

Zihinsel Hazır Oluş ile Skor Arasındaki İlişkinin Analizi: Gümüş Ligi Oturarak Voleybol Milli Takım Örneği

Meltem IŞIK AFACAN 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1203618>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Aydın/Türkiye

Öz

Bir sporcudan maç için fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlıklı olması beklenmektedir. Özellikle turnuva döneminde alınan skorlar gibi pek çok nedenden dolayı sporcuların performansında dalgalanmalar meydana gelebilmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, oturarak voleybol milli takım oyuncularının zihinsel hazır oluş düzeyleri ile skor arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma örneklemini, Oturarak Voleybol Avrupa Gümüş Ligine katılan A Milli Erkek Oturarak Voleybol Takımı oluşturmuştur. Milli takımdaki sporcular demografik bilgi formu ile birlikte zihinsel hazır oluş ölçeğini turnuvanın ilk maçından önce ve turnuvanın son maçından önce doldurmuşlardır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 for Windows paket programı ile analiz edilmiştir. Sporculardan alınan ön test ve son test ölçümlerinin normallığı çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Araştırmada sporcuların zihinsel hazır oluş ön test ve son test ölçümlerinin betimsel istatistikleri verilmiştir. Tekrarlı ölçümlerin karşılaştırılmasında parametrik testlerden eşleştirilmiş örneklem (paired sample) t testinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sporcuların turnuvanın ilk maçından önce ölçülen zihinsel hazırlık, soğukkanlılıklarını koruma ve odaklanma düzeylerinin turnuvanın son maçından önce ölçülen değerlere göre yüksek olduğu, korku düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir.

Sorumlu Yazar:
Meltem IŞIK AFACAN
isik.meltem@adu.edu.tr

Anahtar kelimeler: Oturarak Voleybol, Zihinsel Hazırlık, Odaklanma, Korku

Evaluation of the Relationship Between Mental Readiness and Score: Silver League Sitting Volleyball National Team Example

Abstract

An athlete is expected to be physically, mentally and emotionally prepared for the match. Especially during the tournament period, fluctuations may occur in the performance of the athletes due to many reasons. For this reason, the aim of the study is to examine the relationship between the mental readiness levels of the sitting volleyball national team players and the score. The study sample of there search consisted of the National Men's Sitting Volleyball Team, which participated in the European Silver League of Sitting Volleyball. Athletes in the national team filled the demographic information form and mental readiness scale before the first match of the tournament and before the last match of the tournament. The obtained data were analyzed with SPSS 26.0 for Windows program. The normality of the pre-test and post-test measurements taken from the athletes was determined by examining the skewness and kurtosis values. In the study, descriptive statistics of the mental readiness pre-test and post-test measurements of the athletes were given. Paired sample t-test, one of the parametric tests, was used to compare repeated measurements. According to the findings, it is seen that the mental preparation, Cool-Headedness and Concentration levels measured before the first match of the tournament are higher than the values measured before the last match of the tournament, while their fear levels are lower.

Keywords: Sitting Volleyball, Mental Preparation, Concentration, Fear

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
13.11.2022

Kabul Tarihi:
15.12.2022

Online Yayın Tarihi:
19.12.2022

Giriş

Oturarak voleybol, bedensel engelli bireylere göre yapılan uyarlamalarla birlikte FIVB kurallarına göre oynanmaktadır. Altı oyuncudan oluşan iki takım, normalinden daha küçük bir sahada (10m x 6m) ve daha alçak bir file yüksekliğinde (erkekler için 1,15m, kadınlar için 1,05m) oynamaktadır (World Para Volley, 2022). Bu özelliği ile oturarak voleybol, bir takım sporu olarak herkesin oynayabileceği küresel spordur.

Oturarak voleybolda bir takım, filenin kendi tarafındaki topa üç kez dokunabilir ve üçüncü dokunuşta takım üyeleri bir sayı elde etmek için topu rakibin sahasına yönlendirmeye çalışır. Top oyundayken (yani oyuncu pas verirken, hücum ederken, blok yaparken veya servis atarken) oyuncunun kalçasının en az bir kısmı yerde kalmalıdır. Ayakta voleyboldan bir diğer farkı da oturarak voleybolda servis engellemeye izin verilmesidir. Bu nedenle oturarak voleybol, her iki takımın da hızlı hareketlerini içeren dinamik bir spordur (World Para Volley, 2017). Engelli sporları alanında yapılan araştırmalar, spora katılımın engelli bireylerin rehabilite edilmesinde, yaşam kalitelerinin artırılmasında, sosyalleşme fırsatlarının sunulmasında ve fiziksel performans sınırlarının zorlanmasında etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla oturarak voleybolun dinamik bir spor olması engelli bireyler için cazip bir özelliktir.

Elit sporcular, zihinsel durumlarını hem kolaylaştıran hem de bozabilen fiziksel, sosyolojik ve psikolojik özellikler içeren bir ortamda rekabet eder ve antrenman yapar. Engeli olan veya olmayan sporcular maç sırasında benzer zihinsel örüntüler gösterirler. (DePauw ve Gavron, 2005). Hackfort ve Munzert'e (2005) göre, fiziksel ön koşullar, fizyolojik durumlar ve motor beceriler, sporda en yüksek performans için yeterli değildir. Çünkü bir sporcunun maça hazırlanabilmesi için kondisyon, teknik, taktik ve zihinsel açıdan hazırlıklı olması gerekmektedir.

Sporda başarıya ulaşmak için sadece fiziksel yetenekler ve beceriler yeterli değildir. Aksine, zihinsel güç, konsantrasyon yeteneği, antrenman durumu ve maç sırasında duygusal baskılarla yüzleşmek daha önemlidir. Çünkü ideal beceri performansına ulaşmak, bir oyuncunun mümkün olan en iyi beceri performansını elde etmek için kapsamlı beceri, fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip olmasını gerektirir (Al Jubouri ve Al Qaisi, 2016). Bu bağlamda engelli olsun veya olmasın her sporcu için zihinsel hazırlık, fiziksel hazırlık kadar başarı için gereklidir.

Hackfort (2006), en iyi performansa ulaşmak için zihinsel yetenekleri içeren çeşitli zihinsel hazırlığın da gerekli olduğunu düşünmektedir. Zihinsel hazırlık, sporcuların spora katılımında kendilerini hazırlamak için yaptıkları herhangi bir şey olarak veya bir voleybolcunun servis atışı için kendini hazırlarken kullandığı teknikler gibi çok özel bir şekilde düşünülebilir (Brewer, 2009). Zihinsel hazırlık, içsel veya dışsal kaynaklı motivasyonel yollarla yapılmaktadır. İçsel olarak

motive olmuş sporcu başarı için kendisini yönetmekte, hedef için plan yapmakta ve yaptığı planı fiziksel olarak uygulamaya çalışmaktadır. Dışsal motivasyon ise performans sonrası ödül ve pekiştiricilerle sporcuyu maça hazırlamaktadır. Başarılı bir zihinsel hazır oluş, içsel ve dışsal motivasyonun birlikte olmasıyla gerçekleşir (Soyer vd., 2010). Dolayısıyla zihinsel hazırlık, bireylerin fiziksel enerjilerini başarı için harekete geçirmelerinde yardımcı olur.

Sporcular üzerinde yürütülen birçok çalışmada, skor ile zihinsel hazır oluş becerileri arasındaki ilişki ortaya konulmuştur (Eloff vd., 2011; Jooste vd., 2013). Ancak fiziksel engelli takım sporcularının zihinsel hazır oluş becerileri ve bunun skor ile olan ilişkisi üzerine bir çalışmaya alan yazında rastlanmamıştır. Bu nedenle oturarak voleybolcuların zihinsel hazır oluş düzeylerinin skorla olan ilişkisinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel verilere dayalı tarama modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli kullanılan araştırmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel vd., 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Oturarak Voleybol Avrupa Gümüş Ligine katılacak olan A Milli Erkek Takımı oluşturmaktadır. 2022 Oturarak Voleybol Avrupa Gümüş Ligine katılacak olan milli takımdaki sporcuların demografik bilgi formu [engellilik bilgileri (engellilik türü, süresi ve nedeni), cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, ekonomik durum, aile, spor geçmişi (varsa) gibi] ile birlikte zihinsel hazır oluş ölçeğini turnuva ilk maç öncesi ve turnuva son maç öncesi doldurmaları istenmiştir. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş ve katılımın tamamen gönüllü olduğu belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Zekioğlu vd., (2005) tarafından geliştirilen, “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçek altı alt ölçek (zihinsel hazırlık, soğukkanlılığı koruma, korku, motivasyon, ilgi, odaklanma) ve 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde her zaman-çoğu zaman-bazen ve hiçbir zaman olmak üzere dörtlü likert tipi değerlendirme kullanılmıştır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa, cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 1234 olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu görüş dikkate

alınırsa ölçekteki; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 numaralı sorular ters sorular olacaktır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 26 programından yararlanılmıştır. Sporculardan alınan ön test ve son test ölçümlerinin normalliği çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile normalliğin incelendiği referans aralıklarını Tabachnick ve Fidell (2013) -1,5 +1,5 olarak bildirmiştir. George ve Mallery'e (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerleri -2 +2 referans aralığında normal dağılıma uygundur. Yap ve Sim (2011) ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin 3'ten uzaklaşmasıyla normalliğin sıfır hipotezinin reddedilebileceğini çalışmalarında desteklemiştir. Bu doğrultuda çarpıklık-basıklık değerlerinin verilen referans değer aralığında elde edilmiş olması normal dağılıma işaret etmektedir. Araştırmada sporcuların zihinsel hazır oluş ön test ve son test ölçümlerinin betimsel istatistikleri verilmiştir. Tekrarlı ölçümlerin karşılaştırılmasında parametrik testlerden eşleştirilmiş örneklem (paired sample) t testinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Bedensel Engelliler Spor Federasyonundan gerekli izinler alındıktan sonra sporcular ile görüşülerek araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair gönüllü onam formu alınmıştır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Zihinsel hazır oluş ön test ve son test ölçümlerine ilişkin çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Zihinsel hazır oluş ölçeği ve alt boyutlarının ön test ve son test ölçümlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
<i>Ön Test Ölçümleri</i>		
Zihinsel Hazır Oluş (Toplam)	-0,64	-0,78
Zihinsel Hazırlık	-0,67	-1,24
Soğukkanlılığı Koruma	-1,22	0,57
Korku	0,61	-1,14
Odaklanma	-0,98	1,56
<i>Son Test Ölçümleri</i>		
Zihinsel Hazır Oluş (Toplam)	-1,28	1,77
Zihinsel Hazırlık	-1,50	2,39
Soğukkanlılığı Koruma	-1,04	0,45
Korku	0,67	-0,87
Odaklanma	-0,14	-1,60

Tablo 2

Katılımcıların demografik bilgileri

		Frekans (f)	Yüzde dağılım (%)
Medeni durum	Evli	4	30,8
	Bekar	9	69,2
Engel türü	Alt ekstremité	10	76,9
	Üst ekstremité	1	7,7
	Engeli yok	2	15,4
Engel nedeni	Doğuştan	4	30,8
	Sonradan	7	53,8
	Engeli yok	2	15,4
Spor yaşı	10 yıl ve altı	6	46,2
	11-20 yıl	4	30,8
	21 yıl ve üzeri	3	23,1
Voleybol yaşı	10 yıl ve altı	7	53,8
	11 yıl ve üzeri	6	46,2
Millilik yaşı	4 yıl ve altı	7	53,8
	5 yıl ve üzeri	6	46,2
Toplam		13	100,0

Araştırmaya 16-49 yaş aralığında (29,76±12,04) 13 milli sporcu katılmıştır. Sporcuların 9'u (%69,2) bekar, 4'ü (%30,8) evlidir. Sporcuların 10'u (%76,9) alt ekstremité engeli, 1'i (%7,7) üst ekstremité engeline sahip iken 2 (%15,4) sporcunun engeli bulunmamaktadır. Sporculara engel nedenleri sorulduğunda, 7'si (%53,8) sonradan(tıbbi hata, trafik kazası, iş kazası vb.), 4'ü (%30,8) doğuştan olduğunu bildirmiştir. Spor yaşları incelendiğinde, katılımcıların 6'sı (%46,2) 10 yıl ve altı, 4'ü (%30,8) 11-20 yıl, 3'ü (%23,1) 21 yıl ve üzeri süredir spor yapmaktadırlar. Voleybol branşında katılımcıların 7'si (%53,8) 10 yıl ve altı, 6'sı (%46,2) 11 yıl ve üzeri spor yaşına sahiptir. Katılımcıların 7'si (%53,8) 4 yıl ve altı, 6'sı (%46,2) 5 yıl ve üzeri süredir milli takımda yer almaktadır.

Tablo 3

Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve güvenilirlik katsayıları

	N	Min.	Max.	Ort. ± Ss	α
<i>Ön Test Ölçümleri</i>					
Zihinsel Hazır Oluş (Toplam)	13	2,48	3,93	3,38±0,48	0,897
Zihinsel Hazırlık	13	2,71	4,00	3,52±0,49	0,809
Soğukkanlılığı Koruma	13	2,14	4,00	3,54±0,61	0,857
Korku	13	1,00	3,60	2,07±0,84	0,771
Odaklanma	13	1,33	4,00	3,17±0,76	0,682
<i>Son Test Ölçümleri</i>					
Zihinsel Hazır Oluş (Toplam)	13	2,03	3,86	3,30±0,51	0,914
Zihinsel Hazırlık	13	2,14	4,00	3,47±0,52	0,843
Soğukkanlılığı Koruma	13	2,00	4,00	3,40±0,63	0,821
Korku	13	1,40	3,20	2,09±0,67	0,626
Odaklanma	13	2,00	4,00	2,89±0,73	0,613

Zihinsel Hazır Oluş ölçeği toplam puan ve alt boyut puanlarına ilişkin güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlılık katsayıları Tablo 3'te verilmiştir. Zihinsel Hazır Oluş ölçeğinin motivasyon alt boyutuna ilişkin ön test puanlarının iç tutarlılık katsayısı 0,312 ve son test puanlarının iç tutarlılık katsayısı 0,445 olarak hesaplanmıştır. İlgili alt boyutunda ise ön test ve son test puanlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,219 ve 0,333 olarak elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayılarının, George ve Mallery'e (2003) göre 0,5 değerinin altında yer alması kabul edilemez düzeydedir. Özdamar (2002) de 0,40 değerinin altında hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının güvenilir olmadığını bildirmiştir. Bu sebeple motivasyon ve ilgi alt boyutları araştırma dışı bırakılmıştır. Böylelikle toplam zihinsel hazır oluş ön-test ve son-test iç tutarlılık katsayıları da yükselmiştir. 0,897 ve 0,914 olarak hesaplanan bu değerler, yüksek güvenilirlidir (Özdamar, 2002). Zihinsel hazırlık (ön test $\alpha=0,809$; son test $\alpha=0,843$), soğukkanlılığı koruma (ön test $\alpha=0,857$; son test $\alpha=0,821$), korku (ön test $\alpha=0,771$; son-test $\alpha=0,626$) ve odaklanma (ön test $\alpha=0,682$; son test $\alpha=0,613$) alt boyutlarında iç tutarlılık katsayıları iyi ve kabul edilebilir düzeydedir (George ve Mallery, 2003).

Sporculardan zihinsel hazır oluş düzeylerinin belirlenebilmesi için maç öncesinde alınan ön-test ölçümleri ve son maç öncesinde alınan son-test ölçümleri Tablo 3'te yer almaktadır. Sporcuların ön-test ölçümleri incelendiğinde maç öncesinde zihinsel hazır oluş düzeyleri 3,38, zihinsel hazırlık düzeyleri 3,52, soğukkanlılığı koruma düzeyleri 3,54, korku düzeyleri 2,07 ve odaklanma düzeyleri 3,17 olarak elde edilmiştir. Turnuvanın son maç öncesinde alınan son-test ölçümlerinin zihinsel hazır oluş için 3,30, zihinsel hazırlık için 3,47, soğukkanlılığı koruma için 3,40, odaklanma için 2,89'a gerilediği ve korku için 2,09'a yükseldiği görülmektedir.

Tablo 4

Müsabaka sonuçları

	Türkiye-Slovenya (2.9.22-10:30)	Türkiye-İtalya (2.9.22-19:30)	Türkiye-Litvanya (3.9.22-12:40)	Türkiye-Hollanda (3.9.22-19:20)	Türkiye-Polonya (4.9.22-9:00)
Set 1	25-23	25-14	25-20	25-20	28-30
Set 2	25-15	25-15	25-17	25-21	20-25
Set 3	25-14	25-21	25-22	24-26	25-19
Set 4	-	-	-	25-17	23-25
Maç Sonucu	3-0 (Galibiyet)	3-0 (Galibiyet)	3-0 (Galibiyet)	3-1 (Galibiyet)	1-3 (Mağlubiyet)

Sporcuların 3 gün içerisinde oynadıkları maçlar ve sonuçları Tablo 4’te verilmiştir. Sporcuların 2 Eylül ve 3 Eylül tarihlerinde hem sabah saatlerinde hem akşam saatlerinde olmak üzere aynı gün içerisinde 2 adet müsabakaya çıkmış oldukları görülmektedir. Bu müsabakalardan 3-0, 3-0, 3-0 ve 3-1 skor ile galip gelmişlerdir. Sporcular 4 Eylül tarihinde çıkmış oldukları müsabakadan 1-3 skor ile mağlup ayrılmışlardır.

Tablo 5

Zihinsel hazır oluş ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması

	Ölçüm	Ort. ± Ss	% değişim	t	p
Zihinsel Hazır Oluş (Toplam)	Ön test	3,38±0,48	-2,37	1,30	0,21
	Son test	3,30±0,51			
Zihinsel Hazırlık	Ön test	3,52±0,49	-1,42	0,50	0,62
	Son test	3,47±0,52			
Soğukkanlılığı Koruma	Ön test	3,54±0,61	-3,95	1,80	0,09
	Son test	3,40±0,63			
Korku	Ön test	2,07±0,84	0,97	-0,10	0,92
	Son test	2,09±0,67			
Odaklanma	Ön test	3,17±0,76	-8,83	1,346	0,20
	Son test	2,89±0,73			

Müsabakalardan önce sporcuların zihinsel hazır oluş düzeyleri 3,38’dir. Yüksek zihinsel hazır oluşa sahip sporcular müsabakaların ilk gününde 2 maç, 2. gününde 2 maç olmak üzere 4 maçta galibiyet almışlardır. 3. gün ise aldıkları mağlubiyet sonucunda müsabakalardan ayrılmışlardır. Sporcuların son müsabaka öncesi ölçülen zihinsel hazır oluş düzeylerinin 3,30’a gerilediği görülmektedir. Bu durum sporcuların zihinsel hazır oluşun devamlılığının sağlanmadığını zihinsel hazır oluş düzeylerinin %2,37 düştüğünü göstermektedir. Benzer durum zihinsel hazır oluş alt boyutlarında da ayrıca görülmektedir. Sporcuların müsabakalarda galibiyetlerinden önce ölçülen zihinsel hazırlık düzeyleri 3,52 iken son mağlubiyetlerinin ardından zihinsel hazırlık düzeyleri 3,47’ye %1,42 düşmüştür. Soğukkanlılıklarını koruma düzeyleri ise 3,54 iken 3,40’a %3,95 düşüş göstermiştir. Sporcuların korku düzeyleri müsabakalardan önce 2,07 iken mağlubiyet sonrasında 2,09 olarak elde edilmiş ve %0,97 artış göstermiştir. Sporcularda en büyük değişiklik odaklanmada gerçekleşmiştir. Sporcular müsabakalardan önce odaklanmadan 3,17 puan almıştır. Ancak son maç öncesinde odaklanma puanlarının 2,89’a %8,83 gerilediği görülmektedir. Sporcuların zihinsel hazır oluş toplam puanlarında ve zihinsel hazırlık, soğukkanlılığı koruma, korku, odaklanma alt boyut puanlarında elde edilen bu farklılıklar istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p < 0,05$).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada oturarak voleybolcuların zihinsel hazır oluş düzeyleri ile skor arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, erkek milli oturarak voleybol takım oyuncularına turnuvanın ilk maç ve son maç öncesi verilen zihinsel hazır oluş anket verileri istatistiksel olarak değerlendirilmiş ve anlamlı bulunmamıştır. Bunun sebebi olarak örneklem grubunun sadece Avrupa Gümüş Ligine katılan milli oturarak voleybol takımı olması olabilir. Diğer taraftan sayısal verilere bakıldığında oturarak voleybol sporcularının son maç öncesi zihinsel hazırlık, soğukkanlılıklarını koruma, odaklanma düzeylerinde azalma, korku düzeylerinde ise artış olduğu görülmüştür. Ayrıca maçların skor tabloları incelendiğinde ilk iki gün ikişer maç, son gün tek maç olmak üzere toplam beş maç yapıldığı görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcular, turnuvanın ilk 3 maçını 3-0, 4. maçını 3-1 kazanırken, son gün yapılan maçı 1-3 kaybetmişlerdir. Bu durum, zihinsel hazırlığın turnuva boyunca değişiklik gösterebildiği görüşünü destekler niteliktedir (Vanlandewijck ve Thompson, 2010). Performans gösteren sporcuların zihinsel sağlığı ile ilgili hala birçok bilinmeyen konu vardır. Hanin ve Syrja (1996), Paralimpik sporcularında olumlu duyguların rekabet ve antrenman arasında değişebildiğini, olumsuz duyguların ise bazen daha ön planda olabildiğini belirtmişlerdir. Bu yüzden zihinsel hazırlık ve zihinsel becerilerin geliştirilerek paralimpik sporcuların performanslarındaki artışa yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Martin, 2012).

Yine çalışma sonucunu destekler nitelikte olan zihinsel yorgunluk ile skor arasında yakın ilişki olduğunu belirten araştırmalarda vardır (Abbott vd., 2020; Thompson vd., 2020). Sonuç olarak zihinsel yorgunluk arttıkça strese bağlı olarak olumsuz duygular daha çok ortaya çıkmakta ve bu durum performans düşüklüğü ile hataların nedenlerinden biri olmaktadır. Üst düzey performans, yüksek duygusal stres ile birleştiğinde genellikle fizyolojik sistemlerin aşırı gerilmesine ve bir bütün olarak organizmanın işlevsel durumunda bir azalmaya yol açabilmektedir (Bolotin ve Bakayev, 2017; Bolotin vd., 2018). Örneğin stres, ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanırken sürekli stres kaygı yaratır ve kaygı gerginlikle sonuçlanır. Gerginliğin kalıcı etkisi hem fizyolojik hem de psikolojik olarak algılanır, izlenir ve değerlendirilir ve sonuçta psikosomatik bozukluklar ortaya çıkar (Kumar, 2020). Bu bağlamda bir sporcunun zihinsel olarak hazır olması, belirli bir maçta tüm yeteneklerinin tam olarak ortaya çıkmasına ve gerçekleştirilmesine yardımcı olabilir (Gryn, 2015). Buna göre zihinsel hazır oluşun yeterli olmaması sporcunun maçta tüm yeteneklerini sergilemesini engelleyen bir durum olabilir. Bu durumu inceleyen sistematik bir derleme çalışmasında, zihinsel yorgunluğun, üst düzey sporcular arasında performansın çok çeşitli bileşenlerini etkilediği belirtilmekte ve yapılan incelemede zihinsel yorgunluğun sebep olduğu olumsuz etkileri ortadan kaldıracak müdahalelerin gerekli olduğu sonucuna varıldığı görülmektedir (Sun vd., 2021).

Daha önce yapılan çalışmalar, zihinsel yorgunluğa bağlı olarak maç sırasında hataların arttığını, maç öncesi veya sırasında zihinsel hazırlık rutinlerini uygulayan sporcuların ise bunu yapmayan sporculara göre performanslarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Smith vd., 2016; Botvinickvd., 2015; Boksemvd., 2005).Zihinsel antrenman (eğitim), ister yeni teknikler ve taktikler öğrenirken, isterse özel stratejilerin uygulanması yoluyla rekabet performansını dengeleyip optimize ederken olsun, sporcuların performansını iyileştirmek için çok yararlı bir araçtır (Vanlandewijck ve Thompson, 2010). Dolayısıyla zihinsel hazırlık seviyesi ne kadar yüksek olursa sporcu o kadar istikrarlı olur ve buna bağlı olarak yarışmalarda daha iyi performans sergiler.

Sonuç olarak; yapılan analiz tekniği ve tüm incelemeler zihinsel hazır oluş ile maç skoru arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Standardın üstünde veya altında kalan performans sergilenirken sporcuların duygusal durumlarının nasıl değiştiğini yetkililer anlamaya çalışmalıdır. Bu bağlamda ideal duygusal performans durumlarını geliştirmek için sporcuların zihinsel (mental) destek almaları önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmaya benzer şekilde yapılacak daha kapsamlı ve farklı branşları içeren çalışmalar, zihinsel hazır oluş ile skor arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyacaktır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik kurulunun 05.08.2022 tarihinde değerlendirmesi sonucu 31906847/050.04.04-08-146 sayılı kararı ile çalışmanın Etik Kurul Uygunluk Onayı alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren Erkek Milli Oturarak Voleybol takımına teşekkür ederim.

Kaynakça

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Naughton, R. J., Clifford, T., Page, R., ve Harper, L. D. (2020). Changes in perceptions of mental fatigue during a season in professional under-23 English Premier League soccer players. *Research in Sports Medicine*, 28(4), 529–539. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1784176>
- Al Jubouri, I. H. S., ve Kareem Al Qaisib, M. T. A. (2016). The effect of mental training which accompanies a proposed training course on mental toughness of volleyball players sitting. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 3(1).
- Boksem, M. A., Meijman, T. F., ve Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: an ERP study. *Cognitive brain research*, 25(1), 107-116.
- Bolotin, A. E., ve Bakayev, V. V. (2017). Response of there spiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), Art. 231, 2214-2217.
- Bolotin, A.E., Bakayev, V. V. ve Bochkovskaya, V.L. (2018). *Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses*. World congress of performance analysis of sport XII, 43-52.
- Brewer B. W. (2009). Handbook of Sport Medicine and Science Phychology. Wiley Black well Publication. Training Course on Mental Toughness Of Volleyball Players–Sitting. *The Swedish Journal of Scientific Research*.
- DePauw, K. P., ve Gavron, S. J. (2005). *Disability sport* (2nd ed.). Champaign, IL: Human
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2011). How to design and evaluate research in education. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages
- George D., ve Mallery P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.). Boston: Pearson.
- Gryn, O. R. (2015). Psychological and training support of qualified athletes. Olympic literature (Psykhologich nezabezpechennia ta suprovid pidhotov kykvalifi kovanykh sportsmen iv. Olimpiis kaliteratura), Kyiv, 276.
- Hanin Y. L., ve Syrjä P. (1996). Optimal emotions in elite cross-country skiers. In: Muller E, ed. Science and Skiing. London, United Kingdom: Spon Press; 404–418.
- Kumar, R. (2020). Psychological preparation for enhancing the performance in sports and games. *Journal Impact Factor*, 37(1).
- Martin, J. (2012). Mental preparation for the 2014 winter paralympic games. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(1), 70-73.
- Özdamar K. (2002). *Paket programlarla istatistiksel veri analizi-1* (4. Bs.). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Smith, M. R., Coutts, A. J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., and Marcora, S. M. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. *Med Sci Sports Exerc*, 48(2), 267-76.
- Sun, H., Soh, K. G., Roslan, S., Wazir, M. R. W. N., ve Soh, K. L. (2021). Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. *PloSone*, 16(10), e0258307.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.). Boston: Pearson.
- Thompson, C. J., Noon, M., Towlson, C., Perry, J., Coutts, A. J., Harper, L. D., ... ve Meyer, T. (2020). Understanding the presence of mental fatigue in English Academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 38(13), 1524–1530.
- Vanlandewijck, Y. C., ve Thompson, W. R. (2010). *The paralympicathlete: handbook of sports medicine and science*.
- Yap, B.W., ve Sim, C. H. (2011). Comparisons of various types of normality tests. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 81(12), 2141-2155
- Zekioğlu A., Tatar A., Bahadır E., ve Afacan E. (2017). Zihinsel Hazır Oluşun Ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre*, 15(2), 57-64

World ParaVolley. (2022). Sitting Volleyball. <https://www.Worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/> adresinden 11 Ekim 2022 tarihinde alınmıştır.

World ParaVolley. (2017). Official Sitting Volleyball Rules 2017–2020.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

ⁱ Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.