moore, 2007). Bu durum, yüzme gibi zaman ve milisaniyelerin kritik olduğu sporlarda avantaj sağlar.

## Yüzücülerde Mindfulness Müdahale Programları ve Uygulama Örnekleri

Mindfulness temelli müdahale programları, yüzücülerde zihinsel odaklanmayı, kaygı yönetimini ve performans tutarlılığını geliştirmek amacıyla uygulanmaktadır. Bu programlar, bireysel sporun gerektirdiği dikkat ve ritim kontrolü özelliklerini doğrudan hedefleyen psikolojik stratejiler sunar.

- Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

MSPE, sporcuların performans sırasında dikkati mevcut ana yönlendirmelerini ve olumsuz içsel konuşmaları yönetmelerini sağlayan yapılandırılmış bir programdır (Baltzell, 2016). Program genellikle 8 hafta süren bir uygulamadan oluşur ve haftada 1–2 oturum şeklinde yürütülür.

- Nefes farkındalığı egzersizleri: Yüzücüler nefes alıp verişlerine odaklanır; bu, hem ritmik nefes kontrolünü hem de zihinsel odaklanmayı geliştirir.
- Beden taraması (body scan): Sporcular, kas gerilimlerini ve bedensel duyuları fark ederek performans sırasında bedensel farkındalıklarını artırır.
- Yargısız farkındalık (non-judgmental awareness): Düşünceler ve duygular yargılanmadan gözlemlenir; bu sayede kaygı ve olumsuz içsel konuşmaların performansı etkilemesi azaltılır.

Yüzücülerde MSPE'nin Etkileri: Meggs ve Chen (2019), rekabetçi yüzücüler üzerinde uygulanan MSPE programının, sporcuların akış deneyimini ve dikkat kontrolünü anlamlı biçimde artırdığını rapor etmiştir. Sporcuların performans sırasında dikkati daha tutarlı biçimde odaklayabildikleri ve yarış kaygısı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

- Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Yaklaşımı

MAC yaklaşımı, sporcuların performans kaynaklı olumsuz düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerini ve değerleri doğrultusunda davranış göstermelerini hedefler (Gardner & Moore, 2007).

- Farkındalık geliştirme: Sporcular dikkatlerini performans anına ve bedensel duylara yönlendirir.
- Kabul egzersizleri: Kaygı ve olumsuz düşüncelere direnmek yerine, onları gözlemleyip mevcut görevle ilgilenme stratejisi uygulanır.
- Değerler ve taahhüt: Sporcunun uzun vadeli hedefleriyle uyumlu olarak davranış göstermesi teşvik edilir.

Bu yaklaşım, yüzücülerde özellikle yarış kaygısı ve zihinsel esneklik üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. MAC uygulamalarının spor performansı üzerinde etkili olduğu sistematik incelemeler ve meta-analizlerde rapor edilmiştir (Hayes vd., 2006; Creswell, 2017).

- Uygulama Süreleri ve Örnek Programlar

Araştırmalar, mindfulness müdahalelerinin etkili olabilmesi için 6–8 haftalık uygulama sürelerinin yeterli olduğunu göstermektedir (Baltzell, 2016; Meggs & Chen, 2019). Oturumlar genellikle 60–90 dakika süren grup veya bireysel çalışmalar şeklindedir.

Örnek program yapısı:

- Hafta 1–2: Temel nefes farkındalığı ve beden taraması.
- Hafta 3–4: Düşünceleri gözlemlene ve yargısız farkındalık egzersizleri.
- Hafta 5–6: Nefes ve motor hareket koordinasyonunu birleştiren uygulamalar.
- Hafta 7–8: Akış deneyimini artırmaya yönelik görev odaklı mindfulness uygulamaları.

Bu programlar hem antrenman sırasında hem de yarış koşullarında performans odaklı farkındalık geliştirmeyi hedefler.

- Mindfulness Müdahalelerinin Literatürdeki Etkileri
- Dikkat ve odaklanma: Mindfulness uygulamaları, yüzücülerde dikkat sürekliliğini ve odaklanmayı artırır (Mardon, Richards & Martindale, 2016).
- Kaygı ve stres yönetimi: MSPE ve MAC programları, performans kaygısını azaltır ve psikolojik esnekliği artırır (Hayes vd., 2006).
- Akış deneyimi: Sporcuların flow durumuna geçiş sıklığını ve süresini artırır (Meggs & Chen, 2019).
- Performans tutarlılığı: Mindfulness, yarışlar ve antrenmanlarda performansın stabil kalmasına katkı sağlar (Creswell, 2017).

### **Mindfulness ve Yüzme Performansına Nörobilişsel ve Psikofizyolojik Etkiler**

Mindfulness uygulamaları, yüzme performansını yalnızca psikolojik düzeyde değil, aynı zamanda nörobilişsel ve psikofizyolojik süreçler aracılığıyla da etkileyebilir. Bu uygulamalar, sporcuların dikkat kontrolünü, yürütücü işlevlerini ve otomatikleşmiş motor davranışlarını optimize ederek performans

sirasında hataları azaltmalarına yardımcı olur (Si, Yang, & Feng, 2024). EEG ve ERP çalışmaları, mindfulness eğitimi alan sporcuların dikkat düzenleme süreçlerinde daha verimli sinirsel yanıtlar gösterdiğini ortaya koymuştur; özellikle prefrontal korteks aktivitesindeki artış, odaklanma ve çevresel uyarılara direnç mekanizmalarını güçlendirmektedir (Crivelli, Fronza, & Balconi, 2019; Yang vd., 2025). Bunun yanı sıra, mindfulness programları stres yanıtını ve psikofizyolojik dengeyi düzenleyerek kortizol seviyelerinin düşmesini sağlar; bu durum, yarış kaygısının azalması ve performans tutarlılığının artmasıyla ilişkilidir (BrainPost, 2022). Mindfulness'ın duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerindeki etkileri, sporcuların olumsuz düşünceleri bastırmak yerine kabul etmelerine ve değerleri doğrultusunda davranmalarına olanak tanır, böylece hem zihinsel hem de bedensel süreçler arasında daha uyumlu bir performans ortaya çıkar (Josefsson, Ivarsson, Lindwall, vd., 2017). Tüm bu mekanizmalar bir araya geldiğinde, mindfulness uygulamalarının yüzücülerde dikkat odaklı bilişsel işlev, stres yönetimi, motor kontrol ve akış deneyimi gibi performansı belirleyen kritik süreçleri desteklediği görülmektedir.

### Literatürdeki Boşluklar ve Gelecek Araştırma Önerileri

Mindfulness temelli uygulamaların yüzme performansı üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, artan bir ilgi görse de hâlen bazı önemli boşluklar barındırmaktadır. Mevcut literatür, çoğunlukla kısa süreli müdahalelere ve küçük örneklem gruplarına dayanmaktadır (Baltzell, 2016; Meggs & Chen, 2019). Uzun süreli ve yüksek seviyeli yüzücüler üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmalar sınırlıdır. Ayrıca, nörobilişsel ve psikofizyolojik ölçümlerle performans arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen araştırmalar nadirdir; çoğu çalışma yalnızca öz-bildirim veya psikolojik ölçeklere dayanmaktadır (Si, Yang, & Feng, 2024). Mindfulness müdahalelerinin yaş, cinsiyet ve rekabet düzeyi gibi değişkenlerle etkileşimi de yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmaların biyolojik göstergeler (kortizol, kalp hızı değişkenliği), nörogörüntüleme (EEG, fMRI) ve performans ölçümlerini bir arada kullanması önerilmektedir (Crivelli, Fronza, & Balconi, 2019; Ding vd., 2025). Ayrıca, yüzme branşında mindfulness programlarının farklı disiplinler arasında karşılaştırmalı olarak uygulanması, hangi yöntemlerin daha etkili olduğunu ortaya koyabilir. Uzun vadeli takip çalışmaları ise, mindfulness'ın performans tutarlılığı, akış deneyimi ve psikolojik esneklik üzerindeki sürdürülebilir etkilerini değerlendirmek açısından önemlidir (Creswell, 2017). Son olarak, mindfulness temelli programların bireysel ve grup uygulamaları arasındaki etkinlik farklarının araştırılması, uygulama stratejilerinin optimize edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu boşlukların giderilmesi hem yüzme sporcularının performansını hem de zihinsel dayanıklılığını destekleyen kanıta dayalı programların geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

## Kaynakça

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baltzell, A. (2016). *Mindfulness and performance*. Cambridge University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- BrainPost. (2022). *The benefits of mindfulness for athletes (neuroscience summary)*. <https://www.brainpost.co/weekly-brainpost/2022/1/25/the-benefits-of-mindfulness-for-athletes>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Crivelli, D., Fronda, G., & Balconi, M. (2019). Neurocognitive enhancement effects of combined mindfulness–neurofeedback training in sport. *Neuroscience*, 407, 77-87. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452219303975>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Ding, H., Zhang, L., Ma, C., Wen, H., & Zhao, X. (2025). Effects of long-term mindfulness meditation training on attentional capacity in professional male fencer athletes. *Scientific Reports*, 15(1), 13040.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive swimmers and golfers. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 283-293.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., vd. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Emotion regulation and rumination as mediators. *Mindfulness*, 8(6), 1511-1520. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28989551/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

- Mardon, N., Richards, H., & Martindale, A. (2016). The effect of mindfulness training on attention and performance in competitive swimmers. *Sport Psychologist Conference Proceedings*.
- Meggs, J., & Chen, M. (2019). The effects of applied and sport-specific mindful sport performance enhancement training in competitive swimmers. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139-175.
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38939219/>
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yang, Y., Du, X., Liu, X., Li, P., He, S., Leng, L., & Huang, J. (2025). Effects of Mindfulness Intervention on Cognitive Function in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 16(10), 2733-2747.