

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Uygulamalarının Spor Performansına Etkisi; Sistematiik Derleme Çalışması

Mehmet Ali Üzgü¹, Reha Bozgüney², Erkan Çimen³

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, Türkiye

³ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye

Derleme Makalesi

Özet

Sporda başarı ve performans, hem fiziksel hem de psikolojik kapasiteye ve hazırlığa dayanmaktadır. Bu amaçla, sporcular disiplin kazanmalı ve olası sıkıntılarla başarılı bir şekilde başa çıkmalıdır. Farklı türdeki zihinsel antrenmanlar, fizyolojik ve psikolojik performans göstergelerine veya performans sonuçlarına katkıda bulunabilir. Elit sporcuların performansını artırmak için geleneksel spor psikolojisi teknikleri, içsel faktörleri kontrol etmeye odaklanırken, son zamanlarda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların popüleritesi oldukça artmıştır. Bilinçli farkındalık, sporcuların içsel deneyimlerine farkındalıkla yaklaşmayı ve bu deneyimleri kabul etmeyi amaçlar. Bu derlemenin amacı, spor psikolojisindeki bilinçli farkındalık temelli uygulamaların spor performansına olan etkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda önceden belirlenmiş anahtar kelimeler kullanılarak Google Akademik arama motoru ile çalışmalar taranmıştır. Taramada 2018-2023 yılları aralığında yayınlanmış ve kontrollü bir çalışma tasarımına sahip olma kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Gerekli incelemelerin ardından 25 farklı çalışma derlemeye dahil edilmiştir. Çeşitli çalışmalar, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların farkındalık düzeylerini artırmada ve atletik performanslarını geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Sporcularda bilinçli farkındalığın, stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve spor müsabakalarında daha iyi odaklanmayı sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaralanma riskini azaltmada da potansiyel rolü olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların içsel deneyimlerine odaklanan ve kabul edici bir yaklaşımla atletik performansı artırma potansiyeline sahip olduğu görülmüştür. Yapılacak olan daha fazla deneysel çalışma ile bu alandaki bilgi ve anlayışın artırılması önemlidir. Spor psikolojisi uzmanları ve antrenörler, sporculara bilinçli farkındalık temelli uygulamaların faydalarını göstererek içsel deneyimlerini desteklemelidir. Bu tür uygulamaların antrenman süreçlerine entegre edilmesi, sporcuların performanslarını artırmanın yanı sıra sporu daha keyifli ve anlamlı bir şekilde deneyimlemelerine de yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness, Bilinçli Farkındalık, Bilinçli Farkındalık Uygulamaları, Spor Performansı

The Effect of Mindfulness Interventions on Sport Performance; A Systematic Review

Review Article

Abstract

Success and performance in sports depend on both physical and psychological capacity and preparedness. In this regard, athletes must cultivate discipline and cope effectively with potential challenges. Various forms of mental training can contribute to physiological and psychological performance indicators or outcomes. While traditional sports psychology techniques for enhancing elite athletes' performance focus on controlling internal factors, the popularity of mindfulness-based interventions has grown significantly in recent times. Mindfulness aims to approach athletes' internal experiences with awareness and acceptance. The aim of this review is to examine the effects of mindfulness-based practices in sport psychology on sport performance. For this purpose, studies were scanned with Google Scholar search engine using predetermined keywords. In the review, the criteria of being published between 2018-2023 and having a controlled study design were taken into consideration. After the necessary examinations, 25 different studies were included in the review. Various studies have shown that mindfulness-based practices are effective in increasing athletes' mindfulness levels and improving their athletic performance. It was found that mindfulness in athletes facilitates coping with stress and provides better focus in sports competitions. Furthermore, mindfulness-based practices were also found to have a potential role in reducing the risk of injury. In conclusion, mindfulness practices have the potential to improve athletic performance with an accepting approach that focuses on athletes' inner experiences. It is important to increase knowledge and understanding in this area with more experimental studies. Sport psychology experts and coaches should support athletes' inner experiences by showing them the benefits of mindfulness-based practices. Integrating such practices into training processes can help athletes not only improve their performance but also experience sport in a more enjoyable and meaningful way.

Keywords: Mindfulness, Mindfulness-Based Interventions, Sport Performance

GENC SPOR AKADEMİ DERGİSİ

GİRİŞ

İmgeleme, öz-konuşma ve hedef belirleme gibi geleneksel spor psikolojisi uygulamaları genellikle sporcuları etkileyebilen içsel, zihinsel faktörleri kontrol etmeye yardımcı olarak optimal performansı kolaylaştırmayı amaçlamaktadır (Gardner ve Moore, 2006). Bu teknikler dünya genelinde destek görmüş olmalarına rağmen, bu uygulamalara yönelik araştırmalar tutarsız sonuçlar vermiş ve sıklıkla metodolojik eksikliklerle karşılaşmıştır (Birrer ve Morgan, 2010; Meyers ve ark., 1996). Gardner ve Moore (2006), bu geleneksel müdahalelere yönelik belirsiz desteğin, öncüllerinin kusurlu olmasından kaynaklanabileceğini savunmuşlar ve Wegner'in (1994) çalışmasına atıfta bulunarak, olumsuz içsel durumları kontrol etmeye çalışmanın, ironik bir şekilde sporcuları bu fenomenleri aramaya teşvik ederek olumsuz içsel durumların oluşumunun artırabileceğini öne sürmüşlerdir.

Bilinçli farkındalık üzerine psikolojik araştırmalar 1970'lerin ve 80'lerin başında iki ayrı bağımsız laboratuvarında, farklı kavramlaştırmalarla çalışarak başlamıştır (Pineau ve ark., 2014). Langer'ın (2000) bilinçli farkındalık kavramı, şu an aktif olarak meşgul olduğumuz, yeni şeyleri fark edip bağlam açısından duyarlı olduğumuz esnek bir zihin durumu olarak tanımlanmaktadır. Langer'a (1989) göre bilinçli farkındalık, kişinin hareket ettiği bağlamı fark etmesi anlamına gelir (akt. Pineau ve ark., 2014). Bu bakış açısında, yeni bilgilerin etkin bir şekilde işlenmesine ve tüm uyarıcıların birden çok perspektiften görülebileceğinin farkına varılmasına özel vurgu yapılmaktadır. Langer, bu çeşitli, duruma bağlı bakış açılarını görebilme kapasitesinin, bireyin çevreye etkili ve uygun bir şekilde tepki verme yeteneğini artırdığını savunmaktadır (Pineau ve ark., 2014).

Kabat-Zinn'in (1994) bilinçli farkındalık tanımı ise, Budist felsefeye dayanmaktadır ve "belli bir şekilde dikkat etmek: bilinçli olarak, şu anki anda ve yargılamadan" şeklindedir (akt. Pineau ve ark., 2014). Bu Doğu kökenli bilinçli farkındalık kavramı, klinik psikologlar tarafından bugüne kadar daha yaygın bir şekilde kullanılmış ve spor performansını geliştirmeye yönelik yaklaşımların temel perspektifini oluşturmuştur (Gardner ve Moore, 2004, 2007).

İlgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık, Linger'in ve Doğu kökenli olan Kabat-Zinn'in tanımlamalarıyla ortaya konulmuş olsa da meditasyon veya bilinçli farkındalığa dayalı uygulamaların herhangi bir bahsi, Doğu kökenli bilinçli farkındalık kavramına yöneliktir, çünkü

Linger'in bilinçli farkındalığı meditasyonla ilişkilendirilmemiştir ve günümüze kadar spor alanında Langer'in tanımına dayalı uygulamalar bulunmamaktadır (Pineau ve ark., 2014).

Sporda başarı ve performans hem fiziksel hem de psikolojik kapasite ve hazırlık üzerine dayanmaktadır. Bu amaçla, sporcular disiplin kazanmalı ve olası sıkıntılarla başarılı bir şekilde başa çıkmalıdır (Birrer ve Morgan, 2010). Farklı türdeki zihinsel antrenmanlar, fizyolojik ve psikolojik performans göstergelerine veya performans sonuçlarına katkıda bulunabilir. Bu tür antrenmanlardan biri, psikolojik beceri eğitimi (PST) olarak adlandırılır ve genellikle hedef belirleme, hayal kurma, zihinsel prova, uyarılma kontrolü, kendi kendine konuşma ve yarışma öncesi rutinler gibi bilişsel davranışçı teknikleri içermektedir (Bühlmayer ve ark., 2017).

Bir diğer zihinsel antrenman biçimi olan bilinçli farkındalık uygulamaları, sporcular arasında giderek daha popüler hale gelmektedir. Araştırmalar, bilinçli farkındalığın farklı türdeki bilinçli farkındalık uygulamalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (örneğin farklı meditasyon ve yoga türleri veya günlük yaşamda informal şekilde gerçekleştirilen bilinçli farkındalık uygulamaları) (Cebolla ve ark., 2017; Bergomi ve ark., 2015). Bilinçli farkındalığın, odaklanma, nefes farkındalığı, iç dünyasında netlik gibi çeşitli süreçler yoluyla fizyolojik ve psikolojik durumları etkileme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir (Moore, 2009). PST müdahalelerinin çoğu, işlevsiz düşünceleri ve duyguları doğrudan değiştirmeyi amaçlarken, bilinçli farkındalık kavramı altında sınıflandırılacak uygulamalar, fizyolojik ve psikolojik durumlarla ilişkiyi değiştirmeyi hedeflemektedir (Pineau ve ark., 2014).

Bilinçli farkındalığın artan popüleritesi, iki spor odaklı bilinçli farkındalık temelli uygulama programının gelişmesine yol açmıştır; Mindfulness-Acceptance and Commitment yaklaşımı (MAC) (Gardner ve Moore, 2004) ve Mindfulness Sport Enhancement Programı (MSPE) (Kaufman ve ark., 2009). Her ikisi de birkaç hafta boyunca yapılan çeşitli oturumları içeren grup müdahaleleridir. Her programdaki katılımcılar, saha içinde ve saha dışında farklı bilinçli farkındalık uygulamalarını ve bu uygulamaların faydalarını öğrenirler. Sporda mevcut tüm bilinçli farkındalık müdahalelerine ilişkin kapsamlı bir genel bakış, Cambridge Handbook of Mindfulness and Performance' da bulunabilir (Baltzell, 2016).

Bu çalışma ile, 2015-2023 yılları arasında sporda bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ile ilgili yapılmış olan araştırmaların derlenmesi amaçlanmaktadır.

Sporda Geleneksel Psikoloji Uygulamaları ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Yaklaşık otuz yıldır, spor için Mindfulness-Acceptance and Commitment (MAC) (Gardner ve Moore, 2004) protokolü gibi bilinçli farkındalık ve kabul temelli kuramlar ve uygulamalar, spor psikologlarının alana yönelik düşünce tarzını ve sporculara sunabileceğimiz hizmetleri önemli ölçüde değiştirmiştir. Literatürdeki araştırmalara dayanarak, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, bireyin düşünceler, duygular ve fizyolojik olaylar gibi içsel durumlara verdiği tepkileri ve bu deneyimleri özünde anlamak için önemli kabul edilmektedir (Gardner ve Moore, 2017). Bilinçli farkındalık temelli uygulama modellerinin temel yönergesi, bu deneyimlerin formunu veya sıklığını değiştirmeye çalışmak yerine, içsel durumlarla değiştirilmiş bir ilişki kurmaktır (Gardner ve Moore, 2007). Bu yaklaşımlar, geleneksel psikolojik beceri eğitimi (PST) kuramları ve müdahaleleri ile açık bir şekilde zıttır (Gardner ve Moore, 2017). Geleneksel PST uygulamaları, optimal içsel duruma ulaşmayı amaçlamış ve belirli düşüncelerin ve duyguların optimal spor performansı için gerekli olduğu görüşünü sürdürmüştür. Oysa bilinçli farkındalık temelli teorik ve tedavi kültürü oldukça farklı bir bakış açısı sunar. Bilinçli farkındalık temelli modellerin temelini oluşturan görüş, aslında optimal performansın içsel durumların irade tarafından kabul edilmesini (azaltma, değiştirme, kaçınma veya diğer kabul biçimleri) gerektirmediğini öne sürer. Bunun yerine, (a) içsel durumun tamamen farkında olunması ve yargılamaması (yani iyi veya kötü olmaması); (b) içsel süreçlere odaklanmak yerine görev odaklı dikkatsel süreçler; ve (c) sporcu değerleri ve isteklerine hizmet eden istikrarlı ve kararlı kişisel taahhüt söz konusudur (Gardner ve Moore, 2017).

Sporcularda Bilinçli Farkındalık Temelli Uygulamaların Farkındalık Üzerindeki Etkileri

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların (BFTU) kullanımı, çoğu çalışmada önemli ölçüde bilinçli farkındalık düzeylerinde gelişmeler sağlamıştır. Wang ve ark. (2023) yapmış oldukları meta analizde bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmaları ele almışlar ve farkındalık temelli uygulamaların sporcuların farkındalık düzeyini ve farkındalıkla ilgili psikolojik bileşenlerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Futbol üzerine bilinçli farkındalık temelli uygulamanın, Portekizli futbolcuların bilinçli farkındalık düzeyini iyileştirmede etkili olduğu görülmüştür (Carrança ve ark., 2019; Carraça ve ark., 2018). Başka bir çalışma, BFTU'nun sporcularda bilinçli farkındalığı artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Jekauc ve ark., 2016). İsviçreli bir araştırma grubu, sporcularda işlevsel atletik davranışları teşvik etmede farkındalık

temelli yaklaşımın ve geleneksel psikolojik beceri eğitiminin (PST) etkinliğini incelemiştir (Röthlin ve ark., 2016). 23 farklı spor dalından seçilen elit sporcularla (n = 133) yapılmış olan çalışmanın sonuçları, farkındalık temelli yaklaşımın sporcuların bilinçli farkındalık düzeyini etkili bir şekilde artırdığını göstermiştir. İranlı 22 sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada, haftada bir kez düzenlenen yedi oturumlu bilinçli farkındalık temelli uygulama alan deney grubunun, ön test skorlarına göre önemli ölçüde daha yüksek bir son test bilinçli farkındalık puanına sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışma, artan bilinçli farkındalık düzeylerinin, hem yaralanma riskinin azaltılması hem de performansın artırılmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Zadeh ve ark., 2019). İran'da yapılan başka bir çalışmada, 30 amatör basketbol oyuncusu üzerinde deney grubunun (n = 15) kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Ajilchi ve ark., 2019). Ayrıca, sporcuların günlük antrenmanlarına bilinçli farkındalık egzersizlerinin uygulanması, sadece bilinçli farkındalık düzeylerini artırmakla kalmayıp aynı zamanda yaralanma riskini azaltmada da etkili olabilmektedir (Ivarsson ve ark., 2015).

Sporcularda Farkındalık Temelli Uygulamaların Atletik Performans Üzerindeki Etkileri

Bilinçli Farkındalık temelli uygulamaların sporcuların performansları üzerinde etkili olduğuna dair çalışmaların olduğu görülmektedir. Güncel literatür incelendiğinde, Wang ve ark. (2023) yapmış oldukları meta analizde bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmaları ele almışlar ve farkındalık temelli uygulamaların sporcuların atletik performansını geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Derlemeye dahil edilen çalışmalarda tutarlı sonuçlar gözlemlenmiştir ve BFTU'ların spor performansında önemli gelişmeler sağladığı görülmüştür. Özellikle, rastgele kontrollü bir deneme (Wolch ve ark., 2021), basketbolcuların stresli bir ortamda atletik performansını etkileyen 15 dakikalık bir bilinçli farkındalık müdahalesinin etkilerini incelemiş ve sonuç olarak, 15 dakikalık bilinçli farkındalık müdahalesinin kontrol grubuna göre stresli bir ortamda katılımcıların ilk serbest atış performansını artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan başka bir çalışmada ise (Shaabani ve ark., 2020), 15 dakikalık bilinçli farkındalık müdahalesi alan deney grubundaki katılımcıların (n = 18) serbest atış performansında kontrol grubuna (n = 18) kıyasla küçük ila orta düzeyde bir artış yaşadığı bulunmuştur (Cohen's d = 0.48). Sporcular üzerindeki etkinliği değerlendiren başka bir rastgele kontrollü deneme çalışması (Dehghani ve ark., 2018), sekiz oturumlu bir bilinçli farkındalık temelli yöntemin performansı ve spor müsabaka kaygısını iyileştirmedeki etkinliğini incelemiş

ve bu yöntemin kontrol grubuna göre atletik performansı iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Bir Amerikan araştırma grubu, mental sağlık ve spor performansı için MAC yaklaşımının geleneksel psikolojik beceri eğitimine (PST) kıyasla etkinliğini incelemiştir (Gross ve ark. 2018). MAC grubunun sonuçlar açısından PST grubundan daha başarılı olduğu ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda MAC katılımcılarının uygulama öncesi ve sonrasında spor performansında önemli artışlar yaşadığına dair anlamlı bir grup içi etki saptanmıştır ($p = 0.04$). Başka bir çalışmada (Josefsson ve ark., 2019), elit sporculardan ($n = 36$) oluşan MAC grubunun, PST grubuna ($n = 33$) göre antrenman performansı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($\beta = -0.10$, % 95 CI = $[-0.14, -0.08]$). Bir pilot çalışma olan (Carraça ve ark., 2018) bilinçli farkındalık temelli futbol programının (MBSoccerP) futbolculardaki akış ve üstün performans üzerindeki potansiyel rolünü araştırmıştır. Sonuçlar, MBSoccerP'nin sekiz hafta boyunca haftalık 1.5-2 saatlik oturumlarının ardından, bilinçli farkındalığın elit futbolcuların zirve performansına aracılık ettiğini göstermiştir. İsviçre'de yapılan bir çalışmada (Röthlin ve ark., 2016), araştırmacılar farklı 23 spor dalından seçilen elit sporcuları ($n = 133$) test etmiş ve sonuçlar, öz farkındalığın daha az performans kaygısı ile ilişkili olduğunu ve kalan kaygıların sporcuların davranışını etkilemesini engellediğini, böylece onların daha iyi performans göstermelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mindfulness meditasyon terapisi (MMT) kullanılarak iki çalışma yapılmıştır. Ön-test ve son-test yaklaşımı kullanılarak yapılan bir çalışmada (John ve ark., 2011), terapinin elit atıcılardaki ($n = 96$) atış performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubunun sonuçları, MMT müdahalesinin müsabaka öncesi stresi azalttığını ve atış performansını artırdığını göstermiştir. Diğer çalışmada ise 110 atıcı üzerinde MMT'nin etkisi incelenmiştir (Kachanathu ve ark., 2013). Uygulama süresi 4 hafta sürdü ve sonuç olarak, MMT'nin kontrol grubuna göre spor performansını artırdığı ($p < 0.001$) görülmüştür. Elli iki üniversite sporcusu üzerinde yapılan bir çalışmada, altı haftalık bilinçli spor performansını geliştirme uygulaması (haftada 90 dakika) alan katılımcıların, kendini değerlendirdiği spor performanslarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede arttığı bulunmuştur (Glass ve ark., 2019). Yirmi sekiz elit futbolcunun yer aldığı Portekiz'de yapılan bir çalışmada (Carrançá ve ark., 2019), MBSoccerP'nin elit futbolcuların performansını artırmada etkili olduğu gösterildi. Acceptance and Commitment Training (ACT) yöntemini 34 genç elit buz hokeyi oyuncusunda uygulayan bir çalışma, ACT'nin objektif performans sonuçları (gol, asist ve çekilen şutlar) ve körleme metodlu koç derecelendirmeleri üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğunu bulmuştur (Lundgren ve ark., 2021). 24 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir

çalışma, bilinçli farkındalık temelli uygulamadan sonra katılımcıların spordan daha çok zevk aldığı, mevcut spor performansı ile ilgili daha az olumsuz içsel durum yaşadığı ve spor performansı ile memnuniyetlerinin PST grubuna kıyasla daha çok arttığı sonucuna ulaşmıştır (Hut ve ark., 2023).

YÖNTEM

Bu araştırma kapsamında derlemeye dahil edilecek olan çalışmalar, Google Akademik arama motoru kullanılarak oluşturulmuştur. Belirtilen arama motorlarında "mindfulness application" veya "mindfulness training" veya "mindfulness intervention" ve "sport(s)" veya "exercise" veya "performance" anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Çalışmaların seçilmesi için 2018-2023 yılları aralığında yayınlanmış ve kontrollü bir çalışma tasarımına sahip olma kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Ortaya çıkan çalışmaların anahtar kelimeleri ve özetleri titizlikle incelenmiştir. Belirlenen koşulları sağlayan çalışmalar gözden geçirildikten sonra daha kapsamlı bir literatür taraması yapmak amacıyla uygun bulunan makalelerin referans listeleri de taranmış ve gerekli görülen ek çalışmalar literatür taramasına eklenmiştir. Bu aşamadan sonra, dahil edilen makaleler, yazarları, yayımlanma yılı ve başlıklarına göre listelenmiş ve tekrarlanan çalışmalar belirlendikten sonra düzeltmeler yapılmıştır. Çeşitli araştırmaları içeren güncel bir liste oluşturulduktan sonra, listedeki çalışmalar özetleri ve tam metinleriyle tekrar incelenmiş ve uygun bulunan 25 çalışma derleme çalışmasına dahil edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme ile, spor psikolojisindeki bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ve spor performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Geleneksel spor psikolojisi uygulamaları, sporcuların içsel ve zihinsel faktörleri kontrol etmeye yardımcı olarak optimal performansı kolaylaştırmayı hedeflerken, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ise sporcuların içsel deneyimlerine farkındalıkla yaklaşmayı ve bu deneyimleri değiştirmeye çalışmak yerine kabul etmeyi amaçlamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların farkındalık düzeylerini artırmada ve atletik performanslarını geliştirmede etkili olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalığın spor performansı üzerindeki olumlu etkileri, çeşitli spor dallarında ve farklı seviyelerdeki sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların içsel durumlarını anlamalarına ve içsel süreçlere

odaklanmalarına yardımcı olduğu ve böylece stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı görülmüştür. Ayrıca, sporcuların spor müsabakalarında daha iyi odaklanmalarını ve daha az performans kaygısı yaşamalarını sağladığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın sporcuların yaralanma riskini azaltma potansiyeli de önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır.

Bununla birlikte, derlemenin sonuçlarını değerlendirirken bazı sınırlamalara da dikkat etmek önemlidir. Öncelikle, mevcut araştırma literatüründe, bilinçli farkındalık temelli spor performansı üzerine yapılan çalışmaların sayısı henüz sınırlıdır. Dolayısıyla, bu alanda daha fazla deneysel çalışmanın yapılması ve daha büyük örneklem gruplarıyla çalışarak sonuçların güvenilirliğinin artırılması önemlidir. Ayrıca, derlemenin yapıldığı döneme göre güncel literatürde yeni çalışmalar ve bulgular olabilir. Spor psikolojisi ve bilinçli farkındalık alanındaki araştırmaların hızla ilerlediği göz önünde bulundurulmalı ve gelecekteki çalışmalara ve gelişmelere açık olunmalıdır.

Sonuç olarak, derlemede incelenen çalışmalar, bilinçli farkındalığın spor performansı üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların farkındalık düzeylerini artırarak, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırdığı ve performanslarını geliştirdiği görülmüştür. Spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın rolüne yönelik yapılan bu derlemenin, sporcuların içsel deneyimlerine odaklanan ve kabul edici bir yaklaşımla atletik performansı artırma potansiyeline sahip olan bu alanda yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Öneriler GENC SPOR AKADEMİ DERGİSİ

- Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların spor performansı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha fazla deneysel çalışmanın yapılması önemlidir. Bu çalışmalarda, farklı spor dallarında ve farklı seviyelerdeki sporcuların katılımıyla daha büyük örneklem grupları kullanılmalıdır.

- Spor psikolojisi alanında çalışan uzmanlar ve antrenörler, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcuların performansını artırma potansiyelini göz önünde bulundurmalı ve bu uygulamaları sporculara sunarak onların içsel deneyimlerini desteklemelidir.

- Gelecekteki araştırmalarda, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların uzun vadeli etkileri ve sporcularda sürekli olarak uygulanması durumunda performans ve psikolojik sağlık üzerindeki uzun dönemli etkileri de incelenmelidir.

- Sporcularda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların antrenman süreçlerine entegre edilmesi, performansın yanı sıra sporcuların sporu daha keyifli ve anlamlı bir şekilde deneyimlemelerine de yardımcı olabilir. Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporculara yönelik özel bilinçli farkındalık temelli antrenman programları geliştirmesi önerilebilir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Yazar Notu Bu makale, yazar(lar)ın daha önce kongre bildirisi olarak yayınlanmış bir çalışmasının genişletilmiş ve kapsamlı bir revizyonudur. Orijinal çalışma, 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresinde [21.10.2023] tarihinde sunulmuş ve özet bildiri olarak yayımlanmıştır.

ORCID

Mehmet Ali Üzgü  <https://orcid.org/0000-0001-6612-1276>

Reha Bozgüney  <https://orcid.org/0000-0003-3873-8054>

Erkan Çimen  <https://orcid.org/0000-0002-0043-0110>

KAYNAKLAR

- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296.
- Baltzell, A. L. (Ed.). (2016). *Mindfulness and performance*. Cambridge University Press.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6, 1411-1421.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Supplement 2), 78-87

- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47, 2309-2321.
- Carraça, B., Serpa, S., Guerrero, J. P., & Rosado, A. (2018). Enhance sport performance of elite athletes: the mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109.
- Carrança, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 34-40.
- Cebolla, A., Campos, D., Galiana, L., Oliver, A., Tomás, J. M., Feliu-Soler, A., ... & Baños, R. M. (2017). Exploring relations among mindfulness facets and various meditation practices: Do they work in different ways?. *Consciousness and Cognition*, 49, 172-180.
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York, NY: Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology*, 16, 180-184.
- Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., & Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 284-306.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Fallby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 319-334.
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, 8(1), 1-13.
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York, NY: Hyperion.
- Kachanathu, S. J., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2013). Effect of music therapy on heart rate variability: a reliable marker to pre-competition stress in sports performance. *Journal of Medical Sciences*, 13(6), 418.

- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 220–223
- Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., ... & Parling, T. (2021). Acceptance and commitment training for ice hockey players: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 685260.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in Behavior Modification*, 30, 137–164.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sport performance. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 1004-1033.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
- Shaabani, F., Naderi, A., Borella, E., & Calmeiro, L. (2020). Does a brief mindfulness intervention counteract the detrimental effects of ego depletion in basketball free throw under pressure?. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 197.
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2038.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52
- Wolch, N. J., Arthur-Cameselle, J. N., Keeler, L. A., & Suprak, D. N. (2021). The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 510-526.
- Zadeh, M. M., Heidari, F., & Khabiri, M. (2019). Effectiveness of mindfulness and acceptance training on reducing sport injury anxiety and improving performance of soccer players. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 8(1), 95-108..