



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BALE DANCILARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ**  
**İLE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**ÜLKÜ SİBEL ALTINSOY**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK**

**BARTIN-2023**





**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BALE DANCILARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ÖZ  
YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ülkü Sibel ALTINSOY**

**BARTIN-2023**

## **BEYANNAME**

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “BALE DANSÇILARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

21.12.2023

Ülkü Sibel ALTINSOY

## ÖN SÖZ

Walt Disney'in “*Hayal edebiliyorsan yapabilirsin...*” sözünü hayatımın her aşamasında olduğu gibi tez yazma sürecimde de ilke edinerek çıktığım bu uzun yolda, yüksek lisans öğrencisi olma isteğimi geri çevirmeyen ve süreçte her şeyden önce verdiği hayat dersleriyle aydınlanmamı sağlayan danışmanım Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e teşekkür ederim.

Daima en iyisini yapacağım konusunda beni yüreklendiren, cesaretlendiren, destekleyen, en büyük dayanağım biricik aileme; benim için her zaman bir cankurtaran olan canım abim Ümit Serdar ALTINSOY'a, Varlığıyla güç veren babam Vedat ALTINSOY'a, sonsuz sevgisi, merhameti, gücüyle hep yanımda olan; hayatı her an benim için güzelleştirip kolaylaştıran en değerli varlığım ve en büyük şansım canım annem Hafize ALTINSOY'a ve uzakta da olsa varlığını her an hissettiren, akademik hayatımın en büyük destekçisi biricik dostum Sinem ŞENER'e sonsuz teşekkür ederim, var olsunlar.

Yaşadığım tüm aksaklıklara ve zorluklara karşı pes etmeden bu çalışmayı bitirebilmemi sağlayan içsel gücüm, sabrım, dirayetim içinse kendime teşekkür ederim. İyi ki varsın güzel kızım. Hayatının geri kalanında daha büyük zaferlere imza atman dileğiyle.

Ülkü Sibel ALTINSOY

# ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

## **BALE DANCILARININ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİ İLE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Ülkü Sibel ALTINSOY**

**Bartın Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2023, sayfa: 182**

Bu çalışmanın amacı, bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek, arasındaki ilişkiyi test etmektir.

İlişkisel tarama modelinin kullanılarak korelasyon araştırmasının yapıldığı bu çalışmada araştırmanın evrenini, 2022/2023 sezonunda Ankara ilinde yaşayıp aktif olarak dans eden bale dansçıları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, amaçsal örnekleme doğrultusunda verilerin toplandığı Ankara Devlet Opera ve Balesi ile Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarından toplam 208 profesyonel dansçı meydana getirmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)” ve “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)” kullanılmıştır. Sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk ile Skewness ve Kurtosis testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenmiştir. 30’un altında gözlem değeri bulunan değişkenlere ait analizler parametrik olmayan testler yardımıyla analiz edilirken, iki bağımsız grup karşılaştırması için veriler normal dağılımdan geliyorsa ve gözlem değerleri 30’un üzerinde ise “Independent Sample T Testi” değilse Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. 2’den fazla grup olması durumunda Kruskal-Wallis testi kullanılmış

ve bu verilerin analizinde farklılık tespit edildiği durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Posthoc analizleri yapılmıştır. İki sayısal değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise ‘‘Pearson Korelasyon Testi’’nden faydalanılmıştır.

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasında; yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak bale dansçılarında zihinsel antrenman beceri düzeyleri arttıka öz yeterlik düzeyleri de artma eğilimi gösterebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bale dansçıları, öz yeterlik, zihinsel antrenman.

# **ABSTRACT**

**M. Sc. Thesis**

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING SKILLS AND SELF-EFFICACY LEVELS OF BALLET DANCERS**

**Ülkü Sibel ALTINSOY**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2023, pp: 182**

The aim of this study was to examine the mental training skills and self-efficacy levels of ballet dancers in terms of various variables and to test the relationship between them.

In this study, in which correlation research was conducted using the relational survey model, the population of the research consists of ballet dancers who live and actively dance in Ankara province in the 2022/2023 season. The sample group of the study consists of 208 professional dancers from Ankara State Opera and Ballet and Hacettepe University Ankara State Conservatory, where data were collected in line with purposive sampling. "Sports Mental Training Inventory (SMI)" and "Athlete Self-Efficacy Scale (ESES)" were used as data collection tools in the study. The suitability of the numerical data for normal distribution was examined by Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk, Skewness and Kurtosis tests, Histogram and Q-Q Plot graphs. While the analyses of variables with observation values below 30 were analysed with the help of nonparametric tests, for the comparison of two independent groups, if the data were from normal distribution and the observation values were above 30, "Independent Sample T Test" was used, otherwise Mann Whitney U

Test was used. In case of more than 2 groups, Kruskal-Wallis test was used and in cases where a difference was detected in the analysis of these data, Posthoc analyses were performed to determine between which groups the difference was between. "Pearson Correlation Test" was used to analyse the relationship between two numerical variables.

A high and positive significant relationship was found between the mental training skills and self-efficacy levels of ballet dancers ( $p < 0.05$ ). As a result, as the mental training skill levels of ballet dancers increase, their self-efficacy levels may tend to increase.

**Keywords:** Ballet dancers, self-efficacy, mental training.

# İÇİNDEKİLER

BEYANNAME.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TABLOLAR DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Problemi.....	3
1.1.1. Alt Problemler.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sayıtlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	8
2.1. Dansın Tanımı.....	8
2.2. Dansın Doğuşu ve Gelişimi.....	9
2.2.1. Antik Mısır’da Dans.....	12
2.2.2. Antik Yunan’da Dans.....	13
2.2.3. Antik Roma’da Dans.....	14
2.3. Bale Dansı.....	17
2.3.1. Balenin Tarihi Gelişimi.....	19
2.3.2. On Dokuzuncu Yüzyıl ve Romantik Bale.....	26
2.3.3. Yirminci Yüzyıl’da Bale.....	29
2.3.4. Çağdaş Bale.....	34
2.4. Türkiye’de Balenin Tarihi Gelişimi.....	38
2.4.1. Cumhuriyet’in İlk Yıllarından Günümüze Türk Balesi.....	38
2.5. Teknik Bale Eğitimi.....	42
2.6. Zihinsel Antrenman.....	45

2.7. Zihinsel Antrenman ve Otonom Sinir Sistemi .....	48
2.8. Zihinsel Antrenman Sürecinin Alt Boyutları .....	50
2.8.1. Kendi Kendine Konuşma .....	50
2.8.2. Grup Çalışması.....	52
2.8.3. Sesli Ortam Çalışması.....	53
2.8.4. Obje Çalışması.....	54
2.9. Zihinsel Antrenman Beceri Sürecinde Temel İlkeler ve Prensipler .....	54
2.9.1. Kendine Güven .....	54
2.9.2. Motivasyon.....	57
2.9.3. Hedef Belirleme .....	59
2.9.4. Gevşeme .....	60
2.9.5. Dikkat ve Konsantrasyon .....	62
2.10. Zihinsel Antrenman Beceri Türleri.....	65
2.10.1. Otojenik Antrenman .....	65
2.10.2. İmgeleme .....	69
2.10.3. Sistematik Nefes Egzersizi.....	76
2.10.4. Progresif Kas Gevşetme Antrenmanı.....	79
2.10.5. Terapötik Bir Yöntem Olarak Biofeedback .....	84
2.10.6. Hipnoz .....	90
2.10.7. Transandantal Meditasyon .....	95
2.10.8. Yoga.....	98
2.11. Öz Yeterlik Kavramı .....	101
2.12. Spor Arenasında Öz Yeterlik.....	102
2.13. Antrenörlerin Öz Yeterliğin Gelişimi ve Sürdürülmesi Üzerindeki Etkileri	105
2.14. Albert Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı .....	107
2.14.1. Performans Başarıları .....	108
2.14.2. Dolaylı Etkiler .....	109
2.14.3. Sözlü İkna .....	110
2.14.4. Fizyolojik Durumlar .....	112
2.15. Öz Yeterliğin Ölçümü.....	113
3. MATERYAL VE METOT .....	116
3.1. Araştırmanın Modeli .....	116

<b>3.2. Evren ve Örneklem</b> .....	<b>116</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	<b>116</b>
<b>3.3.1. Kişisel Bilgi Formu</b> .....	<b>117</b>
<b>3.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)</b> .....	<b>117</b>
<b>3.3.3. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)</b> .....	<b>118</b>
<b>3.4. Verilerin Analizi</b> .....	<b>119</b>
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>120</b>
<b>5.TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	<b>135</b>
<b>6. ÖNERİLER</b> .....	<b>152</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>153</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>176</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 4.1.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ait cronbach alpha katsayıları .....	120
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların demografik özelliklerine ait betimsel istatistikler .....	121
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcılara ait antropometrik ölçümler .....	121
<b>Tablo 4.4.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinde yer alan maddelere ait istatistikler ....	122
<b>Tablo 4.5.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeğinde yer alan maddelere ait istatistikler .....	123
<b>Tablo 4.6.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutlarına ait istatistikler .....	123
<b>Tablo 4.7.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ait istatistikler .....	124
<b>Tablo 4.8.</b> Yaş ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi .....	125
<b>Tablo 4.9.</b> Yaş ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi .....	126
<b>Tablo 4.10.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılığın analizi .....	126
<b>Tablo 4.11.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılığın analizi.....	127
<b>Tablo 4.12.</b> Boy ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi.....	127
<b>Tablo 4.13.</b> Boy ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi.....	128
<b>Tablo 4.14.</b> Kilo ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi .....	129
<b>Tablo 4.15.</b> Kilo ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi .....	130
<b>Tablo 4.16.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile dans etme süresi arasındaki farklılığın analizi .....	130
<b>Tablo 4.17.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeği ile dans etme süresi arasındaki farklılığın analizi.....	131
<b>Tablo 4.18.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile haftalık antrenman süresi arasındaki farklılığın analizi .....	131
<b>Tablo 4.19.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeği ile haftalık antrenman süresi arasındaki farklılığın analizi	132
<b>Tablo 4.20.</b> Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile bir ayda çıkılan sahne sayısı arasındaki farklılığın analizi .....	132
<b>Tablo 4.21.</b> Sporcu öz yeterlik ölçeği ile bir ayda çıkılan sahne sayısı arasındaki farklılığın analizi .....	133
<b>Tablo 4.22.</b> Ölçekler ve alt boyutları için korelasyon analizi .....	133

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>EK 1:</b> Ölçek İzinleri.....	176
<b>EK 2:</b> Uygulama İzinleri.....	177
<b>EK 3:</b> Etik Kurul Onay Belgesi .....	179
<b>EK 4:</b> Kişisel Bilgi Formu .....	180
<b>EK 5:</b> Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri- SZAE.....	181
<b>EK 6:</b> Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği- SÖYÖ .....	182

## KISALTMALAR

<b>ANS</b>	: Automatic Nervous System
<b>EEG</b>	: Elektroensefalografi
<b>EMG</b>	: Elektromiyografi
<b>GSR</b>	: Galvanic Skin Response
<b>HR</b>	: Heart Rate
<b>OSS</b>	: Otonom Sinir Sistemi
<b>PMR</b>	: Progressive Muscle Relaxation
<b>SÖYÖ</b>	: Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>SZAE</b>	: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
<b>VCR</b>	: Video Cassette Recorder
<b>VMBR</b>	: Visual Motor Behavior Rehearsal

# 1. GİRİŞ

Dünya üzerinde başta klasik tarz olmak üzere farklı versiyonları bulunan bale; müzik, dans, teatral unsurlar, dekor, kostüm, sahne ve ışık, jest ve mimikler, zengin hareket kombinasyonları gibi pek çok tamamlayıcı prensibin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Gelecekte yetkin olabilmek için kat edilecek engellerle dolu uzun bir yol olması dolayısıyla çocuk yaşlarda başlanması gereken; hüner, kabiliyet ve yoğun gayret gerektiren bale dansının dansçı tarafından uzun yıllar icra edilebilmesi, diğer dans ve sahne sanatları alanlarına göre -fiziksel deformasyon fazla olduğundan- zorlaşabilmektedir. Oldukça şiddetli fiziksel aksiyonlara sahip olması dolayısıyla da balede; sakatlanma, yaralanma, bunlara bağlı olarak sahneye çıkamama, mesleği bırakmak zorunda kalma gibi yoğun strese, mental yorgunluğa ve çöküşe sebep olacak risk faktörleri de bir hayli fazla görülebilmektedir.

Pek çok konuda kendilerinden ve hayatlarından feragat eden bale sanatçıları sistemin bir parçası olarak meslek hayatları boyunca mücadele etmeye devam etmektedir. Bale mesleğinin kendine özgü zorlayıcı tekniği dolayısıyla, bu mücadelede kaçınılmaz olan fiziksel deformasyon ile birlikte 'ilerleyen yaş' faktörü de bale sanatçıları için sahne kariyeri sürecini zamanla dezavantaja dönüştürmektedir (Ayvazoğlu, 2012).

Eğitimi çocukluk döneminde başlayan bale rutini, mesleğin zorunlu kıldığı profesyonelliğe geçişle birlikte daha sarmal bir hal almakta; dersler konservatuarlarda, akademik bale okullarında haftanın her günü belli bir disiplinle ve kendine has kuralları olan egzersiz sistemiyle yapılmaktadır. Her bir bale dersi en az bir, en çok bir buçuk saat sürmektedir. Eğitim sürecini başarıyla tamamlayan dansçılar, profesyonel gruplarla dans etmeye başlamaktadır. Bale gruplarının performans grafiğinde çeşitli sebeplerle artış ve azalış olsa da yoğunluk düzeyleri ve çalışma tempoları her zaman belli bir seviyenin üzerindedir (Subaygil, 2017).

Dans sanatçısı ve bilim kadını Susan Leigh Foster (2010) bu özveri düzeyini, "genellikle bir dansçı dans eden bir beden yaratmak için her gün 6-8 saatini ciddi bir çalışma disipliniyle provalarda harcar" diyerek açıklamaktadır. Dolayısıyla, her gün için belirlenen rutin dans otoritesi doğrultusunda "point" adı verilen bale ayakkabılarıyla ayak

parmaklarının yaralanması, biçimsizleşmesi; diz, eklem, bilek sakatlıkları yaşanması gerçeğiyle dans eden dansçılar, tüm zorlayıcı koşullara rağmen her zaman en iyi performansı sergileyebilmek için meşakkatli antrenmanlar gerçekleştirebilmekte ve yine her an sahneye hazır olabilmenin gergin bekleyişiyle bunalımlı zamanlar geçirebilmektedir.

Her dans performansının başarıyla nihayetlenmesinde maharet, estetik ve teknik gibi unsurların belirleyici olduğu düşüncesi genel anlamda kabul görse de, yine de bu tamamlayıcı unsurlar dansçıların bir sonraki performans dinamiklerinin nasıl olacağını kestirmekte yetersiz kalabilmektedir (Steinberg vd., 2008). Dansçının fiziki yapısı olabildiğince kusursuz, antrenman başarımlı temposu hayli istikrarlı olsa da genel aksiyon çerçevesinde ruhen ve bedenen daima sağlıklı bir ritimde seyretmesi, mesleki proseste tükenmişlik ve aşırı zihinsel yorgunluk yaşamaması ya da bu olumsuz süreçleri en az hasarla atlattırması; stresle, yüksek baskı oranlı rekabet durumlarıyla ve bunlar sonucunda ortaya çıkan kaygıyla başa çıkma yeteneğine bağlı olabilmektedir.

Spor ve performans psikolojisi alanındaki araştırmalar da, bedenleri başarı için çalışan birer araç olan dansçıların, sporcuların rekabet ederken ve performans sergilerken kullanabilmeleri için çeşitli stratejilerin gelişmesini sağlamıştır (Klockare vd., 2011). Bir bale dansçısı için de tüm ekstremiteler üzerine oturtulmuş ve vücut kompozisyonunu destekleyen klasik bale eğitime ek olarak yapılacak alternatif çalışmalarla performans başarısı desteklenebilecektir (Ayvazoğlu, 2012). Bu çalışmalar içinde bulunan zihinsel antrenman, sporcularda olduğu kadar dansçılar için de oldukça önemlidir. Zihinsel antrenman pratikleri, içinde somut gözle görülebilirliği barındırmaksızın uygulanacak eylemlerin yalnızca zihinde canlandırılıp eksiksiz şekilde yerine getirildiğini muhakeme ederek antrenman ve yarışma sürecinde de gerçeğe dönüştürülmesine fayda sağlamaktadır (Akandere vd., 2018). Bu sebeple, psikolojik bir katkı unsuru ve stresle başa çıkma yollarından olabilecek zihinsel antrenman her zaman, fiziksel antrenmanla birlikte düşünülebilir ve rutin antrenman programlarına dâhil edilebilmelidir. Dansçının, sergileyeceği dans doğrultusunda uygulayacağı teknik kompleks bir hal aldıkça zihinsel antrenman da daha önemli hale gelebilmektedir. Dansçı için mühim olabilecek bir diğer faktör, öz yeterlik olarak ifade edilebilir.

Öz yeterlik, bireyin farklı durumlarla baş etme, bir görevi başarabilmesi için gerekli yeteneğe ve kapasiteye sahip olup olmadığı hakkında kendine olan inancı ve yargısıdır (Senemoğlu, 2007). Albert Bandura (1977) tarafından temelleri atılmış olan öz yeterlik kavramı, insanların kendileri için koydukları hedeflere ulaşabilmek adına gösterecekleri gayreti, negatif ve beklenmeyen durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bunu kolaylıkla aşarak nasıl pozitif hale döndüreceklerini etkilemektedir (Çetin, 2011). Öte yandan öz yeterlik inancı, süreç içerisinde bireyin beklenmedik bir durumla karşılaşması durumunda bu durum karşısında yapabileceklerini, ne kadar sürede ve ne kadar çaba sarf edeceğini de belirlemektedir. Herhangi zor bir durumla karşılaşan bireyin kendi yetenekleri konusunda endişeleri var ise yapılması gerekenleri daha uzun sürede yapmaya meyil edebilir ya da göstermesi gereken çabadan daha azını gösterebilir, hatta birey görevi yerine getirmekten bile vazgeçebilir. Fakat kendine, yeteneklerine ve görevi yerine getirebileceğine güveni yeterli seviyede olan bireyler, gereken durumlarda ihtiyacı olan çabayı ve beceriyi göstermek için daha kararlı davranırlar (Bıkmaz, 2002). Eğer insanların öz yeterlik inançları sağlam bir şekilde kurulursa sıkıntılara karşı dirençli kalırlar. Bunun aksine kendine olan inancı zayıf olan bireyler değişime ve yeni deneyimlere karşı oldukça savunmasız ve olaylar karşısında olumsuzdurlar (Wood ve Bandura, 1989).

Akabinde bu çalışmada “Zihinsel Antrenman ve Öz Yeterlik” kavramları arasındaki ilişki bale dansçıları açısından ele alınarak gerek spor ve performans psikolojisi gerek sahne-performans sanatçıları için psikolojik beceri eğitimi konusunda yapılacak sonraki çalışmalara ışık tutması ve ilgili literatüre katkıda bulunması hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda çalışmanın amacı; bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek, arasındaki ilişkiyi test etmektir.

### **1.1. Araştırma Problemi**

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.1.1. Alt Problemler**

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile boy değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile boy değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile kilo değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile kilo değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile yıl bazında dans etme süreleri değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile yıl bazında dans etme süreleri değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile dansçılık seviyesi değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile dansçılık seviyesi değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile haftalık antrenman süresi değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile haftalık antrenman süresi değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile aylık sahneye çıkma sayısı değişkeni arasında ilişki var mıdır?

Bale dansçılarının öz yeterlik düzeyleri ile aylık sahneye çıkma sayısı değişkeni arasında ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek, arasındaki ilişkiyi test etmektir. Bu amaç doğrultusunda; uzun yıllar süren bir eğitim sürecinden sonra öğrenilen, eğitime

psikolojinin kritik bir erken evresinde başlanan, daima güçlü bir zihinle dinamik ve formda bir beden istikrarını gerektirebilen bale dansında; dansçıların gerek performans hedeflerini en iyi şekilde gerçekleştirebilmeleri gerekse dans mesleğinin getirdiği çeşitli baskı ve zorlanmalar karşısındaki zihinsel antrenman becerilerini, bu bilişsel sürecin öz yeterlik düzeyleri üzerine etkisini ve aralarındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik literatüre katkı sağlamak hedeflenmiştir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Büyüleyici olduğu kadar zorluklarla dolu süreçlere sahip olması; devamlı tekrar, yoğun antrenman ve çalışmayı gerektirmesi sebebiyle dünyanın en çetin meslekleri arasında bulunan baleyi icra ederken dansçılar, her an yalnızca mesleklerini değil tüm hayatlarını da olumsuz yönde etkileyebilecek ağır sakatlanma ve buna bağlı mental çöküş riskleriyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu nedenle, ışıltılı sahnelerden perde arkasına uzanan bol fedakârlık gerektiren sanat yaşamlarında bale dansçıların, olumsuz ve beklenmedik durumlar karşısında çabuk toparlanabilmeleri, başarılı olabilmeleri, içsel ve dışsal baskılara karşı dengede kalabilmeleri için çeşitli zihinsel ve psikolojik becerilere de sahip olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla, mental antrenmanın öz yeterlik unsuruyla ele alınarak bale dansçıları perspektifinden irdelenmesi son derece önemli görülmektedir. Bilimsel araştırma yöntemleri ekseninde ortaya koyulan tez, makale, bildiri gibi akademik çalışmalar incelendiğinde bale dansçılarıyla ilgili yapılmış çalışmaların ağırlıklı olarak fenomenolojik analizler (Mitchell vd., 2020), kas iskelet yaralanmaları (Smith vd., 2016), aşırı kullanım yaralanmaları (Khan vd., 1995), postüral ayarlamalar (Iunes vd., 2016) ve yine Türkçe kaynaklarda, aşırı kullanımdan kaynaklı sakatlıklar (Subaygil, 2017), bale pedagojisi (Kocakuş, 1999) alanlarında yapılmış olduğu görülmüş; zihinsel imgeleme (Coker vd., 2015), zihinsel imgeleme stillerinin omuz ve kalça rotasyonlarına etkisi (Golomer vd., 2008), bale eğitiminde psikolojik beceriler (Carattini, 2020), dansta olumlu düşünme (Gerena, 2015) şeklinde az miktarda deneysel çalışmaya da rastlanılmış ancak bale dansçıların zihinsel antrenman becerileriyle öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin birlikte ya da bu psikolojik beceri unsurlarının birbirlerinden bağımsız şekilde ele alınarak incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sonuç itibarıyla mevcut çalışmanın bulguları, dansçılara, performans sanatçılarına, sporculara spor ve performans psikolojisi alanında fayda sağlarken elde edilen veriler, bilgilerin güncellenmesine destek, daha sonra yapılacak olan çalışmalar için disiplinler arası bakış açısıyla referans ve yol gösterici, spor ve performans psikolojisi alanına yeni bir kaynak olabilecektir.

#### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan zihinsel antrenman envanteri ve öz yeterlik ölçeğinin araştırmanın amacına ulaşabilmesi için yeterli olduğu varsayılmıştır.
2. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının amacına uygun olarak zihinsel antrenman becerileri ve öz yeterlik düzeylerini en doğru şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Bale dansçılarının, çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarında görüşlerini en doğru şekilde yansıttıkları varsayılmıştır.
4. Çalışmaya katılan dansçıların ölçekleri doldururken birbirlerinden etkilenmedikleri ve birbirlerini etkilemedikleri varsayılmıştır.
5. Araştırma konusuyla ilgili faydalanılan kaynaklardaki bilgilerin gerçeği en doğru şekilde yansıttığı varsayılmıştır.
6. Çalışmada uygulanan istatistiksel yöntemlerin ve yapılan değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma, 2022/2023 sezonunda Ankara Devlet Opera ve Balesi ile Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Bale Ana Sanat Dalı bünyesinde bulunan dansçılarla sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma, araştırılan konuyla ilgili erişilebilen somut kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırma kapsamında ölçeklerle elde edilen verilerin geçerlik süresi, ölçek uygulamalarının yapıldığı zaman ile sınırlandırılmıştır.

## 1.6. Tanımlar

**Bale dansçısı:** Zarif hareketler, hızlı dönüşler ile yüksek atlamalar ve sıçramalardan meydana gelen; oldukça zorlayıcı, atletik ve estetik bir sanat olan baleyi, pointe veya toe ayakkabı adı verilen özel ayakkabılarla ayak parmak ucunda yükselerek icra eden kişidir (Dillman, 2006).

**Zihinsel antrenman:** Zihinsel yetenekleri geliştirmek için kullanılan prosedürleri ifade eder. Her şeyden önce geçmiş deneyimleri yeniden değerlendirebileceğimiz ve gelecekteki olaylara hazırlanabilmemiz için hayal gücünün kullanımı ile ilgilidir ve psiko-düzenleyici tekniklerin çeşitli varyasyonlarından oluşur (örneğin; yoga, meditasyon, hipnoz, otojenik eğitim vb.) Sporcuların müsabaka sırasında başlangıç öncesi koşullarını da değerlendirerek zihinsel süreçlerini yönetmelerine yardımcı olur (Dobrovolnik, 2013).

**Öz yeterlik:** Kişilerin çeşitli kazanımları elde edebilmek amacıyla gerekli olan eylemleri planlayabilme, organize edebilme ve yürütebilme yeteneklerine olan inançlarıdır (Bandura, 1997).

## 2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesine yönelik her bir boyut ve alt boyut için detaylı bilgiye yer verilmiştir.

### 2.1. Dansın Tanımı

Etimolojik olarak “*dans*” kelimesi, Fransızca aynı anlama gelen “*danse*” sözcüğünden alıntıdır. Fransızca “*danse*” kelimesi ise Germence yazılı örneği olmayan “*dintjan*”, ‘sallanmak, oynamak’ fiilinden türetilmiştir (Nişanyan, 2022). Türk dilinde ise dans, “Müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut devinimleri, raks” şeklinde tanımlanmıştır (TDK Sözlük). “Dans nedir?” sorusunu kelime anlamının sınırlarından kurtarıp genişletmeye yönelik olarak ortaya koyulan oldukça çeşitli tanımlamalar vardır. Bu tanımlamalar içerisinde en eski ve dikkat çekici olabilecek olanlardan birini Aristoteles Poetika’sında yapmıştır. Ünlü Yunan filozof Aristoteles’e (2013) göre; nasıl ki bazı insanlar pek çok şeyi renklerle biçimlendirilmiş resimler yaparak taklit ediyorsa bazıları da bu taklit unsurunu ses ve hareket yoluyla ortaya koymaktadır. Birtakım ritmik özelliklerin belirlediği dans adımları da dansçıların; kişileri, karakterleri, olayları, insani duyguları taklit etmelerine aracılık etmektedir.

Alman müzikolog Curt Sachs’ın (1937) dans tanımı; “Dans, bütün sanatlar için başlangıç noktasıdır. Şiir ve müzik zamanın içinde var olur, resim ve mimari zamanın dışında; ama dans zamanın içinde ve dışında, zaman ve mekânda aynı anda yaşar. Yaratan ve yaratılan, sanatçıyla eser bir ve aynıdır. -Ritmik hareket kalıpları, biçimlendirilebilir boşluk duygusu, görülen ve hayal edilen bir dünyanın canlı temsili- tüm bu şeyleri insan, içsel deneyimlerini ifade etmek için madde ve kelimeyi kullanmadan önce dansla kendi bedeninde yaratmıştır” şeklindedir. Ebcioğlu (1984) dansın, insanın her hareketinin kaynağı olan ritmik oyunların bir simgesi olduğunu belirtirken; Huizinga (1995), oyunun en özel ve mükemmel biçimi olduğunu söylemiştir.

Dans sihirdir. Dini veya mistik bir ritüeldir. Güçlü duyguları salıvermenin ve derin duyguları ifade etmenin aracıdır. Beden dışı deneyimler için bir köprüdür. Dans, tüm

insanlar için temeldir. Tüm insan etkinliklerinin en yaygın ve evrensel olanıdır. Kendisini sürekli yenileyen yaşamın somut bir görüntüsüdür ( Berger, 1978). Dans bir hikâye anlatabilir, bir duyguyu tasvir edebilir veya sadece keskin, etkileyici hareket kalıpları sunabilir (Steeh, 1982). Dans etnolojisi alanında öncü bir başka isim olan Joann Keali'inohomoku için dans, insan bedeni tarafından belirli bir biçim ve tarzda gerçekleştirilen ifade biçimidir ve amaçlı olarak seçilmiş, kontrollü ritmik hareketler ile gerçekleşir. Ortaya çıkan görüngü hem icracı hem de gözlemci tarafından dans olarak kabul edilir (Guess, 2012). Dans etmek, vücudunu bir ritme göre özel bir düzen içerisinde hareket ettirmektir (Day, 2003). Dansın ne olduğuna dair pek çok öznel tanımlama olmasına rağmen sınırları, kapsadıkları ve karşıladığı anlamlar tam olarak belirlenemeyeceğinden kesin, keskin ve mutlak bir cevabı bulunamamaktadır. Yapılan tanımlamalar da ancak, oldukça geniş ve zengin bir anlam dağarcığına sahip olan dans konusunda varılmış genel kanaati ifade etmektedir. Bununla birlikte dans, yaşamla öylesine iç içe geçmiştir ki, söz konusu tanımlamaysa ve ayırt edici özellikleri olan özel bir dans çeşidinden bahsedilmiyorsa ortaya konan tanımların çoğu dansın genel çerçevesini zihinde canlandırmaya yeterli olabilmektedir (Sönmemiş, 2021).

## **2.2. Dansın Doğuşu ve Gelişimi**

Âdemoğlunun yaratmış olduğu ilk sanat dalı ve aynı zamanda bütün güzel sanatların da anası olan dansın nerede ne zaman doğduğu, hangi ülkeye hangi topluma ait olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Bununla birlikte dansın insanların yaşantısıyla başladığı bilinen bir gerçektir. Asırlara meydan okuyarak günümüze kadar gelebilmiş olan yapıtlarla bu gerçek, yüzeye çıkmaktadır. Buna göre insanlığın ortak malı diyebileceğimiz dansın başlangıcını da yine insanlığın doğuşuyla bir tutmak gerekmektedir (Şairoğlu ve Yar, 1968). Dansın, tarih öncesi çağlarda duygu ve eylemin doğal bir ifadesi şeklinde gelişen en eski sanat dalı olarak ilkel insanın, doğanın gizemli güçlerini yatıştırma güdüsüyle hayvanları, çeşitli doğa olaylarını taklit ettiği ritüellerden oluştuğu söylenebilir (Steeh, 1982). İlkel insanlar olup bitenleri algılayabildikleri ölçüde nedenlere göre sonuçlar yaratmışlar; algılayamadıkları, bir nedene bağlayamadıkları olayları, durumları, varlık ve nesnelere doğüstü güçlerle açıklamaya çalışmışlar ve kendileri için, saygı duyacakları kutsal varlıklar oluşturmuşlardır (Koçkar, 1990).

İlkel insan için, hayvanlar da güçlü görüntüleriyle büyük önem taşıyan varlıklar olmuştur. Kendisine sığınak olarak seçtiği mağaralara hayvan resimleri çizen ilkel insan, bir yandan güç mücadelesine giriştiği bu canlılardan daha üstün bir güce sahip olduğunu kanıtlamaya çalışırken bir yandan da onların tüm hareketlerini taklit eden danslar meydana getirmiştir (Ebcioğlu, 1984). Yaşamın devamlılığı için hem korktuğu hem de saygı duyduğu bu güçlü canlılara mecbur olduğunun farkında olan ilkel insan; avladığı hayvanın postunu, kemiklerini kullanarak davranışlarını da aynı şekilde taklit ederken aslında karşılaşacağı güçlülere ve zorlu yaşam koşullarına da nasıl direneceğini ritmik hareketlerle yani dansla anlatmaya çalışmıştır. Dansın ruhuna, hayvanları ve diğer canlıları taklit aracılığıyla gelen hareket akışı, insanoğlunun ifadesiyle buluşmuştur. Bu ifadeler, yine insan için oldukça önemli olan ayinler ve törenler gibi toplumsal olgularda kendini göstermiştir. İlk dans da bu ayin ve törenlerde tarım (tahıl, üzüm, pamuk, fındık gibi ürünlerin ekimi, hasadı, harmanı), hayvancılık; kara-deniz avcılığı; savaş, evlilik gibi ekonomik ve sosyal olaylar ile; kar, yağmur, fırtına, rüzgâr, deprem, sel gibi doğa olaylarının; kötü ruhları uzaklaştırma, güç ve bereket dileme, yara sağaltma, hastalık iyileştirme gibi ruhsal-dinsel olayların “gerçek”ten soyutlanarak ritim ve hareketle ifade edilmesi sonucu doğmuştur (Koçkar, 1998).

İnsanları bir arada tutan bu kolektif faaliyetlerde dans ederken maske takma, kostüm giyme gibi bileşenlerin olduğunu da tarih öncesi çizimler yansıtmaktadır. Danslı ritüeller, törenler için hazırlık yapmak, ilkel insana zaman kaybı gibi görünmemiştir. Özenli çalışmalarla kostümler hazırlamaya zaman ayırmışlar, dans için de aynı şekilde enerji harcamışlardır (Ehrenreich, 2009). Tüm bu çabalarla sosyal etkinliklerini daha coşkulu hale getirebilecekken insanlar, bir arada olma bilinciyle topluluklar arasındaki bağları da sağlamlaştırabilmeyi amaçlayabilmişlerdir. Edinilen bilgiler ışığında ilkel insanların, doğanın içinde ve yine doğaya, doğadan gelen her şeye karşı savunmasız ve tüm görünürlükleriyle ortada oldukları söylenebilir. Bu onları aynı zamanda doğal olanın bir parçası haline getirebilmiş, dış dünyada cereyan eden olaylara karşı bedenlerini bir iletişim aracı olarak kullanabilmelerini sağlayarak hem bir arada güçlü kalabilmelerini mümkün kılabilmiş hem de bilinmeyene duyulan korku karşısında güvende hissettirebilmiştir. Kendileri dışında hızla hareket eden her şeye karşı oluşturdukları kolektif hareket bilinciyle zorlu yaşam koşullarını kolayla indireyebilme çabası gösterebilmişlerdir. Dans ilkel insan için dış dünyayla uzlaşabilmenin en etkili yollarından biri haline gelebilirken

aynı zamanda yine onlar için yaşamla bir oluşu, bütünleşmeyi, iç içe geçişi gerçekleştirebilecek bir aracı görevi görebilmiştir. Hayatta kalma, yaşama isteği ve ihtiyacı ilkel insanın işitsel ve görsel alanda ritmi, esrimeyi kullanan hem zaman hem de mekân sanatı olan dansı yaratabilmesi hususunda da aracı olabilmıştır.

Sanatın yaratımına ön ayak olmakla kendi güçlerini arttırmada, yaşayışlarını zenginleştirerek daha anlamlı kılmada kendileri için de realist bir yol bulmuş olan ilkel insanların, avlanmaya çıkmadan önce yaptıkları toplu dansların da topluluğun güçlü hissetmesini sağlayarak sürece olan güvenlerini arttırdığı söylenebilir (Fischer, 1990). Dans, eski dinsel ayinlerin de her zaman ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bazen bir ağaç, kuyu veya kutsal görünen nesne etrafında basit veya karmaşık adımlardan oluşan koreografik danslar sergilenmiştir. İnce'ların güneş tanrısı olan İnti'ye ibadetleri dans şeklindeyken Aztekler dans ederek tapınmışlardır. Fenikeliler arasında Baal, dans tanrısı sayılmış; Japon Şinto inancının ayinlerine kutsal danslar da karışmıştır (Ebcioğlu, 1984). Her yüksek kültür, uzak bir geçmişten manevi bir miras olarak hala, tüm dünyevi ve insanüstü hareketlerin dans olduğuna dair yüce bir anlayışa sahiptir. Şiva, ilahi bir ritim içinde dönerek dünyayı yaratır; Çinliler için kozmik uyum danstan kaynaklanır (Sachs, 1937).

Dolayısıyla dünyadaki hemen hemen tüm insanların, kökeni binlerce yıl öncesine dayanan dans gelenekleri vardır. Tüm danslar temel insan ritimlerine ve insanların kendilerini hareketle ifade etme ihtiyacına dayansa da danslar, yerden yere bölgeden bölgeye farklılık gösterir. Dağ insanların ovalarda yaşayan insanlardan farklı dansları vardır. Tarım ülkelerindeki insanların dansları sanayileşmiş ülkelerdeki insanların danslarından; Doğu ülkelerinin dansları Batı ülkelerinin danslarından farklıdır. Kültürler geliştikçe dans stilleri de değişir. İnsanlar yaşam biçimlerini değiştirdikçe dansları da değişir ve gelişir. Yeni danslar yaratılır, eski danslar yeniden şekillenir, ya da yok olur. (Berger, 1978). Dans biçimleri dünya çapında farklılıklar gösterse de, çok sayıda jest ve mimik neredeyse tüm insanlar için ortaktır (Steeh, 1982). Bu münasebetle evlilikler, doğumlar, ölüm merasimleri, zafer kutlamaları, baharın gelişi, günlük eğlenceler gibi yaşamın ve insan olmanın getirdiği her türlü gerçeklik için mevcut duyguların ön gördüğü hareket dizemleriyle dans eden insan, ortak jest ve mimiklerle de dansı müşterek bir dil haline getirerek evrenselleştirebilmiştir. Geçen zamanla birlikte toplumlar kendi danslarını

geliştirip çeşitlendirmiş, insanların dans etme nedenleri değişirken dans da yeni nitelikler kazanmaya başlayarak belirli kurallar ve düzenler çerçevesinde gelişimine devam edebilmiştir (Koçkar, 1998).

### **2.2.1. Antik Mısır'da Dans**

Neredeyse tüm toplumlara dansın sihrini aşıl原因an ilk büyük kültür Eski Mısırdır (Garfinkel, 2003). Mısır'da bir eğlenceden daha fazlası olan dansın, altı bin yıl öncesine ait mısır oymalarında dini törenlerde kullanıldığı ve her zaman ön planda tutulduğu doğrulanmaktadır (Kinney, 1914). Mısır halkı dansı daha çok inandığı kuvvetlere dua etmek için yaparken asil sınıfın saraylarda ve büyük malikânelerde düzenledikleri danslı eğlencelerin tek amacı sadece eğlenmek olmuştur (Yar ve Şairoğlu, 1968). Mısırdaki her kutlama müzik ve dansla yapılmış; şarkıcılar ve dansçılar arp, flüt, davul, tef gibi aletler eşliğinde performans sergilemişlerdir (Manniche, 1991). Günlük hayatta dansçılar, kutlamalar için önemli birer unsur olmuştur. Akşam yemeklerinde, ziyafetlerde, tapınaklarda dans etmeleri için ücretli dans grupları bulundurulmuş; gezici dans toplulukları Thebes ve İskenderiye gibi büyük şehirlerin meydanlarında gösteriler yapmışlardır (Kassing, 2007). Eski Mısır danslarını temsil eden resimler bir kez daha gözden geçirildiğinde o zaman yapılan dansların ve sergilenen hareket unsurlarının her birinin, çağdaş dans sanatı tarafından uygulandığı görülebilmektedir (Lexová, 2000).

M.Ö. 1500 yılına kadar Eski Mısırlıların dansları sert, resmi ve ölçülüdür; dansçıların hareketleri oldukça açısız ve jestleri son derece stilizedir (Berger, 1978). Uzuvarın bükülmesi, akrobatik ve egzotik hareketler, sarsıntılı dönüşlerle bu danslar tüm olası hareket biçimlerini içermektedir. Sanatsal kurallara oldukça uygun olmaları da dikkat çekicidir. Yine keşfedilen birçok resimden dansçıların hareketlerini yöneten temel kuralların bin yıl boyunca cüretkâr bir şekilde değişmediği, mısırlı dansçılar için de dans pozisyonlarına özel bir önem gösterildiği anlaşılmaktadır (Scott, 2006). Mısırlıların tapınak dansları dahi akrobatik pozisyonları içermektedir. Dini törenlerde profesyonel solo dansçılar sert açısızlıkla, güçlü ve sınırsız hareket kombinasyonlarıyla dans etmiştir (Sorell, 1967). Mısır'da dünya tarihinde ilk kez bir uygarlığın kültüründe dans önemli bir rol oynamıştır. Tanrılara ibadet etmeye ve soyluları eğlendirmeye adanmış olmasına rağmen, Mısır dansının fikirleri ve sanatı Mısır uygarlığının çöküşünü geride bırakmış ve

oradan Batı dünyasının çoğuna yayılmıştır (Berger, 1978).

### 2.2.2. Antik Yunan'da Dans

En eski zamanlarından itibaren müzik ve dans, antik Yunan kültürünün önemli parçaları olmuştur. Bu kültürel önemlilik Yunan uygarlığından gelen çömlüklerin üzerinde dini törenlerde, düğünlerde, cenazelerde ve ziyafetlerde dans eden dansçıların resmedilmiş olmasıyla görülebilmektedir (Bensinger, 2014). Efsaneleriyle edebiyatlarında dansa ve dansçılara yapılan göndermelerin bol miktarda bulunduğu Yunan uygarlığı için en yüksek entelektüel kazanım olan dans; ibadet ayinlerinde, kişisel ve sosyal yaşamda, fiziksel ve askeri eğitimde her zaman ön planda tutulmuştur (Clarke, 1981). Dolayısıyla bir Yunan için kendi zamanı ışığında “*orcheisthai*” sözcüğü, İngilizce “dans etmek” fiilinden çok daha geniş bir anlama sahiptir. Ayakların, ellerin, gözlerin ve başın bir bütün olarak vücudun ritmik hareketlerini belirtmek için kullanılmıştır. Alay yürüyüşünü, bir çocuğun oyununu, hokkabazlığı hatta el ve kol hareketi olarak ifade ettiğimiz her devinimi dans olarak tanımlamışlardır. Yunanların zihninde insanların dansı başlı başına bir sanattır. Müzik- şiir- dans, hepsi aynı şeyin yüzleridir ve uygarlığın özünü ifade etmektedir (Lawler, 1965). Eski Yunanlar, dans formlarının çoğunu Mısırlılardan ödünç almışlardır ancak onlar için dansa en önemli etkiyi Girit kültürünün yapmış olduğu belirtilmektedir. Mısırdan gelen denizci ve gezginler, Mısır kültürünün unsurlarını Girit'e getirmişler, kendi kültürlerine zarifçe uyarlamışlardır. Yunanlar da Girit sanatının en özel yönlerini seçerek ana karaya taşımışlar, Giritlilerin özellikle danslarını sevmişler ve Girit'in en iyi dansçılarından birçoğuyla çeşitli Girit danslarını Yunanistan ile buluşturmışlardır. Ana karaya getirilen Girit dansları, Yunan düşünce tarzıyla bütünleşmiş, şekillenmiş ve daha sonra gelecekte Yunan dansı için temel oluşturmuştur (Berger, 1978).

Spartalılar, Yunanistan'da “*pyrliche*, kırmızı[giyinmiş]” olarak adlandırılan Girit silah dansını özel bir gayretle geliştirerek 5 yaşından itibaren erkek çocuklarını eğitmişlerdir. Dans sanatının karşıladığı neredeyse tüm anlamlar bu dansın bünyesinde barınmaktadır. Jimnastikten yalnızca sanatsal hareket, ritim ve müzik yönünden ayrılmakla birlikte gerçek bir savaş için hazırlık çalışması olarak kabul edilmiştir. Spartalılara göre erkekler, askeri başarılarını silah dansındaki becerilerine borçludur (Kirstein, 1970). Antik Yunan filozofu Sokrates'in “en iyi dansçı, aynı zamanda en iyi savaşçıdır” şeklindeki ünlü sözü de bu

bağlamda anlaşılabilir (Platon, 2007). Sparta’da genç kızlar da genç erkekler gibi dans egzersizlerine katılmıştır. Lycurgus (Sparta’nın kanun koyucusu), Spartalı kızların bu uygulamaya kabul edilme hususunu, bedensel güç ve zindelik bakımından genç erkeklerden daha aşağı büyümeleri şeklinde açıklamıştır (Scott, 2006). Yunanlılar için dans, vücudun her bölgesinde sağlığa ulaşmanın bir yolu, aynı zamanda jimnastik ve mimetiktir (Sorell, 1967). Böylece ilk Yunanlar, Girit dansının büyümlü ve taklitçi yönlerine egzersiz ve beden eğitimi unsurlarını da eklemişler; dansın bedeni ve ruhu geliştirmenin, zihin ile beden arasında uyum sağlamanın mükemmel bir yolu olduğuna inanmışlardır. Yunan medeniyetinin temel felsefesine uygun olarak da dans, yalnızca din adamları ve profesyoneller için değil, herkes içindir (Berger, 1978).

Orijinal Yunan danslarının tümü; lir çalan kişinin etrafında gerçekleşen daire formunda danslar, büyük kadın korolarının tüm halkın önünde yaptığı yakın sallanma dansları, dini gruplarla bağlantılı eşli danslar gibi koro ve grup dansları şeklindedir. Koro danslarının çoğu ölçülü ve düzenlidir. Bu şekilde Yunanların mükemmellik çabasını, denge ve uyum duygusunu yansıtmaktadır (Sachs, 1963). Yunan Uygarlığı M.Ö. 336’da düşüşe geçerken koro danslarının yerini; başların geriye atılıp gövdelerin bükülerek kolların çılgınca çırpıldığı, baş döndürücü dönüşlerin gerçekleştirildiği dramatik danslar almıştır. Bu geç dönem Yunan danslarının temaları; ölüm, savaş, acı ve hastalık olmuştur (Berger, 1978). Yunan dansında kolların ve ayakların pozisyonları Fransız Müzikolog Maurice Emmanuel ve Helenist Louis Sechan tarafından klasik Fransız- İtalyan- Rus- Avusturya- Anglikan balesine oldukça benzer kabul edilir. Dansçılar parmak uçlarında hareket ederek hızlı, kısa adımlar atmış; sıçrama yapmaktan ziyade parmak uçlarına çıkarak zincirleme bir şekilde yerde süzülme izlenimi uyandırmışlardır (Sorell, 1967). Dans ve dansçının oldukça değer gördüğü Antik Yunan’a ait klasik dans kayıtları, yaklaşık iki bin yıl sonra balenin başlangıcına ilham vermek için yeterlidir (Lonsdale, 1993).

### **2.2.3. Antik Roma’da Dans**

Kökenleri M.Ö. 700’e kadar giden Antik Roma, Yunanların Giritlilerden ödünç aldıkları gibi Yunan kültürünün birçok yönünü alarak kendisi için uyarlamıştır. Yunanistan ve Roma hem felsefe hem de sanatta her zaman yakın müttefik olmuştur. Bu nedenle Roma’nın dans sanatına ilişkin fikirlerinin çoğunu da Yunanistan’dan türetmiş olması

beklenebilir. Öyle ki, Romalıların ilk dansları da, Yunan koro danslarının modellenmiş halidir ve bu dansların bir kısmı “*Salii*” olarak adlandırılmıştır (Johnston, 1906). Asil kökenli Salian rahipleri arasından seçilen grupla gerçekleştirilen Salii danslarına, kısa kılıçların metal kalkanlara ritmik vuruşu, kalkanların ritmik vuruşuyla daire formunun içinde dolaşan bir dans lideri eşlik eder. Görevleri, tanrıları ve kahramanları dans ederek kutlamaktır ve bu danslar askeri formda kutsal danslardır (Vuillier, 1898). Genç Roma tarihçisi Varro, “*Salii*”i kast ederek “*Dini ayinlerde dans etmenin anlamı atalarımızın ruhlarını onurlandırmaktır*” demiştir (Kirstein, 1970). Yine bununla birlikte Roma’daki en eski dans biçimleri Etrüsk (savaşçı bir kavim) kökenlidir ve M.Ö. 364’te Etrüsk koreografisi devreye girmiştir; dans hem sosyal hayatta hem de kamu yaşamında büyük rol oynamıştır. Bazı Etrüsk sanatçılar tarafından veba salgını sırasında ilahi gazabı yatıştırmak için mimik dansları eşliğinde teatral bir temsil verildiğinde, belki de Roma’daki ilk sahne performansının gerçekleştiği söylenir. Bu performans halkın beğenisini oldukça kazanarak kısa sürede popüler olmuştur. Etrüskler dansa, adımlamaları yanlış ve hatalı olursa erdemini kaybedeceği inancına sahip olacak kadar önem vermişlerdir (Sachs, 1937).

Yunanistan’da olduğu gibi Roma’da da dans etmek bir süre de olsa eğitimin bir parçası olarak kabul edilmiştir; eğitimini almaları için patrisyenler, senatörler, aristokratlar kızlarını ve oğullarını dans okullarına göndermişlerdir. Roma, kendi iç doğasına yabancı olan bir sanat tarafından büyülenmiş, dans belki de ilk kez sosyal bir başarı haline gelmiştir (Scott, 2006). Roma’nın dünya dansına en büyük katkısı, uygarlığının son dönemlerinde pantomimin gelişmesiyle gerçekleşmiştir. Kelime anlamı olarak pantomim, Yunanca “*pantos*”, taklit etmekten gelmektedir. Kendini ifade etmek için sözcükleri değil, hareket ve jestleri kullanan en ciddi konuların bile dansla temsil edildiği dramatik sanattır. Roma fetihlerinin bir sonucu olarak İngiltere, İskoçya, Suriye, Cezayir, İspanya, Almanya, Mısır gibi uzak yerlerden gelen insanlar Romalıların Latincesini anlamadıkları için sözlü dramdan zevk alamamışlar, sanatçıların sesleri de tiyatroları dolduran büyük kalabalığın gürültüsünden hiçbir zaman duyulamamıştır. Dramatik sanatların evrensel dili olarak Pantomimistin yaşamdan sergilediği abartılı, büyük hareketleri, jestleri, mimikleri geniş Roma amfi tiyatrolarında kolayca görülmüş ve anlaşılmıştır (Berger, 1978).

Romalılar için pantomim, bir olay örgüsü ile tanıtılan ve şarkıcılar, müzisyenler eşliğinde bir solo sanatçının mitolojiden, tarihten alınmış bir hikâyedeki tüm karakterleri

canlandırdığı gösteridir. Oyuncu genelde farklı karakterleri canlandırırken kostüm değiştirmiş ancak daha profesyonel olan mimler karakter değişikliklerini tamamen hareket becerileriyle iletmiştir. Gösteriler sırasında ortaya çıkan dramatik yoğunlukla izleyiciler adeta hipnotize olmuştur (Anderson, 1986).

Pantomim, Roma dans sahnesinin üçüncü perdesidir ve tüm imparatorluğa yayılmıştır. Bu dans, doğunun taklitçi dansının tam karşılığıdır; orada olduğu gibi burada da mit dans olarak tasarlanmış ve sunulmuştur. Lucian'a göre burada dansçının başlıca görevi, eski hikâyelerin belleğinden yararlanmaktır (Sachs, 1937). Bu dilsiz ifadenin taklitçi ilkesi, eskilerin dansını büyük bir sanat haline getirmiştir. Gerçekten de jest, mimik, taklit gibi unsurlardan yoksun olan dans; zarif bir egzersiz, art arda gelen ahenkli adımlardan başka bir şey değildir. Onu geliştiren ve yücelten diğer tüm sanatlar için de ortak olan taklit ilkesidir (Vuillier, 1898). İnsan karakterini ve duygularını tüm çeşitliliğiyle sergilemek pantomim sanatçısının işidir. Sevgiyi, öfkeyi, tutkuyu, çalgınlığı ve kederi kendi ölçüsünde tasvir ederken yine insanın bedensel ve zihinsel yönlerini aynı anda yansıtır. Pantomim performansı fiziksel bir egzersiz kadar yoğundur. Hareketlerinde anlam vardır ve onun mükemmelliği burada yatar. Dönme, bükülme, yaylanma hareketleri keyifli bir seyir zevki sunar (Anderson, 1986). Kural olarak mimin sergileneceği gösteride hem erkek hem de kadın karakterler olduğunda, bir oyuncu kendi rolünün yanı sıra kadın karakterin rolünü de üstlenerek rolü ikiye katlamıştır. Daha sonraki zamanlarda sahnede kadın dansçılar da ortaya çıkmış ve böylece pantomim, dramatik bir balenin şeklini almıştır (Johnston, 1906). Gündelik yaşamın parodisini de yapan pantomimik dans sanatı Romalılar arasında gerçek anlamda mükemmelliğe ulaşmıştır ve M.S. 6. yy'a kadar gelişmeye devam etmiştir. Mimlerin varlığı Roma için o kadar önemli olmuştur ki yiyecek kıtlığı, açlık, sefalet yüzünden tüm yabancılar hatta hatipler, filozoflar sürgün edilirken dansçıların ülkede kalmasına izin verilmiştir. Çünkü onların halkın zevk ve eğlencesine çok büyük katkısı olduğuna, halka zor zamanlarda moral verdiklerine inanılmıştır (Scott, 2006).

Mimlerin çoğu kendilerini sanatlarına adanmış sanatçılar olsa da pantomim zamanla ahlaksız ve dehşet verici hale gelmiştir. Amacından ve işlevinden sapan gösterilerde hüküm giymiş suçlular, arenada giydikleri yanıcı giysiler ateşe verilip ıstırap içinde ölene kadar dans etmeye zorlanmışlardır. Dolayısıyla bu tür sapmaların ilk Hristiyan ahlâkçılarının dansı kınamasına neden olması şaşırtıcı değildir. Şehvet ve maneviyat

arasında büyük zıtlıkların olduğu orta çağ boyunca birçok din adamı dans etmeyi bedenin günahı olarak kınamıştır. Yine de sokak panayırlarında köylüler, kale salonlarında soylu lortlar ve leydiler dans etmiştir. Altıncı Yüzyılda mim oyuncularının din ile dalga geçtiği gerekçesi ile tiyatrolar ve gösteriler de yasaklanmıştır (Morley, 1994). Daha önce halk ve özellikle yüksek sınıflar için bir eğlence olan dans etmenin sonraki Romalılar tarafından pek takdir edilmediği anlatılmaktadır. Yunanlar döneminde zirveye ulaşan dans, Romanın materyalist eliyle yavaş ama kesin bir şekilde bozulmaya mahkûm olmuştur. Dansı Yunanlardan ödünç alan Roma, saltanatın ilk yıllarında dansa savaşçı bir yön vererek kamusal zihniyetle yaklaşmıştır. Savaş danslarıyla zaferler kazanmışlar ve başarılarını kutlamışlardır. Ancak zamanla Roma'da zaferler gerilemiş, dans kısırlaşmış, eski saygınlığını kaybetmiştir. Ebedi şehrin (Roma) büyük ulus gemisi yozlaşma, cehalet, vahşilik ile battığında tüm diğer sanatlarla birlikte dans da sular altında kalmıştır (Hughes, 1933).

Rönesans'ın gelmesiyle birlikte özellikle İtalya'da Saray dansı gelişmiştir. O zamanlar İtalya, birleşik bir ulus değil, sürekli çekişip duran devletlerin toplamı olduğundan hüküm süren prensler prestijlerini arttırmak ve komşu devletleri etkilemek için çözüm yolları aramışlardır. Onlar için bunu gerçekleştirmenin bir yolu da, sanatın ve dansın teşviki yoluyla parlak bir saray hayatı yaratmak olmuştur. Çünkü doğası gereği dans, bir sarayın parlaklığını ve zevkini kolaylıkla ifade edebilecek bir faktördür. Böylece ilk dans ustaları İtalya'da ortaya çıkarken Roma pandomimi de batı balesinin özünü oluşturarak doğuşunda öncü olmuştur (Anderson, 1986).

### **2.3. Bale Dansı**

Bale, tüm dünyada oldukça popüler olan bir dans türüdür ve son dört asırda gelişen belirli bir dans tekniğini ifade etmektedir (Edwards, 1990). Kelime, İtalyanca "ballare" <dans etmek>den gelmektedir. Fransızlar, İtalyanca <küçük dans> anlamına gelen "balletto" sözcüğünü kendi şiveleri ile kullanarak bu dans türüne "ballet" (bale) demişlerdir. Bütün bale terim ve hareket adları Fransızcadır (*Arabesque, Echappe, Releve, Plie* vs.) Bunun sebebi, bale dans türünün Fransa'da Fransız dans ustaları tarafından geliştirilmiş olmasındandır. Bu sebeple balenin uluslararası lisanı Fransızca olarak kalmıştır (Fenmen, 1986).

Dans etme eyleminin insan kadar eski olmasına rağmen bugün bildiğimiz şekliyle balenin ilk görüntüsü; şarkı söyleme, şiir ve dansın teferruatlı gösterilerle sahnelendiği Rönesans döneminde İtalyan saraylarındadır (Selby-Lowndes, 1981). İlk baleler yaklaşık beş yüz yıl önce İtalyan saraylarının soyluları tarafından oynanmıştır. Soylular kendi eğlenceleri için bale yapmışlardır ancak baleyi asıl popüler hale getiren ülkenin Fransa olduğu bilinmektedir. İtalyan dans ustaları Fransız öğrencilerine bale tekniğini, geliştirebilecekleri şekilde özenle aktarmışlardır (Maynard, 1993). İtalya'nın bale tarihindeki yeri ve önemi Fransa tarafından gölgelenme eğilimindedir ancak her iki ülke de yadsınamaz bir şekilde ortak yaratımları olan bu dans tiyatrosu biçimi için eşit saygıyı hak etmektedir. Bale dansı İtalya'dan gösteri anlayışını, Fransa'dan ise zarafet ve stilini almıştır (Brinson, 1980). Balenin ne olduğuna değinecek olduğumuzda yapılmış olan her tanımlamanın hemen hemen ortak bir ifadeye bulunduğu görülebilmektedir. Bale, hareketlerin eklenmesi doğal arzusundan doğan birçok sistemden biridir. Yapaydır, tiyatrunun bir parçasıdır, sabit bir teknik temeli vardır ve aynı zamanda karmaşıktır. Bütün bir grubun düzenli hareketlerinden oluşan bağımsız bir dal olmayıp; dans, müzik ve plastik sanatlarla birlikte oluşan bir sanattır (Haskell, 1938). Çok özel bir alan olan bale, tüm diğer sahne unsurlarıyla buluştuğunda ortaya harika bir görsel şölen ve deneyim çıkmaktadır (Bingham, 2008).

Tiyatro ortamında gerçekleşen bale dansı performanslarında; hareket, müzik ve tasarım bir araya getirilerek izleyiciler için bir gösteri yaratılır. Balet ve balerinler sahne üstünde seyirciyle iletişim kurmak için kelimelere ihtiyaç duymazlar (Tatchell, 2000). Dansçılar, bir balenin hareketlerini sanki bir dilmiş gibi öğrenirler. Adımlar, kelimeler gibidir; hareket dizilimini gerçekleştirmek için bir araya gelmeleri gerekir ve böylece hikâye oluşmuş olur (Maynard, 1993). Dolayısıyla bale, kelimeler olmadan müzik ve dansla anlatılan bir hikâyedir. Bazen de gerçek bir hikâyeye yoktur; dans ve müzik sadece mutluluk, hüznün, neşe, heyecan gibi insanların duygu durumlarını, hissettiklerini ve ruh hallerini ifade etmek için kullanılır (Haydon, 2004). Her bale danstır ancak her dans bale değildir. Bale çok özel ve sınırları belirlenmiş bir dans türüdür. Dans; sokakta, evde, spor salonlarında veya temelde herhangi bir yerde icra edilebilir. Ancak bale yalnızca bir tiyatroda veya en azından bir tür sahnede gerçekleştirilir. Pek çok insan kendi kendine dans etmeyi öğrenebilir fakat neredeyse hiç kimse baleyi bazılarının kendilerine oynamayı, resim yapmayı, şarkı söylemeyi, gitar çalmayı öğrettiği şekilde kendiliğinden öğrenemez. Bu dans sanatı türü

kabiliyeti ancak iyi eğitimli bir öğreticinin vesayeti altında bir toplulukta, okulda, kurumda dans merkezinde kazanılır. Çünkü Bale, teatral dansın en akademik biçimi olduğu gibi öğrenmesi, icra etmesi en zor olanıdır (Rinaldi, 2004). En iyi şekilde hazırlanmış ve icra edilmiş bir bale, dünyanın tüm uluslarının; tutkularının, tavırlarının, alışkanlıklarının, törenlerinin, gelenek ve göreneklerinin adeta yaşayan bir portresidir (Kraus, 1969).

### **2.3.1. Balenin Tarihi Gelişimi**

Balenin tarihini tartışırken binlerce yıldır dünya kültürlerinde var olan sosyal danslar ve halk dansları ile dansçıların seyirci için performans gösterdiği tiyatro dansını birbirinden ayırmak gerekir. Erken bale, normalde bale salonu dansı olarak adlandırılan o günün sosyal dansından da etkilenmiştir. Çeşitli halk danslarından da fikir ve hareket ödünç alsa da bale, özünde çok özel bir tiyatro dansı türüdür. Tiyatro dansının ilk tohumu, tanrı Dianysos onuruna şarkılı ve danslı olarak yapılan kutlamaların Yunan tiyatrosunun bir parçası olduğu antik Yunanistan zamanında atılmıştır. Karanlık Ortaçağ'da (yaklaşık M.S. 410-1300) Katolik kilisesi öne çıkınca ve insanlar bu dünyada hayatta kalmayla daha fazla ilgilenmeye başlayınca, Avrupa'daki diğer birçok sanat dalı ve bilimle birlikte tiyatro da bir durgunluk dönemine girmiştir. 15. ve 16. yüzyılların Rönesans'ı, insani olan her şeyi ve özellikle eski Yunanların ve Romalıların sanatlarını canlandırmaya yönelik bir ilgi uyandırmıştır. Bu, balenin de doğduğu zamandır (Rinaldi, 2004). Rönesans döneminde kültür ve sanat - dans da dâhil olmak üzere - tüm Avrupa'da gelişirken sıradan halkın eğlenmesi için, şarkıcıların ve dansçıların yer aldığı gezici ekipler, oldukça süslü arabalarla veya şamandıralarla kasabadan kasabaya gitmiştir. Bu dönemde aristokrasi tarafından izlenen ve uygulanan gösterişli teatral eğlenceler ve saray dansı biçimleri, daha sonra baleye dönüşecek olan şeyin ilk pırıltılarını sağlamıştır. Saray ziyafetlerinde soylular, kılık değiştirmiş oyuncular ve 'mummer' denilen maskeli dansçılar tarafından eğlendirilmiştir. On beşinci yüzyılın sonunda bu ziyafetlere, genellikle bir dizi interlüd (ara piyes) ile dans, şarkı, şiir, pandomim ve özel mekanik efektler içeren gösteriler eşlik etmiştir. Özel efekt olarak gökten inen ve renk değiştiren bulutlar; dönen sahne gibi unsurlar kullanılırken şarkıcılar ve dansçılar da genellikle Yunan ve Roma mitolojisinin tanrı ve tanrıçaları gibi giyinmişlerdir (Garfünkel, 2002). Bu bilgiler ışığında Rönesans hareketinin başladığı yer olan İtalya'da pek çok dansın yapılmakta olduğu görülmektedir.

Aristokratlar, sanatsal çalışmalarını sürdürmek ve finanse etmek için yeterli zamana ve paraya sahiptir. Aristokrasi tarafından düzenlenen gala, parti, düğün ve her türlü kutlamada o zamanın danslarının saray üyelerine öğretilmesi için dans öğretmenleri tutulmuştur. Böylelikle bale, İtalya saraylarındaki zarif partilerde kraliyet ailesini ağırlamanın bir yolu olarak başlamıştır (Graves, 2008). 1500’lerde dans modası Fransa’ya yayılmış ve performanslar Fransız kraliyet sarayında yapılmıştır. Dansçıların her biri, adımları kendilerine bir dans ustası tarafından öğretilen saraylardaki soylu lordlar ve leydilerdir. Fransız soylu dansçılar, yavaş ve görkemli bir şekilde zemin boyunca sıralar halinde birlikte hareket etmiş, zarif duruşlarıyla adeta gurur duymuşlardır. Bu zarif duruş ve eş zamanlı hareket tarzı kısa sürede bale icrasının da bir parçası olmuştur (Bingham, 2008). İtalyan soylu kadınlarından ve aynı zamanda büyük bir dans hayranı olan Floransalı Catherine d’Medici de Fransa Kralı Henry ile evlenerek Fransız kraliyet ailesine katılmış ve “bale” bilgisini de yanında getirmiştir. Böylece Catherine’in saray ihtişamını sergilemek için nezaret ettiği danslı kraliyet günleri, evlilik törenleri, ana vatanına özgü inceliklerle daha muhteşem gösterilere sahne olmuştur. Ballet de Cour veya mahkeme balesi olarak bilinen ilk bale de, 1581’de bir Pazar akşamı Catherine’in ışıklı sarayında doğmuştur. 6 saatlik müzik, şarkı ve dans gösterisi olan “*Ballet Comique de la Reine*” (Kraliçenin Bale Gösterisi) Polonya büyükelçileri onuruna sunulmuştur. Ballet de Cour, modern balenin öncüsü olarak kabul edilmektedir çünkü ilk kez, hikâye anlatmak için tek bir performansta pantomim, müzik ve dansı aynı anda birleştirmiştir. Müzisyenlerin profesyonel, dansçıların amatör olduğu bu saray şenliğinin dans unsurlarını hazırlamaktan sorumlu kişi, daha sonra Fransızlar için bir dans ustasına dönüşecek olan ve bugün bale olarak adlandırdığımız birleşik dans gösterisini oluşturduğu için itibar kazanan İtalyan kemancı ve dans ustası Balthasar de Beaujoyeux’dur (Greskoviç, 1998).

Rönesans 1600’lere kadar devam ederken Fransa kralı XIV. Louis, bu saray eğlencelerini daha ihtişamlı saray gösterilerine dönüştürmüştür (Mitchell, 2004). Dansta gelecek vaat eden öğrencilerden ve aynı zamanda on iki yaşında Fransa Kralı olan genç Louis, hayatının çok erken dönemlerinde dansa karşı bir tutku geliştirmiştir. On üç yaşında mahkeme önünde dans ederek ilk çıkışını yapmış ve iki yıl sonra “*Le Ballet de la Nuit*” (Gecenin Balesi) eğlencesinin ana figürü olmuştur. Kral XIV. Louis 1653’te on iki saat süren bu balede, altından muhteşem bir kostüm giyerek sergilediği “Yükselen Güneş” (Yunan Güneş Tanrısı Apollon) rolüyle dans tarihinde de önemli bir rol oynamıştır. Oldukça

nlene bu performansıyla ‘‘Gne Kralı’’ olarak anılan XIV. Louis ile beraber Fransız balesinin asıl hikâyesi de balamıtır (Selby-Lowndes, 1981). Louis’in kendisinin performans sergilemeye devam ettiği sürede bale, soyluların mülkiyetinde kalmıştır. Kraliyet saraylarındaki muhteşem mahkeme eğlenceleri; saraylıların abartılı kostümler, topuklu ayakkabılar ve ağır başlıklar giydiği, genellikle klasik Yunan ve Roma temalı devasa yapımlara ve ayrıntılı, aalı gösterilere sahne olmuştur. Seyirciler genellikle dans gösterilerini yüksek localardan izlemi bu nedenle de dansçılara yukarıdan izlendiğinde daha çok dikkat çekecek, takdir görecek belirli adımlar ve kalıplar ğretilmitir (Miles, 2014).

Saray gösterisi ve eğlencesi olarak bale; Kral Louis ile doruklara ulamı, bir sanat formu olarak gelimitir. Otuzlu yalara geldiğinde dans etmeyi bırakan Louis, bale sanatını oldukça ciddiye almış ve bununla ilgili yeniliklerin öncüsü olmuştur. Bunların en önemlisi, 1661’de Louvre Sarayının bir odasında dans akademisi kurmasıdır. Dünyanın ilk bale okulu olan ve ‘‘*Acadmie Royale de Danse*’’ olarak adlandırılan topluluk, Louis’in kararnamesine göre ‘‘Dans sanatını orijinal mükemmelliğine döndürmek ve mümkün olduğunca geliştirmek’’ amacıyla on üç dans ustasının bir araya gelmesiyle çalışmalarına balamıtır (Greskoviç, 1998). Okul, genç dansçılara çok sıkı bir eğitim veren ve aynı zamanda Louis’in yirmi yıl boyunca günlük dans dersleri aldığı Pierre Beauchamp tarafından yönetilmiştir. Bu, soylular tarafından dans edilen saray balesinin sonu ve profesyonel dansçılar tarafından icra edilen yeni tür balenin de başlangıcıdır. Bale dans türünün gelişigüzel bir biçime dönüşmesini engellemeye ve belirli kurallar çerçevesinde geliştirilmesine yönelik ilk girişimdir (Bingham, 2008). Balenin usta eğitmenleri soyağacında da yer alan Pierre Beauchamp Kralın bale ustası ve koreografıdır. Dans tekniğine derin ilgi duyan Beauchamp, daha doğal hareketlerle baleyi geliştirmek için çalışmıştır. ğrencilerine açıkça tanımlanmış bale adımlamalarını öğreten ilk dans ustasıdır. Hikye; Beauchamp’ın evinin çatı katında güvercin beslediği, güvercinlerin hareketlerini izlemesinin ona dansları için fikir verdiği yönündedir. Usta eğitmen bale tarihinde, bugün hala icra edilen ve evrensel balenin temel başlangıç alfabesi olarak kabul edilen be ayak pozisyonunu oluturmu olmasıyla tanınır ve dans standartları için bu oldukça büyük bir gelişmedir. Beauchamp aynı zamanda, pozisyonları ve hareketleri kaydetmek için dhiyane bir dans notasyon sistemi üzerinde çalışan ilk kiilerdendir (Selby-Lowndes, 1981).

Beauchamp'ın icadı olan, klasik balede neredeyse tüm adımlamaların onlarla başlayıp bittiği beş temel pozisyon oldukça önemlidir çünkü yoğun bale eğitimi başlamadan önce genç dansçı adayları tarafından mutlak surette bu hareket dizilimine hâkim olunmalıdır. Bu pozisyonların her biri için ayaklar kalçadan dışa dönük şekildedir. Dansçı, bacaklarını kalçadan yüz seksen derece dışa döndürebildiğinde (Turn-out) sınırsız hareket özgürlüğüne sahip olur ve daha zarif görünür (May, 1984). Kollar ve baş belirli kurallara göre konumlandırılır ve hareket ettirilir. Bu kuralların temeli, kısmen doğal denge ve karşıtlık yasalarında, kısmen de çizgilerin biçimsel uyumunun estetiğinde yatmaktadır (Glasstone, 1979). Sonuç itibarıyla bale tekniğindeki birçok hareket ve pozisyonun kalıplaşarak standart hale gelmesi bu dönemde olmuştur. İlk olarak dört yüz yıl önce uygulanmış bugünün dansçılarının da kullandığı bale tekniğinin tamamına yakını 17. yüzyılda Fransa'da gelişen bir tarzdan evrilmiştir (Tatchell, 2000). Kral Louis aynı zamanda Fransız bestecilerini baleler için özel müzikler yapmaya teşvik etmiştir. İtalyan asıllı besteci, kemancı ve balet olan Jean Baptiste Lully de, kral için birçok bale yazmış ve bale için daha hızlı bir müzik tarzı geliştirmiştir. Louis'in büyük dans ustası Pierre Beauchamp da dansçıların hareketlerini Lully'nin müziğiyle eşleşecek şekilde planlamıştır (Bingham, 2008).

Académie Royale de Danse'nin kuruluşunu kısa süre sonra kralın desteğiyle ilk profesyonel bale topluluğu olan Académie Royale de Musique'in kuruluşu izlemiştir. Baş direktörünün Lully olduğu Académie Royale de Musique, bugün dünyanın en eski bale akademisi olan "Paris Opera Balesi" olarak bilinmektedir (Lihoreau, 2015). Paris Opera Balesi, klasik dansın beşiğidir. Çünkü on altıncı yüzyılda İtalya'da tanıtılan teatral dans tekniğine gerçek anlamda yeni bir zarafet, farklılık kazandırılarak balenin asil bir stille arıtılıp kalıp hale getirildiği yer burasıdır. Başka hiçbir dans topluluğu Paris Opera kadar uzun bir geleneğe sahip değildir. Bu ikinci kraliyet oluşumunun amacı, balenin saray sınırlarından çıkarak kamusal anlamda daha geniş alana yayılımını sağlamaktır. Aynı zamanda tiyatro dansını başlı başına bir meslek haline getirmektir (Guest, 2006). Beauchamps'ın öğrencileri burada bale dansı konusunda ustalaşarak Avrupa'da saraydan saraya dolaşıp geleceğin dansçılarını eğitmişlerdir, çünkü her kral ve prens kendisi için bir kraliyet opera ve balesi dilemiştir (De Mille, 1963). Zenginliklerini, inceliklerini, zarafetlerini ve sanatsal hassasiyetlerini göstermeye hevesli dükler ve kontlar sadece kendi "*bale de cour*"larını oluşturabilmek için gerekli yetenekleri bir araya getirmekle

kalmamış, aynı zamanda kendileri de genellikle bir dans rolü üstlenmiştir (Lihoreau, 2015).

İlk birkaç yüzyılda bale tamamen erkeklerin egemen olduğu bir sanat olmuştur. Dans etmenin bir kadın için saygın bir iş olmadığını düşündüklerinden dolayı bütün profesyonel dansçılar erkektir. Bu yüzden kadın rollerini de maske takarak erkekler oynamıştır. Daha sonra 1681’de Lully, yalnızca ‘Mademoiselle Lafontaine’ olarak bilinen ilk kadın dansçıyı Paris’te, söz ve şarkı kullanılmadan icra edilen profesyonel ilk bale gösterisi olan “*Le Triomphe de l’amour*” (Aşkın Zaferi) sahnesine çıkarmıştır. Lafontaine’ın hayatı ve eğitimi hakkında pek bir şey bilinmemesine rağmen o, görüntüsüyle tarihe geçmiştir ve kendisinin balerinliğiyle birlikte geriye dönüş olmaksızın kadınların sahneye çıkması konusunda köklü değişimler başlamıştır (Rinaldi, 2004). İlk kadın dansçılar, ayaklarına kadar uzanan uzun, ağır etekler giydiklerinden erkekler kadar özgür dans etmeleri oldukça zor olmuştur. 1720’lerde yetenekli bir Belçikalı dansçı olan Marie Camargo cesur bir hamle yaparak eteğini bileklerinin hemen üstüne gelecek şekilde kısaltmıştır (Bingham, 2008). Camargo, eteklerini bilek boyuna kadar kısaltarak Paris’in öfkesini de üstüne çekmiştir ancak kadınlar için kısa etekler bale dünyasında zamanla kendine yer edinerek kadınların daha zor adımlarla dans edebilmesine, hızlı ayak hareketlerini gösterebilmesine, kadın bale tekniğinde yeni ilerlemelere imkân sağlamıştır (Lee, 2002).

XIV. Louis 1715’te öldüğünde, klasik bale Avrupa şehirlerine yayılmış; İsveç, Danimarka, İspanya, Alman Devletleri, Polonya, Rusya gibi ülkelerde kök salmıştır. Ancak bu karşılama kısa sürede kötüye gitmiş, Fransız balesi her yerde hatta en güçlü kalesi olan Paris’te dahi şiddetle eleştirilmiş ve saldırıya uğramıştır. Gerçekten de bale, mükemmel bir saray sanatı olduğu ve birçok yönden Fransız aristokrat tarzını kişileştirdiği için, farklı ve daha az hiyerarşik bir toplum yaratmayı arzulayanlar için hedef haline gelmiştir. Filozoflar ve onların hayranları gibi, Fransız zevk ve geleneklerinden giderek daha fazla şüphe duymaya başlayanlar için bale, artık bir incelik ve zarafet sembolü olmaktan çıkmış tam tersine çöküş ve gerileme anlamına gelmiştir (Homans, 2010). Bu noktada bale ustaları ve dansçılar için ilerlemenin tek yolu reformdur. Böylece 18. yüzyıl boyunca Avrupa’daki tüm sanatçılar sanatlarını kökten yapılandırmak için yola çıkmışlardır. Bu; Paris, Londra, Stuttgart’tan Viyana ve Milano’ya kadar yayılan geniş bir harekettir. Paris her zaman balenin başkenti olarak kalmıştır ancak en önemli sanatsal atılımlar başka yerlerde

gerçekleşmiştir. Yine de Paris'in çekimi o kadar güçlü kalmıştır ki, yeni danslar ancak Paris Opera'nın efsanevi sahnesinde icra edildiklerinde tam anlamıyla etkili olmuştur. Reformun başta kadınlar olmak üzere birçok kahramanı vardır. Reformu destekleyici bir rolle balerinler, 18. yüzyıl boyunca cesur yenilikçiler olarak ortaya çıkmışlardır. Panayır alanı geleneklerinden, İtalyan pandomiminden ve akrobasiden yararlanan bu sanatçılar baleyi yeniden canlandırmıştır. Vurguyu asil tavır ve adımlardan uzaklaştırıp oyunculuğa kaydırmaya çalışmışlardır. Bu eylemler, balede yapaylık algısına yönelik eleştirilerle uyumludur. Esasında dans reformcuları her yerde Fransız balesinin kral, tanrı ve melekleriyle birlikte aristokratik mirasını bir kenara atmak ve bunun yerine dansı insanın kendi suretinde yeniden oluşturmak şeklinde tek bir arzuyla hareket etmişlerdir (Homans, 2010).

On sekizinci yüzyıl aynı zamanda Paris Operası'nda, seyircilerin beğenisini kazanmak için birbirleriyle yarışan yıldız dansçılar olgusunu da doğurmuştur. Marie Salle, Marie Madeleine Guimard, Jean Pierre Aumer gibi dansçılar izleyicileri büyüleyen güçlü performanslarıyla baleyi adeta teknik mükemmellik sanatı haline getirmişlerdir. Bu dönemde Paris Opera binası, Paris'in yoksul mahallelerinde yaşayan kadın ve erkeklerden oluşan iyi eğitilmiş ancak düşük maaşla görev alan profesyonel dansçı topluluğu da çalıştırmıştır. Teknik geliştikçe bale dünyasında sahne arkası da genişlemiştir. Bu büyümlü dünya, solistlerin yükselişi ve düşüşünün, kimi dansçıların ihtişamı ve zenginliğiyle yoksul dansçıların sefaletinin giriftleşip iç içe geçtiği sanatsal bir kozmosa dönüşmüştür (Kant, 2007).

Bale, kibar ve zarif dünya biçiminin dayattığı ahlaki kısıtlamalardan sıyrılmaya başlamış, dansçılar centilmen tavır sergileme zorunluluğundan uzaklaşmıştır. Bunun yerine balenin dramatik boyutu genişlerken, toplumsal yaşamın içindeki her türlü duygunun sahne üzerinde ifade bulması amaçlanmıştır. Tüm bu oluşumlar yine 18. yüzyılda, bir hikâyeyi tamamen olaylar perspektifinden ortaya koyan "*ballet d'action*" hareketinin gelişmesini sağlamıştır (Au, 2012). Ballet d'action (aksiyon balesi), şarkıların ve kelimelerin kullanımını bir kenara bırakan, doğal bir eylemin dans adımlarıyla, jestlerle, mimiklerle, pandomimle, enstrümanların harika sesiyle sahnelendiği figüratif dandır (Sabee, 2015). Ballet d'action'nın en ateşli savunucularından biri 18. yüzyıl'da dans dünyasının en büyük figürü olan, Gluck, Jommelli ve Mozart gibi bestecilerle çalışan ancak başlıca koreografi

çalışmalarının Granier, Rodolphe, Aspelmayr ve Starzer gibi müzisyenlerce müziğe dönüştürüldüğü Jean-Georges Noverre'dir (Hastings, 1983).

On sekizinci yüzyıl İngiliz aktörü ve oyun yazarı David Garrick'in "Dansın Shakespeare'i" olarak bahsettiği Noverre, birçok Avrupa tiyatrosunda maître de bale (bale ustası) olarak görev yapmış bir dansçı, öğretmen ve bestecidir. Balenin sanatsal potansiyelini ilk kavrayan kişilerden biri olarak fikirlerini 1760 tarihli "*Lettres sur la danse et sur les ballets*" adlı kitabında dile getirmiştir. Sonraki 10 yıl boyunca Noverre, Lyon ve Stuttgart'ta bale ustası olarak dansçı Gaeton, Vestris ve Jean Dauberval ile çalışmıştır. 1763'te, dramatik aksiyonun tamamen dans ve pandomim yoluyla tasvir edildiği bir bale olan "*Médée et Jason*"ı üretmiştir. 1776'da Paris Operaya bale ustası olarak atanmış ancak 1781'de ayrılmıştır. Noverre, 17. yüzyıl bale de cour'unun durgun kurallarını ortadan kaldırmaya çalışırken, balet d'action'ı kuran reformları başlatmıştır (Kassing, 2007). Noverre'nin bale tarihinde bir dönüm noktası sayılan kendinden önce gelen ve çağdaşı olan dans sanatçılarının fikirlerini, düşüncelerini inceleyip bir araya getirdiği "*Lettres sur la danse et sur les ballets*" (Dans ve Bale Üzerine Mektuplar), şiddetli bir yenilik çağrısıdır. Noverre, yeni bir bale türü yaratmak için koreografların geçmişin modasını ve formüllerini kırmalarını istemiştir. İyi bir balenin olay örgüsünün mantıklı ve rasyonel bir şekilde inşa edilmesi, eylemin anlaşılır ve tutarlı olması gerektiğine inanmıştır. Her sahne mutlaka birbiriyle tutarlı olmalı ancak bir bütün olarak bale çeşitlilik ve kontrast göstermelidir. Noverre, mahkeme balesine hâkim olan soyutlamalar ve semboller yerine de gerçek olanı savunmuştur. Balelerinde her ne kadar mitolojik figürler kullansa da insani duygulardan hareket edilmesi gerektiğini söylemiştir (Au, 2012).

Noverre, danslara aristokratik olmayan meseleleri de dâhil ederek balenin kapsamını genişlettiğinde bu sanat için katkısı roma pandomiminden daha büyük olmuştur. "Bir bale ustası her şeyi görmeli" diye yazarak tema olarak kalabalık sokaklardan, halk yürüyüşlerinden, kır gezilerinden, köy düğünlerinden, avcılıktan vs. bahsedilmesi gerektiğini belirtmiştir. Onun için her şey balenin konusu olabilir. Bale ustalarını asimetri tekniklerinde maharet kazanabilmeleri için büyük sanat eserlerini incelemeye teşvik etmiştir. O zaman için asimetri fikri çağdaş koreografinin bile çok ilerisindedir. Asimetri fikrine karşı ön yargılı olanlara: "*Bir kurdun öldürücü çenesinden kaçan bir koyun sürüsünde mi yoksa bir ordunun saldırısından önce tarladan kaçan bir köylü kalabalığında*

*mı simetri bulduklarını sorardım tabi ki. Kesinlikle hayır: Sanat, sanatı nasıl gizleyeceğini bilmekte yatar” demiştir (Winter, 1964). Ayrıca dansçıların külfetli, kısıtlayıcı, taşınması zor kostümler yerine rahat hareket edebilmelerini ve figürleri kolaylıkla gösterebilmelerini sağlayacak daha ince kumaşlardan yapılmış kostümler giymelerini önermiştir. Noverre, temsillerde maske kullanımını da protesto etmiş, maskelerin çıkarılması gerektiğini, özellikle “kahraman” rollerinde sürekli maske kullanımının erkekleri kadınların önünde dezavantajlı duruma düşürdüğünü söylemiş, pandomimin iyi bir bale draması için anahtar olacağını belirtmiştir. Noverre için bir jest, bir mimik bin kelimeye bedeldir. Bu düşünceye istinaden de senaryolarında öfke, kıskançlık, korku, tutku, aşk gibi güçlü duyguları en canlı görünürlüğüyle özgürce kullanmıştır (Chazin-Bennahum, 1988).*

Sonraki yüzyıl boyunca dansçılar tarafından her yerde kullanılan bir dizi mimik hareket geliştirilmiştir. Zamanla Noverre'nin fikirleri kök salarken bu yeni sanat formunda artık balenin söze ihtiyacı kalmamış, bale dünyanın her yerinde icra edilebilen uluslararası bir sanat haline gelmiş, aristokrat amatörler yerine profesyoneller tarafından uygulanmaya başlanmıştır (Rinaldi, 2004). Her şeyin ötesinde dans adımları da balo salonu sınırlarından sıyrılarak, basit duyguları büyük beceriyle sergileyebilen klasik tekniğin de başlangıcı haline gelmiştir (Brinson ve Crisp 1971). On sekizinci yüzyıl dramatik balenin tüm sorunlarını çözmemiş olsa da kesinlikle ileriye doğru büyük adımlar atılmıştır. Bale, yalnızca bir opera veya oyunun dekoratif tamamlayıcısı değil, bağımsız dramatik ifade için önemli bir vasıta olarak kendini kanıtlamıştır. Yüzyıl sona erdiğinde, koreograflar hala hareket yoluyla en iyi işlenecek tema türlerini keşfetme sürecinde olsalar da mitolojik masallar, klasik trajediler, tarihsel dramalar, aşk hikâyeleri, pastoraller vs. şeklindeki geniş konu yelpazesıyla bale artık oldukça esnek bir sanattır. Bu araştırmalar 19. Yüzyıl'da daha da ileriye taşınacaktır (Au, 2012).

### **2.3.2. On Dokuzuncu Yüzyıl ve Romantik Bale**

Avrupa'da ve dünyada farklı zamanlarda değişimlerin olduğu balenin gelişim süreci için her aşamayı yüzyıllara bölmek elbette konuyu basite indirgemektir. Ancak amaç, amatörlikten profesyonelliğe doğru olan kademeli geçişleri genel hatlarıyla da olsa tarihsel bağlam içerisine yerleştirmektir (Schrader, 2005). On sekizinci yüzyıl yeniliklerinin ve keşiflerinin ürünü olan, bu yeni yüzyılda kristalleşen ve tüm bale unsurlarını bir araya

getirerek bugün gerçek anlamda baleyi oluşturan 19. yüzyıl balesi, dans tarihçileri için balenin doruk noktasıdır (Baker, 1984). Bale sanat formu 19. Yüzyılda artık, Ballet Comique de la Reine'den çok uzaklara gitmiş; akademik teknik, amatör saray mensuplarının birkaç hızlı ama kaba atlama, sıçrama, dönme hareketine karşılık ileriye doğru uzun bir yol kat etmiştir. Bundan böyle sahnede profesyonelce eğitilmiş; uzun sıçramalar, yüksek ve hızlı piruetler (vücudun kendi eksenini etrafında tam tur dönüşü), yüksek atlamalar yapan oldukça güçlü vücutlara sahip dansçılar vardır (Cass, 1993).

1750'den 1850'ye uzanan dönem, şiddetli değişimler meydana getirmiştir. Fransa'da eski aristokratik düzen, Fransız Devrimi ve Napolyon savaşları tarafından süpürülmüştür. Avrupa'nın sanayileşmesiyle birlikte sınıf yapısı değişmiş ve bu güçlü bir orta sınıf doğurmuştur. On dokuzuncu yüzyıl aynı zamanda belirgin bir geçiş çağıdır. Sanayi Devrimi birçok ülkeyi; bayat, ortaçağ zihniyeti ve tarım kültüründen çıkarmış; onlara ekonomik gelişme ve sosyal büyüme fırsatı vermiştir. Makine çağı, tarihte yeni bir dönem olan Victorianism'i başlatmıştır. Viktorya dönemi hareketi, İngiltere'de ortaya çıkan ve kısa süre sonra İrlanda, İskoçya, Fransa ve Amerika Birleşik Devletleri'ne giden kültürler arası bir toplumsal harekettir. Tarımsal bir düzenden endüstriyel, kentsel bir topluma geçişle birlikte ortaya çıkan yeni gelişmeler çatışmalara da yol açmıştır. Yeni korkular, endişeler su yüzüne çıkmış; geleneksel dini inançlara da ciddi bir şekilde meydan okunmuştur (Baker, 1984). Avrupa, Napolyon'la işini bitirip Sanayi Devrimi'ni başlattığında, sanat ortamı da yeni bir tür uhreviliğe geçiş yapmıştır. Önde gelen sanatçılar artık Olimpos Dağı'ndaki klasik tanrılara saygı duymamaya başlamış; bunun yerine Romantik çağın puslu ve gizemli ormanlarına dalmışlardır (Robertson ve Hutera, 1990).

Aslında Romantizm, tarihçilerin on dokuzuncu yüzyılda Avrupa kültürüne hâkim olan mistik havayı tanımlamak için kullandıkları terimdir. O dönemde şiirde, romanda, resimde, müzikte, balede benzer düşünceler dile getirilmiştir. Hepsinin ortak noktası, duygulara yaptıkları vurgudur. Romantik sanatçı, bir hikâyeye anlatmaktan çok, kendisinin ve betimlediği karakterlerin duygularını ortaya koymakla ilgilenmiştir ve çoğunlukla, bu duygular hayatın günlük rutinine eşlik eden duygular değil; yalnızlıkta, gece veya hayal kurarken ortaya çıkan duygulardır. Romantik sanatçı içe dönüktür, kasvetlidir, egzotik maceralar için uzak yerler, masalsı ortamlar hayal eder. Romantizm, zaman ya da mekânda bir mesafe özlemi; mevcut gerçeklikten kaçma arzusudur. Temalar; gerçek olamayacak

şiiresel aşklar, yabancı sahneler ve ruhani yaratıklarla ilgilidir. Tarihsel olarak Romantik hareket, Fransız Devrimi ve Napolyon savaşlarını takip eden yıllarda zirveye ulaşmıştır. Bu zamanlama nedeniyle de birçok tarihçi tarafından savaşın ve siyasetin aşırılıklarına karşı hayal kırıklığına uğramış insanların sessiz tepkisi olarak görülmüştür (Cass, 1993). Tiyatroda da bu fantezi özlemine giden unsurlardan biri Sanayi Devrimi'nin önemli icatlarından olan gaz aydınlatmasıdır. Genel olarak bale tasarımı üzerindeki etkisi, 1822'de Paris Operaya gaz aydınlatması takıldığında hissedilmeye başlanmıştır. Tasarımcılar, yeni aydınlatmanın yanılısama yaratmaya ne kadar yardımcı olabileceğini çabucak keşfetmişlerdir. Gazın mum aydınlatmasına göre dramatik anlamda en iyi avantajı, ay ışığının ürkütücü etkilerini daha önce hiç hayal edilmemiş bir şekilde simüle edebilmesidir. Gece yarısı da romantiklerin en sevdiği saat olduğundan, bu gelişme büyük bir dönüm noktası olmuştur (Robertson ve Hutera, 1990).

Yeni gaz lambalarının altında zekice ve atmosferik bir şekilde canlandırılan sahneler bale dünyasında adeta sansasyon yaratmıştır. Kutsal görülmeyen hayaletler bale dansçıları tarafından canlandırılmış; doğaüstü olarak görülen ruh, peri gibi unsurlar mükemmel bir şekilde sahne üzerinden izleyiciye aktarılmıştır (Bull ve Jennings, 2014). Romantik balenin ilk başyapıtı *“La Sylphide”* (1832) ile *“Giselle”* (1843), *“Ondine”* (1843), *“La Peri”* (1843), daha sonra İvanov'un *“Kuğular Gölü”* (1895) ve Petipa'nın *“Uyuyan Güzel”* (1890) gibi balelerini 19. Yüzyıl konu ve temaları için güzel örnekler olarak sayabiliriz. Başka bir dünyanın varlıkları bale konularına girince bu da doğal olarak yeni giysi ve teknikleri beraberinde getirmiştir. 20. Yüzyıl balelerinin örnek giysisi olan, havada uçan tül etek “tütü” ilk kez Marie Taglioni'nin *“La Sylphide”* balesindeki rolü için hazırlanmıştır (Fenmen, 1986). Üçüncü yenilik, kendisinden önce giyilenleri tarihin ayakkabı dolabına gönderen, sivri uçlu bale ayakkabısıdır. Pointe ayakkabısı bize bugün bildiğimiz baleyi vermiştir. Ayakkabısının burnunu tutkal ve pamukla sertleştirerek uçlarına kadar yükselen ilk balerinin kim olduğu kesin olarak bilinmemektedir ancak Paris'te Geneviève Gosselin ve St. Petersburg'da Avdotia Istomina 1820'den önce pointe üzerinde dans etmişlerdir. Pointlerin kullanımı ile kuvvetlenen sırt ve dizler ayaklarda da yeni teknikler oluşturmuş, kadınlar sahne üzerinde daha önemli hale gelerek erkekleri gölgede bırakmıştır. Erken saray balelerinde sivri ayak, ayakkabının üzerindeki şeritleri ve tokaları göstermeyi amaçlamıştır. Pointe ayakkabı da, ayağın kendisi hayranlık nesnesi haline gelmiş ve dansçıların parmak ucuna yükselmesi (pointe çalışmasıyla geliştirilen),

bale vücut çizgisi için önemli bir özellik olmuştur (Bull ve Jennings, 2014).

1860 yılından sonra romantik dönem sona ererken, bale de Avrupa'da yavaş yavaş çökmeye başlamıştır. Balenin çöküş yıllarında dans, daha çok akrobasiye dönüşmüş, zevksiz ve kalitesiz bir hal almış, teknik neredeyse yok olmuştur. Eskinin büyük balerinlerinin çoğu unutulmuş, yeni ve kaliteli baleler sahnelenememiş, mevcut danslar eski fikir ve adımlardan oluşmuştur. Bu çağda bale, erkekler için uygun bir meslek olarak kabul görmemiştir. Babalar itibarsız gördükleri baleyi, oğullarının kendilerine meslek olarak seçmelerine müsaade etmemiştir. Erkekler daha çok, kadınları sahnede kaldırmak ve taşımak için kullanılmıştır. Fransa ve İngiltere'de erkek rolleri bile kadınlar tarafından sergilenmiştir. 19. yüzyılın baş ve ortalarında baleyi yücelten romantik duygu, parlaklık, yaratıcılık ve teknik kaybolmuş, balenin altın çağı kapanmıştır. Bu çöküş yarım yüzyıl sürmüştür. Rusya'dan Avrupa'ya gelen Diaghilev'in yıldız dansçılarla süslü bale grubu ve baş koreograf Michel Fokine sayesinde Avrupa ve Amerika'da bale yeniden doğmuştur. Bu yeniden canlanış, 20. yüzyıl başından bugüne kadar devam etmektedir (Fenmen, 1986).

### **2.3.3. Yirminci Yüzyıl'da Bale**

Yeni yüzyıl; sanatsal, politik reform ve devrimin heyecanını da beraberinde getirmiştir. İngiltere, Batı Avrupa ve Amerika'daki bazı yazar, ressam ve sanatçılar Viktorya çağını karakterize eden ilkel gördükleri aşırı duygusal tutumları sorgulamaya başlamışlardır. Sanatçılar artık doğayı doğrudan taklit etmemeye başlamış, bunun yerine gördüklerini ve hissettiklerini dönüştürerek aktarmaya çalışmışlardır (Garfinkel, 1994). Dans da yirminci yüzyılın başlarında devrimi, tazeliği, modern olanı deneyimlemiş sanatsal performans alanlarından biridir ve şiddetli esen yenilik rüzgârı başka hiçbir alana dans kadar yoğun nüfus etmemiştir (Garafola, 2005). 1900'lerin başında ortaya çıkan ve sonraki otuz yıl boyunca dans sanatının gelişimine dair hayati bir hareket olarak devam eden yeni baleyi, on dokuzuncu yüzyılın sonlarındaki konumunun aksine tanımlayan şey, çağdaş dünyayı ve yüksek kültürün yaşayan oluşturucularını kucaklamasıdır. 1800'lerin sonunda balenin bir kültürel tecrit gettosunda çürümesi ya da sadece ticari eğlence olarak görülmesine karşılık yeni bale, şimdi ve burada var olmuştur; ayrıca, uygar dünya kültürünün niteliklerini somutlaştırarak yansıtmıştır. Retrospektif nitelikteki akademik üslubu veya danse d'ècole'u kullanmaya özen gösteren balelerde bile amaç, geçmişi olduğu gibi yeniden

canlandırmak değildir; onu modern bir çerçeve içerisinde sunmaktır (Garafola, 2005).

On dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında artık toplum tarafından seilmeyen ve ilgi görmeyen bale, Paris ve Londra sahnelerini kendi kaderlerine terk ederek başka ülkelerde gelişmek üzere yola çıktığında baleyi gönülden karşılayan ülkelerden biri olan Rusya’da bale oldukça gelişmiş, sadece gelişmekle kalmayarak dünya sahnelerini de etkilemiş, bale tarihinin gururla kaydedeceği ünlü koreograflar ve dansçılar yetiştirmiştir (Şairoğlu ve Yar, 1968). 1850’den sonra Batı’da bale ciddi anlamda gerilemeye başladığında dansçılar, onların yeteneklerini, becerilerini takdir eden ve onlara saygı duyan seyirci kitlesinin cazibesine kapılarak Rusya’ya akın etmişlerdir. Balenin kalbinin attığı yer, St. Petersburg’da bulunan Maryinsky Tiyatrosu ve yine onunla bağlantılı olan bale okuludur. Her ikisi de imparatorluk balesi olarak çarın himayesi altındadır ve imparatorluk hiyerarşisini yansıtır. En genç öğrencilerden tecrübeli balerinlere, müzisyenlerden sahne görevlilerine kadar tiyatro ve dans okullarıyla ilgili herkes çarın hizmetindedir ancak buna rağmen baş dansçılar, solistler neredeyse çar kadar önemli ve değerli görülmüştür. Ayrıca dansçılar aktif olarak dans etmeyi bıraktıklarında imparatorluk okullarında öğretmen olabilmişler ve emekliliklerinde devletten maaş alabilmişlerdir (Garfünkel, 1994).

Bu dans okullarında öğrenciler adeta manastır hayatı yaşamışlardır. Herkesten ayrı bir yerde yemek yemiş, uyumuş ve eğitim görmüşlerdir. Dans etmeyi en iyi şekilde öğrendikten sonra da imparatorluk sahnelerinden birinde mesleklerini icra etmişlerdir. Rusya’daki bu okulların hiçbir yerde bulunmayan özelliği ise hem kadın hem de erkek dansçıların çalışmasına ve eğitimine aynı derecede önem gösterilmiş olmasıdır. Bale burada erkekler için de saygı duyulan bir meslektir. Bu okullardan çıkan kadınların güzellik ve zarafeti, erkeklerin kuvvetli ve gösterişli yanlarıyla buluşarak baleler de tatlı bir karışıklık yaratmıştır. Mayıs 1847’de bir Fransız olan Marius Petipa, St. Petersburg’a gelmiş ve baş dansçı olarak işe başlamıştır; on bir sene sonra ise artık ‘*maitre de ballet*’ (bale ustası) olmuştur (Beaumont, 1964). Marius Petipa devrinde büyük bir ‘Rus Dans Ekolü’ kurulmuştur. Ün salmış ve parlamış dans yıldızlarının hemen hemen hepsi bu okul ile donanımlı birer dansçı olarak yetişmişlerdir (Ebcioğlu, 1984). Petipa’nın bale sanatına olan hizmeti bale tekniğini geliştirmek yolundaki bitmez tükenmez gayretleridir. Diğer bale topluluklarında teknik sadece dans virtüözleri için görülüp geri kalan bale topluluğu başroldekiler durduğu zaman seyircilerin ilgisini dağıtmayacak bir gösteri vasıtası ya da

dekor olarak kabul edilirken Petipa, okullarda ders gören gençlerin her birinin her an baş dansçıların yerlerini alabilecek kadar iyi yetişmelerinde ısrar etmiştir. Rus balesinin kuvveti de buradan gelmektedir. Devrin ruhunu en iyi şekilde aksettiren Petipa'nın balelerinde beş, altı perde bulunmaktadır; dikkatle işlenmiş danslar, dengeli gruplanmalar, uzun geçit alayları vardır. Genel olarak her temsil, belli bir kimsenin ilahlar derecesinde yüceltilmesiyle son bulmuştur. Bale de bu noktada en yüksek noktasına erişmiş vaziyettedir (Beaumont, 1964).

Petipa, elli yıl boyunca bale sanatını kontrolü altında tutarak Rus imparatorluk balesinin bale ustası olmuştur ve bugün öğretilen birçok adım ile kol hareketini ilk kez tanıtmıştır (Streatfeild, 1953). Gelmiş geçmiş en iyi bale ustaları arasında gösterilen Petipa, Klasik balenin en iyi örneklerinden olan Kuğu Gölü, Uyuyan Güzel, Fındıkkıran balelerinin de ilk koreografıdır. Özellikle bu üç bale, bugün hala en iyi bale topluluklarının repertuarında yer almaktadır ve her seferinde, seyretmek için adeta akın eden geniş bir izleyici kitlesine sahiptir (Miles, 2014). Rusya'da Marius Petipa dışarıdan gelen misafir sanatçılar için baleler hazırlamakla da görevlendirilmiştir. Marius, onların teknik buluşlarından faydalanmıştır ve bunları kendi öğrencilerine de öğretmiştir. Böylece Rus balesi; Fransız zarafeti, İtalyan virtüözitesi ile Slav ruhu denilen şeyin harikulade bir karışımı olmuştur (Ebcioğlu, 1984). 20. yüzyılın başlarında bale değişirken, kendi içerisinde neoklasik olarak bilinen heyecan verici yeni bir dönemi de başlatmıştır. Bu değişikliğin arkasındaki itici güç; Rus yapımcı, yönetmen, sanat eleştirmeni Sergei Diaghilev'dir (Miles, 2014). 1909 yılında Diaghilev, bir grup Rus dansçıyı Paris'te gösteri yapmaları için bir araya getirmiştir. "*Ballet Russes*" adını verdiği bu gezici bale topluluğunun baş koreografı, yenilikçi bale tarihinde oldukça önemli bir isim olan Michel Fokine'dir. Grup balelerinde, Igor Stravinsky, Claude Debussy gibi bestecilerce oluşturulan müzikleri; Andre Derain, Pablo Picasso gibi sanatçılar tarafından tasarlanan setleri, dekorları, kostümleri; Fokine ve Balanchine gibi koreografların çalışmalarını kullanarak tüm Avrupa'da, Kuzey ve Güney Amerika'da performans sergilemiştir (Tobey, 2001). Ballets Russes'un modern sahne tasarımı üzerinde oldukça derin etkisi vardır. Baledede ilk defa gerçek anlamda teatral öğeleri gördüğümüz Ballets Russes çalışmaları üzerinde Diaghilev önemli bir isimdir. Bu topluluğu kurarak Diaghilev, modern Rus sanat adamlarının en önemlileri arasına ismini yazdırmış, kurduğu bu birliktelikle dünyayı etkisi altına almıştır. Onun kültürel alt yapısı, topluluğun geleceğine de yön vermiştir (Çevik, 2013).

Yirminci yüzyıl bale tarihinde hiçbir dans topluluğu, Ballet Russes kadar derin bir etkiye sahip olmamıştır. 1909'dan 1929'a kadar sadece yirmi yıl var olmuş ancak bu yirmi yılda baleyi canlı, modern bir sanata dönüştürmüştür. Ballet Russes bugün de oynanmaya devam eden "*Fire Bird, Petrouchka, Parade, Les Biches, Les Noces, Apollo*" gibi klasiklerin de mimarıdır. Fokine, Nijinsky, Massine, Nijinska, Balanchine gibi yüzyılın seçkin koreograflarını bünyesinde yetiştirip desteklemiş ve yine onlar aracılığıyla 1970'lere kadar koreografinin yönünü de belirlemiştir. Yollarının kesiştiği pek çok dansçı, batının metropollerinde çalışmalar yapan öğretmenlere, eğitimciler, bale ustalarına dönüşmüştür. Daha da önemlisi topluluk, bugünün popüler bale izleyici kitlesinin oluşmasına ön ayak olmuştur (Garafola, 1989). Ballet Russes'in repertuarından sembolizm, kübizm, fütürizm, konstrüktivizm, neoklasizm ile dönemin sanatsal ufkundan uçup giden diğer 'izimler' gibi modernizmin birçok ifadesi geçmiştir. Topluluk var olduğu süre boyunca balenin ifade olanaklarını genişletmek için adeta süregelen bir deneyle uğraşır gibi dokunulmamış hiçbir şey bırakmamıştır. -Konu, hareket, koreografik stil, sahne tasarımı, müzik, kostüm hatta dansçının fiziksel görünümü- hepsi yeni form arayışlarının izlerini taşımıştır. Ballet Russes'in koreografları her ne kadar ikonoklastik olurlarsa olsunlar geçmişi ve klasisizmin özünü de hiçbir zaman tamamen reddetmemiş, danse d'ecole'nin diliyle birlikte dansın anlamının hareketten kaynakladığı fikrini de miras olarak kabul etmiş, çalışmaların da klasisizmi yirminci yüzyıl için yeniden tanımlamaya çalışmış, bunu yaparak da ilk olarak 1920'lerde ortaya çıkan modernizmin aşırılıklarına karşı bir stil olan neo-klasisizmin zaferine zemin hazırlamışlardır (Garafola, 1989).

Sonuç olarak Sergei Diaghilev'in Avrupa'da kurduğu bu gezici Rus bale topluluğu, klasik balenin alışılmış adım, hareket, dekor, kostüm kalıplarının dışına çıkarak mimsel yanı ağır basan Rönesans gösterilerini andıracak boyutta renkli ve görkemli baleler sunmuşlardır (Deleon, 1997; akt. Çevik, 2013). Yeni stiller ve taze fikirlerle, avangartlık ile şıklığı ustaca birleştiren yaklaşımla baleyi canlandırmışlardır; balenin sanat çerçevesi içerisindeki konumunu bulunduğu yerden daha da yukarı taşıyarak sonsuza dek değiştirmişlerdir (Robertson ve Hutera, 1990). Bu noktada hem 20. yüzyıl balesi hem de tüm bale tarihi için önemli ve Ballet Russes'in de koreograflarından olan bir başka isme de değinmek gerekmektedir: Michel Fokine. Fokine, kariyeri boyunca "yeni bale" üzerine (bununla Fokine balesini kast etmiştir) çok sayıda makale yazmıştır ve bunların tümü onun derinlikli düşüncelerinin iz düşümüdür. Pek çok yazar onun savunduklarının yeni olmadığını ve

aslında 1760'ta Jean Georges Noverre tarafından aktarıldığını söylese de Fokine hayatı boyunca fikirlerini tutkuyla ve cesaretle dile getirerek savunduklarının peşinden gitmiştir. Arnold Haskell, Michel Fokine'in ölmekte olan akademik bir formülü olarak yaşayan bir sanata dönüştürdüğünü söylemektedir (Horwitz, 1985). Yirmi bir yaşındaki genç Fokine yeni bale için reform niteliğinde olan planı hakkında derinlemesine düşünmüş ve bale sanatının içine gömüldüğü rutinden çıkarılabilmesi için geleneksel kostümlerden, jestlerden, motamot adım düzeninden kurtarılması gerektiğini söylemiştir. Ona göre teknikten bir amaç olarak değil, bir araç olarak faydalanılmalı; balede kullanılan müziğe göre anlatımsal ifadede eylem ve üslup birliği bulunmalıdır. Her şeyden önce dans yorumlayıcı olmalı, gösterideki dansçıların ruhunu bir ayna gibi yansıtmalıdır ve sadece bir jimnastik gösterisine dönüşmemelidir. Bunun da ötesinde bale, konusunun ait olduğu tüm dönemi ifade etmelidir. Geleneksel düalizmin yerine bale, müzik-resim-plastik sanatların harmanlanmasından oluşan bir birliğe sahip olmalıdır. Yeni balenin bol alkış almak ve seyircide güçlü etki bırakmak adına, akrobatik hareketler, resmi girişler ve duraklamalar yerine tek bir şeyi -güzellik arzusunu- önemsemesi gerektiğini vurgulamıştır (Beaumont, 1935).

Fokine ile çalışan dansçılar onun da istediği gibi zarafetlerini, çevikliklerini ön plana çıkarmak yerine rollerini dans ve pandomim yoluyla en iyi şekilde sergilemek için çabalamışlardır. Hikâyenin inandırıcılığı için seyircilerin selamlanması ve alkışların alınması için verilen aralar ortadan kaldırılmıştır. Artık başroldeki erkek dansçı balerin için sadece bir destek, balerin de kabarık eteği içinde gülümseyen bir oyuncak bebek figürü değildir. Her dansçı, kendi rolüne özgü bir birey olarak gösterinin gerekli bir parçasıdır. 1942 yılında öldüğünde Michel Fokine, baleyi çoktan dönüştürmüştür ve dünyanın en iyi dansçılarından birçoğunu yetiştirmiştir. Buna ek olarak dünyanın pek çok yerinde ve özellikle devrim sırasında anavatanı Rusya'dan ayrıldıktan sonra hayatının çoğunu geçirdiği Amerika Birleşik devletlerinde baleye yönelik ilginin ve bilginin artmasına, balenin gelişmesine yardımcı olmuştur. Baleye olan yoğun tutkusuyla da Fokine, hayatı boyunca daima mükemmellik için çabalamıştır (Drury, 1965). Ruslar, Fransız ve İtalyanlardan almış oldukları dans stillerini kendi tarzlarıyla harmanlayıp geliştirerek Sergei Diaghilev'in Rus Balesi ve Kraliyet Balesinin parlak yıldızlarını yetiştirmek sureti ile 20. yüzyılda Avrupa ve Amerika balesinin yeniden doğuşunu hazırlamışlardır. Rusya'nın dünya balesine olan etkileri daha sonra Türkiye'ye kadar uzanmıştır. Bununla

birlikte 20. yüzyılda bale dünyasındaki gelişmeler öylesine yoğundur ki, bu muhteşem sanata katkıları olan bütün uluslardan söz etmek olanak dışıdır (Fenmen, 1986). Tüm sanatlar içerisinde uluslararası tesirlerin izini taşıyan; Avrupa'ya özgü nitelikleri, tarzı, üslubu, estetik anlayışı en özel şekilde temsil eden Fransız zarafeti, İtalyan gösteri anlayışı ve teknik cesareti; Rus mizacı, atletikliği, duygusallığı; İngiliz ölçülülüğü ve hassasiyeti ile klasik baledir. Bugün dünyanın dört bir yanında koreograflar, dansçılar, eğitmenler Avrupa'nın aristokratik geçmişinden gelen bu mirası kendi ulusal nitelikleriyle harmanlayarak bale dilini 21. yüzyıl devrimleriyle ortaya çıkan yeni izleyici kitlesine uyarlamak için çalışmalar yapmaktadır (Brinson, 1980).

#### **2.3.4. Çağdaş Bale**

Rus Balesi Topluluğu'nun oluşturduğu birçok bale yapıtı, günümüze dek ulaşmıştır. Asıl önemli olan ise Petipa'lı, Fokine'li Ballet Russes'in 1909-1915 yılları arasında dans ettiği eserlerin "çağdaş bale" kavramını ortaya çıkartmış olmasıdır (Barın, 1999). Diaghilev'in ölümünün ardından topluluğun dağılmasının sonucu olarak hem onun başarılarını devam ettirmek hem de dansçıları ve koreograflarını istihdam etmek için birçoğunun adında "Rus Balesi" sözcüklerinin bulunduğu bale toplulukları kurulmuştur. Bunlar, Kuzey ve Güney Amerika, Yeni Zelanda ve Avustralya gibi yerlerde balede yaşanan büyük gelişmelere ön ayak olan turne topluluklarıdır. Bu topluluklar baleyi seyahat ederek sadece büyük şehirlere değil her yere götürmüşlerdir. Bazı dansçılar gittikleri ülkelerde ve yerlerde kalırken bazıları da performans günleri sona erdiğinde geri dönerek yerel yetenekleri eğitecek eğitmenler ağının bir parçası olmuştur. Bunlardan biri olan Diaghilev'in son koreografı George Balanchine de Amerikalı yazar ve sanat uzmanı Lincoln Kirstein'in ısrarıyla Amerika'ya gitmiş ve birlikte önce 1934 yılında New York'ta "School of American Ballet"i daha sonra ise "New York City Ballet"i kurmuşlardır (Nadel ve Strauss, 2003).

St. Petersburg İmparatorluk okulunda çok yönlü olarak yetişen Balanchine, Sovyet Sanat Reformunu özümsemiştir. Tarzı tamamen akademik olsa da karakter dansçılarının gerçekçi niteliklerini vurgulamış, balelerinde ritmik akrobasiye de oldukça faydalanmıştır (Conyn, 1948). Sanatsal neoklasik tarzıyla 20. yüzyılda ve ölümünden yıllar sonra -günümüz dâhil- bile en büyük çağdaş koreograflardan sayılan Balanchine, balenin önemli yenilikçilerinden

biridir. Balanchine, odağı dansçının hareketlerinden uzaklaştırdığını düşündüğü için klasik balelerde kullanılan ayrıntılı set ve kostümleri kaldırmış, hareket ile müziğin birlikte merkezlendiği olay örgüsüz balelerinin yanında sofistike müzik kullanımıyla tanınmıştır (Ambrosio, 2006). Bale tarihinde “devinim” hiçbir zaman onun koreografilerinde olduğu gibi öne çıkmamıştır. Bu yaklaşım biçimi dansçının teknik niteliklerine de yeni bir boyut getirerek “Amerikan Kadın Dansçı” idealini belirlemiştir. Yani uzun bacaklar, uzun kollar ve ince boyun. Ayrıca dansçı güçlü, hızlı, kusursuz ve dengeli olmak zorundadır. İşte bu ilke Balanchine’in tüm koreografilerinde ve ‘Tanaquil Le Clerg, Diana Adams ya da Suzanne Farrell’ gibi kadın dansçıların gövdelerinde kusursuz bir disiplin anlayışıyla karşımıza çıkar (Barın, 1999).

Yirminci yüzyıl bale tarihindeki bir diğer büyük gelişme ise modern dans ve balenin birbiri ile yakınlaşmasıdır. O yüzyılın büyük bir bölümünde dansın bu iki dalı uzlaşmaz ve birbirine karşı güvensizken 1959’da modern dansın en uç savunucusu ve yaratıcılarından olan Martha Graham ile topluluğu, onun tam anlamıyla karşıtı neoklasik tarzı Amerika’ya getiren Balanchine ve New York balesiyle birlikte, besteci Anton Webern’in orkestra müziğini, sahnesini paylaşmak; tüm orkestra yapıtlarının koreografisini hazırlamak üzere davet edilmişlerdir. Bunun için her topluluktan bir dansçı diğeriyle birlikte performans sergilemiştir. Graham, bestecinin ilk yapıtlarından yola çıkarak I. Elizabeth ve İskoç Kraliçesi Mary hakkında tamamen kostümlü bir eser bestelerken Balanchine son yapıtlarından yola çıkarak dansçıların tek parça streç giysilerle dans ettiği hikâyesiz bir çalışma yaratmıştır. Bu iş birliğiyle modern bale için de ileriye doğru büyük bir adım atılmış; Balanchine de yeni dans teknikleri arayışıyla yapıtlarında artık çekinmeden modern dans tekniklerini kullanmaya başlamıştır (Nadel ve Strauss, 2003).

Modern Dans dediğimiz devrim sadece nasıl hareket edileceği ile ilgili değildir; aynı zamanda bu sanatın ne şekilde ve kim tarafından icra edilmesi gerektiği ile de ilgilidir (Jonas, 1992). Duygular, izlenimler, yansımalar ve kavramlarla başlayan modern dans bacak hareket ettiğinde, bunu büyük bir inançla yapar. Beden hareketsiz haldeyken bile, öngörülemez bir şekilde kaçma potansiyelinin her zaman orada olduğuna sizi ikna eder. Kollar, on dokuzuncu yüzyılda yazılmış bir hareket formülü bu şekilde hareket etmeleri gerektiğini söylediği için değil, sadece söyleyecek bir şeyleri olduğu için katı kurallardan sıyrılarak özgürce kalkar; beden sarsılır ve zıplar. Modern dans tekniği olarak bilinen

olguyu oluşturan bir dizi hareket becerisi olmasına rağmen bunlar dansı oluşturmak için kurallı olarak bir araya getirilmez. Dans, her zaman ifade edilebilecek bir durumun en somut hali olarak hür bir şekilde dansçının bedeninin, zihin ve duygu merkezinin dışına çıkar (Kline, 1975). Modern dansın öncülerinden ve kurucularından olan Isadora Duncan da, 1907’de Fokine ile ilk koreografilerini yaparken serbest hareket akışının ve dışavurumcu dansın adeta habercisi olmuştur. O zamandan itibaren kendine has dans stiliyle hareket özgürlüğünü en iyi şekilde sergilemiş ve genç meslektaşlarına klasik balenin sınırlamaları içinde bu yeni stilin tüm olanaklarını kullanmanın yolunu göstermiştir (Conyn, 1948). Duncan genellikle; renkli projektörler ile aydınlatılmış, uzun perdelerden oluşan nötr bir arka plana karşı yumuşak bir halı üzerinde çıplak ayakla dans etmiştir. Yürümenin, koşmanın, zıplamanın doğal ritmine dayanan hareketleri Bach, Chopin, Schubert, Beethoven ve hatta Wagner’dan seçtiği müziklerin dinamiğiyle uyumludur. Bu tür müziklerle dans etmek oldukça cüretkâr bir davranış olmuştur çünkü ondan önce, ünlü klasik bestecilerin eserleri bale dâhil olmak üzere hiçbir dansa kullanılmayacak kadar ağırbaşlı ve ciddi görülmüştür. Isadora Duncan’ın başarısı dans tarihi için oldukça destansıdır. Kendini sanatıyla tanımlamış ve tüm dünyayı onu kendi kurallarına göre kabul etmeye zorlamıştır. Batı kültürü tarihinde Sappho’dan bu yana hiçbir kadın, bir sanat dalı ile böylesine özdeşleştirilmemiştir. Arkasında çalışmalarını sürdürecektir bariz bir kurum bırakmasa da, modern olarak bilinen yepyeni bir dans sanatının katalizörü olmuştur (Jonas, 1992).

Modern dans ne sadece bir kronoloji meselesi ne de katı bir teknik sistemdir. Özünde, sanatsal bireyciliği vurgulayan ve dansçıları kendi kişisel tarzlarını geliştirmeye teşvik eden vizyoner bir bakış açısıdır (Steinberg, 1980). Modern dansın baleyi etkilemesi fevkaladedir ve aralarındaki iş birliği neticesinde daha da etkileyeceği katidir. Bu durum karşılıklıdır çünkü birçok modern dansçı bale tekniğini tetkik etmenin ve balenin bakış açısını anlamının avantajlarını fark etmiştir. Bazı koreograflar çalışmalarında bale süslemeleriyle birlikte modern bir dans yaklaşımı kullanır, bazıları bir bölümde klasik bale bir başka bölümde modern dans kullanır ancak koreografin gayesi ve görkemli ifadesi için en iyi kombinasyon, her ikisinin de birbiriyle yoğrulmuş ve spontane olarak iç içe geçmiş şekilde kullanılması olmuştur. Sergilenen dans ister klasik ister modern olsun yapaylıktan uzak olduğunda sonuç her halükarda iyi olacaktır. Modern dans klasik balenin disiplininden ve nesnellüğünden yararlanırken bale de genişlemeyi sınırlayan bazı yenilmez

yasaları esneterek koreografi için derinlik ve kapsam kazanacaktır (Ellfeldt, 1976).

Çağdaş bale de, klasik bale gibi hareketleri tanımlamak için Fransız terminolojisi kullanır ve dansçıların teknik olarak son derece eğitilmiş, üstün performans kalitesinde olması gerekir. Kullanılan müzikler ölçü, ifade bakımından farklı olsa da her iki tür de müzikle olan güçlü bağı vurgular. Çağdaş bale soyut (atonal, karışık ölçülere sahip) müzik kullanırken klasik türe her zaman klasik müzik eşlik eder. Klasik bale icrasında kadın dansçılar pointe giyerken çağdaş baleler çıplak ayakla da oynanabilir. Klasik balelerin koreografisi pantomim ve edebi jestler içerirken çağdaş bale bunu reddeder. Klasik bale sahne üzerinde oldukça simetriktir, sahnenin her iki tarafı da aynı hareketleri yapan eşit sayıda dansçıyla dengelenir; çağdaş bale simetriye odaklanmaz ve zaten dengeden uzak bir sahne, en önemli özelliklerindedir. Klasik balenin her zaman bir hikâyesi varken, çağdaş baleler eyleme ve harekete odaklanır. Ayrıca çağdaş bale müdavimleri üst vücut ve kolları diledikleri gibi kullandıklarından devinimlerde son derece özgürlerdir (Ambrosio, 2006).

Özellikle Isadora Duncan'dan bu yana akan sanat akımlarıyla, koreografinin anlatımına uygun olan her tarz benimsenebilmektedir. Bale toplulukları, 1910'larda başlayan ve hala modern bale olarak adlandırılacak tek perdelik danslarla birlikte geleneksel, romantik ve klasik yadigârları sürekli olarak yeniden canlandırdığından geçmişin baleleri de yaşamayı sürdürmektedir. Dünyanın dört bir yanındaki topluluklar, klasik baleden, hip-hop'a, modern danstan yogaya kadar zengin türleri kullanarak isimsiz tarzlarda yeni bale çalışmaları sunmaya; öncü koreograflar denenmemişleri araştırmaya, bulmaya ve denemeye devam etmektedir. Dolayısıyla onların yaptıkları çalışmaları herhangi bir forma ait olarak etiketlemek sanatsal vizyonlarına da zarar verebilmektedir. Bugünün dans dünyası, farklı ve yeni ifade şekillerinin bir arada yaşayabilirliklerini sürekli test eden birbirine rakip olma felsefesiyle dolu muazzam bir karmaşıklık ve tezatlık dünyasıdır (Nadel ve Strauss, 2003). Yine de şunu belirtmek gerekir ki, dans ve bale sanatı serüvenleri nerede akıyorsa, günün modası ne olursa olsun klasik eğitim dansın temeli ve dansçı tekniğinin de bel kemiğidir. Gelenek; sanata yol gösterici olma, perspektif ve ivme kazandırma bahsinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Gregory, 1972).

## 2.4. Türkiye’de Balenin Tarihi Gelişimi

Balenin ilk zamanlarından itibaren Osmanlı İmparatorluğu da bu yeni sanata karşı kayıtsız kalmamıştır. Dans tarihçimiz Prof. Dr. Metin And’ın araştırmalarına göre 1524 Kanuni Dönemi’nde İstanbul’da gerçekleştirilen bir şenlikte İtalyanlar bale gösterisi hazırlamış ve Türkler de dâhil olmak üzere üç yüzdenden fazla kişi bu temsilde dans etmiştir. 1828’de İstanbul’a çağrılan Donizetti, Osmanlı sarayına Batı Müziğinin yanı sıra opera ve bale örneklerini de getirmiştir. Abdülmecit’in sarayında “Ehl-i Fenn-ü Ma’rifet Kız Fanfarı ve Bale Heyeti” adıyla 90 kişiden oluşan topluluk İtalyan eğitmenlerle çalışmıştır ve 19. Yüzyılda İstanbul’da birçok topluluk bale eserlerinin temsilini gerçekleştirmiştir. Hatta bazı eserler Avrupa’dan önce İstanbul’da sahnelenmiştir (Evcı, 2010). Leyla Hanım’ın yazdıklarına göre Çırağan ve Dolmabahçe saraylarının haremelerinde birer bölüm derslik olarak ayrılmıştır; Donizetti, İtalya’dan getirdiği bale eğitmenleri ile kızlara ‘Garp Musikisi ve Raks’ dersleri verdimiş; harem ağaları ve saray hizmetkârları daher an dansçıların emrinde bulunarak terlerine kadar silmiş ve onları serin tutmuşlardır. Kız Bale Heyeti sadece, ‘Kız Fanfarı’nın müziğiyle dans etmiştir ve Fanfarı’ı oluşturan çalgılar harem koridorlarında yankılanarak baleye canlı ama gizli bir müzik ifadesiyle katılmıştır. İlginç olan, günümüzde “baş balerin” unvanını taşıyan dansçının o zamanlar “kız çavuş” olarak anılmasıdır. Leyla Hanım “Kız Fanfarı ve Bale Heyeti”nin İtalyan Besteci Verdi’nin “*La Traviata*” operasından bölümler dinlediğini ve konunun aynı topluluk aracılığıyla kısmen danslaştırıldığını da belirtmiştir (Deleon, 1986).

### 2.4.1. Cumhuriyet’in İlk Yıllarından Günümüze Türk Balesi

1923’de Anadolu’da, savaştan yeni çıkmış yorgun ama mağrur bir devletin doğuşu resmen gerçekleşmektedir. Bu yorgun halktan, Cumhuriyet’in ilk yıllarıyla birlikte kısa zamanda muasır, üretken, yaratıcı ve sanatsever bir millet oluşturulması amaçlanmıştır. Reformlar birbiri ardına gerçekleştirilirken sanat ve kültür alanlarında yapılan hamleler de, Türk milletinin yeni düşünce ve bakış açısı portresini inşa etmektedir. Çağdaşlaşma çabası her şeyin önünde tutulmakta; sanat, çağdaşlaşma olgusunun toplumsallaşmasında belki de en önemli görevi üstlenmektedir. İlk uygulama olarak Ankara’da Musiki Muallim Mektebi açılmış, ardından Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası kurulmuştur. Böylece Batı müziğinin altyapısı oluşturulurken bir yandan da opera ve bale alanında bazı girişimler

gerçekleştirilmiştir (Evcı, 2010). Atatürk'ün tavsiye ettiği Batılı sanat anlayışı Türkiye'de filizlenirken 1936 yılında müzik, tiyatro ve opera bölümlerinden oluşan Ankara Devlet Konservatuarının da temelleri atılmıştır. Konservatuarın baleyi içermesi öngörülüyse de eğitmen sorunu gibi türlü nedenlerle bu düşünce gerçekleştirilememiştir (Deleon, 1992). Türk Devlet Balesi'nin kurucusu Dame Ninette de Valois Yeşilköy Bale Akademisi'ni 1948'de kurmadan önce, Rus balerin Arzumanova Atatürk tarafından Türkiye'ye çağrılarak balenin buradaki tesisi konusunda görüşleri alınmıştır. Bu gelişme Türkiye'de kurumsal balenin temelinin oluşturduğu önemli bir atılımdır (Deleon, 1998).

Deleon (1986)'ın Söyleşilerinde Arzumanova'nın kendi ağzından anlattığına göre sanatçı 1921 yılında İstanbul'a gelmiş, klasik bale eğitimi çalışmalarının başlaması adına girişimlerde bulunmuş, Atatürk'ün desteğiyle Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk bale eğitmeni olmuştur. Öğrencilerinin ilk gösterileri 8 Kasım 1931'de 'Casa d'Italia' salonunda gerçekleşmiş, Nisan 1933'te L'Union Française'de yapılan "Temsilli ve Musikili Müsamere"nin ardından Yardımsever Derneği, Kızılay ve Fukaraperver Cemiyeti yararına yapılan çalışmalar gelmiştir. 1941'de Tepebaşı Belediye Konservatuarı'nda klasik bale dersleri vermeye başlamış, aynı yılın sonunda Nedim Akçer'in desteğiyle Eminönü Halkevi'nde ilk "Bedii Raks" okulunu açmıştır. Daha sonra Beyoğlu ve Şişli Halkevlerinde aktif olmuş, ilk öğrencilerinden Jenya Nanasova'nın desteğiyle "Bir Orman Masalı, Antikacı Dükkânı, Çiçek Bahçesi, Köy Düğünü, İnci'nin Rüyası, Bora" gibi klasik-folklorik bale yapımlarının koreografilerini hazırlamış, Ankara Devlet Operası'yla İstanbul Belediye Konservatuarı'nda eğitmenlik yapmıştır (Deleon, 1986).

1948 yılı, Türk balesi için unutulmaz bir tarih olmuştur. Yıllar içinde yapılan yoğun çalışmalar ve uzun etütler sonucunda Türkiye'de gerçek anlamda bir bale okulu ancak 1948 yılında açılabilmiştir (Şairoğlu ve Yar, 1968). Türk hükümeti, İngiliz Kraliyet Balesi'nin kurucusu ve bale dünyası için otorite sayılan Dame Ninette de Valois'yı Türk balesini kurması için çağırmıştır. 1947'de Türkiye'ye gelerek araştırmalarda bulunan ve bir rapor hazırlayan Valois, yayımladığı anılarında o günler için şunları söylemiştir: "Bu işe atılışımı herkes Bin bir Gece Masalına benzetti; gerçekte benden başka kimse bu işi ciddiye almadı." De Valois, hiçbir karşılık beklemeden kendini bu işe adanmıştır. İstanbul Yeşilköy'deki bir yapı, bale okulu olarak hazırlanmış ve okullardan seçilen öğrencilerle çalışmalara başlanmıştır. 6 Ocak 1948'de resmen açılan Yeşilköy Bale Okulu'nun ilk

öğretmenleri ise Joy Newton ve Audrey Knight'tır. Okulun ders programı, o zamanki adıyla Sadler's Wells olan İngiliz Kraliyet Balesi örnek alınarak hazırlanmıştır (De Valois, çev. 2003). İlkokullar dolaşmış, çocuklar sınanmış, çocukların aileleri ile konuşulmuş, yedi ile on yaş arasında on bir erkek, on sekiz kız çocuk akademi bünyesine alınmıştır. Okul İngiliz Kraliyet Balesine göre şekillenmiş olsa da Türk olanaklarına ve yaşamına göre de bazı değişiklikler yapılmıştır; hem yatılı hem gündüzlüdür ve burada çocuklara balenin yanı sıra "*Dalcroze Eurhythmics*" (hareket yoluyla müzikal kavramları öğretme tekniği) de verilmiştir (Beaumont, 1964).

Yeşilköy bale okulu Ankara'ya taşınmadan önce öğrencileri kapsamlı bir temsil gerçekleştirmişlerdir ve temsilde Ulvi Cemal Erkin'in müziği üzerine Joy Newton'un koreografisini yaptığı "Pastoral Suit" ve "Keloğlan" baleleri sunulmuştur (Özhancı, 2009). Kostümle dekorunu genç sanatkârlardan Gevher Bozkurt'un hazırladığı Keloğlan hikâyesi, Türkiye'de ilk defa resim-müzik-dans sanatlarının bir araya getirilerek bale gösterisinin sunulması hususunda büyük çığır açmıştır (Deleon, 1998). 1950 yılında okul Ankara'ya taşınmış ve Devlet Konservatuarı'nın bir bölümü olmuştur. Bu taşınmadan dolayı Joy Newton ülkesine dönünce Dame Ninette de Valois onun yerine önce öğrencilerinden Beatrice Appleyard, yardımcı olarak Lorna Munsford ile Robert Lunnan'ı sevk etmiştir. 1954 yılında ise çift olan Travis Kemp ile Molly Lake bale öğretmeni olarak yine Valois tarafından Türkiye'ye gönderilmiştir ve bu öğretmenler de uzun süre görevde kalmışlardır (Beaumont, 1964). Valois'nın Türk balesinin gelişimi için sarf ettiği çabalar oldukça manalıdır. Gösterdiği sabır ve yaptığı fedakârlıklarla balenin biz de kurumsallaşması için mücadele etmiştir. 1957 yılında Devlet Konservatuarı ilk mezunlarını vermiştir. Henüz öğrenciyken çiçeği burnunda dansçılarımız, De Valois'nın katkıları ile Margot Fonteyn gibi dünyanın önde gelen dansçılarıyla sahneye çıkma imkânı elde etmişlerdir. Valois, ünlü dansçıların yanı sıra ünlü dekoratörleri, koreografları, kompozitörleri, orkestra şeflerini de Türkiye'ye getirmiş; aynı şekilde Türkiye'den de sahne önü ve arkası çalışanlarını British Council burs desteğiyle Londra'ya götürmüştür. Yine kendisi konservatuvarın ilk mezunlarından meydana gelen dansçı topluluğuyla birlikte çalışabilecek teknik kadroyu oluşturmak için de oldukça yoğun uğraş vermiştir (De Valois, çev. 2003).

Bale okulunun İstanbul'dan Ankara'ya taşınması sonrasında ilk mezunların profesyonel sahnedeki temsilleriyle birlikte artık, Türkiye'de balenin halkla buluşma süreci de

başlamıştır. Türk balesinin yabancı eğitimcilerle start alan macerası, kendi kendini idare edebileceği, kendi sanatçısını kendisinin yetiştireceği bağımsız bir döneme doğru yol almaya koyulmuştur (Ayvazoğlu, 2015). 19 Şubat 1965'te Genç Türk balesi ilk kez kendi özbenliğinden bir öyküyle perde açmıştır. Valois'nın koreografisiyle "Bir Türk Fantezisi" alt başlığını taşıyan "Çeşme Başı" yapımı, iç ve dış basında Türk müziği, suya giden genç kızlar, davulu boynunda köy çığırkanı, saz ozanı gibi unsurlarıyla olumlu yankılar uyandırmış ve Batılı kalıplar üzerine işlenen özgün motifleriyle Türk bale tarihine nakışlanmıştır. 1965-66 gösteri sürecinde 'Giselle, Çeşme başı, LesPatineurs, The Burrow, The Rake's Progress' yinelenmeleriyle birlikte Türk izleyicisi; Kuğu Gölü, Sinfonietta, Hançerli Hanım gibi üç yeni yapımla da tanışmıştır. 25 Ocak 1967'de seyirciye sunulan 'Sylvia' özellikle Ankara Devlet Opera ve Balesi için kurgulanan ilk üç perdelik yeni yapımdır. Richard Glasstone'un koreografisi ve Binay Berkan, Sait Sökmen, Oytun Turfanda, Hüsnü Sunal, Meriç Sümen'in sahneye olan egemenlikleri Sylvia'yı Türk balesinin mihenk taşlarından yapmaya yetmiştir (Deleon, 1992).

İstanbul'daysa Devlet Operasına dansçı olarak giren Macar göçmeni Olga Nuray Olcay 1953'te Belediye Konservatuvarına bale bölümünü kurmuştur. 1960'da Tepebaşı'nda İstanbul Şehir Operası kurulurken İstanbul ve Ankara'da Devlet Baleleri tek bir merkeze bağlanmış ve 1969 sezonunda taksim AKM'ye taşınmıştır fakat AKM'nin yanması nedeniyle ancak 1978'de tekrar aktif hale gelebilmiştir. İzmir Konservatuvarıysa 1959'da kurulmasına rağmen Devlet Balesi ancak 1982'de perdelerini açabilmiştir. Türkiye'nin üç büyük şehrindeki devlet balelerine daha sonra Mersin ve Antalya'da açılan merkezler katılmıştır. Ayrıca 1972'de Cem Ertekin ve Nildan Atsız tarafından kurulan ilk Türk özel bale topluluğu olan 'Çağdaş Bale Topluluğu' da; sahnelediği klasik, yarı klasik, modern eserler ve özgün koreografilerle Türk balesi için oldukça önemli bir yer teşkil etmektedir (Kocakuş, 1999). Türk balesinin tarihsel gelişim sürecinde Türkiye'de bale bölümü bulunan, lisans düzeyinde bale sanatçısı yetiştiren üniversiteler olarak; İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Mimar Sinan Üniversitesi İstanbul Devlet Konservatuvarı, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir Devlet Konservatuvarı, Akdeniz Üniversitesi Antalya Devlet Konservatuvarı sayılabilir.

Sonuç itibarıyla çok uzak bir geçmişe sahip olmamakla birlikte Türk Balesi, başarılı dansçılarıyla kısa süre içerisinde en meşakkatli sahneleri dahi oynayabilecek seviyeye ulaşmıştır. Oynadıkları her eserde daha da muvaffak olan Türk balesinin sanatçıları, büyük bir özveri, yoğun çalışma temposu ve sanat anlayışı ile ilk günden itibaren bir güneş gibi parlamaktadır. Dünya üzerinde doğup geliştiği süre boyunca anlamsız yasaklamalar ve köksüz direnişlerle zaman zaman uyutulan sonra tekrar canlanarak gerçek benliğine kavuşmak için mücadeleye girişen bale dansı, Türk ulusunun sanatçı kişiliği ve kimliğiyle de kendi üslubunu yakalamıştır (Şairoğlu ve Yar, 1968).

## 2.5. Teknik Bale Eğitimi

Modern dans ikonu Isadora Duncan'a dans etmeye kaç yaşında başladığı sorulduğunda, "*Anne karından itibaren*" yanıtını vermiş, ünlü koreograf Martha Graham, dans etmeyi seçmediğini, dansın onu seçtiğini söylemiştir. Aslında dans etmek nadiren bilinçli şekilde alınmış bir karardır; ciddi bir eğitim sürecine kendini adama zamanı geldiğinde, dans bunu yapacakların hâlihazırda zaten kanındadır. Dolayısıyla dansçılar için dans etmek, dansa devam etmek bir noktadan sonra nefes almak kadar elzemdir. Her biri dansa en iyi ve en profesyonel olmak için doğmasa da, dans eğitimi yine de herkes için fiziksel, zihinsel ve sosyal fayda sağlamaktadır; kişiye beden farkındalığı kazandırarak bedeninin kendi sınırlarının ötesinde neler yapabileceğini görmeyi, takdir etmeyi öğretmektedir (Paskevka, 2016).

Dans etmeyi bir meslek olarak sürdürmek için bale eğitimi almak isteyen kızlar ve erkekler, her şeyden önce sağlıklı bir yapıyla uygun bir fiziğe sahip olmalıdır. Sekiz ya da dokuz, baleye başlamak için en iyi yaşlardır. Öğrenci baleye çok erken yaşlarda başlarsa kemikleri hala yumuşak, çok geç başlarsa da kasları ve tendonları sertleşmiş olacaktır. Balede ayakların ve bacakların kalçadan çıktığı yerde hareket çeşitliliği, kolaylığı sağlayacak iyi bir kıvrıma, esnekliğe sahip olmak için önerilen minimum yaşta hazırlık derslerine başlanması gerekmektedir. İlk yıl için birer saatlik haftada iki ders tavsiye edilirken ders saatleri ilerleyen süreçlerde artacaktır; genel bale eğitimi on yedi on sekiz yaşlarına kadar olağan akışında ve belli bir yoğunlukta devam edecektir (Woodward ve Aitchison, 1969). Bale eğitiminde her teknik vücudu esnetme, güçlendirme ihtiyacına yöneliktir; her biri kendi yöntemi ve konseptiyle belirli merkezlere uygulanmaktadır. Bir

dans dersinde vücut eklemleri kademeli olarak ısıtılarak tüm kaslar gerilip güçlendirilmekte; ilk ısınma hareketlerinden sonra merkezde denge, dönüş, zıplama ve düşme egzersizleri kombinasyonlar halinde gerçekleştirilmektedir. Teknikler, basitten karmaşığa doğru ilerlemekte ve temel hareketler sürekli tekrarlanarak belli bir düzende akış haline getirilmektedir. İlk etapta bu kombinasyonlar iki veya üç temel hareketle sınırlıyken dansçı ilerledikçe daha karmaşık hale gelmektedir ancak yine de temel hareketlerden oluşmaktadır. Teknik genel olarak bedeni, her duygu ve hareketi ifade edebilecek bir enstrüman haline getirmektedir. Dansçının kendi enstrümanı ile neler yapacağı da kişisel üsluba, tercihe, koreografiye ve nihayetinde aldığı eğitime bağlıdır (Paskevskaya, 2016).

Dolayısıyla yetenek, motivasyon ve bağlılığa ek olarak bir dansçının esnek bir vücudu ve ayakları, estetik bir duruşu, sağlıklı dizleri ve pointe çalışmasının zorluklarına dayanabilmesi için uygun tekniği geliştirmeye yönelik mükemmel bir eğitimi olmalıdır. Bale dansının en karakteristik özelliği olan dizlerin düz olarak ağırlığın ayaklardan yukarıya doğru kaldırıldığı, mükemmel dengenin sağlandığı pointe üzerinde dans edebilme yeteneği de; tüm vücudun, sırtın, kalçaların, uylukların, bacakların, ayakların yavaş ve aşamalı eğitiminin nihai sonucudur (Barringer ve Schlesinger, 1998).

Bale sınıfı bar ve merkez olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Bar, dans stüdyosunun üç tarafını çevreleyen ve bir dizi egzersizin gerçekleştirildiği ahşap bir raydır. Bar çalışmalarında dansçılar daha sonra merkezde gerçekleştirecekleri hareketlerin bileşenleri olan egzersizleri öğrenip uygulamakta ve böylece uyum, denge içeren merkez kombinasyonları için belirli ilkeler edinerek ihtiyaçları olan desteği sağlamaktadırlar. Bar çalışmalarıyla dansçılar, niteliklerini keşfederek kinestetik duyularını geliştirmekte; kendi zihinsel kabiliyetlerine erişerek zihin-beden bütünlüğü çerçevesinde hareket sınırlarını genişletmektedirler. Merkezde ise adımlar; sürekli değişen, dansçıların hafızalarıyla becerilerini genişleten, eylemi gerçek anlamda baleye dönüştüren ilkelerle birleştirilmektedir. Fiziksel yardım almadan atlamalar, sıçramalar, dönüşlerle; birbiriyle bağlantılı seri hareketler içeren performanslar sergilendiğinden merkez zemin çalışması oldukça zorlayıcıdır. Bar ile merkez arasında yapılan her eylemin, diğer tarafın gelişimini ve gücünü destekleyen döngüsel bir ilişkisi vardır ve dansçı daha fazla gelişip dayanıklılık kazandıkça her ikisi için ayrılacak çalışma süresi de değişmektedir (Kassing ve Jay, 1998).

Tüm bale dansçıları -en profesyoneller bile- neredeyse her sabah bir öğretmenle derse girerek temel pozisyonlarla başlayıp giderek karmaşıklaşan pratik çalışmalarını yapmak zorundadır (Meredith, 2004). Kardiyovasküler egzersizler ve esneklik eğitiminin bir arada olduğu bu yoğun antrenman süreciyle balet ve balerinler, sahne üzerinde zorlayıcı hareketleri yaparken bir kuş kadar hafif görünmektedir ancak görünenin ardında da adeta çelikten bir beden vardır. Dolayısıyla bir bale dansçısı zarif bir sanatçıyken aynı zamanda bir atlettir (Graves, 2008). Tüm atletik boyutlarına ve fiziksel maharetlerine rağmen yine de bale sanatını herhangi bir spor eylemiyle karıştırmamak gerekmektedir çünkü atletik sporlar niceliği amaçlarken bale gibi estetik etkinlikler niteliği ve kaliteyi amaçlamaktadır. Sporda da sporcunun formu dikkate alınır ancak bu her zaman söz konusu değildir. Bale ve özel sporlar için verimlilik kavramı ortaktır ancak atlet onu tatmin edecek nicel bir sonuç elde etmek için kimi zaman formunu görmezden gelebilecekken estetik açıdan izleyicinin gözünde ve zihninde her zaman en üst noktada olan dansçı, bunu yapmayacaktır (Greskoviç, 1998).

Dansçı için profesyonel bir bale topluluğuna dâhil olabilmek oldukça rekabet gerektirmekte ve bu topluluklara yalnızca en iyi olanlar girebilmektedir (May, 1984). Asıl mesele ise bu katılımı başlatmaktır. Profesyonel topluluklarda ortalama bir program bir buçuk saatlik sabah dersini, birkaç saatlik provayı, öğleden sonra dersini, eğer üzerinde çalışılması ve iyileştirilmesi gereken yaralanmalar varsa fizik tedaviyi, pilates veya nautilus (yüksek yoğunluklu egzersiz programlarını dinlenme süreleri ile değiştiren program) gibi kuvvet antrenmanı biçimlerini içermektedir. Dans topluluğu bu süreçte aktif olarak sahne performansı sergiliyorsa gündüz çalışmalarına ekstra gece performansı da eklenmektedir. Bunun için çoğu profesyonel dansçı, haftada altı gün, günde yaklaşık on iki saat çalışmaktadır (Rinaldi, 2004). Dolayısıyla dans dışında kalan sosyal yaşam, aile, farklı ilgi alanları gibi öncüllere büyük bir ket vuran bale dansının meslek olarak icra edilebilmesinin büyük bir özveri ve adanmışlık gerektirdiği söylenebilir.

Tüm dans biçimleri arasında icrası en zor olan bale, aynı zamanda bir gençlik dansıdır çünkü bu zorlayıcı kariyer süreci nadiren kırk yaşına kadar devam edebilmektedir. Diğer dans türlerinde yaş almış olmak esere iyi bir etkiyle olgun ve yumuşak bir tat katabilmekteyken balede yeterli dayanıklılığa karşı bir engel teşkil etmektedir. Balede her hareket yer çekimine meydan okuyan zahmetsiz bir kolaylıkla yapılıyor izlenimi vermeyi

amaçladığından burada esasında sayısal verilerle yaşın değil, akciğerlerin ve kalbin genç olması kast edilmektedir (De Mille, 1963). Erkek dansçılar yaş aldıkça ağırlık kaldırarak kaslarını geliştirmektedir ancak sahne için oldukça güçlü olmaları lazım gelirken yine de güreşçiler gibi kaslarıyla ağırlaşmamaları da gerekmektedir çünkü bu durum onların yalnızca yavaşlamasına sebep olacaktır (Maynard, 1993). Yine de hız ve çevikliği giderek düşmesine rağmen bir dansçı, genel nüfusa oranla şaşırtıcı derecede güçlü ve esnektir. Aktif dans hayatları sona eren dansçıların çoğu öğretici ya da koreograf olarak gelecek nesil dansçıları yetiştirmektedir. Çünkü müzik, opera ve tiyatro gibi diğer gösteri sanatlarından farklı olarak balenin repertuarı büyük ölçüde yazılı değildir ve öğretmenden öğrenciye sözlü olarak aktarılmaktadır. Bu nedenle öğretmen ve koreograflar da bale dünyasında büyük saygı görerek oldukça önemli kabul edilmektedir (Rinaldi, 2004).

## 2.6. Zihinsel Antrenman

Latince '*mentalis*'ten <ruhsal>; [mens; düşünmek, akıl] gelen "zihinsel" sıfatının kullanılma biçiminde zihnin varlığı ve statüsü üzerine süregelen asırlık tartışmanın nihayete varması olası olmamakla birlikte popüler kullanımda bu kavram, bütün olarak zekâyı ve işlevlerini ifade etmektedir. Başka bir anlamda zihinsel; fiziksel uyarılar ile özne olarak insanın gözlemlenebilir tepkileri arasında aracılık eden süreçlerdir (Cashmore, 2002). Zihin, hayatın düşünebildiğimiz hemen hemen her alanında bizi başarıya ya da başarısızlığa programlayan en karmaşık ve harika araçtır. Bir bilgisayardan, insan tarafından tasarlanmış herhangi bir makineden çok daha güçlü ve fonksiyoneldir. Her an aktif şekilde çalışmasıyla -farkında olalım ya da olmayalım- hedeflerimize ulaşmayı kolaylaştırarak veyahut bizi bloke ederek yaptığımız her şeyi etkilemektedir (Zilbergeld ve Lazarus, 1988). Antrenman; Fransızca '*entraînement*' <eğitim, talim> kelimesinden alıntılanmıştır (Nişanyan, 2022). Spor Bilimleri dâhilinde bakıldığında ise antrenman; sporcuyu şekillendirme, kendi fiziksel ve zihinsel kapasitesinin üzerine çıkararak güçlendirme, ifa ettiği spor branşında en üst seviyede başarıya ulaşacak duruma getirme işlemidir. Dolayısıyla antrenman süreci sporcuyu; branşının gerektirdiği teknik, kondisyon, koordinasyon, taktik ve beceri yönünden geliştirirken aynı zamanda karşı karşıya kalacağı müsabaka güçlükleri ve çeşitli mental zorlanmaların üstesinden gelebilecek seviyeye çıkaracak şekilde hazırlanmalı; seyirciden rakibe, hava şartlarından alan faktörüne, basından hakeme kadar bir müsabakanın sonucuna doğrudan ya da dolaylı olarak etkisi

olacak ya da olabilecek tüm etkenler göz önünde tutularak sporcunun kişiliğine en uygun metotlarla bir bütün olarak programlanmalıdır. Bu izaha göre antrenmanın fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki ana elementi bulunmaktadır (Başer, 1986).

Başarımı zirveye çıkarmanın ön koşulu, belirli bir düzeyde fiziksel kondisyon ve ilgili performansın gerektirdiği fiziksel becerilerde gösterilecek olan ustalıktır. Fiziksel beceri ile kondisyon düzeyi ne kadar yüksekse, sporcunun da mevcut potansiyel performansı üzerinde o kadar fazla kontrolü vardır. Bu asgari fiziksel beceri düzeyi çerçevesinde en yüksek performansın her sporcunun kendi yeteneğine bağlı olduğu anlaşılmalıdır. Bu nedenle performansı arttırma kaygısı, profesyonel sporcularla çalışan koçlar ve spor psikologları kadar daha sınırlı yeteneğe sahip amatör ve genç sporcularla çalışan antrenörler ve spor psikologları için de geçerli olmaktadır. Bu noktada şunu belirtmek gerekir ki çoğu sporcu ve antrenör, spor ve performanstaki başarının neredeyse yüzde altmış ile doksanın zihinsel faktörlerden kaynaklandığını kabul etmektedir. Beceri düzeyi ne kadar yüksek olursa, zihinsel yön de o kadar mühim hale gelmektedir. Seçkin rekabet seviyesinde kazanan taraf olmanın zihinsel olarak güçlü olmaya bağlı olduğunu duymak alışılmadık bir durum değildir. Montreal Olimpiyatlarında yedi altın madalya kazandıktan sonra Mark Spitz *“Kazanan ya da kaybeden olmak yüzde doksan dokuz psikolojiktir”* derken; Golf My Way’de Jack Nicklaus, zihinsel hazırlığın yüksek performansın en kritik unsuru olduğunu belirtmektedir (Williams, 1986).

Jimnastikçi Mary Lou Retton, altın madalyasını kazanmadan önceki gece her hareketini kafasının içinde planladığını anlatırken; bir başka altın madalya sahibi ve uluslararası yarışmalarda 10’luk kusursuz puan alan tek olimpik dalgıç olan Greg Louganis, her dalışını adım adım, gerçekleştirmek istediği şekilde platforma çıkmadan önce kırk kez gözünde canlandırdığını söylemektedir. Dallas Cowboys’un koçu Tom Landry, *“Nasıl oynadığınızı nasıl düşündüğünüz belirler”* şeklindeki ifadesiyle zihinsel süreçlerin önemine vurgu yaparken, Amerikalı tenisçi Billie Jean King, *“Başarısız olacağınıza inanıyorsanız, başarısız olmanın bir yolunu bulacaksınız”* sözleriyle pozitif ya da negatif düşünce ve inancın tesiri üzerinde durmaktadır. Tüm zamanların en ünlü vücut geliştiricisi Arnold Schwarzenegger, zihni bir dinamo, hayatî bir enerji kaynağı olarak adlandırmış; *“Bu enerji sizin için çalışabilir, üst düzey egzersizler yapmak ve sıra dışı beklentilerinizi karşılayan bir vücut oluşturmak için onu kullanabilirsiniz”* sözleriyle zihnin eğitilebilir ve bireyin

kendi isteği doğrultusunda yönlendirilebilir bir vasıta olduğuna işaret etmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Sovyetler Birliği ile başka yerlerde yapılan çalışmalar da oyuncu ve antrenörlerin söylediklerini destekler niteliktedir: Zihni eğitmek en az bedeni eğitmek kadar önemli ve elzemdir (Zilbergeld ve Lazarus, 1988). Edinilen bilgiler ışığında bu noktada izah edilecek uygulamalı spor psikolojisinin çalışma alanlarından ve sporcu başarımını yükseltebilmek amacıyla kullanılan yöntemlerden biri olan zihinsel antrenman hususunda, literatürde çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır.

Genellikle imgelem ile anlamdaş olarak kabul edilip kullanılsa da esasında farklı bir kavramı karşılayan (Cashmore, 2002) zihinsel antrenmanı Kaczor ve Hecker (1988), gerçekleştirilmek istenen eylemlerin somut devinimsel pratikler yapılmadan yoğun olarak hafızada tasvir edilmesi şeklinde tanımlarken; Driskell, Copper ve Moran (1994), insanların gerçek fiziksel hareketlere katılmaksızın kendilerini aksiyon alırken hayal ettikleri sistematik ve örtülü bir prova biçimi olarak tarif etmektedirler. Neff (2006) zihinsel antrenmanın, en zirve sportif başarıma erişebilmek için dikkat, yoğunlaşma, motive olma, imgeleme, özgüven, özdenetim, pozitif düşünme gibi psikolojik beceri prensiplerinin belirli hedef ve planlar dâhilinde uygulanabilir hale getirilip geliştirilebilmesini kapsayan düzenli ve programlı süreç antrenmanı olduğunu ifade ederken Nideffer (1985), pozitif düşünme, başarıyı görselleştirme, motor davranışın soyut provası, bilişsel davranışın modifikasyonu, imgeleştirme gibi belleğe özgü şablonların tümünün zihinsel antrenman kapsamında duyguları, düşünceleri, tutumları ve performansı değiştirip iyileştirmeye yönelik prosedürleri gerçekleştirmek için kullanıldığını belirtmektedir. Bu durumda yapılan tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere mental antrenmanın kök mantığı, zihin ve beden arasındaki yapıcı etkileşmenin yönlendirilerek duygu durumunu pozitifte tutmak, böylelikle hedeflenen potansiyel performans noktasına varmak ve istenildiği ölçüde o noktada kalmaktır. Sporcuların bazen belirli bir teknik, taktik ve hareket üstünde yoğunlaşabilmeleri, bazen de onları aşağı çekecek saplantılı negatif düşüncelerden hızlıca uzaklaşabilmeleri lazım geldiğinden en doğru zamanlarda en doğru zihni tercihleri yapabilmeleri için de zihinsel antrenman zaruri bir ihtiyaç olmaktadır (Karagözoğlu, 2006).

1960'lı ve 70'li senelerde Alman kaynaklarında yer alan, motor becerilerin düşünsel gözlemlene ve canlandırma gibi yollarla idmanlaştırıldığı zihinsel antrenman, sonraki

zamanlarda spor psikologlarınca zihinsel hazırlık ve zihinsel çalışma şeklinde ele alınmıştır. Zihinsel Çalışma (uygulama); birtakım becerilerin imgeler yoluyla zihinde canlandırılıp görselleştirilmesi biçiminde tanımlanırken; performansta gelişmeyi ve ilerlemeyi sağlayacak taktiklerin hafızada önceden tasarlanıp uygulanması zihinsel hazırlık olarak açıklanmıştır (Konter, 1998). Psikolojik antrenmanın yalnızca belli bir parçası olan (Karagözoğlu, 2006) zihinsel antrenman, spor branşının özellikleri ve sporcunun nitelikleri göz önünde tutularak uygulamayı gerektiren birbirinden farklı türler, modeller ve stratejiler içermektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

## **2.7. Zihinsel Antrenman ve Otonom Sinir Sistemi**

Otonom sinir sistemi (OSS) ya da otomatik sinir sistemi (ANS) vücudun solunum, kalp atımı, kan basıncı, vücut sıcaklığı, sindirim, terleme gibi istem dışı işlevlerini düzenleyen bir sinir sistemidir ve beyin sapı, hipotalamus, ganglionlar ile birlikte omurilikten meydana gelmektedir ve yine bu yapılarla çalışmaktadır. ANS ayrıca visseral sistemlerin refleks adaptasyon tepkilerine aracılık eden oligosinaptik devreler ile beyindeki çekirdeklere çıkıntıları olan daha karmaşık devreler olmak üzere iki model halinde düzenlenmiş afferent yollardan oluşmaktadır: Acil durumlarda enerjiyi harekete geçirmeyi bekleyen, vücudun savaş ya da kaç tepkisini düzenleyen ortosempatik sinirler ve vücudun gevşeme durumuna geçmesini sağlayan parasempatik sinirler. Tüm bu yapılar otonom sinir sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için hayati öneme sahiptir (Guillot ve Collet, 2010).

İlk etapta bir eylemi temsil eden zihinsel aktivite ile otonom sinir sisteminin işleyişi arasında net bir ilişki görülmemekle birlikte pek çok araştırmacı davranışın yoğunluğunu ve yönselliğini dikkate alarak bu konuya farklı bakış açılarıyla yaklaşmaktadır. Mogenson (1977), ilginç bir metafor kullanarak organizma fonksiyonlarının sürdürülmesindeki görevi sebebiyle otonom sinir sistemini bir evin uşağı olarak tasvir etmekte ve merkezi sinir sistemini de misafirlerin karşılandığı oturma odasına benzetmektedir. Bu şekilde, gelen misafirleri karşılamak için uşağa ihtiyaç duyulduğu gibi merkezi sinir sisteminin davranışı gerçekleştirmesini sağlamak için de ANS'in gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Nyberg vd. (2000)'na göre algısal benzetim, gözlemler eş zamanlı olarak hareketin zihinsel temsilini taklit etme yeteneğinden dolayı -gözlem de dâhil olmak üzere- farklı algısal etkinlikler tarafından ortaya çıkarılabilmektedir. Bu teorik ve ampirik katkılara dayanarak algı,

gözlem ve zihinsel temsilin temel olarak duyuşsal algıya ve böylece aynı otonomik tepkileri tetikleyecek bellekte depolanan bilgiye dayanan zihinsel süreçleri paylaştığı sonucuna varılabilmektedir. Yani bilgi gerçekten algılandığında otonomik yanıtı tetikleme potansiyeline sahipse; aynı bilginin zihinsel temsili, hayal edildiğinde aynı etkiye sahip olmaktadır ve motor eylem tarafında bir hareketin zihinsel temsili, hareket gerçekten yapıldığında kaydedilen sonuçla aynı merkezi ve otonomik etkinliği ortaya çıkarmaktadır.

Meister ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışma sonucu, bir pianoda motor imgeleme yoluyla sessiz ve zihinsel olarak müzik çalmanın frontoparietal ağda (beynin en karmaşık işleri yürüten ana kumanda merkezi) fiilen benzer bir aktivasyon oluşturduğunu canlı bir şekilde kaydetmişlerdir. Motor imgeleme genellikle; belli bir motor eylemin herhangi bir açık motor hareket çıktısı olmadan yalnızca temsiline, çalışan bellekte dâhili olarak prova edildiği dinamik bir zihinsel durum olarak tanımlanmaktadır (Decety, 1996). Motor imge, sıralı eylemler üretmeye yönelik zihinsel işlemlerden ya da eylem planlamasının saklandığı işlemsel bellekten geri çağrılan dâhili bir hareket modelinden kaynaklanmaktadır (Paillard, 1982). Oluşan bu durum şayet merkezi sinir sisteminin açık bir işleviyse motor hazırlık, hareketin yürütülmesini mümkün kılan enerjiyi sağlamak için otonom sinir sisteminden de faydalanmaktadır. Böylece otonom sistem; doğal hareketin başlatılma sürecinde ilk prensip olmaktadır (Peters, 2000). Elit havalı tüfek atıcılarıyla ilgili yapmış oldukları çalışmada Deschaumes-Molinario, Dittmar ve Vernet-Maury (1992), atıştan önceki konsantrasyon aşamasının gerçek atış sırasında kaydedilene çok yakın otonomik tepkiler verdiğini söylemektedir. Konsantrasyon ve gerçek atış periyotları arasındaki ANS tepkilerinin neredeyse aynı olması, sporcuların motor imgelemeyi atışlarındaki uygulama aşamalarını daha iyi kontrol etmek amacıyla kullanıp gelecek motor sekansları hayal ederek ezberlenmiş atış rutinlerini kolayca hatırladıklarına dair kanıt sağlamıştır.

Uyarılmadaki değişikliklerle birlikte genel fizyolojik değişiklikleri kontrol ettiği düşünölen otonom sinir sisteminin işleyişsel evrimi, sinir sistemini yorumlayabilmek için düzenleyici ilkeler sağlamaktadır. Motor imgeleme ile birlikte kur yapma, cinsel uyarılma, kalıcı sosyal bağların kurulması vb. dâhil olmak üzere her zihinsel işlem sinir sistemimizin bizim doğrudan erişemediğimiz bir bölümünden yansımaktadır; bu noktada irade ile bilinç ancak belirli ve yapılandırılmış fizyolojik varyasyonlar şeklinde bir parça ortaya koymaktadır (Guillot ve Collet, 2010). Sonuç itibarıyla, birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen

zihinsel antrenman ve otonom sinir sistemi arasındaki ilişki ne kadar karmaşık görünüyorsa da özellikle performansı negatif yönde etkileyen korku, kaygı, stres gibi tetikleyicileri etkisiz kılabilmek için zihinsel antrenman yapmak; otonom sinir sisteminin aktivasyonunu azaltabilmekte ve kişilerin fizyolojik açıdan daha sağlıklı olmasını sağlayabilmektedir.

## **2.8. Zihinsel Antrenman Sürecinin Alt Boyutları**

Zihinsel Antrenman süreçlerinin temel amacı; sporcunun fiziksel performansını olumlu yönde etkileyerek performans başarısını arttırabilmektir. Esasında kompleks bir süreç olan zihinsel antrenmanın, tıpkı fiziksel antrenmanda olduğu gibi istikrarlı bir şekilde uygulama yapmayı gerektiren çeşitli boyutları bulunmaktadır.

### **2.8.1. Kendi Kendine Konuşma**

Spor alanına uygulandığında ve uygun şekilde kullanıldığında kendi kendine konuşma, performans iyileşimini desteklemekte (Pezer, 2008); yeni bir beceri öğrenirken, strateji geliştirirken ya da daha önce öğrenilmiş bir beceriyi değiştirip düzenlemeye çalışırken sporcuya yardımcı olabilmektedir. Bu durumda kendi kendine konuşmanın amacı, eylemler üzerinde bilinçli olarak kontrol elde edebilmektir. Sporcunun nihai hedefi de, üzerinde çalıştığı beceri ve kullandığı stratejiyle belli bir otomatikliğe ulaşabilmektir ancak bu otomatizm gözle görülür şekilde fark edilene kadar uygulamalar sırasında kullanılacak olan eğitici kendi kendine konuşmayı her zaman net ve kısa olacak şekilde dikkatli bir şekilde oluşturması, aynı zamanda sporcunun yapması gereken hareketlere odaklanması oldukça önem arz etmektedir (Gregg, Law ve Davies, 2012). Pozitif özel ifadeler, egzersizler ve daha spesifik olarak yarışmalar sırasında zaman zaman maruz kalınan yıkıcı öz inançlarla ve konuşmalarla mücadele etmek için kullanılacak olan güçlü bir avantaj unsuru konumundadır. Her sporcu zaman zaman sinirlilik hali ve öfkeyle birlikte kendinden şüphe duyma hissini yaşamakta; bununla birlikte olumlu konuşmalar bu negatif hisleri mümkün olduğu kadar azaltmaktadır. Bir olumlama, genellikle o esnada doğru olmayan ancak kişinin kendisini ve çevresini görmek istediği yönde destekleyici etkiye sahip olan ‘ben’ ifadelerini içermektedir (Porter ve Foster, 1987).

En iyi kendi kendine konuşma formatı oldukça basit, olumlu bir dil ile şimdiki zaman içerisinde gerçekleşmektedir ve zorlama olmamakla birlikte kişisel olarak da anlam ifade etmektedir. Faydaları zamanla kendini gösteren olumlu kendi kendine konuşma da, diğer zihinsel beceriler gibi inanç sisteminin doğal bir parçası olana kadar uygulama yapmayı gerektirmektedir. Gevşeme ve yoğunlaşma becerileri ile karşılaştırıldığında kendi kendine konuşma daha çok bireysellik içermektedir çünkü onaylamalar kişinin kendi sözleri, ifadeleri olarak yine kendisi tarafından özel seçilmektedir (Pezer, 2008). Sporcular fizyolojik ve psikolojik aktivasyon için en uygun aralıkta olduklarında yani en uygun şekilde uyarıldıklarında yüksek performans gösterebilme olasılıkları da artmaktadır. Uyarılma düzeyi oldukça önemlidir çünkü kendi kendine konuşmanın yapısını değiştirerek uzun ya da kısa, olumlu ya da olumsuz, hararetili ya da sakin hale getirebilmektedir. Dolayısıyla sporcular ihtiyaçları olan uygun değer uyarılmayı elde etmek için kendi kendine konuşmayı bazen tek başına bazen de nefes kontrolü gibi becerilerle eşleştirip birlikte kullanabilmektedir. Sonuç olarak bir sporcunun yeteneklerine ve becerilerine ilişkin sahip olduğu kök inançları doğrultusunda kendisine söylediği sözlerin bilişi ve davranışları üzerinde son derece etkili olduğu belirtilmektedir (Gregg vd., 2012).

1. Hazırım ve rahatım.
2. Bir sporcu olarak kendi yeteneğime ve gücüme inanıyorum.
3. Kontrol ben de. Odaklanmış durumdayım.
4. Yetenekli ve yetkin bir sporcuyum.
5. Başarılıyım, dengeliyim, kontrollüyüm.
6. Mükemmel bir performans sergiliyorum.
7. Kendime güveniyorum.

Buradaki gibi olumlu öz ifadeler başarımları sürecini desteklediği ve olumsuz inanç sistemlerini olumluya çevirmeye yardımcı olduğu için dünyaya da pozitif bir niyet vermektedir ve bu pozitif niyetlere karşı duyulan itikat sporcunun da realitesinin değişmeye başladığı noktayı ifade etmektedir. Bu olumlu söylemleri günde en az iki kez gerekli coşkuyu yakalayana kadar tekrar etmek gerekmektedir. Bunun için uygun zamanların gece uyumadan, sabah güne başlamadan hemen öncesi olduğu söylenmektedir. Çünkü bu zaman dilimleri rahat olunan ve zihnin taleplerle, kaygılarla dolu olmadığı bilinçaltının yeni fikirleri ve inançları almaya oldukça açık durumda olduğu en berrak

anlardır ve bu olumlu kişisel ifadeler ne kadar derinden zihne nüfuz ederse o kadar hızlı gerçeğe dönüşmektedir. Olumlu ifadelerle onaylamalara aşına olunduğunda artık sporcunun kendisine koyduğu zihinsel sınırlamaların ötesine geçebilmesi; yorgun ya da ağrılı hissettiği, performansı sırasında şüphe duyduğu anlarda odağının, konsantrasyonun, güveninin ve kontrolünün sağlanması kolaylaşacaktır (Porter ve Foster, 1987).

### **2.8.2. Grup Çalışması**

Bir takımın grup olabilmesi aynı zamanda sporcuların kendilerini keşfedebilme yolunu ifade etmektedir. Grup çalışmaları her sporcuya kendileriyle birlikte takım olarak da kimliklerini bulabilme konusunda yardımcı olabilmektedir. Bu esasında zaman alan bir süreçtir ve çokça çalışmayı, tahlili, çözüm yolunu, değerlendirmeyi ve yeni düşünce kalıplarını içermektedir. Bu şekilde takımın en sönük üyeleri dahi takım senkronu için mükemmel şekilde işleyen çarkın dişlilerine dönüşebilmekte ve bununla birlikte rakipler mevcut takımı birlik olabilme derecelerine bağlı olarak cesur, coşkulu, güvenli, uyanık bulabilmektedir. Sinerjistik bir takım oluşturabilme yollarının pek çoğu grup çalışmalarında belirlenmektedir. Çünkü takım için gerekli olan en doğru taktik ve teknikler, pratik deneyimler aracılığıyla olduğu kadar analiz ve tartışma yoluyla da keşfedilebilmektedir. Sonuç itibarıyla uygun şekilde organize edilen bu çalışmalar fiziksel antrenman ve performansın duygusal ve mental karşılığı olabilmektedir (Syer ve Connolly, 1984/1998). Takım ruhu ya da görevdeşlik esasında, bir spor grubunun teknik olarak kendilerinden üstün olan ama birlikte dengeli ve iyi çalışmayan oyuncularını yenmesine izin verebilecek ekstra gücü ifade etmektedir. Ancak oluşturulan bağlaşım yoğun stres zamanlarında kullanılacak ise antrenmanlar sırasında geliştirilmelidir ve müsabaka başlamadan önce her bir sporcuda içsel olarak uyandırılmalıdır; bunun için de çeşitli yöntem ve alıştırmalardan faydalanılmalıdır (Syer ve Connolly, 1987).

1. Sporcuların kuvvetli ve zayıf yönlerini belirleyin.
2. Sporculardan takımın yeteneği ve potansiyel performansı hakkındaki şüphelerini dile getirmelerini isteyin.
3. Bireyleri konuşurun, genel güven problemleri üzerinde çalışın.
4. Sessiz sporcuları cesaretlendirin.
5. Dürüstlüğü destekleyin.

6. Beyin fırtınası yaparak sorunlara karşı en uygun çözümleri belirleyin.
7. 'Görüyorum, hayal ediyorum, hissediyorum' yöntemiyle sporcuların takımın diğer üyeleri hakkında nelere dikkat ettiklerini ve onlara karşı hissettiklerini gözlemleyin. Rekabet için birbirlerinin performansına ilişkin algılarını fark edin.
8. 'Bu takımın antrenörü ben olsaydım neler yapardım?' sorusunu sorarak sporcuların beklentilerini ve isteklerini ortaya koymalarını sağlayın.
9. Her sporcudan en iyi olduklarını imgelemelerini isteyin. Onları gruplara bölün ve hissettikleri kişi olarak güçlü ve zayıf yönlerini birbirleriyle tartışmalarını isteyin (Syer ve Connolly, 1987).

### **2.8.2.1. Grup Çalışması Olarak Bilge Kişi Egzersizi**

'Bilge kişi' egzersizi sporcuların her birinin 'Takım ruhunu artırmak için ne yapabilirim?' sorusunu yanıtlamasına yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Bu egzersiz, bir süreliğine gevşemelerine ve kendi içlerine çekilmelerine izin vererek, beynin mantıksal sol yarım küresinden ziyade sezgisel sağ yarım küresine hitap edilmesini sağlayan dinamik bir zıtlık oluşturmaktadır. Sporculardan talimatları izleyerek uzanmalarını, gözlerini kapamalarını, kendilerini bir dağın eteğinde hayal etmelerini, bir kulübe görene kadar dağa tırmanmalarını isteyin. Kulübeden içeri girmelerini ve gördükleri yaşlı bilgeye 'Takım ruhunu artırmak için ne yapabilirim?' sorusunu sormalarını söyleyin. Duydukları ilk yanıtı akıllarında tutmaları gerektiğini belirtin. Aldıkları cevapla beraber çıktıkları dağdan inmelerini ve başladıkları yere geri dönmelerini isteyin. Daha sonra imgeledikleri şey ile ilgili karşılıklı konuşmalarına izin verin (Syer ve Connolly, 1984/1998).

### **2.8.3. Sesli Ortam Çalışması**

Bu çalışma için ortamın sesli olmasına dikkat edilmektedir. Amaç, sporcunun antrenörünün sesi dışında kalan her türlü dış sese karşı duyarlılığını en aza indirerek müsabaka esnasında başarımını olumsuz yönde etkileyebilecek seslere (rakip taraftarın sözleri, aşırı müzik vb.) tepkisiz kalabilme ve konsantrasyonunu sürdürebilmesini sağlayabilmektir. Bunun için sporcu yalnızca yanında bulunan antrenörün telkinlerini ve sözlerini dinleyip talimatlarına uymaktadır. Sporcuya dış yollarla gelen ya da içsel olarak etki eden sesler dinlenmektedir, yorumlanmaktadır ve yoğunlaşma haline tekrar geri dönülmektedir. (Aktepe, 1998).

#### **2.8.4. Obje Çalışması**

Günlük yaşamda temas edilerek duyularla algılanabilen, görülüp incelenebilen her unsur obje olarak adlandırılmaktadır. Formadan ayakkabıya, dal için gerekli olan malzemeden saha çizgisine, rakiplerden seyirciye kadar tüm ögeler mental antrenman elemanı olarak obje kümesi içinde sayılmaktadır ve ortama göre şekillenen metotları, özellikleri bulunmaktadır. Zihinsel antrenman için kullanımında obje; yapısı, devinimi, etkisi, dışarıdan veya içeriden sporcuyu etkileyebilecek her türlü özelliği dikkate alınarak incelenmektedir ve bölümlere ayrılmaktadır. Bu bölümler arasında gerekli bağlantılar ve ilişkiler kurularak sporcu için en uygun zihinsel hazırlık modeli hazırlanmaktadır (Aktepe, 1998).

#### **2.9. Zihinsel Antrenman Beceri Sürecinde Temel İlkeler ve Prensipler**

Bir spor branşı için çalışıyorsanız ya da bir performans sanatçısıysanız kortta, sahada ya da sahnede mükemmel fiziksel becerilerle kardiyorespiratuar uygunluğa sahip olmak; teknik kurallarla mekanik işleyişe hâkim olmak kesinlikle başarının önemli bir parçası haline gelmektedir. Ancak bunlar arzu edilen zirve performansa ulaşabilmede yine de tek başına yeterli görülmemektedir. Bu sebeple özellikle spor hekimleri ve psikologları; baskı altındayken soğukkanlı kalma, gürültülü bir kalabalık karşısında sarsılmama, dış uyarıcılara karşı güçlü durma, diğer oyuncularla etkili iletişim kurma, kendinden emin olma gibi zihinsel yönlere de odaklanmaktadır. Araştırmacılar bu anlamda, üst düzey performansa ulaşma konusunda sahip olunması gereken niteliklerin bir takımı yıldızını ortaya çıkarmış bulunmaktadır ve birçoğu tarafından paylaşılan ortak stratejik özellikler; kendine güven, motivasyon, hedef belirleme, gevşeme, dikkat ve konsantrasyon olarak sıralanmaktadır (Weinberg, 2011).

##### **2.9.1. Kendine Güven**

ABD’li atlet Carl Lewis bir keresinde: *“Kendinize güvenmezseniz her zaman kaybetmenin bir yolunu bulacaksınız”* demiştir. Bu alıntının da gösterdiği gibi, çoğu profesyonel sporcu başarı için olağanüstü bir özgüvene sahip olunması gerektiğini kabul etmektedir. Kendine güven insanlar arasında ve durumdan duruma önemli ölçüde değişebilmektedir; bu nedenle

özgüvenin spor psikoloji içerisinde en yoğun şekilde araştırılan konulardan biri olması da şaşırtıcı değildir (Allen ve McCarthy, 2013).

Spor Psikolojisi araştırmaları, yüksek düzeyde başarı gösterenleri daha az başarılı olanlardan ayıran öncelikli faktörün güven olduğunu vurgularken (Weinberg, 1990), bu alanda çalışan araştırmacılar kendine güveni, bir sporcunun veya oyuncunun sahip olduğu potansiyelle kendi oyununu oynayabilmesi ve gerçekleştirmeyi arzu ettiği davranımda muvaffak olabilmesi için gerekli olan çeşitli becerileri sergileyebileceğine karşı duyduğu güçlü inanç olarak tanımlamışlardır. Esas olarak kendine güven, belirli bir beceriyi denediğinizde başarılı olmayı bekleyip beklemediğinizdir. Başarılı olmayı bekliyorsanız, kendinize güveniyorsunuz demektir (Hodge, 2005). Bu beceriler, bir basketbolcu için kullandığı serbest atış, futbolcunun maçı kazandırmak için atacağı bir penaltı ya da bazen oyunun sonunda gidişatı değiştirmek için verilen kritik bir karar olabilmektedir (Ekmekçi, 2022). Kişi, bir eylemi yetkin bir şekilde yapabilirliliğine ve yeteneğine olan inancıyla aynı zamanda kendi kendini gerçekleştirecek pozitif bir kehanet yaratmaktadır. Bir şeyin olmasını umduğunuzda bu umuş onun bir noktada gerçekleşmişini sağlamaktadır. Örneğin, savunmanızı yarıp geçmek üzere size doğru koşan bir rakip rugby oyuncusunu o an alt edebileceğiniz konusunda mücadele etme yeteneğinize ve başarılı olacağınıza dair güveniniz yüksekse, bunu başarma olasılığınız da o kadar artmaktadır (Hodge, 2005). Ancak ne yazık ki, bazı sporcular da başarı göstermek için gerekli becerileri edinme ve uygulayabilme yeteneklerinden şüphe duymakta; kendini gerçekleştirecek olumsuz bir kehanete saplanıp kalmaktadır. Tüm bu negatif kodlar da nihayetinde gerçek bir başarısız olma durumuna yol aıp gelecekteki başarısızlık beklentilerini arttıracak bir kısır döngü oluşturmaktadır (Weinberg, 1990). Dolayısıyla özgüven ve başarı arasındaki pozitif ilişki, sporda en yüksek performansla ilgili araştırmaların da en tutarlı bulgularından biri konumundadır (Hodge, 2005). Vealey (2001); bir spor kültürünün, organizasyonunun, bireysel farklılıkların (kişilik özellikleri, tutumlar, değerler vs.) güven düzeylerini ve bunun da daha sonra sporcunun nasıl performans göstereceğini etkilediğini belirtmektedir. Bu nedenle kontrol edilemeyen faktörler (hava durumu, rakipler vs.) ile sahip olunan fiziki kabiliyetler hesaba katıldığında bile sporda duyulan güven, performansın niteliği konusunda kritik önem arz etmektedir (Hays, Thomas, Maynard ve Bawden, 2009).

Weinberg, Yukelson ve Jackson (1980), kendine güvenen sporcuların güvenmeyenlere göre her şart ve koşulda efor ile çaba sarf etme yüzdelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Güveni yüksek sporcular aynı zamanda hedeflerine ulaşma konusunda da daha ısrarcı olacaktırlar. Bu durum teknik değişikliklerden sorumlu antrenörler açısından da önem arz etmektedir. Gerçekçi ve yeterli güvene sahip bir sporcunun herhangi bir teknik değişikliğe adaptasyon sağlaması daha kolay olacakken güvensiz sporcu bu durum karşısında tereddüt edecektir (Nicholls ve Jones, 2013). Kendinden emin olmak; rekabet anında bir sporcunun mental becerilerindeki yükselişi ve bu yükselişin başarıya yansıyan görüntüsünü ifade eden (Vallerand, Colavecchi ve Pelletier, 1988) psikolojik (momentum) ivmeyi; psikolojik ivme de sporcunun kazanma ve kaybetme olasılığını etkilemektedir. İvme negatife döndüğünde ancak yapabileceklerine güvenen oyuncular bu durumu tersine çevirebilmektedir. Bunun nedeni, pes etmeyi reddetmeleridir (Miller ve Weinberg, 1991). Özgüveni; bir uçta çekingenlik, diğer uçta aşırı güven ve aradaki optimal güven ile birlikte süreklilik içerisinde düşünmek gerekmektedir. Güven optimal düzeyde seyrettiğinde performans yükselirken, yetersiz kaldığında ya da optimalin üzerine çıkarak aşırılaştığında gerçekçilikten uzaklaşmaktadır ve performans düşüşe geçmektedir (Burton ve Raedeke, 2008). Güven konusunda çekingen kalanlar, en iyi şekilde motive olmak açısından da yetersiz kalmakta; aşırı güvenli sporcular da kendilerini üst düzey yetenekli gördükleri için becerileri üzerinde çalışmaya ihtiyaç duymamaktadır. Optimal olarak kendine güvenen sporcular, oyunlarını geliştirmek ve başarılı olmaya devam etmek için güçlü bir içsel motivasyona sahiptir. Güçlü yanlarını üst düzeye çıkarabilmek ve zayıf yönlerini en aza indirebilmek için etkili stratejiler geliştirip uygulamakta, gerçekçi olmayan hedeflere ulaşma konusunda bu durumun farkında olarak endişe duymamakta, denemekten bıkmamakta, hata yapmaktan korkmamaktadır. Bu sporcularda doğru güven düzeyini sağlayan unsurlar ise; düzenli yapılan hazırlıklar, sabır, çaba, planlı çalışma ve olumlu beklentilerdir. Bunlar bir bütün haline gelerek optimal güveni sağlamakta, sporcuyu istikrarla başarıya taşımaktadır. Sonuç itibarıyla sporda güven ancak, fiziksel ve zihinsel beceriler üzerinde çok çalışarak, geliştirilen stratejileri yarışma sırasında etkin şekilde kullanarak, gerçekçi hedeflerde kalarak ve kendine daima inanarak inşa edilmektedir (Burton ve Raedeke, 2008).

## 2.9.2. Motivasyon

Motivasyon terimi, “hareket etmek” anlamına gelen Latince “*movere*” sözcüğünden türemiştir ve davranışı belirli bir şekilde yönlendirmek için kişiyi harekete geçiren içsel gücü ifade etmektedir. Bu güce zaman zaman gayret, aşırı istek, arzu gibi başka tabirlerle atıfta bulunulmasıyla birlikte (Karageorghis ve Terry, 2011), motivasyonun daha derin anlamına ilişkin içgörü, hayvanların açlık veya susuzluk gibi dürtüleri karşılamak ve azaltmak için olağanüstü bir çaba sarf ettiklerini gösteren dürtü teorisi çalışmalarından gelmektedir. Buna göre dürtü teorisinin motivasyon öznesinin içsel bir dürtüyü azaltma veya tatmin etme arzusuyla ilgili olduğu belirtilmektedir (Cox, 2012). Bu, esas olarak insan türü için de son derece doğal bir durum teşkil etmektedir. Çünkü insan hayatta kalmak için güdülenme, keşfetme, belirli becerilerde ustalaşma şeklindeki ihtiyaçlarını giderme zorunluluğuna sahiptir. Motivasyonsuz olmak aynı zamanda, herhangi bir faaliyette bulunmayıp pasif kalmaya sebebiyet vereceğinden, hiç kimse motivasyondan tamamen mahrum kalamamaktadır. Spor söz konusu olduğundaysa, sporcuyu psikolojik olarak rekabet etmeye hazır hale getirecek ve başarıya ulaştıracak olan motivasyon, performans ölçütünün de temel bileşeni konumundadır (Karageorghis ve Terry, 2011).

Sporda motivasyon, sporun doğasına yönelik coşkuyu sürdürürken gelişme, başarma, başarıyı devam ettirme istek ve arzusunu yorumlayıcı bir prensip olarak zihinsel eğitim rejiminde önemli bir faktörü temsil etmektedir. Motivasyon olmadan ne zihinsel ne de fiziksel gelişim sağlanamamakta, rekabet sırasında yüksek performansa ulaşmak imkânsız hale gelmektedir. Optimal düzeyde motivasyon geliştirerek başarılı performans sergilemek ve kazanan olmak için gerekli olan esas bileşenlerden biri, belirli bir sonuç ya da yeterlilik standardı olarak tanımlanan anlık, orta ve uzun vadeli hedeflerin yapıcı bir şekilde uygulanmasıdır. Antrenman ve başarıyı sergileme zamanlarında kişiyi motive eden şey, hedefe ulaşma beklentisidir (Sailes, 1995). Bir hedef belirlemek, hedefe ulaşmak için çaba sarf etmek ve nihayetinde belirlenen hedefe ulaşarak çabanın onaylandığını görmek ödüllendirici, motive edici ve ilham verici olmaktadır (Taylor ve Schneider, 2005). Motivasyonu arttırmak için benzer hedeflere sahip bir antrenman ortağıyla çalışmak da bir seçenek teşkil etmektedir. Çünkü birlikte yürütülen antrenman süreci kişinin kendisi ve partneri için sürdürülmesi gereken bir sorumluluk haline gelmektedir. Dolayısıyla kişi motive olduğunda egzersiz partnerinin de motive olması sağlanmakta; karşılıklı duyulan

güven ve sorumluluk bilinci her bireyin motivasyonundan daha büyük bir kolektif motivasyon yaratmaktadır. Dayanıklılık sporları başta olmak üzere branş antrenmanları zaman zaman yoğun tekrarlar nedeniyle monoton ve sıkıcı olabilmektedir. Bu noktada antrenmanları çeşitlendirmek de motivasyonu artırma konusunda oldukça değerlidir. Çünkü yeni ve yaratıcı formatlar denemek, antrenmanla ilgili heyecanı canlı tutup dikkat ve enerjiyi sürdürmeyi sağlayarak odaklanmayı korumaya yardımcı olmaktadır (Taylor ve Schneider, 2005).

İçsel ve dışsal olmak üzere motivasyonun iki temel türü bulunmaktadır. İlgi ve dürtüye dayalı olan içsel motivasyon, herhangi bir ödül beklentisi olmadan kendi kendine başlamayı ve faaliyette bulunmayı ifade etmektedir. Dolayısıyla eylem -her ne olursa olsun- görevi tamamlamanın, bir işi icra etmenin ve o işin icra yollarını öğrenmenin vereceği doğal tatmin, başarıma arzusu ve bağlılık amacıyla yapılmaktadır. İçsel motive olan sporcular aldıkları ödüller ve derecelerle her şeyden önce kişisel olarak haz duymakta; sonraki süreçte daha iyi performans kazanımları elde etmek için içsel motivasyon düzeylerinin de güçlenmesini sağlamaktadırlar (Gerson, 2004). Dışsal motivasyon; zihin ve bedenden bağımsız olarak davranışın, bireye bu süreçte vereceği hazdan ziyade doğrudan sonuca erişmek için yapıldığı motivasyon türüdür (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991). Bilakis dayanıklılık sporlarında sporcu için tetikleyici olan ödül, teşvik, kupa, saygı ve övgü kazanma gibi dışsal faktörlerin de olumlu davranışları şekillendirerek motivasyonu artırma gücü bulunmaktadır ancak dışsal motivasyon ile ilgili sorun, bu davranışların her zaman kalıcı olmamasıdır (Gerson, 2004). Bunun nedeni dışsal olarak motive edilen davranışların doğası gereği araçsal olması (Deci vd., 1991), sporcunun/sanatçının göstereceği başarı ritmini, sergilenecek performansın vereceği ruhsal tatmin yerine sadece ulaşılmak istenen ödüle bağlamasıdır (Gerson, 2004). Nihayetinde sporcunun başarısını nasıl olursa olsun, içsel tutkusu ve seçilen spor branşından aldığı zevk, onu motive eden temel etkenler olmaktadır. Elbette motivasyonun negatife dönerek sporcunun formunda düşüşe sebep olacağı bununla birlikte de performans formunun azalacağı zamanlar olacaktır ancak arzusunu istikrarsız dışsal faktörlerden içsel hedeflere kaydırdığında sadece kendisi için çalışan biri olmaya başlayacaktır (Moore, 2014).

### 2.9.3. Hedef Belirleme

Hedef terimi, genellikle bir görev için belli bir süre içerisinde ulaşılmak istenen yeterlilik düzeyi anlamına gelmektedir (Locke, Shaw, Saari ve Latham, 1981). Hedefler bazen tenis ilk servis yüzdesini elli beşten altmışa çıkarmak gibi nesnel ve ölçülebilir bazen de takım arkadaşları memnuniyetinin sağlanması gibi sübjektif olabilmektedir (Taylor ve Wilson, 2005). Hedef belirleme, bireylere ateşleyici bir güç sağlayan ve onları olduklarından daha türetgen kılan kognitif (bilişsel) bir güdülenme formu olarak tanımlanmaktadır (Locke ve Latham, 1985). Hedef belirleme, birçok antrenör ile sporcu açısından oldukça karmaşık görülen ve aynı zamanda sıklıkla yanlış kullanılan bir süreç etkenidir. Hedef belirlemenin verim sağlamaması, genellikle temel bileşenlerine ve bunların sporcularda nasıl uygulandığına dair yeterli bilgiye sahip olmaktan kaynaklanmaktadır. Hedef belirlemenin değeri; uygulamalı danışmanların, antrenörlerin ve sporcuların hedef belirleme inceliklerini, ilkelerini, bunun spor performansı ile olan ilişkisini ne kadar iyi kavradıklarıyla saptanmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

Hedef, sürekli iyileştirilecek ve en üst düzeye çıkarılacak bir olgudur. Hedeflerin sporcular için her şeyden önce varılmayı amaçlanan bir yönü ile yoğunluğu bulunmaktadır. İyi planlanmış bir hedef belirleme programı; sporcuların dikkatini ve eylemini doğrudan göreve yönlendirerek, enerjilerini harekete geçirerek, ilerleme süreci sancılı ve yavaş olduğunda dahi direnimlerini yükselterek performanslarını arttırmaktadır (Martens, 1987). Bu noktada önem arz eden bir başka husus da, hedeflerin gerçekçi olmasıdır. Sporcunun kendine gerçekçi hedefler koyması, arzu düzeyiyle yani ulaşılabilecek başarı düzeyiyle yakından ilişkilidir. Ulaşılması zor bir hedef belirlemek motivasyon kırıcı olacakken realist bir istek düzeyi sarf edilecek eforun da kontrollü olmasını sağlamaktadır (Bakker, Whiting ve Brug, 1990). Uygulamalı spor psikolojisinde hedefler, süreç ve performans ile sonuç hedefleri olmak üzere iki ayrı şekilde ifade edilmektedir. Sonuç hedefleri, bir yüzde müsabakasını birinci bitirmek ya da golf şampiyonasını kazanmak gibi yarışmanın istenen sonucunu anlatmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005). Bir müsabakanın sonucu yalnızca tek bir oyuncuya değil, eğer bir takım oyunuysa diğer takım arkadaşlarına, rakiplere ayrıca görevliler ile antrenörlere bağlı olabilmekte; sonuç, ekipmanın ve oyun alanlarının durumu, hava şartları, şans gibi birçok durumsal faktör tarafından da belirlenebilmektedir (Martens, 1987). Performans hedefleri, sporcu tarafından elde edilecek belirli davranışlar olmakla

birlikte Mills (1995), sporcuların kendi mükemmellik standartlarına göre gerçek performanslarına atıfta bulunmaktadır. Süreç hedefleri, sporcuların belli becerileri nasıl gerçekleştirdiklerini veya belli stratejileri nasıl uyguladıklarını ifade etmektedir. Sonuç hedefleri, hedef belirlemenin gerekli bir parçası olmasına rağmen, süreç ve performans hedefleri sporcular için özellikle önemlidir. Çünkü bu hedefler sporcunun kontrolündedir ve süreç ile performans hedeflerine ulaşılması genellikle sonuç hedeflerine ulaşılmasını da sağlamaktadır (Taylor ve Wilson, 2005). Nihayetinde performans hedefleri, sporcuların başarı ihtiyaçlarını karşılamak konusunda daha fazla fırsat oluşturmaktadır. Doğru hedeflerle başarılı olan bireyler de, özgüven kazanarak ve motive olarak kendilerini daha iyi hissetmektedir (Mills, 1995).

Başlıca hedef belirleme ilkeleri;

1. Sonuç hedefleri değil, performans hedefleri belirlemek,
2. Zorlayıcı ama gerçekçi hedefler belirlemek,
3. Genel değil, spesifik hedefler belirlemek,
4. Pozitif hedefler belirlemek,
5. Hedeflere ulaşmak için hedef tarihleri kullanmak,
6. Hedefe ulaşma stratejileri belirlemek,
7. Hedeflerin yazılı kaydını yapmak ve göstermektir (Mills,1995).

Hedef Belirlemenin Faydaları;

1. Hedefler, performansı arttırmaktadır.
2. Hedefler, uygulamaların kalitesini arttırmaktadır.
3. Hedefler, beklentileri netleştirmektedir.
4. Hedefler, antrenmanı görünür ve zorlayıcı kılarak can sıkıntısını azaltmaktadır.
5. Hedefler, başarmak için gerekli olan içsel motivasyonu sağlamaktadır.
6. Hedefler, gururu, tatmini ve özgüveni yükseltmektedir (Martens, 1987).

#### **2.9.4. Gevşeme**

Gevşeme; istenmeyen kas gerginliğini azaltmak, sempatik sinir sisteminin aşırı aktivasyonunu minimuma indirmek ve zihni üretken bir şekilde meşgul ederek sakinleştirmektir. Sempatik sinir sistemi aktive edildiğinde sporcu, savaş ya da kaç reaksiyonu göstererek adrenalin, kalp atım hızı, kan basıncı, solunum ve terlemedeki

artışlarla stresin fizyolojik semptomlarını yaşamakta ve endişe duymaktadır (Burton ve Raedeke, 2008). Yoğun endişe ve kaygı sebebiyle ortaya çıkan herhangi bir dengesizlik, sporcuların fiziksel veya kinestetik olarak akıcı bir performans yerine koordinasyonsuz bir performans üretmelerine; zihinsel olarak konsantrasyonlarını yanlış ipuçlarına odaklanacak kadar daraltmalarına ya da genişletmelerine neden olabilmektedir (Hogg, 1995). Bir hareket için uygun form; kasta doğru miktarda gerginliğin kullanılmasını içerirken, çok fazla gerilim becerinin uygulanmasına engel olmaktadır. Sporcunun, performans amaçlarını gerçekleştirebilmesi için gerekli olan enerjiyi israf etmeden harcamayı öğrenmesi çeşitli gevşeme egzersizleri ve teknikleri ile mümkün hale gelmektedir (Williams, 1986). Çünkü sporcuların umutlarını ve hedeflerini formüle etmeleri için en uygun zaman, performansı sınırlama eğiliminde olan zihinsel engellerin ortadan kalktığı gevşeme zamanlarıdır. Bilinçli zihin bazen çok kısıtlayıcı olabildiğinden, gevşeme egzersizleri sırasında sporcuların bilinçaltına gerçek hayallerini ve hedeflerini özgürce göndermeleri önerilmektedir. Bu beklentiler ve hedefler bilinçaltı tarafından gerçekçi olarak kabul edildiğinde, beden ve bilinçli zihin de buna göre tepki vermektedir. Sonuçta gevşeme; verdiği rahatlama haliyle birlikte, sporcuların bilinçaltı benlikleri ile daha özgür iletişim kurmalarını, zihinlerinin önerileri daha iyi kabul etmesini, odaklanma ve görselleştirme kabiliyetlerini arttırmalarını sağlamaktadır ve öz farkındalıklarını geliştirmektedir (Hogg, 1995).

Gevşemeyi öğrenmek, sürekli devam eden bir süreçtir ve sporcu düzenli pratik yaparak bu süreklilik içerisinde hangi noktanın kendisi için uygun olacağını keşfedebilmektedir. Duygusal, zihinsel ve fiziksel rahatlama düzeyleri herhangi bir zamanda değişebilmektedir ve bir düzeydeki uyarılmanın diğer düzeydeki uyarılmayı tetiklemesi muhtemeldir; aynı zamanda üç seviyeden herhangi birinde uyarılma düzeyini (sıfır uyarılma, uyarılma, aşırı uyarılma), diğerinde gevşeme derecesini arttırıp azaltması da mümkün olmaktadır (Syer ve Connolly, 1987).

1. Kendi sıfır uyarılma seviyesinin farkına varıp bir referans noktası elde etmek,
2. Davranış kalıplarını tanımayı öğrenip performansını engelleyen tüm kalıpları değiştirmek,
3. Çevresi hakkında tarafsız bir izlenim edinmek,
4. Sadece beden, zihin ve duyguların yenilenmesine izin veren olumlu, keyifli ve yararlı bir

varoluş durumunu deneyimlemek,

5. Rekabet sırasında ya da hemen öncesinde aşırı uyarılmayı yönetmek ve üretken bir düzeye getirmek,

6. Kinestetik duygunun farkına varmak gibi pozitif menfaatlere sahip olmak için sporcular, gevşeme çalışmaları yapmaktadır (Syer ve Connolly, 1998).

### **2.9.5. Dikkat ve Konsantrasyon**

Birçok sporcu kendi kişisel deneyimlerinden yola çıkarak etkili bir şekilde konsantre olma yeteneği gibi dikkat süreçlerinin sporda uygun değer performans için gerekli olduğunu söylemektedir. 2004 Atina Olimpiyat Oyunlarında Amerikalı tüfek atıcısı Matthew Emmons, elli metrelik üç konumlu hedef yarışmasında aniden odağını kaybedip yanlış hedefe ateş ederek altın madalya kazanma fırsatını kaçırmıştır. 2005'te İngiltere Premiership'te yirmi dört maçta gol yemeyerek rekor kıran Chelsea kalecisi Petr Cech, her şeyin konsantrasyon ile ilgili olduğunu belirtmektedir (Lavallee, Kremer, Moran ve Williams, 2012).

'Konsantre' kelimesi, bir şeyi toplamak, bir şeye odaklanmak ve yoğunlaşmak anlamlarına gelmektedir. Buna göre konsantrasyon; dikkatin kontrolü veya odaklanması, bir görev için mental efor harcamanın bilinçli deneyimi olarak tanımlanmaktadır. Moran'ın (1996) ifadesiyle konsantrasyon "dikkatin zihinsel çaba yönü" olarak görülmektedir. Mevcut bilimsel kanıtlar, konsantrasyonun doğuştan gelen bir zihinsel kaynak olmadığı, bir beceri olduğu görüşünü desteklemektedir. Konsantre olma hali öğrenilebilmekte ve beceri haline getirilebilmektedir. Ayrıca dikkat dağıtıcı unsurlarla başa çıkmak ve kaygının etkilerine karşı koymak için uygulama yoluyla sözel konsantrasyon becerileri geliştirilebilmektedir. Bir beceri olarak konsantrasyon, çoğu psikolojik müdahalenin de anahtarı konumundadır (Thompson, Vernacchia ve Moore, 1998). Konsantrasyonun, dikkatin yönlendirilmesi ve göreceli olarak bölünmesiyle yakından ilgisi bulunmaktadır. Herhangi bir performans durumunda kişinin neye dikkat ettiği sorulduğunda yola çıkarak dikkatin yönü kavramsallaştırılmaktadır. Dikkat; Bilişler (düşünceler, kişisel ifadeler, kararlar, endişeler) ve duygular dâhil olmak üzere zihinsel olarak, beden içinde kinestetik yönelimi okuyarak somatik şekilde, çevredeki bilgilerin duyularımız tarafından alındığı şekliyle dışarıdan yönlendirilebilmektedir. Bu durumda performansta bilgi işlemenin etkinliği, büyük ölçüde

dikkatin yönüne ve durumun gerektirdiği şekilde zihin, beden ve dış odak arasında uygun şekilde geçiş yapma yeteneğine bağlı olmaktadır. Dikkatin yönü koşullarla birlikte kişi tarafından belirlenmektedir. Aşırı uyaranlar dışında dikkati yönlendirmek için en baskın güç, iradedir. Dikkat odağı seçimi; bilgiye (ne yapacağını biliyor olmak), niyete (ne yapmak istediğinin farkında olmak) ve motivasyona dayanmaktadır (Thompson vd., 1998). Geçen yüzyılda psikologlar tarafından tanımlanan iki ana dikkat sürecine değinmek bu noktada önem arz etmektedir. Seçici dikkat, ortamda dikkat dağıtan pek çok uyarıcı olmasına rağmen kişinin bazı uyaranlara ve uyarın yönlerine özellikle odaklanarak katıldığı süreci ifade etmektedir. Bu tercihli bilgi işleme yeteneği birçok vasıflı faaliyet için esas teşkil etmektedir. Seçici dikkatin unsurları, kişinin dikkat ışığını istemli olarak belirleme ve bu ışını uyarın dizisinin ilgili bölümlerine yönlendirme yeteneğidir. Bölünmüş dikkat; iki veya daha fazla eş zamanlı görevi verimli bir şekilde yerine getirme yeteneğimizi yöneten zihinsel süreci ifade etmektedir. Genel olarak ikili görev paradigması olan bölünmüş dikkat, bir basketbol oyuncusunun topla koşarken şut veya pas girişiminde bulunması, bir voleybolcunun servis atarken aynı anda ikincil bir dış uyarana sesle yanıt vermesi gibi belirli bir zamanda dikkat edebileceği şeylerin sayısını ve türünü keşfedip arttırması için tasarlanmıştır (Moran, 1996).

Robert Nideffer (1979) konsantrasyonu, geniş-içsel ve dar-dışsal boyutlar olarak ayırmaktadır. Sporda sadece gerçekleştirilecek devinime yönelme konsantrasyonun dar kapsamı içerisindeyken, hareket ile beraber aynı zamanda diğer uyaranlara ve ipuçlarına da odaklanma geniş kapsamı yansıtmaktadır (Syer ve Connolly, 1984/1998). Sporcu geniş bir dikkat odağını benimserken, konsantrasyon odağını içsel düşüncelere, duygulara, imgelere ve kendi kendine konuşmaya kaydırmaktadır. Sporda sporcunun geniş bir iç odak kullanmasının gerekli olduğu birçok durum bulunmaktadır. Bunlar tipik olarak; planlamayı, problem çözmeyi, belirli talimatları kendine hatırlatmayı, performansın yönlerini hayal etmeyi, görselleştirmeyi ve bir performanstan sonra geri bildirim almayı içermektedir (Morris ve Summers, 2004).

Okçuluk, atıcılık gibi bazı spor branşlarında belirli zamanlarda sporcuların dar-dışsal bir dikkat odağı benimsemeleri gerekmektedir. Açık beceri gerektiren takım sporlarında bile, sporcunun başarılı olmak için odağını daraltarak dikkat dağıtıcı unsurları engellemesi gereken zamanlar bulunmaktadır. Dar bir şekilde odaklanma konusunda istisnai bir

kapasiteye sahip olan sporcular flaşörleri açık tutmada, dikkat dağıtıcılara rağmen odaklanmada ve uzun süre boyunca hedeflemede oldukça başarı göstermektedir. Dolayısıyla bu sporcular seyirci gürültüsünden ve etraftaki devinmeden etkilenmemektedir (Morris ve Summers, 2004). Dikkatin bilişsel olduğu kadar fizyolojik bileşenleri de bulunmaktadır ve bu bileşenler sürekli etkileşim halindedir. Dikkat sisteminin merkezi yürütücüsünde herhangi bir anda bulunan bilişsel kaynakların miktarı, kişinin uyarılma düzeyinden etkilenmektedir. Spesifik olarak kişi ne kadar uyarılmışsa onun için mevcut olan dikkat kaynakları o kadar fazlalaşmaktadır. Bu nedenle yorgun olmak veya başka bir şekilde yeterince uyarılmamış olmak, kişinin dikkat kapasitesini kısıtlama eğilimindedir (Moran, 1996). İdeal bir uyarılma düzeyine ulaşan bir sporcu, performans durumunun hızla değişen taleplerini karşılamak için dikkatini çok hızlı bir şekilde ve bilinçli düşünmeye ihtiyaç duymadan başka yöne çevirebilmektedir (Morris ve Summers, 2004). Objesi ne olursa olsun -içsel/geniş, dışsal/dar- en derin konsantrasyona sahip sporcu; zihinsel, fiziksel ve duygusal bağlantılarını uyum içinde çalıştırabilen ve onları göreve yönlendirebilen kişidir. Konsantrasyon becerisini geliştirme ve uygulama bir gerekliliktir çünkü; stresi azaltıp odak noktasını pozitif çevirerek tam etkiyle tepkide bulunmayı sağlamakta, performansını kontrol altında tutarak sporcuyla kontrol dışı durumlardan uzaklaştırmaktadır ve ayrıca performansın aktüelliğini yitirmiş yönlerinin yenilenmesini desteklemektedir (Syer ve Connolly, 1984/1998).

Odaklanma engellerinin üstesinden gelerek konsantrasyon geliştirmek için:

1. Uygulama öncesi simülasyon yolu ile süreci canlandırma ve sembolize etme yapılmaktadır.
2. Bir eylemi tetiklemek için işaret sözcükleri kullanma: Bir tür kendi kendine konuşmadır. “ilerle, omuzları geri topla, topu izle” gibi öğretici, “güçlen, rahatla, dayan” gibi motive edici olmaktadır.
3. Yargılayıcı olmayan düşünmeyi kullanma: Bir performansın değerini yargılamak ve onu iyi ya da kötü olarak kategorize etmek yerine eylemlere hükümsüz bakılmaktadır.
4. Belirli rutinler oluşturma: Rutin, bir sporcunun spordan önce sistematik olarak yürüttüğü görevle ilgili düşünce ve eylemler dizisidir (Moran, 1996). Rutinler, performans öncesi ve sırasında sporcuların içsel ve dışsal olarak dikkatlerinin dağılması olasılığını en aza indirerek performansın, bilinçli farkındalığın müdahalesi olmadan otomatikleşmesine izin vermektedir (Moran, 1996).

5. Yarışma öncesinde rekabet anı için planlar geliştirme: Öngörülebilecek ve öngörülemeyecek durumlar için hazır bulunmaktır. Bir netbol takımı, kendi sahasında çıkacağı önemli bir maç için stadyumdaki ışıkların sönmeye başlaması durumunda dahi ne yapacağını planlayarak yarışma sürecine hazırlanmaktadır.

6. Beceri öğrenme: Optimum öğrenme, bir beceri performansını otomatikleştirmeye yardımcı olarak performans ortamının diğer yönlerine odaklanmak için kişinin dikkatini serbest bırakmaktadır; bununla beraber bir basketbol oyun kurucusunun top sürme becerisi otomatik hale geldikten sonra dikkatini sahadaki diğer oyuncuların hareketlerine ve konumlarına odaklayarak en etkili pası atmasına fırsat vermektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Temelde zihinsel olan bu becerilerin tümü, sporcularda mental tutarlılığı sağlamak için bir araya gelmektedir ve bu tutarlılığı özellikle müsabaka boyunca sürdürmek başarıyı yönetmek konusunda kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla, sağlıklı bir zihin çerçevesi oluşturmak, ayrıca bunu korumak için zihinsel becerileri öğrenmek ve uygulamak gerekmektedir. Özetle bireyi üstün kılan nitelikler ağırlıklı olarak 'zihinsel' görülmekte ve söz konusu olan mental kabiliyetler öğrenilebilmekte, uygulanabilmekte ve geliştirilebilmektedir (Weinberg, 2011).

## **2.10. Zihinsel Antrenman Beceri Türleri**

Fiziksel ve kuvvetsel gelişimi sağlamak amacıyla yapılan antrenmanlar kadar önemli olan zihinsel antrenman becerilerini geliştirme antrenmanları rahatlatma (gevşeme), hareket tasavvuru, duygu ve kendilik düzenlemesi, pozitif düşünme, yoğunlaşma, enerji denetimi vb. konularda sporculara mental destek hizmeti sunmaktadır ve bu antrenmanlar nerede tatbik edilirse edilsin amaçlara, takım ruhunun ve birlikteliğinin gelişimine, bireysel ilerlemeye, belirlenen hedeflere ulaşılmasına katkı sağlamaktadır (Suinn, 1986/1996).

### **2.10.1. Otojenik Antrenman**

Otojenik antrenman, açıkça tanımlanmış bir kendi kendine hipnoz yöntemidir ve kişinin fiziksel varlığından en rahat ve konforlu şekilde hipnotik hafif trans haliyle zevk almasının metotlaştırılmış halidir. Bu açıdan otojenik antrenman, bir otohipnotik yöntem olarak düşünülmelidir. Sağ bir hipnoz hali olan trans, deneyimsel olarak azalmış bir bilinç

düzyini aramak, elde etmek ve bu düzeyde kalmakla karakterize edilmektedir. Bundan, bilincin düşürülmesiyle birlikte öz-farkındalık da dâhil olmak üzere tüm organik süreçlerin, kişinin tamamen bilinçli veya uykuda olduğu zamandan farklı bir seviyede yer aldığı sonucu çıkmaktadır. Azalmış bilincin transa benzer durumu özneye, her egzersizin amacına ulaşması için gerekli deneyimsel alanı ve ayrıca bu bilinç seviyesindeki belirli deneyim kalitesini ve gevşeme modunu vermektedir. Buradaki gevşeme, uyku benzeri uyusukluk veya uyuklama ile karıştırılmamalıdır. Hafif transa niteliğini veren şey, ilgili fiziksel süreçlere ve bunlara eşlik eden duygusal içeriğe gösterilen özel dikkattir (Rosa, 1976).

Stresle başa çıkmak için Batı'da geliştirilen en güçlü tekniklerden biri olan otojenik antrenman, vücuttaki stresli 'dövüş-kaç' mekanizmasını kapatıp derin psiko-fiziksel gevşeme ile ilişkili onarıcı ritimleri yeniden etkinleştirmek için tasarlanmış bir dizi zihinsel egzersizden oluşmaktadır. Belli bir düzenle ve istikrarla uygulandığında zihinsel düzeyde Doğu meditasyonuyla kıyaslanabilecek mental rahatlama, huzur ve sükûnet getirmekte; fiziksel düzeyde, atletik antrenmanla ilişkili kimyasal ve fizyolojik değişiklikleri üretmektedir. Diğer gevşeme tekniklerinin çoğundan farklı olarak uygulayıcının hayal gücü ve motivasyonu her hangi bir yerde ve her hangi bir zamanda- tren veya uçakla seyahat ederken ya da doktorun bekleme odasında- gerçekleştirilebilmektedir. Otojenik antrenman, beynin iki yarım küresinin aktiviteleriyle otonom sinir sisteminin iki dalı arasındaki -sempatik ve parasempatik- dengenin korunmasına yardımcı olmaktadır ve tekniği öğrenen birey, kendi içinde barındırdığı her türlü gizli sanatsal ve yaratıcı parıltıyla temasa geçerek bunları özgürce ifade edebilmektedir (Kermani, 1992). Otojenik antrenman uygulaması sırasında ve sonrasında meydana gelen öz düzenleme, uyum, iyileşme sürecinde beden ve zihin sadece mevcut değil; aynı zamanda geçmiş streslerden, anılardan, henüz tam anlamıyla ortaya çıkmamış negatif duygulardan da arınmaktadır. Bunlar genellikle, kaslardaki geçici seğirmeler veya o zamana kadar tanınmayan duyguların farkındalığı şeklinde otojenik deşarjlar olarak adlandırılan, zararsız olan, hızlı gelip giden biçimler şeklinde ortaya çıkmaktadır ve aslında hayatın birikmiş gerginliklerini atma sürecinin önemli parçası konumundadır. Otojenik antrenman mental çatlakları kapatmamakta; tam tersine birey için bu çatlakların farkına varıp onlarla başa çıkmayı olanaklı kılarak elde edilen huzurun, dinginliğin ve rahatlamının gerçek ve kalıcı olmasını sağlamaktadır (Kermani, 1992). Sağladığı faydalarla emsalsiz, dış koşullardan bağımsız

olarak indüklenen sığ bir transın iyileştirici güçlerini kullanmanın en eski yöntemlerinden biri olan otojenik antrenmanın ne kadar etkili olduğunun bir göstergesi de; yorucu, uzun, yoğun fiziksel antrenmanlardansa mental iyileşmelerle daha iyi atletik performansların kısa sürede elde edilebilmesidir. Dolayısıyla bu antrenmanda ustalaşan kişi artık, hem sakatlıkla hem de sıradan günlük yaşam sorunlarıyla başa çıkmak için rakipsiz bir kendini keşfetme aracına erişmiş olmaktadır (Rosa, 1976).

### **2.10.1.1. Otojenik Antrenmanın İlkeleri**

Otojenik Antrenman dört gereksinime dayanmaktadır:

1. Azaltılmış dış uyaranların, yani yüksek ses, parlak ışık veya diğer istilacı uyaranların yokluğu.

2. Rahat, çabalamayan bir ruh hali olarak tanımlanan pasif bir konsantrasyon tutumu. Bu, herhangi bir değişikliği zorlamak değil, sadece alıştırma çalışmasına izin vermek anlamına gelmektedir. (Achterberg, 1985); "yapmaktan" çok "izin vermek". Zihne dikkat dağıtan düşünceler girdiğinde pasif yoğunlaşma ile bunlar görmezden gelinilmekte veya nazikçe göz ardı edilebilmektedir (Payne, 2000).

3. Altı ana temaya dayalı olarak rahatlatıcı cümlelerin tekrarı:

- Kol ve bacaklarda ağırlık: Tekrar tekrar "Sağ kolum ağır" demek. (kişi bunu sessizce düşünebilir veya bir eğitmen tarafından yönlendirilebilir.)
- Kollarda ve bacaklarda sıcaklık: Kollarda ve bacaklarda sıcaklık hissettiğini hayal etmek.
- Sakin ve düzenli kalp atışı: Diğer vücut sistemlerine odaklanmak, "Kalp atışım sakin ve düzenli" telkinlerinde bulunmak.
- Sakin nefes: Nefes almaya, nefes sayılarına ve ritimlerine odaklanmak. Nefesin farkında olmak.
- Sıcak solar plexus: Karnın üst kısmını ısıtmak.
- Serin alın: Alnın soğutulması (Achterberg, 1985).

Bu ifadeler danışanın dikkatini dış ortamdan uzaklaştırmak için tekrarlanmaktadır. Ağırlık imaları kurşun imgeleriyle yoğunlaştırılabilirken, sıcaklık imaları güneş ışığı veya ılık su imgeleriyle derinleştirilebilmektedir (Rosa, 1976).

4. Cümle kalıplarının atıfta bulunduğu vücut kısımlarıyla zihinsel temas (Payne, 2000).

### 2.10.1.2. Otojenik Antrenman Egzersizleri

Değerini kanıtlamış otojenik antrenman egzersizlerinden biri olan göbek tekniği; zihinsel ve fiziksel stresi önlemek, iyileşmek, sakinliği korumak, iç huzuru geri kazanmak vs. için kullanılmaktadır. Bu teknik, Yunanistan'daki Athos Dağı keşişleri tarafından uygulanan eski bir rahatlama yönteminden türetilmiştir:

**Birinci adım:** Sessiz bir yer bulun ve sırt üstü uzanın.

**İkinci adım:** Gözlerinizi kapatın.

**Üçüncü adım:** Yavaş, tam ve derin nefes alın.

**Dördüncü adım:** Bu karın nefesi sırasında zihninizin gözünü göbeğinize odaklayın.

**Beşinci adım:** Aklınıza gelebilecek her türlü düşünceyi tamamen bir kenara bırakın ve göbeğinizle ilgili tefekkürünüzü kesintiye uğratmadan az önce anlattığımız gibi (nefes almak için midenizi dışarı doğru itin ve nefesinizi vermek için içeride tutarak) nefes almaya devam edin (Guyonnaud, 1996).

Bir başka otojenik antrenman çalışması Solar Pleksus Tekniğidir. Burada yine hayal gücü ve nefesi birleştirerek rahatlama sağlanabilmekte ve böylece konsantre olma kapasitesi arttırabilmektedir.

**Birinci adım:** Yumruğunuzu -solaksanız sol, sağlaksanız sağ- karnınızın üzerine yerleştirin.

**İkinci adım:** Gözlerinizi kapatın.

**Üçüncü adım:** Nefesinizin ritmiyle elinizin karnınızla aynı zamanda nasıl yükselip alçaldığını hissedin.

**Dördüncü adım:** Solar pleksusunuzu, yani vücudunuzun şu anda yumruğunuzun dayandığı bölgesini hissedin ve onu göğüs kafesinizin boşluğunda asılı duran küçük bir güneş şeklinde hayal edin.

**Beşinci adım:** Zihninizde bu güneşe doğru gidin. Hayal gücünüzü kullanarak beyninizi güneşe 'indirin' ve onunla bütünleşin.

**Altıncı adım:** Kendinizi tamamen içinize yerleşmiş olan hayali güneş ile özdeşleştirin; bedeninizdeki tüm enerjilerin, bedeninizin merkezinden parlayan bu 'T' noktasına doğru birleştiğine dikkat edin.

**Yedinci adım:** Zihninizdeki karmakarışıklığın (ve onunla birlikte yorgunluğunuzun) nasıl azaldığına dikkat edin.

**Sekizinci adım:** Zihninizde, olduğunuz yerde, tamamen bu içsel güneş tarafından emilmiş olarak kalın. Zihinsel evreninizin sabitlendiği bu kesin nokta dışında başka bir şey düşünmeyin.

**Dokuzuncu adım:** Solar pleksus ile ve bunun aracılığıyla tüm vücudunuzla mutlak bir bütünlüğe ulaştığınızda, nefesinizin ritmiyle yükselip alçalmaya devam eden elinize dönün.

**Onuncu adım:** Gözlerinizi açın (Guyonnaud, 1996).

Ustalaşana kadar egzersizin iki gün boyunca dört kez tekrarlanması önerilmektedir. Ardından, dokunuşu kaybetmemek için haftada en az bir kez, hatta yoğunlaşma gücünü artırmak veya pekiştirmek adına ihtiyaç dönemleri dışında da uygulanması gerekmektedir (Guyonnaud, 1996). Otojenik antrenman veya başka bir zihinsel program ne kadar süre uygulanıyor olursa olsun, mevcut aşamalardan geçilmektedir. Bu, gerçek büyümenin sağlanıp mental olarak belirli bir olgunluk derecesine ulaşabilme yolunda önemli bir bileşendir. Adım adım ilerliyormuş gibi görünmesinin ana nedeni, zihnin muazzam bir kendini koruma ve muhafaza etme gücüne sahip olması; birtakım durumları, özellikle de tatsız olanları, yalnızca küçük dozlarda deneyimlemeye izin vermesinden kaynaklanmaktadır. Şu da belirtilmelidir ki, yine de özünde çok güçlü bir teknik olduğu için otojenik antrenman herkes için uygun olmamaktadır (Kermani, 1992).

### 2.10.2. İmgeleme

Bir sporcunun kendisi ve performansı için kullanacağı en güçlü araçlardan biri imgelemedir. Vücut, gerçekte olan durum ile görselleştirdiği durum arasında ayırım yapamamaktadır. Herkesin gördüğü kötü bir rüya sonrası oluşan ruh hali ele alındığında terler içinde uyanılmakta, ajite olunmakta, kalp normal ritminden hızlı çarpmaktadır ve vücut, yalnızca zihinde meydana gelen bir duruma fizyolojik olarak tepki vermektedir. Yine kişi, başına gelen kötü bir hadiseyi hatırlarken olaya fiziksel olarak tekrar maruz kalmıyor olsa bile kızarmaya ve terlemeye başlamaktadır (Sugarman, 1999). Dolayısıyla görselleştirme; sinir sistemini, lifleri ve kasları programlamaktadır. Zihindeki görüntü ne kadar net olursa o kadar fazla ayrıntıya ulaşılmakta ve bu durumun vücut üzerinde meydana getirdiği etki de kadar büyük olmaktadır (Dorfman ve Kuehl, 1995). Tüm bu neticeler imgelemeyi zihinsel bir beceri, sonuç etkisinin bedenselden farklı olmadığı bir deneyim yaratmak için zihni kullanan bilişsel bir süreç, disipline edilmiş hayal gücü

yapmaktadır. Amaç, performansın tüm yönleri üzerinde çalışmak için zihni mümkün olduğunca aktif hale getirmek, vücuttan yapması beklenen şeyi zihinde gerçekleştirmektir (Sugarman, 1999).

Zihinsel imgeleme, reel hayatta yüzleşmeden önce kişiye herhangi bir sorun ya da hadiseyle etkili bir şekilde başa çıkma şansı vermektedir. Bunu sağlayan öncül büyük ölçüde problemle zaten hâlihazırda karşılaşmış, onunla başa çıkmanın bazı yollarını denemiş ve fiziksel realitede olmasa da zihinsel realitede mevcut durumun üstesinden gelmiş olmaktadır. Zihinsel imgeleme kullanarak müsabaka salonları da dâhil olmak üzere çeşitli yerlerde daha önce bulunmuş olma hissiyatı da son derece olası bir durum olarak yaşanmaktadır (Orlick, 1990). 1976 Yaz Olimpiyatları'ndan önce Sovyetler Birliği, Montreal'deki tesislerin fotoğraflarını çekmiş, onları incelemiş ve yarışma anlarını yaşar gibi adeta resmetmiştir. Bu sayede de sporcular geldiklerinde, daha evvel orada buldukları hissiyle son derece rahat bir şekilde hareket etmişlerdir (Sugarman, 1999). Dolayısıyla imajine etme çalışmalarının ana bileşeni resimlerle düşünmektir. Zihin resimler aracılığıyla çeşitli çerçeveler oluşturarak gerçek anlamda yaşanmamış bir tecrübeyi yaşanmış gibi derk etmektedir. Mamafih, görselleştirmeden daha çok yararlanabilmek için dokunma, işitme koklama, tatma duyularının da kuvvetlendirilmesi gerekmektedir. Kısaca, tahakkuk edilmesi istenen manzara nasıl bir realite oluşturuyorsa zihin içinde de bu tecrübeyi bire bir yapılandırmak gerekmektedir (Biçer, 1996).

Richardson (1967); yeni beceriler kazanma, kazanılan becerilerin korunmasına yardımcı olma ve söz konusu becerilerin geliştirilmesini sağlama şeklinde zihinsel imgelemeyi kullanmak için üç neden öne sürmektedir. Ayrıca fiziksel uygulama yapmak için yeterli zamanın ve fırsatın bulunmaması; somut uygulamanın bazen uygunsuz, pahalı, yorucu ya da zararlı olması gibi sebepler imajinasyonun, bedensel pratiklerin yerine ya da yalnızca takviye unsuru olarak yanında kullanılmasının olası nedenlerindedir. Bu kullanımlar neticesinde de imgelemenin, performans gücünü arttırıp sporcuya fiziksel becerileri hususunda ustalık kazandırdığı pozitif etkiler Biçer (1996) tarafından maddeler halinde sıralanmıştır:

1. Duyguları kontrol eder. (korku, öfke, kaygı, boğulma, saldırganlık gibi negatif duyguları olumluya dönüştürme)

2. Konsantrasyonu korur ve geliştirir. (hata sonrası bağırarak yerine derin nefes alıp yeni harekete yoğunlaşmak)
3. Strateji oluşturmada destek olur. ( maçtan önce her duruma karşı hazırlıklı olma)
4. Öz güveni geliştirir.
5. Sakatlıklarda toparlanma sürecini hızlandırır. (süreçte kişiye hızlı iyileştiğini düşündüren olumlu telkinlerde bulunma)
6. Teknik becerileri geliştirmesi yoluyla sporcunun maksimum kapasitesini artırır.
7. Hataları düzeltir (Yenilmez olarak görülen bir rakibe önce zihnin içinde üstün gelme).
8. Zihinsel ısınmayı kolaylaştırır (psikolojik olarak hazırlanma).

### **2.10.2.1. İmgeleme Perspektifleri**

Görselleştirmeye dair içsel ve dışsal olmak üzere iki temel bakış açısı bulunmaktadır ve her ikisi de birbirinden farklı sonuçlar meydana getirmektedir. Öznel görselleştirme de denilen İçsel perspektifte sporcu, imgeleme esnasında oyuncudur; kendisini vücuduyla bir atletik görevi yerine getirirken hayal etmektedir. Burada zihin, hareketleri somutlaştırıp uygulamakta ve vücut elde ettiği sonuçları yine mental yollarla hissetmektedir. Sübjektif görselleştirme esnasında kaslar, tıpkı gerçek fiziksel performansta olduğu gibi aynı sırayla ve bütün olarak harekete geçirilmektedir (Loehr, 1986). İmgeleme sürecinde kendini yaparken düşünmek, fiziksel becerileri prova etmek için mükemmel bir yöntem olarak görülmektedir. Diğer görselleştirme yöntemi olan dışsal perspektif, sporcunun kendi bedenine dışarıdan bakan bir gözlemci olmasını gerektirmektedir. Nesnel görselleştirme de denilen bu yöntemle sporcu kendisini bir film izliyormuş gibi her açıdan seyredebilmektedir. Daha açık şekilde ifade edildiğinde, top süren ya da serbest atış yapacak olan bir basketbol oyuncusu her noktadan kendisini izleme, takip etme imkânına sahip olmaktadır. Bu şekilde oyundaki mevcut yanlışlarını kolaylıkla tespit edebilmekte; kendisini oldukça karmaşık bir tekniği uygularken ya da risk alırken görebilmekte; performansı konusunda denetim, üstünlük sağlayabilmekte ve ekstra beceri kazanabilmektedir (Loehr, 1986).

### **2.10.2.2. İmgelemede Duyusal ve Duygusal Faktörler**

Başarılı bir imgelemenin ilk adımı, hayal gücünü olabildiğince canlı ve gerçekçi hale getirebilmek; bunu yapabilmenin en iyi yolu da mevcut sürece, tüm duyuları -görme,

işitme, koklama, tatma ve hissetme duyusu olarak beyindeki dokunsal ve kinestetik girdiler ile birlikte geniş bir fonksiyonelliği karşılayan propriyosepsiyonu- dâhil edebilmektir. Bir yüzücü imgeleme esnasında tüm havuzu derinliğiyle birlikte görebilmeli, her kulaçta suya çarpmasıyla çıkan sesi duyabilmeli, havuzdaki klor kokusunu ve genzine kaçan suyun tadını alabilmeli, motorik hareket formlarını en ince ayrıntısına kadar hissedebilmelidir (Cox, 2012).

Duygular imgelemeyi canlı kılan son bileşendir. Florida Üniversitesinden Psikolog Peter Lang, tüm bu zihinsel provalar esnasında ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri kişi duygularıyla hissedip deneyimleyemiyorsa, imgelemenin davranışı değiştirme gücünü kaybedeceğini savunmaktadır. Kişi, beş duyusunu kullandığı imajinasyon sürecine duygu yoğunluğunu da ekleyerek hissettiği mutluluğu, heyecanı, neşeyi en gerçekçi biçimlerde deneyimlemektedir. Bu şekilde mevcut durumu hayal etmeyi bıraktıktan sonra bile duygular aracılığıyla fiziksel duyumlar alınabilmektedir. Hayal gücünün gelişimi kasta olduğu gibi düşünülmelidir. pazular hiç çalıştırılmadıkları zaman nasıl sarkık ve şekilsiz hale geliyorsa ya da düzenli egzersizlerle formunu koruyorsa hayal gücü de aynı mentalite ile işlemekte, ne kadar çok kullanılırsa ihtiyaç anında o kadar güçlü duruma gelmektedir (Murphy, 2005).

### **2.10.2.3. İmgeleme Teorileri**

Zihinsel provaların kişiye, başarımlar sürecinde sağladığı pozitif etkilerin neler olduğuna ilişkin çeşitli teoriler geliştirilmiştir; içlerinde en popüler ve işlevsel olarak kabul edilmiş olanları bu noktada izah etmek faydalı görülmektedir.

#### **✓ Psikonöromüsküler Teori: Kas Hafızası**

Sporcular; branşlarına özgü hareket kombinleri üzerinde çalışırken beynin söz konusu hareketlerin yürütülebilmesi için sürekli olarak kaslara uyarılar ilettiği bilinmektedir (Williams, 1986). Psikonöromüsküler teori; imgelemenin, kişinin kaslarında benzer şekilde gerçek fiziksel hareketler esnasında kullanılan innervasyon (sinir ağları) üreterek performansı kolaylaştırdığı inancını ifade etmektedir (Wann, 1997). Bu teorinin izahı yapılırken hareket bedensel olarak eylemleştirilmeden önce imgelem yoluyla kaslar doğru sırayla çalıştırılıp yine kaslar için tanıdık bir görüntü çerçevesi oluşturulduğundan ‘kas

hafızası' ifadesinin kullanılması da faydalı ve yerinde görülmektedir (Williams, 1986). Spor psikologu Richard Suinn, kırk yılı aşkın bir süre önce bu fenomeni ispat etmek için basit bir deney yapmıştır. Seçkin kayakçıların kaslarına elektrotlar yerleştirmiş, onlardan farklı durumları hayal etmelerini isterken kas aktivitelerini kaydetmiştir. Kayakçılardan virajlarla ve engebelerle dolu bir tepeden aşağı kaydıklarını görmelerini istediğinde-uzanmış pozisyonda olmalarına rağmen- gerçek kayma anında belirli noktalarda olacağı gibi her birinde kas ateşlenmeleri zirve yapmıştır ve kaslarında yoğun kasılmalar meydana gelmiştir. Bu hususta Suinn'in bulguları Psikonöromüsküler teoriyi destekler niteliktedir (Murphy, 2005).

### ✓ Sembolik Öğrenme Teorisi: Zihinsel Plan

Sembolik öğrenme teorisi; imajinasyonun, bireylerin eylemlerinin zihinsel bir kodunu ve planını oluşturup şematik bileşenler halinde tasarlanmasına ya da kodlanmasına yardımcı olarak performansı kolaylaştırdığını böylece hareketleri daha bilindik, doğru ve otomatik hale getirdiğini ileri sürmektedir (Wann, 1997). Bu teori, kaslarda bilinçaltı elektriksel aktivitenin gerekli olmaması bakımından psikonöromüsküler teoriden ayrılmaktadır. İmgelemeyi işe yarar kılan şey, tam anlamıyla bireyin eylemlerini önceden planlaması; motor sekansların, görev hedeflerinin ve alternatif çözümlerin fiziksel bir tepki sergilemeden önce bilişsel olarak değerlendirmesini yapmasıdır. Beyzbol oyunundaki stoper, bu teori için mükemmel bir örnek teşkil etmektedir. Stoper her atıştan önce çeşitli olası olayları ve her biri için uygun karşılık ve yanıtı zihninde bilişsel olarak gözden geçirmektedir. Kısa stoper, her adımdan önce çeşitli uyaranları ve bunlara verilecek tepkileri zihinsel olarak prova ederek doğru oyunu oynama şansını arttırabilmektedir (Cox, 2012).

### ✓ Biyobilgi Teorisi: Tepki Kümesi

Biyoenformasyonel teori, zihinsel görüntünün beynin uzun süreli belleğinde depolanan organize bir önermeler dizisi olduğunu varsaymaktadır. Bireyler imgeleme meşgul olduklarında kendileri için görüntünün içeriğini anlamlandıran uyaran önermelerini ve o durumdaki uyaranlara verdikleri tepkilerin ne olduğunu tanımlayan yanıt önermelerini etkinleştirmektedirler. Bu bir basketbol maçı için son saniyelerdeki serbest atış, atış

esnasında topun elde bıraktığı his, potanın görüntüsü ve kalabalığın sesi gibi uyarıcı önermeleri içermekte; mevcut görüntüler için yanıt önermeleri ise atış kolundaki kas gerginliği, artan terleme, kaygı duyguları ve topun sepette hışırdarak dönen keyifli görüntüsü olarak şekillenmektedir. Biyoenformasyonel teoriye göre imgelemenin spor performansını kolaylaştırması, belirli bir uyarıcı durumu için yanıt önermelerine tekrar tekrar erişip bu yanıtların becerinin kontrolünü sağlayacak şekilde değiştirilmesiyle mümkün hale gelmektedir. Buradan çıkan önemli sonuç; antrenörlerin ve sporcuların imgelemeyi kullanırken hafızalarında depolanan ve etkinleştirebilecekleri başarılı yanıt önermelerine sıklıkla yer vermeleri gerektiğidir. Spesifik olarak görüntüler yalnızca durumun koşullarını (su sıcaklığı, dalgalı su, şampiyona karşılaşması) değil, aynı zamanda sporcunun davranışını da (güçlü bir şekilde, tam teknikle yüzmek) içermelidir (Williams, 1986).

#### ✓ Dikkat-Uyarılma Kümesi Teorisi: Zihinsel Küme

İmgeleme performansının iyileştirilmesi yönünde iki şekilde -fizyolojik bakış açısıyla sporcunun uyarılma düzeyini optimum performans için ayarlamasına yardımcı ve bilişsel bakış açısıyla sporcunun gerçekleştireceği göreve seçici bir şekilde katılmasına destek olarak- hizmet etmektedir. Dikkat-uyarılma kümesi teorisi; sembolik öğrenme teorisinin bilişsel yönlerini, psikonöro-kas teorisinin fizyolojik yönleriyle birleştirmektedir (Cox, 2012). Yine bu teori, imgelemenin sporcunun en uygun uyarılma seviyesini belirlemesine ve dikkatini görevin ilgili yönlerine odaklamasına yardımcı olduğunu ileri sürmektedir. Bir güreşçi müsabakasından önce birtakım görüntüleri rakibini sınırlandırmak, sakinleştirmek, dikkat unsurunu kendi özel stratejilerine odaklayarak gelişebilecek beklenmeyen durumları kontrol edebilmek için kullanabilmektedir. Dikkat-uyarılma kümesi teorisi sporculara açıklanırken 'zihinsel yapı' kavramı kullanılarak imgelemenin rekabet için doğru zihinsel örgüyü (optimal uyarılma ve konsantrasyon) oluşturup kendilerinin daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilecek olduğu vurgulanabilmektedir. Bu teorisin zayıflığı, imgelemenin uyarılmayı ve dikkati nasıl optimize ettiğini özel olarak açıklamaması ve teorisin araştırmalarla doğrulanmamış olmasıdır. Bununla birlikte yine, sezgisel bir bakış açısıyla rekabetten önce oluşturulacak olan yaratıcı görüntüler performansı kolaylaştırmaya hizmet edebilmektedir (Williams, 1986).

#### 2.10.2.4. İmge Becerilerini Geliştirmek İçin Uygulama Önerileri

1. Sessiz bir ortam bulun ve gevşeyerek olabildiğince rahatlayın.
2. Keskin, renk içeren ve çevreyi gerçekçi bir şekilde yansıtan canlı görüntüler geliştirin.
3. İmgeyi şekillendirmek için mümkünse geçmiş deneyimleri kullanın.
4. Mümkün olduğunca çok duyu kullanın.
5. Negatif yerine pozitif imaj kullanın, imajınızı başarılı bir sonuca yönlendirecek şekilde kontrol edin.
6. Durumu hem dâhili hem de harici bir perspektiften hayal edin ve kendiniz için en uygun bakış açısını belirleyin. İç ve dış bakış açıları kombinasyonunun daha başarılı sonuçlar verebileceğini, tek bir perspektif seçmek zorunda hissetmemeniz gerektiğini unutmayın.
7. Uygun tutumu benimseyin. Sürecin yararlılığına inanın ve imgelemenin etkililiği hakkında şüphe duymayın.
8. İmgeleme becerilerinizi düzenli pratiklerle geliştirin.
9. İlerlemelerinizi değerlendirin ve elde edilen sonuçlara göre imgeleme programınızı değiştirmeye hazır olun (Wann, 1997).

#### 2.10.2.5. Alternatif İmgeleme Alıştırması

Bir beceri ya da teknik düşünün ve bunu yapmak size her zaman zor gelmiş olsun. Diyelim ki basketbolcusunuz. Yapacağınız karşılaşma oldukça ciddi ve son topu kullanacak olan kişi sizsiniz. Şuan artık oldukça başarılısınız, kabiliyetlisiniz ve teknik bakımdan üst seviyedesiniz. Maçın huzursuz ve gergin havasında top sürerek savunmayı geçtiniz ve potaya doğru yöneldiniz. Karşınıza gelen rakip savunma oyuncusunu ekarte ederek hızlıca sıçrayıp şut için potaya yükseldiniz. Topu rahat bir şekilde ellerinizin arasında çevirerek fileye gönderdiniz. Top havada süzülerek çemberden geçti ve sayıyı kazandınız. Rakip takım seyircilerinin negatif sözleri ve bağırışları bir anda kesildi. Takım arkadaşlarınız büyük bir coşkuyla üstünüze atıldı ve taraftarlarınız tribünden sevinç çığlıklarıyla fırladı. Büyük bir heyecan ve mutluluk duyuyorsunuz, üstünüzden ağır bir yük kalktı, başardınız (Biçer, 1996).

### 2.10.3. Sistematik Nefes Egzersizi

İnsan olarak bu dünyada gerçekleştirdiğimiz ilk eylem nefes almaktır; dolayısıyla nefes hayatın kendisiyle eş anlamlı olarak Latince *spiritus ve anima*, Yunanca *pneuma*, Hintçe *pranayama* ve İbranice *nephesh ve ruakh* sözcüklerinin de ifade ettiği şekilde yalnızca nefes değil, aynı zamanda yaşamın özü anlamına da gelmektedir. Dış dünyayla insan zihni, bedeni ve iç dünyası arasında kurulan bağlantıyı oluşturan nefes, saklanamayacak bir elementtir çünkü vücut oksijeni depolayamamaktadır; bu nedenle atmosferin yaklaşık yüzde yirmisini oluşturan bu yaşamsal gazın hayatın devamlılığı için düzenli olarak alınması gerekmektedir. İnsan bedeni haftalarca yemek yemeden, günlerce su içmeden yaşayabilmekte fakat; her nefes alıştaki oksijenin dörtte biri merkezi sinir sistemini beslediğinden beyin oksijensiz olarak beş dakikadan daha az bir süre ancak idare edebilmektedir (Loehr ve Mclaughlin, 1986).

Normal şartlarda bilinçli bir çaba olmadan vücut kimyası ve duygusal durumun bir ürünü olarak istemsiz gerçekleştiği düşünülen ancak -yürerken derin bir nefes alıp tutmada olduğu gibi- bilinçli kontrol ile istemli şekilde de meydana gelen nefes eylemi; öncelikle beynin tabanında, omuriliğin tepesindeki özelleşmiş sinir hücreleri tarafından kontrol edilmekte; merkezi sinir sistemindeki art beyine ait bir yapı olan soğanilik tarafından düzenlenmektedir ve bu alan aynı zamanda; duyguları üreten, beyinle vücudun diğer bölgeleri arasındaki mesaj akışını kontrol eden beynin limbik sisteminin çekirdeği konumundadır; dolayısıyla nefes almak, duygusal durumlarla da yakından bağlantılıdır; öyle ki, can sıkıntısına ya da uyuşukluğa karşı verilen tanıdık bir tepki olan esneme, en basit tabirle vücudun daha fazla oksijen almaya çalışma çabasıdır. Çünkü, sürekli sık bir nefes alma modelini sürdürme çabası uyku getirmekte; bu durumda uyanık kalabilmek için vücudun oksijen temin edebilmek adına daha fazla zorlanması gerekmektedir. Kişiler heyecanlandıklarında nefes nefese kalırken rahat, sakin ve stabil durumda olduklarında beyin ve vücut çok daha az oksijene ihtiyaç duymakta; sonuç olarak nefes almak yüzeysel hale gelmektedir (Loehr ve Mclaughlin, 1986).

Nefes almak; fiziksel ve zihinsel farkındalığa giden yol olduğundan nefesi kontrol etmeyi öğrenmek enerjii arttırarak metabolizmayı hızlandırmakta; iyileşmeyi, hissetmeyi, anda kalmayı sağlamakta; yine doğru ve derin nefes, hayatın gürültüsünü ortadan kaldırarak

stresin tetiklediği birtakım semptomları azaltmaya hatta ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Odaklanma, yoğunlaşma ve disiplin gibi avantajları olduğundan dolayı da nefes kontrolü, atletik performans için hayati önem taşımaktadır. Antrenmanlarda sporcuya gözünü toptan ayırmaması; bilinçli nefes egzersizleri ile de, tüm dikkatini nefesi üzerinde toplaması öğretilmektedir. Nefese yoğunlaşarak onu sakinleşmek ve rahatlamak amacıyla araç olarak kullanmak, sporcu için dikkati ve konsantrasyonu güçlendirerek arttırmaktadır; böylece sporcuda zaten her an -sahada, sürede, tribünde, iç seste- bulunan stres kontrollü nefes alışverişinin sakinleştirici etkisiyle azalmaktadır (Shaw, 2016). Doğru nefes alımı gerçekleştirilmeden, en iyi kondisyona sahip sporcular bile çok kısa bir süre içerisinde yorulup soluk soluğa kalabilmekte ve düşük performans sergileyebilmektedir. Genç sporculardan birçoğu, herhangi bir karşılaşma öncesinde öylesine heyecanlanmaktadır ki karşılaşma sırasında hiperventilasyona (olması gerekenden daha derin ve hızlı nefes alma) uğrayarak duydukları heyecan ile birlikte bir yandan da maruz kaldıkları yoğun stresle mücadele etmek ve sakinleşmeye çalışmak zorunda kalmaktadır. Bu aşırı uyarılma durumu, hareketlerini kısıtlayarak sadece oyuncuyu olaydan uzaklaştırmakla kalmamakta, aynı zamanda kendisinde kramp ve kusma gibi fiziksel rahatsızlıklara da yol açmaktadır ancak; tecrübeli sporcular, mevcut sorunu kolaylıkla teşhis edip gevşeme nefesleri gibi işlerini kolaylaştıracak düzenlemeleri anında devreye sokmaktadır (Ungerleider, 1996).

Arjantinli eski tenis oyuncusu Gabriela Sabatini'nin servis atmak için her hazırlanışında derin ve tam bir nefes alması, basketbol oyuncusu Scottie Pippen'in serbest atış çizgisinde duraklayıp en az iki tam nefes alması gibi pek çok sporcunun yarışma esnasındaki kritik anlarda ekstra diyafram nefesi aldığı görülmektedir. Hızlı bir şekilde gevşeme sağlayan bu nefeslerle aynı zamanda vücudun geri kalanına 'artık hazırsın' komutu da gönderilmektedir (Ungerleider, 1996).

### **2.10.3.1. Üst Düzey Performans İçin Çeşitli Nefes Teknikleri**

Ritmi, sayısı, biçimi nasıl ve ne olursa olsun nefes egzersizleri; başta beyin olmak üzere vücuttaki tüm organların oksijen ihtiyacını karşılayıp birey için kaliteli ve sağlıklı yaşam olanağını arttıracak; sergilenecek her türlü atletik performans esnası ve sonrasında başarı ve rahatlık için genel bir netlik sağlayabilecektir.

## ✓ Ölçülü Nefes Tekniği

Bunlar zihni sakinleştiren, kişinin ana ve şimdiki zamana odaklanmasında yardımcı olan basit nefeslerdir.

1. Mümkünse uzanarak başparmaklarınız alt kaburgalarınıza ve serçe parmaklarınız kalça kemiklerinize değecek şekilde ellerinizi karnınız üzerinde açın.
2. İşinizden 8'e kadar sayarak nefes alın. Aldığınız nefesi 8 saniye tutun ve tekrar 8 saniyede nefesinizi verin.
3. Her nefes alışta dikkatinizi kaşlarınızın arasındaki noktada yoğunlaştırın. Burası üçüncü göz olarak bilinen iç görü ve sezgilerin merkezidir. Bu noktaya odaklanmak dikkat dağıtıcı dış uyarınları etkisiz kılarak oyununuzda en iyi olmanıza yardımcı olacaktır.
4. Bu egzersizi maçtan önce ya da ihtiyaç duyduğunuz anlarda 5-15 dakika boyunca kaygıyı azaltmak, odaklanmak, sakinleşmek, adaptasyon sağlamak için uygulayın (Shaw, 2016).

## ✓ Ateş Nefesi Tekniği

Bu nefes, uyanıldığı ya da antrenman için hazırlanıldığı esnada vücudu ısıtmak ve enerjiyi arttırmak için derin, canlı döngüleri kullanarak metabolizmayı hızlandırmakta; zihni sakinleştirerek dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Geleneksel olarak ateş nefesi pranayama (enerjiyi dönüştürme) tekniği değil, bir çeşit arınma uygulamasıdır. Vücutta birikmiş toksinlerin çoğu, burada odak nokta olan nefes verme eylemi sırasında atılmaktadır. Ateş tekniğini başlatmanın yolu, uzun bir nefes almak; püf noktası ise, her seferinde nefesle göbeği tamamen genişletmek ve boşaltmaktır.

1. Rahat bir oturma ya da uzanma pozisyonu alın.
2. Ağzınızı kapalı tutarak burnunuzdan nefes almaya başlayın. Ciğerleriniz tamamen genişlediğinde havayı dışarıya doğru zorlayın.
3. Ciğerlerinizdeki havanın yarısını bir noktaya kadar verin. Çoğu dışarı çıktıktan sonra diyaframınızı hissetmek için omurganızı öne doğru büküp avuç içlerinizi hafif bir şekilde dizlerinize doğru bastırarak havayı yeniden içeriye doğru alın ve ciğerlerinizi tamamen doldurun.

4. Nefesiniz karın kaslarında hissedilecek kadar hızlı ve keskin olsun. Bu egzersizde nefes almalar hafif ve pasif; nefes vermeler kısa, kuvvetli ve aktif olmalıdır.
5. 20-25 aralığında nefes için bu ritmik kalıba devam edin ve bu döngüyü 2-5 tur tekrarlayın. Üç parçalı derin bir nefes ile bitirin (Shaw, 2016).

### ✓ Ha! Nefes Tekniği

Bu nefes uygulaması otururken, yürürken, koşarken ya da en uygun pozisyon olarak ayakta yapılabilmektedir.

- Başınızı geriye doğru eğin ve burnunuzdan derin bir nefes alın.
- Yüksek tonda bir Ha! sesi çıkararak aldığımız nefesi ağızınızdan güçlü bir şekilde verin. Ha sesi çıkarmanın uygun olmadığı yerlerde daha kısık bir ses ile nefesinizi bırakın. Hızlı olacak şekilde gerektiği kadar tekrarlayın.

Sporcular da genellikle, kişinin kendisini mutlu ve enerjik hissetmesini sağlayan çoğu zaman kahkaha atarken otomatik olarak vuku bulan bu tekniğin çeşitlerini kullanmaktadır. Ha! nefes, kan dolaşımına anında oksijen infüzyonu sağlayarak beyin ve vücut için daha fazla yakıt oluşturmaktadır. Bu da üst düzey performans için anında enerji anlamına gelmektedir (Loehr, 1986).

#### 2.10.4. Progresif Kas Gevşetme Antrenmanı

Adından da anlaşılacağı üzere progresif gevşeme, sürece herhangi bir ilaç dâhil edilmeden çeşitli kas gruplarının aşamalı olarak gerilmesini ve gevşetilmesini içermektedir (Gill ve Williams, 2008). 1930'lu yıllarda fizyolog doktor olarak çalışan Jacobson, ani bir yüksek sesin ardından gelen irkilme tepkisini araştırırken deneklerden, kaslarını gevşetmelerini istediği halde onların bunu yapamadıklarının farkına varmıştır. Bununla birlikte Progresif (ilerleyici) kas gevşetmenin ardında, beden ve zihin arasında mutlak bir ilişki ve iletişim olduğu düşüncesi bulunmaktadır. Beden bazen; stres, kaygı, korku, aşırı heyecan gibi duygu durumları karşısında kasların gerilmesi gibi birtakım karakteristik tepkiler oluşturmakta; kasın içinde bulunduğu mevcut durumu da refleksin büyüklüğüne tesirde bulunmaktadır. İlerleyici gevşeme bu noktada devreye girerek vücudu baskı altındaki gerginlikten çıkarıp yeniden sakin ve rahat pozisyona getirmeyi amaçlamaktadır. Jacobson; kaslardaki ve sinirlerdeki elektriksel aktiviteyi ölçmek için elektromiyografi (EMG) olarak bilinen ve fizyolojinin şimdiye kadar keşfedilmemiş yönlerinin incelenmesine imkân veren

bir yöntem kullanmış; böylece düşünce durumuyla kasların durumunun ilişkili olduğunu ve zihinsel imgelere -özellikle hareketle ilişkili olanlara- ilgili kaslarda küçük ama algılanabilir düzeyde aktivitenin eşlik ettiğini belirlemiştir. Akıl ve kaslar arasındaki bu bütünleşik faaliyet, beyin merkezlerinin ve istemli kasların 'tek bir çaba döngüsünde' birlikte çalıştıklarının görülmesini sağlamıştır. (Payne, 2005).

Jacobson (1938), aşamalı kas gevşetme yönteminin öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceri olarak kabul edilmesi konusunda ısrar etmiştir ve diğer yaklaşımların birçoğundan farklı olarak uygulayıcıların "Uzuvlarınızın nasıl ağır/gevşek/gevşemiş hissettiğine dikkat edin" şeklindeki telkinleri kullanmasına karşı çıkarak kişilerin kendi keşiflerini yapmasını istemiştir. Jacobson'ın yöntemi, prosedürlerinin fiziksel organlarla, yani kaslar ve sinirlerle ilgili olmasından dolayı fizyolojik; tek bir teknikte oluşturulmuş olmasından kaynaklanan genelleme (halo) etkisi nedeniyle üniter (tekil) teori kategorisinde yer almaktadır (Payne, 2005). Progresif kas gevşetme, belirli bir kas grubunu kasmayı, 5-7 saniye tutmayı ve ardından gevşetmeyi içeren, egzersizlerin bir kas grubundan diğerine ilerlediği bir dizi aşamadan oluşmaktadır. Kasılma aşaması sporcuya, kas gerginliğinin nasıl hissettirdiği konusunda farkındalık ve duyarlılık kazandırırken bırakma ya da gevşeme fazı, gerilim yokluğunun nasıl bir duygu olduğunu ve kastaki gerilimin pasif biçimde serbest bırakılma sürecinin kişinin iradesiyle gerçekleştirileceğinin farkındalığını öğretmektedir. Böylece kişi öğrenme sürecinde lokal bir gerilim durumunu basitçe tanımlamakta, gevşemeyi yaşamakta ve ardından gerilim duyularını gerilimin ortadan kaldırılmasıyla ortaya çıkan gevşeme pozisyonlarıyla karşılaştırmaktadır. Sporcu, bu içsel duyusal gözlem sürecini uygulayarak istenmeyen gerilimleri nerede olursa olsun fark etme konusunda oldukça yetkin hale gelebilmekte ve ardından var olan gerilimi kolayca serbest bırakabilmektedir. Dolayısıyla ilerleyici kas gevşetmenin nihai hedefi, sporcuların hareket becerilerine müdahalede bulunan gerilim durumlarını doğru şekilde ve zahmetsizce tanımlayıp gevşeme otomatizmi geliştirmelerini sağlamaktır (Williams, 1986).

Bu noktada bahsedilmeye değer bir başka husus da şudur ki, ana akım psikolojide terapilerin bir parçası olarak gevşemeyi kullanmak bir gelenek olarak görülmektedir. Örneğin Wolpe (1958) aşamalı gevşemeyi, sistematik duyarsızlaştırma olarak bilinen ve kaygı uyandıran bir uyarının fiziksel olarak daha gerçekçi biçimde deneyimlendiği teknik ile birleştirmektedir. Davranışçı gelenekte bu yaklaşımın altında yatan özne, uyarının gücü

arttıkça gevşemenin devam etmesini sağlayıp uyarın ile artan kaygının tepkisi arasındaki bağı koşulu ortadan kaldırmak ya da bağlantısını kesebilmektir. Suinn (1976), görsel motor davranış provası (VMBR) tekniğinde imgeleme ile gevşemenin birlikte kullanıldığı kombinasyonu önermektedir. VMBR’de gevşeme; imgelemenin temeli olarak görülmekte; dolayısıyla görsel motor davranış provası imgelemeden önce gelmektedir. VMBR kullanımını hakkında yapılmış bir dizi çalışma da (Lane, 1980; Noel, 1980) bunun etkililiğini ve işlevselliğini göstermektedir.

Yeniden, iskelet kası gerginliğinde hızlı azalmalar sağlama konusunda en etkili teknik olarak görülen progresif kas gevşetme (PMR)’ye bakacak olduğumuzda bu tekniğin, rekabet halindeki fiziksel ve zihinsel faaliyetleri dış uyarıların kasıtlı saptırmalarından koruyan bir araç olduğu söylenebilmektedir. Diğer yöntem ve tekniklere göre PMR tarafından üretilen kas duyuları canlılık; aynı zamanda sürekli çabasız/pasif odaklanma konusunda en az beceriyi gerektirdiğinden aktiflik ve çeşitlilik içermektedir. Dolayısıyla PMR, tespit edilmesi ve ilgilenilmesi kolay olan bir odaklanma hedefi meydana getirmektedir (Smith, 2005). Sporcular için sıklıkla başvurulan progresif gevşemenin kullanımını basittir ancak yöntemin etkinliğini arttırmak ve bu konuda yetkinleşebilmek için düzenli pratik yapılması gerekmektedir. Tipik olarak bir antrenör, psikolog, ya da spor psikoloğu belirli kas gruplarının gerilip gevşetilmesi için birtakım yönlendirici ipuçları vererek sporcuyla birkaç seans yürütmektedir. İlk seanslar kırk beş dakikadan bir saate kadar sürebilmekte ancak kişiler bu konuda uzmanlaştıkça seans süreleri kısalabilmekte; böylelikle bireyler çalışma kağıtları ya da yönergelerin yardımıyla aşamalı gevşemeyi öğrenebilmektedir (Gill, 1986).

#### **2.10.4.1. Progresif Kas Gevşetme Uygulama Sürecinde Talimatlar ve Yönlendirmeler**

Jacobson’ın orijinal PMR prosedürü, on altı kas grubuyla seans başına yaklaşık bir saatlik uygulama sürelerini ve beceride tam anlamıyla ustalaşmak için birkaç aylık çalışmalarını içermektedir. Çağdaş PMR de on altı kas grubuyla başlamakta, daha sonra kişi belli bir ilerleme kaydedip geliştikçe önce yedi sonra da dört gruba düşerek daha basit bir hal almakta ve bu şekilde gevşeme süresi büyük ölçüde hızlanmaktadır (Burton ve Raedeke, 2008). Üzerinden geçilecek on altı kas grubu ve bu kasları germe sürecindeki genel talimatlar şu şekildedir:

1. Baskın el (sağ) ve alt kol: Yumruk yapın.
2. Baskın pazu ve üst kol: Dirseği aşağı doğru itin ve alt kolu hareket ettirmeden geri çekin.
3. Baskın olmayan (sol) el ve alt kol: Yumruk yapın.
4. Baskın olmayan pazu ve üst kol: Dirseği aşağı doğru itin ve alt kolu hareket ettirmeden geri çekin.
5. Alın (üst yüz): Kaşları olabildiğince yukarı kaldırın ve alnı kırıştırın.
6. Orta yüz: Gözleri şaşı yapın ve burnu kırıştırın.
7. Alt yüz ve çene: Dişleri sıkın ve ağzın köşelerini geri çekin.
8. Boyun: Çeneyi öne itin ve boynu geriye doğru çekin.
9. Göğüs, sırt ve omuzlar: Kürek kemiklerini birbirine doğru çekin ve derin bir nefes alın; gerilirken derin nefes almaya devam edin, rahatlarken nefesi yavaşlatarak bırakın.
10. Karın: Karın kaslarını sertleştirin.
11. Baskın (sağ) üst bacak: Hem üst hem de alt uyluk kaslarını aynı anda kasın.
12. Baskın baldır ve alt bacak: Ayak parmaklarını başa doğru çekin.
13. Baskın ayak: Ayak parmaklarını ve ayağı içe doğru kıvrın (ayak kramplarını önlemek için çok uzun süre bu şekilde tutmayın).
14. Baskın olmayan üst bacak: Hem üst hem de alt uyluk kaslarını aynı anda kasın.
15. Baskın olmayan baldır ve alt bacak: Ayak parmaklarını başa doğru çekin.
16. Baskın olmayan ayak: Ayak parmaklarını ve ayağı içe doğru kıvrın (Gill ve Williams, 2008).

Daha kısa sürecek bir gevşeme seansı için kas grupları şu şekilde birleştirilebilmektedir:

1. Baskın el ve kol (el, alt kol, üst kol)
2. Baskın olmayan el ve kol
3. Yüz (üst, orta ve alt yüz kasları)
4. Boyun
5. Gövde bölgesi (göğüs, sırt, omuzlar, karın)
6. Baskın bacak ve ayak (üst bacak, alt bacak, ayak)
7. Baskın olmayan bacak ve ayak (Gill ve Williams, 2008).

Terapist; "Pekâlâ, odaklanmanızı istiyorum. Şuanda tüm dikkatiniz sağ elinizin ve alt kolunuzun kaslarında" gibi -nispeten standart- bir dizi yönlendirici ifade kullanarak bu

olaylar dizisini kolayca yönetebilmektedir. İlk adım tamamlandıktan sonra "Şimdi sıkı bir yumruk yaparak sağ el ve alt koldaki kasları germenizi istiyorum." talimatlarıyla süreç devam etmektedir. Buradaki 'germe' ifadesinin, gerginliğe nasıl ulaşılabileceğine dair bir yönerge olduğu ve kişinin hangi kas grubuna odaklanacağını hatırlattığı unutulmamalıdır. Kişi, "Şimdi" kelimesinin gerginlik işareti olduğunun farkına varmalı ve terapist "Şimdi" diyene kadar gerilmeye başlamamalıdır çünkü terapistin gerilimin tam uzunluğunu doğru şekilde zamanlaması gerekmektedir; dolayısıyla danışanın rastgele gerilmeye başlamasına izin verilmemelidir. Sonraki adım, kişinin gerilimi 5-7 saniye boyunca sürdürmesini içermektedir. Bu sırada terapist, "Kaslarınızın çekildiğini hissedin; bu kasları çekerken ve gergin durumda kalırken gerilimi hissetmenin nasıl bir şey olduğunu fark edin" gibi ifadeler kullanarak kişiyi gerilimle ilgili duygulara odaklamaya yardım etmelidir ve bu ifadelerin uzunluğunu, 5-7saniyelik gerilim periyodunun uzunluğuna denk gelecek şekilde belirlemelidir (Bernstein, Borkovec, ve Stevens, 2000). Gerilim dönemi "Tamam, rahatla" gibi standart bir ifadeyle sonlandırılmalıdır. Bu noktada kas grubu serbest kalmaktadır ve tedavi uzmanı, kas grubu gevşedikçe kişinin dikkatini o kas grubundaki duygulara odaklamalı; bunun için de yaklaşık 30-40 saniye boyunca kişiye tasarlanmış, kuralcı olmayan, aydınlatıcı açıklamalarda bulunmalıdır. Böylece kişinin, bu süreçte dikkatli bir gözlemci haline gelmesi sağlanmakta ve "Şimdi sağ el ve alt kol kaslarını tekrar germeni istiyorum" telkinleriyle gerilimi serbest bırakma dizisi yeniden tekrarlanmaktadır. Kişiyi gevşeme çalışması ilerledikçe sonuç genellikle kas grubundaki gerginliğin daha da azalması olacağından, döngüyü tekrarlamak da genellikle iyi bir fikir olmakta; tam gevşemenin sağlanması için aynı gerilim ve gevşeme aşamaları izlenerek on altı kas grubunun her biri ikişer kez gerilip bırakılmaktadır (Bernstein vd., 2000).

#### **2.10.4.2. Progresif Kas Gevşetme Uygulaması Sonunda Talimatlar ve Yönlendirmeler**

Birazdan dörtten bire doğru sayacağım. Dört dediğim zaman bacaklarınızı ve ayaklarınızı, üç dediğimde ellerinizi ve kollarınızı; iki dediğimde başınızı ve boynunuzu hareket ettirmelisiniz. Bir'e geldiğim zaman kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açıp yavaşça doğrularak hareket edebilirsiniz. Başınız biraz da olsa dönebilecek olduğundan daha uyanık hale gelene dek mümkün olduğu kadar ağır hareket etmelisiniz (Gill ve Williams, 2008).

### 2.10.4.3. Progresif Kas Gevşetme Antrenmanında Özel Hususlar

1. Çoğu insan, derin kas gevşetme çalışmalarına başladığında sınırlı bir başarı elde etmektedir ancak bunu aşmak sık tekrarlarla mümkün olabilmektedir. Yirmi dakikalık bir çalışma başlangıçta sadece kısmi rahatlama sağlayabilecekken, sonunda tüm vücudun gevşemesi mümkün olabilmektedir.
2. Bazen başlangıçta gevşeme tamamlanmış gibi görünebilmekte ancak kas veya kas grubu kısmen gevşeyebilse de, belirli sayıda kas lifi yine de kasılabilmektedir. İstenilen duygusal etkiyi ve doyumunu sağlayacak olan ise, bu ek lifleri gevşetme eylemidir. Gevşeme aşamasında kişinin kendisine "daha fazla bırak" talimatı vermesi bu konuda faydalı görülmektedir.
3. Aşırı germenin kas ya da omurga hasarına sebep olma riski bulunduğundan, boynun ve sırtın gerilmesine son derece dikkat edilmelidir. Ayak parmaklarını ve ayakları aşırı sıkmanın da kas kramplarına neden olduğu yaygın olarak gözlemlenen problemlerdendir.
4. Tekniğe yeni başlayan kişiler bazen, bir bölgedeki mevcut gerilimin ağır çekimde serbest bırakılmasını daha rahat bularak kasları kademeli olarak gevşetme hatasına düşebilmektedir. Ancak kastaki gerilim serbest bırakılırken bu, sanki bir elektrik akımını kapatır gibi tek seferde gerçekleştirilmeli; kasın aniden gevşemesine izin verilmelidir (Davis, Eshelman ve McKay, 1995).

Sonuç itibarıyla gerginliği azaltmak, bedeni gevşetmek, zihni sakinleştirmek konusunda oldukça etkili olan aşamalı gevşeme kişiye özdenetim ile birlikte optimum performans için ihtiyacı olan kontrol kabiliyetini, güven duygusunu ve ustalığı kazandırmaktadır (Hogg, 1995). Ayrıca anksiyete, uykusuzluk, depresyon, kronik yorgunluk, hassas bağırsak sendromu, kas spazmı, boyun ve sırt ağrısı, yüksek tansiyon, kekemelik gibi problemlerin tedavi edilmesinde, yine birtakım fobilerin geçirilmesinde mükemmel sonuçlar alınmasını sağlayan PMR tekniğinden sıklıkla faydalanılmaktadır (Davis vd., 1995).

### 2.10.5. Terapötik Bir Yöntem Olarak Biofeedback

Geri bildirim (feedback) terimi; döngüsel süreç içerisinde bir çıktının sonucu olarak sistemde var olan işlev sürekliliğini, süreç içinde belli bir değişimin meydana gelip gelmediğini gösteren; aynı zamanda yanıt verme fonksiyonuyla pekiştirme işlevi gören

geriye dönük tepkiyi ifade etmekte; bilgi geri bildirimini içsel, yani yalnızca sistemin kendisine; dışsal, dışarıdan bir gözlemciye ya da her ikisine birden açık olabilmektedir (Jencks, 1977). Geri bildirim aynı zamanda zihnin bilmek ve öğrenmek için kullandığı bir prosestir. Zihin sıcaklık ya da açlık hissi gibi bir sinyali algılayarak bu sinyalin içerdiği bilgilere yanıt vermekte; buna karşılık vücutta bir tepki meydana gelmekte; oluşan tepkiyle de zihin rahatlama moduna geçmektedir. Geri bildirim yanıtları zamanla öğrenilmekte ve bilinçli bir seçimle otomatik olarak gerçekleşebilmektedir. Titreme tepkisi, otomatik geri bildirim yanıtına örnek teşkil etmektedir (West, 2007).

Biofeedback terimi; canlı anlamına gelen 'bio' kelimesini, kendisine döndürülen bilgi manasındaki 'feedback' sözcüğüyle birleştirmektedir ve bedenin, hakkındaki mevcut bilgileri güncel bilgilerle değiştirerek kendisini besleme yöntemini ifade etmektedir. Şaşırtıcı olan, birçok durumda bu yeni bilginin bir kişinin beyin dalgalarını değiştirmeyi, kalbini yavaşlatmayı, duygusal tepkilerini başkalaştırmayı ya da istediği an gizli kas hücrelerini ateşlemeyi öğrenmesi için yeterli olabilmesidir. Burada dâhili bilgi kolayca anlaşılabilir sinyallere çevrilmekte ve doğrudan bilginin kendisi öğretici konumuna gelmektedir (Kettelkamp, 1976). İnsanı inceleyen bilimlerde teknolojik bir atılım olarak görülen biofeedback, -çoğunlukla 1950'ler ve 1960'larda- dünyanın farklı bölgelerinde bağımsız olarak çalışan araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Modern tıbbi cihazların göze çarpan özelliği, II. Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında elektronik teknolojisinin patlamasının bir sonucu olarak aşırı hassasiyettir. Bu tür cihazlar, derinin yüzeyinden son derece küçük olan elektro fizyolojik sinyalleri algılayabilmektedir. Bio-geri bildirim eğitim prosedüründe, başka yolla erişilemeyen bu sinyaller büyük bir hızla -hız, elektronik sistemlerin özelliğidir- yükseltilebilmekte, filtrelenebilmekte; görüntülenebilmekte ve derinin içinde devam eden bazı faaliyetlerle ilgili derinlere gömülü bilgiler istenilen her an süjeye iletilebilmekte yani geri bildirimde bulunabilmektedir. Dolayısıyla psikosomatik öz düzenlemeyi öğrenmek için bir araç olan biofeedback'in yardımıyla bilinçsiz ve istemsiz vücut süreçleri bilinç ve kontrol ile düzenlenebilmektedir (Green ve Green, 1977).

Ruh halini ve davranışı olumsuz etkileyen depresyon, biofeedback ile tedavi edilen zihinsel durumlardan biridir. Tüm biofeedback formlarında olduğu gibi, depresyon tedavisi de kendi içinde sinyal ve yanıt içermektedir. Bu durumda sinyaller beyin dalgalarıdır ve yanıt, hastanın bu beyin dalgalarını değiştirme yeteneğidir. Beyin dalgaları da, beyin tarafından

üretilen elektrik sinyalleridir. Bu sinyallerdeki bilgileri bilinçli zihne sunmak için hasta EEG olarak bilinen bir elektroensefalografa bağlanmaktadır. Elektrik sinyallerini algılamak için kişinin kafa derisine elektrotlar yerleştirilmekte ve bu sinyaller belli oranda güçlendirilerek beyin dalgaları biçiminde monitör üstünde görüntülenmektedir. Egzersiz, kişi EEG monitörünü izleyip eğitilmiş bir uygulayıcıyla pratik yaparak beyin dalgalarını değiştirmeyi kavradığında başlamaktadır. Uygulayıcı, kişiye belirli görüntüleri zihninde tutmasını sağlayacağı çeşitli teknik yönlendirmeler ile beyin dalgalarını değiştirmeyi öğrenmesi konusunda yardımcı olmaktadır (West, 2007).

Biofeedback neredeyse her beden-zihin etkinliği için uygulanabilmekte; bununla birlikte uygulama rutinleri vücut ısısı, kalp atım hızı ve kan basıncı, kaslar, cilt tepkisi, zihin kontrolü olmak üzere beş temel kontrol sistemi üzerinden ilerlemektedir. Isı kontrolünde vücudun çeşitli bölgelerindeki sıcaklık değişikliklerini algılamak için bir termistör kullanılmaktadır. İlk etapta kişiler vücut sıcaklıklarında tesadüfi şekilde meydana gelen artışın ya da azalışın farkına vararak vücutlarının bölümlerini ısıtmayı, soğutmayı öğrenmektedirler (Kettelkamp, 1976). Kişi ne kadar rahat olursa cilt sıcaklığı da o kadar yüksek olmaktadır (Jarvis, 1999). Kalp atım hızı ve kan basıncındaki değişiklikler bir stetoskop, elektrokardiyograf makinesi ve basınç manşonu ile ölçülmekte; bunlar kişilerin kan basıncını düşürmeyi, kalp atım hızlarını düzenlemeyi sağlayabilmektedir. Ciltteki elektrik direncinin ölçümü olan cilt tepkisi, duyguların ve onlara eşlik etmek üzere vücutta meydana gelen birtakım değişikliklerin dışa yansımalarıdır. Zihin kontrolü, beyin dalgalarında ölçülen çeşitli değişikliklerle -bu değişen bilgiyi iletmek için geri bildirim tonları kullanılır- ilişkili olarak zihinsel durumlarla alakalı kazanılan farkındalıklar yoluyla öğrenilmektedir. Sonuç itibarıyla söylenebilir ki, vücudun herhangi bir yerindeki kas gerilimi hatta tek bir sinir hücrelerinin aktivitesi bile implante edilmiş teller ya da yüzey elektrotları ile ölçülebilmektedir (Kettelkamp, 1976).

#### **2.10.5.1. Biofeedback Uygulamalarının Sporda Kullanımı ve Sağladığı Avantajlar**

Biofeedback uygulamalarının spor açısından önemi ise, sportif başarı için gerekli stres yönetimi, öz farkındalık, öz düzenleme, pozitif içgörü ve olumlu kendi kendine konuşma gibi psikolojik unsurları sporcu nezdinde geliştirerek zorlayıcı süreçleri kolay kıldığına dair olan düşünceden kaynaklanmaktadır (Crivelli, Fronda ve Balconi, 2019). Bununla birlikte biofeedback, sadece performans sporcularının değil rekreatif faaliyet amacıyla spor

yapan bireylerin de faydalandığı bir yöntem olarak görülmektedir. Biofeedback'in bireylerin kendi bedenlerine yönelik farkındalık kazandırarak öz düzenleme yapabilme kabiliyetlerini geliştirmesi onların aynı zamanda anda kalıp akış durumuna adaptasyon sağlamalarını da kolaylaştırmaktadır (Kee ve John Wang, 2008). Bundan dolayı düzenli şekilde spor yapma konusunda yeterli seviyede istikrara sahip olmayan bireylerin biofeedback aracılığı ile spor atmosferinde hem bedensel hem de zihinsel olarak daha uzun süre var olabilmeleri ve daha yoğun pozitif deneyimler yaşayabilmeleri mümkün hale gelebilmektedir (Rochniak vd., 2020).

Biofeedback'in gevşeme ile beraber performansı iyileştirmeye yardımcı olma konusundaki etkililiğini destekleyen ve bunu kanıtlayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak biofeedback gibi gevşeme prosedürleri aşırı uyarılmış sporcularda uyarılma düzeyini yeterli seviyeye getirip performansı arttırmada etkili olurken sporcunun aşırı uyarılmış olduğu bilinmeden kullanımı, yeterince gevşemiş sporcunun uyarılışını daha da azaltıp onun uyuklamasına sebep olabilmekte; bu da yöntemi faydasız kılabilir (Jarvis, 1999). Hatfield ve diğerleri (1992), biofeedback'in egzersize verilen yanıt üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu belirlemek için on iki kros koşucusu ile birlikte çalışmıştır. Bunun için sporcular otuz altı dakika boyunca koşu bandında koşmuşlardır ve bu süre zarfında ilk etapta zamanlama planlaması yaparlarken dikkatleri dağılmıştır. Devam eden süreçte her on beş saniyede bir ne kadar hava teneffüs ettikleri, pazu (üst kol) ve trapez kaslarında ne ölçüde gerginlik meydana geldiği hakkında sporculara geri bildirim verilmiştir ve bu şekilde sporcular kontrollü olarak hareket etmişlerdir. Araştırmacılar, geri bildirimli koşu sırasında sporcuların daha verimli koşu performansı için ventilasyonlarını değiştirdiklerini kaydetmiştir ve aynı egzersizleri yapmak için aynı miktarda oksijene ihtiyaç duymalarına rağmen sporcular, soludukları havadan mevcut oksijeni çıkarmada daha verimli hale gelmişlerdir. Bu çalışma, yalnızca fiziksel eğitim yoluyla oksijen çıkarma kapasitelerini geliştirebileceklerini düşünen kros koşucularına ve çeşitli performans sporcularına biofeedback ile de aynı etkileri üretebileceklerini, daha hızlı koşabileceklerini ve daha uzun süre mevcut tempoya ayak uydurabileceklerini gösterme konusunda örnek teşkil etmektedir (Kremer ve Scully, 1994).

Sporcular, dikkatlerini çeşitli biofeedback ipuçlarına odaklamayı öğrenerek konsantrasyon becerilerini de geliştirmektedirler. Çalışma esnasında ekranı izlemeye ya da işitsel bir

ipucunu dinlemeye yönlendirildiklerinde, kullanılan fizyolojik değişkenler üzerindeki sonuç etkileri takip edilerek sporcuların sergiledikleri dikkat ve konsantrasyon etkinlikleri değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla biofeedback sporculara, odaklanabilmek ve uygun işaretlere uyum sağlayabilmek için de anında geri bildirim vermektedir. Bu nedenle temel dikkat eğitimi programları, laboratuvar temelli çalışmalar etrafında yapılandırılabilir; dikkat pratikleri daha zorlayıcı ve geliştirici olacak şekilde organize edilebilmektedir. Bu çalışmalar yoluyla sporcular kalp atım hızı, solunum ve dikkat odağı gibi değişkenlerin kontrolünü sağlama avantajı ile üst düzey başarımlar için güç elde edebilmektedir (Horn, 2008). Biofeedback, sporcuların performansını etkileyen psikolojik değişkenlerin somut birer veri hâline dönüşmesini sağladığından dolayı teknik ekibin de bu biyolojik verileri göz önünde bulundurarak sporculara uygun yüklenme programları hazırlayabilmesini kolaylaştırmaktadır (Plews, Laursen ve Buchheit, 2017).

#### **2.10.5.2. Sporda Biofeedback Uygulama Aşamaları**

Bir biofeedback tekniği olan Wingate beş adım yaklaşımı, bireyselleştirilebilen esnek zaman oturumlarına sahip giriş, tanımlama, simülasyon, dönüşüm, gerçekleştirme şeklinde beş aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olan giriş, bir laboratuvar ortamında sporcunun bilgisayarlı biofeedback ve VCR (videokaset kaydedici) ekipmanı da dâhil olmak üzere birtakım psikofizyolojik aletlerle tanıştırılmasıyla beraber başlamaktadır. Haftada 2-3 kez her biri yaklaşık 55-60 dakika süren seanslarda, ekran aracılığıyla psikofizyolojik tepkileri gözlemlenerek sporcuya zihinsel düzenleme yapabilmeye yolları öğretilmektedir. Sporcunun, frontalis kasına uygun biçimde yerleştirilen yüzey elektrotları ile EMG geri bildirimine başlamaktadır; daha sonra bu adımda -ve sonraki tüm adımlarda- sporcunun galvanik cilt tepkisi (GSR), kalp atım hızı (HR), nefes alma gibi diğer biyolojik geri bildirim yöntemlerini de kullanmaktadır. Seanslarda sporcunun kaslarını, düşüncelerini, solunum değişikliklerini yoğun şekilde hissetmesi; bunların biofeedback modaliteleri üzerindeki etkilerini deneyimleyebilmesi için oldukça önemlidir. Örnek vermek gerekirse sporcunun rahatlatıcı doğa resimleri üzerindeki konsantrasyonu, bunun sonucunda ortaya çıkan fizyolojik gevşeme (HR, GSR, EMG değişimleri) aracılığıyla yansıtılmaktadır (Blumenstein, Bar-Eli ve Tenenbaum, 2002).

İkinci aşama olan tanımlamanın temel amacı, sporcunun kişisel özellikleri ve aktif olduğu spor disiplininin talepleri açısından en verimli biofeedback yöntemini belirlemektir.

Performansın yüksek düzeyde dokunma, yoğun duygusal katılım ve propriyoseptif duyarlılık içerdiği judo ve güreşte EMG, GSR en etkili modaliteler olarak görünürken; tüfekle atış atıcının duruşunu, nefesini, kas stabilitesini gerektirdiği için EEG daha uygun görünmektedir (Landers vd., 1991). Simülasyon aşamasının başında sporcunun rekabet ettiği yarışma anlarından video görüntüleri VCR ekranında sunulmaktadır. Sporcu görüntüleri izlerken zihinsel gevşeme-uyarma durum döngüsü prova edilmektedir. Bu durumlar, sporcunun kişisel özelliklerinin yanı sıra müsabakanın her anında doğacak özel ihtiyaçlara göre ayarlanmaktadır. Örneğin dövüş sporlarında turlar arasında birkaç mola bulunmaktadır. Bu molalar esnasında sporcuya bir sonraki tura hazırlanmak için gevşemeden uyarılmaya doğru geçişine odaklanacağı bazı öz düzenleyici faaliyetlerde bulunması tavsiye edilmektedir. Buna karşılık maç sonrasında da heyecandan gevşemeye geçişin sağlanması gerekmektedir. Sporcu her biri yaklaşık 10-30 saniye süren beş ila on sahneyi gözlemleyerek bir zihinsel durumdan diğerine geçiş yapmaktadır. Bu aşamada sporcuya sunulan rekabetçi stresi simüle etmek için VCR cihazı kullanılmaktadır ve VCR kullanımına rehberlik eden ana ilke, simüle edilmiş stresin kademeli olarak yükseltilmesi olmaktadır (Blumenstein vd., 2002).

Dönüşüm aşamasında ise -zihinsel olarak- sporcu, yaklaşmak üzere olan bir müsabakaya hazırlanmaktadır. Isınmayı tamamladıktan sonra sporcuya taşınabilir biofeedback aparatına bağlıyken otojenik antrenmanın merkezi unsurlarını -genellikle ipucu olarak kullanılan anahtar kelimeler- kullanacağı yaklaşık bir dakika sürecek olan mental gevşeme yürütme talimatı verilmektedir. Ardından, iki dakika boyunca belirli bir hareket için gereken uygun uyarıcı duruma ulaşabilmesi amacıyla uygulama seansında gerçekleştirilecek sonraki hareketlerin canlı görüntülerini oluşturması sporcudan istenmektedir. Yine buna sporcunun zihinsel hazırlık amacıyla kullandığı heyecan ve enerji verici imgeler eşlik etmektedir. Spesifik olarak antrenmandan hemen sonra sporcu, sakin ve rahatlatıcı bir müzik eşliğinde pastoral görsel sahneler içeren VCR görüntülerine maruz bırakılmaktadır. Dördüncü aşamanın amacı, sporcunun gelişmiş bir öz düzenleme becerisiyle gelecek zamandaki gerçek rekabet ortamını yaşamasını sağlamaktır (Blumenstein vd., 2002). Gerçekleştirme aşamasında ise sporcu, gerçek bir müsabakada için öğrendiği zihinsel teknikleri uygulamaktadır: Başlamadan 20-25 dakika önce teknik ve taktik planın görüntüleriyle birlikte gevşeme uyarılma, 5-10 dakika geçmiş maçların analizi ile gevşeme ve 1-3 dakika hissedilecek heyecan. Bu seanslarla zihinsel antrenman prosedürüyle bağlantılı olarak

kullanılan rekabet seviyesi, sporcu önemli müsabakalara hazır olana kadar kademeli olarak arttırılmaktadır. Bu, sporcunun giderek zorlaşan durumlarla başa çıkmayı ve krizlere karşı daha az savunmasız olmayı öğrenmesini sağlamaktadır (Bar-Eli, Tenenbaum ve Elbaz, 1989).

### **2.10.5.3. Biofeedback ile Tedavi Edilen Çeşitli Durumlar**

Birbirinden farklı düzinelerce biofeedback tedavisi vardır ve her biri içerisinde farklı bir durumu iyileştirecek uzmanlık prototipleri bulundurmaktadır. En uygun biçimini en doğru şekilde kullanabilmek için problemin ne olduğunu anlamak ilk adım olmaktadır. Her yıl yarım milyondan fazla insanı tedavi eden saygın bir tıp merkezi ve araştırma kuruluşu olan Mayo klinik, biofeedback yoluyla tedavi edilen yüz elliden fazla durumdan bir kısmını şu şekilde sıralamaktadır:

1. Astım.
2. Raynaud hastalığı (kan akışını etkileyen soğukluk ve uyuşukluk oluşumu).
3. Huzursuz bağırsak sendromu.
4. Ateş basmaları.
5. Kemoterapiye bağlı bulantı ve kusma.
6. İdrar kaçırma.
7. Kronik baş ağrısı, yüksek tansiyon, epilepsi.
8. Düzensiz kalp atışları-kardiyak aritmiler (West, 2007).

### **2.10.6. Hipnoz**

Hipnoz ile ilgili araştırmacılar tarafından yapılmış çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Jensen ve Patterson (2014) hipnozu, kişinin dikkatinin belli bir şey üzerinde yoğunlaştırılarak çevresel uyaranlara karşı duyarsızlaştırıldığı ve bununla birlikte zihinsel süreçlerinde tadil meydana getiren; davranışlarını, bilincini, algısını değiştiren bir teknik olarak tanımlarken Green ve Lynn (2000) hipnozun, bilincin geçici olarak değişmesiyle kişiye; normalde yapılması, gerçekleştirilmesi mümkün olmayan ya da güç olan bir durum ile ilgili algılanabilme ve yapılabilme yeteneği kazandıran bir yöntem olduğunu ifade etmektedir.

Hipnoz, bir hipnozcu ve özne ilişkisi bağlamında ortaya çıkan odaklanmış bir dikkat ile artan telkin edilebilirlik durumunu ifade etmektedir. Hipnoz terimi, Yunan uyku tanrısı

Hypnos'tan gelmektedir ancak hipnoz ve uyku arasındaki benzerlik oldukça yüzeyseldir. Her iki durumda da gözler -genellikle- kapalıdır ve kişiler kendi kontrol inisiyatiflerini kaybetmektedir fakat hipnotize edilmiş insanlar gerçek dünyada dolaşır dış uyaranlara tepki vermektedir. Beyin aktiviteleri, uyku sırasındakinden farklı olarak dikkat için önemli olan prefrontal kortekste artan aktivite ile karakterize edilmektedir. Ayrıca hipnotize edilmiş bir kişinin EEG'si uyuyan bir kişideki gibi değil; gözleri kapalı ama uyanık bir kişide olduğu şekliyle görülmektedir (Oakley ve Halligan, 2013). Kişinin zihinsel durumu hipnozcu tarafından kendisine verilen telkinlerle büyük ölçüde değişebilmekte; bir özne aldığı telkinler yoluyla Napolyon'a, küçük bir çocuğa, parti için giyinen genç bir kadına, herhangi bir bitkiye ya da hayvana dönüşebilmektedir. William James, bu hipnotik çalışmalarda ortaya çıkan çarpıcı kimlik değişimlerinin şaşırtıcılığına ve mükemmelliğine atıfta bulunarak –bazı modern teorisyenlerin bakış açısının aksine- tüm bunların sadece rol yapma kavramıyla açıklanabilmesi fikrine karşı çıkmaktadır (McKellar, 1979).

#### **2.10.6.1. Hipnoz Hakkında Bilinmesi Gereken Birtakım Bilgiler**

Hipnotik transın ne olduğu ve hipnoza göre değişen bir bilinç durumu olup olmadığı konusunda zaman zaman fikirsiz olarak ayrışan psikologların üzerinde anlaşmaya vardığı belli başlı çıkarımlar bulunmaktadır (Kirsch ve Lynn, 1995). Bunlar;

1. Hipnoz, uyku ile aynı anlama gelmemektedir.
2. Hipnotik bir olayı deneyimlemek zayıflık olarak görülmemelidir.
3. Hipnozun başarıya ulaşması uygulayıcının becerisinden ziyade hipnotize edilen kişinin çabasına bağlı olmaktadır.
4. Kişi, hipnoz esnasında verilen telkinleri almak dışında çevresine karşı son derece duyarlıdır ve davranışlarını kontrol etme yeteneğini korumaktadır.
5. Hipnozu takiben kişide amnezi ya da unutkanlık hali nadiren görülmektedir.
6. Hipnoz, nitelikli araştırmacılar ve klinisyenler tarafından uygulandığında tehlikeli bir işlem olmaktan çıkmaktadır.
7. Hipnoz, çocuklukta yaşanan olayların birebir yeniden deneyimlenebileceği netliğini içermemektedir (Cox, 2012).
8. Hipnoz; kişiye özel ya da olağanüstü güçler kazandıran, bellek doğruluğunu yüzde yüz arttırarak kişinin üstünde tek başına mucizeler yaratan bir yöntem değildir. Dolayısıyla kişi hipnoz altındayken anılarını anlatması istendiğinde bunu büyük bir güvenle ancak doğru ve yanlış bilgiler bir arada olacak şekilde yapmaktadır (Kalat, 2017).

### 2.10.6.2. Hipnotik Transa Ulaşma Aşamaları

Hipnoza yönelik ilk adım, kişinin hipnotize olmaya istekli olmasıyla ve hipnoz edileceğine olan inancıyla başlamaktadır (Kalat, 2017). Bir kişide hipnotik transı sağlayan beş aşama bulunmaktadır. Bunlar; hazırlanma, indüksiyon süreci, hipnoz evresi, uyanma ve hipnoz sonrası evre olarak belirtilmektedir. Hazırlık aşamasında kişiye korku ve endişelerinden arınabilmesi amacıyla bilgilendirme yapılmakta, kişinin uygulayıcıya güven duyması sağlanmaktadır. Ayrıca kişilere kontrolün kendilerinde olacağı ve eğer isterlerse hipnotik transtan çıkabilecekleri söylenmektedir (Cox, 2012). İndüksiyon aşamasında uygulayıcı kişiyi fiilen hipnotize etmektedir. İndüksiyon için kullanılan gevşeme, dikkati odaklama, imgeleme gibi birçok teknik bulunmaktadır. Aslında bu teknikleri kullanarak ortaya çıkarılması istenen süreç adımları hipnozdakiyle aynı olmaktadır fakat; hipnoz yalnızca gevşeme tepkisini ortaya çıkarmak için ve hipnozdan bağımsız olarak değil, hipnozla beraber tamamlayıcı olacak şekilde kullanılmaktadır (Grindstaff ve Fisher, 2006). Genel olarak indüksiyon prosedürleri standarttır. Kişinin iş birliği yapmasını sağlamayı; dikkatini rahat ve huzurlu olmaya dair düşünce ve duygulara yönlendirmesini sağlamayı amaçlayan bir dizi önerilerden oluşmaktadır. Bu noktada hangi teknik kullanılırsa kullanılsın etki aynı olmaktadır; kişi, rahatlama ile ortaya çıkan uyuşmayla telkinlere karşı son derece duyarlı hale gelmektedir (Cox, 2012).

Hipnoz evresinde kişiden uygulayıcının telkinlerine fiziksel olarak ya da hayal gücüyle yanıt vermesi istenmektedir. Verilen telkinler uyarıcıdır ve trans durumunu sağlamaktadır. Kişilere hipnotik durumdayken derin gevşeme telkinleri de verilebilmektedir. Uyanma evresi transtan çıkmayı ifade etmektedir. Aslında hipnotize edilmiş bir kişi her an transtan çıkabilmektedir; uyanmayı kendi başlarına yapmamalarının tek nedeni ise istememeleridir. Uygulayıcı kişiyi transtan çıkarmak istediğinde ‘şimdi üçe kadar saydığımda uyanacaksın’ şeklindeki kalıp sinyal ifadeleri kullanarak bunu gerçekleştirmektedir. Kişi, bazen transtan çıkmaya direnmektedir. Bu olduğunda ise tekrar derin bir transa alınarak kendisine neden dışarı çıkmak istemediği sorulmaktadır. Birkaç dakikalık konuşma ve başka bir uyanma önerisinden sonra kişi genellikle uyanmayı kabul etmektedir. Hipnoz sırasında kişilere verilen telkinler aynı zamanda, hipnoz sonrası kolaylaştırmak için tasarlanmaktadır. Örnek verilecek olursa hipnoz sonrası için, ‘vurucu kutusuna girdiğinde kendini rahatlamış ve güvende hissedeceksin’ şeklindeki bir telkin, rekabet durumunda bir beyzbol hücum oyununun nasıl hissetmesi gerektiğine odaklanmaktadır (Cox, 2012).

### 2.10.6.3. Hipnozun Sporcularda Kullanımı ve Performansa Etkisi

Hipnoz, sporcularda da zihinsel olarak daha derin rahatlama ve odaklanma sağlayan bir teknik olarak görülmektedir. Unestahl (1979), 'ideal performans durumu' ifadesiyle spordaki en yüksek performans anlarını hipnotik hale benzetmekte; hipnoz durumuna kolayca ulaşmayı öğrenebilen sporcuların, spor performansları üzerinde daha güçlü bir kontrol elde edebileceklerini öne sürmektedir. Bu noktada başarı, sporcunun hipnoza açık olmasına; ele alması ve üzerinde durması gereken kilit konuları doğru bir şekilde anlayıp yorumlamasına bağlı olmaktadır (Morris ve Summers, 2004). Spor alanında hipnoz tıpkı imgeleme gibi, hem bilişsel hem de motivasyonel bir işlevi olan bilişsel-davranışsal süreç olarak var olmaktadır. Bilişsel anlamda hipnoz, sporcuların yeni spor becerilerini öğrenebilme ve uygulayabilme yolları hakkında düşünme biçimlerini yeniden yapılandırmak için kullanılırken; motivasyon anlamında ise hipnozdan duyguları değiştirmek, kaygıyı azaltmak, uyarılmayı artırmak veya azaltmak için faydalanılmaktadır. Eski ama iyi bilinen bir hipnoz uygulaması, 1973'te Muhammed Ali ve Ken Norton arasındaki ilk ağır siklet boks maçından önce gerçekleşmiştir. Edinilen bilgilere göre Norton, kendine olan güvenini artırmasına ve maç öncesi kaygısını azaltmasına yardımcı olması için profesyonel bir hipnoz uygulayıcısı ile çalışmıştır. Norton maçı çarpıcı şekilde kazanmış ve böylece dikkatler uygulanabilir bir müdahale stratejisi olan hipnozun üzerinde daha da yoğunlaşmıştır (Cox, 2012).

Kendi kendine telkin ve hipnoz da, sporcunun performansını arttırması konusunda son derece faydalı görülmektedir. Çünkü kendi kendine hipnoz, sporcuyu rahatlamış bir biçimde alıcı duruma getirmektedir. Bu durumda, bilinçli zihnin normal eleştirel yetileri geçici olarak askıya alınmaktadır ve böylece sporcu doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine yaptığı güçlü ve tekrarlayan telkinlere açık hale gelmektedir. Kendi kendine hipnoz altında sporcu kontrollü olarak kendisiyle konuşabilmekte, önceden hazırlanmış senaryoları okuyabilmekte ve yine kaydedilmiş pozitif senaryoları dinleyebilmekte; bilinçli uyanık durumdayken kendi düşüncelerini ve eylemlerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Pozitif kendi kendine telkin örneği, Muhammed Ali'nin "Ben en büyüğüm" sözünü sürekli tekrar etmesinde görülebilmektedir. Gelmiş geçmiş en büyük boksörlerden biri haline gelerek uzun bir süre istikrarlı başarı çizgisiyle zirvede kalmasında bu telkinleri kullanması ve başaracağına dair bilinçaltında olan inancı önemli bir rol oynamaktadır (Orlick, 1990).

Buna göre bir sporcu telkinlere ne kadar açıksa hipnoz altında kendisine verilen telkinlerden yararlanma olasılığı da o kadar fazla olmaktadır. Ayrıca olumlu telkinler - sporcu hipnotize olsun ya da olmasın- başarıyı belli bir dinamizme oturturken; olumsuz telkinler de aynı oranda performansta düşüşe neden olmaktadır. Bu sebeple hipnoz altındaki bir sporcuya verilen telkinlerin etkililiği hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir (Cox, 2012).

#### **2.10.6.4. Hipnozda Sarkaç Yöntemi**

Bilinçaltının birtakım soruları yanıtlayabilmesinin başka bir yolu, hafif bir sarkacın saat yönünde daire, saat yönünün tersine daire, sağa sola düz ve öne arkaya düz olacak şekilde hareketleridir. Sarkaç, baş ve işaret parmağı arasında sabit tutulmaktadır ve sallanmasına izin verilmektedir. Hareket yönlerine göre bu sallanmaların her birine evet, hayır, bilmiyorum, yanıtlamak istemiyorum şeklinde cevap ifadeleri tanımlanmaktadır. Sarkaç ilk etapta bilinçli olarak dört ayrı yöne doğru hareket ettirilmekte ve bu esnada sözlü ya da zihinsel olarak bilinçaltının sorulacak soruları yanıtlaması için belirlenen hareketleri ve cevap ifadelerini kullanacağı söylenmektedir. Daha sonra dayanmış dirsekten destek alarak sarkaç sabit bir tutuşla serbest bırakılmaktadır. ‘Hangi hareket evet anlamına gelir?’ diye sorularak evet kelimesi söylenmekte, sarkaç izlenmektedir ve bu işleme her yanıt için bir yön oluşana kadar devam edilmektedir. Ayrıca belirtilmelidir ki; bu kodlar bir kez oluşturulduktan sonra genellikle aynı kalmaktadır (LeCron, 1971).

Bazı bilinçsiz zihin tutumlarını ortaya çıkarabilmek amacıyla sorgulama yaparken sarkaç bazen çapraz yönde hareket edebilmektedir. Bu durum, bilinçaltının herhangi bir nedenden dolayı sorulan soruyu yanıtlamayacağı ya da kullanılan ifadeler net olmadığından sorunun basit bir evet hayır yanıtı olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Şayet, sarkaç hiç hareket etmiyorsa bilinçaltı sorgulamaya direnmektedir ve yöntem başka bir zaman yeniden denenmelidir. Sarkaç yöntemi oldukça gizemli görünebilmektedir ancak olan şey yalnızca bilinçaltının sarkacı hareket ettirebilmek için parmakları yönlendirmesidir. Kas hareketlerinin bilinçsiz devinimi doğal ve sürekli biçimde gerçekleşmektedir. Mesela siz bu bölümü okurken aynı anda bilinçaltınız karın kaslarınızı, göz kaslarınızı, vücudun bilinçli farkındalık dışında kalan ve akışta olan tüm süreçlerini kontrol etmektedir (LeCron, 1971).

## 2.10.7. Transandantal Meditasyon

Meditasyon, Latince '*meditari*' kelimesinden gelmektedir ve "tefekür, derinlemesine düşünmek" anlamını ifade etmektedir. Aynı zamanda meditasyonun; düşünceleri bir noktaya odaklamak, bir şey üzerinde kafa yormak, bir şeyi zihinde tasarlamak, herhangi bir şey için niyet etmek ve yine o şeyle ilgili amaç geliştirmek, zihni gevşetmek, dikkati odaklamak, bir hedefi gerçekleştirmek ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Clement, 2002). Bilinçte birtakım değişiklikler ortaya çıkarma kabiliyeti, meditasyonun kilit bileşeni olarak görülmektedir. Cahn ve Polich (2013)'e göre meditasyon, zihnin ve bedenin kendi kendini düzenleyebilmesinin başka bir yolunu temsil etmektedir ve bu şekliyle bilişsel işlem mekanizmasını etkileyebilmektedir. Meditasyon ayrıca, bireyin zihinsel süreçlerini kendi iradesiyle kontrol altına alabilmesine yardımcı olmak için tasarlanmış bir öz düzenleme süreci olarak tasvir edilmektedir. Esasında meditasyon, kendi içinde farklılaşan derin düşünme tekniklerini tanımlayabilmek amacıyla kapsayıcı şemsiye terim niteliğinde kullanılmaktadır. Vipassana, budist, mantra, zen meditasyonu ile transandantal meditasyon bu tekniklerin yalnızca belli bir kısmını ifade etmektedir (Vernon, 2009).

Transandantal meditasyon, Maharishi Mahesh Yogi tarafından geliştirilen ve 1960'larda, özellikle Amerika'da popüler bir hareketin merkezi bileşenini oluşturan tekniği temsil etmektedir. Bu tekniğin birinci adımı, kişinin zihin aktivitesini yavaşlatabilmek amacıyla belli bir mantranın zihinsel ve içsel olarak tekrarlanmasını içermekte; ayrıca derinleşmiş bilinç düzeyine ulaşabilmeyi teşvik etmektedir. İkinci adım, birinci aşamada deneyimlenen derinleşmiş bilinç durumunu normal uyanıklık durumlarıyla bağdaştırmayı; üçüncü ve son adım ise belirli bir nesneye adanmayı kapsamaktadır (Vernon, 2009). Transandantal meditasyon; anlaması, öğrenmesi, uygulaması oldukça kolay olan; doğal, karmaşıklıktan uzak olup ekstra çaba ya da telkin gerektirmeyen, keyif verici ve sağladığı faydalı sonuçların hızlı şekilde görülebildiği bir zihinsel tekniktir. Her yaş grubundan insan için son derece kullanışlı olan bu teknik; herhangi bir fiziksel egzersiz, duruş, katı kural, prosedür içermemekte; yalnızca günde en az iki kez 15-20 dakika süre ile pratik yapmayı gerektirmekte; evde, işte, uçakta, hatta otoyolda dinlenme durağına park etmiş bir arabada bile rahatlıkla uygulanabilmektedir (Roth, 1987).

Bu teknik sırasında vücut gevşeyerek, derin bir dinlenme ve rahatlama pozisyonuna gelmekte; aynı zamanda zihin, sessiz ancak tamamen uyanık bir farkındalık durumuna geçmektedir. Söz konusu durum, insan farkındalığının en basit halini, saf bilinci; aynı zamanda bilincin yalnızca kişinin kendisine, kendi tam potansiyeline açık olduğu biçimselliği ve doğallığı ifade etmektedir (Roth, 1987). Ortaya koyulan pek çok çalışmada da transandantal meditasyon yapan kişilerin uygulama öncesinde, sırasında ve sonrasında oksijen tüketimi, kalp atım hızı, cilt direnci, elektroensefalograf ölçümleri kaydedilmiş; oksijen tüketimi ile kalp atım hızının azalması, cilt direnci ile elektroensefalogram alfa ve ara sıra teta dalga aktivitelerinin artması gibi önemli değişikliklerin meydana geldiği gözlemlenmiştir (Saxena, 1978). Transandantal Meditasyonda ön beyin bölgesi olan hipotalamus ile beyin zarı olan serebral korteksin arasındaki bağlantı fonksiyonlarının aktivitesi azalırken retiküler uyarılma aktivitesinin de değişiklik meydana getirecek şekilde artacak olduğunu düşünmek nöro-fizyolojik ilkelerle tutarlı bulunmaktadır. Yani sistem (artan retiküler sistem) aslında uyanık kalmaktadır ve hatta daha aktif hale gelmektedir. Dolayısıyla EEG modellerindeki, sinir sistemindeki ve ruh halindeki küçük ama kesin değişikliklerin üretimi, söz konusu tekniğin terapötik olarak kişiye yardımcı olacak olduğu hususunda tahmin edilebilirliği kolaylaştırmaktadır. Uygulama güzergâhı kişi tarafından bir kez öğrenildiğinde artık beyin bunu kodlamakta ve sonrasında kolayca hatırlamaktadır. Meditasyon mantralar tekrar edildikçe de nöral yollar devreye girmekte ve kişi kolaylıkla meditatif bilinç durumuna geçebilmektedir (Kroll, 1974).

Transandantal meditasyon yapan kişi sakince oturmaktadır ve "*Om Mani Padme Um*" gibi son derece karmaşık, mistik, sembolik bir kod olan mantrasını on beş ile yirmi dakika boyunca tekrar etmektedir. Bu cümle kalıbının İngilizcede anlamsal olarak bir karşılığı bulunmamaktadır; hatta meditasyon eğitmenleri de dahil olmak üzere İngilizce konuşan çoğu kişi cümleyi doğru şekilde telaffuz bile edememektedir. Ancak kodlar; insan vücudundaki psişik enerji merkezleri, bu merkezlere bilinçli olarak hangi yollarla dokunulacağı ve buralarda kontrolün nasıl sağlanacağı hakkındaki belirli teorilerle bağlantılı görülmektedir. Kodun her sözcüğü, belli bir zihinsel bilgi ve psişik deneyimle, titreşimle ilişkili; aynı zamanda enerji yayılımlarıyla bağlantılı belirli renkleri, sesleri ve diyagramları temsil etmektedir. Bu anlamsız, kulağa garip gelen cümleleri tekrarlamak, nörolojik mekanizmaların yorulmasına neden olmaktadır. Tüm odak bu aktiviteye, şimdiki ana çevrilmiş olduğunda ve sinir hücrelerinin de mevcut yorgunluk sebebiyle geçici olarak

çalışmayı bıraktığı esnada dikkat üzerinde boşluk oluşmaktadır. Boşluk hissi oluştuğunda bazı kişiler öylece oturup hiçliğin tadını çıkarırken, bazıları ise daha derin içsel deneyimler yaşamaktadır. Sonuç olarak akıldan geçen milyonlarca düşünceye set çekilmektedir; endişe duygusu ortadan kalkmakta ve zihin de ferahlamaktadır (Lesh, 1977).

### **2.10.7.1. Meditasyonun Spordaki Yeri**

Doğu kültürüne ait olan meditasyon, bugün artık dünyanın hemen hemen her yerinde spor arenasında sporcuya sağladığı pozitif düşünce, motivasyon, kararlılık, kendine güven, coşku vb. zihinsel süreç destekleri sebebiyle kullanılmaktadır (Biçer, 1996). Yapılan pek çok çalışmada sporcunun performansı esnasında sahip olduğu iç atmosfer ile meditasyon sonrasında edindiği pozitif deneyimlerin neredeyse aynı olduğu sonucuna varılmış; sporcular kendilerinin son derece zinde, rahat, coşkulu, kontrollü, uyanık ve tam bilinçli durumda olduklarını açıklamışlardır (Loehr, 1998). Kendi karakteristik özellikleri göz önünde bulundurularak gerektiği biçimde ve yeterli sıklıkta uygulandığı zaman iç benlik duygusunu güçlendiren, gevşemeyi öğreten meditasyon aracılığıyla sporcular konsantre olabilme ve odaklanabilme kapasitelerini büyük ölçüde geliştirebilmektedir (Biçer, 1996).

### **2.10.7.2. Mantra Meditasyonu Uygulama Aşamaları**

1. Rahat bir yerde oturarak gevşeyin.
2. Yaklaşık beş dakika boyunca farkında olarak nefes alıp verin.
3. Gözlerinizi kapatın ve kendiniz için bir mantra belirleyin. (mantralar spontane bir şekilde seçilebilmekle birlikte önceden belirlenmiş ve herkesçe bilinen ram, shyam, om, rodha gibi sembol sözcükler de olabilmektedir)
4. Bütün dikkatinizi sembol sözcük üzerinde toplayıp nefes verme sırasında ahenkli bir tonlamayla sözcüğü tekrar edin.
5. Dikkatiniz dağılır ve zihniniz bozulursa bunu fark edin ve mantranızı tekrarlamaya devam edin. Kendinizi zorlamayın ve her şeyi akışa bırakın.
6. Zihin berraklığa ve sakinliğe ulaştığında istediğiniz şeye odaklanın.
7. Sürecin sonunda ulaştığınız süper bilincin tadını çıkarın (Biçer, 1996).

### 2.10.8. Yoga

Yoga, Hindistan'da doğup birkaç bin yıldır uygulanmakta olan; zihinsel, fiziksel, ruhsal yönleriyle bütün olarak ele alınan derinlikli bir tekniktir. Bu nedenle yoga alıştırmalarının isimleri en eski Hint dili olan Sanskritçedir ve yoga kelimesi en basit haliyle "birlik, uyum" anlamlarına gelmektedir (Schwichtenberg, 2007). Kendi yöntemleriyle çalışan, yalnızca bilinci değil aynı zamanda bilinçaltını da eğiterek insanı kendi manevi, ruhani kutsallığına ulaştıran yoga; genel kanıya göre insanın bireysel ihtiyaçları da dâhil olmak üzere hayata dair en yüksek amaçlarına ulaşabilmesini mümkün kılan olgu olarak görülmektedir. Kişiliği bireyin kendisiyle bütünleştirmesi yoluyla bireyi kalıcı mutluluğa, barışa, fiziksel esenliğe, zihinsel uyuma ve ruhsal bilince götüren yoga, insan yaşamının neredeyse tüm yönlerini de kapsamaktadır. Aslında bu nedenle Yoga'nın yüzden fazla farklı ve bağımsız tanımı bulunmaktadır ancak evrensel olduğunu dolayısıyla her şeyi ve herkesi sorgusuz şekilde kucakladığını belirtmek bu noktada yeterli olmaktadır (Yogendra, 1975).

Hindistan'da çoğunlukla din ile bağlantılı olarak tanrıyla birlik arayışını kolaylaştırmak amacıyla kullanılıyor olsa da Kroger (1977)'in işaret ettiği gibi Yoga, bir din olarak değil, zihnin hâkimiyetini elde edebilmek, fiziksel ve duygusal hastalıkları iyileştirebilmek için faydalanılan bir bilim olarak kabul edilmektedir. Birçok profesyonel ve Olimpik sporcunun yararlandığı Yoga ile kendi kendine hipnozun benzer olduğu gerçeğini anlamak da son derece önemli görülmektedir. Yine Kroger (1977), "Clinical and Experimental Hypnosis" adlı eserinde Yoga'nın doğasından ve onun derin yoğunlaşma hali olduğundan bahsederken yogayı hipnozla karşılaştırmaktadır ve her iki yöntemin de nihai hedefler konusunda büyük ölçüde farklılıkları bulunsa da işlevsel ve metodolojik olarak pek çok benzerliğe de sahip olduklarını ifade etmektedir. Farklı isimlerle anılan pek çok yoga türü bulunmakla birlikte belki de sporcular arasında en popüler olanı 'kuvvet disiplini' manasına gelen, ana hedef olarak kişiye daha sağlıklı olma yollarıyla birlikte çeşitli nefes alma tekniklerini, doğru vücut duruşlarını öğreten; kasları esneten Hatha yogadır (Stevenson, 1990). Kelimedeki "Ha" güneş anlamına; "tha", ay anlamına gelmektedir ve yogiler bu terimlerin birleşiminden doğan 'Hatha'yı her kişinin mutlak surette sahip olduğu iki önemli enerjiyi belirtmek için kullanmaktadır. Ayın enerjisi dişiliği, duygusallığı, sezgiselliği; güneşin enerjisi erilliği, analitikliği, dışa dönüklüğü anlatmaktadır. Hatha Yoga'nın unsurları yoganın da temel taşları olan fiziksel egzersizler (asanalar), nefes (pranayama), gevşeme

(shavasana, yoga nidra), olumlu düşünme ve meditasyon olarak açıklanmaktadır (Schwichtenberg, 2007).

Asanaların esasında fiziksel sınırları aşan etkilere sahip olduklarına inanılmaktadır. Nefes ile konsantrasyon koordine edilerek pozlarda belli bir süre kalındığında geleneksel Çin tıbbı meridyenlerindekiyle benzer olacak şekilde enerji merkezlerinde (çakralar) ve enerji kanallarında (nadiler) pozitif neticeler ortaya çıkmaktadır. Fonksiyonel jimnastiğin tesirleri genellikle sınırlı olsa da yogada kaslar ve eklemler, organlar ve dolayısıyla bir bütün olarak vücut metabolizması üzerinde çok daha fazla çalışmaktadır. Burada egzersizler özellikle, fiziksel süreçlerde uyarıcı olmada ve mevcut sistemi uyumlu hale getirmede yardımcı olmaktadır. Gevşeme ve meditasyon egzersizleri, bedeni yoga seansına hazırlamakta ya da seanslar sonrasında mevcut enerjilerin yenilenme sürecini hızlandırmaktadır. Ayrıca zihni sakinleştirmekte, enerjileri birbirleriyle daha uyumlu hale getirmektedir ve böylece yoga uygulayıcısı üzerinde bütünsel bir etki yaratmış olmaktadır (Schwichtenberg, 2007). Dolayısıyla sıkı kaslar ve katılık hem sporcu yaralanmalarına davetiye çıkaracak hem de sporcunun performansını ciddi biçimde sınırlandıracak olduğundan esnek kalmak, dinamik ve uyumlu olmak herhangi bir sporcu için son derece ehemmiyet kazanmakta ve sporcular yoganın iyileştirici, geliştirici gücünden sıklıkla faydalanmaktadır. Buna istinaden eski Cleveland Cavaliers pivotu ve Los Angeles Lakers forveti olan Jim Chones, profesyonel basketbol kariyeri boyunca günde yirmi dakika düzenli olarak yoga yaptığını, yoganın kendisine Ulusal Basketbol Birliği'nin önde gelen "demir adamı" olabilme konusunda oldukça yardımcı olduğunu açıklamaktadır (Stevenson, 1990).

#### **2.10.8.1. Yoga Pratiği Aşamaları**

1. Başarılı olmak için Yoga bilimini ve psikolojisini tam olarak anlayın.
2. Zihninizi kontrol etme yeteneğinizden asla şüphe etmeyin. Sonsuz varoluşa, bilgiye ve mutluluğa sahip olduğunuzdan emin olun.
3. Sessizliği gözlemleyin ve güçlü fiksasyon, telkin ve duyum yapın.
4. Verilen talimatları izleyin. Olumsuz bir durumdayken heyecanlanmayın.
5. Kendinize "Zihnimi toplamaya çalışacağım" yerine "Zihnimi kontrol edeceğim ve konsantrasyonumu sağlayacağım" deyin.
6. Başarısızlık anında cesaretinizin kırılmasına izin vermeyin.
7. Her şeyi yapabileceğinizden emin olun.

8. İlk adımda zihninizi kontrol etmek için kesin bir karar verin.
9. İkinci adım olarak kararınızı gerçekleştirmek için katı kurallara uyun.
10. Üçüncü adımda vücudunuzu sağlam ve sabit bir duruşa yerleştirin.
11. Dördüncü adımda nefesinizi kontrol etme alıştırmaları yapın.
12. Beşinci adımda bilinçli enerjinizi ve duyularınızı dış dünyadan, dış temastan çekin; kendinizi yüce bilinçle özdeşleştirin.
13. Altıncı adımda konsantrasyonu, odaklanmayı sağlamak; yedinci adımda farkındalık oluşturmak, sekizinci adımda ise aydınlanmak amacıyla meditasyon yapın (Kroger, 1977).

### **2.10.8.2. Yoganın Fiziksel ve Zihinsel Faydaları**

Eski Hindistan'da ruhsal aydınlanmaya giden yolun parçası olarak meditasyonu geliştirmek amacıyla tasarlanan yoganın fiziksel anlamda sağladığı pek çok fayda bulunmaktadır:

1. Vücut daha esnek hale gelmektedir.
2. Kardiyovasküler zindelik ile dolaşım iyileşmekte, kan basıncı normalleşmektedir.
3. Vücut sistemleri daha verimli kan temini yoluyla gelişmektedir.
4. Eklemlerin işlevi hareket aralığını genişleterek gelişmektedir.
5. Tutma duruşları ile kas tonusu, gücü ve dayanıklılığı artmaktadır.
6. Duruş düzelmektedir; sırt, bel ve eklem ağrıları azalmaktadır.
7. Omurga sağlığı iyileştirilmektedir ve korunmaktadır.
8. Endokrin sistemi dengelenmekte ve düzenlenmektedir (Gauding, 2006).

Zihinsel olarak yoga;

1. Bireylerde konsantrasyonu ve farkındalığı geliştirmektedir.
2. Algıları açarak bireyleri daha sorumlu hale getirmektedir.
3. Denge, esenlik, hoşnutluk, özgüven, sakinlik kazandırmaktadır.
4. Kelimenin tam anlamıyla kişisel gelişim için bireye alan ve zaman sunmaktadır (Schwichtenberg, 2007).

Burada bahsedilen zihinsel antrenman becerilerinin geliştirilerek sporcu başarımına pozitif yönde etki edebilmesi ve kullanılan tekniklerden gerçek anlamda yarar sağlanabilmesinin ancak her bir teknik için belli oranda mesai harcanıp düzenli çalışmaların yapılmasıyla mümkün olabileceği unutulmamalıdır. Ayrıca her sporcunun sahip olduğu psikolojinin, bireysel özelliklerin, güçlü ve zayıf yönlerin birbirinden farklı olması dolayısıyla, hangi

teknikğin hangi gereksinimi gidermeye yönelik ve kim için kullanılacağı yapılacak olan analizler sonucunda belirlenmelidir ve ardından uygulamalara başlanmalıdır.

## 2.11. Öz Yeterlik Kavramı

Davranış değişikliğini etkileyen bilgi, beceri, duygu, tutum, sosyal destek gibi pek çok faktör bulunmakla birlikte bu konuda önem arz eden başka bir değişken de, insanların hedeflerine ulaşabilmek için gerekli eylemleri gerçekleştirebilecek olduklarına dair duydukları güçlü inanç olan öz yeterliktir (Lenz ve Shortridge-Baggett, 2002). Öz yeterlik teorisi, her türlü eylemde ve davranışta meydana gelen değişiklikleri anlamının, sabitlemiş tavır ve tutumları etkilemenin, gerektiğinde değiştirmenin bir yolu olarak ortaya çıkmıştır (Bandura, 1977, 1995). Yeterliliğin, sayısız amaca hizmet etmesi için bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal alt becerilerin organize edilmesini ve etkili bir şekilde düzenlenmesini gerektiren üretken bir yetenek olduğu belirtilmektedir. Söz konusu alt becerilere sahip olmak ile bunları uygun eylem biçimlerine dönüştürebilmek ve zor koşullar altında en iyi şekilde uygulayabilmek arasında belirgin bir fark bulunmaktadır. İnsanlar, ne yapacaklarını tam olarak bilmelerine ve bunu yapmak için gerekli becerilere sahip olmalarına rağmen genellikle performans gösterme hususunda başarısız olmaktadır (Schwartz ve Gottman, 1976). Burada kendisine gönderme yapılan yeterlik düşüncesi, bilgi ve yeteneklerin etkinleştirilebilmesini ve eyleme dönüştürülebilmesini yöneten bilişsel, duygusal ve motive edici süreçleri ifade etmektedir (Bandura, 1997). Bu durumda algılanan öz yeterlik, insanların belirlenen başarımlar türlerine ulaşabilmek için gerekli olan eylemleri düzenleyebilme ve yürütebilme yeteneklerine ilişkin hükümleri olarak tanımlanmaktadır. Neticede öz yeterlik kavramı, kişinin sahip olduğu becerilerin niceliğiyle değil, çeşitli koşullar altında bu mevcut becerilerle neler yapabileceğine ilişkin inançları ile ilgilenmektedir (Bandura, 1986). Bu açıklama, insanların öz yeterliliğinin genel bir doğaya sahip olmadığını ancak bazı durumlarla ilgili olduğunu göstermektedir. Bireyler kendilerini belirli bir alanda çok yetkin ve başka bir alanda daha az yetkin görüp yargılayabilmektedir. Örnekleme gerekirse, bir kişi on kilometre koşabileceğine inanmakta ancak maraton koşamayacağından tamamen emin olmaktadır. Bu, öz-yeterliliğin belirli pozisyonlarla ve görevlerle ilgili olduğu anlamına gelmektedir (Maibach ve Murphy, 1995).

Belirtmek gerekir ki, öz saygı, öz güven ve kontrol odağı gibi nosyonlar için durum böyle değildir. Öz yeterlikten farklı olarak bunlar, insanların davranışları üzerinde sabit etkiye sahip olan kişisel özellikleri ifade etmektedir. Başka bir deyişle, her birey için kendine güveninin çok mu yoksa az mı olduğu belirlenebilmekte ancak bu, bireyin genel olarak yüksek veya düşük bir öz-yeterlik ölçüsüne sahip olup olmadığını gösterememektedir. Küresel bir öz yeterlik algısı bulunmamaktadır. Dolayısıyla öz-yeterlik bir kişilik özelliği olmamakla birlikte; tamamen durum ve görevle ilgili olan, geçici, değişken, etkilemesi kolay bir özelliktir (Lenz ve Shortridge-Baggett, 2002). Öz yeterlik Schunk (1991) tarafından ise, bireyin kendi öğrenmelerini kontrol edebilme ve kullanabilme kabiliyetinin asıl belirleyicisi olarak görülmektedir. Birey belli vazifeleri yerine getirebilmesi yönünde gerekli tüm becerilerin kendisinde bulunduğu inanmaktadır ve bu şekilde vazifelerin üstesinden gelmek hususunda daha kararlı, istekli ve güdülenmiş olmaktadır (Schunk, 1991).

Aynı zamanda öz yeterlik inancı, bireyin sorumluluk prosesi içerisinde yüz yüze geldiği beklenmeyen durum ve olaylar karşısında çözüm yollarına ne kadar sürede ulaştığını, bireysel çaba yöntemlerini, bu yöntemleri ne kadar zamanda uyguladığını da göstermektedir. Beceri potansiyeline yönelik hissedilen bireysel kaygı ve endişeler düşük öz yeterliliğe sebebiyet vererek birey için görevde hedefe ulaşma süresini eziyetli bir hale getirip uzatmaktayken ya da bireyin süreçten vazgeçmesine sebep olmaktadır yüksek öz yeterlik rahat ve kolayca neticeye ulaşmayı mümkün kılmaktadır. Sonuçta yeterlik inançları, üretken ve etkili kişisel işlevsellik sisteminde anahtar bir rol üstlenmektedir. Bu nedenle, aynı kişi ya da benzer becerilere sahip farklı insanlar bambaşka koşullar altında, şahsi yeterlik inançlarındaki dalgalanmalara bağlı olarak yetersiz, yeterli veya olağanüstü başarımlar gösterebilmektedir (Bandura, 1997).

## **2.12. Spor Arenasında Öz Yeterlik**

Sporda performans başarısının fiziksel olduğu kadar psikolojik faktörlere de bağlı olduğundan daha önceki bölümlerde sıkça bahsedilmektedir. Sporcuların elbette istenen performansı sergilemek için branşla ilgili fiziksel becerilere ve yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir ancak bazı sporcular başarılı bir şekilde performans gösterebilecekleri, performans baskısıyla baş edebilecekleri, becerilerini mükemmelleştirmek için gereken

sıkı çalışmayı sürdürebilecekleri konusunda kendilerine ya güvenmemekte ya da oldukça az güvenmektedir. Bireysel güvenle beraber sporcuların buz hokeyinde kaleci ya da softbolda atıcı olmak gibi kritik pozisyonlarda oynayan takım arkadaşlarına güvenmelerinin yanı sıra bütün takımın belli bir senkronizasyon içinde başarılı olma kabiliyetinde olduğuna dair daha genel bir inanca da sahip olmaları gerekmektedir. Antrenörler de beklentileri, davranışları, sporcularıyla olan etkileşimleri, iletişimleri yoluyla takıma yönelik ve bireysel güveni etkileyebildiklerinden kendi antrenörlük becerilerine olan itimatları da sporcular üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008).

Bandura'nın (1977, 1997) öz yeterlik teorisi ve onun kolektif yeterlik uzantısı, spor arenasında olanlar da dâhil olmak üzere zorlu görevleri yerine getirebilmek için insanların, takımların ve organizasyon liderlerinin yeteneklerindeki farklılıkların bilişsel bir açıklaması olarak önerilmektedir. Aslında öz yeterlik, sporda başarıya vasıta olan en tesirli psikolojik strüktürlerden biri olarak görülmektedir (Feltz, 1988). Sporla fiziksel aktivitedeki olumlu ve olumsuz deneyimlerde yön bulmanın merkezinde yer alan olgu, kişinin belirli bir sonuç elde etmek için motor becerileri ve/veya spor görevlerini öğrenme ya da gerçekleştirme kapasitesine yönelik olan öz-yeterlik inancıdır (Feltz ve Magyar, 2006). Öz-yeterlik inançları burada motivasyonun önemli bir yönüdür çünkü görev seçimini, çabayı, sebatı, dayanıklılığı ve mücadele ruhunu etkilemektedir (Bandura, 1990; Schunk, 1995). Becerilerinden ve yeteneklerinden şüphe duyan sporcularla karşılaştırıldığında, öğrenme ya da bir motor beceriyi gerçekleştirme konusunda yeterli hissedenlerin söz konusu beceriyi deneme, çaba gösterme, zorluklar karşısında uzun süre sebat etme ve yüksek başarı elde etme olasılıklarıyla birlikte performans dinamikleri daha yüksek görülmektedir (George, 1994; Chase, 2001).

Bandura'nın (1997) gözlemlediği gibi, atletik beceriler mükemmelleştirildikten sonra kişinin yeterliliğine olan inancı ehemmiyetini sürdürmektedir. Bir yetenek, yalnızca uygulamalarda somut olarak gözlemlenebildiği ölçüde işlevsel kabul edilmektedir. Herkesin son derece yetenekli, becerikli olduğu yerlerde, rekabet baskısına dayanma etkinliğindeki farklılıklar, zafer ve yenilgi arasındaki ayrışmayı ortaya koyan ustalığı etkileyebilmektedir. Tek başına ne yetenek ne de ekili alt beceriler seçkin performansı garanti edememektedir. Sporcuların bildikleriyle ve sahip olduklarıyla ne yapacakları,

kısmen kişisel yeterlik duyguları tarafından belirlenmektedir. Kişi karşılaştırmalı yeteneği hakkında kendinden şüphe duyarken iyi performans göstermesi imkânsız hale gelmektedir ve bu en çok, sporcunun gerekli becerilere sahip olduğu ancak üst düzey gördüğü rakiplerini yenmek için algılanan öz yeterliliğe sahip olmadığı zamanlarda belirginleşmektedir. Feltz ve Chase (1998) bu rekabetçi ya da karşılaştırmalı öz yeterliği çalışmaları ile etiketlemişlerdir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar jimnastik, uzun mesafe koşusu ve güreş gibi bir dizi rekabet içeren aktiviteyi kapsamaktadır ve araştırmalar sporcuların başarabilme, rakiplerine karşı en iyi performansı gösterebilme yeteneklerine daha fazla güven duymaya başladıklarında performanslarının da iyileştiğini göstermektedir. Daha da önemlisi, öz yeterlik atletik performansı önemli ölçüde etkilediği ileri sürülen diğer psikolojik yapılardan -kaygı gibi- farklılaşmakta ve performansın en güçlü yordayıcısı olarak ön plana çıkmaktadır.

Weinberg, Gould ve Jackson (1979) yaptıkları çalışmalarla, kesin bir yeterlik duygusunun sağladığı rekabetçi faydaları deneysel olarak doğrulamaktadır. Bu çalışmalarda, sporcuların rekabet yeterliliğine olan inançları, yeteneklerinden bağımsız şekilde önceden belirlenmiş zaferler ya da yenilgiler portresinde değiştirilmektedir. Yeterlik inançları bir fiziksel güç müsabakası için yükseltilecek yarışmacılar, rakiplerinden daha iyi performans gösterirken, yeterlik inançları yanıtıcı şekilde düşürülen sporcuların rakiplerine kolayca yenildikleri gözlemlenmiştir. Fiziksel yeterlik inançları ne kadar düşükse, yarışma ve müsabakalarda rekabete dayalı dayanıklılıkları da o kadar zayıflamaktadır. Bu deneysel araştırmanın bulguları, kişisel yeterliğe olan inançla, yenilginin olumsuz etkilerine karşı dayanıklı olma konusunda sağlanan katkıyı da doğrulamaktadır. Yeterlik inançları yükseltilecek sporcular, yenilginin ardından çabalarını iki katına çıkarırken, yeterlik inançları düşürülen sporcuların, rekabet performansında ciddi oranda bozulma yaşanmıştır. Yarışma sürecinin devamında kendinden şüphe duyanlar büyük olasılıkla ilerleyici bir moral bozukluğuna maruz kalıp pes edecekken, kendine inananlar aksiliklerle başa çıkma konusunda sebat edeceklerdir (Weinberg vd., 1979).

Bununla birlikte başarısız kariyere sahip birçok sporcunun, antrenmanlarda gösterdiği kadar yarışmalarda da performans göstermesi durumunda şampiyon olacağına dair genel bir inanç hâkimdir. Ayrıca rekabetçi sporlar bir noktada, algılanan öz yeterliliğin kırılma anını da ortaya koymaktadır. Yaşanacak bir dizi başarısızlık, yeterliliğe duyulan

inancı baltalayarak profesyonel sporcuların kendilerinden şüphe duymalarına sebep olmaktadır ve bu sporcular becerilerini mükemmelleştirseleler dahi uygulamada sıkıntı yaşamaktadır. İşte tam bu noktada yeteneklerle başarılar arasındaki tutarsızlıklar doğrultusunda, yeterlik inançlarının atletik ustalığa sağlayacağı faydalar ve spor arenasındaki ehemmiyeti vurgulanmaktadır (Bandura, 1997).

### **2.13. Antrenörlerin Öz Yeterliğin Gelişimi ve Sürdürülmesi Üzerindeki Etkileri**

Atletik liderliğin kalitesi, farklı durumlarda takımın moral ve performans düzeyine katkıda bulunmaktadır (Bandura, 1997). Sporcularda dirençli öz yeterlik geliştirme görevi de, büyük ölçüde antrenörlerin yönetsel yeterliliğine dayanmaktadır. Bu sadece motive edici moral konuşmaları ya da sporcuyu teşvik etme meselesi değil; aksine, dikkatli biçimde derecelendirilmiş ustalık deneyimleri ile elde edilebilmesi mümkün olan ciddi bir vazifedir. Performans iyileştirme çalışmaları bireysel anlamda kontrol edilebilirken, kazanan olmak tamamıyla sporcunun kendi eliyle ve iradesiyle gerçekleşmemektedir çünkü rekabet güçlükleri cesaret kırıcı olabilmektedir. Dolayısıyla bu noktada antrenörler, sporcuların nihai yeterliliklerine duydukları güveni modelleyerek ve başarısızlıklarını eleştirmek yerine performanslarının nasıl geliştirileceğine dair olumlu ve düzeltici geri bildirimler vererek atletik yeterliklerinin optimal seviyeye çıkabilmesi için yol göstericiliği üstlenmektedir (Tharp ve Gallimore, 1976).

Olumlu olanı vurgulamak, beklentileri düşürmek ya da standartın altındaki performansları ödüllendirmek anlamına gelmemektedir. Etkili antrenörler, sporcularına adım adım ilerleyip belirlenen hedeflere ulaşabilmeleri için ihtiyaç duydukları desteği sağlamaktadır. Başarılı yeterlik oluşturucu olan antrenörler, sporcularını geliştirebilmek için görevleri başarı getirecek şekilde yapılandırmakla kalmamakta, aynı zamanda sporcularını onlar daha hazır olmadan başarısız olma ihtimallerinin yüksek olduğu pozisyonlara yerleştirmekten de kaçınmaktadır (Walsh ve Dickey, 1990). Böylece özgüven ve takım arkadaşlarının güvenini kazanana kadar sporcuların başarı şansı yüksek oyunlara dâhil olmaları sağlanmaktadır. Dirençli bir öz yeterlik inşa ederken sporcuların, başarısızlıkla nasıl başa çıkacaklarını da öğrenmeleri gerekmektedir. Şayet sporcular başları belaya girdiğinde fırsat verilmeksizin uzaklaştırılırsa, bu onların yeterlik duygularını baltalayabilmekte ve zorluklarla nasıl mücadele edeceklerini öğrenme şansları ellerinden

alınabilmektedir. Tüm bunların neticesinde bu sporcuların baskı karşısında kendi kendilerini yok etme riski artış göstermektedir. Esneklik ve öz yeterlik eğitiminin önemli bir yönü olarak sonraki performanslarını bozacak müdahaleci bilişsel aktarımlardan zarar görmemeleri için sporcuların yenilgiden nasıl geri döneceğini ve söz konusu hataları geride bırakabilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Belirtmek gerekir ki, iyileşme becerilerini geliştirmeye ve sporcuya esneklik, öz yeterlik kazandırmaya yönelik strateji çalışmaları, yenilgiye karşı kayıtsızlığı teşvik etmek anlamına gelmemektedir. Burada esas olan sporculara, yapılan hataların kendilerini üzmesine, düşürmesine, suçlu hissettirmesine izin vermemelerini öğretebilmektir. Bu şekilde sporcular, sıkıntılı ve zor durumlarla yeniden karşılaştıklarında bunların altında ezilmeye devam etmek yerine süreci daha iyi yönetebileceklerdir (Bandura, 1997).

Yapılmış olan çeşitli çalışmalarda da, antrenörlerin sporcularının ve takımlarının yeterlik inançlarını oluşturabilmek için kullandıkları yöntem ve stratejiler araştırılmıştır (Gould, Peterson, Hodge ve Giannini, 1989; Jackson ve Weinberg, 1990; Weinberg, Jackson ve Grove, 1992; Vargas-Tonsing, Myers, Feltz, 2004). Kolej düzeyi ve ulusal seviyelerdeki güreş antrenörleri bunun için, olumsuz kendi kendine konuşmaya karşı olumlu konuşmayı teşvik ettiklerini, kendine güveni modellediklerini, performans iyileştirmelerini sağlamak için öz-yeterliği artırmanın en etkili yollarından biri olarak ödüllendirici, destekleyici, teşvik edici ifadelerle birtakım talimat ve tatbikatları kullandıklarını bildirmektedir (Gould vd., 1989). Lise yaş grubu tenis antrenörleri, öz yeterliliği artırmak için benzer tekniklerle birlikte sözlü iknayı kullandıklarını belirtmektedir (Weinberg ve Jackson, 1990; Weinberg vd., 1992). Vargas-Tonsing ve diğerleri (2004) de, yaptıkları çalışmayla sporcularda olumlu konuşmayı teşvik etmenin, talimat vermenin, alıştırma yapmanın, sözel iknanın ve antrenörün kendinden emin davranmasının, etkinliği, yeterliği artıran en etkili teknikler olduğunu bildirmektedir. Sözlü ikna ve cesaretlendirme, popüler teknikler olarak sporcularını motive edip onların etkinliklerini artırmak isteyen antrenörler tarafından sıklıkla -bilakis oyun öncesinde gerçekleştirilen konuşmalar şeklinde- kullanılmaktadır. Maç öncesi konuşma antrenörün, takımın güvenini, yeterlik inançlarını etkileyebilmesi için sahip olduğu son fırsattır (Feltz vd., 2008).

Oyun öncesi konuşmalar yoluyla sözlü iknanın sporcuların yeterlilik inançlarını etkileyip etkilemediğini belirlemek için Vargas-Tonsing, çeşitli çalışmalar yürütmüştür (Vargas-

Tonsing, 2004; Vargas-Tonsing ve Bartholomew, 2006). İlk olarak, varsayımsal bir futbol müsabakası senaryosu kullanan Vargas-Tonsing ve Bartholomew (2006), kolej çağında olup hobi ve eğlence amaçlı futbol oynayanları strateji tabanlı; motivasyon, duygu tabanlı ve fair play kurallarına dayalı bir kontrol olmak üzere üç farklı oyun öncesi konuşmadan birine rastgele atamışlardır. Motive edici konuşmayı alanların, strateji ve kontrol konuşma gruplarındaki oyunculara göre kazanacaklarına dair inançlarının önemli ölçüde daha güçlü olduğunu bildirmişlerdir. Vargas-Tonsing (2004), gerçek bir maç öncesi konuşmalar yapan futbol antrenörlerini araştırdığı teziyle bu çalışmayı takip etmiş; birinci düzey takımlarda görev yapan on futbol antrenörünün kritik maçlardan önce maç öncesi konuşmalarının etkililiğinin yanı sıra sporcuların etkinliğini ve konuşma sonucunda ortaya çıkan duygusal değişimlerini incelemiştir. Konuşmalarda algılanan duygusal içeriğin, sporcuların konuşma sonrası etkililik algılarıyla ilişkili olduğu görülmemekle birlikte; antrenörlerin oyun öncesi konuşmalarını, bilgi verici ve stratejik olarak algılayan sporcuların yaklaşan oyun hakkındaki öz-yeterlik inançlarında önemli ölçüde artış olduğunu belirlemiştir ve bir antrenörün takımın stratejik yeteneğini artırmaya yönelik ikna edici girişimlerinin, onların duygusal uyarılmasını arttırmaktan çok, oyuncuların öz-yeterlik inançları üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu fark etmiştir. Bu noktada söylenebilir ki, çoğu antrenörün bilinçli olarak ya da tesadüfen kullandığı bu stratejilerin tümü, Bandura'nın (1977) teorisi kapsamında tanımladığı performans başarıları, dolaylı deneyimler (modelleme) ve kendini ikna etme biçimindeki yeterlik bilgisinin ana kaynaklarına dayanmaktadır (Feltz vd., 2008).

#### **2.14. Albert Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı**

Bandura'nın (1977, 1997, 2001) öz yeterlik kuramı, sosyal bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilmiştir. Sosyal bilişsel görüşte insanlar ne içsel güçler tarafından yönlendirilmekte ne de davranışlar otomatik olarak dış uyaranlar tarafından şekillendirilmekte ve kontrol edilmektedir. Daha ziyade işleyiş, bilişsel ve kişisel faktörlerin, diğer çevresel olayların birbirlerinin etkileşimli belirleyicileri olarak işlev gördüğü üçlü bir karşılıklılık modeli açısından açıklanmakta; kişilerin doğası, bu perspektifte bir dizi temel yetenek açısından tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). Dualistliği reddeden sosyal bilişsel teori; kişinin kendi eylemsel işleyişi üzerine düşünmesi konusunda, benliği failden nesneye dönüştürmek ya da birbirini düzenleyen farklı içsel failleri şeyleştirme yerine, aynı failin bakış açısını

değiştirebilmeyi önermektedir. Burada çevreyi nasıl yöneteceğine dair stratejik düşünmeyi yapan ve daha sonra bilgisinin, düşünme becerilerinin, yeteneklerinin, eylem stratejilerinin yeterliliğini değerlendiren kişinin kendisidir. Perspektifte meydana gelen değişim, kişiyi bir failden bir nesneye dönüştürmez; sosyal bilişsel kuramda kendini yansıtmaya ve kendini etkilemede, bireyler aynı anda hem fail hem de nesnedir. Kişi, kendi deneyimleri üzerinde düşünmesinde olduğu gibi, kendisini etkilemeye çalıştığı icra sürecinde de faili temsil etmektedir (Bandura, 1997).

Sosyal bilişsel teoride algılanan öz yeterliğin işlevi, bazı analitik ve işlevsel avantajlar sunmaktadır; bu avantajlar birçok şeyin yanı sıra kişisel özlemleri, sonuç beklentilerini, algılanan fırsat yapılarını, kısıtlamaları ve kişisel yeterlik kavramlarını içermektedir. Bu kurucu faktörlerin birlikte nasıl çalıştıklarının, bunların uyum ve değişime olan göreceli katkılarının analizi, bütünlük bir benlik görüşü sağlamaktadır (Bandura, 1986). Bu sosyo-bilişsel belirleyiciler, davranışı motive ettikleri ve düzenledikleri mekanizmalarla ilgili çok sayıda deneysel kanıt dayanmaktadır. Diğer belirleyicilerin algılanan öz yeterliliğe yönelik kavramsal, deneysel bağlantıları; insanların kendi kaderlerini nasıl tayin ettikleri, yönlendirdikleri ve şekillendirdikleri hususundaki anlayışı derinleştirmektedir. Bu teori, öz-yeterlik inancını birleştirilmiş bir sosyo-bilişsel çerçeveye oturtarak çeşitli işleyiş alanlarındaki bulguları bütünlüştirebilmektedir (Bandura, 1997).

Bandura (1997); yeterlik inançları doğrultusunda teorize ettiği şeyin seçim, yorumlama, bütünlüştürme gibi çeşitli yeterlilik bilgisi kaynaklarının bilişsel şekilde işlenmesine dayanan karmaşık bir kendini değerlendirme ve ikna etme süreci ürünü olduğunu söylemektedir ve bu bilgi kaynaklarını geçmiş performans başarıları, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve fizyolojik durumlar şeklinde sınıflandırmaktadır. Maddux (1995) ve Schunk (1995) daha sonra bu kaynakların üzerine duygusal durumlar ve hayali deneyimler faktörlerini eklemişlerdir.

#### **2.14.1. Performans Başarıları**

Performans Başarıları, kişinin kendi ustalık deneyimlerine dayandığından, yeterliliğin etkili kaynağı olarak gösterilmiştir (Bandura, 1997). Bir kişinin ustalık deneyimleri, performanslarının öz değerlendirmesi yoluyla öz yeterlik inançlarını etkilemektedir. Kişi

bu deneyimleri başarı olarak görmüşse, öz-yeterlik inancı artacak; şayet başarısızlık olarak görmüşse, öz-yeterlik inancı azalacaktır. Ustalık deneyimlerinin öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisi aynı zamanda performansın algılanan zorluğuna, alınan rehberliğin miktarına, başarı ve başarısızlık algısına, harcanan çabaya ve bireyin yetenek anlayışına göre şekillenmektedir. Bandura, zor görevler neticesinde elde edilen performans başarılarının; kolayca, dıştan bir yardım olarak tamamlanan ya da tekrarlanan başarısızlıklar içeren performanslardan daha fazla pozitif etkinlik değeri taşıdığını savunmaktadır. Bu noktada antrenörler, sporcuları tekrarlanan başarısızlıklara yol açabilecek faaliyetlere zamanından önce yerleştirmekten kaçınarak yeterliliği artırıcı durumları düzenlemeye yardımcı olabilmektedir (Bandura, 1997).

Ayrıca doğuştan gelmesi inancına karşılık yeteneği kazanılabilir ve geliştirilebilir bir unsur olarak kabul etmek de öz yeterlik inançlarını etkileyebilmektedir. Örneğin, geçmişteki performans başarısızlıklarını öğrenme deneyimleri olarak gören, yetenek ve becerilerinin planlı uygulama ile gelişeceğine inanan sporcular, hatalarını fiziksel sınırlamalar olarak yorumlayan sporculara nazaran daha güçlü bir yeterlik duygusuna sahip olabilmektedir (Feltz vd., 2008).

#### **2.14.2. Dolaylı Etkiler**

Sosyal bilişsel kuramda, yeterlik inançları yalnızca doğrudan ustalık deneyimleri ile değil, aynı zamanda fizyolojik durumlardaki değişiklikler, sosyal değerlendirmeler, çevreyi gözlemlenmeler, karşılaştırmalar ve ortaya çıkan değişikliklerin yorumlanma biçimleriyle geliştirilmektedir. Dolayısıyla burada etki ve modelleme süreci, bir ya da daha fazla kişinin performansını müşahade etmeyi, performansın sonuçlarını kodlamayı ve not etmeyi daha sonra elde edilen bilgileri kişinin kendi performansı hakkında yargılar oluşturabilmek için kullanmayı içermektedir (Bandura, 1997; Maddux, 1995). Modelleme ve sosyal karşılaştırma, etkinlik bilgilerini çeşitli şekillerde iletilebilmekte; belli oranda yeterli bir model tarafından tekrarlanan gösterimlerin gözlemlenmesi, bir görevin nasıl doğru bir şekilde gerçekleştirileceğine ilişkin eğitici ve görevin öğrenilmesini kolaylaştırıcı etkinlik bilgilerini sağlayabilmekte (Lirgg ve Feltz, 1991); aynı zamanda zorlayıcı görevlerin üstesinden gelinebileceğine dair yeterlik inancını oluşturabilmektedir (Gould ve Weiss, 1981).

Sporda kişinin yeterlik duygusunu ve performansını artırmak için önerilen başka bir faktör kendini modellemedir. Kendini modellemede sporcular, geçmiş performanslarının en iyi kısımlarını tekrar tekrar analiz etmektedir ve bunları gelecekteki performansları için bir etkin model olarak kullanabilmektedir (Dowrick ve Dove, 1980). Sosyal bilişsel teoride bireyler kendi yeteneklerinin muhakemesini yapabilmek için bunu sağlayabilecek modeller aramaktadır. Bandura (1997), kişiyle benzer beceride ya da kişiden biraz daha yüksek seviyede beceriye sahip olanların, kişinin kendi yeteneklerinin analizini yapabilmesi için en uygun karşılaştırmalı bilgiyi sağladığını ileri sürmekte; rekabetçi ortamlarda sporcuların kendi yeteneklerini değerlendirirken hem sosyal hem de öz karşılaştırmayı göz önünde bulundurduklarını belirtmektedir. Böylece dolaylı etki olarak modelleme, sporcunun yeteneklerini tetkik edebileceği bir hedef standardı olarak hizmet etmeye yardımcı olabilmektedir (Feltz vd., 2008).

### **2.14.3. Sözlü İkna**

Sözlü ikna, insanların başarıya yeteneklerine dair inançlarını güçlendirmenin başka bir yolu olarak hizmet etmektedir. Tek başına sözlü ikna, algılanan etkinlikte kalıcı artışlar oluşturulabilmesi açısından yetersiz kalabilmekte ancak olumlu değerlendirmeler gerçekçi çerçeve içindeyse kişisel değişimi destekleyebilmekte ve bireyleri çabalarında ısrarcı olma hususunda motive edebilmektedir. Verilen görevlerin üstesinden gelebilme yeteneğine sahip olduklarına sözlü olarak ikna edilen bireyler, birtakım güçlükler ortaya çıktığında kendilerinden şüphe duymayarak kişisel eksiklikleri üzerinde takılı kalmayıp çaba sarf etmekte ve bu çabayı sürdürmektedir. Bununla birlikte, kişisel yeteneklere dair gerçekçi olmayan inançları yükseltmeye çalışmak, ikna edicilerin itibarını sarsabilmekte; iknayı alanların da yeteneklerine olan inançlarını zayıflatıp her türlü başarısızlığa davetiye çıkarabilmektedir (Bandura, 1997). Bu nedenle ikna edici yeterlik atıfları, eylemleri yoluyla etki üretebileceklerine inanmak için bir dayanak arayan bireyler üzerinde oldukça büyük etkiye sahip olabilmektedir (Chambliss ve Murray, 1979a, 1979b).

Sözlü ikna; değerlendirici performans geri bildirim, başkalarından beklentiler, kendi kendine konuşma gibi bilişsel stratejileri, teknikleri içermektedir ve bu teknikler, bir sporcunun ya da takımın yeterlilik algılarını pozitif yönde etkileyebilmek ve yeterlik inançlarını arttırabilmek için antrenörler tarafından yaygın olarak kullanılabilir.

(Gould vd., 1989; Vargas-Tonsing vd., 2004; Weinberg ve Jackson, 1990). Ancak bir antrenör için, sporcularına tek başına ikna edici yollarla güçlü öz yeterlik inançlarını aşmak, bu inançları geri almaktan daha zor olabilmektedir. Bu nedenle antrenörler, kuvvetli bir yeterlilik duygusu geliştirebilmek adına sporcularının güçlü ve zayıf yönleriyle ilgili teşhis becerilerine sahip olmalı ve her birini bireysel olarak en iyi şekilde analiz edip tanımalıdır (Feltz vd., 2008).

Bir antrenörün ikna ediciliğine ek olarak toplumsal düzeydeki ikna da sporcuların yeterlik yargılarını etkileyebilmektedir (Milner ve Hoy, 2003). Belirli bir görev alanındaki bir sosyal grup hakkında yalnızca olumsuz bir inancı ya da klişeyi tanıtmak, o grubun üyeleri tarafından sergilenen görev performansının kalitesini azaltabilmektedir (Steele, 1997). Bu fenomeni tanımlayabilmek için "basmakalıp tehdit" terimi türetilmiştir. Örnek vermek gerekirse, bir spor faaliyetini -denge aleti için-'erkekler denge aletinde kadınlara göre daha başarısızdır' şeklindeki olumsuz bir klişe ile çerçevelemek, öz yeterlik yargılarını negatif etkiyle baltalayıp grubun üyelerinin performansına zarar verebilmektedir (Stone, Sjomeling, Darley ve Lynch, 1999; McConnell ve Beilock, 2004). Bu durum özellikle üst düzey sporcular için geçerli olabilmektedir, çünkü klişe tehdidi en çok performansın birey için oldukça önemli olduğu alanlarda belirginleşmektedir (Wheeler ve Petty, 2001).

Son olarak bireyler, olumlu benlik algısı ve çeşitli ifadeler yoluyla belirli görevleri yerine getirebileceklerine ve zor görevlerin üstesinden gelebileceklerine dair kendilerini ikna edebilmektedir. Bilakis sosyal bilişsel teoride, bireyler kendi düşünce süreçlerini yönetme ve düzenleme kapasitesine sahiptir. Dolayısıyla kendi kendine konuşma, dikkati beceri kazanmaya odaklamak (örneğin, "gözler topun üzerinde"), duyguları denetlemek (örneğin, "sakin ol"), çabayı kontrol etmek (örneğin, "itmeye devam et"), istenmeyen düşünceler yerine istenen düşünceleri koymak (örneğin, "hızlıyım") ve ara sıra meydana gelen başarısızlıklarla (örneğin, "şanssız") başa çıkmak için yeterlik teorileri kapsamında son derece önem arz etmektedir. Olumsuz kendi kendine konuşma ve mantıksız düşünme de aynı şekilde, kişinin öz yeterliğini sabote edebilmekte ve bu durum sonraki performanslara taşınabilmektedir (Feltz vd., 2008).

#### 2.14.4. Fizyolojik Durumlar

Fizyolojik durum, kişinin güç, zindelik, yorgunluk, ağrı düzeyi bilgilerini içermektedir ve fizyolojik bilginin, spor ve fiziksel aktivite görevleriyle, fiziksel olmayan görevlere göre daha önemli bir yeterlik bilgisi kaynağı olduğu belirtilmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990; Chase, Feltz ve Lirgg, 2003). Bandura (1997) perspektifinden fizyolojik durumların yeterlik inançları üzerindeki etkisi, durumsal faktörler ve bunlara atfedilen anlamlar gibi birkaç unsura bağlı görülmektedir. Terlemelerini oda sıcaklığına ve ortamın fiziksel durumuna bağlayan konuşmacılar kendi fizyolojilerini, içinde buldukları durum nezdinde kişisel başarısızlıklarını yansıtan bir sıkıntı ya da huzursuzluk olarak görenlerden oldukça farklı yorumlamaktadır. Sporda; bir sporcunun korku, şüphe ve heyecan duyması şeklindeki otonomik uyarılma tepkileri performans için hazır olduğuyula ilişkilendirilebilmektedir. Böylece, yorgunluklarını ve kas ağrılarını zindelik eksikliği olarak gören sporcular, performans sırasında fiziksel durumlarının onları rahatlıkla taşıyabileceği inancından uzaklaşarak daha en başta sarf etmeleri gereken çabayı azaltıp yalnızca mevcut enerjilerini korumaya adapte olabilmektedir.

Daha az deneyimli sporcular ayrıca, bir yarışmanın başlarında artan kalp atım ve solunum hızını, rekabet heyecanı yerine dayanıklılık eksikliği olarak yanlış yorumlayabilmektedir. Elbette birçok fiziksel performansta beklenmeyen rahatsızlıklar, semptomlar ve kas ağrıları görülebilmektedir ancak bazı sporcular bu rahatsızlıklar üzerinde diğerlerinden daha fazla durmaktadır ve sonuç olarak bunu yapanlar fizyolojik sinyallerden etkilenmeye, bunlarla oynamayı öğrenmiş olanlara nazaran daha yatkın olmaktadır. Esasında bu, ağrı sinyallerini göz ardı etmek demek değil, aradaki farkı bilmeyi öğrenmek anlamına gelmektedir (Feltz vd., 2008). Algılanan fiziksel yeterlik ve kişinin zindeliğini sürdürmesi, yaşlanma sürecinin getirdiği fizyolojik değişikliklere uyum sağlamayı kolaylaştırdığından usta sporcular için özellikle önemli olabilmektedir. Kondisyon seviyelerindeki değişiklikleri biyolojik yaşlanmadan çok antrenmanla ilgili olarak değerlendiren profesyonel sporcuların, bunu göz önünde bulundurarak antrenmanda küçülmek ve kapanmak yerine sınırlarını zorlamaya daha meyilli oldukları görülmektedir (Bandura, 1997; Langley ve Knight, 1999; Wilson, Sullivan, Myers ve Feltz, 2004).

Bandura (1997), fizyolojik ve duygusal durumları öz yeterlik inançlarının bir kaynak kategorisi olarak birlikte ele alıp tartışmaktadır ve duyguların, -duygu tarafından iletilen bilginin bilişsel değerlendirilmesi yoluyla da- davranışı etkilediğini varsaymaktadır. Ayrıca bu bilişsel işlem sürecini etkileyen bir dizi faktörü de listelemektedir. Bunlar arasında, duyguların kaynaklarının değerlendirilmesi ve uyarılmanın kişinin performansını nasıl etkilediğine dair geçmiş deneyimler yer almaktadır. Schunk (1995b), kaygıya işaret eden duygusal semptomların, bir kişi tarafından belirli bir görevi yerine getirebilmek için gerekli becerilere sahip olmadığı anlamına gelecek şekilde yorumlanabileceğini ve sonuç olarak bunun da yeterlik yargılarını etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Duygusal durumların kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı faktör olarak algılanıp algılanmadığı da sporcuların kontrol algılarına, özellikle de hedeflerine ulaşmak için kaygı sinyali veren bulgularla başa çıkma yeteneğine sahip olduklarına inanıp inanmadıklarına bağlı bulunmaktadır. Bu nedenle duygusal uyarılma, insanlar kaygılarını kontrol altına alabileceklerine inandıklarında iyi bir performansın da elde edilebileceğine dair yeterlik inançlarını artırabilmektedir. Ek olarak mutluluk, canlılık, huzur gibi olumlu duyguların; üzüntü, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların durumlarına göre yeterlik yargılarını artırma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Maddux ve Meier, 1995; Treasure, Monson ve Lox, 1996).

Bandura (1997), ruh halinin yeterlik inançları üzerindeki etkisine, geçmiş başarı ve başarısızlıkların seçici olarak hatırlanmasının da kısmen aracılık ettiğini belirtmektedir. Olumlu ruh halleri altında elde edilen başarılar yüksek düzeyde yeterlik üretirken, olumsuz ruh halleri altındaki başarısızlıklar düşük bir yeterlik duygusu doğurmaktadır. Ruh halinin bu etkililik-önyargılı etkisi, özellikle ruh hali performans kazanımlarıyla uyummadığında belirginleşmektedir. Mutlu bir ruh halinde başarısız olan insanlar yeteneklerini abartırken, üzgün bir ruh halinde başarılı olanlar ise yeteneklerini hafife almaktadır. İnsanlar ayrıca mutlu ruh hallerinde meydana gelen olayları ve başarıları hüzünlü ruh halleri içinde olduklarına kıyasla daha fazla hatırlama eğiliminde olmaktadır.

## **2.15. Öz Yeterliğin Ölçümü**

Ölçüm, herhangi bir görüşün başarılı bir şekilde geliştirilebilmesinde oldukça önemli bir faktördür. Bandura (1977, 1986), öz yeterliğin ölçülebilme yolunu betimlemek için özel bir özen göstermiştir ve öz yeterlik bilişlerini değerlendirmede bir mikro analitik tekniğin

kullanılması gerektiğini öne sürmüştür (Morris ve Summers, 1995). Bandura (1977), her bir özel görev ve bir becerinin her bileşeni için öz yeterlik nosyonunun güç, büyüklük (düzey) ve genellik şeklinde üç kolu olduğunu ifade etmektedir. Büyüklük, bireyin bir davranışı içselleştirmeyi ne derece zorlayıcı gördüğünü; güç, bir vazifeyi yapabileceği konusunda ne ölçüde kendine güven duyduğunu ifade etmektedir. Genellik ise, öz yeterlik inanışlarının eylemsel, davranışsal alanlarda ve belli bir zamansallık içerisinde pozitif olarak birbiriyle ilişkili olma derecesini belirtmektedir ve sonuç olarak öz yeterlik bu boyutların dereceleri elde edilerek ölçülmektedir (Lenz ve Shortridge-Baggett, 2002).

Öz yeterlik düzeyi, bireyin yapabileceğine inandığı toplam davranışı oluşturan görev ya da alt becerilerin sayısının bir ölçüsü kabul edilmektedir. Örneğin rekabetçi spor dâhilinde artistik patinajdaki serbest program güç, çeviklik, esneklik, denge ile zarafet gerektiren zıplama ve süzülme hareketlerinin kombinasyonunu içermektedir. Sporcu, iyi bir dengeye ve zarafete sahip olduğuna inanarak programın özellikle dans unsurları için kendini yüksek seviyede görebilmekte; çevikliği ve esnekliği henüz geliştirmekte olduğundan daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunu, dolayısıyla teknik üretim seviyesinin sınırlı olduğunu düşünebilmektedir. Son olarak çift eksen ve üçlü salto gibi sıçramaları gerçekleştirmek için vücut gücünü henüz yeterince geliştirmemiş olduğundan kendini bu öz yeterlik düzeyinde düşük olarak değerlendirebilmektedir. Bandura (1986)'nın ölçüm mentalitesini takiben, bireye görev seviyelerinin bir listesi sunulmaktadır ve onlar basitçe yapabileceklerine inandıkları seviyeleri kontrol ederek "evet" ya da kendilerinin ötesinde olduğuna inandıkları seviyelere "hayır" cevabını vermektedir. Seviye seçimi, insanların durumlara vereceği tepkileri sınırladığı için önemli görülmektedir. Seviyelerin konu popülasyonunda anlamlı olmasını sağlamak için tipik olarak önemli pilot çalışmalar yapılmalıdır. Örneğin, yakın zamanda kalp krizi geçirmiş hastalara beş, yedi, on ya da on iki kilometre koşu yapıp yapamayacaklarını sormak anlamsız ve uygunsuz olacak; muhtemelen tüm seviyelerde "hayır" yanıtı alınacaktır (Morris ve Summers, 1995).

Seviye listesi zaten görevin derecelendirilmesi olsa da Bandura (1986), bireylerin görevin en basit versiyonundan kendi kendilerini değerlendirdikleri yetenek sınırına geçemediklerini fark etmiş ve bireyin gerçekleştirme yeteneğini ifade ettiği güvenin farklı düzeylerde nasıl değiştiğini yansıtabilmek için sistemine, öz yeterlik gücü ölçüsünü de dâhil etmiştir. Öz yeterliğin gücü, bireyin sahip olduğu kesinliği değerlendirmektedir. Genellikle 10'dan

100'e kadar derecelendirilen bir ölçekte ölçülmekte ve yanıt, kişinin güven gücünü yüzde olarak temsil eden on puanlık aralıklarla verilmektedir. Bandura'nın orijinal puanlama yönteminde sıfır puanı hariç tutulmaktadır çünkü yalnızca kişinin "evet" yanıtını verdiği aktivite seviyeleri güç ölçümüne dâhil edilmektedir. Bandura'nın yanıtları on puanlık aralıklarla kısıtlama kararı, bir tür anakronizmdir. Bu, bir kişinin %45 ya da %73 güven gücüne sahip olamayacağı anlamına gelmektedir (Morris ve Summers, 1995).

Dzewaltowski (1989) de, öz yeterliğin düzeyi ve gücü hususunda belirli davranışlara atıfta bulunmaktadır ve yaptığı çalışmalarla Bandura (1986)'nın benimsediği mikro analitik yaklaşımı yansıtmaktadır. Ayrıca öz yeterliğin genelliğini, bireylerin başarılı performans gösterebileceklerine inandıkları alanların sayısının bir ölçüsü olarak değerlendirmektedir. Bir highboard dalgıcı için gerçekleştirmeyi düşündüğü her özel dalışta gerekli olan yeterlik seviyesi ve gücü değerlendirilebilmektedir. Buradan sporcunun genel dalış öz yeterliğinin bir ölçüsünü elde etmek mümkündür ve bu, Bandura (1986)'nın düşüncesinin geliştirilmiş yönünü ifade etmektedir.

### **3. MATERYAL VE METOT**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modeli; nesneye, olguya, olaya, bireye vb. ilişkin günümüzdeki ya da geçmişteki verilerin var olduğu biçimiyle gözden geçirilmesini, tespit edilmesini amaçlamaktadır. Böylece araştırılan olguya ilişkin dağınık veriler toparlanacak, sınıflandırılacak, düzenlenecek ve çözümlenecektir (Karasar, 2022). Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde tarama düzenlemeleri yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2022).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

İlişkisel tarama modelinin kullanılarak korelasyon araştırmasının yapıldığı bu çalışmada araştırmanın evrenini 2022/2023 sezonunda Ankara ilinde yaşayıp aktif olarak dans eden bale dansçıları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, amaçsal örnekleme doğrultusunda verilerin toplandığı Ankara Devlet Opera ve Balesindeki dansçılar ile Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı bünyesinde hem öğrenci hem dansçı olan 124'ü kadın 84'ü erkek olmak üzere toplam 208 profesyonel dansçı oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada hedeflenen amaç doğrultusunda veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

(SZAE)” ve “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)” kullanılmıştır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Formun birinci bölümünde kişisel bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır. Araştırmacı tarafından dansçılara yönelik hazırlanan kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, boy, kilo, yıl bazında dans etme süresi, dansçılık seviyesi, haftada kaç gün antrenman (prova/çalışma) yapıldığı, ayda kaç kez sahneye çıkıldığı hususunda olmak üzere toplam 8 sorudan oluşmaktadır.

### **3.3.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)**

Çalışmada araştırma grubunun zihinsel antrenman becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri”, Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiş, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplamda 20 maddeden ve Zihinsel Temel Beceriler, Zihinsel Performans Becerileri, Kişilerarası Beceriler, Kendinle Konuşma, Zihinsel Canlandırma olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan envanter, 5’li likert tipi formundadır; (1) “Kesinlikle Katılmıyorum” ve (5) “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100 olarak belirlenmiştir (Behnke vd., 2017). Yarayan ve İlhan (2018), envanterin Türkçeye uyarlanması amacıyla farklı spor branşlarında (futbol, basketbol, hentbol, voleybol, tenis, badminton, atletizm, judo, tekvando, boks, güreş) aktif olarak spor hayatına devam eden 306 sporcuya zihinsel antrenman envanterini uygulamıştır.

Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi; iç tutarlığın belirlenmesi için ise Cronbach Alfa güvenilirlik analizi kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucu belirlenen 5 faktör yapısı “SZAE’nin” %69.219’unu açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarında uyum iyiliği indeks değerleri,  $\chi^2/sd(\chi^2=303.69, sd=164)=1.85$ , GFI=0.91, CFI=0.95, NFI=0.91, AGFI=0.88, RMSEA=0.53, SRMR=0.48, RMR=0.34, olarak belirlenmiştir (Yarayan ve İlhan, 2018). Envanter uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.91 iken alt boyutlar için 0.82 ve 0.91 arasında değişmektedir. Envanterin bu araştırma için genel iç tutarlılık katsayısı 0.91 iken alt boyutlardaki madde ve iç tutarlılık katsayısı; Zihinsel

Temel Beceriler (ZTB) için 4 madde  $\alpha=0.77$ ; Zihinsel Performans Becerileri (ZPB) için 6 madde  $\alpha=0.76$ ; Kişilerarası Beceriler (KB) için 4 madde  $\alpha=0.86$ ; Kendinle Konuşma (KK) için 3 madde  $\alpha=0,87$  ve Zihinsel Canlandırma (ZC) için 3 madde  $\alpha=0.78$  bulunmuştur (Çiftçi vd., 2021). Sonuç itibarıyla “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri”nin Türkçe formunun sporcuların zihinsel antrenmanda kullandıkları zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerin belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir (Yarayan ve İlhan, 2018). Bu çalışmanın kapsamında Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach alpha katsayıları 0,80 ile 0,95 aralığındadır ve değerlere bakıldığında ölçek toplam puanının ve alt boyutlarının güvenilir olduğu saptanmıştır.

### **3.3.3. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)**

Araştırma grubunun öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla da Koçak (2020) tarafından geliştirilen “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçeğin uyarlanması araştırmanın örneklemini Türkiye’de çeşitli spor dallarında (badminton, basketbol, futbol, futsal, güreş, hentbol, judo, masa tenisi, voleybol, tenis, atletizm, tekvando) aktif olarak spor faaliyetlerine devam eden 325 kıdemli sporcu oluşturmuştur. Ölçek; 16 madde ve Spor Dalı Yeterliği, Psikolojik Yeterlik, Profesyonel Düşünce Yeterliği, Kişilik Yeterliği olmak üzere 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. 5’li likert tipi formunda olan ölçek; (1) “Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları toplam ölçek için .898, Spor Dalı Yeterlik Boyutu için .841, Psikolojik Yeterlik Boyutu için .756, Profesyonel Düşünce Yeterlik Boyutu için .752 ve Kişilik Yeterlik Boyutu için .760 olarak bulunmuştur. Sonuç itibarıyla “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği”nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu, yetişkin sporcuların öz yeterlik düzeylerini belirlemek için rahatlıkla kullanılabileceği söylenebilir (Koçak, 2020). Bu çalışmanın kapsamında Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach alpha katsayıları 0,83 ile 0,94 aralığındadır ve dolayısıyla ölçüm aracının içsel tutarlılığının iyi ve güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk ile Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılımdan geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilirken sayısal veriler ortalama ve standart sapma değerleriyle gösterilmiştir. Bazı değişkenlerdeki gözlem sayılarının 30'un altında olduğu görülmektedir. 30'un altında gözlem değeri bulunan değişkenlere ait analizler parametrik olmayan testler yardımıyla analiz edilmiştir. Veri analizi yapılırken, iki bağımsız grup karşılaştırması için veriler normal dağılımdan geliyorsa ve gözlem değerleri 30'un üzerinde ise "Independent Sample T Testi" değilse Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. 2'den fazla grup olması durumunda Kruskal-Wallis testi kullanılmış, 2'den fazla grubu bulunan verilerin analizinde farklılık tespit edildiği durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Posthoc analizleri yapılmıştır ve farklılıklar harfler ile gösterilmiştir. Farklı olan harfler farklılığı temsil etmektedir. İki sayısal değişken arasındaki ilişkiye bakabilmek amacıyla ise "Pearson Korelasyon Testi" kullanılmıştır. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölüm, çalışmamızın çekirdek noktasını oluşturan bulguların kapsamlı ve anlamlı bir şekilde sunulmasını amaçlamaktadır.

Tablo 4. 1 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ait cronbach alpha katsayıları

	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Skewness</b>	<b>Kurtosis</b>
Zihinsel Temel Beceriler	0,858	-0,593	-0,418
Zihinsel Performans Becerileri	0,885	-0,389	-0,706
Kişilerarası Beceriler	0,806	-1,471	2,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	0,885	-0,837	0,729
Zihinsel Canlandırma	0,839	-0,530	-0,049
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	0,950	-0,355	-0,663
Spor Dalı Yeterliği	0,863	-0,868	-0,329
Psikolojik Yeterlik	0,852	-0,890	0,095
Profesyonel Düşünce Yeterliği	0,889	-1,286	1,474
Kişilik Yeterliği	0,831	-1,178	0,363
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	0,949	-0,924	0,083

Tablo 4.1'e göre; Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği ve alt boyutlarına ait cronbach alpha katsayıları 0,80 ile 0,95; Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ve alt boyutlarına ait Cronbach alpha katsayıları 0,83 ile 0,94 aralığında değişmektedir. Cronbach alpha katsayısının 0,70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Değerlere bakıldığında ölçek toplam puanının ve alt boyutlarının güvenilir olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. 2 Katılımcıların demografik özelliklerine ait betimsel istatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	124	59,6%
	Erkek	84	40,4%
Kaç yıldır dans ediyorsunuz?	10 yıl ve daha az	14	6,7%
	11-15 yıl	92	44,2%
	16 yıl ve daha fazla	102	49,0%
Dansçılık seviyeniz?	Profesyonel	208	100,0%
	Profesyonel olmayan	0	0,0%
Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?	1-4 gün	27	13,0%
	5 gün ve üzeri	181	87,0%
Ayda kaç kez sahneye çıkıyorsunuz?	0-1 kez	18	8,7%
	2-3 kez	40	19,2%
	4-5 kez	61	29,3%
	6 ve üzeri	89	42,8%

Tablo 4.2'ye göre; katılımcıların %59,6'sı kadın %40,4'ü erkektir. Katılımcıların %49'u 16 yıl ve daha fazladır dans etmektedir ve bütün katılımcıların dansçılık seviyesi profesyoneldir. Katılımcıların %87'si haftada 5 gün ve üzeri antrenman yapmakta ve %42,8'i ayda 6 kez ve üzeri sahneye çıkmaktadır.

Tablo 4. 3 Katılımcılara ait antropometrik ölçümler

	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	Medyan	Minimum	Maximum
<b>Yaş</b>	24,78	4,93	24,00	18,00	40,00
<b>Boy</b>	173,39	6,20	173,50	158,00	186,00
<b>Kilo</b>	61,49	10,79	57,00	44,00	82,00

Tablo 4.3'e göre; katılımcıların yaş ortalama ve standart sapma değerlerinin  $24,78 \pm 4,93$  boy ortalama ve standart sapma değerlerinin  $173,39 \pm 6,20$ , kilo ortalama ve standart sapma değerlerinin  $61,49 \pm 10,79$  olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinde yer alan maddelere ait istatistikler

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ ÖLÇEĞİ	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	Mod
Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	4,19	,78	4,00
Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	4,08	,88	4,00
Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	4,26	,80	5,00
Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	4,71	,55	5,00
Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	4,29	,75	4,00
Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	4,11	,91	5,00
Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	4,15	,79	4,00
Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	4,16	,87	5,00
Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım.	4,03	,85	4,00
Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	4,51	,60	5,00
Ekibim/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	4,61	,60	5,00
Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	4,36	,62	4,00
Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	4,26	,76	5,00
Atletik becerilerime inancım tamdır.	4,51	,63	5,00
Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	4,70	,54	5,00
Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	4,44	,71	5,00
Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	4,07	,77	4,00
Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	4,60	,61	5,00
Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	4,36	,72	5,00
Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	4,33	,76	5,00

Tablo 4.4'e göre; sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinde yer alan maddelere ait ortalama, standart sapma ve mod değerlerine yer verilmiştir. Mod değeri en çok verilen cevabı göstermektedir. Katılımcılar "Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim." ifadesine en fazla katılıyor (  $\bar{x} = 4,19$  ), "Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum." ifadesine en fazla kesinlikle

katılıyorum ( $\bar{x} = 4,70$ ), “Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.” ifadesine en fazla kesinlikle katılıyorum ( $\bar{x} = 4,33$ ) cevabını vermiştir.

Tablo 4.5 Sporcu öz yeterlik ölçeğinde yer alan maddelere ait istatistikler

SPORCU ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	Mode
Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.	4,53	,65	5,00
Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.	4,67	,53	5,00
Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.	4,55	,60	5,00
Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygularım.	4,59	,54	5,00
Kendimi motive ederim.	4,59	,61	5,00
Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum.	4,13	1,05	5,00
Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarırım.	4,35	,71	5,00
Duygularımı kontrol ederim.	4,27	,74	4,00
Sağlığımı korumaya özen gösteririm.	4,47	,71	5,00
Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.	4,56	,64	5,00
Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.	4,34	,81	5,00
Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.	4,61	,61	5,00
Spor alanındaki paydaşlarımla etkili iş birliği yaparak uyum içinde çalışırım.	4,61	,62	5,00
Sportif erdeme (fairplay) uygun davranırım.	4,67	,58	5,00
Özgüvenim yüksektir.	4,46	,72	5,00
Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.	4,76	,46	5,00

Tablo 4.5’te; sporcu öz yeterlik ölçeğinde yer alan maddelere ait ortalama, standart sapma ve mod değerlerine yer verilmiştir. Katılımcılar “Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.” ifadesine en fazla tamamen katılıyorum ( $\bar{x} = 4,53$ ), “Duygularımı kontrol ederim.” ifadesine en fazla çok katılıyorum ( $\bar{x} = 4,27$ ), “Sportif erdeme (fairplay) uygun davranırım.” ifadesine en fazla tamamen katılıyorum ( $\bar{x} = 4,67$ ) cevabını vermiştir.

Tablo 4.6 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutlarına ait istatistikler

	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	Medyan	Minimum	Maximum
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	86,70	10,53	87,00	56,00	100,00
Zihinsel Temel Beceriler	17,43	2,38	17,00	10,00	20,00
Zihinsel Performans Becerileri	25,80	3,56	25,00	17,00	30,00
Kişilerarası Beceriler	18,62	1,83	19,00	11,00	20,00
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	12,44	2,31	13,00	3,00	15,00
Zihinsel Canlandırma	12,43	2,07	12,00	6,00	15,00

Tablo 4.6'ya göre; sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ortalama ve standart sapma değeri  $86,70 \pm 10,53$  ve medyan değeri 87, zihinsel temel beceriler alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $17,43 \pm 2,38$  ve medyan değeri 17, zihinsel performans becerileri alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $25,80 \pm 3,56$  ve medyan değeri 25, kişilerarası beceriler alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $18,62 \pm 1,83$  ve medyan değeri 19, kendinle konuşma alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $12,44 \pm 2,31$  ve medyan değeri 13 ve zihinsel canlandırma alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $12,43 \pm 2,07$  ve medyan değeri 12'dir. Genel olarak bu veriler katılımcıların, zihinsel antrenman ve alt boyutlarının çoğunda benzer düzeylere sahip ve ortalama değerlerin yakınında olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.7 Sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ait istatistikler

	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	Medyan	Minimum	Maximum
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	72,16	8,12	75,00	47,00	80,00
Spor Dalı Yeterliği	18,34	1,96	19,00	13,00	20,00
Psikolojik Yeterlik	17,34	2,64	18,00	9,00	20,00
Profesyonel Düşünce Yeterliği	17,98	2,42	19,00	9,00	20,00
Kişilik Yeterliği	18,50	1,97	19,00	12,00	20,00

Tablo 4.7'ye göre; sporcu öz yeterlik ölçeği ortalama ve standart sapma değeri  $72,16 \pm 8,12$  ve medyan değeri 75, spor dalı yeterliği alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $18,34 \pm 1,96$  ve medyan değeri 19, psikolojik yeterlik alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $17,34 \pm 2,64$  ve medyan değeri 18, profesyonel düşünce yeterliği alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $17,98 \pm 2,42$  ve medyan değeri 19, kişilik yeterliği alt boyutu ortalama ve standart sapma değeri  $18,50 \pm 1,97$  ve medyan değeri 19'dur. Bu verilere göre, psikolojik yeterlik boyutunda daha düşük bir değer gözlemlenirken katılımcıların genel olarak sporcu öz yeterliklerinin üstünde yeterlik düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.8 Yaş ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

	Yaş	1	2	3	4	5	6	
Yaş	r	1	,592	,658	,381	,540	,499	,642
	p		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
1 Zihinsel Temel Beceriler	r		1	,806	,632	,606	,709	,884
	p			<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
2 Zihinsel Performans Becerileri	r			1	,647	,687	,731	,932
	p				<,001	<,001	<,001	<,001
3 Kişilerarası Beceriler	r				1	,470	,606	,762
	p					<,001	<,001	<,001
4 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	r					1	,715	,814
	p						<,001	<,001
5 Zihinsel Canlandırma	r						1	,871
	p							<,001
6 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	r							1
	p							

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.8'e göre; yaş ve zihinsel temel beceriler ( $r=0,592$ ;  $p<,001$ ), zihinsel performans becerileri ( $r=0,658$ ;  $p<,001$ ), kişiler arası beceriler ( $r=0,381$ ;  $p<,001$ ), kendinle konuşma ( $r=0,540$ ;  $p<,001$ ), zihinsel canlandırma ( $r=0,499$ ;  $p<,001$ ) alt boyutları ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ( $r=0,642$ ;  $p<,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçek puanları artmaktadır.

Tablo 4.9 Yaş ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

		Yaş	1	2	3	4	5
Yaş	r	1	,524	,490	,371	,395	,492
	p		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
1 Spor Dalı Yeterliği	r		1	,730	,680	,746	,862
	p			<,001	<,001	<,001	<,001
2 Psikolojik Yeterlik	r			1	,750	,773	,912
	p				<,001	<,001	<,001
3 Profesyonel Düşünce Yeterliği	r				1	,846	,911
	p					<,001	<,001
4 Kişilik Yeterliği	r					1	,925
	p						<,001
5 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	r						1
	p						

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.9'a göre; yaş ve spor dalı yeterliği ( $r=0,524$ ;  $p<,001$ ), psikolojik yeterlik ( $r=0,490$ ;  $p<,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $r=0,371$ ;  $p<,001$ ), kişilik yeterliği ( $r=0,395$ ;  $p<,001$ ) ve sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,492$ ;  $p<,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ölçek puanları da artış göstermektedir.

Tablo 4.10 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılığın analizi

	Cinsiyet					
	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Zihinsel Temel Beceriler	17,10	2,49	17,93	2,13	-2,489	<b>,014</b>
Zihinsel Performans Becerileri	25,14	3,63	26,77	3,24	-3,333	<b>&lt;,001</b>
Kişilerarası Beceriler	18,51	1,94	18,77	1,65	-1,028	,305
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	12,25	2,38	12,73	2,18	-1,485	,139
Zihinsel Canlandırma	12,23	2,06	12,74	2,07	-1,756	,081
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	85,22	10,62	88,95	10,05	-2,523	<b>,012</b>

*\*Independent Sample T Testi*

Tablo 4.10'a göre; cinsiyet değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri alt boyutları ortalama puanları

arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ) ve kadınların ortalama puanları daha düşüktür. Cinsiyet ile kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.11 Sporcu öz yeterlik ölçeği ile cinsiyet arasındaki farklılığın analizi

	Cinsiyet				t	p
	Kadın		Erkek			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Spor Dalı Yeterliği	18,07	2,07	18,74	1,71	-2,435	<b>,016</b>
Psikolojik Yeterlik	16,96	2,84	17,90	2,23	-2,564	<b>,011</b>
Profesyonel Düşünce Yeterliği	17,81	2,38	18,24	2,47	-1,262	,208
Kişilik Yeterliği	18,26	2,09	18,85	1,71	-2,132	<b>,034</b>
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	71,10	8,43	73,73	7,42	-2,314	<b>,022</b>

*\*Independent Sample T Testi*

Tablo 4.11'e göre; cinsiyet değişkeni ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, kişilik yeterliği, sporcu öz yeterlik ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda kadınlar ve erkeklerde ortalama puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.12 Boy ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

		Boy	1	2	3	4	5	6
Boy	r	1	,163	,301	,190	,197	,187	,251
	p		,019	<,001	,006	,005	,007	<,001
1 Zihinsel Temel Beceriler	r		1	,806	,632	,606	,709	,884
	p			<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
2 Zihinsel Performans Becerileri	r			1	,647	,687	,731	,932
	p				<,001	<,001	<,001	<,001
3 Kişilerarası Beceriler	r				1	,470	,606	,762
	p					<,001	<,001	<,001
4 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	r					1	,715	,814
	p						<,001	<,001
5 Zihinsel Canlandırma	r						1	,871
	p							<,001
6 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	r							1
	p							

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.12'ye göre; boy değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır ve boy oranının artmasıyla zihinsel beceri puanları da artmaktadır.

Tablo 4.13 Boy ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

		Boy	1	2	3	4	5
Boy	r	1	,289	,183	,144	,146	,207
	p		<,001	,008	,039	,035	,003
1 Spor Dalı Yeterliği	r		1	,730	,680	,746	,862
	p			<,001	<,001	<,001	<,001
2 Psikolojik Yeterlik	r			1	,750	,773	,912
	p				<,001	<,001	<,001
3 Profesyonel Düşünce Yeterliği	r				1	,846	,911
	p					<,001	<,001
4 Kişilik Yeterliği	r					1	,925
	p						<,001
5 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	r						1
	p						

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.13'e göre; boy ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,207$ ;  $p=,003$ ) ve alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, boy oranının artmasıyla birlikte sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyut puanlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.14 Kilo ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

	Kilo	1	2	3	4	5	6	
Kilo	r	1	,190	,294	,103	,148	,167	,225
	p		,006	<,001	,137	,034	,016	<,001
1 Zihinsel Temel Beceriler	r		1	,806	,632	,606	,709	,884
	p			<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
2 Zihinsel Performans Becerileri	r			1	,647	,687	,731	,932
	p				<,001	<,001	<,001	<,001
3 Kişilerarası Beceriler	r				1	,470	,606	,762
	p					<,001	<,001	<,001
4 Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	r					1	,715	,814
	p						<,001	<,001
5 Zihinsel Canlandırma	r						1	,871
	p							<,001
6 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	r							1
	p							

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.14'e göre; kilo değişkeni ile zihinsel temel beceriler ( $r=0,190$ ;  $p=,006$ ), zihinsel performans becerileri ( $r=0,294$ ;  $p<,001$ ), kendinle konuşma ( $r=0,148$ ;  $p=,034$ ), zihinsel canlandırma ( $r=0,167$ ;  $p=,016$ ) alt boyutları ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ( $r=0,225$ ;  $p<,001$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Kilo ile kişilerarası beceriler alt boyutu arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.15 Kilo ile sporcu öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkinin analizi

	Kilo	1	2	3	4	5	
Kilo	r	1	,255	,201	,134	,167	,207
	p		<,001	,004	,054	,016	,003
1 Spor Dalı Yeterliği	r	1	,730	,680	,746	,862	
	p		<,001	<,001	<,001	<,001	
2 Psikolojik Yeterlik	r		1	,750	,773	,912	
	p			<,001	<,001	<,001	
3 Profesyonel Düşünce Yeterliği	r			1	,846	,911	
	p				<,001	<,001	
4 Kişilik Yeterliği	r				1	,925	
	p					<,001	
5 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	r					1	
	p						

*\*Pearson Korelasyon Testi*

Tablo 4.15'e göre; kilo değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,207$ ;  $p=,003$ ) ve alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<,005$ ).

Tablo 4.16 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile dans etme süresi arasındaki farklılığın analizi

	Dans Süresi						K-W	p
	10 yıl ve az		11-15 yıl		16 yıl ve daha fazla			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Zihinsel Temel Beceriler	15,21 <sup>a</sup>	2,04	16,53 <sup>a</sup>	2,10	18,55 <sup>b</sup>	2,11	56,08	<,001
Zihinsel Performans Becerileri	23,79 <sup>a</sup>	3,19	24,13 <sup>a</sup>	2,83	27,58 <sup>b</sup>	3,34	58,83	<,001
Kişilerarası Beceriler	17,79 <sup>a</sup>	1,42	18,17 <sup>a</sup>	1,87	19,13 <sup>b</sup>	1,70	32,83	<,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	12,29 <sup>a</sup>	2,05	11,37 <sup>a</sup>	2,41	13,42 <sup>b</sup>	1,78	40,27	<,001
Zihinsel Canlandırma	11,64 <sup>a</sup>	2,87	11,62 <sup>a</sup>	1,86	13,27 <sup>b</sup>	1,80	32,20	<,001
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	80,71 <sup>a</sup>	8,97	81,79 <sup>a</sup>	8,87	91,96 <sup>b</sup>	9,55	54,15	<,001

*\*Kruskal-Wallis Testi; <sup>a,b,c</sup> harfleri Posthoc analizi sonuçlarını göstermektedir. Farklı harfler arasındaki farklılık anlamlıdır.*

Tablo 4.16'ya göre; dans etme süresi değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca posthoc analizi sonucuna göre farklılığın, 16 yıl ve daha fazla süredir dans eden kişilerden kaynaklanmakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.17 Sporcu öz yeterlik ölçeği ile dans etme süresi arasındaki farklılığın analizi

	Dans Süresi						K-W	p
	10 yıl ve az		11-15 yıl		16 yıl ve daha fazla			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Spor Dahı Yeterliği	16,36 <sup>a</sup>	2,06	17,80 <sup>a</sup>	1,89	19,10 <sup>b</sup>	1,64	39,68	<,001
Psikolojik Yeterlik	15,86 <sup>a</sup>	2,48	16,47 <sup>a</sup>	2,56	18,33 <sup>b</sup>	2,37	36,27	<,001
Profesyonel Düşünce Yeterliği	17,07 <sup>a</sup>	1,86	17,52 <sup>a</sup>	2,36	18,52 <sup>b</sup>	2,44	19,44	,005
Kişilik Yeterliği	17,50 <sup>a</sup>	1,83	18,01 <sup>a</sup>	1,97	19,07 <sup>b</sup>	1,82	30,75	<,001
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	66,79 <sup>a</sup>	5,74	69,80 <sup>a</sup>	7,75	75,02 <sup>b</sup>	7,72	37,90	<,001

\*Kruskal-Wallis Testi; <sup>a,b,c</sup> harfleri Posthoc analizi sonuçlarını göstermektedir. Farklı harfler arasındaki farklılık anlamlıdır.

Tablo 4.17'ye göre; dans etme süresi değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Posthoc analizi sonucuna göre farklılığın, 16 yıl ve daha fazla süredir dans eden kişilerden kaynaklanmakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.18 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile haftalık antrenman süresi arasındaki farklılığın analizi

	Haftalık antrenman süresi				Z	p
	1-4 gün		5 gün ve üzeri			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Zihinsel Temel Beceriler	15,89	2,21	17,66	2,33	-3,57	<,001
Zihinsel Performans Becerileri	24,22	3,53	26,03	3,51	-2,32	,013
Kişilerarası Beceriler	17,48	2,28	18,78	1,70	-3,33	<,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	11,33	1,86	12,61	2,33	-3,31	,007
Zihinsel Canlandırma	10,89	2,24	12,66	1,95	-3,90	<,001
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	79,81	10,31	87,74	10,19	-3,55	<,001

\*Mann-Whitney U Testi

Tablo 4.18'e göre; haftalık antrenman yapılan gün sayısı değişkeni ile SZAE Ölçeği ve alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş; 1-4 gün antrenman yapanların ölçek ve alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanların, 5 gün ve üzeri antrenman yapanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.19 Sporcu öz yeterlik ölçeği ile haftalık antrenman süresi arasındaki farklılığın analizi

	Haftalık antrenman süresi				Z	p
	1-4 gün		5 gün ve üzeri			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Spor Dalı Yeterliği	16,85	1,77	18,56	1,89	-4,57	<,001
Psikolojik Yeterlik	15,56	2,65	17,61	2,54	-3,80	<,001
Profesyonel Düşünce Yeterliği	15,81	2,92	18,30	2,17	-4,67	<,001
Kişilik Yeterliği	17,04	2,21	18,71	1,84	-4,23	<,001
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	65,26	8,02	73,19	7,64	-4,59	<,001

\*Mann-Whitney U Testi

Tablo 4.19'a göre; haftalık antrenman yapılan gün sayısı değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Antrenman yapılan gün sayısı 5 ve üzeri olan bireylerin ölçek ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.20 Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile bir ayda çıkılan sahne sayısı arasındaki farklılığın analizi

	Bir ayda çıkılan sahne sayısı								K-W	p
	0-1 kez		2-3 kez		4-5 kez		6 ve üzeri			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Zihinsel Temel Beceriler	14,44 <sup>a</sup>	2,04	15,80 <sup>a</sup>	2,33	17,33 <sup>b</sup>	1,78	18,85 <sup>b</sup>	1,71	75,72	<,001
Zihinsel Performans Becerileri	21,61 <sup>a</sup>	2,64	23,47 <sup>ab</sup>	3,42	25,46 <sup>b</sup>	2,75	27,92 <sup>c</sup>	2,72	73,51	<,001
Kişilerarası Beceriler	17,89 <sup>a</sup>	1,94	17,85 <sup>a</sup>	2,05	18,30 <sup>a</sup>	1,52	19,33 <sup>b</sup>	1,66	45,83	<,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	10,89 <sup>a</sup>	3,43	11,55 <sup>a</sup>	2,10	11,83 <sup>a</sup>	2,20	13,57 <sup>b</sup>	1,62	39,92	<,001
Zihinsel Canlandırma	11,72 <sup>a</sup>	2,08	11,33 <sup>a</sup>	2,36	11,93 <sup>a</sup>	1,88	13,42 <sup>b</sup>	1,62	35,48	<,001
Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	76,56 <sup>a</sup>	8,85	80,00 <sup>a</sup>	10,45	84,83 <sup>b</sup>	8,62	93,10 <sup>b</sup>	7,80	65,27	<,001

\*Kruskal-Wallis Testi; <sup>a,b,c</sup> harfleri Posthoc analizi sonuçlarını göstermektedir. Farklı harfler arasındaki farklılık anlamlıdır.

Tablo 4.20'ye göre; ayda çıkılan sahne sayısı değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ve bir ayda 6 ve üzeri kez sahneye çıkanların ölçek ve alt boyutları puan ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.21 Sporcu öz yeterlik ölçeği ile bir ayda çıkılan sahne sayısı arasındaki farklılığın analizi

	Bir ayda çıkılan sahne sayısı								K-W	p
	0-1 kez		2-3 kez		4-5 kez		6 ve üzeri			
	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$	$\bar{x}$	$\sigma(s)$		
Spor Dalı Yeterliği	16,67 <sup>a</sup>	1,53	17,05 <sup>ab</sup>	2,32	18,07 <sup>b</sup>	1,74	19,45 <sup>c</sup>	1,22	64,35	<,001
Psikolojik Yeterlik	15,94 <sup>a</sup>	2,82	15,72 <sup>a</sup>	3,19	16,95 <sup>a</sup>	2,29	18,62 <sup>b</sup>	1,86	42,70	<,001
Profesyonel Düşünce Yeterliği	17,61 <sup>a</sup>	2,52	16,95 <sup>a</sup>	2,55	17,54 <sup>a</sup>	2,36	18,82 <sup>b</sup>	2,13	28,01	<,001
Kişilik Yeterliği	17,28 <sup>a</sup>	1,74	17,42 <sup>a</sup>	2,42	18,25 <sup>a</sup>	1,95	19,39 <sup>b</sup>	1,28	49,03	<,001
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	67,50 <sup>a</sup>	7,41	67,15 <sup>a</sup>	9,40	70,80 <sup>b</sup>	7,47	76,28 <sup>c</sup>	5,76	50,90	<,001

\*Kruskal-Wallis Testi; <sup>a,b,c</sup> harfleri Posthoc analizi sonuçlarını göstermektedir. Farklı harfler arasındaki farklılık anlamlıdır.

Tablo 4.21'e göre; ayda çıkılan sahne sayısı değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bir ayda 6 ve üzeri kez sahneye çıkan bireylerin ölçek ve alt boyutları puan ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.22 Ölçekler ve alt boyutları için korelasyon analizi

		Sporcu Öz				
		Yeterlik Ölçeği	Spor Dalı Yeterliği	Psikolojik Yeterlik	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kişilik Yeterliği
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	$r_h$	,840	,752	,789	,724	,771
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Zihinsel Temel Beceriler	$r_h$	,746	,676	,718	,621	,679
Zihinsel Temel Beceriler	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Zihinsel Performans Becerileri	$r_h$	,767	,715	,743	,627	,684
Zihinsel Performans Becerileri	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Kişilerarası Beceriler	$r_h$	,741	,578	,615	,741	,746
Kişilerarası Beceriler	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	$r_h$	,617	,591	,566	,531	,548
Kendinle Konuşma (İçsel Konuşma)	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Zihinsel Canlandırma	$r_h$	,735	,626	,715	,628	,679
Zihinsel Canlandırma	P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Tablo 4.22'ye göre; Sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,840$ ;  $p<0,001$ ), spor dalı yeterliği ( $rh=0,752$ ;  $p<0,001$ ), psikolojik yeterlik ( $rh=0,789$ ;  $p<0,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,724$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,771$ ;  $p<0,001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Zihinsel temel beceriler ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,746$ ;  $p<0,001$ ) ve psikolojik yeterlik ( $rh=0,718$ ;  $p<0,001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif, spor dalı yeterliği ( $rh=0,676$ ;  $p<0,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,621$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,679$ ;  $p<0,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Zihinsel performans becerileri ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,767$ ;  $p<0,001$ ), spor dalı yeterliği ( $rh=0,715$ ;  $p<0,001$ ) ve psikolojik yeterlik ( $rh=0,743$ ;  $p<0,001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif, profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,627$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,684$ ;  $p<0,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kişilerarası beceriler ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,741$ ;  $p<0,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,741$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,746$ ;  $p<0,001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif, spor dalı yeterliği ( $rh=0,578$ ;  $p<0,001$ ) ve psikolojik yeterlik ( $rh=0,615$ ;  $p<0,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Kendinle konuşma ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,617$ ;  $p<0,001$ ), spor dalı yeterliği ( $rh=0,591$ ;  $p<0,001$ ), psikolojik yeterlik ( $rh=0,566$ ;  $p<0,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,531$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,548$ ;  $p<0,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Zihinsel canlandırma ile sporcu öz yeterlik ölçeği ( $rh=0,735$ ;  $p<0,001$ ) ve psikolojik yeterlik ( $rh=0,715$ ;  $p<0,001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif, spor dalı yeterliği ( $rh=0,626$ ;  $p<0,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $rh=0,628$ ;  $p<0,001$ ) ve kişilik yeterliği ( $rh=0,679$ ;  $p<0,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır.

## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada bale dansçılarının zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki; katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, dans etme yılı, haftalık antrenman sayısı ve aylık sahneye çıkma sayısı değişkenlerine göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında; %59,6'sının kadın %40,4'ünün erkeklerden oluştuğu, dans etme sürelerine bakıldığında ise %49'unun 16 yıl ve daha fazla, %44,2'sinin 11-15 yıl arası ve %6,7'sinin 10 yıl ve daha az süredir dans ettiği görülmektedir. Bütün katılımcıların dansçılık seviyesinin profesyonel olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %87'si haftada 5 gün ve üzeri antrenman yaparken %42,8'i ayda 6 ve üzeri kez sahneye çıkmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 24,78; boy ortalaması 173,39 cm, kilo ortalaması ise 61,49 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.4'e göre; sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeğinde yer alan maddelere katılımcıların en fazla katılım gösterdikleri ifade "Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım." ( $\bar{x} = 4,71$ ) olarak belirlenirken, bu ifadenin ardından ise "Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum." ( $\bar{x} = 4,70$ ) ve "Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim." ( $\bar{x} = 4,60$ ) ifadeleri, katılımcılar tarafından en fazla katılım gösterilen diğer ifadeler olmuştur. Katılımcıların en az katılım sergiledikleri ifade ise "Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım." ( $\bar{x} = 4,03$ ) ifadesi olmuştur.

Tablo 4.5'e göre; sporcu öz yeterliği ölçeğinde yer alan ve katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler "Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım." ( $\bar{x} = 4,76$ ), "Sportif erdeme (fairplay) uygun davranırım." ( $\bar{x} = 4,67$ ) ve "Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim." ( $\bar{x} = 4,67$ ) olurken; dansçılar tarafından en az tercih edilen ölçek maddesi ise "Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum." ( $\bar{x} = 4,13$ ) olmuştur.

Tablo 4.6'ya göre katılımcılar; "zihinsel performans becerileri" alt boyutuna ( $\bar{x} = 25,80$ ) en yüksek düzeyde katılım gösterirken, "kendinle konuşma" ( $\bar{x} = 12,44$ ) ve zihinsel

canlandırma ( $\bar{x}=12,43$ ) alt boyutlarına ise en düşük düzeyde katılım göstermişlerdir. Karaca ve Gündüz (2021)'ün oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans üzerine yaptıkları çalışmada katılımcılar “Zihinsel Performans Becerileri” ( $\bar{x} =23,617$ ) alt boyutuna en yüksek düzeyde katılım gösterirlerken “Kendinle Konuşma” ( $\bar{x} =11,654$ ) alt boyutuna en düşük düzeyde; Yaşar (2021)'in sporcuların zihinsel antrenman beceri ile bilinçli farkındalık teknik ve beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada katılımcılar “Zihinsel Performans Becerileri” ( $\bar{x} =22,80$ ) alt boyutuna en yüksek düzeyde katılım gösterirlerken “Kendinle Konuşma” ( $\bar{x} =12,21$ ) ve zihinsel canlandırma ( $\bar{x} =12,53$ ) alt boyutlarına en düşük düzeyde; Öztürk (2022)'ün e-spor ve geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri üzerine yaptığı araştırmada katılımcılar “Zihinsel Performans Becerileri” ( $\bar{x} =22,83$ ) alt boyutuna en yüksek düzeyde katılım gösterirlerken “Kendinle Konuşma” ( $\bar{x} =11,52$ ) ve zihinsel canlandırma ( $\bar{x} =12,32$ ) alt boyutlarına ise en düşük düzeyde katılım göstermiş olduklarına dair bulgular bu çalışmanın bulguları ile uyumludur. Dereli ve diğerleri (2020)'nin oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık ile antrenman becerileri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş oldukları araştırmada zihinsel temel becerilerin  $\bar{x} =15,43$ , zihinsel performans becerilerinin  $\bar{x} =22,24$ , kişilerarası becerilerin  $\bar{x} =17,05$ , kendinle konuşmanın (içsel konuşma)  $\bar{x} =11,42$  ve zihinsel canlandırmanın  $\bar{x} =11,83$  olarak belirlenmesi, bu çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere dansçıların sporcu öz yeterlik ölçeğinde  $\bar{x} =72,16$  alt boyut katılım düzeylerine bakıldığında; spor dalı yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =18,34$ , psikolojik yeterlik alt boyutunda  $\bar{x} =17,34$ , profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =17,98$  ve kişilik yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =18,50$  olduğu görülmektedir. Sağlam (2021)'in farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik seviyelerini farklı değişkenlere bağlı şekilde incelediği çalışmasında katılım düzeylerinin spor dalı yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =17,60$ , psikolojik yeterlik alt boyutunda  $\bar{x} =18,15$ , profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =21,65$  ve kişilik yeterliği alt boyutunda ise  $\bar{x} =18,61$  olmasına yönelik bulgular çalışmanın bulguları ile uyumluluk göstermektedir. Ayrıca Sabah (2022) tarafından farklı branşlardaki sporcuların sporcu öz yeterlik seviyelerini farklı değişkenlere bağlı şekilde araştırdığı çalışmasında spor dalı yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =15,38$ , psikolojik yeterlik alt boyutunda  $\bar{x} =15,65$ , profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda  $\bar{x} =15,29$  ve kişilik yeterliği alt boyutunda ise  $\bar{x} =15,86$  olarak tespit edilmiştir. Araştırmacının ulaştığı

bulguların, mevcut çalışmanın öz yeterlik alt boyutlarına yönelik ortalama değerlerinden düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere; dansçıların yaş değişkeni ile SZAE ölçeği ve alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Dansçıların yaşı arttıkça zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçek puanları artmaktadır. Sevinç (2022)’in zihinsel antrenman ile sporcuların psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve bu ölçeğin zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma (içsel konuşma) ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında yaş faktörünün etkili olduğunu belirlemesi; Güven (2022)’in futbolcuların yaş değişkenine göre sporda zihinsel antrenman envanteri ve zihinsel temel beceriler alt boyutu korelasyon sonuçlarında ortanın üstünde pozitif yönde güçlü, kişilerarası beceriler ile kendinle konuşma alt boyutlarında ise orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit etmesi; Orhan (2020)’ın yaş değişkenine göre yüzücülerin sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve zihinsel temel beceriler alt boyutuna katılımlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söylemesi; Çelik ve Güngör (2020)’ün yaş ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptaması; okçular ile yürütülen çalışmada Cankurtaran (2020)’in zihinsel antrenman envanteri ve bu ölçeğin tüm alt boyutlarına ait puanlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmesi; Connaughton ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen araştırmada, sporcunun zihinsel antrenman kapasitesinin yaşla birlikte arttığının belirtilerek ulaşılan sporda yaşın zihinsel antrenman kapasitesi ile doğru orantılı olduğu neticesi; Çat (2023)’in araştırmasında, atıcılık sporcularının yaş değişkenine göre zihinsel antrenman, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve zihinsel canlandırma faktörleri arasında zayıf ve pozitif yönlü bir ilişkinin varlığını belirlemesi; Yıldız ve Yılmaz (2017)’in, zihinsel eğitim ve öz yeterlik üzerine yaptıkları çalışmada, zihinsel eğitim becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini rapor etmesi, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yüksel ve Orhan (2021) atletizm, basketbol, buz hokeyi, futbol, güreş, hentbol, kick boks, okçuluk, taekwondo, tenis, voleybol gibi farklı spor dalları ile uğraşan sporcuların yaşları yükseldikçe zihinsel antrenman, zihinsel performans beceri ve zihinsel teknik beceri puanlarının yükseldiğini; Aksoy (2021), taekwondo ile futbol sporcularının zihinsel antrenman beceri düzeylerinin

yaş değişkeni ile pozitif ilişkisinin olduğunu açıklamaktadır. İnsanlar belirli fiziksel ve psikolojik yatkınlıklarla doğabilirler ancak beceriler (fiziksel ya da zihinsel) yaşanan deneyimlere göre öğrenilebilir ve geliştirilebilir özelliklere sahiptir. Yaş faktörünü deneyim için bir araç olarak düşündüğümüzde yaşın artmasıyla birlikte bu becerilerin de gelişme eğiliminde olduğunu ve yine artan yaş faktörüne bağlı şekilde ortaya çıkan değişimin ve farklılaşmaların dansçılardaki zihinsel antrenman düzeyleriyle bağıntılı olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Bu durumu Beşiktaş (2023), yaşın zihinde canlandırmayı etkileyen faktörlerden biri olduğu ve yetişkinlerin, çocuklara nazaran daha iyi zihinde canlandırma kabiliyeti sergiledikleri şeklinde ifade etmektedir. 10-12 yaş futbolcularda zihinsel antrenman programının bazı motor özelliklere etkisini inceleyen Kulak ve diğerleri (2011), zihinsel antrenman uygulamalarının branşta başlangıç düzeyinde olan erkek çocuklarının performansı üzerinde olumlu bir etki yarattığını belirlemiştir. Spor aktivitelerinde ilerlemeleri sürecinde, fiziksel etkinliklerle beraber destekleyici mental antrenman metotlarıyla da çocuklara hem fiziksel hem de mental olarak kendilerini tanıma fırsatı verilerek odaklanma, sakinleşme, stresle mücadele etme, kendine güven duygusu kazanma gibi hususlarda gelişimleri sağlanabilir.

Bu araştırmada dans eden katılımcıların yaşı ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve bu ölçeğin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu göz önünde bulundurulduğunda Akınay (2022)'ın, yaş değişkeni ile profesyonel futbolcuların zihinsel antrenman toplam puanı ve bu ölçeğin tüm alt boyutları arasında istatistikî bakımdan anlamlı bir ilişki belirlememesi; Kartal ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada takım sporcularının imgeleme alt boyutlarında yaşa göre farkın anlamlı düzeyde olmaması; Altıparmak (2019)'ın çalışmasında sporcuların imgelemeleri neticesinde ortaya çıkan bulguların, yaş değişkenine göre dikkate alındığında alt boyutlarda istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemesi; Kaya (2022)'nın çalışmasında sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerinde yaşlarının etkili olmaması; çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.9'a göre; yaş değişkenine bağlı olarak spor dalı yeterliği ( $r=0,524$ ;  $p<,001$ ), psikolojik yeterlik ( $r=0,490$ ;  $p<,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $r=0,371$ ;  $p<,001$ ), kişilik yeterliği ( $r=0,395$ ;  $p<,001$ ) ve sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,492$ ;  $p<,001$ ) arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre yaşın artmasıyla

sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyut becerilerinin de artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Şimşek (2022) çalışmasında, voleybol sporu yapan katılımcıların yaşı ile sporcu öz yeterliği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu, 26 yaş altı voleybolculara kıyasla 26 yaş ve üzeri voleybolcuların sporcu öz yeterliği düzeylerinin daha yüksek olduğunu; Doğaner ve diğerleri (2020); badminton, masa tenisi ve tenis sporcularında yaş değişkeninin sporcu öz yeterliklerinde istatistiksel bakımdan etkili olduğunu; Aydın (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genel öz yeterlik düzeylerinin yaş parametresi ile doğrusal orantılı olacak şekilde yükseldiğini; Scholz ve diğerleri (2002) ile Creed ve Patton (2003), yaptıkları çalışmalarda genel öz yeterlik puanı üzerinde yaşın etkili bir faktör olduğunu; Acuner (2012) çalışmasında, farklı dansları yapan bireylerin yaş değişkeni açısından öz yeterlik puanları arasında bir fark saptayarak 12-18 yaş aralığındaki katılımcıların genel öz yeterlik puanlarına kıyasla 18-30 yaş aralığındaki bireyler ile 30-45/50 yaş aralığındaki katılımcıların genel öz yeterlik puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yıldızçiçek (2019) çalışmasında, katılımcıların genel öz yeterlik seviyesinin egzersiz yaşına göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiğini; Aslan (2017) yaptığı çalışmada, 17-25 yaş aralığındaki futbolculara kıyasla, 26-43 yaş aralığındaki futbolcuların öz yeterlik inançlarının daha yüksek olduğunu ve futbolcuların yaşla birlikte geliştiğini; Koçak (2021), taekwondo sporcularının öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışmada öz yeterlik toplam puanlarında 20-21 yaş ile 24 yaş ve üstü katılımcıların puanlarının 19 yaş ve altı katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ulaşılan sonuçlar, öz yeterlik üzerinde yaşın ve diğer yeterlik faktörlerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir ve yine mevcut sonuçlar dansçı, dans eğitmeni, performans sanatçısı, sporcu ve spor eğitmeni öz yeterliği üzerinde etkili stratejiler geliştirilebilmesi için destekleyici olabilir.

Tırpan (2016)'ın yaptığı çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel öz yeterliklerine ait alt boyutlarda, 22 yaş ve altı öğrenciler ile 23 yaş ve üstü öğrenciler arasında istatistikî açıdan anlamlı fark belirlememesi; farklı spor branşındaki sporcuların öz yeterlik düzeylerini inceleyen Sabah (2022)'ın katılımcıların sporcu öz yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları ile katılımcıların yaşı arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki tespit edememesi; Asan (2023)'ın yaptığı çalışmada ulaştığı, farklı branşlardaki faal sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerine yaş değişkeninin etkisinin olmadığı neticesi; Özkan (2019) tarafından ortaya koyulan çalışmada, yaş

değişkenine göre üniversite öğrencisi kadın futbolcuların sporcu öz yeterlik algılarında istatistiksel bakımdan farklılık olmaması; Karaçam ve Pulur (2017) tarafından voleybol hakemleri ile yapılan araştırmada katılımcıların öz yeterlik düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.10'a göre; cinsiyet değişkeni ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanırken ( $p < 0,05$ ), kişiler arası beceriler, kendinle konuşma (içsel konuşma), zihinsel canlandırma alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasındaki ortalama puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). Cinsiyet değişkeni bakımından erkek katılımcıların sporda zihinsel antrenman envanteri ( $\bar{x} = 88,95$ ) ölçek toplam puanları; zihinsel temel beceriler ( $\bar{x} = 17,93$ ); zihinsel performans becerilerinin ( $\bar{x} = 26,77$ ), kadın katılımcıların sporda zihinsel antrenman envanteri ( $\bar{x} = 85,22$ ) ölçek toplam puanları; zihinsel temel beceriler ( $\bar{x} = 17,10$ ); zihinsel performans becerilerinden ( $\bar{x} = 25,14$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Atıcılık branşı sporcularında zihinsel antrenman teknik ve becerilerinin, zihinsel dayanıklılıkla ilişkisini inceleyen Çat (2023)'in, zihinsel antrenman envanteri ölçeğinin zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerileri alt boyutlarında cinsiyet değişkeninin etkili olduğunu belirlemesine; yaptığı çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel antrenman düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında Güngör (2020)'ün istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir fark tespit etmesine; Akman (2019)'in araştırmasında erkek sporcuların zihinsel antrenman envanter ölçeğinin tüm alt boyutlarında kadın sporculara nazaran yüksek puanlara sahip olduğunu belirlemesine; Erdoğan ve Gülşen (2020)'in sporcuların zihinsel antrenman seviyelerini tespit etmek amacıyla yürüttüğü çalışmada cinsiyetin sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve bu ölçeğin zihinsel temel beceriler ile zihinsel performans becerileri alt boyutlarında etkili olduğunu saptamasına; Çelik ve Güngör (2020)'ün cinsiyetin spor bilimleri öğrencilerinin zihinsel performans becerileri alt boyutunda etkili olduğu neticesine ulaşmasına yönelik sonuçlar bu çalışmanın araştırma sonuçları ile uyumluluk göstermektedir. Yabancı literatür incelendiğinde Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014), cinsiyet değişkeninin sporcuların zihinsel performans becerileri üzerinde etkili bir unsur olması nedeniyle dikkate alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca Nicholls ve diğerleri (2009) tarafından da erkeklerin zihinsel becerileri kullanımının kadınlara nazaran daha yüksek olduğu, Kartal ve diğerleri (2017) tarafından

erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel aktivitelerinin daha ağır bastığı ve Engür (2002) tarafından yürütülen çalışmada kadın sporculara nazaran erkek sporcuların galibiyete yaklaşma içgüdülerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ulaşılan bu sonuçlar, ‘Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği’ ile cinsiyet değişkeni arasında ve belirli zihinsel beceri alanlarında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklar sporda ve dansa zihinsel antrenman becerileri açısından dikkate alınması gereken bir unsur olarak görülebilir ve dansçılarla sporcuların yeteneklerini daha iyi anlayıp geliştirebilmeleri için imkân sağlayabilir.

Mevcut çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından erkek katılımcıların sporda zihinsel antrenman envanteri ölçek toplam puanları; zihinsel temel becerileri, zihinsel performans becerilerinin kadın katılımcıların sporda zihinsel antrenman envanteri ölçek toplam puanları, zihinsel temel becerileri, zihinsel performans becerilerinden daha yüksek olduğunun belirlendiği ( $p<0,05$ ) dikkate alındığında Hoccoğlu (2019)’nun araştırmasında sporcuların zihinsel beceri biçimlerinin cinsiyete göre karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık gözlenmemesi; Doğan, (2019)’ın araştırmasında kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı çalışmada cinsiyetler arası farklılık tespit edilmemesine yönelik bulgular çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.11’e göre; mevcut çalışma kapsamında cinsiyet değişkeni ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, kişilik yeterliği, sporcu öz yeterlik ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), cinsiyete bağlı olarak profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasındaki ortalama puanlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Özkan (2019)’ın üniversite öğrencisi kadın futbolcular ile, Bozyiğit (2001)’in üniversite 1. Lig voleybol oyuncularını ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin sporcu öz yeterliğine etkisinin olmasına; Dereceli ve diğerleri (2019)’nin futbol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirleyerek cinsiyet değişkeninin öz yeterlik düzeyleri üzerinde istatistiksel bakımdan etkili bir faktör olduğuna; Aydın ve diğerleri (2019) tarafından profesyonel kadın ve erkek futbol takımının öz yeterliklerinde cinsiyet değişkeninin istatistiksel bakımdan önemli olduğunun tespit edilmesine; Özer (2015) tarafından beden eğitimi ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterliklerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklı olduğunun saptanmasına Türk (2009)’ün cinsiyet değişkeni

bakımından beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerine yönelik öz yeterlik puanlarının arasında farklılık belirleyerek kadınların katılım puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirlemesine; Sarıdede (2018)'nin voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinde katılımcıların cinsiyet değişkeni puanları arasında farklılık olduğunu ve erkeklerin hakem öz yeterliğinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu saptamasına; Koçak (2021) tarafından taekwondo sporcularının öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkeni ile genel öz yeterlik ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarının puanları arasında farklılık olduğunu belirlenmesine; Öksüz (2018) tarafından spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmada öz etkililik-yeterlik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların kadınlara göre öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin daha iyi olduğunu tespit edilmesine ilişkin bulgular çalışmamızın sonuçları ile benzerlik sergilemektedir. Bu sonuçlar, cinsiyetin sporcu öz yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Kadınlar ve erkekler arasında farklı sporcu öz yeterlikleri olduğu ve bu farklılıkların belirli beceri alanlarında ortaya çıktığı görülmektedir. Elde edilen bu bilgilerin ve bulguların; dansçıların, dans eğitimi alan kişilerin ve hatta sporcularla spor eğitimi alanların, kişisel gelişimlerini ve fiziksel performanslarını sağlıklı şekilde değerlendirebilmeleri açısından son derece yardımcı olabileceği düşünülebilir.

Şimşek (2022)'in üst düzey voleybolcularda psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, başarı ve tükenmişlik ilişkisini incelediği araştırmasında cinsiyet değişkeninin öz yeterlik ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarından psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği boyutlarına etkisinin istatistiksel açıdan anlamsız olduğunu tespit etmesine; farklı spor dallarında spor yapan katılımcılarla çalışmalar yürüten Yıldız (2017) ile Canpolat ve Çetinkalp (2011) tarafından cinsiyetin katılımcıların sporcu öz yeterliği üzerinde etkisinin olmadığını belirlenmesine; farklı spor branşındaki sporcuların öz yeterlik düzeylerini inceleyen Sabah (2022)'in erkek ve kadın katılımcıların sporcu öz yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemesine; Akçay ve diğerleri (2021) tarafından, cinsiyet değişkeni açısından çalgı performansı öz yeterlik düzeyinde bir farklılık saptanmamasına; farklı dansları sergileyen bireylerin çeşitli değişkenlere göre öz yeterlik ve özgüvenini inceleyen Acuner (2012)'in cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farka ulaşmadığına Asan (2023) tarafından yapılan çalışmada, farklı branşlardaki faal

sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerine cinsiyet değişkeninin etkisinin olmamasına; Taştan ve diğerleri (2023)'nin oryantiring sporcularında sporcu öz yeterliğine cinsiyet değişkeninin etkili olmadığını tespit etmesine; Ödemiş (2020)'in ve Turan (2016)'ın Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, halk oyunları dersi seçen öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından dans öz yeterliklerinin farklılık sergilemediğini belirlemesine; Cengiz ve diğerleri (2012)'nin taekwondo sporcularıyla yapmış oldukları çalışmada, sporcuların cinsiyetleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptayamamalarına yönelik bulgular, mevcut çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.12'ye göre; boy değişkeni ile zihinsel temel beceriler ( $r=0,163$ ;  $p=,019$ ), zihinsel performans becerileri ( $r=0,301$ ;  $p<,001$ ), kişiler arası beceriler ( $r=0,190$ ;  $p=,006$ ), kendinle konuşma ( $r=0,197$ ;  $p=,005$ ), zihinsel canlandırma ( $r=0,187$ ;  $p=,007$ ) alt boyutları ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ( $r=0,251$ ;  $p<,001$ ) arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular; dansçıların boyunun artmasıyla zihinsel beceri puanlarının artma eğiliminde olduğunu işaret etmektedir ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ile alt boyutları arasında pozitif korelasyonların olduğunu göstermektedir. Genel olarak boy ile zihinsel antrenman envanteri ölçeği puanları arasında pozitif korelasyonlar bulunsa da, bu ilişkiler genellikle düşük ila orta düzeydedir. Yani boyun artmasıyla zihinsel becerilerin artması bağlantılıdır ancak bu bağlantı genellikle zayıftır. Bununla birlikte genel zihinsel antrenman ölçeği puanları (0.251) ile boy değişkeni arasındaki ilişki biraz daha güçlüdür. Uzun boylu dansçılar özellikle bale dansı gibi türlerde daha iyi denge sağlayabilmekte; uzun kollar ve bacaklarla sahne üzerinde daha estetik ve zarif görünmektedirler. Dansçıların boy uzunluklarının sergiledikleri dans türü için ideal, uygun seviyelerde olması; onların psikolojik kriz anlarında negatif olarak gördükleri durumları kendi avantajlarına döndürecek kuvvetli sezgilerinin olmasına, başarıya erişme adına ihtiyaç duydukları en iyi performans seviyesine ulaşmak için gereken öz güvene sahip olmalarına, kazanma ve daima başarıya adına karşılarına çıkan engelleri aşmak için yöntemler geliştirmelerine, hâlihazırda sahip oldukları ideal boy özgüveni ile düşüncesele olarak bölünmeden performansları için zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanmalarına ve geliştirdikleri bu becerilerle dans etme anında meydana gelecek beklenmeyen ya da zorlayıcı bir durum karşısında zihinsel ve fiziksel durumlarını korumalarına olanak sağlayabilir. Sonuç itibarıyla, dansçıların boy uzunluğu ile zihinsel becerileri arasında

doğrudan bir neden sonuç ilişkisi olduğunu savunmak yerine boy değişkeninin dansçıların zihinsel becerilerini etkileyen daha dolaylı ve karmaşık faktörlerden olduğunu göz önünde bulundurmak uygun görülebilir.

Tablo 4.13'e göre; boy değişkeni ile spor dalı yeterliği ( $r=0,289$ ;  $p<,001$ ), psikolojik yeterlik ( $r=0,183$ ;  $p=,008$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $r=0,144$ ;  $p=,039$ ), kişilik yeterliği ( $r=0,146$ ;  $p=,035$ ) ve sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,207$ ;  $p=,003$ ) arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Araştırmaya katılanların boyunun artmasına bağlı olarak spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği, kişilik yeterliği ve sporcu öz yeterlik düzeyi artmaktadır ( $p<0,05$ ). Genel olarak bu analiz, boy değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği puanları arasında pozitif korelasyonlar göstermektedir ve boy değişkeninin dansçı öz yeterliği üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Dansçıların boyunun ideal düzeyde olması onların dans sırasında verimli ve etkili bir performans sergilemesini, kolayca motive olmalarını, bilimsel metotlar ile etkili dans etme yöntemleri geliştirmelerini ve performanslarını özgüvenli biçimde gerçekleştirmelerini; neticede ise pozitif öz yeterliğe sahip olmalarını kolaylaştırabilir.

Tablo 4.14'e göre; kilo değişkeni ile zihinsel temel beceriler ( $r=0,190$ ;  $p=,006$ ), zihinsel performans becerileri ( $r=0,294$ ;  $p<,001$ ), kendinle konuşma ( $r=0,148$ ;  $p=,034$ ), zihinsel canlandırma ( $r=0,167$ ;  $p=,016$ ) alt boyutları ve sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ( $r=0,225$ ;  $p<,001$ ) arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ancak kilo ile kişilerarası beceriler alt boyutu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kilo arttıkça sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve alt boyutları ölçek puanları da artmaktadır. Bu sonuçlar kilonun zihinsel beceriler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir ancak bu etkilerin nasıl ve ne şekilde olduğu, pozitif yönlü ilişkinin tam mekanizması ve nedenleri üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Burada kilo artışından ziyade anlam açısından -özellikle bale dansında- ideal kiloya sahip olma ifadesi daha yerinde olacaktır. Kilosu ideal olan yani bale dansı için boylarıyla orantılı kiloya sahip dansçıların sahne hedeflerine ulaşabilmeleri adına ihtiyaç duydukları özgüvenin oluşması ve kendilerini sahne üstünde istedikleri gibi ifade edebilme özgürlüğüne sahip olmaları kolaylaşabilir. Ortaya koyduğu özgüven, inanç ve kendine bakışı neticesinde gördüğü doğru estetik algısıyla dansçı, dans sırasında ekip arkadaşları ile verimli ve etkili bir iletişim dili oluşturabilir; dans esnasında performansına

yönelik içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı unsurları -kendinden ve görüntüsünden emin olduğundan, dolayısıyla odağını kendi üzerinden çekip sahneye yönelteceğinden- anında bertaraf etmesi mümkün hale gelebilir. İdeal kilo artışı dansçının fiziksel sağlığını ve genel performansını etkileyerek enerji seviyesini yükseltip fiziksel dayanıklılığını arttırabilir. Tüm bunlar da dansçının zihinsel süreçleri üzerinde olumlu bir etki yaratabilir.

Tablo 4.15'e göre; kilo değişkeni ile spor dalı yeterliği ( $r=0,255$ ;  $p<,001$ ), psikolojik yeterlik ( $r=0,201$ ;  $p=,004$ ), kişilik yeterliği ( $r=0,167$ ;  $p=,016$ ) ve sporcu öz yeterlik ölçeği ( $r=0,207$ ;  $p=,003$ ) arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kilo arttıkça sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları ölçek puanları da artmaktadır. Bu sonuçlar, dansçıların kilo değişikliklerinin sporcu öz yeterliği ve spora özgü diğer yeterlikler üzerinde potansiyel etkiler bıraktığına işaret etmektedir. Dansçıların kilo kontrolünün sadece fiziksel sağlık yönünden değil, zihinsel ve psikolojik açıdan kendilerini yeterli görebilmeleri için de önemlilik arz ettiğini göstermektedir. İdeal kiloya sahip olmak, dansçının genel sağlığına, esnekliğine, dayanıklılığına, hızına ve hareket serbestliğine olumlu yönde etki ederek pozitif öz yeterlik inancı geliştirmesini sağlayabilir. Aytaç ve diğerleri (2022) de, spor lisesi öğrencilerinin fiziki görünümünden memnun olmalarının, öz yeterlik düzeylerine olumlu yönde etki ettiğini tespit etmiştir.

Tablo 4.16'ya göre; dans etme yılı değişkeninin sporda zihinsel antrenman ölçeği ve bu ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Özellikle 16 yıl ve daha fazla süredir dans edenlerin zihinsel antrenman envanterine ve bu ölçeğin alt boyutlarına katılım puanlarının 10 yıl ve daha az ile 11-15 yıl arası süredir dans edenlerin katılım puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu çalışmanın bulgularına paralel şekilde Yaşar (2021)'ın sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık teknik ve beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında spor yapma yılı değişkeninin "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği" ve bu ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel bakımdan etkili olduğu; Karaca ve Gündüz (2021) tarafından yürütülen çalışmada spor yapma yılı değişkeninin zihinsel antrenman envanteri ölçeği geneli ve bu ölçeğin alt boyutları üzerinde pozitif yönlü düşük ile orta seviye arasında etkililiğinin olduğu; Çelik ve Güngör (2020)'ün çalışmalarında spor yapma yılı ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler alt boyutları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ve

pozitif yönlü bir ilişki saptadığı; Kozak ve diğerleri (2021)'nin sporcuların spor deneyimi arttıkça, zihinsel antrenman becerilerinin arttığını belirlediği; Erman (2021)'in sporcuların spor yılı değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve tüm alt boyut puanları arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaştığı; spor yapma yılının, Öner ve Cankurtaran (2019) tarafından yapılan çalışmada zihinsel antrenman envanteri ölçeği alt boyutlarından zihinsel canlandırma, temel zihinsel beceriler, zihinsel performans ve kişilerarası beceriler üzerinde etkili olduğu; Arı ve diğerleri (2022)'nin çalışmasında spor yapma yılı değişkeni ile zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve zihinsel canlandırma alt boyutları arasında pozitif yönlü, zayıf bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Böylece; daha deneyimli sporcular, daha deneyimsiz sporculara nazaran önemli düzeyde daha yüksek zihinsel antrenman tekniklerine ve becerilerine sahip olmaktadır (Gould vd., 2002; Thomas vd., 1999). Bu noktada sporcuların zihinsel becerilerini oluşturan özgüven, üretken düşünme, öz farkındalık, algısal ve bilişsel beceriler, dikkat, odaklanma gibi bileşenlerin yaşanan tecrübeler, spor ortamı ve sahip olunan bilgi, birikim ve kazanımlarla daha hızlı gelişim göstereceği beklenilmektedir. Ayrıca Kozak ve diğerleri (2021), Aksoy (2021), Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019), Connaughton ve diğerleri (2018) spordaki tecrübenin artmasına paralel olarak zihinsel becerilerin de gelişeceğini belirtmektedir. Uzun süredir dans ediyor olmak da bir dansçı için daha fazla yaşanmışlık, sahne tecrübesi ve paralelinde daha çok gelişim demektir. Mevcut çalışmanın sonuçları, artan dans deneyiminin zihinsel becerilerin geliştirilmesinde etkili olabileceğini aynı zamanda dansın sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde zihinsel yeteneklerin geliştirilmesine de katkıda bulunabileceğini gösterebilir.

Bu araştırmada katılımcıların dans etme yılı değişkeninin “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği” ve bu ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel bakımdan etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, Orhan (2020)'in çalışmasında aktif sporculuk süresi değişkenine göre zihinsel antrenman ölçeği ve tüm alt boyutlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmaması; Erdoğan (2009) tarafından yürütülen çalışmada spor yılı ile imgeleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olmaması; Karademir ve diğerleri (2018)'nin çalışmasında spor yaşı değişkenine göre, sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarına yönelik bulguların istatistikî açıdan anlamsız olması; Savaş ve diğerleri (2019)'nin çalışmasında spor yılı değişkenine göre, 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl, 9 yıl ve

üstü spor yapan sporcular ile sportif imgeleme toplam puanları arasında farklılık olduğunun tespit edilmemesi; Akınay (2022)'in araştırmasının neticesinde spor yapma yılı değişkeni ile profesyonel futbolcuların zihinsel antrenman toplam puanı ve bu ölçeğin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemesi; Kaya (2022)'nin bireysel ve elit sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada spor yapma yılının yalnızca zihinsel antrenman envanteri ölçeği alt boyutlarından zihinsel performans becerileri faktörü üzerinde etkili olması, bu araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Tablo 4.17'ye göre; mevcut çalışmada dans etme yılı değişkenine bağlı olarak sporcu öz yeterlik ölçeği ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği, kişilik yeterliği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Bu bağlamda daha uzun süredir dans eden deneyimli dansçıların daha az deneyimli dansçılara kıyasla daha yüksek sporcu öz yeterliğine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Şimşek (2022)'in çalışmasında üst düzey voleybolcularda spor yapma yılı değişkeninin öz yeterlik ölçeğine ve bu ölçeğin alt boyutlarından psikolojik yeterliğe olan etkisiyle 14 yıl altında sporculuk deneyim süresine sahip olan voleybolculara kıyasla 14 yıl ve üzeri deneyime sahip olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemesine; Yıldız (2017)'in çalışmasında, sporcuların spor yaşı (deneyim) değişkenine göre öz yeterlik algılarında anlamlı bir farklılık tespit ederek spor yaşı 4-6 ve 7-9 yıl olan sporculara kıyasla 10 ve üstü yıl olan sporcuların daha yüksek düzeyde öz yeterliğe sahip olduğunu belirlemesine; Sabah (2022)'in farklı spor branşındaki sporcuların öz yeterlik düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların spor yapma yılı değişkeni ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişkinin tespit edilmesine; Özer (2015) tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterliklerinin mesleği icra etme süresinde istatistikî açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermesine; Sarıdede (2018)'nin voleybol hakemlerinin öz yeterlik ve karar verme becerilerini belirlemeye yönelik araştırmasında 6-10 yıl ile 16 yıl ve üzeri hakemlik tecrübesine sahip hakemlerin 1-5 yıl arasında mesleki tecrübeye sahip hakemlerden daha yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olduklarını saptamasına; Koçak (2021)'in taekwondo sporcularının öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışmasında öz yeterlik toplam puanlarında genel öz yeterlik ölçeğinde 0-4 yıl ve 5-7 yıl spor geçmişi olan katılımcılara kıyasla 11 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemesine; Özkan (2019)'in çalışmasında, üniversite

öğrencisi kadın futbolcuların spor deneyimi değişkeni ile sporcu öz yeterlik puanları arasında farklılık olduğunu saptamasına; Barut (2008) tarafından yapılan çalışmada sporcuların öz yeterlik düzeyinin, spor yapma yılı ile artmasına; güreşçilerle yaptığı çalışmada Sarı (2013)'nin spor yapma yılı değişkenine göre sporcu öz yeterlik puanında en düşük ortalamanın 0-7 yıl grubunda olduğunu belirlemesine; Guillén ve Feltz (2011)'in yaptıkları çalışmada hakemlerin hakemlik deneyimlerinin öz yeterlikleri üzerinde etkili olduğunu saptamasına; Adıgüzel (2018)'in çalışmasında basketbol hakemlerinin hakemlik yapma yılı ile öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit etmesine dair bulgular mevcut çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bağlayıcı bir örnek vermek gerekirse deneyim, hakemlik süresince yönetilen maç sayısı ile ilişkili olduğundan hakemlik yılı fazla olan hakemler bilgi ve tecrübeleri ile çıktıkları her maçı bir önceki maçtan daha iyi şekilde yönetebilmektedirler. Hakemlik tecrübesi az olan hakemler, takımların teknik/taktiğini anlayamayacak olmanın huzursuzluğunu, adapte olamayacak olmanın olumsuzluğunu yaşayabilmektedirler. Hakemlikte geçirilen süre, çıkılan maç sayısı ve müsabaka ortamında bulunma sayıları arttıkça, karşılaşılan vakaların fazla olması neticesinde hakemlerin her maça hazır bulunuşluk düzeyleri de aynı oranda artacaktır (Eygü, 2009). Dolayısıyla burada esas olan ve spor yapma yılıyla ifade edilmek istenen olgu, branş fark etmeksizin yıllar içerisinde edinilen tecrübeler doğrultusunda pişmek, güven kazanmak, olgunlaşmak ve bireysel kontrolü ve yeterliği kazanabilmektir.

Sonuç olarak mevcut çalışma perspektifinden bakılacak olduğunda; uzun vadede dans etmek, sadece fiziksel becerileri değil aynı zamanda kişisel güveni ve kendiliğe dair pozitif inançları da güçlendirebilir. Daha uzun yıllar dans eden bir dansçı bu süre zarfında daha çeşitli deneyimler yaşayıp daha fazla pratik yapma imkânına sahip olacağından dans becerilerinin gelişmesine paralel olarak stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık, duygusal ifade yetenekleri ile birlikte öz yeterliğini de geliştirebilir. Dans, sahip olduğu ve içerisinde barındırdığı özgün özellikler ile dansçılara kendilerini ifade etme fırsatı sunarken aynı zamanda onların kendilik inançları ve öz güvenleri üzerinde de pozitif yönde artış sağlayabilir. Pek çok faktörün etkisi altında olan dans etme süresi ve sporcu öz yeterliği arasındaki bu olumlu ilişkinin, dansçılara çok yönlü şekilde fayda sağlayabileceği düşünülebilir. Acuner (2012)'in çalışmasında ise, farklı dansları yapan bireylerin dans etme yılı değişkeniyle öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 4.18'e göre; bale dansçılarının haftalık antrenman yapma gün sayısı değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanırken ( $p<0,05$ ), 1-4 gün arası haftalık antrenman yapma sayısına bağlı toplam puan ve alt boyut puanlarına kıyasla 5 gün ve üzeri haftalık antrenman yapma sayısına bağlı katılım puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Orhan (2020)'in yaptığı çalışmada yüzücülerin haftalık antrenman yapma gün sayısına göre sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve kişiler arası beceriler alt boyutuna katılımlarının istatistiksel bakımdan önemli olduğunu tespit etmesine; zihinsel antrenman düzeyleri ile sporcuların psikolojik becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Sevinç (2022)'in haftalık antrenman sayısı ile zihinsel antrenman ölçeği ve bu ölçeğin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu saptayarak haftalık antrenman yapma gün sayısının artışına paralel şekilde zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma (içsel konuşma) ve zihinsel canlandırma boyutlarına sporcuların katılımlarının arttığını belirlemesine yönelik bulgular bu çalışmanın sonuçları ile uyumluluk göstermektedir. Mevcut çalışmanın bulguları, daha fazla haftalık antrenman yapanların genellikle daha yüksek zihinsel beceri puanlarına sahip olduğunu gösterirken, aynı zamanda dansçılarının zihinsel becerilerini geliştirmek istediklerinde antrenman süresine de odaklanmalarının potansiyel faydalarını vurgulamaktadır. Orhan (2022)'in çalışmasında; zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma (içsel konuşma) ve zihinsel canlandırma alt boyutlarına yüzücülerin haftalık antrenman sayısının etkisinin olmamasına ilişkin bulgular bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.19'a göre; bale dansçılarının haftalık antrenman yapma gün sayısı değişkenine bağlı olarak sporcu öz yeterlik ölçeği ile spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği, kişilik yeterliği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş ( $p<0,05$ ), dans etmede haftalık antrenman sayısı fazla olan dansçılarının daha az antrenman yapanlara göre daha yüksek sporcu öz yeterliğine sahip olduğu tespit edilmiştir. Doğaner ve diğerleri (2020), sporcu kimliği ile öz yeterlik ilişkisini inceledikleri çalışmada 8 saat ve üzerinde antrenman yapan katılımcıların, 1-7 saat antrenman süresine sahip katılımcılara oranla algı puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Koçak (2021), taekwondo sporcularının öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışmasında, genel öz yeterlik ölçeğinde, ölçek toplam puanı ve başlama alt boyutu ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu; haftada 4 gün spor yapanların puanlarının haftada 2 gün ve altı spor

yapan katılımcılardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Sağlam ve Çeviker (2022) ortaya koydukları çalışmada, antrenörlerin genel öz yeterlik düzeylerinin haftalık antrenman sayısına bağlı olarak farklılık gösterdiğine işaret ederek haftada 6 gün antrenman yapanların genel öz yeterlik düzeylerinin 7 gün, 4 gün, 3 gün, 5 gün ve 2 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir ve elde edilen bulgular bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Bu noktada mevcut çalışmanın bulguları, daha fazla antrenman yaparak dansçıların öz yeterliklerini arttırabileceklerini ve farklı yeterlik alanlarında başarılı olabileceklerini göstermektedir. Ayrıca bu sonuçlar dansçı ve sporcu eğitim programlarının ve antrenman planlarının geliştirilmesi açısından da oldukça önemlidir. Doğru şekilde dinlenmeyi de içeren arttırılmış haftalık antrenman süresi dansçıların ve sporcuların öz yeterliklerini güçlendirerek başarımlarına olumlu yönde katkı sağlayabilir.

Şimşek (2022)'in yaptığı çalışmada, üst düzey voleybolcuların haftalık antrenman sayısı değişkeninin öz yeterlik ölçeğine ve bu ölçeğin alt boyutlarına etkisinin olmadığını belirlemesine; Aytaç ve diğerleri (2022)'nin spor lisesi öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri üzerinde haftalık antrenman yapma sürelerinin etkili olmadığını tespit etmelerine dair bulgular bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Tablo 4.20'ye göre; mevcut çalışmada, dansçıların aylık sahneye çıkış sayıları değişkeni ile sporda zihinsel antrenman envanteri ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiş ( $p<0,05$ ), ayda 6 ve üzeri kez sahne alan dansçıların zihinsel antrenman ölçeği ve alt boyutlarına katılım düzeylerinin 0-1 kez ile 4-5 kez sahneye çıkan dansçıların katılım düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, mümkün olduğu kadar çok sahneye çıkma şansına sahip olmanın, dansçıların zihinsel süreçleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve daha fazla sahne üstü fırsatı yakalayan dansçıların zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Dansçılar; buldukları ekibin içerisinde belirlenmiş olan kaideleri bilerek ve ait oldukları topluluğun bir parçası olarak ayrıca ekip içerisinde tanımlanabilir bir rollerinin olduğunun farkındalığıyla ne kadar çok sahne tecrübesi yaşarlarsa, zihinsel süreçleri kullanma oranları da doğrusal olarak artabilecek, daha verimli bir performans ortaya koyabilmek için sahne öncesi ve esnasında performans amaçlarına ulaşabilmek için zihinsel antrenman metotlarından da bir o kadar faydalanabileceklerdir.

Sürekli performanslar, dansçuların koreografileri ve hareket dizilerini hızla öğrenmelerine ve sonrasında kolaylıkla hatırlamalarına yardımcı olarak hafızalarını ve konsantrasyon becerilerini güçlendirilebilir. Yine çalışma dâhilinde ulaşılan sonuçlar; dansçular ve sporcular için zihinsel becerilerini, performanslarını, rekabetçiliklerini ilerletebilmeleri amacıyla çeşitli stratejiler geliştirirken kullanılabilir; psikolojik eğitim programları ile performans geliştirme yöntemleri tasarlarırken göz önünde bulundurulabilir.

Tablo 4.21'e göre; zihinsel antrenman düzeyleri bulgusuna benzer şekilde ayda çıkılan sahne sayısı ile sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu ( $p<0,05$ ), buna göre ayda 6 ve üzeri kez sahne alan dansçuların sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına katılım puanlarının 0-1 kez ile 4-5 kez sahneye çıkan dansçuların katılım puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir dansçı sahne üzerinde ne kadar çok yer alırsa o düzeyde tecrübe kazanabilir, deneyiminin artması ile birlikte ustalaşabilir ve aynı oranda öz yeterlik inancı pozitif yönde gelişebilir. Dansta ve sahnede alınacak olan her sorumluluk, dansçıyı daima geliştirmek durumunda olduğu performansı için ihtiyacı olan beceriye, bilgiye ve özgüvene ulaştırabilir. Sık sahne performansları, dansçuların anında reaksiyon verme ve yaratıcı çözümler üretme yeteneklerini arttırabilir ve beklenmeyen durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirerek öz yeterliklerini pozitif yönde güçlendirebilir. Kitsantas ve Zimmerman (2002) da kadın voleybolcularla ilgili yaptıkları çalışma neticesinde, alanında belli bir ustalığa ulaşan sporcuların voleybol servisinde ustalaşamayan ya da acemi olanlara göre daha iyi hedefler belirleyip planlamalar yaparak doğru strateji kullanımı, kendini izleme, öz değerlendirme, uyum gerçekleştirdiklerini; daha yüksek öz yeterlik inancına sahip olduklarını ve böylece kişisel tatmin yaşadıklarını ifade etmektedir. Bu noktada tecrübenin, ustalaşmanın ve akabinde öz yeterlik inancının, -bilakis doğrudan performans gösterimi gerektiren dallarda- kişinin mümkün olduğu kadar çok ve yoğun olarak mevcut spor branşına maruz kalmasıyla mümkün olabileceğini söylemek yerinde olacaktır. Aynı zamanda dansçuların, yaşadıkları her bir sahne deneyiminin zihinsel süreçlerini etkin bir şekilde yönetmek ve yeterlik algılarını pozitifte tutmak için fırsat olduğu düşünülebilir.

## 6. ÖNERİLER

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla ulaşılan sonuçlar neticesinde spor ve performans psikolojisi alanında yapılacak olan araştırmalarda, psikolojik beceri eğitiminde performans geliştirici stratejiler belirlemede araştırmacılara yön göstermesi amacıyla sunulan öneriler şu şekildedir;

1. Bu çalışma karakteristik olarak yalnızca belli bir dans türüne (bale) yöneliktir. Gelecekte farklı dans türleri ile söz konusu dansın dansçıların zihinsel antrenman becerileri ve öz yeterlik düzeylerini karşılaştırmak amacıyla mevcut çalışmaya paralel olarak daha çeşitlendirilmiş çalışmalar yapılabilir.
2. Dansçıların zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeylerinin hangi zihinsel antrenman teknikleriyle artacağını belirlemeye yönelik araştırmalar yapılarak elde edilecek sonuçlar psikolojik beceri eğitimlerine entegre edilebilir.
3. Dans eğitimi programlarında zihinsel antrenmanın öneminin daha fazla vurgulanması ve kullanılması da, dansçılara zihinsel becerilerini bilinçli olarak geliştirebilmeleri için rehberlik sağlayabilir.
4. Mevcut çalışma sadece Ankara ilinde gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmaların farklı coğrafyalarda, farklı örneklem gruplarıyla tekrarlanması ve sonuçların karşılaştırılması bale dansçıların zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik genel kanıya varılması noktasında fayda sağlayabilir.
5. Yapılacak olan çalışmalarda kullanılacak değişkenler çeşitlendirilebilir; aynı zamanda benzer örneklem grubu ile zihinsel antrenman becerileri ve özgüven, kaygı, stres yönetimi, mental sağlık, tükenmişlik gibi konuların incelendiği çalışmalar ortaya konarak literatüre katkı sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing: shamanism and modern medicine*. Boston: New Science Library, Shambhala; New York: Distributed in the U.S. by Random House.
- Acuner, A. (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz yeterliklerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 129-137.
- Ağakay, M. A. (1974). *Türk dil kurumu: Türkçe sözlük*. Ankara: Bilgi Basımevi.
- Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Akçay, Ş. Ö., Şen, Ü. S., Şen, Y. (2021). Self-efficacy beliefs of vocational music education students on instrument performance. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6 (15): 1571-1609.
- Akınay, S. M. (2022). *Profesyonel futbolcularda müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, D. (2019) *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Allen, M., McCarthy, P. (2013). *Sport psychology*. Harlow, England; N.Y.: Pearson Education Limited.
- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 39-43.
- Altıparmak Y. (2019). *Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ambrosio, N. (2006). *Learning about dance: dance as an art form and entertainment*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

- Anderson, J. (1986). *Ballet&Modern dance: a concise history*. New Jersey: Princeton.
- Arı, Y., Eşkil, K. G., Eşkil, R., İlhan, E. L. (2022). Mental training skills of athletes according to various variables. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(1): 1-11.
- Aristoteles. (2013). *Poetika: şiir sanatı üzerine* (S. Rıfat, çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların genel öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 28-37.
- Au, S. (2012). *Ballet and modern dance*. London; New York, N.Y.: Thames & Hudson.
- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1): 55-63.
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., Ayyıldız, E. (2019). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province Example). *Universal Journal of Management*, 8(2): 33-38.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adapazarı.
- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., Öz, K. A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı*, 5(2): 953-965.
- Ayvazoğlu, S. (2012). Türkiye’de bale sanatçılarının aktif dans yaşamı ve sorunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi*, 5(9):39-54.
- Ayvazoğlu, S. (2015). Türkiye’de akademik bale eğitiminin kurumsal yapısında meydana gelen değişimlerin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4(1): 251-260.
- Baker, M. E. (1984). *The romantic ballet: a meshing of romantic aesthetics and Victorian cultural images*. Sweet Briar, Virginia.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., Brug, H. V. (1990). *Sport psychology: concepts and applications*. Chichester, West Sussex, England; New York: J. Wiley.
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84(2): 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Revista Española de Pedagogía*, 48(187): 397-427.
- Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. In A.
- Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (1-45). New York: The Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52: 1-26.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., Elbaz, G. (1989). Pre-start susceptibility to psychological crises in competitive sport: Theory and research. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1): 13-30.
- Barın, N. (1999). *Batı dans tarihi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Barringer, J., Schlesinger, S. (1998). *The pointe book: shoes, training & technique*. Hightstown, NJ: Princeton Book Co.
- Barut, A. İ. (2008). *Sporda batıl davranış ve öz yeterlik ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi: performans sporunda psikolojinin rolü*. Ankara: MEGSB Yayınları.
- Beaumont, C. W. (1935). *Michel Fokine & his ballets*. London, C. W. Beaumont.
- Beaumont, C. W. (1964). *Kısa bale tarihi*. (Ö. Başkan, çev.). İstanbul: Elif Yayınları.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37: 1-13.
- Beilock, S. L., McConnell, A. R. (2004). Stereotype threat and sport: can athletic performance be threatened? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4): 597-609.
- Bensinger, H. (2014). *Ancient greek culture*. New York: Rosen Publishing Group.
- Berger, M. (1978). *The world of dance*. New York: S.G. Phillips.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: a guidebook for helping professionals*. Westport, Conn.: Praeger.

- Beşiktaş, M. Y. (2023). *Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçülmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bıkmaz, F. (2002). Fen öğretiminde öz yeterlik inancı ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2): 197-210.
- Biçer, T. (1996). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bingham, J. (2008). *Ballet*. Oxford: Heinemann Library.
- Blumenstein, B., Bar-Eli, M., Tenenbaum, G. (2002). *Brain and body in sport and exercise: biofeedback applications in performance enhancement*. Chichester, UK; New York: John Wiley & Sons.
- Bozyiğit, E. (2001). *Üniversite 1. Lig Voleybol Oyuncularında Denetim Odağı İle Başarı ve Başarısızlık İlişkisinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Manisa.
- Brinson, P., Crisp, C. (1971). *The international book of ballet*. New York: Stein and Day.
- Brinson, P. (1980). *Background to European ballet*. New York: Books for Libraries.
- Bull, D., Jennings, L. (2014). *The faber pocket guide to ballet*. London: Faber and Faber.
- Burton, D., Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cahn, B. R., Polich, J. (2013). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(S): 48-96.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 13-29.
- Canpolat, A. M., Çetinalp, K. Z. (2011). İlköğretim 2. kademe öğrenci-sporcuların başarı algısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1): 14-19.
- Carattini, C. M. (2020). *Psychological skills in ballet training: An approach to pedagogy for the fulfilment of student potential* (Doctorate Thesis). Queensland University of Technology, Australia.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology: The key concepts*. London; New York: Routledge.
- Cass, J. (1993). *Dancing through history*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

- Cengiz, R., Aytan, G. K., Abakay, U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4): 69-78.
- Chambliss, C., Murray, E. J. (1979a). Cognitive procedures for smoking reduction: symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research*, 3(1): 91-95.
- Chambliss, C. A., Murray, E. J. (1979b). Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. *Cognitive Therapy and Research*, 3(4): 349-353.
- Chase, M. A. (2001). Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1): 47-54.
- Chase, M. A., Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2): 180-191.
- Chazin-Bennahum, J. (1988). *Dance in the shadow of the guillotine*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Clarke, M. (1981). *The history of dance*. New York: Crown Publishers.
- Clement, S. J. (2002). *Meditation for beginners: techniques for awareness, mindfulness & relaxation*. St. Paul, Minn.: Llewellyn Publications.
- Coker, E., Mclsaac, T., Nilsen, D. (2015). Motor imagery modality in expert dancers: An investigation of hip and pelvis kinematics in demi-plie and saute. *Journal of Dance Medicine&Science*, 19(2): 63-69.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1): 83-95.
- Conyn, C. (1948). *Three centuries of ballet*. London: Australasian Publishing Company.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Creed, P. A., Patton, W. (2003). Predicting two components of career maturity in school based adolescents. *Journal of Career Development*, 29(4): 277-290.
- Crivelli, D., Fronza, G., Balconi, M. (2019). Neurocognitive enhancement effects of combined mindfulness–neurofeedback training in sport. *Neuroscience Research Article*, 412: 83-93.
- Çat, N. (2023). *Zihinsel antrenman becerileri ve tekniklerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çelik, O. B., Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(9): 888-929.
- Çetin, F. (2011). Örgüt içi girişimcilikte öz yeterlik algısı ve kontrol odağının rolü. *Business and Economics Research Journal*, 2(3): 69-85.
- Çevik, M. (2013). *Tarihsel gelişim süreci içinde ballets russes'in sahne tasarımına yansımaları* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çiftçi, M. C., Tolukan, E., Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1): 151-162.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (1995). *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Day, E.M. (2003). *I'm good at dancing*. Oxford: Raintree.
- Decety, J. (1996). The neurophysiological basis of motor imagery. *Behavioural Brain Research*, 77(1-2): 45-52.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: the self determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4): 325-346.
- Deleon, J. (1986). *Söyleşi: Bale/Dans*. İstanbul: Puhu Kitap.
- Deleon, J. (1992). *Cumhuriyet dönemi Türk balesi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Deleon, J. (1998). *Türk devlet balesi*. İstanbul: Siemens Leasing.
- De mille, A. (1963). *The book of the dance*. New York: Golden Press.
- Dereli, E., Esentürk, O. K., Colakoglu, F., & İlhan, E. L., (2020). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal Of International Social Research*, 13(71): 1131-1137.
- Deschaumes-Molinario, C., Dittmar, A., Vernet-Maury, E. (1992). Autonomic nervous system response patterns correlate with mental imagery. *Physiology & Behavior*, 51(5): 1021-1027.
- Dillman, L. (2006). *Ballet*. Heinemann Library Chicago, Illinois.
- Dobrovolnik, F. (2013). *Mental training for tennis players* (Undergraduate Thesis). Brno University of Technology, Faculty of Business, czechia.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 373-381.

- Doğaner, S., Görmüş, M., Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(69): 1465-1480.
- Dorfman, H.A., Kuehl, K. (1995). *The mental game of baseball: a guide to peak performance*. South Bend, Ind.: Diamond Communications.
- Dowrick, P. W., Dove, C. (1980). The use of self-modeling to improve the swimming performance of spina bifida children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13(1): 51-56.
- Driskell, J. E., Copper, C., Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4): 481-492.
- Drury, M. (1965). *To dance, to dream*. Whitman Pub.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3): 251-269.
- Ebcioğlu, T. (1984). *Bale tarihinden notlar*. İstanbul.
- Edwards, T. (1990). *Ballet*. Collins.
- Ehrenreich, B. (2009). *Sokaklarda dans: kolektif eğlencenin bir tarihi* (N. Erdoğan, A. E. Savran, ev.). Versus Kitap: İstanbul.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda zihinsel antrenman: bir adım nde*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ellfeldt, L. (1976). *Dance, from magic to art*. Dubuque, Iowa: W. C. Brown Co.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kayđı düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Erdoğan, B. S., Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 219-228.
- Evcı, M. (2010). *60. Yılında Türk Balesi*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16: 423-457.
- Feltz, D. L., Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2): 132-143.

- Feltz, D. L., Chase, M. A. (1998). *The measurement of self-efficacy and confidence in sport*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (65-80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Feltz, D. L., Magyar, T. M. (2006). Self-efficacy and adolescents in sport and physical activity. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 4: 161-79.
- Feltz, D. L., Short, S. E., Sullivan, P J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fenmen, B. (1986). *Bale tarihi*. Ankara: Sevda Cenap ve Müzik Vakfı Yayınları.
- Fischer, E. (1990). *Sanatın gerekliliği* (C. Çapan, çev.). Ankara: İmge Kitapevi.
- Foster, S. L. (2010). Dancing bodies an addendum. *Yale School of Drama/Yale Repertory Theater Research Paper*, 40(1): 25-29.
- Garafola, L. (2005). *Legacies of twentieth-century dance*. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.
- Garfinkel, Y. (2003). *Dancing at the dawn of agriculture*. Austin: University of Texas Press.
- Garfunkel, T. (1994). *On wings of joy: the story of ballet from the 16th century to today*. Little, Brown and Co.
- Garfunkel, T. (2002). *On wings of joy: the story of ballet from the 16th century to today*. New York: E-reads.
- Gauding, M. (2006). *Working with meditation: practical ways of healing and transforming your life*. London: Godsfield Press, a division of Octopus Publishing Group Ltd.
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: a causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4): 381-399.
- Gerena, C. (2015). *Positive thinking in dance: The benefits of positive self-talk practice in conjunction with somatic exercises for collegiate dancers* (Master's Thesis). University of California, California.
- Gerson, R. (2004). *Headcoaching: mental training for peak performance*. [Bloomington, IN]: 1st Books Library.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Gill, D. L., Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Glasstone, R. (1979). *Better ballet*. South Brunswick [N.J.]: A.S. Barnes.

- Golomer, E., Bouillette, A., Mertz, C., Keller, J. (2008). Effects of mental imagery styles on shoulder and hip rotations during preparation of pirouettes. *Journal of Motor Behavior*, 40(4): 281-290.
- Gould, D., Weiss, M. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3(1): 17-29.
- Gould, D., Hedge, K., Peterson, K., Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2): 128-140.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3): 172-204.
- Graves, K. M. (2008). *Ballet dance*. Mankato, Minn.: Capstone Press.
- Gregg, M., Law, B., O, J., Davies, K. (2012). *Understanding sport psychology: activities for putting it all together*. Dabuque, IA: Kendall Hunt Publishing Company.
- Green, E., Green, A. (1977). *Beyond biofeedback*. Ft. Wayne, IN: Knoll Pub. Co.
- Green, J. P., Lynn, S. J. (2000). Hypnosis and suggestion-based approaches to smoking cessation: an examination of the evidence. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(2): 195-224.
- Gregory, J. (1972). *Understanding ballet: the steps of the dance from classroom to stage*. London, New York: Octopus Books Ltd.
- Greskovic, R. (1998). *Ballet 101: a complete guide to learning and loving the ballet*. New York: Hyperion.
- Grindstaff, J. S., Fisher, L. A. (2006). Sport psychology consultants' experience of using hypnosis in their practice: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 20(3): 368-386.
- Guess, W. (2012). *The culture of dance: the power to create, connect and master*. San Diego, CA: Cognella.
- Guest, I. (2006). *The Paris Opéra ballet*. Alton, Hampshire: Dance Books.
- Guillén, F., Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2(25): 1-5.
- Guillot, A., Collet, C. (2010). *The neurophysiological foundations of mental and motor imagery*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Guyonnaud, J. P. (1996). *Self-hypnosis step by step: the 30 essential techniques*. London: Souvenir Press.

- Güven, N. (2022). *Profesyonel ve amatör futbolcuların zihinsel antrenman özellikleri ile toparlanma bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Habacha, H., Molinaro, C., Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3): 313-323.
- Haskell, A. L. (1938). *Ballet panorama: an illustrated chronicle of three centuries*. London: B. T Batsford.
- Hastings, B. (1983). *Choreographer and composer*. Boston, Mass.: Twayne Publishers.
- Hatfield, B. D., Spalding, T. W., Mahon, A. D., Slater, B. A., Brody, E. B., Vaccaro, P. (1992). The effect of psychological strategies upon cardiorespiratory and muscular activity during treadmill running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(2): 218-225.
- Haydon, J. (2004). *Ballet*. Southbank, Vic.: Thomson Nelson.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. Bawden, M. (2009). The role of confidence in world class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1185-1199.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: *Some preliminary findings*. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 10(4): 363-373.
- Hocaoğlu, G.S. (2019). *Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hodge, K. (2005). *Complete guide to sports motivation*. London: A.&C. Black.
- Hogg, J. M. (1995). *Mental skills for swim coaches: a coaching text on the psychological aspects of competitive swimming*. Edmonton: Sport Excel Pub.
- Homans, J. (2010). *Apollo's angels: a history of ballet*. New York: Random House.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horwitz, D. L. (1985). *Michel Fokine*. Boston, MA: Twayne Publishers.
- Hughes, R. M. (1933). *Dance as an art-form: it's history and development*. New York: A.S. Barnes and Company.
- Huizinga, J. (1995). *Homo ludens: oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme* (M.A. Kılıçbay, çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Iunes, D. H., Elias, I. F., Carvalho, L. C., Dionisio, V. C. (2016). Postural adjustments in young ballet dancers compared to age matched controls. *Physical Therapy in Sport*, 17, 51-57.
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. London; New York: Routledge.
- Jencks, B. (1977). *Your Body: Biofeedback at it's Best*. Chicago: Nelson Hall.
- Jensen, M. P., Patterson, D. R. (2014). Hypnotic approaches for chronic pain management: clinical implications of recent research findings. *American Psychologist*, 69(2): 167-177.
- Jonas, G. (1992). *Dancing: the power of dance around the World*. London: BBC Books.
- Kalat, J. W. (2017). *Introduction to psychology*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Kant, M. (2007). *The Cambridge companion to ballet*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- Kara, Ö., Hoşver, U. (2019). Play-Off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1): 35-42.
- Karaca, R., Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1): 99-115.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2017). Hakem öz yeterlik ölçeğinin (HÖYÖ) Türkçeye uyarlama çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1): 118-128.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut A., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3): 92-102.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1): 41-53.
- Kassing, G., Jay, D. M. (1998). *Teaching beginning ballet technique*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kassing, G. (2007). *History of dance: an interactive arts approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kee, Y. H., John Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 393-411.
- Kermani, K. (1992). *Autogenic training: the effective way to conquer stress*. London: Thorsons.
- Kettelkamp, L. (1976). *A partnership of mind and body: biofeedback*. New York: Morrow.
- Khan, K., Brown, J., Way, S., Vass, N., Crichton, K., Alexander, R.,...Wark, J. (1995). Overuse injuries in classical ballet. *Sports Medicine*, 19, 341-357.
- Kinney, T., Kinney, M. W. (1914). *The dance: it's place in art and life*. New York: Frederick A. Stokes Company.
- Kirsch, I., Lynn, S. J. (1995). The altered state of hypnosis. *American Psychologist*, 50(10): 846-858.
- Kirstein, L. (1970). *Dance: A short history of classic theatrical dancing*. New Jersey: Princeton.
- Kitsantas, A., Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2): 91-105.
- Kline, N. M. (1975). *Enjoying the arts: dance*. New York: R. Rosen Press.
- Klockare, E., Gustafsson, H., Nordin-Bates, S. M. (2011). An interpretative phenomenological analysis of how professional dance teachers implement psychological skills training in practice. *Research in Dance Education*, 12(3): 277-293.
- Kocakuş, İ. (1999). *Bale pedagojisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bale Ana sanat Dalı, İstanbul.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: development and psychometri properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, (1): 41-54.
- Koçak, O. U. (2021). *Taekwondo sporcularının öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- Koçkar, M. T. (1990). Dansın iletişimsel işlevi. *Anadolu Üniversitesi: İletişim Bilimleri Fakültesi Yayını*, 8(2): 317-329.
- Koçkar, M. T. (1998). *Çağlar boyunca iletişim sanatı olarak dans ve halk dansları*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Konter, E. (1998). *Spor da psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kozak, M., Zorba, E. ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2): 89-97.
- Kraus, R. G. (1969). *History of the dance in art and education*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall.
- Kremer, J., Scully, D. (1994). *Psychology in Sport*. London; Bristol, PA: Taylor & Francis.
- Kroger, W. S. (1977). *Clinical and experimental hypnosis in medicine, dentistry, and psychology*. Philadelphia: Lippincott.
- Kroll, U. (1974). *The healing potential of transcendental meditation*. Atlanta: John Knox Press.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3): 104-114.
- Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Salazar, W., Crews, D. J., Kubitz, K. A., Gannon, T. L., & Han, M. (1991). The influence of electrocortical biofeedback on performance in pre-elite archers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23(1): 123-129.
- Lane, J. F. (1980). *Improving athletic performance through visuomotor behavior rehearsal*. In R. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications*. New York: Macmillan.
- Langley, D. J., Knight, S. M. (1999). Continuity in sport participation as an adaptive strategy in the aging process: A lifespan narrative. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7(1): 32-54.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A., Williams, M. (2012). *Sport psychology: Contemporary Themes*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire; New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Lawler, L. B. (1965). *The dance in ancient greece*. Middletown, Conn., Wesleyan University Press.
- LeCron, L. M. (1971). *Selfhypnosis*. New York, N.Y., Dell.
- Lee, C. (2002). *Ballet in western culture: a history of it's origins and evolution*. New York: Routledge.

- Lenz, E. R., Shortridge-Baggett, L. M. (2002). *Self efficacy in nursing: research and measurement perspectives*. New York: Springer Pub.
- Lesh, T. (1977). *Meditation for young people*. New York: Lothrop, Lee & Shepard Co.
- Lexova, I. (2000). *Ancient egyptian dances*. Mineola, N. Y.: Dover Publications.
- Lihoreau, T. (2015). *Ballet*. London: Elliot and Thompson Limited.
- Lirgg, C. D., Feltz, D. L. (1991). Teacher versus peer models revisited: effects on motor performance and self-efficacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2): 217-224.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1): 125-152.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (1985). *The application of goal setting to sports*. *Journal of Sport Psychology*, 7(3): 205-222.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, Mass.: S. Greene Press.
- Loehr, J. E., Mclaughlin, P. J., (1986). *Mentally tough: the principles of winning at sports applied to winning in business*. New York: M. Evans and Co.
- Loehr, J. E. (1998). *Stress for success*. New York, NY: Times Business.
- Lonsdale, S. H. (1993). *Dance and ritual play in greek religion*. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press.
- Maddux, J. E. (Ed.). (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research and application*. The Plenum Series in Social/Clinical Psychology.
- Maddux, J. E., Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, 143-169.
- Maibach, E., Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in health promotion research and practice: conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10(1): 37-50.
- Manniche, L. (1991). *Music and musicians in ancient egypt*. London: British Museum Press.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- May, R. (1984a). *Ballet*. Vero Beach, FL: Rourke Corp.
- May, R. (1984b). *The world of ballet*. New York, NY: Simon & Schuster.

- Maynard, C. (1993). *Ballet*. New York: Kingfisher Books.
- McKellar, P. (1979). *Mindsplit: the psychology of multiple personality and the dissociated self*. London: Dent.
- Meister, I. G., Krings, T., Foltys, H., Borojerd, B., Müller, M., Töpper, R., Thron, A. (2004). Playing piano in the mind-an fMRI study on music imagery and performance in pianists. *Cognitive Brain Research*, 19(3): 219-228.
- Meredith, S. (2004). *Ballet*. Tulsa, Okla.: EDC.
- Miles, L. (2014). *Ballet spectacular: a children's guide to ballet and an insight into a magical World*. London: Carlton Kids.
- Miller, S., Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5: 211-222.
- Mills, B. D. (1995). *Mental training and performance enhancement: a guide for volleyball coaches and players*. Dubuque, Iowa: Eddie Bowers Pub., Inc.
- Milner, H. R., Hoy, A. W. (2003). A case study of an African American Teacher's self-efficacy, stereotype threat, and persistence. *Teaching and Teacher Education*, 19(2): 263-276.
- Mitchell, M. (2004). *Ballet: pointe by pointe*. New York, NY: Rosen Pub. Group.
- Mitchell, S. B., Haase, A. M., Cumming, S. P. (2020). Experiences of delayed maturation in female vocational ballet students: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Adolescence*, 80, 233-241.
- Mogenson, G. J. (1977). *The neurobiology of behavior: an introduction*. Hillsdale, N.J. : L. Erlbaum Associates; New York: distributed by Halsted Press.
- Moore, P. (2014). *Ultra performance: the psychology of endurance sports*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. United Kingdom: Psychology Press.
- Morley, J. (1994). *Entertainment: screen, stage & stars*. New York: F. Watts.
- Morris, T., Summers, J. (2004). *Sports psychology: theory, applications and issues*. Brisbane: Wiley.
- Murphy, S. (2005). *The sport psych handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nadel, M. H., Strauss, M. R. (2003). *The dance experience: insights into history, culture, and creativity*. Hightstown, NJ: Princeton Book Co.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
- Nicholls, A.R., Jones, L. (2013). *Psychology in sports coaching: theory and practice*. Milton Park, Abingdon, Oxon; New York: Routledge.
- Nideffer, R. M. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Nişanyan, S. (2022). *Nişanyan sözlük: Çağdaş Türkçenin etimolojisi*. Liberus Yayınları: İstanbul.
- Noel, R. C. (1980). The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance. *Journal of Sport Psychology*, 2: 221-226.
- Nyberg, L., Habib, R., McIntosh, A. R., Tulving, E. (2000). Reactivation of encoding-related brain activity during memory retrieval. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97(20): 11121-11124.
- Oakley, D. A., Halligan, P. W. (2013). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(8): 565-576.
- Orhan, E. (2020). *Yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, Adıyaman il örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence: how to win in sport and life through mental training*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Ödemiş, M. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dans öz yeterlik seviyesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3): 19-25.
- Öksüz, N. (2018). *Spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz etkililik-yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, T. (2015). *Beden eğitimi ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz yeterliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Özhancı, E. (2009). Türkiye’de opera, bale ve devlet opera ve balesinin evrimselliği. *Atatürk Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*. 23, 197-203.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Öztürk, A. (2022). *Geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Paillard, J. (1982). Apraxia and the neurophysiology of motor control. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 298: 111-134.
- Paskevskaya, A. (2016). *Getting started in ballet: a parent's guide to dance education*. New York, NY: Oxford University Press.
- Payne, R. A. (2005). *Relaxation techniques: a practical handbook for the health care professional*. Edinburgh; New York: Churchill Livingstone.
- Peters, M. (2000). The importance of autonomic nervous system function for theories of cognitive brain function. *Brain and Cognition*, 42(1): 93-94.
- Pezer, V. (2008). *Smart curling: how to perfect your game through mental training*. Calgary: Fifth House.
- Platon. (2007). *Yasalar* (C. Şentuna, S. Babür, çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Plews, D. J., Laursen, P. B., Buchheit, M. (2017). Day-to-day heart-rate variability recordings in world-champion rowers: appreciating unique athlete characteristics. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(5): 697-703.
- Porter, K., Foster, J. (1987). *The mental athlete: inner training for peak performance*. New York: Ballantine Books.
- Richardson, A. (1967). *Mental practice: a review and discussion*. *Research Quarterly*, 38: 95-107.
- Rinaldi, R. (2004). *Ballet*. Philadelphia: Chelsea House Publishers.
- Robertson, A., Hutera, D. (1990). *The dance handbook*. Boston, Mass.: G.K. Hall.
- Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, A. T., Arabadzhy, T., Viediarnikova, T. ...Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3): 1606-1612.
- Rosa, K. R. (1976). *You and AT: autogenic training-the revolutionary way to relaxation and inner peace*. New York: Saturday Review Press.
- Roth, R. (1987). *Maharishi Mahesh Yogi's transcendental meditation*. New York: Primus.
- Sabah, S. (2022). Examination of self-efficacy levels of individuals with different sports branches. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16): 563-587.

- Sabee, O. (2015). *Ballet d'action to ballet-pantomime: dance, text and narrative in french ballet* (Doctoral Thesis). Johns Hopkins University. Baltimore, Maryland.
- Sachs, C. (1937). *World history of the dance*. New York: W.W. Norton.
- Sağlam, C. (2021). *Antrenörlerin öz yeterlik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, orta Karadeniz örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Sağlam, C., Çeviker, A. (2022). Antrenörlerin öz yeterlik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2): 662-676.
- Sailes, G. A. (1995). *Mental training for tennis*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pub. Co.
- Sarı İ. (2013). *Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi* (Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Savaş, M. (2019). Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5): 2347-2354.
- Saxena, R. P. (1978). *Transcendental meditation: a scientific approach*. International Society for Prevention of Stress.
- Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S., Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct?. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3): 242-251.
- Schrader, C. A. (2005). *A sense of dance: exploring your movement potential*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4): 207-231.
- Schunk, D. H. (1995a). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2): 112-137.
- Schunk, D. H. (1995b). *Self-efficacy and education and instruction*. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (281-303). New York: Plenum Press.
- Schwartz, R. M., Gottman, J. M. (1976). Toward a task analysis of assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(6): 910-920.
- Schwichtenberg, M. (2007). *Yoga for beginners*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.

- Scott, E. (2006). *Dancing in all ages*. London: Swan Sonnenschein & Co.
- Selby-Lowndes, J. (1981). *World ballet*. New York: Galahad Books.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Gönül Yayıncılık: Ankara.
- Sevinç, K. (2022). *Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Shaw, B. (2016). *The yogafit athlete: up your game with sport-specific poses to build strength, flexibility, and balance*. New York: Ballantine Books.
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditation, and mindfulness: a mental health practitioner's guide to new and traditional approaches*. New York: Springer Pub. Co.
- Smith, T. O., Davies, L., Medici, E., Hakim, A., Haddad, F., Macgregor, A. (2016). Prevalence and profile of musculoskeletal injuries in ballet dancers: A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy in Sport*, 19: 50-56.
- Sorell, W. (1967). *The dance through the ages*. New York: Grosset&Dunlap.
- Sönmemiş, G. (2021). İletişim aracı olarak dans: ya da dans bir iletişim şekli midir?. *ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 5, 100-117.
- Steeh, J. A. (1982). *History of ballet and modern dance*. Wingston, Leicester: Magna Books.
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: how stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52(6): 613-629.
- Steinberg, C. (1980). *The Dance anthology*. New York: New American Library.
- Steinberg, N., Siev-Ner, I., Peleg, S., Dar, G., Masharawi, Y., Hershkovitz, I. (2008). Growth and development of female dancers 8-16 years. *American Journal Human Biology*, 20, 299-307.
- St.-Johnston, R. (1906). *A history of dancing*. London: Simpkin, Marshall, Hamilton, Kent & co.
- Stevenson, R. K. (1990). *The super mental training book*. Plus International.
- Stone, J., Lynch, C. I., Sjomeling, M., Darley, J. M. (1999). Stereotype threat effects on Black and White athletic performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6): 1213-1227.
- Streatfeild, N. (1953). *The first book of the ballet*. New York: F. Watts.

- Subaygil, S.(2017). Profesyonel bale dansçılarında aşırı kullanımdan kaynaklanan sakatlıklar ve nedenleri. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 0(4): 64-95.
- Sugarman, K. (1999). *Winning the mental way: a practical guide to team building and mental training*. Burlingame, CA: Step Up Pub.
- Suinn, R. M. (1976). *Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior*. İn J. D. Krumboltz & C. E. Thoresen (Eds.), *Counseling methods*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Suinn, R. (1986). *Zihinsel antrenman kılavuzu: yüksek verim için 7 aşama*. (T. Bağırhan çev.) Ankara: Sporsal Kuram Dizisi. (1996).
- Summers, J., Morris, T. (1995). *Sport psychology: theory, applications and issues*. Brisbane; Chichester: Wiley.
- Syer, J., Connolly, C. (1987). *Sporting body, sporting mind: an athlete's guide to mental training*. London: Simon & Schuster.
- Syer, J., Connolly, C. (1984). *Sporcular için zihinsel antrenman rehberi*. (FU. Erkan çev.) Ankara: Bağırhan Yayınevi. (1998).
- Taştan, Z., Demirli, A., Moghanlou, A. E. (2023). The role of athlete engagement in predicting athlete self-efficacy in orienteering participants. *Research in Sports Science*, 13(2): 46-51.
- Tatchell, J. (2000). *World of ballet*. London: Usborne Pub.
- Taylor, J., Schneider, T. (2005). *The triathlete's guide to mental training*. Boulder, Colo.: VeloPress.
- Taylor, J., Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tharp, R. G., Gallimore, R. (1976). Basketball's John Wooden: What a coach can teach a teacher. *Psychology Today*, 9(8): 74-78.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., Hardy, L. (1999). Test of performances strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9): 697-711.
- Thompson, M. A., Vernacchia, R. A., Moore, W. E. (1998). *Case studies in applied sport psychology: an educational approach*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pub.
- Tırpan, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yenilikçi ve genel öz yeterlikleri arasında ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tobey, C. (2001). *Ballet dancing*. New York: Children's Press.

- Treasure, D. C., Monson, J., Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1): 73-83.
- Turan, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans öz yeterlikleri üzerine bir çalışma. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 16: 33-46.
- Türk, N. (2009). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Ungerleider, S. (1996). *Mental training for peak performance: top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Emmaus, Pa.: Rodale Press; [New York, N.Y.]: Distributed in the Book trade by St. Martin's Press.
- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., Pelletier L. G. (1988). *Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model*. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 10: 92-108.
- Valois, D. N. (2003). *Adım Adım*. (N. Çıkıgil, çev.). Ankara: Favori Yayınları.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and Athletes' perceptions of efficacy enhancing techniques. *The Sport Psychologist*, 18(4): 397-414.
- Vargas-Tonsing, T. M., Bartholomew, J. B. (2006). An exploratory study of the effects of pregame speeches on team efficacy beliefs. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(4): 918-933.
- Vealey, R. S. (2001). 'Understanding and enhancing Self-confidence in athletes', R. Singer, H., Hausenblas, C. Janelle (eds), *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley, 550-565.
- Vernon, D. (2009). *Human potential: exploring techniques used to enhance human performance*. London; New York: Routledge.
- Vuillier, G. (1898). *A history of dancing: from the earliest ages to our own times*. London: Heinemann.
- Walsh, B., Dickey, G. (1990). *Building a champion: on football and the making of the 49ers*. New York: St. Martin's Press.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall.
- Weinberg, R., Gould, D., Jackson, A. (1979). Expectations and performance: an empirical test of bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1(4): 320-331.

- Weinberg, R., Yukelson, D., Jackson, A. (1980). Effect of public versus private efficacy expectations on competitive performance. *Journal of Sport Psychology*, 2: 340-349.
- Weinberg, R., Richardson, P. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, Ill.: Leisure Press.
- Weinberg, R., Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2): 164-174.
- Weinberg, R., Grove, R., Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American Coaches. *The Sport Psychologist*, 6(1): 3-13.
- Weinberg, R. (2011). *Successful sports officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- West, K. (2007). *Biofeedback*. New York: Chelsea House.
- Wheeler, S. C., Petty, R. E. (2001). The effects of stereotype activation on behavior: A review of possible mechanisms. *Psychological Bulletin*, 127(6): 797-826.
- Williams, J.M. (1986). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Palo Alto, California: Mayfield Pub.
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3): 369-384.
- Winter, M. H. (1964). *The theatre of marvels*. New York: B. Blom.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- Woodward, I., Aitchison, M. (1969). *Ballet*. Loughborough, Eng.: Ladybird Books.
- Wood, R., Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3): 361-384.
- Yar, İ., Şairoğlu, H. (1968). *Asırlar boyu dans ve bale*. İstanbul: Özdemir Basımevi.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarılama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4): 205-218.

- Yaşar, M.Y. (2021). *Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Yazıcılar Özçelik, İ. (2012). *Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi* (Doktora Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya.
- Yıldızççek, C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yogendra, S. (1975). *Facts about yoga*. Santa Cruz [Calif.]; Bombay: Yoga Institute.
- Yüksel Ö, Orhan Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2): 56-63.
- Zilbergeld, B., Lazarus, A. A. (1988). *Mindpower: getting what you want through mental training*. New York: Ballantine Books.

## EKLER

### EK 1: Ölçek İzinleri

Merhaba Yunus Emre Hocam,  
Ben Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. İzininiz olursa geliştirdiğim uyarlanmış olduğunuz "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri"ni tez için veri toplama aracı olarak kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

Ülkü Altınsoy

**Y** yunus emre... 02.02.2022  
Alicılar: ben ▾

Merhaba, Envanteri tezinizde kullanabilirsiniz. Formu ekte gönderiyorum. Çalışma sonuçlarınızı bizimle de paylaşırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar.

Pavlovanın Pointleri <usaltinsoy@gmail.com>, 1 Şub 2022 Sal, 20:16 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

—  
**Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN**  
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Research Assistant Yunus Emre YARAYAN**  
Gazi University Faculty of Sport Science

Veli hocam merhaba. Ben Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. İzininiz olursa uyarlanmış olduğunuz "Sporcu Öz Yeterlik" ölçeğini tez çalışmamda veri toplama aracı olarak kullanmak istiyorum. Gerekli izni almam hususunda; gereğini ve bilgilerinizi saygılarımla arz ederim.

Ülkü Altınsoy

**V** Veli Koçak 07.02.2022  
Alicılar: ben ▾

Merhaba sayın Altınsoy,

Akademik etik çerçevesinde hareket ederek izin isteme nezaketi gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği'ni kullanarak alanyazına katkı yapacak olmanızdan mutluluk duyarım.

Ölçek ile ilgili tüm bilgileri ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında bulabilirsiniz.

Gerek duyduğunuzda iletişim kurmaktan çekinmeyin lütfen.

İyi çalışmalar dilerim.

## EK 2: Uygulama İzinleri



T.C.  
KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI  
Devlet Opera Ve Balesi Genel Müdürlüğü  
Ankara Devlet Opera ve Balesi Müdürlüğü, Başkoreografik



Sayı : E-92222720-800-59236  
Konu : Tez Çalışması Hk.

23.02.2022

Sayın Ülkü Sibel ALTINSOY  
Demetevler 361.Cadde 368.Sokak No:2/10 Yenimahalle/Ankara (Tel:05054412205)

İlgi : Ülkü Sibel ALTINSOY'un 09.02.2022 tarihli başvurusu.

İlgi dilekçeniz ile yüksek lisans tez çalışmanızda kullanılmak üzere veri toplamak amacıyla, dilekçenize ekli ölçme araçlarını Müdürlüğümüz Bale Sanatçılarına uygulamak üzere izin talep etmekteyiz.

Söz konusu talebiniz incelenmiş olup Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinize arz ederim.

Feryal TÜRKÖĞLU  
Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 3F64EE8C-7553-4276-BFA5-764ABD70F820

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ktb-ebys>

Atatürk Bulvarı No:20 Ulus/ANKARA  
Tel: 0312 324 22 14-18 Fax:0312 324 45 29  
www.devoperabale.gov.tr  
KEP Adresi : [operabale@hs01.kep.tr](mailto:operabale@hs01.kep.tr)

Bilgi için:İşil ATAMTÜRK  
YILDIZ  
Sürekli İşçi





T.C.  
**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**Ankara Devlet Konservatuarı Müdürlüğü**

Sayı : E-42679851-730.08.03-00002051369  
Konu : Ülkü Sibel ALTINSOY/ Anket Çalışması Hakkında

21.02.2022

**Sayın Ülkü Sibel ALTINSOY**

İlgi: 10.02.2022 tarih ve 1912 sayılı dilekçeniz.

Bale Dansçılarının Zihinsel Antrenman Becerileri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konulu Yüksek Lisans Tez çalışmanız için Konservatuvarımız Bale Dansçılığı Programı bünyesinde bulunan öğrenci ve dansçılara uygulamak üzere "Zihinsel Antrenman Envanteri ve Öz Yeterlik Ölçeği" ile yapmayı planladığımız anket çalışması talebiniz; Bale Salonunda verilen aralarda -salon malzemelerine herhangi bir zarar vermeksizin- isteğe bağlı olmak üzere Müdürlüğümüzce uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

**Prof. Dr. Cenk GÜRAY**  
Konservatuvar Müdür Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: D2AD3835-B005-49D2-89DF-9A1FFD71E0D0

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-cbys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı Müdürlüğü Beytepe  
Kampüsü, Çankaya/ANKARA

Bilgi için: Ali Hakan DÜZ

E-posta: huadk@hacettepe.edu.tr Elektronik Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Şef

Telefon: 0 (312) 212 62 10 Faks:0 (312) 215 84 66

Telefon: 03122126210

Kep:



## EK 3: Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200027638  
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Onay Belgesi

12.03.2022

<b>Protokol No:</b>	2022-SBB-0068
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	Bale Dansçılarının Zihinsel Antrenman Becerileri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
<b>Proje Yürütücüsü:</b>	Ülkü Sibel ALTINSOY
<b>Başvuru Formunun Geliş Tarihi:</b>	23.02.2022
<b>Karar Tarihi:</b>	10.03.2022
<b>Toplantı No:</b>	5

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 10.03.2022 tarihli ve 5 numaralı toplantıda 2022-SBB-0068 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN  
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Sedat BALLYEMEZ  
Başkan yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Emel GENÇ  
Üye

Doç. Dr. Veysel GENGİL  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri  
KANSIZOĞLU  
Üye

Doç. Dr. Melih BAŞKOL  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferda KARADAĞ  
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: ACCTAFT

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Bilgi için :

Elif Karahan

Telefon No: (0 378) 2235500

Faks No: (0 378) 2235042

Kurul Başkanı

e-Posta:

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Telefon No:

(0 378) 5372

Kep Adresi: [bartınuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:bartınuniversitesi@hs01.kep.tr)



## EK 4: Kişisel Bilgi Formu

### EK 1. ANKET FORMU

Değerli katılımcı;

Bu anket formu, zihinsel antrenman becerileri ile öz yeterlik düzeyleriniz arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler yalnızca, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı kapsamında Yüksek Lisans tez çalışması için kullanılacaktır. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplandırmanız, araştırmanın sağlıklı bir sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Destek ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Ülkü Sibel ALTINSOY  
Bartın Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum: (...)

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz: Kadın(.....) Erkek(.....)

3. Boyunuz: (.....) Kilonuz: (.....)

4. Kaç yıldır dans ediyorsunuz?

(.....)5 yıl ve daha az (.....)6-10 yıl (.....)11-15 yıl (.....)16 yıl ve daha fazla

5. Dansçılık seviyeniz?

(.....)Profesyonel (.....)Profesyonel olmayan

6. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

(.....)1-4 gün (.....)5 ve üzeri

7. Ayda kaç kez sahneye çıkıyorsunuz?

(.....)0-1 kez (.....)2-3 kez (.....)4-5 kez (.....)6 ve üzeri

## EK 5: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri- SZAE

### Sayın katılımcı;

Aşağıda, spor müsabakaları ve antrenman süreçleriyle ilgili zihinsel beceriler olarak tanımlanabilecek belirli deneyimler hakkında 20 ifade bulunmaktadır. Size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. **Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir**, çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

- 1 – Kesinlikle Katılmıyorum,  
2 - Katılmıyorum,  
3 - Kararsızım,  
4- Katılıyorum,  
5 – Kesinlikle Katılıyorum.*

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ - SZAE						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir "Zihinsel Canlandırma" kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekibim/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5

## EK 6: Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği- SÖYÖ

Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz.  Sporcu olarak:	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygularım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımın motive olmalarına yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığımı korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.					