



SPOR PSİKOLOJİSİ

DOÇ. DR. GÖZDE ERSÖZ

SPOR PSİKOLOJİSİ

DOÇ. DR. GÖZDE ERSÖZ

Genel Yayın Yönetmeni

Prof. Dr. Levent Şahin

Seri Editörü

Doç. Dr. Metin Ünver

Z-Kitap Editörü

AUZEf

Kapak Tasarım

AUZEf

Grafik Tasarımı

AUZEf

Sayfa Tasarımı

Can Ayvaşık

Baskı Yılı / 2022

Copyright © İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi

5846 sayılı Yasa'ya göre eserin tüm yayın, çeviri ve iktibas hakları Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi'ne aittir.

ÖN SÖZ

Spor bilimlerinde ağırlıklı olarak fiziksel konulara vurgu yapılmasına rağmen, sportif performansın yalnızca fiziksel özelliklerden değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerden de etkilendiği yaygın olarak kabul edilmektedir. Benzer fiziksel özellikler ve antrenman geçmişine sahip olan sporcuların spor kariyerlerinde aynı başarıyı gösteremediğine defalarca tanık olmuşuzdur. Bu bağlamda sporcuların performanslarında psikolojik faktörlerin etkililiği dikkat çekmektedir. Bazı sporcular baskı altında daha iyi performans gösterir, stratejileri daha etkili bir şekilde uygular, zorluklara daha iyi tahammül eder, daha yoğun konsantre olur, sportif ortamlarda karşılaştıkları problemlere daha yaratıcı çözümler belirler, kendilerini daha çok zorlar, yeni beceriler daha hızlı öğrenir veya fiziksel olarak benzer akranlarından daha iyi rekabet ederler. Spor tarihi, mükemmellik arayışıyla karşılaştıkları engellere ve zorlu koşullara rağmen baskı uygulandığında üstesinden gelen ve güçlü rakipleri alt edebilme becerisine sahip olan sporcu ve takım örnekleriyle doludur. Bu türden sporcular ve takımlar psikolojik dayanıklılığa sahip olarak tanımlanırlar. Ayrıca, yarışmalarda favori gösterilen bir sporcunun veya takımın daha zayıf bir rakip karşısında yenik düştüğü durumlara da spor ortamlarında birçok kez şahit olmuşuzdur. Beklenmedik başarısızlıklar fiziksel ve çevresel faktörlere veya mağlup sporcuların ve takımların sadece kötü şansına bağlı görünse de, psikolojik faktörlerin de sportif performans üzerindeki etkisi yadsınamaz.

Bu kitabın ana odağını sportif performansın üzerinde etkili olan psikolojik faktörler oluşturmaktadır. Bu kitap spor psikolojisinin ne olduğunu anlamak için bir çerçeve çizmektedir. Spor psikolojisinin tanımı, bu kavramın tarihî temelleri; hangi profesyonel kuruluşların spor psikolojisi alanında etkin olduğu, spor psikoloğunun tanımı, rolleri ve nasıl spor psikoloğu olunduğu hakkında bilgi verilecektir. Sportif performansta uyarılmışlık, kaygı, stres, gevşeme yöntemleri, motivasyon, hedef belirleme ve performans profili, imgeleme, takım dinamiklerinin performans üzerindeki etkileri ve spor eğitiminde etkili olan psikolojik faktörler hakkında bilinenlerin kısa bir özeti bu kitapta sunulmaktadır.

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ

İÇİNDEKİLER

III
V

1. SPOR PSİKOLOJİSİNİN TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ

1

Kazanımlar

1

Birlikte Düşünelim

1

Başlamadan Önce

1

1.1. Sportif Performansta Psikolojinin Yeri

2

1.2. Spor Psikolojisinin Tanımı

3

1.3. Spor Psikolojisi ve Performans Psikolojisi

5

1.4. Spor Psikoloğu ve Psikolojik Performans Antrenörü Neler Yapar?

5

1.5. Spor Psikolojisi Alanında Sertifika Süreci

7

1.6. Spor Psikolojisinin Tarihi

9

1.7. Ülkemizde Spor Psikolojisi Alanının Gelişiminde Önemli İsimler

15

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

19

Kaynakça

21

Bölüm Soruları

22

2. SPORDA UYARILMIŞLIK, KAYGI VE STRES

25

Kazanımlar

25

Birlikte Düşünelim

25

Başlamadan Önce

25

2.1. Duygular (Emotions)

26

2.2. Uyarılmışlık (Arousal)

27

2.2.1. Spor Ortamlarında Uyarılmışlık Kavramı

28

2.3. Kaygı

30

2.3.1. Spor Ortamlarında Kaygı Kavramı

33

2.3.2. Sporda Uyarılmışlık ve Kaygının Ölçülmesi

35

2.4. Stres

36

2.4.1. Sporda Stres Türleri

37

2.4.2. Sporda Stres Yaratan Faktörler

38

2.4.3. Sporda Stres Yönetiminin Aşamaları

39

2.5. Sporda “Şok” Durumu

40

2.6. Kritik Anlarda Üstün Performans (Clutch Performance)

40

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

42

Kaynakça

44

Bölüm Soruları

46

3. STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE SPORDA UYARILMIŞLIĞI DÜZENLEME ANTRENMANLARI

49

Kazanımlar

49

Birlikte Düşünelim

49

V

Başlamadan Önce	49
3.1. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri	50
3.1.1. Probleme Odaklanan Başa Çıkma Stratejileri	50
Tavsiye almak:	51
Bilgi toplama:	51
Planlama (hedef belirleme):	51
Problem çözme:	52
Proaktif davranış:	53
3.1.2. Duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri	53
3.1.2.1. Duygusal Yoğunluğu Azaltma (Psych Down) Yaklaşımları	54
3.1.2.2. Uyarılmışlığı Arttırma (Psych Up) Stratejileri	65
Cesaret konuşmaları:	66
İlham veren yazılar:	66
Müsabaka öncesi ısınma antrenmanı:	66
Motivasyonel sloganlar:	66
Nefes egzersizleri:	66
İmgeleme:	66
Müzik:	66
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	67
Kaynakça	69
Bölüm Soruları	71
 4. SPORDA İMGELEME	 73
Kazanımlar	73
Birlikte Düşünelim	73
Başlamadan Önce	73
4.1. Giriş	74
4.2. Sporda İmgelemenin Kullanımı	75
4.3. İmgeleme Çeşitleri	76
4.4. Çoklu Duyusal ve Duygusal Deneyim Olarak İmgeleme	76
4.5. İmgeleme Kuramları	77
4.5.1. Psiko-Nöromüsküler Kuram	77
4.5.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	77
4.5.3. Biyolojik Bilgi Kuramı	77
4.5.4. Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı	78
4.6. Sporda Kullanılan İmgelemenin Modelleri	78
4.6.1. Analitik İmgeleme Modeli	78
4.6.2. Üçlü Kod Modeli	79
4.6.3. İmgelemenin Dört Bileşen Modeli	80
4.6.4. PETTLEP Modeli	81
4.7. Yaralanma Sonrası Rehabilitasyon Sürecinde İmgeleme	83
4.8. İmgeleme Çalışmalarının Uygulanma Zamanları	84

4.9. İmgeleme Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler	84
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	86
Kaynakça	88
Bölüm Soruları	90
5. SPORDA MOTİVASYON	93
Kazanımlar	93
Birlikte Düşünelim	93
Başlamadan Önce	93
5.1. Giriş	94
5.2. Spora Katılım Motivasyonu	94
5.3. Gelişimsel Açıdan Spora Katılım	95
5.4. Motivasyonda Ele Alınan Yaklaşımlar	97
5.5. Sporda Başarı Motivasyonu	98
5.5.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achievement Theory)	98
5.5.2. Yükleme Kuramı (Attribution Theory)	99
5.5.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)	100
5.6. Sporda Motivasyon Konusunda Diğer Önemli Yaklaşımlar	100
5.6.1. Hür İrade Kuramı (Self-Determinations Theory)	100
5.6.2. Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	104
5.7. Sporcuların Motivasyonu için Antrenörlere Öneriler	104
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	108
Kaynakça	110
Bölüm Soruları	113
6. SPORDA HEDEF BELİRLEME VE PERFORMANS PROFİLİ	115
Kazanımlar	115
Birlikte Düşünelim	115
Başlamadan Önce	115
6.1. Hedef Belirleme (Goal Setting)	116
6.2. Hedefin Tanımı	116
6.3. Hedef Türleri	117
6.4. Hedef Belirleme Stratejileri	118
6.5. Hedef Belirleme Konusunda Yapılan Hatalar	121
6.6. Performans Profili	121
6.7. Performans Profili Oluşturmanın Faydaları	126
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	127
Kaynakça	129
Bölüm Soruları	130
7. SPORDA TAKIM BİRLİKTELİĞİ VE TAKIM OLMA STRATEJİLERİ	133
Kazanımlar	133

Birlikte Düşünelim	133
Başlamadan Önce	133
7.1. Grup ve Takım Kavramları	134
7.2. Grupların Takım Olma Süreci	134
7.2.1. Takım Olma Sürecinde Doğrusal Model	135
7.2.2. Takım Olma Sürecinde Sarkaç Modeli	136
7.3. Takımın Yapısı	137
7.3.1. Spor Takımlarında Roller	138
7.3.2. Rolün Netliği, Kabulü, Belirsizliği ve Çatışması	139
7.3.3. Takım Normları	140
7.4. Takım Çalışması Kavramı	140
7.5. Grup Dinamiği	140
7.6. Sporda Takım Birlikteliği	142
7.7. Takım Olma Stratejileri	147
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	151
Kaynakça	153
Bölüm Soruları	155

8. SPOR EĞİTİMİNİN PSİKOLOJİK TEMELLERİ	157
Kazanımlar	157
Birlikte Düşünelim	157
Başlamadan Önce	157
8.1. Giriş	158
8.2. Spor Eğitimi	161
8.3. Yapılandırılmış Oyun / Alıştırma ve Erken Uzmanlaşma	161
8.4. Spor Eğitiminde Antrenörlerin Rolü	163
8.5. Geri Bildirim Tanımı	164
8.5.1. Geri Bildirimin Sınıflandırılması	164
8.5.2. Geri Bildirimin Özellikleri	166
8.5.3. Geri Bildirimin Miktarı	167
8.5.4. Geri Bildirimin Sıklığı	167
8.6. Sporda Davranışı Etkileme Yaklaşımları	168
8.7. Sporda Ödül	168
8.8. Sporda Ceza	170
Bu Bölümde Ne Öğrendik?	172
Kaynakça	174
Bölüm Soruları	177



1. SPOR PSİKOLOJİSİNİN TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ

“Sporcular antrenmana yüzde 90 oranında fiziksel, yüzde 10 oranında zihinsel olarak odaklanmaktadır; fakat yarışmaların yüzde 90’ı zihinseldir çünkü elit düzeyde sporcuları fiziksel olarak ayıran çok az bir durum söz konusudur.”

Elka Graham, Avustralyalı Yüzücü



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Spor psikolojisi kavramını tanımlayabilir.
- Spor psikolojisinin ilişkili olduğu bilim dallarını açıklayabilir.
- Spor psikoloğu ve psikolojik performans antrenörünün görevlerini, sorumluluklarını ve rollerini kavrayabilir.
- Spor psikoloğunun nasıl bir eğitim alması gerektiğini açıklayabilir.
- Dünyada ve ülkemizde spor psikolojisi tarihini anlatabilir.

Başlamadan Önce

Spor, genellikle çeşitli özelleşmiş ve zorlu fiziksel görevleri tamamlamak için vücut kaynaklarının kullanılmasını içeren, birincil olarak fiziksel bir çaba olarak kabul edilir. Kuşkusuz hız, güç, dayanıklılık, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve kuvvet gibi fiziksel özellikler, kazanmanın ön plana çıktığı sporda çok önemlidir. Spor performansında fiziksel bileşenler önem arz ettiği için kinesiyojoloji, spor fizyolojisi, hareket ve antrenman bilimi, sporcu beslenmesi vb. alanlarda birçok araştırma ve uygulama yapılmaktadır. Spor bilimlerinde fiziksel konulara çokça vurgu yapılmasına rağmen, spor performansının yalnızca fiziksel özelliklerden değil, aynı zamanda psikolojik faktörlerden de etkilendiği yaygın olarak kabul edilmektedir.

Birlikte Düşünelim

1. Spor psikolojisi nedir?
2. Spor psikolojisi hangi bilim dallarıyla ilişkilidir?
3. Spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi arasında ne fark vardır?
4. Nasıl spor psikoloğu ve psikolojik performans antrenörü olunur?
5. Türkiye’deki ve yurt dışındaki spor psikolojisi sertifikasyon süreci benzer midir?
6. Spor psikolojisi alanında tarihte hangi konular incelenmiştir?
7. Türkiye’de spor psikolojisi ne zaman gelişmeye başlamıştır?

Sportif performansın fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik olarak dört boyutta ele alınmaktadır (bk. Şekil 1). Sportif performansın fiziksel yönleri, objektif olarak ölçülebilen sporcunun hız, kuvvet ve dayanıklılık gibi özellikleri oluştururken teknik yönleri, sporcuların faaliyet gösterdikleri branşta temel becerileri uygulayabilecekleri yeterlikleridir. Örneğin, tenis branşında forehand vuruş tekniği. Sportif performansın taktik kısmı ise planlama ve karar verme gibi becerileri kapsayan stratejik düşünmeyle ilgilidir. Örneğin, basketbolda rakip takımın savunma pozisyonlarına göre tasarlanan ve takım tarafından önceden çalışılan set hücumları sporun taktiksel yönüdür. Son olarak sporda performansın “psikolojik ve zihinsel” yönü bulunmaktadır (Moran ve Toner, 2017). Sporun psikolojik boyutunda, sporcuların öğrenme süreçleri ve motor becerilerini geliştirmek, spor ortamlarında stresle başa çıkabilmek, optimum performans için farkındalık düzeyini ayarlayabilmek, dikkat ve konsantrasyon düzeyini arttırmak, takımların takım birlikteliğini, dayanışmasını yükseltmek, antrenör-aile-sporcu iletişiminin kuvvetlendirmek gibi kavramlar bulunmaktadır. Psikolojik antrenman, bir sporcunun fiziksel, teknik ve taktik eğitimleri ile birlikte yürütülen bütünsel eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Bu iyi eğitilmiş bir antrenör, psikolojik performans antrenörü/spor psikoloğu ve sporcunun ortak çabasıyla başarılıdır (Brewer, 2009).



1.2. Spor Psikolojisinin Tanımı

Psyche “ruh” ve *logos* “bilim” terimlerinin birleşiminden meydana gelen psikoloji; insan ve hayvan davranışlarını ve bilişsel süreçlerini inceleyen bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Psikoloji bilimi kendi içinde klinik psikoloji, sosyal psikoloji, endüstri psikolojisi, gelişimsel psikoloji, bilişsel psikoloji, evrimsel psikoloji, eğitim psikolojisi, spor ve egzersiz psikolojisi vb. dallara ayrılmaktadır (Morgan, 2010). Bu kitap kapsamında psikoloji biliminin ele aldığı konuları spor ortamlarında inceleyen spor psikolojisi bilimsel alanı içinde ele alınan temel konuların bazılarına yer verilecektir. Spor psikolojisi tanımına geçmeden önce konunun daha iyi anlaşılması açısından spor ve egzersiz kavramlarının anlamlarına ve spor psikoloji ile egzersiz psikoloji arasındaki farka yer vermek yerinde olacaktır.

Spor, belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adı olarak tanımlanırken; **egzersiz**, sıklığı, süresi ve şiddeti belli olan planlanmış, yapılandırılmış ve tekrar edilmesi gereken fiziksel aktiviteler olarak ifade edilmektedir. Spor psikolojisinde spor ortamlarında performans odaklı bir yaklaşımla sporcular, antrenörler, aile gibi sporun ajanları incelenirken; egzersiz psikolojisinde egzersiz ortamlarında yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşu arttırmak odaklı bir yaklaşımla egzersiz katılımcıları, fitness danışmanları gibi egzersiz ajanları ele alınır. Bu kitapta spor psikoloji perspektifinden yarışma, rekabetin, performansın ön plana çıktığı ortamlarda psikolojik süreçler ele alınacaktır (Shaw, Gorely ve Corban, 2005).

Spor psikolojisinin tanımlarını literatürde incelediğimizde bazı tanımların spor bilimini, bazılarının ise psikoloji bilimini vurguladığını göreceksiniz. Bu tutarsızlığın nedeni, spor psikolojisinin hem kinesiyoloji hem de psikolojinin teorik ve metodolojik etkileriyle şekillenmiş olmasıdır (Vealey, 2006). Bununla birlikte, spor psikolojisindeki araştırma ve uygulamaların çoğu, genel olarak psikoloji alanında geliştirilen teorik perspektifin hâkimiyetindedir. Spor psikolojisinin tanımlarına şöyle bir göz atacak olursak:

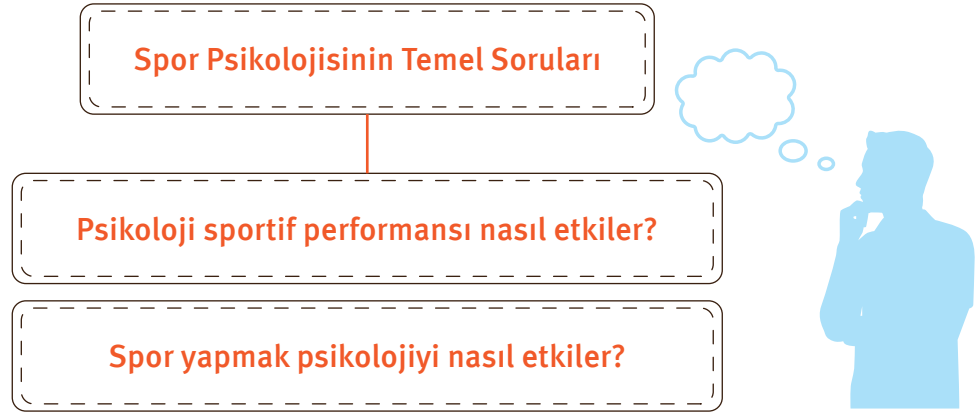
Cox (2007) “*psikoloji biliminin ilkelerinin spor veya egzersiz ortamına uygulamasını içeren bir alan*” olarak tanımlarken Gill ve Williams (2008) “*spor ortamında sporcuların davranışlarını bilimsel olarak ele alan bilim dalı*” olarak ifade etmişlerdir. Spor ve egzersiz psikolojisi alanında uluslararası organizasyonlar da farklı tanımlar ortaya koymuşlardır. Uluslararası Spor Psikologları Derneği (ISSP) spor ve egzersiz psikolojisini “*spor, rekreasyon, beden eğitimi, egzersiz, sağlık ve fiziksel aktivitenin psikolojik boyutunu açıklayan kavram*” olarak tanımlarken Amerika Psikologlar Birliği (APA) “*spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik faktörlerin bilimsel olarak ele alınması*” olarak ifade etmektedir (Akt. Aşçı, 2017). Özetle; spor psikolojisi, psikolojik, duygusal ve zihinsel faktörlerin spor performansı üzerindeki etkisinin ve spora katılımın psikolojik, duygusal ve zihinsel faktörler üzerindeki etkisinin incelenmesidir (Weinberg ve Gould, 2018).



Okuma Önerisi

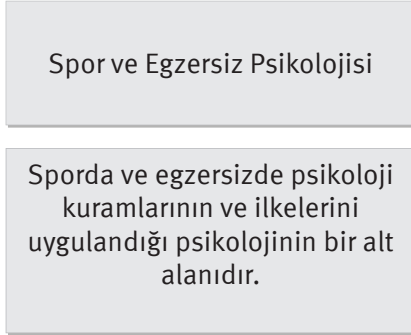
Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.



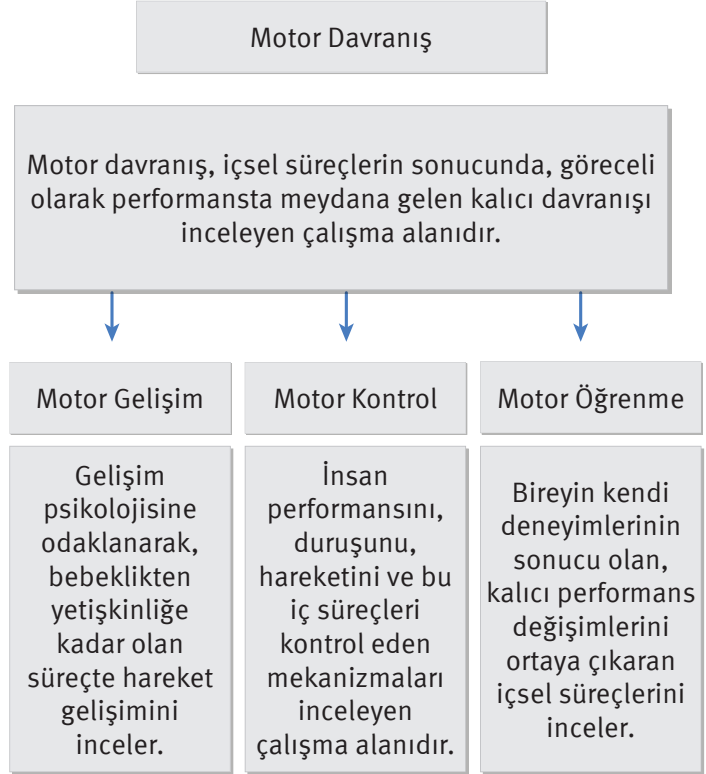


Resim 1. Spor Psikolojisinin Temel Soruları

PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN



SPOR BİLİMLERİ PERSPEKTİFİNDEN



Şekil 2. Spor Bilimlerinin Psikolojik Boyutları
(Akt.Kirazcı ve Aşçı, 2017)

1.3. Spor Psikolojisi ve Performans Psikolojisi

Spor psikolojisi ve performans psikolojisi, çok çeşitli uygulamaları ve araştırma alanlarını kapsayan birbiriyle ilişkili terimlerdir. Spor psikolojisi spor ortamlarında performansın psikolojik yönlerine ilgilenirken; performans psikolojisi iş, sahne sanatları, tıp ve silahlı kuvvetler gibi spor dışı alanlarda performansı geliştirmeye odaklanır. Bazıları, spor psikolojisini, bir şemsiye terim olarak görülen performans psikolojisinin bir alt uzmanlığı olduğunu öne sürmüştür. Son yıllarda spor psikolojisi alanında geliştirilen yüksek performanslı stratejiler, teknikler ve beceriler spor dışı alanlarda performansı arttırmak amacıyla olumlu sonuçlarla uygulanmıştır. İnsanlar hayatlarında iş yerinde, okulda iyi performans göstermek ister, aile rollerini en iyi şekilde yerine getirmek ve yaşam koşullarına uyum sağlamak isterler. Bu nedenle, spor psikolojisi ve performans psikolojisi uygulayıcıları ve araştırmacıları performansı en üst düzeye çıkartmak için ihtiyaç duyulan psikolojik faktörleri ortaya koyar ve aralarındaki ilişkiyi anlamaya çalışırlar (Coppel, 2020).

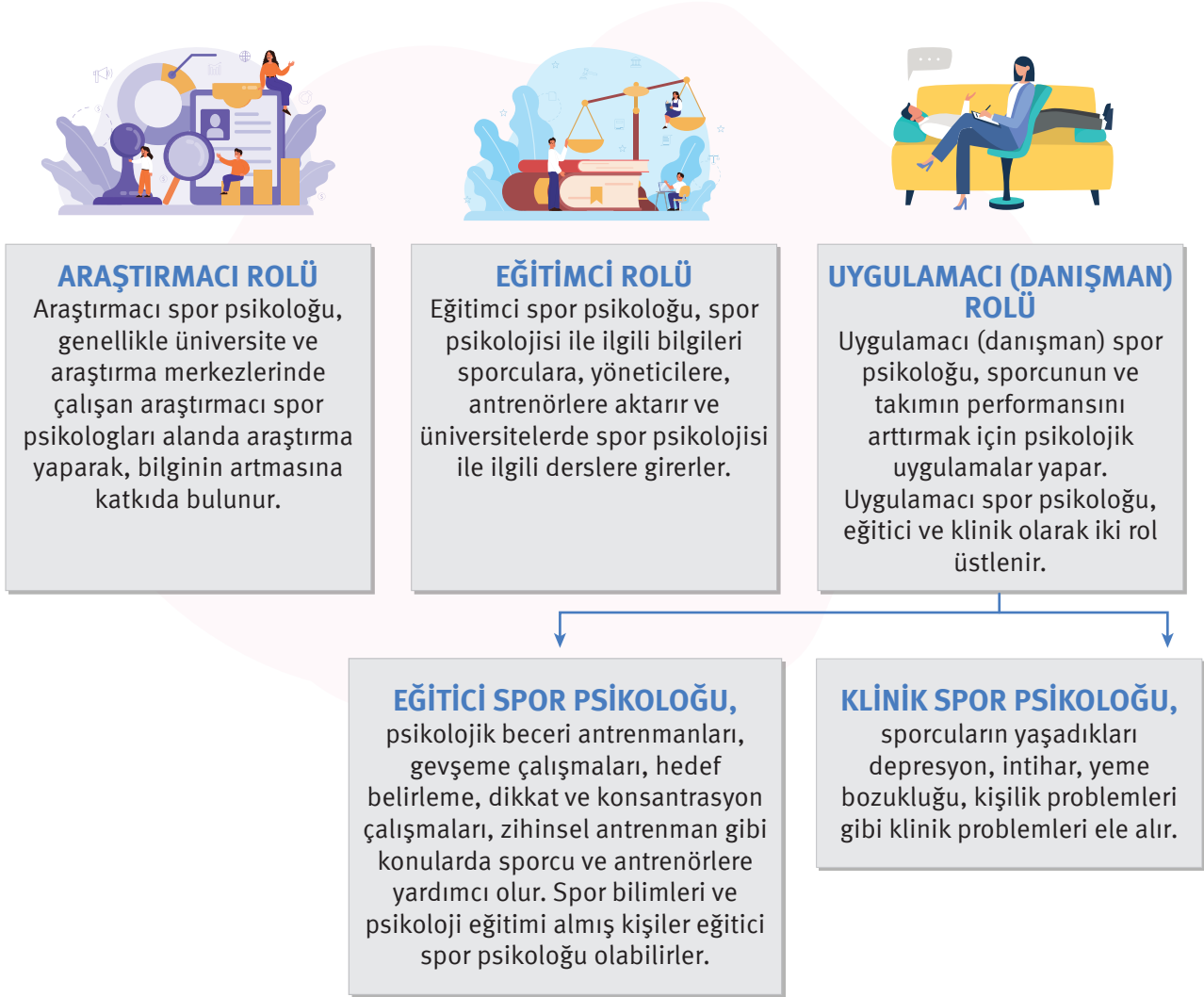
1.4. Spor Psikoloğu ve Psikolojik Performans Antrenörü Neler Yapar?

Spor psikolojisi, psikoloji ilkelerinin spor ortamlarında uygulandığı bir bilimdir. Bu ilkeler genellikle sportif performansı artırmak için uygulanır. Bununla birlikte, idealist bir spor psikoloğu ve psikolojik performans antrenörü, performans geliştirmeden çok daha fazlasıyla ilgilenir ve sporu insanın sosyal psikolojik yönlerinin geliştirilmesinde aracı olarak görür. “Her ne pahasına olursa olsun kazan!” tutumu, idealist bir spor psikolojisi alanındaki uygulamacıların hedefleriyle örtüşmez. Spor psikoloğu ve psikolojik performans antrenörü, her sporcunun potansiyeline ulaşmasına yardımcı olmakla sorumludur. Genç bir sporcunun kendini kontrol etmesi ve kendine güvenmesine yardımcı olduğunuzda, bu durumun onun performansına olumlu olarak yansıma ihtimali yüksektir. Ayrıca sporcu maçta kazanmasa bile iyi bir performans gösterebilir ve bu durum sporcunun içsel motivasyonu olumlu yansıyabilir. Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEBSAC) spor psikolojisi alanında çalışanlar için birbiri ile ilişkili üç farklı görev tanımlı yapmıştır: Araştırmacı, eğitimci ve uygulamacı (Tiryaki, 2000; Aşçı, 2017).



İpucu

Sporda Motivasyon konusuna 5. bölümde yer verilecektir.



Şekil 3. Spor Psikolojisi Alanında Çalışanlar İçin Görev Tanımları



Şekil 4: Spor Bilimi ve Psikoloji Alanındaki Bilginin Spor Psikolojisi ile İlişkisi (Weinberg ve Gould, 2018).

1.5. Spor Psikolojisi Alanında Sertifika Süreci

Tarihsel olarak spor psikolojisi beden eğitimi ve spor alanında bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır ancak son yıllarda psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında eğitim alan bireyler arasında spor psikolojisi alanı ciddi bir ilgi görmeye başlamıştır. Bu durum, alanda uygulamalı çalışmak isteyen spor psikologları arasında kimlerin kendilerini “spor psikoloğu” veya “psikolojik performans antrenörü” olarak adlandırabileceğine ve sporculara danışmanlık yapmaya yetkili oldukları konusunu gündeme getirmiştir. Bazıları, yalnızca lisanslı psikologların kendilerini spor psikologları olarak adlandırmalarına izin verilmesi gerektiğini iddia edecek kadar ileri gitmiş ve lisanssız bir “spor psikoloğu” için uygun unvanın “psikolojik performans antrenörü” olacağını öne sürmüşlerdir. Ancak çoğu, lisanslı psikologlar bile spor psikolojisi alanında uygulamalar yapmadan önce egzersiz ve spor bilimlerinde önemli bir akademik eğitim almaları gerektiği konusunda hemfikirdir (Akt. Cox, 2011).

Spor psikolojisinin profesyonelleşmesi konusuna kısmi bir çözüm Amerika Olimpiyat Komitesi (United States Olympic Committee-USOC) tarafından 1983 yılında öne sürülmüş ve 1986 yılında kabul görmüştür. Amerika Olimpiyat Komitesi Olimpik sporcularla çalışabilecek spor psikologlarını belirlemek için, onların yetkinliğini gösterebileceği klinik/danışmanlık, eğitim ve araştırma spor psikoloğu olarak üç rol belirlemiştir. Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (AASP) ise kimin spor psikolojisi hizmetlerini sunmaya yetkili olduğu konusunu bir adım daha ileri gitmiş ve bu alanda çalışanların Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği onaylı “Sertifikalı Danışman” unvanının verilmesi için tamamlaması gereken aşamaları ortaya koymuştur. Sertifika kriterlerinden bazıları, başvuru sahibinin spor psikolojisi ile ilgili bir alanda (örneğin, psikoloji, spor bilimi veya beden eğitimi) yüksek lisans veya doktora sahibi olması gerektiği ve bu alanda çok sayıda özel kurs alması ve deneyim kazanmış olmasıdır. AASP tarafından benimsenen bu sertifikasyon süreci nihai olmayabilir, ancak bir bireyin bir uygulamacı olarak sporda psikolojik danışmanlık yapabilmesi ve sertifikalandırılması için psikoloji ve beden eğitimi (spor ve egzersiz bilimi) konusunda uzmanlaşmış eğitime ihtiyaç duyduğunu kabul ettiği için doğru bir süreci başlatması açısından önemlidir (Crocker, Scott ve Gregg, 2016).

Bu alanda sertifikasyon sürecinin en meşakkatli olduğu ve spor psikolojisi alanında donanımlı eğitim için güzel bir örnek **İngiliz Psikoloji Derneği (British Psychological Society-BPS)** tarafından ortaya konulmuştur. İngiliz Psikoloji Derneği spor ve egzersiz psikolojisi alanının kamuda tanınırlığının artması sonucu 2004 yılında “Spor ve Egzersiz Psikolojisi Bölümü” oluşturmuş ve 2009 yılında Sağlık ve Bakım Meslekleri Konseyi (Health and Care Professions Council) tarafından geliştirilen mevzuat ile “Spor ve Egzersiz Psikoloğu”, “Spor Psikoloğu” ve “Egzersiz Psikoloğu” gibi psikoloji ile ilgili unvanları koruma altına alınmıştır. Bu unvanları sadece bu kurumda resmî üyeliği olan uzmanlar kullanabildiği ve Sağlık ve Bakım Meslekleri Konseyi’nde kaydı ve üyeliği bulunmayıp yukarıdaki



Anahtar Kavram

Akreditasyon: Resmi olarak tanınma, kabul edilme veya onaylanma gerçeği veya bir şeyin resmi olarak tanınması, kabul edilmesi veya onaylanması eylemi.

unvanları kullanan kişiler hakkında hukuki süreç başlatılabileceği bilinmektedir. İngiliz Psikologlar Derneği tarafından 1 Temmuz 2012 tarihinde “Spor ve Egzersiz Psikoloğu” unvanını elde edebilmek için tamamlanması gereken aşamalar ilan edilmiştir. *Birinci aşamada*; spor ve egzersiz bilimleri, egzersiz ve spor psikolojisi veya psikoloji lisans eğitimini bitirmeleri gerekmektedir. Bu süreçte spor ve egzersiz bilimleri mezunları bir yıllık psikoloji lisans dönüştürme eğitimini de tamamlamak zorunda oldukları belirtilmiştir. *İkinci aşamada*; üniversitelerin spor ve egzersiz psikolojisi bölümlerinde tezli yüksek lisans programının başarılı bir şekilde tamamlanması gerekmektedir. *Üçüncü aşamada* ise; en az 3 yıllık danışmanlık eğitimi staj programını içermektedir. Adaylar üçüncü aşamayı başarı ile tamamladıklarında, **akreditasyon** süreçlerini tamamlamış olarak, Sağlık ve Bakım Meslekleri Konseyi’ne kayıtlı Spor ve Egzersiz Psikoloğu olarak çalışma izinlerini almış olurlar (Görgülü, 2018).

Mesleki unvan verilmesinde çeşitli şartlar aranmasının yanı sıra ülkelerin spor psikolojisi alanındaki derneklere üye olabilmek için bazı şartları yerine getirmek gerekmektedir. Örneğin Kanada Spor Psikolojisi Derneği’nin üyelik şartları:

- Spor psikolojisi veya ilgili bir alanda yüksek lisans yapmak,
- Spor psikolojisi danışmanlığı, kinesiyojoloji, hareket ve antrenman, psikolojik danışmanlık gibi temel disiplinlerle ilgili çeşitli derslerin başarıyla tamamlanması,
- Kapsamlı spor psikolojisi danışmanlığı deneyimi,
- Sporda uygulamalı deneyim,
- Danışman ve danışmanlık yapılan kişiden olumlu geri bildirim alınması (Crocker, Scott ve Gregg, 2016).

Ülkemizde Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği’nin üyelik şartları ise aşağıda belirtilmiştir (<http://www.egzersizvesporpsikolojisi.org/kategori/uyelik/>):

1. Egzersiz ve/veya spor psikolojisi alanında yurt içi veya yurt dışında “egzersiz ve/veya spor psikolojisi yüksek lisansı ve/veya doktorası” yapmış olmak ve bunu belgelemek ya da
2. Spor bilimleri alanında lisansüstü eğitimini yaparak egzersiz ve spor psikolojisi alanına özgü tez yapmış olmak ya da
3. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında bir fakülte veya yüksekokulda öğretim elemanı olarak ders vermiş veya veriyor olmak ve bunu belgelemek ya da
4. Herhangi bir üniversitenin psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarından mezun olanlar ile psikiyatri uzmanları veya spor yüksekokulu ya da beden eğitimi öğretmenliği bölümünden mezun olanlar karşılıklı olarak tamamlama (psikoloji bölümünden en az 24

kredi-saat veya spor okullarından en az 24 kredi-saatlik ders alarak) yüksek lisans veya doktorasını yapmış olmak,

5. Psikoloji veya psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinden mezun ya da psikiyatri alanında uzmanlığa sahip olup millî sporcu belgesine sahip olmak.

Ülkemizde ise spor psikolojisi dersi senelerden beri spor bilimleri alanında eğitim veren yükseköğretim kurumlarında okutulması ve bu alanda lisansüstü eğitim verilmesine rağmen spor ve egzersiz psikoloğu unvanı alabilmenin kural-ları ve etik standartları henüz belirlenmemiştir. 22.02.1991 tarih ve 20794 sayılı Resmî Gazete’ de yayımlanan Spor Genel Müdürlüğü Sözleşmeli Spor Uzmanı ve Antrenör Çalıştırılması Hakkında Yönetmelik, ülkemizde spor psikoloğu unvanı alabilme şartını “*Psikoloji alanında yükseköğrenim görmüş olmak ve spor psiko-lojisi konusunda yurt içi veya yurt dışında lisansüstü, kurs, araştırma çalışması gibi eğitim gördüğünü belgelemek*” olarak belirlemiş (<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=4147&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>) ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü (SGM) 2018 yılında 98, 2021 yılında 50 spor psikoloğunun devlet kadrosuna alımını yapmıştır. Bu dönemde kadroya alınan spor psikoloğu unvanlı kişilerin spor bilimlerinde eğitim alma şartı aranmadan işe alımı gerçekleştirilerek spor psikolojisi alanında yukarıda sözü edilen ulusla-rarası mesleki standartların ötesinde (spor bilimleri konusunda herhangi bir bilgi şartı aranmaksızın) sıra dışı bir uygulama gerçekleşmiştir. Spor bilimleri alanın-da teorik ve pratik bilgisi olmayan bireylerin millî sporculara rehberlik etmesinin önü açılmıştır. Bu tür yanlış uygulamaların üstesinden gelebilmek için spor ve egzersiz psikolojisi ve psikoloji alanında çalışmalar yapan akademisyenlerin bir araya gelerek bu alandaki mesleki ve etik standartları belirlemesi gerekmektedir. Ülkemizde Marmara ve Hacettepe üniversiteleri egzersiz ve spor psikolojisi yük-sek lisans programlarını açarak, uluslararası standartları yakalamaya yaklaşmış-tır. Bu bölümlerde spor bilimleri, psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü mezunları yüksek lisans programına alınmakta; spor bilimleri mezunları psikoloji; psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü mezunları ise spor bilimlerinde tamamlayıcı dersler almaktadır. Bu sistem spor psikoloğunun yetiştirilmesinde uluslararası standartlara yakındır.

1.6. Spor Psikolojisinin Tarihi

Zihin ve beden arasındaki ilişki, antik çağlardan bu yana insanların dikka-tini çekmiştir. Ünlü Yunan filozofu Platon, spor psikolojisinin özünü yakalayan “Sağlıklı vücutta sağlıklı zihin.” sözünü söylemiştir (Karageorghis ve Terry, 2011). Bu söylem aslında bizlere çok yabancı değildir. Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” sözüyle beden ve zihin arasındaki ilişki-ye değinmiştir. Belki tam olarak spor psikolojisi olarak adlandırılmasa da içerik olarak beceri oluşturma, rekabetçi taktikler, duygusal kontrol konularını ele aldığı

için, Sun Tzu'nun MÖ 5. yüzyılda yazdığı *Savaş Sanatı* adlı kitabı da spor psikolojisi konularından izler taşımaktadır (Williams ve Krane, 2015). Spor psikolojisinin bilinen tarihine baktığımızda başlangıcı belirsiz olmakla beraber Viktorya Dönemi'nin (1819-1901) spor psikolojisinin gelişmesinde önemli bir yeri olduğuna inanılmaktadır. Bu dönemde yayımlanan kültürel yayınlarda spor psikolojisi ile alakalı ama bilimsel nitelikte olmayan çok sayıda yazı yayımlanmıştır. Bu yazılar sportif özellikler, sportif performansın psikolojik boyutu ve yaş, cinsiyet ve kültürün spordaki rolü konularına odaklanmıştır (Akt. Tiryaki, 2000). Spor psikolojisinin tarihine giriş yaptıktan sonra, tarihî gelişiminin daha iyi anlaşılması için sistematik bir yol izlemenin daha iyi olacağı düşünülmektedir ve yıllar sınıflandırılarak altı dönemde spor psikolojisinin tarihî gelişimi anlatılmıştır.

1. Dönem: İlk Yıllar (1830–1919)

1830'da Alman bilim insanı Carl Friedrich Koch'un "beden eğitiminin psikolojisi" üzerine bir makale yayımladığı; 1879'da ise Wilhelm Wundt'un Leipzig Üniversitesinde beceriyle ilgili deneysel araştırma yürüttüğü görülmektedir (Karageorghis ve Terry, 2011). 1893'te Edward W. Scripture, Yale Üniversitesinde sporun psikolojik olguların anlaşılmasında önemli bir araç olduğunu düşünerek, eskrimcilerin ve koşucuların reaksiyon zamanı ve hareket eğitimi arasındaki ilişkiyi laboratuvar çalışmalarıyla araştırmış ve sporun kişilik gelişimini nasıl etkilediğini incelemiştir. Scripture, araştırmalarına beden eğitimi öğretmenleriyle iş birliği yaparak devam etmiştir (Weinberg ve Gould, 2018). 1897'de Indiana Üniversitesinden bir psikolog olan **Dr. Norman Triplett**, bisiklet branşında, diğer rakiplerin varlığının sporcunun performansını kolaylaştırabileceği konusunda bir araştırma yapmış ve bu araştırmayı yayımlamıştır. Bu çalışma ile Triplett (1897) bisiklet branşında ve "sosyal kolaylaştırma (social facilitation)" kavramını ortaya koymuştur (Davis, Huss ve Becker, 1995). Triplett ve Scripture, deneysel olarak spor psikolojisini ele alırken, bir grup bu alana daha felsefi yaklaşıp, spor ve psikoloji ilişkisini sorguladı. Spor ve psikoloji ilişkisini sorgulayanlardan biri, 1900 yılında, spor psikolojisi terimi ilk kez ortaya atan modern olimpiyat hareketinin kurucusu Fransız Pierre de Coubertin'di. Coubertin, "La Psychologie du Sport" başlıklı bir makale yayımladı ve 1937'de ölümüne kadar spor psikolojisi ile ilgili pek çok yazı yazdı. Pierre de Coubertin alana çok fazla katkı yapmış olmasına rağmen, bu alandaki yazıları ve deneyimlerinin çok azı sistematik ve ilericiydi (Karageorghis ve Terry, 2011). Uluslararası Olimpiyat Komitesi Başkanı olarak Coubertin, spor psikolojisine odaklanan iki olimpiik kongrenin düzenlenmesinde etkili oldu. İlk 1897'de Le Havre, Fransa'da ve 1913'te İsviçre Lozan'da yapıldı. Spor psikolojisi disiplininin daha önce yeni bir spor bilimi dalı olarak tanıtılması Lozan Kongresi'nde gerçekleşti. Lozan Kongresi'nde sunulan iki bildiriden biri Paul Rousseau tarafından "Şampiyon Bir Sporcunun Zihinsel Durumu" ve diğeri de J. Phillippe tarafından "Psikoloji Laboratuvarı'nda Spor Çalışması" başlıklı çalışmaları (Crocker, Scott ve Gregg, 2016). Spor psikolojisinin ilk yıllarında ağırlıklı olarak, spo-



Norman Triplett (1861-1934).

Dr. Norman Triplett, 1898'de, sosyal psikoloji tarihinin ilk deneyi olarak kabul edilen "Sosyal Kolaylaştırma" konusunda ilk araştırmayı gerçekleştirdi. Triplett, bisikletçilerin tek başına binmek yerine, bir rakibin varlığında daha hızlı bisiklet sürdüklerini fark etti. Daha sonra kontrollü bir laboratuvar deneyinde bu etkiyi araştırdı. Çocukları basit bir laboratuvar deneyine aldı. Çocuklara tek başlarına ve çiftler halinde çalıştıkları görevler verdi. Çocukların görevi çiftler halinde kendi başlarına yaptıklarından daha hızlı gerçekleştirdikleri sonucuna vardı.

run ve motor beceri öğreniminin psikolojik yönlerini keşfetmeye çalışmışlardır. Sporcuların reaksiyon zamanını, spor becerilerini nasıl öğrendiklerini ve sporun kişilik ve karakter gelişimindeki rolünü incelediler.

2. Dönem: Laboratuvarların ve Psikolojik Testlerin Gelişimi (1920–1938)

Spor psikolojisi tarihindeki bu dönem, Almanya, Japonya, Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde spor psikolojisi laboratuvarlarının geliştirilmesi ve artan psikolojik testlerle karakterize edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2018). 1920'lerin başında, ilk spor psikolojisi laboratuvarı, Dr. Carl Diem tarafından Almanya'nın Berlin kentinde kurulmuştur. 1925'te Piotr Antonovich Roudik Rusya'da, Illinois Üniversitesinden Coleman Griffith ise ABD'de spor psikolojisi laboratuvarlarını kurdular.

Spor psikolojisi alanına hem kuramsal hem de uygulamalı olarak en erken katkıda bulunan figürlerden biri, futbol kalecisi, sprinter, jimnastikçi ve masa tenisi sporcusu olan Rus bilim adamı Avksenty Cezarevich Puni'dir. Moskova ve Leningrad'daki fiziksel kültür enstitüleri 1920'lerin başlarında kurulmuştur. 1927'de masa tenisi sporunda antrenmanın psikofizyolojik etkilerini inceleyen ilk çalışmasını gerçekleştirdi (Stambulova, Wrisberg ve Ryba, 2006). Puni'nin sonrasında da yazmış olduğu makaleleri, Rusya'da spor psikolojisi alanında yayımlanan ilk çalışmalar arasında kabul ediliyor. Garfield ve Bennett (1984), "komünist ülkelerde spor alanındaki araştırmalara yapılan kapsamlı yatırımın 1950'lerin başlarında Sovyet uzay programının bir parçası olarak başladığını" bildirmişlerdir. Rus bilim insanları, astronotlara uzaydayken psikofizyolojik süreçleri kontrol etme konusunda eski yoga tekniklerinin etkisini araştırdılar. Bu teknikler, kalp atış hızını, vücut sıcaklığını, kas gerginliği ve yer çekimsiz ortamda stresli durumlarda duygusal tepkileri yönetmek amacıyla kullanılmakta ve günümüzde kendi kendini düzenleme veya psişik öz-düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Williams ve Krane, 2015). Puni, Leningrad'daki Lesgaft Fiziksel Kültür Enstitüsünde lisans ve yüksek lisans derecelerini tamamladı ve 87 yaşında (1898–1986) ölene kadar bu fakültede görev yaptı. Leningrad'da spor psikolojisi bölümünü kurdu ve Rusya'da spor psikolojisi disipliniyi oluşturdu. Puni, Leningrad'da yeni Sovyet spor psikolojisi disipliniyi geliştirirken, meslektaş ve rakibi Piotr Antonovich Roudik, Moskova'daki Fiziksel Kültür Enstitüsünün psikoloji bölümünde aynı şeyi yapıyordu (Ryba, Stambulova ve Wrisberg, 2005; Stambulova, Wrisberg ve Ryba, 2006).

ABD'deki ilk spor psikolojisi laboratuvarını kuran Dr. Coleman R. Griffith, 1923'te Illinois Üniversitesinde spor psikolojisi alanında ilk üniversite düzeyindeki dersleri yürüttü ve profesyonel bir spor takımı olan Chicago Cubs beyzbol takımında spor psikoloğu olarak üç sezon görev yaptı. Dr. Griffith öncü çabalarından dolayı, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki spor psikolojisi biliminin babası olarak kabul edilir. Uzun bir süre boyunca Griffith, reaksiyon zamanı, psikomotor becerilerin doğası, motor öğrenme ve kişilik konuları ile sportif performans arasındaki ilişkiyi inceledi ve psikofizyolojik deneyler yaptı. Griffith'in Illinois Üniversitesin-



Coleman Roberts Griffith (1893-1966).

Coleman Roberts Griffith (22 Mayıs 1893-7 Şubat 1966) Amerikalı bir spor psikoloğudur. Iowa'da doğdu. Amerikan spor psikolojisinin kurucusu olan Griffith, 1915'e kadar Greenville Kolejinde okudu ve ardından Illinois Üniversitesinde psikoloji okudu. Illinois Üniversitesindeyken Griffith, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurdu. Bu sırada Griffith, Illinois Üniversitesi futbol takımıyla yakın bir şekilde çalıştı ve psikomotor beceriler ve kişilik değişkenleri gibi faktörlerin performans ve sportif becerilerin öğrenilmesi ile nasıl ilişkili olduğunu araştırdı.

deki çalışmalarının bir sonucu olarak 1926 yılında **Antrenörlük Psikolojisi (Psychology of Coaching)** ve 1928 yılında **Sporcu Psikolojisi (The Psychology of Athletics)** başlıklı bu alanda yeni ufuklar açan iki farklı spor psikolojisi kitabı yayımladı. 1930'da Büyük Buhran'ın başlamasıyla **Griffith** psikoloji laboratuvarında araştırmalarına devam edemedi ve 1932'de bu laboratuvar kapatıldı. Bu süre zarfında psikologlar sporcuları test etmeye, reaksiyon zamanı, konsantrasyon, kişilik ve saldırganlık gibi konuları araştırmaya başladılar.

3. Dönem: Geleceğe Hazırlık (1939-1965)

1943-44 yılları II. Dünya Savaşı yılları olduğundan ABD ve Avrupa'da 1939-1965 yılları arasında alanla ilgili önemli sayılabilecek çalışmalar bulunmamakta ve bu tarih aralığı spor psikolojisinde karanlık yıllar olarak isimlendirilmektedir (Tiryak, 2008).

II. Dünya Savaşı'nın ardından, Berkeley'deki California Üniversitesinden Franklin Henry, sporun psikolojik yönleri ve motor beceri kazanımı üzerine araştırmalar yaparak alanın bilimsel gelişiminden büyük ölçüde katkı sağladığı gibi, ABD'de birçok beden eğitimi öğretmenini yetiştirdi. 1939'dan 1965'e kadar Warren Johnson ve Arthur Slatter-Hammel gibi önemli isimler spor psikolojisi alanında lisansüstü düzeyde derslere öncülük ettiler ve araştırmalar yaptılar. 1951'de Alfred Hubbard yönetiminde Illinois Üniversitesi Spor Psikolojisi Laboratuvarı yeniden kurulmuş ve bu süre zarfında laboratuvarında çeşitli öğrenciler çalışmalar yürütmüştür.

"Uygulamalı Spor Psikolojisinin Annesi" olarak anılan ABD' de hem spor psikolojisi uygulayan hem de araştırma yapan ilk kadın Dorothy Hazeltine Yates'ti (Gill, 1995). Yates, üniversitede boksörlere duyguları yönetmek ve performansı arttırmak için, psikolojik gevşeme egzersizleri ve olumlu düşünmeyi nasıl kullanacaklarını öğretti. Bu dönemde, spor psikolojisinde uygulamalar yapan bir diğer kişi, profesyonel bir beyzbol takımı olan St. Louis Browns ile çalışmak üzere işe alınan, çalışmaları geniş çapta duyurulan David Tracy'dir. Pennsylvania Eyalet Üniversitesinden bir profesör ve basketbol antrenörü olan, o dönemde antrenörlük psikolojisinin kitabını yazan, araştırma ve uygulamanın birlikteliğinin önemini vurgulayan John Lawther, daha sonraki tarihsel dönemlerde ortaya çıkmaya başlayacak uygulamalı çalışmalar için zemin hazırlamaya yardımcı oldu. Bu dönemin önemli gelişmelerinden biri 1965 yılında Roma'da yapılan I. Dünya Spor Psikolojisi Kongresi ve aynı yıl kurulan Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (International Society of Sport Psychology-ISSP)'dir.

Türkiye'de spor psikolojisi kavramı bu dönemde başlamıştır. Bu alanda ilk bilgilere 1943 yılında Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayımlanan *Sporun Fizyo-Patalojisi* isimli kitabın bir bölümünde yer verildiği belirtilmektedir. 1943-44 yıllarında ise İstanbul'da bugünkü adıyla Robert Kolejinde beden eğitimi öğretmenliği yapan ve spor eğitimini Macaristan'da yapmış İlhami Polater'in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile ilgili yazılar yazdığı bilinmektedir (Akt.Tiryaki, 2000).

4. Dönem: Akademik Spor Psikolojisinin Kuruluşu (1966–1977)

1960’ların ortalarına gelindiğinde, beden eğitimi alanı akademik bir disiplin haline geldi ve spor psikolojisi bu disiplinde motor öğrenmeden farklı olarak anksiyete (kaygı), benlik saygısı ve kişilik gibi farklı psikolojik faktörleri inceleyerek alandaki araştırılan konuları zenginleştirdi. Uygulamalı spor psikolojisi danışmanları da sporcular ve takımlarla çalışmaya başladı. Bunu ilk yapan, “uygulamalı spor psikolojisinin babası” olarak anılan San Jose Eyalet Üniversitesinden Bruce Ogilvie’dir. 1966’da Thomas Tutko ve Bruce Ogilvie adlı psikologlar tarafından *Problemli Sporcular ve Bunlarla Nasıl Başa Çıkılacağı* başlıklı bir kitap yazılmıştır (Weinberg ve Gould, 2018). Onlar da Griffith gibi kişiliğin spor performansını nasıl etkilediğine dair araştırmalar ile ilgilendiler ve “Sporcu Motivasyonu Envanteri”ni geliştirdiler. Bu dönemde ayrıca John Lawther tarafından *Spor Psikolojisi* adlı kitap yazıldı. 1970’lerin başlarında Avksenty Cezarevich Puni “Yarışmaya Psikolojik Hazırlık” modelini geliştirdi ve yayımladı. Puni’nin uygulamalı spor psikolojisi modelinin, bu dönemde Sovyetler Birliği’nin (SSCB) sahip olduğu sportif başarıları elde etmede etkili olduğu iddia edilebilir (Stambulova, Wrisberg ve Ryba, 2006). Bu dönemdeki önemli gelişmelerden biri 1967 yılında Kuzey Amerika Fiziksel Aktivite ve Spor Psikolojisi Birliği (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity-NASPPA) kurulmasıdır. Bir diğer önemli gelişme ise, 1968’de Bulgaristan Varna’da ilk spor psikolojisi sempozyumunun düzenlenmesidir. 1969’da Fransa Vittell’de Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu’nun (European Federation of Sport Psychology-FEBSAC) ve aynı yıl psikomotor öğrenme ve spor psikolojisi alanındaki fikir ve bilimsel bilgi alışverişini teşvik etmek amacıyla Kanada Psikomotor Öğrenme ve Spor Psikolojisi Derneği’nin (SCAPPS) kurulması diğer önemli gelişmelerdir.

1970’lere değin spor psikolojisi adı ile geçen herhangi bir yayına rastlanamamıştır (Bayar, 2011). Bu dönemde Türkiye’deki spor psikolojisi gelişmeleri incelendiğinde; Lütfü Öztabağ tarafından 1973’te *Spor Psikolojisi* ve 1974’te ise *Antrenörlük Psikolojisi* adlı kitapların yayımlandığı görülür. 1975 ve 1976 yıllarında açılan üç spor akademisinde (Ankara 19 Mayıs, İstanbul Anadolu Hisarı ve Manisa Gençlik ve Spor) spor psikolojisi dersiyle birlikte spor psikolojisiyle tanışmış ve özerk bilimsel bir disiplin olmuştur.

5. Dönem: Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Çok disiplinli Bilim ve Uygulamalar (1978-1999)

1970 ile 1999 yılları arasında spor ve egzersiz psikolojisi uluslararası alanda muazzam bir gelişme yaşamıştır. Halk arasında da artık bu bilim dalı daha bilinen ve kabul gören bir hal almıştır. Egzersiz psikolojisi alanı da bu dönemde ayrı bir alan olarak kabul görmüş, bu konuda araştırmalar ve uygulamalar yapılmaya başlanmıştır. Uygulamalı spor psikolojisi de bu dönemde ayrıca bir gelişme kaydetmiştir. Bu dönemde ayrıca, motor öğrenme, kontrol ve motor gelişim alanları spor ve egzersiz psikolojisi alanında ayrılmış ve kendi başına bir alt disiplin olarak

ortaya çıkmıştır. Spor ve egzersiz psikolojisi alanında araştırma yöntemleri geliştirilmiş, araştırma, dergi, kitap ve konferans sayılarında artışlar gözlenmiştir. Bu alana ilgi duyan öğrenci sayısı artmış ve genel psikoloji geçmişine sahip profesyoneller alanda daha fazla çalışmaya başlamışlardır. Psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, davranış bilimleri ve spor bilimleri alanlarından araştırmacı ve uygulamacılar bu alana dahil olmalarıyla spor ve egzersiz psikolojisi bilimi çok disiplinli bir bakış açısı kazanmıştır. Bu dönemde, spor ve egzersiz psikolojisi alanında eğitim standartlarının belirlenmesi, etik standartların geliştirilmesi, ruhsatların oluşturulması ve alanda çalışmak isteyenler için tam zamanlı pozisyonlar geliştirilmesi gibi çeşitli mesleki uygulama konuları ele alınmıştır. Bu dönemde önemli gelişmelerden bazıları şunlardır: 1980’de ABD Olimpiyat Komitesi, Spor Psikolojisi Danışma Kurulu kurdu ve 1985’te ABD Olimpiyat Komitesi ilk tam zamanlı spor psikoloğunu işe aldı. 1988’de ABD Olimpiyat takımına ilk kez resmî olarak tanınan bir spor psikoloğu eşlik etti. 1986’da Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (AASP) kuruldu ve 1991’de bu dernek bünyesinde “sertifikalı spor psikolojisi danışmanı” unvanını oluşturdu. 1987’de Amerika Psikoloji Derneği (APA) Bölüm 47 bülteni yayımlayarak egzersiz ve spor psikolojisi alanını tanımladı.

Bu dönemde Türkiye’deki gelişmelere baktığımızda, **1979 yılında Ege Üniversitesinde akademik anlamda spor psikolojisi çalışmalarının Prof. Dr. Süleyman Çetin Özoğlu tarafından başlatıldığını görmekteyiz.** Bu alanda ilk yüksek lisans öğrencileri Şevki Koç, Nihat Gündüz, Erol İlgin ve Seyhan Hasırcı olmuştur. Ülkemizde spor psikolojisi doktora programı ise 1981-1982 öğretim yılında yine Ege Üniversitesinde başlamış ve ilk öğrencileri Şevki Koç, Nihat Gündüz, Erol İlgin ve Seyhan Hasırcı olmuş, ilk doktora tezini de Şevki Koç vermiştir. Seyhan Hasırcı doktora tezi araştırmaları için Almanya’ya gitmiştir. Süleyman Çetin Özoğlu *Spor Psikolojisi Ders Notları* adı ile bir teksir yayımlarken onu takip eden yıllarda Sabri Özbaydar (1983) *İnsan Davranışının Sınırlılıkları ve Spor Psikolojisi* adı ile kitap yayımlamıştır. 1985 yılında ise Ergun Başer, *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Performans Sporunda Spor Psikolojisinin Rolü* adlı kitabını yayımlamıştır (Bayar, 2011). 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bölümü, Eğitim Fakültesine bağlı olarak kurulmasıyla birlikte; Spor Eğitimi (Spor Pedagojisi), Sporda Psikososyal Alanlar, Antrenman ve Hareket Bilimleri, Sporcu Sağlığı ve Spor Yönetimi ve Organizasyonu Ana Bilim Dalları (ABD) açılmıştır (Açıkada, 1997). 1989 yılından itibaren spor psikolojisi alanındaki akademik çalışmalar Sporda Psikososyal Alanlar Ana Bilim Dalları bünyesinde devam etti. Spor psikolojisine özgü ilk uluslararası sempozyum 1997 yılında Mersin Üniversitesinde yapılmıştır (Tiryaki, 2000). Uluslararası katılımlı ilk spor psikolojisi kursu yine 1997 yılında Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından gerçekleştirilmiştir (Özerkan, 2004).

6. Dönem: Çağdaş Spor ve Egzersiz Psikolojisi (2000-Günümüz)

2000’li yıllardan itibaren spor ve egzersiz psikolojisi gelecek vadeden, ilgi çeken bir alan haline gelmiştir. Bu dönemdeki gelişmelere baktığımızda 2003 yılında

Amerikan Psikoloji Derneği 47. bölüm ile özel bir yeterlilik alanı olarak spor psikolojisine odaklanmıştır. 2017 yılında İspanya, Sevilla’da gerçekleşen Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği Konferansı’na 70 ülkeden 1000’den fazla araştırmacının katılması bu alana olan ilgini ne denli arttığının göstergesidir.

Bu dönemde Türkiye’de spor psikolojisi alanında ikinci kongre 2001 yılında Ege Üniversitesinde yapılmış ve uzun bir dönem spor psikolojisi alanında spesifik kongrelere ara verilmiştir. 29 Ocak 2011 tarihinde Turgay Biçer önderliğinde Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği kurulmuş ve kendisi bu alanda yapılan kongrelere, Marmara Üniversitesi desteği ile sahip çıkmıştır. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi’nin üçüncüsü 2015 yılında, dördüncüsü 2018 yılında Marmara Üniversitesinde yapılmıştır (Tiryaki, 2018). Kongrenin beşincisi 2020 yılında, o dönem yaşanan korona salgını sebebiyle çevrimiçi ortamda gerçekleşmiştir. Bu dönemde ülkemizde ayrıca 2010 yılında Uygulamalı Spor ve Egzersiz Psikolojisini Geliştirme Derneği kurulmuşsa da kısa süre sonra kapanmıştır. 1989 yılında spor psikolojisi alanında yüksek lisans eğitime başlayan Sporda Psikososyal Alanlar ABD’ye ek olarak (Açıkada, 1997), “Egzersiz ve Spor Psikolojisi” adı altında ilk yüksek lisans programı 2014 yılında Marmara Üniversitesinde açılmıştır (Tiryaki, 2018). 2020 yılında da Hacettepe Üniversitesi “Spor ve Egzersiz Psikolojisi” adı ile bu alandaki ikinci yüksek lisans programını faaliyete geçirmiştir. Türkiye’de spor psikolojisine özgü süreli bir yayın bulunmamakta olup, Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 2019 yılında makale kabulüne başlamıştır.

1.7. Ülkemizde Spor Psikolojisi Alanının Gelişiminde Önemli İsimler

Lütfü Öztabağ, Sabri Özbaydar, Ergun Başer ve Şevki Koç ülkemizde spor psikolojisi ile ilgili bilgileri kaleme alan, bu alanda kitap yazan ilk isimlerdir. Türkiye’de spor psikolojisi alanında önde gelen isimlere değinecek olursak; **Dr. F. Hülya Aşçı** araştırmacı ve eğitimci kimliğiyle bu alanda en önemli isimlerden biridir. Uluslararası ve ulusal hakemli dergilerde yayımlanan 110 araştırma makalesi, uluslararası ve ulusal bilimsel toplantılarda sunulan 300’ün üzerinde bildirisi, 2500’ün üzerinde atfı bulunan Dr. Aşçı, bu alanda araştırmacıların yetiştirilmesinde çok önemli bir payı vardır. Ayrıca, Dr. Aşçı, spor psikolojisi alanında çok prestijli bir dergi olan *Psychology of Sport and Exercise* dergisinin yardımcı editörüdür. 2006 yılında Uluslararası Spor ve Psikolojisi Birliği (ISSP) tarafından **“Gelecek Vadeden Araştırmacı”** ödülüne layık görülmüştür. 2019 yılında Almanya’nın Münster kentinde gerçekleşen, spor psikolojisi alanında önemli organizasyonlardan biri olan Avrupa Spor ve Egzersiz Psikolojisi Kongresi’nde “Benlik Algısı ve Fiziksel Benlik: Kültür ve İyi Oluş Perspektifinden İncelenmesi” başlıklı konu ile davetli konuşmacı olarak yer alarak bu alanda çalışanları gururlandırmıştır. Bu alanda araştırmalarıyla ve yetiştirdikleri araştırmacılarla önemli katkı sağlayan isimlerden biri **Dr. Şefik Tiryaki**’dir. 2000 yılında yazmış olduğu *Spor Psikolojisi* kitabı o tarihlerde spor psikolojisi alanında ele alınan kavramları açıklayan spor bilimleri alanında eğitim alanlar ve araştırma

yapanlar için çok yararlı olan önemli bir eserdir. Dr. Tiryaki, spor psikolojisi alanında yapılan ilk bilimsel organizasyonlara öncülük etmesi ve bu alanda araştırmaların kalitesinin arttırılması ve araştırmacıların yetiştirilmesinde katkılar sağlamıştır. **Dr. Füsün Öztürk** 1991 yılında *Sporda Stres* kitabı ile **Dr. Can İkizler** ve Dr. Cengiz Karagözoğlu'nun birlikte kaleme aldığı *Sporda Başarının Psikolojisi* ile **Dr. Kemal Nuri Özerkan**'ın *Spor Psikolojisi* kitabı ile Türkiye'de ve Almanya'da uzun yıllardır spor psikolojisi alanında çalışmalar yürüten **Dr. Seyhan Hasırcı**'nın *Sporda Dene-tim Odağı* kitabı ile bilgi birikimlerini kitaplara dökerek gelecek nesillere aktaran diğer önemli isimlerdir. Hacettepe Üniversitesinde bulunan **Dr. Ziya Kuruç** da spor psikolojisi alanında ilk çalışmalara imza atan, bu alanda tanınmış bir bilim insanıdır. Spor psikolojisi çalışmalarının akademik olarak ilk kez başladığı Ege Üniversitesinden **Dr. Birol Doğan, Dr. Süleyman Morali, Dr. Feridun Dorak** ve **Dr. Ersin Altıparmak** alana katkı sağlayan diğer isimlerdir.

Spor psikoloji alanında uygulamalı olarak yapılan çalışmalarını inceleyecek olursak; bu alanda önde gelen isim ise kuşkusuz **Dr. Turgay Biçer**'dir. UEFA Kupası'nı kazanan Galatasaray Spor Kulübü, Dünya ve Konfederasyon Kupası'nda 3. olan A Millî Futbol takımlarının psikolojik performans danışmanlığını yapmıştır. En çok bilinen bu görevlerinin yanı sıra birçok olimpiik ve üst düzey liglerde yarışan sporcuya psikolojik destek vermiştir. Dr. Biçer Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneğinin kurulmasında öncülük ederek, ülkemizde spor ve egzersiz psikolojisi alanının kurumsallaşmasına çok önemli katkı sağlamıştır. Dr. Biçer'in dokuz adet kitabı vardır. *Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi, Doruk Performans* ve *Şampiyonluğun Psikolojisi* en bilinen kitaplarıdır. Dr. Biçer sadece spor psikolojisi alanına değil, performans psikolojisine de odaklandığı için alan dışından birçok kitleye kişisel gelişim perspektifinden de hitap etmektedir. Spor psikolojisi alanında hem uygulamalı hem de kuramsal çalışmaları bulunan önemli isimlerden biri **Dr. Erkut Konter**'dir. Futbol Federasyonu'nda spor psikolojisi ile ilgili eğitimlerde sıkça görev alan ve birçok branşta psikolojik performans danışmanlığı yapan Dr. Konter'in birçok bilimsel makalesi ve kitabı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları *Sporda Motivasyon, Sporda Stres ve Performans, Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*'dır. Bu alanda uygulamalı ve kuramsal çalışan bir diğer önemli isim de **Dr. Cengiz Karagözoğlu**'dur. Atıcılık ve Avcılık Federasyonu başta olmak üzere birçok, olimpiik ve üst düzey liglerde faaliyet gösteren sporcuya psikolojik performans danışmanlığı yapmıştır. Uygulamalı spor psikolojisi alanında verdiği eğitimler alanda çalışanlar tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Araştırmacı ve eğitimci kimliği ile de öne çıkan Dr. Karagözoğlu, bu alanda pek çok araştırmacı ve öğrenci yetiştirmiş önemli isimler arasında yer almaktadır.

Ülkemizde spor psikoloji alanında teorik ve uygulamalı çalışmalar son zamanlarda büyük bir ivme kazanmış ve bu alandaki araştırmacılar ve uygulamacılar çok artmıştır. Bu bölümde tüm isimlere değinmek mümkün değildir. Yukarıda bahsi geçen isimler Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk çalışmaları yapanlar olarak önem arz etmektedir.

Tablo 1. Dünyada ve Türkiye’de Spor psikolojisi alanında ilk ders kitapları

Yazar	Yılı	Kitap adı
Coleman R. Griffith	1926	Antrenörlük Psikolojisi (Psychology of Coaching)
	1928	Sporcu Psikolojisi (The Psychology of Athletics)
John D. Lawther	1951	Antrenörlüğün Psikolojisi (Psychology Of Coaching)
Bruce Ogilvie ve Tom Tutko	1966	Problemlili Sporcular ve Bunlarla Nasıl Başa Çıkılacağı (Problem Athletes And How To Handle Them)
Robert Singer	1968	Motor Öğrenme ve İnsan Performansı (Motor Learning and Human Performance)
Joseph B. Oxendine	1968	Kaba Motor Becerilerin Öğrenilmesinde Zihinsel ve Fiziksel Antrenmanın Etkisi (The Effect of Mental and Physical Practice on the Learning of Gross Motor Skills)
Miroslaw Vanek ve Bryant Cratty	1970	Psikoloji ve Üstün Sporcu (Psychology and the Superior Athlete)
Rainer Martens	1975	Sosyal Psikoloji ve Fiziksel Aktivite (Social Psychology and Physical Activity)
Albert Carron	1980	Sporun Sosyal Psikolojisi (Social Psychology of Sport)
Yazar	Yılı	Kitap adı
Lütfü Öztabağ	1973	Spor Psikolojisi
	1974	Antrenörlük Psikolojisi
Sabri Özbaydar	1983	İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi
Ergun Başer	1986	Uygulamalı Spor Psikolojisi
Şevki Koç	1994	Spor Psikolojisine Giriş
Şefik Tiryaki	2000	Spor Psikolojisine Giriş

Dünyada ve Türkiye’de Başlıca Spor Psikolojisi Organizasyonları ve Dergilerinin Zaman Çizelgesi (Williams ve Krane, 2015).

- ▶ Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP) —1965’te kurulan bu örgüt, spor ve egzersiz psikolojisi alanında dünya çapında yapılan araştırma ve uygulamaları teşvik eder.
- ▶ Kuzey Amerika Spor ve Fiziksel Aktivite Psikolojisi Derneği (NASPSPA) – 1967’de kurulan bu dernek, spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik yönlerine odaklanan en eski organizasyonlardan biridir.
- ▶ Kanada Psikomotor Öğrenme ve Spor Psikolojisi Derneği (SCAPPS) — 1969’da psikomotor öğrenme ve spor psikolojisi alanındaki fikir ve bilimsel bilgi alışverişini teşvik etmek amacıyla kurulmuştur.
- ▶ Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) - 1969’da kurulan bu Federasyon, Avrupa’da spor ve egzersiz psikolojisi alanında bilimsel, eğitimsel ve profesyonel çabaları teşvik etmektedir.
- ▶ 1970’te *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi* (*International Journal of Sport Psychology- ISSP*) yayımlanmaya başladı.
- ▶ 1979’da *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi* (*Journal of Sport and Exercise Psychology-NASPSPA*) yayımlanmaya başladı.

- ▶ Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (AASP) —1985'te kurulan AASP'nin amacı, uygulamalı spor ve egzersiz psikolojisinde araştırma ve uygulamayı teşvik etmektir.
- ▶ 1987'de *Spor Psikoloğu Dergisi (The Sport Psychologist)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ Amerikan Psikoloji Derneği (APA) — 1987'de bu dernek Egzersiz ve Spor Psikolojisi 47. Bölüm olarak kabul etmiştir.
- ▶ 1989'da *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi (Journal of Applied Sport Psychology- AASP)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ 2000'de *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi (Psychology of Sport and Exercise- FEPSAC)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ 2003'te *Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi (International Journal of Sport and Exercise Psychology)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ 2007'de *Klinik Spor Psikolojisi Dergisi (Journal of Clinical Sport Psychology)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ 2008'de *Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Derlemeleri Dergisi (International Review of Sport and Exercise Psychology-ISSP)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ 2010'da *Eylemde Spor Psikolojisi Dergisi (Journal of Sport Psychology in Action- AASP)* yayımlanmaya başladı.
- ▶ Spor, Egzersiz ve Performans Psikolojisi 2012'de APA'nın 47. bölümünde yayımlanmıştır.
- ▶ Türkiye Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği (ESPDER) – 2011 yılında egzersiz ve spor psikolojisi alanında araştırma ve uygulamayı teşvik etmek amacıyla kurulmuştur.
- ▶ 2019 yılında *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi* yayımlanmaya başladı.

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Spor, belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adı olarak tanımlanırken; egzersiz, sıklığı, süresi ve şiddeti belli olan planlanmış, yapılandırılmış ve tekrar edilmesi gereken fiziksel aktiviteler olarak ifade edilmektedir.
- * Spor psikolojisi, psikolojik, duygusal ve zihinsel faktörlerin spor performansı üzerindeki etkisinin ve spora katılımın psikolojik, duygusal ve zihinsel faktörler üzerindeki etkisinin incelenmesidir.
- * Spor psikolojisi spor ortamlarında performansın psikolojik yönlerine ilgilenirken; performans psikolojisi iş, sahne sanatları, tıp ve silahlı kuvvetler gibi spor dışı alanlarda performansı geliştirmeye odaklanır.
- * İdealist bir spor psikoloğu ve psikolojik performans antrenörü, performans geliştirmeden çok daha fazlasıyla ilgilenir ve sporu insanın sosyal psikolojik yönlerinin geliştirilmesinde aracı olarak görür.
- * Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEBSAC) spor psikolojisi alanında çalışanlar için birbiri ile ilişkili araştırmacı, eğitimci ve uygulamacı şeklinde üç farklı görev tanımları yapmıştır.
- * Spor psikolojisi alanında uygulamacı olarak çalışmak isteyen kişilerin bu alanda sertifika alabilmesi için spor psikolojisi ile ilgili bir alanda (örneğin, psikoloji, spor bilimi veya beden eğitimi) yüksek lisans veya doktora yapmış olması ve bu alanda çok sayıda özel kurs alması ve deneyim kazanmış olması gerekmektedir.
- * Ülkemizde ise spor psikolojisi dersi senelerden beri spor bilimleri alanında eğitim veren yükseköğretim kurumlarında okutulması ve bu alanda lisansüstü eğitim verilmesine rağmen spor ve egzersiz psikoloğu unvanı alabilmenin kuralları ve etik standartları henüz belirlenmemiştir.
- * Tarihsel süreçte ilk spor psikolojisi çalışmalarına baktığımızda, 1830'da Alman bilim adamı Carl Friedrich Koch'un "beden eğitiminin psikolojisi" üzerine bir makale yayımladığını; 1879'da ise Wilhelm Wundt'un Leipzig Üniversitesinde beceriyle ilgili deneysel araştırma yürüttüğü, 1893'te Edward W. Scripture, Yale Üniversitesinde sporun psikolojik olguların anlaşılmasında önemli bir araç olduğunu düşünerek, eskrimcilerin ve koşucuların

reaksiyon zamanı ve hareket eğitimi arasındaki ilişkiyi laboratuvar çalışmalarıyla araştırmalar yaptığı ve sporun kişilik gelişimini nasıl etkilediğini incelediğini görmekteyiz.

- * Türkiye’deki spor psikolojisi alanındaki ilk çalışmalar incelendiğinde, Lütfü Öztabağ tarafından 1973’te yazılan *Spor Psikolojisi* ve 1974’te yazılan *Antrenörlük Psikolojisi* adlı kitapların yayımlandığı görülür. 1975 ve 1976 yıllarında açılan üç spor akademisinde (Ankara 19 Mayıs, İstanbul Anadolu Hisarı ve Manisa Gençlik ve Spor) spor psikolojisi dersiyle birlikte spor psikolojisiyle tanışmış ve spor psikolojisi Türkiye’de özerk bilimsel bir disiplin olmuştur.

Kaynakça

- Açıkada, C. (1997). Türkiye’de Spor Eğitimi Veren Kurumların Yeniden Yapılanması ve Hakemli Çalışmaların Gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 17-42.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(4), 131-136.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Coppel, D. B. (2020). Sport Psychology and Performance Psychology: Contributions to the Mental Health of Athletes. In *Mental Health in the Athlete* (pp. 261-268). Springer, Cham.
- Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: A Discipline and Profession, *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 1-21.
- Crocker, P., Scott, D. Gregg, M. (2016). *Introducing Sport and Exercise Psychology*. Sport and exercise psychology: Eds: Crocker, P., A Canadian perspective. Pearson Education: Canada.
- Davis, S. F., Huss, M. T., & Becker, A. H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 366-375.
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world’s greatest athletes*. JP Tarcher.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *A Critical Introduction to Sport Psychology: A Critical Introduction*. Taylor & Francis.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. Eğitim Yayınevi.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Wrisberg, C. A. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.
- Shaw, D., Gorely, T., & Corban, R. (2005). *Sport and exercise psychology*. Garland Science.
- Stambulova, N. B., Wrisberg, C. A., & Ryba, T. V. (2006). A tale of two traditions in applied sport psychology: The heyday of Soviet sport and wake-up calls for North America. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 173-184.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Tiryaki, Ş. (2018). Geçmişten Günümüze Türkiye’de Spor Psikolojisi, IV. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 13-15 Nisan, İstanbul.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (Eds.). (2015). *Sport Psychology: Past, Present, Future*. *Applied sport psychology: Personal growth for peak performance*, 1-14.

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi arasındaki farkı ifade eder?

- A) Spor psikolojisinde yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş, egzersiz psikolojisinde performans odaklı bir yaklaşım vardır.
- B) Spor psikolojisinde sporda performans, egzersiz psikolojisinde yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş odaklı bir yaklaşım vardır.
- C) Spor psikolojisinde egzersiz katılımcıları; egzersiz psikolojisinde sporcular incelenir.
- D) Spor psikolojisi spor bilimleri perspektifinden; egzersiz psikolojisi ise psikoloji perspektifinden olayları ele alır.
- E) Spor psikolojisinde sadece motor davranış ele alınırken, egzersiz psikolojisinde egzersize katılım nedenleri incelenir.

2. Spor psikolojisinin tanımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Spor psikolojisi, psikolojik ve duygusal faktörlerin spor performansı üzerindeki etkisinin ve spora katılımın psikolojik ve duygusal faktörler üzerindeki etkisinin incelenmesidir.
- B) Sporun toplumsal boyutlarını ele alan, bireylerin psikolojisini inceleyen bilim dalıdır.
- C) Sporun psikolojiye etkisini araştıran bilim dalıdır.
- D) Psikolojide kullanılan tekniklerin sporcular üzerinde uygulanmasıdır.
- E) Sporun fiziksel, teknik ve taktiksel süreçlerine etki eden psikolojik faktörleri inceleyen bilim dalıdır.

3. Aşağıdakilerden hangisinde spor psikoloğunun rolleri doğru verilmiştir?

- A) Mentör, Eğitimci, Öğretmen
- B) Araştırmacı, Teorisyen, Uygulamacı (Danışman)
- C) Rehber, Eğitimci, Mentör
- D) Mentör, Eğitimci, Uygulamacı (Danışman)
- E) Araştırmacı, Eğitimci, Uygulamacı (Danışman)

4. Aşağıdakilerden hangisinde spor psikolojisinde ele alınan kavramlar spor bilimleri perspektifinden değerlendirilmektedir?

- A) Kişilik, normal olmayan davranışlar, motivasyon, kinesiyoloji
- B) Motivasyon, Kaygı, spor fizyolojisi, motor gelişim
- C) Hareket ve antrenman, spor fizyolojisi, stres, kişilik
- D) Kinesiyoloji, hareket ve antrenman, spor fizyolojisi, motor gelişim
- E) Kinesiyoloji, uyarılmışlık, kaygı, spor fizyolojisi

5. Aşağıdakilerden hangisinde spor psikolojisinde ele alınan kavramlar psikoloji bilimi perspektifinden değerlendirilmektedir?

- A) Kişilik, normal olmayan davranışlar, danışmanlık, klinik
- B) Motivasyon, Kaygı, spor fizyolojisi, motor gelişim
- C) Hareket ve antrenman, spor fizyolojisi, stres, kişilik
- D) Kinesiyoloji, hareket ve antrenman, spor fizyolojisi, motor gelişim
- E) Kinesiyoloji, uyarılmışlık, kaygı, spor fizyolojisi

6. Aşağıdakilerden hangisi spor psikoloğu sertifikasyon sürecinde karşılanması gereken şartlardan biridir?

- A) 16 yaşını doldurmak
- B) Spor bilimleri alanından mezun olmak
- C) Spor psikolojisi alanında yüksek lisans veya doktora yapmak
- D) Tez yapmak
- E) Psikoloji alanından mezun olmak

7. Aşağıdakilerden hangisi spor psikolojisi alanında kurulmuş olan örgütlerden biridir?

- A) Dünya Spor ve Egzersiz Psikolojisi Derneği
- B) İrlanda Spor Davranışları Derneği
- C) Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu
- D) Asya Spor Psikolojisi Birliği
- E) Avrasya Spor ve Egzersiz Psikolojisi Derneği

8. 1920'lerin başında, ilk spor psikolojisi laboratuvarı, kim tarafından nerede kurulmuştur?

- A) Pierre de Coubertin, Fransa
- B) Dr. Carl Diem, Almanya
- C) Coleman Griffith, A.B.D.
- D) Avksenty Cezarevich Puni, Rusya
- E) Norman Triplett, A.B.D.

9. Spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans programı kim tarafından, hangi üniversitede açılmıştır?

- A) Dr.Turgay Biçer, Marmara Üniversitesi
- B) Dr. Erkut Konter, 9 Eylül Üniversitesi
- C) Dr. Ziya Kuruç, Hacettepe Üniversitesi
- D) Dr. Süleyman Çetin Özoğlu, Ege Üniversitesi
- E) Dr. Hülya Aşçı, Marmara Üniversitesi

10. Dr. Coleman R. Griffith'in spor psikolojisinde genellikle araştırdığı konulardan aşağıdaki şıklardan hangisinde doğru verilmiştir?

- A) Kişilik, normal olmayan davranışlar, motivasyon, stres
- B) Motivasyon, kaygı, dikkat, motor gelişim
- C) Gevşeme yöntemleri, motor davranış, stres, kişilik
- D) Reaksiyon zamanı, uyarılmışlık, kaygı, korku
- E) Reaksiyon zamanı, psikomotor becerilerin doğası, motor öğrenme, kişilik

Cevap Anahtarı

1. B	2. A	3. E	4. D	5. A
6. C	7. C	8. B	9. D	10. E

2. SPORDA UYARILMIŞLIK, KAYGI VE STRES

“Olumsuz olan her şey -baskı, zorluklar- hepsi benim yükselmem için bir fırsattı.”

Kobe Bryant



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Duygu kavramının tanımını ve spordaki yerini açıklayabilir.
- Uyarılmışlık kavramını tanımını ve spordaki yerini anlatabilir.
- Kaygı kavramının tanımını ve spordaki yerini ifade edebilir.
- Stres kavramının tanımını ve spordaki yerini açıklayabilir.
- Uyarılmışlık, kaygı ve stres arasındaki farkları tanımlayabilir.

Başlamadan Önce

Yüksek kaygı düzeylerinin sportif performans için her zaman zayıflatıcı olduğu varsayıldığından, spor psikolojisi araştırmacıları bu psikolojik durumun nedenlerini ve sonuçlarını daha iyi anlamaya çalışmaktadırlar. Yüksek veya düşük uyarılmışlık düzeyinin anlamını ve neleri etkilediğini kavramak da ayrıca spor ve egzersiz bilimi alanında çalışacak bireyler için önem arz etmektedir. Sporda duygularımızı ve stres düzeyimizi yönetebilmemiz için öncelikle bu kavramları anlamamız gerekmektedir. Dolayısıyla bu bölümde duygu, uyarılmışlık, kaygı, stres gibi kavramların anlamlarını, hangi durumlarda sporcuların bu duygu durumlarını yaşadığını göreceğiz. Bu konuları kavramak ilerde sporcular ile çalışacak olan sizlerin onları daha iyi anlamınızı sağlayacaktır.

Birlikte Düşünelim

1. Duygu nedir?
2. Duygularınızı hiç anlamaya çalıştınız mı?
3. Uyarılmışlık kavramı nedir?
4. Kaygı nedir? Kaygı çeşitleri nelerdir?
5. Kaygılı olduğumuzda ortaya çıkan fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtiler nelerdir?
6. Stresin safhaları nedir?
7. Spor ortamlarında stres yaratan faktörler nelerdir?

2.1. Duygular (Emotions)

Duygular, davranışlarda tepkisel olarak gözlemlenebilen zihnin fizyolojik ve psikolojik süreçlerini içeren belli uyaranlara karşı verilen olumlu veya olumsuz yanıtlardır (Lazarus, 1993). İngilizce karşılığı “emotion; dışa doğru hareket” olan duygu kelimesi vücuttan dışa doğru bir yönelimi ifade eder (Damasio, 2006). Duygular konusunda önde gelen araştırmacı, psikolog Richard Lazarus (2000), öfke, kaygı, korku, suçluluk, utanç, üzüntü, kıskançlık, mutluluk, gurur, rahatlatma, umut, aşk, şükran ve şefkati yaygın duygular olarak tanımlamıştır. Duygular olumsuz olduğunda, durumla uyumsuz olduğunda, yanlış zamanda ortaya çıktığında veya fazla yoğun yaşandığında kişi için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Gross, 2014).

Duygular bir süreç içinde ortaya çıkar. Bir uyarıcı ile başlayan süreç, bu uyarıcının fark edilmesi, algılanması ve bu algılanma sonrası ortaya konacak tepki için gerekli hazırlıkların yapılması ve en sonunda tepkinin ortaya konması olarak sonlanır. Dolayısıyla duygu fizyolojik uyarılmanın, bilişsel değerlendirmenin ve uyarıcıya tepki olarak ortaya konan davranışların bütünlüğü açısından bedensel ve zihinsel değişimleri ifade eder (Myers ve Derakshan, 2004).

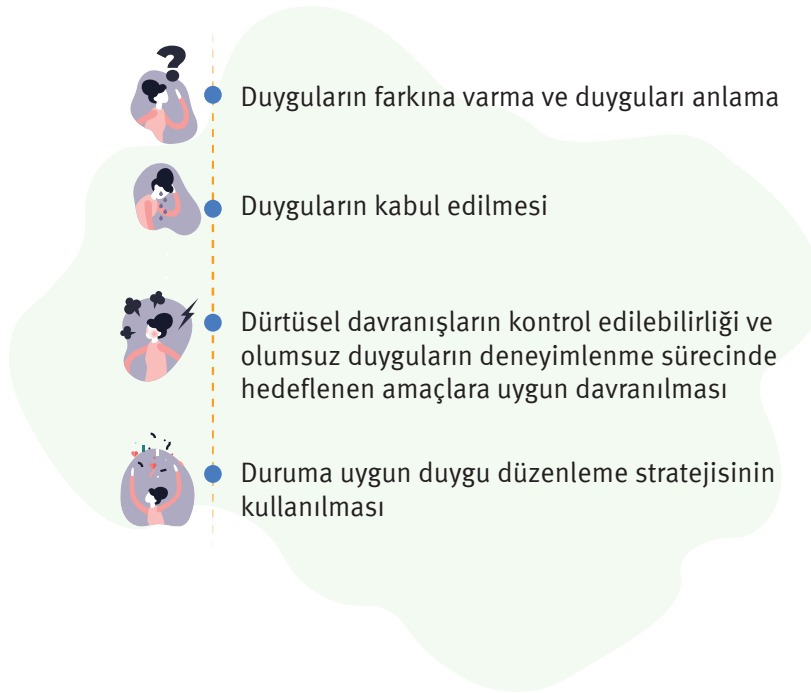
Sportif performansı etkileyebilecek örnek duygular arasında öfke, suçluluk, utanç, rahatlatma, mutluluk ve gurur yer aldığı belirtilmiştir. Kaygı, en çok incelenen ve sportif performans üzerinde en fazla etkiye sahip olduğuna inanılan duygudur (Cox, 2012).

Olumsuz sonuçlanan duygu durumlarında spor psikologları duygu düzenleme teknikleri kullanmaktadır. Duyguların düzenlenme sürecinde kişinin bireysel duygularını düzenlemesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun arka planındaki faktörlerin düzenlenmesi şeklinde basamaklar yer almaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Örneğin aşırı kaygı, sürekli olumsuz duygulanım gibi uyumsuz duygusal tepki durumlarında uyuma yönelik duygu düzenleme teknikleri kullanılabilir. Bu teknikte, duygunun yerine başka bir duygu getirilmesinden önce, duygunun yoğunluğunun ve hissedilme süresinin azaltılmasını içermekte ve bu süreç Gratz ve Roemer (2004) tarafından Şekil 5'teki gibi belirtilmektedir;



Hatırlatma

Spor Psikoloğu ve Psikolojik Performans Antrenörü Neler Yapar? konusuna 1. bölümde yer verilmişti.



Şekil 5. Duygu Düzenleme Teknikleri

Duygularla ilişkili olan uyarılmışlık, kaygı ve stres kavramları halk arasında genelde birbirinin yerine kullanılsa da, farklı anlamlar içermektedirler. Bu kavramlardaki anlamsal farklılıkları kavramak sporda psikolojik süreçleri anlamlandırabilmek için çok önemlidir (Crocker, Tamminen ve Bennett, 2017).

2.2. Uyarılmışlık (Arousal)

Uyarılmışlık (arousal), otonom sinir sisteminin bir fonksiyonudur ve organizmanın fizyolojik ve psikolojik durumu ile ilgilidir (Crocker, Tamminen ve Bennett, 2017). Uyarılmışlık, beyin kökü içerisindeki retiküler etkinleştirme sisteminin, otonom sinir sisteminin ve endokrin sisteminin etkinleşmesini sağlayarak (Tırakı, 2000), arttırılmış kalp atışına ve kan basıncına, algısal uyanıklık durumuna, hareketliliğe ve tepki vermeye hazır olmaya yol açarak organizmayı fizyolojik olarak hazır, uyanık ve dikkatli hale getirir (Larsen, Buss, Wismeijer ve Song, 2005). Uyarılmışlıkta fizyolojik göstergelerden bazıları, kalp atış hızı ve beyin aktivitesi gibi vücutta daha merkezidir; bazıları ise deri iletkenliği, vücut sıcaklığı ve kas gerginliği dahil çevreseldir. Bireyler kişiye göre değişebilen kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, kasların gerilmesi veya nefes darlığı gibi uyarılma seviyesi belirtileri yaşarlar. Sporda uyarılmışlık seviyesi, sporcuya ve spor dalının özelliklerine göre değişebilen oranlarda performansı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Papioannou ve Hackfort, 2014).

Uyarılmışlık, Martens (1987) tarafından “ruhsal enerji” olarak ifade edilmiş, zihin açısından işlevselliği oluşturan enerji (vigor), canlılık (vitality) ve yoğunluk kavramı olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdan uyarılmışlığın sadece organizmanın

fizyolojik durumu ile sınırlı olmadığını bu kavramın daha fazlasını içerdiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla uyarılmışlık durumu, zihinsel süreçleri de etkiler. Uyarılmışlık düzeyi spordan zevk almayı etkilediği için ayrıca önemlidir, çünkü zevk, içsel motivasyonla, kendi iyiliği için bir aktivite yapma dürtüsü ile yakından ilgilidir. Sporda içsel motivasyon düşük olduğunda (spordan düşük zevk alma önemli bir nedendir) sporcular faaliyet gösterdiği spor dalında çabalamayı bırakabilir, antrenmanları azaltabilir veya sporu bırakabilirler (Papaioannou ve Hackfort, 2014).

Bu bağlamda uyarılmışlık, “Organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar olan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir.” şeklinde tanımlanmaktadır (Lane, 2015). Bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesine de uyarılmışlık düzeyi diyebiliriz. Kişi dışarıdan çok az uyarıcı alıyor ve uyarıcılara karşı genellikle kapalı ise uyarılmışlık düzeyinin düşük (ör. uyku), uyarıcılara karşı genellikle açık ise (ör. panik) yüksek uyarılmışlık düzeyinde demektir (Seven ve Engin, 2008). Bu tanımdan hareketle, uyarılmışlık için organizmanın en sakin durumu ile en heyecanlı durumu arasındaki dağılımı denilebilir (Tiryaki, 2000).

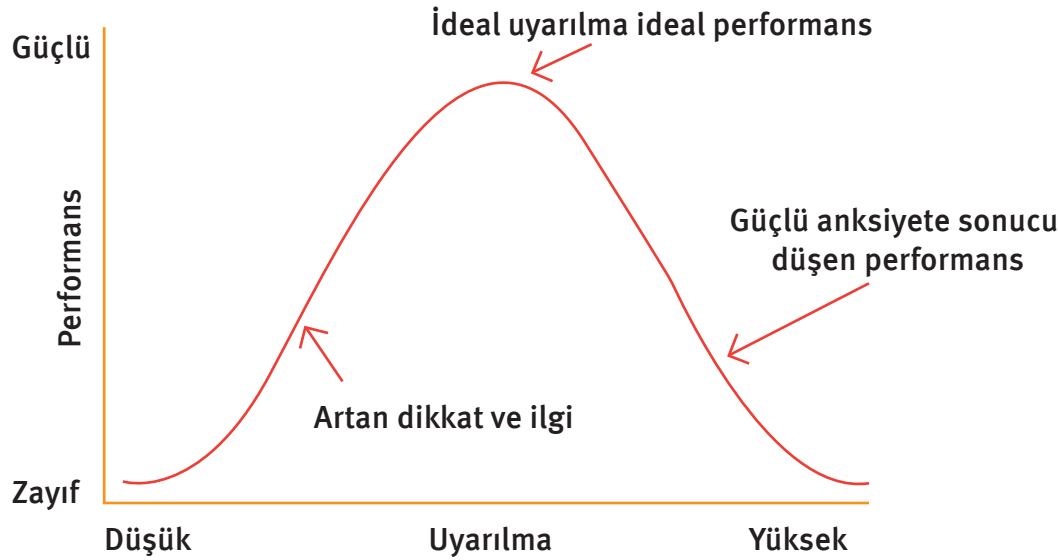
Enerji metabolizmasının kısa süreli değişikliği olarak tanımlanan “aktivasyon (activation)” kelimesi zaman zaman uyarılmışlık ile eş anlamlı olarak görülmüştür (Thayer, 1978; Sage, 1984). Cox (1985) uyarılmışlığı, organizmanın alarm durumunda olduğu (savaş ya da kaç) tetikte olma (alertness) kavramı ile; Magill ise organizmayı davranışa yönelten dürtüleri içeren motivasyon (motivation) ile eş anlamlı olarak görmüştür (Akt. Tiryaki, 2000).

2.2.1. Spor Ortamlarında Uyarılmışlık Kavramı

Yüksek derecede uyarılmışlık düzeyi bir sporcuda kalbinin hızlı atması, sık nefes alması ve avuçlarının terlemesinin yanı sıra tünel görüşü (görme alanının daralması) ve kafa karışıklığı gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Uyarılmışlık ne hoş ne de hoş olmayan bir deneyimdir, olumlu veya olumsuz duygulardan (ör. heyecan veya korku) kaynaklanabilir. Uyarılmışlık durumlarındaki artışlar, olumlu ve heyecan verici olayların yanı sıra olumsuz ve potansiyel olarak tehdit edici olaylardan da kaynaklanabilir. Uyarılmışlık kavramı sportif performans kadar beceri öğrenimi ile ilgili olduğu için spor psikolojisinde önemli bir kavramdır. Organizmanın yeni şeyler öğrenebilmesi için belli düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumunda da öğrenemez (Tiryaki, 2000).

Uyarılmışlık ve performans ilişkisi araştıran ilk araştırmalar, 1908’den beri Yerkes-Dodson Kuramı bir diğer ismiyle Ters-U Hipotezi olarak bilinen bir formülasyona odaklandı. Yerkes-Dodson Yasası, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkinin en iyi şekilde ters U-biçimli bir eğri ile görselleştirilebileceğini belirtir. Performansı dikey eksene ve uyarılmayı yatay eksene koyarsak, performansın düşük ve yüksek seviyelerinde uyarılmanın daha kötü olduğu, orta noktalarda ise en

iyisi olduğu; dolayısıyla ters U şeklinde bir performans-uyarılma eğrisi oluşturduğu keşfedilecektir. Yıllar içinde Yerkes-Dodson Yasası tarafından çok fazla araştırma yapılmış ve genel olarak ideal bir uyarılmışlık seviyesi olmadığı belirtilmiştir.



Resim 2. Ters-U Hipotezi (Yerkes-Dodson Kuramı)

Yerkes-Dodson Kuramı'na alternatif olarak Optimal İşlev Görme Bölgesi Modeli (Individual Zones of Optimal Functioning-IZOF) ileri sürülmüştür. Optimal İşlev Görme Bölgesi Modeli bazı insanların düşük uyarılmışlık düzeyi, bazılarının orta miktarda ve bazılarının ise yüksek düzeyde uyarılmışlık ile en iyi performans sergilediği kabul edilmektedir. Bu kuram, sportif faaliyetin doğasının en iyi performansla ilişkilendirilen uyarılmışlık düzeyini de etkilediğini savunur (Resim 1.) Patlayıcı gücün hâkim olduğu halter ve sprinterlerin yüksek uyarılmışlık seviyelerine ihtiyaç duyabileceği, atıcılık ve okçuluk branşının yapısı gereği, atış yaparken tamamen sakin olma ihtiyacından dolayı, bu sporlarla uğraşanların düşük uyarılmışlık düzeyine ihtiyaç duyduğu belirtilebilir. Örneğin, golf veya okçuluk sporları düşük seviyelerde uyarılmışlık gerekirken, mücadele gerektiren futbolda daha yüksek seviyelerde uyarılmışlık daha iyi olabilir (Crocker, Tamminen ve Bennett, 2017). Uyarılmışlık ve sportif performans ilişkisini ortaya koyan araştırmalar uyarılmışlık düzeyinin yüksek olmasının kas dayanıklılığı gerektiren sporlarda olumlu etkilediğini ortaya koymuşlardır (Weinberg ve Gould, 2018; Hanin, 2003).

	Düşük Uyarılmışlık (Atıcılık, Okçuluk, Bisiklet)	Optimal (En Uygun) Performans	Suboptimal (Standart altı) Performans
	Orta Düzey Uyarılmışlık (Dağcılık (tırmanma), Takım Sporları)	Suboptimal (Standart altı) Performans	Optimal (En Uygun) Performans
	Yüksek Düzey Uyarılmışlık (Sprinter, Dövüş Sporları)	Suboptimal (Standart altı) Performans	Optimal (En Uygun) Performans
	Düşükten Yüksek Uyarılmışlık Düzeyi		

Şekil 6. Optimal İşleyişin Bireysel Bölgeleri (IZOF)

Kaynak: Hanin, Yuri L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. Forum Qualitative

Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research, 4 (1), Art. 5, <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/>.

Araştırmalarda sporculardan ve antrenörlerden gelen çok sayıda geri bildirim sporcuların iyi performans göstermeleri için en uygun uyarılmışlık seviyesinde olmaları gerektiğini göstermiştir (Hanin, 2003; Cox, 2012). Psikolojik performans antrenörleri veya spor psikologları sporcuların uyarılmışlıklarını yükseltmek (psych-up) veya düşürmek (psych-down) için bu kitabın “3. Bölüm”ünde belirtilen teknikleri uygulamaları gerekecektir.

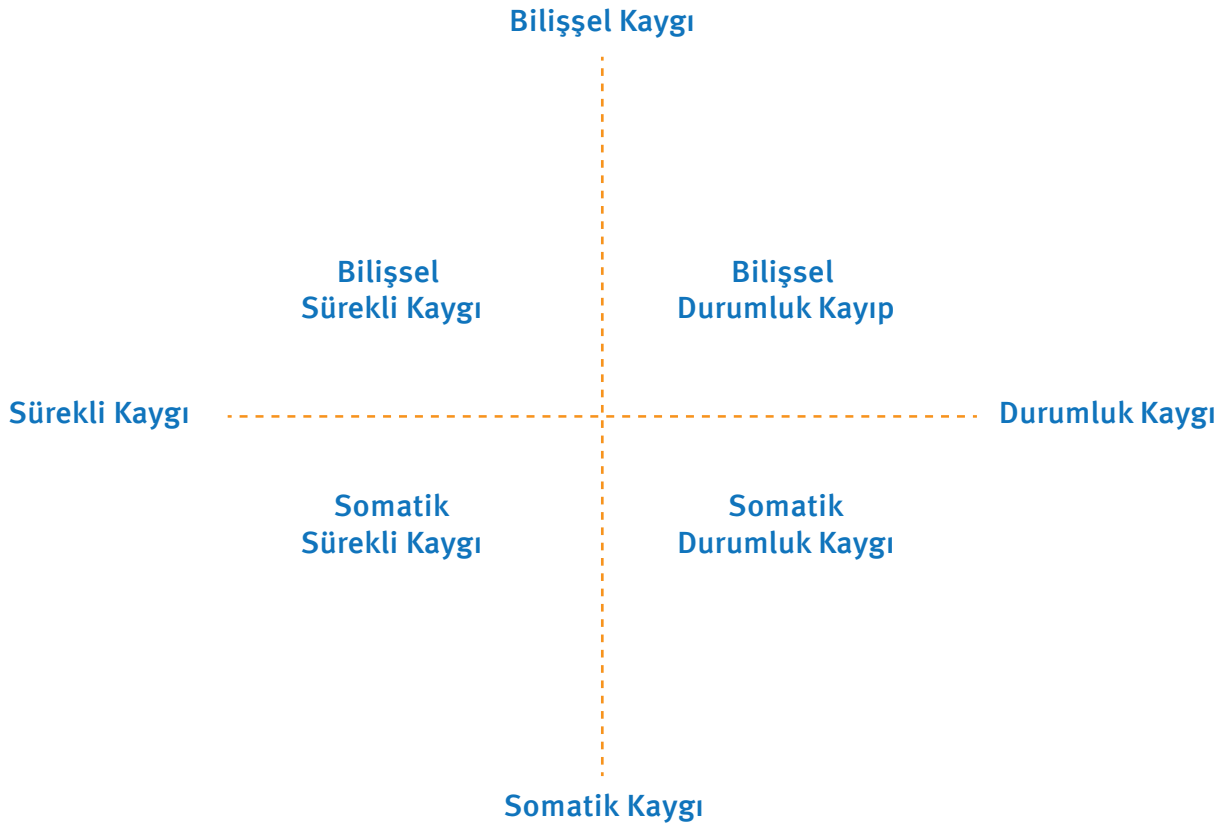
2.3. Kaygı

Kelime anlamı “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” anlamına gelen kaygı (anksiyete), organizmanın uyarılmışlığına eşlik eden gerginlik hissi, endişe düşüncesi ve kan basıncında artma gibi fiziksel değişimlerle ilişkili bir duygu olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018; Weinberg ve Gould, 2018; APA, 2018). Kaygı, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan, rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur. Kaygı tanımları incelendiğinde, iç ya da dış dünyadan kaynaklanan tehlikeli uyarının olması ve bireyin bu uyarana karşı gerginlik, endişe gibi duygular hissetmesi olarak belirtildiği görülmektedir (Saraç, 2015). Yaşamı devam ettirme ve uyum davranışını geliştirmek amacı ortaya çıkan kaygı duygusu birçok insan tarafından zaman zaman yaşanır. Kaygı olumsuz bir duygu durumu olarak algılansa da, her zaman performansı olumsuz etkilemeyebilir (Cox, 2012).



İpucu

Uyarılmışlığı Artırma (Psych Up) Stratejileri konusuna 3. bölümde yer verilecektir.



Resim 3. Kaygının çok boyutlu yapısı

Spielberger (1972) kaygıyı durumluk (geçici) ve sürekli olmak üzere iki tür olarak ele almıştır. Buna ek olarak kaygı bilişsel ve somatik olarak da iki farklı boyutta değerlendirilmiştir. Hem durumluk hem de sürekli kaygının bilişsel ve somatik bileşenlere sahip olduğuna inanılmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe, kaygının hem bilişsel hem de somatik bileşenleri olduğu fikri, *Çok Boyutlu Kaygı Kuramı* olarak adlandırılır (Martens, Vealey ve Burton, 1990). Kaygının iki kutuplu, çok boyutlu doğası Resim 3'te gösterilmiş, aşağıda tanımlanmıştır:

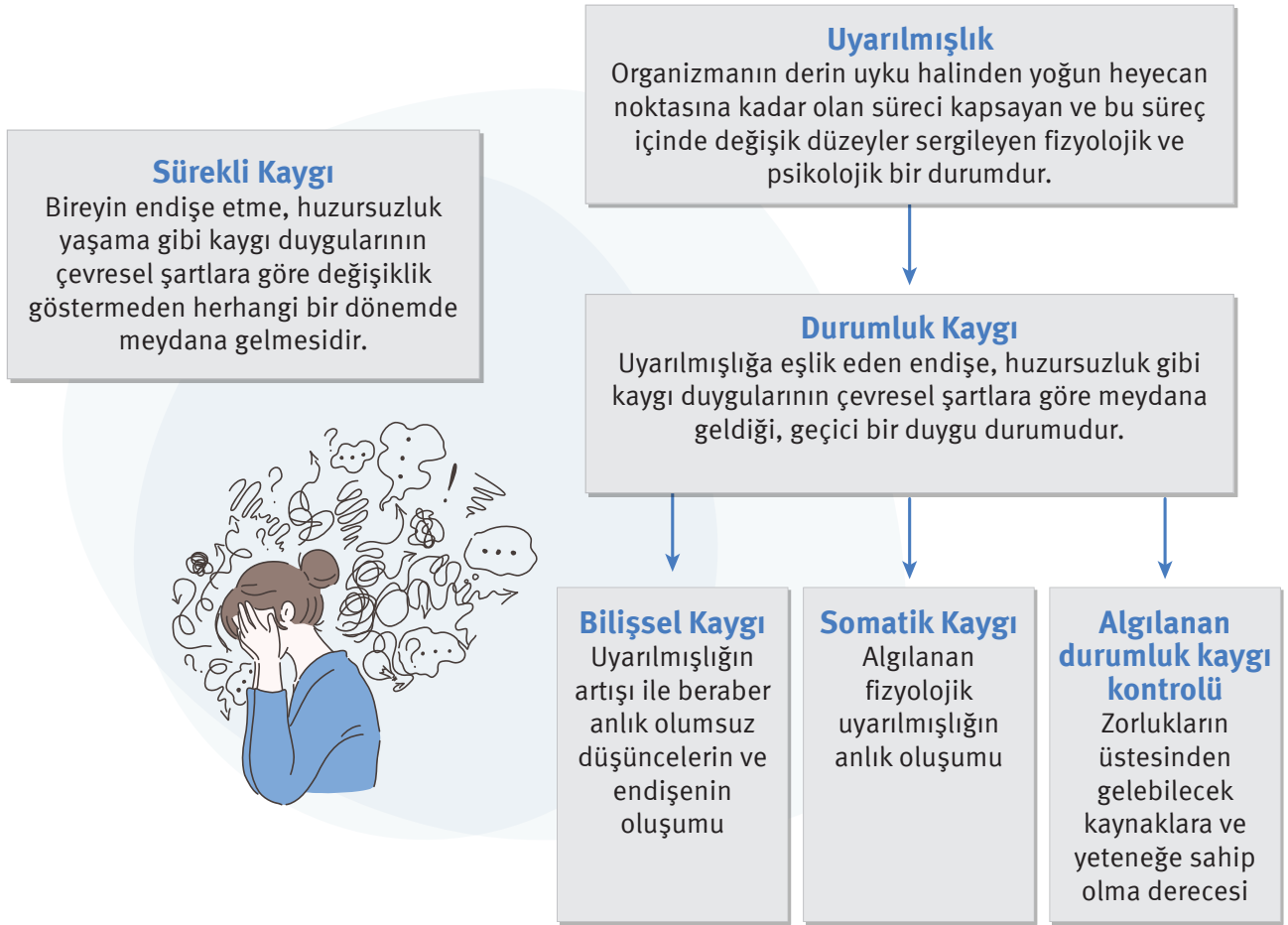
Durumluk (state) kaygı: Endişe, korku, gerginlik ve fizyolojik uyarılmışlıktaki artış ile karakterize edilen anlık, geçici, öznel duygusal durumdur. Sınav kaygısı, yarışma kaygısı örnek olarak verilebilir. Bir yarışma esnasında sporcunun durumluk kaygı seviyeleri değişiklik gösterebilir. Örneğin, maçın başında daha yüksek, sonlarına doğru daha düşük seyredebilir veya skor farkı çok olduğunda düşük, maç başa baş olduğu durumlarda yüksek olabilir. Spor ortamlarında sporcuların durumluk kaygılarına etki eden bir diğer kavram sporcunun kendi yeteneklerine ve stresli bir durum ile mücadele edebileceğine dair inancıdır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009).

Sürekli (Trait) kaygı: Belirli çevresel durumları tehdit edici olarak algılama ve bu durumlarda artmış olan, algılanan gerginlik ve endişe duygularını kapsayan

ve otonom sinir sistemini etkisi altına alan, karmaşık bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1972). Evhamlı olarak nitelendirdiğimiz sürekli kaygı durumunu yaşayan insanlar **çoğunlukla** huzursuz ve mutsuzdur. Öz değerlerinin tehdit edildiğini zanneder ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlarlar (Tiryaki, 2000).

Bilişsel kaygı: Performans hakkındaki olumsuz beklentilerin veya olumsuz kişisel değerlendirmelerin neden olduğu kaygının zihinsel boyutunu ifade eder. Olumsuz sosyal değerlendirme korkusu, başarısızlık korkusu ve öz güven kaybı gibi psikolojik durumların neden olabilir.

Somatik kaygı: Kaygının fizyolojik ve duygusal boyutunu tarif eden ve otonom uyarılmışlıktan kaynaklandığını belirtilen, artan kalp hızı, solunum ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkileri yansıtan kaygının fiziksel boyutudur (Martens, Vealey ve Burton, 1990).



Şekil 7. Uyarılmışlık, Sürekli ve Durum Kaygısı Arasındaki İlişki
(Weinberg ve Gould, 2018).

Araştırmalar sürekli kaygı ile durumluk kaygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, yarışma/rekabet içeren durumlarda durumluk kaygılarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular tabii ki kesin ve net değildir. Sürekli ve durumluk kaygı ilişkisi, sporcunun kişilik yapısına, deneyimine ve maçın algılanan zorluk derecesine göre değişiklik gösterebilir (Weinberg ve Gould, 2018).

2.3.1. Spor Ortamlarında Kaygı Kavramı

Spor ortamlarında kaygı, “baskı altındaki bir görevin performansı ile ilgili olarak algılanan strese tepki olarak hoş olmayan bir psikolojik durumu” ifade eder (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Sporcuların içinde bulundukları duygusal durumlar, performanslarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen önemli durumlardır. **Sporun doğasında bulunan ve onu en ilgi çekici hale getiren “belirsizlik”, sporcularda en önemli kaygı kaynağıdır.** Sporcularda kaygı ve stres yaratan belirsizlik durumunun büyüleyici ama iki ucu keskin kılıcı, spor psikolojisi alanında uygulamalar ve araştırmalar yapan bireylerin hep ilgisini çekmiştir (Gammage ve Hoar, 2016).

Araştırmacılar “Sporda kaygıyı yordayan değişkenler var mı?” sorusunu sorarak çeşitli incelemelerde bulunmuşlardır. Bu incelemeler doğrultusunda yaş, spor türü, sporda oynadığı pozisyon ve spor deneyimi değişkenlerinin sporcularda kaygıyı öngören özellikler olduğunu ortaya koymuşlardır (Hanton, Neil, Mella-lieu ve Fletcher, 2008). Genç sporcuların yetişkin sporculara göre, bireysel sporla uğraşanların takım sporu yapanlara göre ve tecrübesiz sporcuların deneyimlilere göre daha fazla kaygı düzeyine sahip olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Genç sporcularda antrenör, ebeveyn ve akranlarının onların performansları hakkında ne düşündükleri kaygı düzeylerini arttıran etken olduğu belirtilmiştir. Tenis, jimnastik gibi bireysel sporlarda, sporcular sorumluluğu tek başlarına alırken; takım sporcularında başarı ve başarısızlık sebebi takıma mal edilebileceği için bireysel sporcuların kaygı düzeyi daha yüksek olabilmektedir. Bir halter sporcusuyla ritmik jimnastik ile uğraşan bir sporcunun kaygı düzeylerindeki yüksek ve düşük seviyeleri aynı etkiye sahip olmayabilir (Weinberg ve Gould, 2018). Aynı branşta, farklı pozisyonlarda oynayan sporcuların kaygı durumları değişebilir. Örneğin futbolda kaygı düzeyi yüksek olan bir forvet oyuncusuyla savunma oyuncusunun performansları farklı olabilir (Güler, 2019). Sporcular deneyim kazandıkça başkalarının ne düşündüğünü daha az önemseyebildikleri için de spor ortamlarında daha az kaygı duymaya başlayabilmektedirler. Bununla birlikte, en elit sporcu bile kaygıya yenik düşebilir. Yaş ilerledikçe performansta olası düşüşler, sakatlanma korkusu, antrenör ile yaşanan iletişim sorunları, kadro dışı kalma korkusu, kulüp yönetimi ile yaşanan parasal sıkıntılar gibi olumsuz durumlar başarılı bir sporcunun bile performansını olumsuz etkileyebildiği gibi, faaliyet gösterdiği spor branşından keyif almasına engel olabilir (Weinberg ve Gould, 2018).

Sporcuların özelliklerinden ziyade, bir yarışma esnasında (maçın başı, ortası ve sonu) kaygı düzeyi aynı kalmamaktadır. Örneğin, futbolcular maça başlama-

dan önce çok endişeli olduklarını ancak topa ilk vuruştan sonra bu kaygılarının azaldığını söylemektedirler. İlginç bir şekilde, maç başladığında somatik (fizyolojik) kaygı düzeylerinin hızla düştüğü ve yarışma boyunca bilişsel kaygı düzeylerinin değiştiği görülmektedir. Örneğin, futbolcular maç esnasında kaygılı hissetmediklerini fakat penaltı vuruşunda kaygı düzeylerinin aniden çok yükseldiğini bildirmişlerdir. Yapılan araştırmalar yarışma öncesi ve sonrası kaygıya odaklanırken, maç esnasındaki kaygı durumu değişikliklerini incelememişlerdir dolayısıyla bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır (Weinberg ve Gould, 2018).

Kaygı türlerinde biri de spor ortamlarında karşımıza çıkan **“sosyal kaygı”**dır. Örneğin, büyük bir grup insanın önünde konuşmak, taraftarlarla dolu bir stadyumda yarışmak diğer insanlarla olan etkileşimlerden dolayı endişenin ortaya çıkabileceği durumlardır. Sosyal kaygı, insanlar diğer insanlardan olumsuz izlenimler oluşturmalarına neden olabilecek değerlendirmeleri deneyimlediklerinde veya deneyimleyeceklerini düşündüklerinde ortaya çıkar. Sporcular başkalarının (antrenör, takım arkadaşı, aile) kendi performansları konusunda değerlendirmede bulunacağını düşündüklerinde endişeli hissedebilirler. Bazı araştırmacılar, yarışma kaygısının bir tür sosyal kaygı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu kaygı biçiminde, sporcular fiziksel görünüşleri, performansları, fiziksel uygunluk düzeyleri veya becerilerinin seyirciler, takım arkadaşları, antrenörler, aileler veya arkadaşlar tarafından değerlendirilmesiyle ilgilenebilirler. Bu tür kaygı durumlarında sporcuya yapılması gereken, onun odak noktasını değiştirmek ve yarışma içindeki görevlerine yönelmesine yardımcı olmaktır (Leary, 1992).

Kaygı ve stres tekil olaylardan ziyade devam eden süreçler olarak kabul edilir. Sporcuya çevre tarafından yüklenen talepler (ör. maçta sergilediği performans) ve sporcular tarafından mevcut kaynakların değerlendirilmesinden (ör. önceki maçta yapılan hatalar) etkilenirler. Sporcudan beklenenler ve onun mevcut kaynakları arasında bir uyumsuzluk varsa, endişe ortaya çıkabilir. Örneğin, bir tenisçi geçmişte hiç yenmediği bir rakiple karşılaşır (yüksek görev talebi) ve hasta olduğu için son zamanlarda iyi oynamıyorsa (düşük kaynaklar), muhtemelen maçtan önce yüksek düzeyde kaygı yaşayacaktır (Gammage ve Hoar, 2016). Genel olarak verilen örneklerden anlaşılacağı üzere kaygıyla fiziksel anlamdaki performans arasında bir ilişki mevcuttur fakat kaygı her birey için aynı etkiyi oluşturmaz. Kaygı ve stres duygusu beraberinde fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtiler meydana getirir. Bu belirtiler Tablo 1’deki gibidir.

Tablo 1: Kaygı ve stresin fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtileri
(Tiryaki, 2000)

Fizyolojik Belirtiler	Bilişsel Belirtiler	Davranışsal Belirtiler
Kalp atışında hızlanma	Korku	Hızlı konuşma
Terleme	Endişe	Sinirlilik
Karın ağrısı	Karar vermede güçlük	Esneme
Ağız ve boğaz kuruluğu	Kendini kontrol dışı hissetme	Olumsuz konuşmalar
Kas gerginliği	Konsantre olamama	Kaşları çatma
Tuvalete gitme isteği	Kendini farklı hissetme	Tırnakları yeme

Antrenörler sporcularını iyi gözlemleyip yukarıda belirtileri fark ettiklerinde ve bu durumun sporcunun performansına olumsuz etkilendiğini düşündüklerinde bu tür durumlardan daha az etkilenmelerini sağlamak için spor psikologları veya psikolojik performans antrenörlerinden yardım alarak uzman desteği ile sorunu çözmeye çalışmalı veya kendileri bu alanla ilgili bilgi edinip, sporcularının stres ve kaygı duygularını düzenlemelerine destek olmalıdırlar (Erbaş, 2000).

Spor psikologları veya psikolojik performans antrenörleri, sporcuların kaygı durumlarını değerlendirmek için önce, onların kaygı semptomlarını doğru bir şekilde değerlendirmesini yaparlar. Bunun için, genellikle zihinsel ve fiziksel olarak kaygı belirtilerini sporcuda gözlemler ve söz konusu kaygı durumunun onun performansının olumlu mu, olumsuz mu etkilediğine dair incelemeler yaparlar. Bu değerlendirme için genellikle, sporcular ve antrenörleri ile görüşme prosedürlerinin yanı sıra spor psikolojisi alanında geçerli ve güvenilir ölçekleri kullanırlar. Spor psikoloğu veya psikolojik performans antrenörü ayrıca sporcunun kaygı yaşadığında hissettiği semptomlarını bir günlüğe yazmasını isteyebilir ve sonunda stresli durumlarda davranışlarını gözlemleyebilirler. Daha sonra bu bilgileri bir araya getirip analiz eder ve zihinsel ve fiziksel kaygı belirtilerinin yoğunluk seviyelerini ve bu durumun sporcunun performansına yönelik olumlu mu yoksa olumsuz bir şekilde etki edip etmediğini yorumlanıp bir sonuca varırlar. Bu bilgiler doğrultusunda sporcunun performansına olumsuz etki eden kaygılı durumunu kontrol etmeye yönelik müdahaleler geliştirirler (Cox, 2012).

2.3.2. Sporda Uyarılmışlık ve Kaygının Ölçülmesi

Uyarılmışlık ve kaygı düzeyinin ölçümünün yapılması sporcular, antrenörler, psikolojik performans antrenörleri ve spor psikologları açısından önem taşımaktadır. Uyarılmışlık ve kaygı ölçülmesi için “Kendini anlatma (self-report)” teknikleri olarak envanterler, biyokimyasal ölçümler, fizyolojik ölçümler, davranışsal gözlemler şeklinde birçok teknik geliştirilmiştir (Weinberg ve Gould, 2018).

Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığı eşlik etmektedir. Dolayısıyla durumluk kaygıyı ölçerken uyarılmışlığı ölçmekte kullanılan yöntemler kullanılabilir (Tiryaki, 2000). Uyarılmayı ölçmek için kalp atış hızı, solunum, cilt iletkenliği (bir voltmetre ile kaydedilir) ve biyokimya (katekolaminler gibi madde-

lerdeki değişiklikleri değerlendirmek için kullanılır) gibi fizyolojik parametreler takip edilebilir. Buna ek olarak, sporcuların kendini sayısal olarak değerlendirdikleri kendini anlatma ölçekleri de (ör. “Kalbim hızlı atıyor”, “Enerjik hissediyorum”) onların uyarılma düzeylerine ilişkin genel bir yargıda bulunmak için kullanılabilir (Cox, 2012).

Kaygının belirlenmesi için birçok ölçek geliştirilmiştir. İlk olarak Spielberger, kaygıyla ilgili sürekli ve durumluk kaygı tanımlamalarını yapmış ve bunları tespit etmek için de “Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterini (STAI)” geliştirmiştir. Martens (1977) ve Martens ve ark. (1982) ise bu ölçekteki sürekli kaygı maddeleri üzerinde geliştirme çalışmaları yaparak spora özgü durumluk kaygıyı ortaya koymak için “Spor Yarışma Kaygı Testi”ni (SCAT) oluşturmuştur (Landers ve Boutcher, 1993). Bilişsel ve somatik açıdan yarışma kaygısını ölçen “Spor Yarışma Kaygı Testi” üzerinde araştırmalar arttırılarak, bu ölçeğe kaygı üzerinde etkili olan “güven” boyutu da eklenerek “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-I)” kaygı durumunu çok yönlü olarak ele almıştır (Martens, Vealey ve Burton, 1990; Raglin, 1992). Kaygıyı çok yönlü ele alan başka ölçekler, Schwartz, Davidson ve Goleman (1978) tarafından geliştirilen “Bilişsel-Somatik Kaygı Envanteri (CSAQ)” ve “Smith, Smoll ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen “Spor Kaygı Ölçeği”dir (SAS) (Cox, 2012).

2.4. Stres

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında olması ile canlı refleks olarak kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini ortaya çıkması durumudur. Tehlike ile karşı karşıya kalan birey başa çıkamayacağını anladığında bu tehlikelerden uzaklaşmaya, bu durumla baş edeceğini anladığı anda savaşmaya karar verir ve duruma uyum sağlamaya çalışır (Baltaş ve Baltaş, 2018). Selye (1985) uzun süren stresli durumlarda üç safhanın yaşanacağını belirtmiştir. Bu süreçlere ilişkin açıklama aşağıdaki Şekil 8’de belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2018; Tiryaki, 2000).

Genel Uyum Sendromu



Şekil 8. Selye (1985)'nin Genel Uyum Sendromu

2.4.1. Sporda Stres Türleri

Literatürde, kronik ve akut, beklenen ve beklenmeyen ve rekabete dayalı olan ve rekabete dayalı olmayan stres faktörleri dahil olmak üzere spor stresörlerinin türlerini kategorize etme girişiminde üç ayırım yapılmıştır. İlk ayırım, *kronik ve akut stresörler* arasındadır. Uzun bir süre boyunca devam eden strese kronik stres; daha kısa bir süre içinde ortaya çıkan ve başlangıçları çok daha ani gelişen strese ise akut stres denir. Spor karşılaşmasında hata yapmak, antrenör tarafından azarlanmak, sakatlanmak veya takım arkadaşı tarafından eleştirilmek sporcuda akut stres durumlarına sebebiyet verebilir. Akut stresörler etkili bir şekilde yönetilmezse, uzun vadeli kronik stres ve tükenmişliğe yol açabilir.

Stres türlerinde ikinci ayırım, *beklenen ve beklenmeyen stresörler* arasındadır. Beklenen stresörler, bir sporcunun planladığı veya hazırladığı stres faktörleri iken, beklenmedik stresler beklenmemektedir. Sporcularda stres faktörleri üzerinde yapılan araştırmalarda ulaşım gecikmeleri, kötü yemek ve kötü hakemlik kararları durumları beklenmedik stres faktörleri olarak ifade ettiklerini ve beklenmedik stres faktörlerini beklenenden daha tehdit edici olarak algıları yönünde bulgular elde edilmiştir. Stres türlerindeki üçüncü ayırım, *rekabetçi ve rekabetçi olmayan stresörler* arasındadır. Rekabetçi stresörler, yarışma esnasında hatalar

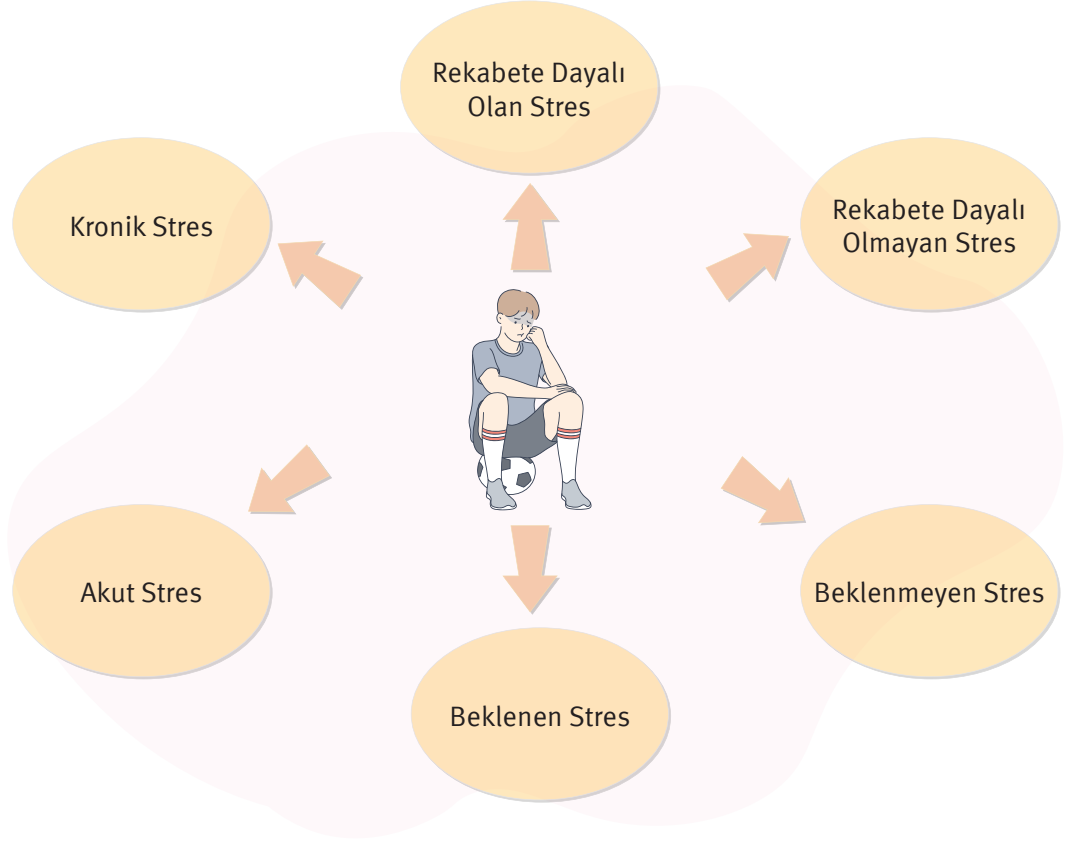


Okuma Önerisi

Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme konulu makaleyi çevrim içi olarak aşağıdaki bağlantıdan okuyabilirsiniz:



yapma, sakatlanma, performans baskısı ve yüksek performans beklentileri gibi olabilirken; rekabetçi olmayan stres faktörleri ise, medya, seyahat, sakatlık sonrası rehabilitasyon süreci, iş güvensizliği, uzun antrenman seansları, geri bildirim eksikliği, takım toplantılarıyla uğraşma zorunluluğunu içerir (Dugdale ve ark., 2002; Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016).



Şekil 9. Spor ortamında stres türleri

2.4.2. Sporda Stres Yaratan Faktörler

Sporcuların en büyük stres kaynağı yeteneklerinden ve performanslarından endişe duymalarıdır. Kadro dışı kalma korkusu, finansal sorunlar, sık seyahat etme, eğitim için gereken zamanın kalmaması, antrenör ile iletişim kuramama ve takım içinde gruplaşmalar gibi konular da ayrıca sporcularda stres yaratan faktörler arasında yer almaktadır. Sporda sakatlanma ve sonrasındaki **rehabilitasyon** süreci de sporcular üzerinde stres yaratır ve onlar için travmatik bir hal alabilir. Ego yönelimli yani sonuca odaklı olan sporcuların, görev yönelimli olan yani sonuçtan ziyade kişisel performansına odaklanan sporculara göre daha çok stres yaşadıkları yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Weinberg ve Gould, 2018). Ebeveyn baskısı da (özellikle genç sporcularla) geleneksel bir stres kaynağıdır (Spaschak, 2020). Sporcular kadar antrenörlerin de spor ortamında stresli



Anahtar Kavram

Rehabilitasyon: Bir şeyi iyi bir duruma getirme süreci.

olmalarına neden olan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları, sporcularla yaşanan iletişim sorunları, sporcuları takıma seçme süreçleri, maç başarısında kontrolün kendisi dışındaki birçok faktöre bağlı olması sayılabilir (Frey, 2007; Olusoga ve Thelwell, 2016).

Fletcher, Hanton, Mellalieu ve Neil (2012), profesyonel ve profesyonel olmayan sporcular tarafından bildirilen beş organizasyonel stres kategorisi tanımlamışlardır:

- 1) Spora özgü faktörler (ör. antrenmanın veya müsabakanın yükü, seyahat ve konaklama düzenlemeleri, sakatlanma riski),
- 2) Spor organizasyonundaki roller (ör. takım kaptanı olmak veya organizasyonda sporcu olmakla ilgili sorumluluklar),
- 3) Spor ilişkileri ve kişiler arası talepler (ör. destek eksikliği, zayıf liderlik, zorlayıcı kişilikler),
- 4) Sportif kariyer ve performans geliştirme sorunları (ör. gelir ve finansman stres faktörleri, takımdaki pozisyonla ilgili endişeler, kariyer hedeflerine ulaşma),
- 5) Sporun organizasyon yapısı ve iklimi (ör. sporun kültürel ve politik çevresi, spor organizasyonu, antrenörlük / yönetim tarzı, medya sorunları).

2.4.3. Sporda Stres Yönetiminin Aşamaları

Bir spor takımında stres yönetimini programı için aşağıdaki aşamaları değerlendirebilirsiniz:

1. aşama: Sporcularınızda strese neden olabilecek durumları belirleyin (ör. gerçekçi olmayan performans hedefleri, yoğun antrenman programı, yoğun seyahat hali).

2. aşama: Stresli durumları takımdaki sporcular nasıl algılıyor? Sporcular arasındaki stresi algılama ve baş etme stratejilerinde farklılık var mı? (ör. sporcunun oynadığı pozisyon, kadro dışı kalma durumları, kişiliklerine göre algıları değişebilir).

3. aşama: Sporcular strese nasıl tepkiler veriyorlar? Fiziksel, bilişsel, dikkat konsantrasyon anlamında sporcularda değişim var mı?

4. aşama: Bu aşamada sporcunun performansında stres kaynaklı düşüş gözlenirse, stresin kaynağına yönelik çözüm önerileri getirilmelidir. Örneğin antrenman ve seyahat yoğunluğu kaynaklı bir stres kaynağı mevcut ise zaman yönetimi üzerine çalışılabilir, eğitimler verilebilir. Performansı ile ilgili kaygıları mevcut ise eksik, yetersiz olduğu düşünülen beceriler üzerine özel antrenmanlar antrenörü iş birliği ile eklenebilir. Sürantrene olma durumu varsa spor dışı hobi aktivitelerine yönlendirilebilir (Shaw, Gorely ve Corban, 2005; Fletcher ve Scott, 2010).

2.5. Sporda “Şok” Durumu

Şok, aşırı uyarılmışlığa eşlik eden kaygı durumunda kaslarda oluşan gerginlikle beraber performansın sergilenemediği, hareket akışının kaybolduğu, sporcunun koordinasyonunun bozulduğu psikofizyolojik bir durumdur. Yüksek kaygı düzeyi genellikle şok ile sonuçlanır ve sporcunun performansının düşmesine neden olur. Şok durumunu yaşamamanın performans etkisi duruma ve sporcuya bağlıdır. Sporda belirli bir düzeyde kaygı veya stres iyi olabilir, ancak bu çok ileri giderse performans düşüşüne neden olabilir. Kendi performansında şüphe duy-mak, başkalarını etkileme arzusu, diğer stres faktörleri yüksek düzeyde kaygı veya stres yaratabilir. Şok durumu meydana geldiğinde, sporcunun odak noktası artık performansı, spor ortamında sorumlu olduğu görevleri değildir (Cox, 2012; Butler, 2020).

Örneğin, aşağıdaki durumlarda şok meydana gelebilir:

- Sporcu, seyirci, antrenör, takım arkadaşları gibi başkalarının performansı hakkında ne düşündüğüyle ilgilendiğinde,
- Gerçek performansları ile hedefleri arasında uyumsuzluk yaşadığında,
- Kazanmaya çok fazla odaklanıp, yarışma esnasındaki görev ve sorumluluklarında uzaklaştığında,
- Seyircinin kötü tezahüratında,
- Kolay bir beceriyi gerçekleştiremediğinde (ör. kolay bir sayıyı kazanmadığında veya golü kaçırdığında).

ALİŞTIRMA

Baskın ön kolunuzu ve avucunuzu bir masa veya masa üstüne koyun. Elinizdeki ve parmaklarınızı olabildiğince gerin ve ardından işaret parmağınızı ve orta parmaklarınızı olabildiğince hızlı bir şekilde ileri geri hareket ettirmeye çalışın. Elinizin gergin durumu sporcuların “şok” anında yaşadığı fiziksel durumu anlamınıza yardımcı olacaktır. Ön koldaki ve eldeki tüm kasları gevşetin ve alıştırmayı tekrarlayın. Fiziksel olarak gergin ve kaslar gevşek durumdayken hareket kabiliyetinizi hissedin.

2.6. Kritik Anlarda Üstün Performans (Clutch Performance)

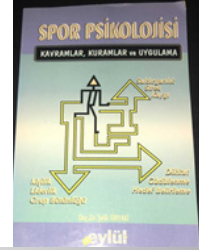
Stres bir sporcuya ilginç şeyler yapar. Bazı sporcularda gerginlik, endişe ve kaygı artışına neden olurken, bazıları bu artan stresi daha hızlı koşmaya, daha yükseğe sıçramaya ve daha ileri atmaya yönlendirebilir. Başarılı sporcuların yüksek stres altında oyunlarını daha iyiye yükseltmek için hangi stratejileri kullandıkları “kritik anlarda üstün performans (clutch performance) olarak adlandırılmaktadır. Şok durumunun tersi, stresli yarışma ortamlarında mükemmel bir performans sergileme sürecini ortaya koyan “sporda kavrama veya kontrol (clutch)” olarak da ifade edebileceğimiz “kritik anlarda üstün performans” sergileme

durumu da spor psikolojisi literatüründe incelenmektedir. Bu terim Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanılmaktadır ve sporcunun aşırı baskı altında çok iyi performans göstermesi anlamına gelir (Cox, 2012). Örneğin, son saniyede üçlük sayı ile takımını şampiyon yapan bir basketbolcu sergilediği bir performans bu duruma örnektir. Bu konuda araştırmacılar son zamanlarda stresli bir yarışma ortamında çok iyi performans sergileyen sporcularla görüşmeler yaparak, onların söz konusu süreçlerde neler hissettiğini araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre kalabalığın farkında olmadıkları, tamamen göreve odaklandıkları, kendilerine yüksek düzeyde güvendiklerini, performansları ve ortamın üzerinde kontrol duygusu hissettiklerini, başarılı olmak için motive olduklarını, yaptıkları işten zevk aldıklarını ve uyarılmışlık düzeylerini yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Hatta bazı sporcular, zamanın yavaşladığını ve olayın puslu bir ana sahip olduğunu hissettiğini bile bildirmiştir. Bu bulgular, sporda akış duygusuna benzer olduğunu ve akış duygusunun üstün performans ile örtüştüğünü ve birbirinden tamamen farklı olmadığını göstermektedir (Swann, Crust, Jackman, Vella, Allen ve Keegan, 2017).



Okuma Önerisi

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitabevi ve Yayınevi.



Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Duygular, davranışlarda tepkisel olarak gözlemlenebilen zihnin fizyolojik ve psikolojik süreçlerini içeren belli uyaranlara karşı verilen olumlu veya olumsuz yanıtlardır.
 - * Sportif performansı etkileyebilecek örnek duygular arasında öfke, suçluluk, utanç, rahatlama, mutluluk ve gurur yer aldığı belirtilmiştir. Kaygı, en çok incelenen ve sportif performans üzerinde en fazla etkiye sahip olduğuna inanılan duygudur.
- * Olumsuz sonuçlanan duygu durumlarında spor psikologları duygu düzenleme teknikleri kullanmaktadır. Duyguların düzenlenme sürecinde kişinin bireysel duygularını düzenlemesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun arka planındaki faktörlerin düzenlenmesi şeklinde basamaklar yer almaktadır.
 - * Duygularla ilişkili olan uyarılmışlık, kaygı ve stres kavramları halk arasında genelde birbirinin yerine kullanılsa da, farklı anlamlar içermektedirler. Bu kavramlardaki anlamsal farklılıkları kavramak sporda psikolojik süreçleri anlamlandırabilmek için çok önemlidir.
- * Uyarılmışlık (arousal), otonom sinir sisteminin bir fonksiyonudur ve organizmanın fizyolojik ve psikolojik durumu ile ilgilidir. Uyarılmışlık, beyin kökü içerisindeki retiküler etkinleştirme sisteminin, otonom sinir sisteminin ve endokrin sisteminin etkinleşmesini sağlayarak, arttırılmış kalp atışına ve kan basıncına, algısal uyanıklık durumuna, hareketliliğe ve tepki vermeye hazır olmaya yol açarak organizmayı fizyolojik olarak hazır, uyanık ve dikkatli hale getirir.
 - * Yüksek derecede uyarılmışlık düzeyi bir sporcuda kalbinin hızlı atması, sık nefes alması ve avuçlarının terlemesinin yanı sıra tünel görüşü (görme alanının daralması) ve kafa karışıklığı gibi sonuçlar doğurabilmektedir.
- * Uyarılmışlık kavramı sportif performans kadar beceri öğrenimi ile ilgili olduğu için spor psikolojisinde önemli bir kavramdır. Organizmanın yeni şeyler öğrenebilmesi için belli düzeyde uyarılmış olması gerekir. İnsan uykuda öğrenemeyeceği gibi aşırı uyarılmışlık durumunda da öğrenemez.
 - * Kelime anlamı “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” anlamına gelen kaygı (anksiyete), organizmanın uyarılmışlığına eşlik eden

gerginlik hissi, endişe düşüncesi ve kan basıncında artma gibi fiziksel değişimlerle ilişkili bir duygu olarak tanımlamıştır.

- * Durumluk (state) kaygı, endişe, korku, gerginlik ve fizyolojik uyarılmışlıktaki artış ile karakterize edilen anlık, geçici, öznel duygusal durumdur. Sınav kaygısı, yarışma kaygısı örnek olarak verilebilir. Sürekli (Trait) kaygı ise, belirli çevresel durumları tehdit edici olarak algılama ve bu durumlarda artmış olan, algılanan gerginlik ve endişe duygularını kapsayan ve otonom sinir sistemini etkisi altına alan, karmaşık bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır.
- * Bilişsel kaygı, performans hakkındaki olumsuz beklentilerin veya olumsuz kişisel değerlendirmelerin neden olduğu kaygının zihinsel boyutunu ifade ederken, somatik kaygı, kaygının fizyolojik ve duygusal boyutunu tarif eden ve otonom uyarılmışlıktan kaynaklandığını belirtilen, artan kalp hızı, solunum ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkileri yansıtan kaygının fiziksel boyutudur.
- * Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında olması ile canlı refleks olarak kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini ortaya çıkması durumudur.

Kaynakça

- American Psychological Association. (2018). Anxiety. Erişim tarihi: 30 Kasım 2020 [https:// www.apa.org/topics/anxiety](https://www.apa.org/topics/anxiety)
- Baltaş, A., & Baltaş, A. (2018). Stres ve başa çıkma yolları (36. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi. S, 148-150.
- Butler, R. (2020). Sports psychology in action. CRC Press.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
- Cox, R. H. (2012). Anxiety, stress, and mood relationships. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 154-182.
- Cox, T. (1985). The nature and measurement of stress. *Ergonomics*, 28(8), 1155-1163.
- Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Bennett, E. V. (2017). Stress, emotions, and coping in youth sport. *Sport psychology for young athletes*, 164-173.
- Damasio A.R. (2006). Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni, 3. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33.
- Erbaş M (2000) Türkiye basketbol 2. ligindeki oyunların bazı kişisel Değişkenlerinin durumluluk kaygı üzerine etkileri ve durumluluk kaygının Takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans tezi, Edirne.
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28(2), 127-137.
- Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(4), 545-557.
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress—"Problem solvers" have problems, too. *The sport psychologist*, 21(1), 38-57.
- Gammage, K.L. ve Hoar, S.D. (2016). Anxiety in Sport and Exercise, Eds: Crocker, P., Sport and exercise psychology: A Canadian perspective. Pearson Education: Canada.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1): 41-54.
- Gross, J.J. (2014) Emotion regulation: Empirical and conceptual foundations. In *Handbook of emotion regulation* (2nd edition) (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Güler, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Elazığ.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 4, No. 1).
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152.
- Landers, D. M. & Boutcher, S. H. (1993). Arousalperformance relationships. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp.170-184). Mountain View, CA: Mayfield.
- Lane, A. M. (Ed.). (2015). Sport and exercise psychology. Routledge.
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Wismeyer, A., & Song, J. (2005). Personality psychology: Domains of knowledge about human nature.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.
- Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 14(4), 339-351.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *The sport psychologist*, 1(1), 29-55.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1982). Competitive state anxiety inventory-2. In Symposium conducted at the meeting of North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPPSA).
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511.
- Olusoga, P., & Thelwell, R. (2016). Coach stress and associated impacts. *The psychology of sports coaching: Research and practice*, 128-141.
- Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (2014). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. Routledge.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 20, 243-243.
- Sage, G. (1984). *Motor learning and control*. Dubuque, IA: Brown.
- Saraç, T. (2015). Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ve Umutsuzluklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic medicine*.
- Selye, H. (1985). The nature of stress. *Basal facts*, 7(1), 3-11.
- Seven, M. A., & Engin, A. O. (2008). Öğrenmeyi etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 189-212.
- Shaw, D., Gorely, T., & Corban, R. (2005). *Sport and exercise psychology*. Garland Science.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280.
- Spaschak, A. M. (2020). The effect of parental pressure on the stress, self-efficacy and overall well-being of athletes.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. *Anxiety-Current trends and theory*, 3-20.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Tamminen, K., Kowalski, K., & Gaudreau, P. (2016). *Stress, Emotions and Coping in Sport and Exercise*, Eds: Crocker, P. *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. Pearson Canada.
- Thayer, R. E. (1978). Toward a psychological theory of multidimensional activation (arousal). *Motivation and Emotion*, 2(1), 1-34.
- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Türk Dil Kurumu (2018). TDK. Türkçe Sözlük. Erişim tarihi: 30 Kasım 2020
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Bölüm Soruları

1. “Organizmanın derin uyku halinden yoğun heyecan noktasına kadar olan süreci kapsayan ve bu süreç içinde değişik düzeyler sergileyen genel fizyolojik ve psikolojik bir etkinliktir.” **şeklinde tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Kaygı
B) Uyarılmışlık
C) Stres
D) Duygu
E) Heyecan

2.

1. Somatik Kaygı	X. Uyarılmışlığa eşlik eden endişe, huzursuzluk gibi kaygı duygularının çevresel şartlara göre meydana geldiği, geçici bir duygu durumudur.
2. Bilişsel Kaygı	Y. Uyarılmışlığın artışı ile beraber anlık olumsuz düşüncelerin ve endişenin oluşumu.
3. Durumluk Kaygı	Z. Kaygının fizyolojik ve duygusal boyutunu tarif eden ve otonom uyarılmışlıktan kaynaklandığını belirtilen, artan kalp hızı, solunum ve kas gerginliği gibi fizyolojik tepkileri yansıtan kaygının fiziksel boyutudur.

Yukarıdaki kaygı türlerinin tanımlarının doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

A) 1-Y, 2-Z, 3-X
B) 1-X, 2-Y, 3-Z
C) 1-X, 2-Z, 3-Y
D) 1-Y, 2-X, 3-Z
E) 1-Z, 2-Y, 3-X

3. “İlk olarak Spielberger, kaygıyla ilgili sürekli ve durumluk kaygı tanımlamalarını yapmış ve bunları tespit etmek için de’ni geliştirmiştir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi doğru şekilde tamamlamaktadır?

A) Spor Yarışma Kaygı Testi
B) Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-I)
C) Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)
D) Bilişsel-“Somatik Kaygı Envanteri (CSAQ)
E) Spor Kaygı Ölçeği (SAS)

4. İnsanların diğer insanlardan olumsuz izlenimler oluşturmalarına neden olabilecek değerlendirmeleri deneyimlediklerinde veya deneyimleyeceklerini düşündüklerinde ortaya çıkan kaygı türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Durumluk (state) kaygı
B) Sürekli (trait) kaygı
C) Bilişsel kaygı
D) Sosyal kaygı
E) Somatik kaygı

5. “Uzun bir süre boyunca devam eden strese; daha kısa bir süre içinde ortaya çıkan ve başlangıçları çok daha ani gelişen strese ise denir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

A) kronik stres, akut stres
B) akut stres, kronik stres
C) beklenen stres, beklenmeyen stres
D) rekabete dayalı olan stres, rekabete dayalı olmayan stres
E) beklenmeyen stres, beklenen stres

6. Selye (1985), uzun süren stresli durumlarda üç safhanın yaşanacağını belirtmiştir. Bu safhalar sırasıyla hangi şıkta doğru verilmiştir?
- A) Tükenme safhası, alarm safhası, direnme safhası
 B) Alarm safhası, direnme safhası, tükenme safhası
 C) Direnme safhası, alarm safhası, tükenme safhası
 D) Tükenme safhası, direnme safhası, alarm safhası
 E) Direnme safhası, tükenme safhası, alarm safhası
7. “Aşırı uyarılmışlığa eşlik eden kaygı durumunda kaslarda oluşan gerginlikle beraber performansın sergilenemediği, hareket akışının kaybolduğu, sporcunun koordinasyonunun bozulduğu psikofizyolojik bir durum” olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Stres
 B) Kaygı
 C) Kritik anlarda üstün performans
 D) Sporda şok
 E) Uyarılmışlık
8. Sporcunun aşırı baskı altında çok iyi performans göstermesi anlamına gelen kavram aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Stres
 B) Kaygı
 C) Kritik anlarda üstün performans
 D) Sporda şok
 E) Uyarılmışlık
9. Organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının tehdit altında olduğu durumlarda refleks olarak kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini ortaya çıkması durumuna ne denir?
- A) Stres
 B) Kaygı
 C) Kritik anlarda üstün performans
 D) Sporda şok
 E) Uyarılmışlık
10. Aşağıdakilerden hangisi kaygının davranışsal belirtilerindendir?
- A) Kalp atışında hızlanma
 B) Terleme
 C) Karın ağrısı
 D) Karar vermede güçlük
 E) Hızlı konuşma
8. Sporcunun aşırı baskı altında çok iyi performans göstermesi anlamına gelen kavram aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Stres
 B) Kaygı
 C) Kritik anlarda üstün performans
 D) Sporda şok
 E) Uyarılmışlık

Cevap Anahtarı

1. B	2. E	3. C	4. D	5. A
6. B	7. D	8. C	9. A	10. E

3. STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE SPORDA UYARILMIŞLIĞI DÜZENLEME ANTRENMANLARI

“Strese karşı en büyük silah, bir düşünceyi değerine tercih etme yeteneğimizdir.”

William James



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Stres ve stresle baş etme kavramlarını tanımlayabilir.
- Sporda stresle baş etme stratejisi türlerini açıklayabilir.
- Sporda uyarılmışlığı düzenleme kavramını tanımlayabilir.
- Sporda uyarılmışlığı arttırma tekniklerini anlatabilir.
- Sporda uyarılmışlığı azaltma tekniklerini ifade edebilir.

Başlamadan Önce

Uyarılmışlığı en uygun (optimal) seviyeye ulaştırmak sporcuların sportif performansının arttırılmasında önem arz etmektedir. Sporcularda uyarılmışlık düzeyi gereğinden fazla yüksek ise duygusal yoğunluğu azalmaya yönelik teknikler kullanılırken, bu durumun aksine uyarılmışlık seviyeleri düşük ise duygusal yoğunluğu yükseltmeye yönelik teknikler kullanmak gerekmektedir. Uyarılmışlığı düzenlemeye yönelik spor psikolojisi alan yazında birçok teknik yer almaktadır. Bu bölümde uyarılmışlığı düzenleme (arttırma veya azaltma) teknikleri ile beraber stresle baş etme konusu, alandan uygulamalı örnekler ile açıklanmaya çalışılmıştır.

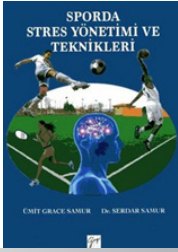
Birlikte Düşünelim

1. Elit spor stresli midir?
2. Stres kontrol edilebilir bir duygusal durum mudur?
3. Sporda gevşemek, rahatlamak için neler yapabilirim?
4. Uyarılmışlığı azaltma teknikleri gerçekten etkili midir?
5. Sporcu için uygun gevşeme tekniği hangisidir?



Okuma Önerisi

Samur, Ü.G. & Samur, S. (2017). *Sporda Stres Yönetimi ve Teknikleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.

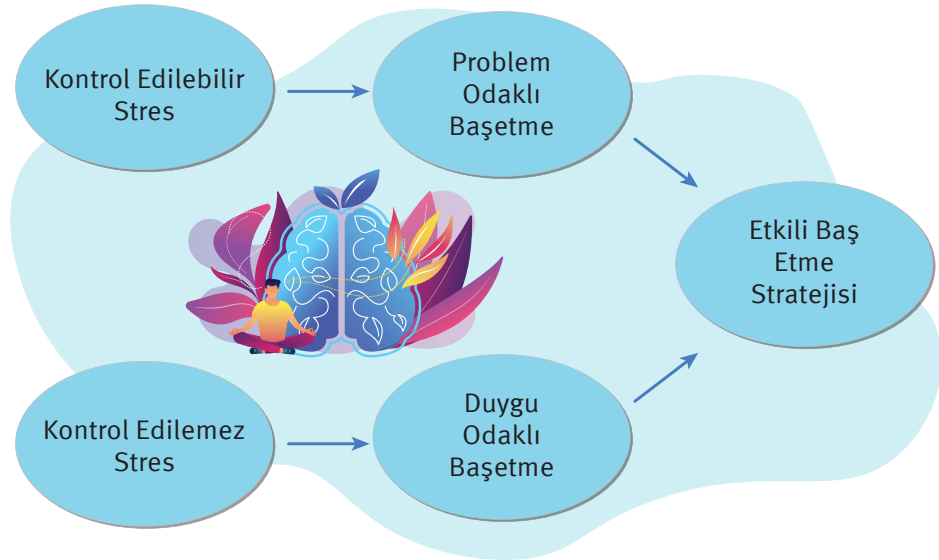


3.1. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresli bir olay yaşandığında ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik aşırı uyarılmışlık halini ve buna neden olan etkenleri azaltma ya da yok etmeye yönelik, dışsal ve içsel tepkileri denetim altına almayı hedefleyen gayretler stresle başa çıkma olarak nitelendirilmektedir (Yiğit, 2012; Savcı ve Aysan, 2014). Stresle başa çıkma stratejilerini genel olarak iki kategoride toplayabiliriz (Carver ve Scheier, 1994; Folkman ve Lazarus, 1988): 1) Probleme odaklanan başa çıkma stratejileri, 2) Duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri

3.1.1. Probleme Odaklanan Başa Çıkma Stratejileri

Probleme odaklanan başa çıkma stratejisinde sıkıntıya yol açan problem ile ilgilenilir. Strese neden olan olayları bilgiye ve planlı eylemlere odaklı akılcı tepkiler ile aktif bir şekilde çözmeye çalışır. Stresin kaynağı olan problemin tanımlanması, tüm yönleriyle durumun ele alınması, alternatiflerin düşünülmesi, olumsuzun olumluya çevrilmesi olarak tanımlanmıştır (Chang, 1998; Folkman ve Lazarus, 1987). Problem odaklı başa çıkma sürecinde problemin çözümü için fikirler üretilir, değerlendirilir ve planlama yapılarak sorunun çözümü için çaba sarf edilir (Lane, Jones ve Stevens, 2002; Baker ve Berenbaum, 2007). Problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin kullanılmasının, sıkıntı düzeyini düşürmek konusunda uzun dönemli etkilere sahip olduğu alanyazında belirtilmiştir (Folkman, 1984; Higgins ve Endler, 1995).



Şekil 10. Algılanan Kontrol Edilebilirlik Düzeyine Göre Başa Çıkma Stratejisi Etkinliği (Nicholls, Holt ve Polman, 2005)

Spor için uygun problem odaklı strateji örnekleri arasında tavsiye arama, bilgi toplama, planlama, problem çözme ve proaktif davranış yer alır (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012).

Tavsiye almak: Stres ile başa çıkma durumunda olan sporcuların, sosyal destek olarak bu durumu atlatmaya çalışmalarıdır. Sporcu başka insanlarla ilişki kurduğunda anlaşıldığını ve insanların onunla ilgilendiğini hissederek rahatlar. Bu süreç sporcuların antrenörden, spor psikoloğundan, psikolojik performans antrenöründen, yöneticilerden, arkadaşlarından veya ailelerinden yaşadıkları stresi nasıl yönetecekleri konusunda tavsiye istemeleri şeklinde olabilir. Sporcular sosyalleşmeye, sorunlarını paylaşmaya teşvik edilebilir ve genellikle kendi destek ağlarını oluşturmaya çalışırlar. Örneğin, iyi bir takıma transfer olmuş genç bir sporcu, yeni bir takıma başlayan genç bir sporcu olmanın zorluklarıyla ilgili empati kurabilen ve kişisel deneyimlerini paylaşabilen takımda yaşça büyük, deneyimli bir sporcuya yönlendirilebilir. Takım sporcularında sosyal destek bulmak kısmen bireysel sporlara göre daha muhtemeldir. Bu sebeple sosyal desteğe bireysel sporcular daha çok ihtiyaç duyar (Weinberg ve Gould, 2018).

Bilgi toplama: En büyük stres kaynağı belirsizlik ve bu konuda bilgi eksikliğidir. Bilgi toplama süreci, stresli durumla baş etmek için bilgi edinmeden meydana gelir. Spor ortamlarında önemli bir stresör rakip takım hakkındaki endişelerdir. Rakip takımın maçlarını izleyerek, onların taktiklerine hazırlık yapan sporcu onlara karşı topladığı bilgiler doğrultusunda kendini hazırlar ve güçlendirir. Dolayısıyla ne ile karşı karşıya olduğunu bildiği için performansının kontrolünü elinde tutarak rakibi daha az tehdit edici olarak algılayabilir. Maçlardan önce maçın yapılacağı sahada antrenman yapmak da sporcularda stresi azaltmaktadır (Cox, 2012).

Planlama (hedef belirleme): Planlama, istenen bir hedefe ulaşmak için gerekli olan faaliyetler hakkında düşünme sürecidir. Planlar uzun, orta veya kısa vadeli olabilir. Bir yarışma planı geliştirmek için, sporcular önce yaptıkları en iyi ve en kötü performanslarından önce neler hissettiklerinin geriye dönük bir analizini yapmalıdır. Daha sonra sporcuya bu profilleri bir yarışma öncesi plan oluşturmak için kullanması için yardım edilir. Plan sporcunun maçtan önceki gün, maça giderken, maç salonuna varıldığında, ısınma ve maçtan hemen önce ve maç sırasında ne yapması gerektiğini belirtmelidir. Bu önemli anlarda deneyimlenen ilgili veya istenen düşünce, duygu ve davranışlar dikkate alınarak sporcunun kendine özgü özelliklerine daha fazla hassasiyet geliştirilebilir (Ravizza ve Fifer, 2014).

Tablo 1: MÜSABAKA SONRASI PERFORMANS GERİ BİLDİRİM SAYFASI

İsim Soyad:

Rakip takım:

1. Bugünkü maç için stres faktörleriniz nelerdi?
2. Stresi nasıl deneyimlediniz (düşünceler, davranışlar, fiziksel)?
3. Bugünkü maç için enerji seviyeniz nasıldı?

Aşağıdaki zaman dilimlerinde uyarılmışlığın (enerjin) nasıldı?

a. Müsabakaya giderken yolda:		Düşük (0)	Orta (5)	Yüksek (10)
b. Müsabaka öncesi ısınırken:		Düşük (0)	Orta (5)	Yüksek (10)
c. Müsabakadan hemen önce:		Düşük (0)	Orta (5)	Yüksek (10)
d. Müsabaka süresince:		Düşük (0)	Orta (5)	Yüksek (10)

4. Stresi yönetmek için hangi teknikleri kullandınız ve onu kontrol etmede ne kadar etkili oldunuz?
5. İçsel konuşma yaptınız mı? Nasıldı? Neler söylediniz?
6. Bugünkü müsabakada bir sonraki müsabakada size yardımcı olacak ne öğrendiniz?
7. Sizin için en etkili zihinsel antrenman teknikleri hangileriydi?
8. Müsabaka esnasında en çok keyif aldığınız an hangisiydi? Kısaca o anı tanımlayınız.
9. Oyununuzu nasıl değerlendirirsiniz? (1...10)
10. Bugünkü müsabakada neler hissettiğinizi kısaca açıklayınız..... Kötü (0) İyi (5) Müthiş (10)
11. Söylemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

Problem çözme: Sporcunun karşılaştıkları bir soruna olası çözümleri düşünmek için zaman ayırması anlamına gelir. Maçın önemli anlarında serbest atışı atabilme yeteneği konusunda endişelenen bir basketbolcu düşünün. Problem çözme söz konusu stresli durumu düşünüp bu problemi çözmek için oluşan düşünce sürecidir (Ravizza ve Fifer, 2014).

Problem çözmeyi kolaylaştırmak için sporcular şunları yapmaya teşvik edilebilir:

- **Sorunu tanımlayın-** Bir sporcu, strese neyin sebep olduğunu bilmediğinde, o süreci yönetemez.
- **Problemi parçalara ayırın-** Tüm unsurları açıklayın: Kim ve ne işin içinde? Nerede ve ne zaman olur? Nasıl tepki verir?
- **Tüm olası çözümleri listeleyin-** Sporcunun durumdan ne istediğine karar verin ve sorunu çözmenin yollarını düşünün. Şu soruları sorun: Stresli durumu değiştirebilir mi? Bundan kaçabilir mi? Nasıl tepki verdiğini değiştirebilir mi?
- **Her çözümün sonuçlarını keşfedin-** Her seçeneğin artı ve eksilerini analiz edin. Sporcuya nasıl hissettiriyor? Dâhil olan diğer insanlar üzerinde nasıl bir etkisi olacak? Kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçlar neler? Faydalar maliyetlerden ağır mı basıyor? En iyi sonucu vaat eden çözümü seçin.
- **Rotayı belirleyin-** Planı yazın, güvendiğiniz bir antrenör ile, destek olacak kişilerle, zihinsel performans antrenörü, spor psikoloğu veya takım arkadaşlarıyla gözden geçirin.
- **Ayrıntılı düşünün-** Neyin yardımcı olup, neyin yardımcı olmadığını ayrıntılı olarak düşünmek için zaman ayırın (Williams ve Krane, 2015).

Proaktif davranış: Proaktiflik, gelecekte istenmeyen olaylara engel olmak veya ortadan kaldırmak için öngörü oluşturma ve otomatik karar verme araçlarını kullanma becerisi olarak tanımlanır (Engel ve Etzion, 2011). Proaktiflik, bireyin geleceği görerek, istediği hedef ve amaçlara ulaşmak için inisiyatif alarak, somut eylem planları belirlemesi durumlarında gözlemlenir (Presbitero, 2015). Sporcular mevcut ana saplanmamalı ve ileriye görebilmeli ve farkındalık becerilerini arttırmalıdır. Proaktif olan sporcular, başarısızlıklarının nedenlerini başka kişilere ve şans gibi dışsal faktörlere bağlamaz, antrenmanlar ve müsabakalardaki performanslarının sorumluluğunu kendileri alırlar. Fiziksel (kondisyonel), teknik ve taktiksel yeni oyun tarzları, kural değişikliklerine ayak uydurarak, yeni beceriler ve bilgiler öğrenerek performanslarını bütüncül bir yaklaşımla geliştirmeye çalışırlar. Buna ek olarak, duygusal (yeni sosyal destek ağları aramak) ve çevresel talepleri yönetebilirler (Weinberg ve Gould, 2018).

3.1.2. Duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri

Duyguya odaklanan başa çıkma stratejisi ise strese neden olan olaylarda duyguları yönetmeye odaklanan pasif bir stratejidir. Kullanılan stratejiler kişilere göre farklılık gösterebilmektedir. Bu bağlamda araştırmalar bireysel farklılıkları gözетerek insanların stresle başa çıkarken planlı hareket ederek, problemi çözmeye yaklaşımı geliştirme, çevreden destek arama, strese neden olan durum veya olaydan kaçma, strese neden olan durum veya olayı kendine saklamaya çalışma, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme, kadercilik ve doğüstü güçlere inanış veya batıl inanışlarla hareket etme gibi stratejiler kullandıklarını vurgulamış-

lardır (Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman ve Lazarus 1985). Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde, problemlili durum duygusal biçimde değerlendirilip, strese neden olan olayın tehdit derecesi azaltılmakta, stresli durum uzaklaştırılmaya çalışılmakta, sosyal destek aranmakta ve kaçma–kaçınma gibi unsurlar daha pasif bir şekilde ortaya konulmakta ve negatif duyguların kontrolü sağlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

3.1.2.1. Duygusal Yoğunluğu Azaltma (Psych Down) Yaklaşımları

Uyarılmışlık ve kaygı seviyelerindeki yükselişi kendini hem somatik hem de bilişsel olarak gösterdiği için bu iki yapıyı kontrol etmek önemlidir. Bu sürecin bir tarafına yönelik müdahaleler genellikle diğerini etkiler, yani somatik semptomları azaltmak, bilişsel semptomları azaltıcı etkiye sahip olabilir. Uyarılmışlık ve kaygı semptomlarının yoğunluğunu azaltmayı amaçlayan duygu odaklı müdahaleler, genel olarak kastan-zihne ve zihinden-kasa şeklinde iki şekilde sınıflandırılabilir. Kastan-zihne teknikler, bedensel yönlelere odaklanır ve *Nefes Egzersizleri ve Aşamalı Gevşemeyi (Derinleşen Gevşeme Antrenmanı)* içerir. Zihinden kasa gevşeme teknikleri ise, otonom sinir sistemi kontrolüne veya beyinden kaslara uyarılmaya odaklanır ve *Otojenik Antrenman, Meditasyon, İmgelemeyi* içerir. Bu alandaki çalışmalar incelendiğinde, gevşeme tekniklerinin kaygı semptomlarını azalttığını ve spor performansını artırmada etkili olduğu söylenebilmektedir (Meyers, Whelan ve Murphy, 1996; Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015).

Antrenörler sporcuların gergin olduklarını hissettiklerinde onlara “Rahat ol.” gibi bir söylemde bulunurlar. “Rahat ol.” talimatı kesinlikle uygun olsa da antrenörler, özellikle gergin bir durumda sporcuların nasıl rahatlayacakları konusunda onlara ipucu vermezler. Çok fazla gerilimden kaçınmayı öğrenmek için, sporculara istenmeyen gerginliği tanımaları ve gevşetmeleri öğretilmelidir. Gerginlik hissi, iskelet kas liflerinin kasılması sebebiyle meydana gelir. Gevşeme, kasılmayı durdurmak ve kasılan kastaki gerilimini azaltmaktır. [Sporcular rahatlatma tekniklerini yarışma öncesi, esnasında ve sonrasında kullanabilirler. Antrenörlerin de sezon boyunca çok fazla strese maruz kaldığı unutulmamalıdır. Antrenörlerin ve hatta hakemlerin de maç esnasında doğru kararlar verebilmesi için berrak bir zihne ihtiyaçları vardır. Bu sebeple bu teknikleri sadece sporcular değil maçlar esnasında doğru kararlar vermesi önem arz eden antrenörler ve hakemler de kullanabilir](#) (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012; Acharya ve Morris, 2014).

Tamamen gevşeme beynin hiçbir şey yapmaması ve kasların kendini bırakması, gevşemesidir. Bir sporcu neden tamamen rahatlamak ve uyarılmışlık seviyesini düşürmek ister? Sporcular gevşemeyi öğrenmeleri için öncelikle kaslarına, vücutlarına ve gerginlik hissine sebep olan olaylara karşı farkındalık geliştirmelidirler. Sporcuların kendileri hakkında farkındalık geliştirmeleri, onların gergin oldukları zamanlarda bu durumla nasıl başa çıkacaklarına dair stratejilerini kullanma yeteneklerini artırır. Bu bölümde ele alınan gevşeme teknikleri ayrıca

sporcular tarafından, yaralanma sonrası ağrıların neden olduğu bölgesel gerginliği gidermek için kullanılabilir. Tam gevşeme, yorgunluktan kurtulmayı da kolaylaştırabilir. Birçok sporcu onlar için önemli olan bir yarışma öncesi uyuyamadıklarını belirtmektedir. [Gevşeme teknikleri uykunun başlamasını teşvik edebilir ve uykusuzluk sorunlarını azaltabilir](#) (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Acharya ve Morris, 2014).

Tamamen gevşeme dışında bir maç esnasından aniden, hızlıca gevşemenin gerekli olabileceği durumlar olabilmektedir. Bu durumlar için kısa süreli ve hızlı kas gevşeme egzersizleri kullanılmaktadır. Anlık gevşeme becerileri sporcular için son derece önemlidir çünkü maç sırasında hiç beklenmedik bir noktada aşırı uyarılmışlığı azaltmak için kullanılabilirler. Olumsuz düşüncelerin oluştuğu, anlık stresli olan durumlarda (ör. basketbolda serbest atış veya futbolda penaltı vuruşu), kasların gerginliği performansı kötü etkileyeceği için, örneğin derin nefes egzersizleriyle fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlanabilir. Maça ısınırken anlık gevşeme egzersizleri mesela ısınma esnasında esneme (stretching) hareketleri yaparken kullanılabilir. Sporcuda gerginlik çok fazla ise gevşeme egzersizlerinin süresi o ölçüde arttırılabilir. Maçtan sonra da rahatlamak için gene gevşeme egzersizleri kullanılabilir (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015).

Nefes Egzersizleri

Düzgün nefes almak, kanda oksijen miktarını arttırarak ve kaslara daha fazla enerji taşıyarak, sporcuyu rahatlatır ve bu sayede performansı kolaylaştırır. Yüksek stresli maçlarda sporcular: a) Nefeslerini tutarlar veya b) Göğsün üst kısmından hızlı ve sık nefes alırlar (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012). Her iki nefes alma şekli daha fazla gerilime neden olur ve performans düşüşü yaratır.

Nefes farkındalığı oluşturmak için aşağıda üç farklı egzersize yer verilmiştir:

1. Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve nefesinize ne olduğunu görün. Bu duruş nefesinizin sadece göğsünüzün üst kısmına hareket etmesine, hızlı ve sık olmasına neden olur.
2. Karından derin, yavaş ve tam bir nefes almayı öğrenmek genellikle bir rahatlama tepkisini tetikleyecektir. Bu nefes, çeşitli nefes alma egzersizlerinin temelidir Doğru solunum, akciğer ve karın boşluklarını ayıran ince bir kas olan diyaframdan gelir. Tam bir nefesle diyafram aşağı çekilerek göbeğin genişlemesine ve akciğerlerde bir vakum oluşmasına neden olarak akciğerleri alttan doldurur. Bunun nasıl bir his olduğunu öğrenmeyi kolaylaştırmak için sporcular ciğerlerindeki tüm havayı zorla boşaltmalı ve bir sonraki nefes alışta ne olduğunu fark etmelidir. Tam bir nefes alırken, sporcular akciğerlerinin üç seviyeye bölündüğünü ve nefes alışın üç adımda gerçekleştiğini hayal etmelidir. Önce göbeği gevşeterek ve diyaframdan derin nefes alırken yavaşça şişmesine izin vererek akciğerlerin alt bölümünü hava ile doldururlar. Daha sonra göğüs boşluğunu genişleterek ve göğüs kafesini kaldırarak akciğerlerin orta kısmını doldururlar.

3. Son olarak, köprücük kemiklerini kaldırarak ve omuz başlarını genişleterek nefes alarak havayı akciğerlerin en üst noktasına kadar getirin.

Her üç nefes alma aşaması da sürekli ve sorunsuz bir şekilde ilerler. Sporcular bu sıralı nefes almadan memnun olduklarında, mümkün olduğunca fazla hava solumak suretiyle burundan uzun, yavaş, derin bir soluk alma konusundan konsantre olmalıdırlar. Nefes verme sırasında, hava akciğerlerin dibinden dışarı akıyormuş gibi hissetmektir. Önce akciğerlerin üstünü, ardından göğüs kafesi bölgesini ve son olarak akciğerlerin alt kısmını boşaltın. Son havayı ciğerlerden dışarı atmak için göbeği daha da içeri çekin. Nefes verme süreci uzun, yavaş ve tam olmalı ve hava tamamen dışarı çıkarken tüm gerilim bedeni terk etmelidir. Sporcuları tam olarak nefes verdikten hemen sonra o anda sessizlik ve sakinlik hissetmeye odaklanmaya yönlendirin. Sporcular bu sessizliği hissediyorlarsa, nasıl rahatlayacaklarını öğreniyorlardır. Sporcular ne zaman çok gergin olursa, bu egzersizi anlık olarak uygulayarak bu huzur ve sakinlik anını yeniden yaratmaya çalışmalıdırlar (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015).

Nefes teknikleri alan yazında ele alınırken genelde göğüs ve diyafram nefesi şeklinde ayırım yapılır. *Göğüs nefesi*, akciğerlerin üst kısmına hava almak olarak belirtilir ve bu türden bir nefes aldığımızda göğüs kafesimiz şişer ve omuzlarda yukarı doğru kalkar. Göğüs nefesi sporcuların rahatlaması için önerilen bir teknik değildir. Kaburga kemiklerinin hemen altında midenin hemen üzerinde bulunan ve arkada sırtımıza kadar uzanan ince bölge olan diyafram dediğimiz kası kullanarak gerçekleşen nefes türü aşağıda açıklanmıştır. Sporcuların uyarılmışlığını azaltmak, gevşemelerini sağlamak için aşağıda açıklanan diyafram nefesi, iç çekerek nefes verme, ritmik solunum ve konsantrasyon solunumu gibi rahatlatma nefes teknikleri kullanılmaktadır (Krane ve Williams, 2016; Hanrahan ve Andersen, 2010).

Diyafram nefesi: Bir elinizi karnınıza, diğer elinizi göğsünüze koyun. Diyaframdan derin, tam bir nefes alıyorsanız, göğsünüzdeki el göreceli olarak hareket-siz kalırken, soluk alıp vermeye birlikte karnınızdaki el dışarı çıkacaktır. Diyafram nefesini sporcular öğrendikten sonra her gün en az 30 ila 40 kez bu derin nefes alıp-verme işlemini yapmalıdırlar. Derin nefes alma egzersizini normal gündelik rutinlerde yapabilirler. Gündelik yapılan bir iş ile nefes egzersizi ilişkilendirilirse (ör. televizyon seyredirken nefes egzersizi, ders dinlerken nefes egzersizi, ısınma sonrası esnetme yaparken nefes egzersizi gibi) bu pratik yapmayı kolaylaştıracaktır. Bu nefes egzersizleri basketbolda serbest atış, teniste servis atışı, futbolda penaltı vuruşu öncesi gibi spor ortamlarında anlık rahatlatma gerektiren durumlarda çok faydalı olacaktır.

Öneri

Gündelik yapılan bir iş ile nefes egzersizi ilişkilendirilirse (ör. televizyon seyredirken nefes egzersizi, ders dinlerken nefes egzersizi, ısınma sonrası esnetme yaparken nefes egzersizi gibi) bu pratik yapmayı kolaylaştıracaktır.

İç çekerek nefes verme: Bu egzersiz için sporcunuza şu şekilde talimat verin: “Duyulabilir bir iç çekiş yaparak tamamen ağızdan nefes verin. Sonra ağzınızı kapatın ve nazikçe burundan 4’e kadar nefes alın. Sonra nefesinizi 7’ye kadar tutun, boğaz ve göğüste gerginlik oluştuğunu hissedin. Göğüs kafesindeki gerginliği bırakırken 8’e kadar ağızdan duyulabilir şekilde nefes verin.” İstenilen gevşeme seviyesine ulaşılan kadar döngüyü tekrarlayın.

Ritmik solunum: Sporcular 4’e kadar nefes alırlar, nefeslerini 4’e kadar tutarlar, 4’e kadar nefes verirler ve bu döngüyü tekrar etmeden önce 4’e kadar dururlar. Ritmik nefes egzersizlerini yapanlar egzersizde sayıyı değiştirerek nefes alışlarının ritmini değiştirebilirler. **1:2 oranı;** sporcular derin, dolu bir nefes alır ve ardından tam ve eksiksiz nefes verir. Tekrar nefes almalarını sağlayın, ancak bu sefer 4 sayıda nefes alıp, 8 sayıda nefes vermelidir. Sporcular 8’e ulaşmadan nefessiz kalırlarsa bir dahaki sefere daha derin bir nefes alıp daha yavaş nefes vermelerini önerin. Tam bir nefes alma ve verme farkındalığını vurgulayın. Sporcular tarafından daha fazla pratik ve derin bir gevşeme ile sporcunun sayıyı 5:10 veya 6:12 olarak değiştirmesi gerekebilir. Bu egzersiz, doğru yapılırsa çok güçlü bir rahatlama tepkisi oluşturur (Hanrahan ve Andersen, 2010; Williams ve Krane, 2015).

5’e 1 sayım; bu nefes tekniğinde sporcuya şu şekilde talimat verebilirsiniz: “Derinden, dolu dolu, yavaş bir nefes alırken 5 sayısını gözünüzde canlandır. Zihninde 5 sayarak, tamamen nefes al ve tamamen nefes ver. Bir sonraki nefes alış esnasında 4 sayısını görselleştirin. Nefes verirken kendinize, ‘Şimdi 5 numarada olduğumdan daha rahatım.’ deyin. Acele etmeyin. 3 sayısını gözünüzde canlandırarak zihinsel olarak sayın ve nefes alın. Nefes verirken kendinize, ‘Şimdi 4 numaradakilenden daha rahatım.’ deyin. Kendinize derinleşen gevşemeyi hissetme izni verin. 1 numaraya ulaşana kadar devam edin. 1 numaraya yaklaşırken kendinizi tamamen sakin ve rahat hissetmelisiniz.” Egzersizin tamamı 1 ila 2 dakika sürer. Doğru yapılırsa tek bir tam nefes almaktan daha fazla rahatlama yolu açabilmektedir. Sporcu, ne kadar zamanın mevcut olduğuna ve ne kadar gevşemeye ihtiyaç duyulduğuna bağlı olarak bu egzersizi antrenman ve maçlar öncesinde veya sırasında kullanabilir.

Konsantrasyon solunumu: Konsantrasyon solunumu dikkat dağınıklığı olan sporcularda kullanılabilen iyi bir egzersizdir. Bu nefes tekniğinde sporcuların dikkatlerini nefes alma ritmine odaklamalarını sağlayın. Zihinleri nefes alıp verme arasında başka bir düşünceye giderse dikkati bir sonraki nefeslerine yönlendirmeli ve rahatsız edici düşüncenin kaybolmasına izin vermelidir. Bir sonraki adım, nefes alıp verme ritmine odaklanmaya devam ederken her nefes veriş esnasında daha rahat olmayı düşünmektir.

Aşamalı (İlerleyen) Gevşeme Antrenmanı (Progressive Relaxation Training)

Günümüzde gevşeme amacıyla sıklıkla kullanılan Aşamalı (İlerleyen) Gevşeme Antrenmanı’nın temelini Edmond Jacobson (1929; 1938) oluşturmuştur. Ja-

cobson gerginlik olmadan gevşemenin olmayacağını, gerginlik ile gevşemenin etkileşimli olarak birlikte vücutta bulunmakta olduğu hipotezi ile bu gevşeme egzersizini ortaya koymuştur. Jacobson'a göre gevşeyen bir bedende kaygı barınmaz. İnsan aynı anda gevşemiş ve aynı anda gergin olamaz (Akandere, Aktaş ve Er, 2018; Brewer, 2009).

Aşamalı gevşeme çalışmaları, vücudu rahatlatabilme yetisi kasların kontrolünü sağladığından, sporcuların yarışmalar esnasında gevşemeleri ve rahat hissetmeleri açısından önemlidir. Bu rahatlık duygusu kaslar arasındaki yumuşaklığı ve akışkanlığı sağlar, gerginlik kaynaklı koordinasyonun bozulmamasına yardımcı olur. Bu gevşeme antrenmanları sporculara öğretilmeli ve kullanmaları sağlanmalıdır (Suinin, 1996). Aşamalı gevşeme antrenmanları sağ-sol kol, sağ-sol bacak, karın, sırt, göğüs, omuzlar, boyun ve yüz kaslarının sırayla yaklaşık 5-7 sn. gerilmesi ve ardından 30-40 sn. gevşetilmesi içerir ve bir kas grubundan diğerine ilerler (Yılmaz, 2019; Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016). Kasılma aşamasında, sporcu kas gerginliğinin nasıl bir his olduğuna dair farkındalık ve duyarlılığı öğrenir. Gevşeme aşaması ise, gerilim yokluğunun nasıl hissettirdiği ve bir kastaki gerilimi pasif olarak serbest bırakarak kendi isteğiyle gerginlik ve gevşemeyi yaşayabileceği ve onu kontrol edebileceği konusunda bir farkındalık öğrenir. Böylece, öğrenme sürecinde, sporcu basitçe bölgesel bir gerginlik durumu tanımlar, onu gevşetir ve ardından gerilim hissini gerilimin ortadan kaldırılmasından kaynaklanan gevşeme ile karşılaştırır. Bu içsel duyuşal gözlemi uygulayarak, sporcu nerede meydana gelirse gelsin istenmeyen gerginlik hislerini tanımada oldukça yetkin hale gelebilir ve daha sonra pratik olarak herhangi bir stresli durumda gerilimi hızla serbest bırakabilir.

İlk uygulama 25-30 dakika gerektirir ve günlük yapılmalıdır. Antrenör, spor psikoloğu veya zihinsel performans antrenörü ilk seansta sporcuları almalı, ardından kas gruplarında ilerleme için talimatlar içeren bir bildiri okumalıdır. Sporcu bu konuda beceri kazandıktan sonra, daha kısa uygulama seansları tam bir rahatlatma durumuna ulaşabilir ve hem tam hem de anlık gevşeme sağlamak için bu egzersizleri kullanabilir (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015). Örnek gevşeme antrenmanı aşağıda yer almaktadır (Weinberg ve Gould, 2018).

Aşamalı Gevşeme Antrenmanı Örneği

Genel talimatlar: Aşamalı gevşeme antrenmanını oturarak veya yatarak uygulayın. Yatarak uygulama genellikle rahatlamaya daha elverişlidir, ancak sporcular uyku haline gelmesi çok istenmediği durumlarda oturmalıdır. Yatma pozisyonu sırtta, baş, boyun ve gövde düz bir çizgide olmalıdır. Bacaklar düz ve topuklar içe doğru ve ayak parmakları dışa dönük olacak şekilde olmalıdır. Elleriniz uyluktan biraz uzakta, avuç içi yukarıda ve parmaklar rahat bir şekilde bükülmüş şekilde kolları yanlarda rahatça konumlanmalıdır.

Dizlerin veya boynun (her ikisinin birden değil) altına küçük bir yastık (rulo yapılmış havlu iyi bir alternatiftir) koyarak ayrıca bir rahatlık sağlanabilir. Oturma pozisyonu kullanılıyorsa, sporcular dik oturmalı, kalçaları sandalyenin arkasına dayanmalı, kollar ve bacaklar çaprazlanmamış ve ayakları yere düz basmalıdır. Eller uylukların üzerinde rahatça dinleniyor (avuç içi aşağı). Sporcunun egzersiz boyunca talimatları pasif bir şekilde takip etmesi ona vurgulanmalı. Bu, özellikle gevşeme aşamasında önemlidir. Sporcunun rahatlamaya

odaklanması için onu motive edin ama zorlamayın. Gevşemek çaba gerektirmemeli sadece kas kasılması bırakılmalı. Rahatlamak için herhangi bir çaba gerginliğe neden olur. Normal, konuşma tonuyla başlayarak aşağıdaki metni okuyun, ancak egzersiz süresince, gevşeme aşaması talimatlarını verirken sesiniz kademeli ve zarif bir şekilde daha yumuşak, daha sessiz ve daha monoton hale gelmeli ve tam tersine gerilim aşamasında ses hızı ve seviyesi biraz artmalıdır:

“Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın ve kendinizi rahat bir duruma sokmaya çalışın. Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan uzun, yavaş, derin bir nefes alın, olabildiğince çok hava soluyun. Sonra yavaşça ve tamamen nefes verin, nefes verirken gerginliğin vücudunuzdan çıktığını hissedin. Bir derin nefes daha alın ve nefes verirken günün gerginliği ve sorunları sizden uzaklaştığını düşünün. Mümkün olduğunca rahatlayın ve söylediklerimi dinleyin. Rahatlamak için zorlanmayın, serbest bırakın düşüncelerinizi. Seans sırasında rahat kalmak için gereğinden fazla hareket etmemeye çalışın. Özellikle gevşemiş olan kasları hareket ettirmemeye çalışın.

12 kas grubunun her birinde ilerlerken, önce kas grubunu yaklaşık 5 ila 7 saniye gerecek ve ardından 20-30 saniye Gevşeyeceksiniz. Ben "Şimdi" diyene kadar germeye başlamayın. Ben 'TAMAM.' veya 'Rahatla.' diyene kadar germeye devam edin, Bu sırada tüm gerginliği hemen bırakın.

“Sıkı bir yumruk yaparak ve elinizi şimdi bileğinize doğru bükerek baskın el ve alt koldaki kasları germekle başlayın. Elde ve alt kolda gerginliği hissedin. Tamam, gerginliği bırakarak rahatlayın. Gerilme ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin (20 ila 30 saniye gevşeyin). Şimdi bir yumruk daha yapın (5 ila 7 saniye sıkın). Tamam, rahatla. Kasılmayı durdurarak rahatlamamanın gerçekleşmesine izin verin; hiç çaba harcamayın (25 ila 30 saniye gevşeyin).

Sonra dirseğinizi yere veya sandalyenin arkasına doğru iterek baskın kolunuzun kaslarını gerin. Alt kol ve el kaslarını tutmadan pazıdaki gerginliği hissedin. Tamam, yavaş yavaş değil, bir kerede gerilimi azaltın. Gevşeyin. Şimdi gergin. Tamam, bırakın. Gerginlik ve gevşemeye bırakma arasındaki farkı karşılaştırın. Gevşeme, gerginliğin olmamasıdır.

Baskın olmayan elinizle, sıkı bir yumruk yapın ve bileğinizi şimdi geriye doğru bükün. Elinizde ve alt kolunuzda gerginliği hissedin, ancak üst kolunuzu gevşek tutun. Tamam, tüm gerilimi boşaltarak rahatlayın. Şimdi tekrar gergin. Tamam, rahatla ve gerginlik ile gevşeme arasındaki farkı hissedin. Şimdi baskın olmayan üst kolu sıkılamak için dirseği aşağı veya geri itin. Tamam, rahatla. Şimdi üst kolu tekrar gerin. Rahatsızlığa dikkat edin. Rahatlayın. Tüm gerginliğin çözülmesine izin verin. Rahatlama duygularının tadını çıkarın. Her iki kolunuzun ve elinizin kaslarındaki hislere dikkat edin. Belki bir tür gevşeme akışı vardır, belki de bu kaslarda sıcaklık ve hatta ağırlık hissi. Bu rahatlama hissini fark edin ve tadını çıkarın.

Dikkatinizi yüzünüzdeki kaslara çevirin. Şimdi kaşlarınızı kaldırarak alnınızdaki kasları gerin. Alnınızda ve kafa derinizde gerginliği hissedin (Bu daha küçük kas gruplarıyla yalnızca 3 ila 5 saniyelik kasılmalar için duraklayın). Tamam, gevşeyin ve gevşetin. Yayılan gevşeme hissini tadını çıkarın. Şimdi tekrar kaşlarınızı çatın. Rahatlayın. Alnınızın tekrar pürüzsüz olmasına izin verin. Alnınız cam kadar pürüzsüz olmalı. “Sonra gözlerinizi çok sıkı bir şekilde kısıyın ve aynı zamanda dudaklarınızı büzün ve dişlerinizi sıkın, ama acıtacak kadar sıkı değil. Şimdi Gergin. Gerginliği hissedin. Tamam, rahatla. Gerginliğin çözülmesine izin verin. Şimdi tekrar gergin. Tamam, tüm gerginliğin gitmesine izin ver. Yanaklarınız ve çeneniz gevşerken dudaklarınız hafifçe ayrılabilir.

Daha sonra, boynunuzu omuzlarınıza doğru çekerken omuzlarınızı olabildiğince yukarı kaldırarak boyun ve omuz kaslarınızı gerin. Şimdi gergin. Rahatsızlığı hissedin. Rahatlayın. Omuzlarınızı geriye doğru indirin ve rahatlamamanın boynunuza, boğazınıza ve omuzlarınıza yayıldığını hissedin. Gittikçe daha fazlasını bırakın. Omuzlarınızı kaldırıp boynunuzu batırarak şimdi gerin. Tamam, rahatla. Gittikçe daha fazlasını bırakın. Derinleşen gevşeme hissini tadını çıkarın. Unutmayın, gevşemenin sadece gerilimin olmamasıdır.

Sonra, aynı anda kalçalarınızı sıkarken, bir yumruk bekliyormuşsunuz gibi karnınızı sıkın. Şimdi gergin. Mide ve kalçada oldukça gerginlik hissetmelisiniz. Rahatla, gerilimi serbest bırak, her şeyin boşalmasına izin ver. Olmasına izin ver. Şimdi tekrar gergin. Tamam, rahatla. Yayılan gevşeme hissini hissedin. Gittikçe daha fazlasını bırakın.

Dikkatinizi bacaklarınıza çevirin. Uyluklarınızdaki tüm kasları aynı anda kasıp sıkın. Şimdi gergin. Gerginliği sadece uyluklarınızda hissetmeye çalışın. Duyguya dikkat edin. Tamam, rahatla. Gerginlik ve gevşeme hislerini karşılaştırın. Unutmayın, gevşemenin sadece gerilimin olmamasıdır; sadece gerilimi serbest bırakmak dışında hiçbir çaba gerektirmez. Şimdi uylukları tekrar sıkın. Tamam, gerilimi serbest bırakın sadece pasif olarak boşalmasına izin verin. Rahatlama hissini tadını çıkarın.

Sonra, ayak parmaklarınızı incik kemiğinize dokunmaya çalışıyormuşsunuz gibi bileğinizi esnetin. Şimdi gergin. Baldırınız, ayak bileğiniz ve ayağınız boyunca gerginlik hissetmelisiniz. Bu gerginliği, uyluğunuzu gerdiğiniz zamanki ile karşılaştırın. Tamam, rahatla. Basitçe gerilimi serbest bırak, kalan gerginliği bırakın. Şimdi tekrar gergin. Tamam, yavaşça tüm gerginliği bırak. Sonra bacaklarınızı düzeltin ve ayak parmaklarınızı aşağı doğru tutun. Şimdi gergin. Rahatsızlığa dikkat edin. Tamam, rahatla. Daha derin bir şekilde gevşerken yayılan gevşeme hissini hissedin. Şimdi bacaklarınızı düzeltin. Rahatlayın. Tüm gerilimi serbest bırakın. Gittikçe daha fazlasını bırakın.

Vücudunuzun tüm kaslarını gevşetin - bırakın hepsini, gevşeyin. Yavaş ve derin nefes almalısın. Bırakın tüm son gerginlik izleri vücudunuzdan dışarı aksın. Sanki sandalyeye veya zemine daha derine batıyormuşsunuz gibi vücudunuzda bir sıcaklık ve ağırlık hissi fark edebilirsiniz. Veya bir bulutun üzerinde yüzyormuşsunuz gibi hava kadar hafif olduğunuzu hissedebilirsiniz. Duygularınız ne olursa olsun, onlarla birlikte gidin.

Gözlerinizi açmadan önce, birkaç derin nefes alın ve vücudunuza geri akan enerjiyi ve uyanıklığı hissedin. Dilerseniz kollarınızı ve bacaklarınızı gerin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.”

Sporcuların bu aşamalı gevşeme alıştırmalarına tepkilerini tartışmak için birkaç dakikanızı ayırın. Nasıl hissettiklerini ve rahatlamada ne kadar başarılı olduklarını düşündüklerini anlamalarını sağlayın. Rahatlamakta güçlük çekenler için, çabasıız olmanın, pasif olmanın ve bunun olmasına izin vermenin önemini bir kez daha vurgulayın. Ayrıca onlara düzenli olarak pratik yapma ihtiyacını da hatırlatın. Tıpkı herhangi bir fiziksel beceri gibi, aşamalı gevşeme egzersizleri de pratik gerektirir. Sporculardan herhangi birinin vücutlarında gerginlik tutma eğiliminde oldukları yerlerin farkına varmış olup olmadığına bakın. Amaç, bu gerilimi tespit etmek ve baş ağrısına ve sırt ağrısına veya performans sorunlarına yol açmadan önce serbest bırakmaktır.

“Sıkı bir yumruk yaparak ve elinizi şimdi bileğinize doğru bükerek baskın el ve alt koldaki kasları germekle başlayın. Elde ve alt kolda gerginliği hissedin. Tamam, gerginliği bırakarak rahatlayın. Gerilme ve gevşeme arasındaki farka dikkat edin (20 ila 30 saniye gevşeyin). Şimdi bir yumruk daha yapın (5 ila 7 saniye sıkın). Tamam, rahatla. Kasılmayı durdurarak rahatlamanın gerçekleşmesine izin verin; hiç çaba harcamayın (25 ila 30 saniye gevşeyin).”

Anlık kas gevşetme egzersizleri (Momentary Muscle Relaxation Exercises)

Bu egzersizler 10-30 saniye sürer ve spor ortamlarında anlık stresin arttığı durumlarda (voleybol ve teniste servis atışı, basketbolda serbest atışlarda, futbolda penaltı vuruşunda) pratik bir şekilde kullanılabilir. Ayrıca bu tekniği sporcular günlük yaşamda gergin hissettiklerinde de kullanabilirler (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015):

Hızlı vücut taraması: Vücudu baştan ayağa (baştan ayak parmağınza kadar) hızlıca tarayın, yalnızca gerginlik seviyesinin çok yüksek olduğu kas gruplarında durun ve gerilimi serbest bırakın ve vücudu aşağıya (veya yukarıya) taramaya devam edin.

Boyun ve omuz kontrolü: Kaygı seviyemiz yükseldiğinde boyun ve omuzlarda aşırı gerginlik çok yaygındır, bu nedenle bu kaslarda herhangi bir aşırı gerginlik belirtisini anlamak için periyodik olarak tarayın ve bu bölgedeki farkındalığınızı arttırın. Boyun ve omuz bölgesini gerin ve gevşetin veya pasif olarak bırakın. Bu iki bölgedeki aşırı gerginliğin serbest bırakılması, vücudun geri kalanına gevşemeyi yayma eğilimindedir; aynı zamanda zihin üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir.

Spor kası kontrolü: Bu anlık egzersiz önceki egzersizle aynıdır ancak sporcunun faaliyet gösterdiği spor branşına yönelik en uygun olan kas grubunu bulup o bölgenin rahatlatılmasının sağlanması ile ilgilidir.

Meditasyon (Meditation)

Yükselmiş olan uyarılmışlık, kaygı gibi durumların olumsuz etkilerini azaltmak için gevşeme yöntemlerinden “meditasyon” **yöntemine de başvurulmaktadır**. Meditasyon tekniğinde sporcu “mantra (tekrar sesleri ve sözleri)” veya sabit bir nesneye bakma gibi zihinsel bir araç, uyarıcı olmayan bir dikkat odağı sağlayarak zihnini sakinleştirir. Mantra, bir kişinin meditasyon yaparken düzenli olarak tekrarladığı bir veya iki hecenin uyarıcı olmayan, anlamsız ritmik sesidir. Mantra olarak adlandırılan yavaş yavaş kaybolur ve meditasyon yapan kişi zamanla düşüncenin kaynağına ulaşır. Düzenli meditasyon kişinin derin bir rahatlama durumuna ulaşmasına yardımcı olur ve zihni disipline ederek konsantrasyonu kolaylaştırır. Çoğu meditasyon biçiminde dört temel bileşen bulunmaktadır: sessiz bir ortam, rahat bir pozisyon, zihinsel bir araç ve pasif bir tutum (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Acharya ve Morris, 2014; Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

Sporcuların bu tekniği ne kadar iyi uyguladıkları konusunda endişelenmeleri veya zihnin sakinleşmesini yaşamak için kendilerini zorlamaları çok önemlidir. “Bırak olsun.” tutumunu vurgulamalıyız; bu pasif tutum, meditasyon yapmayı öğrenmede belki de en önemli unsurdur. Dikkat dağıtıcı düşünceler oluşmaya başlarsa meditasyon etkili olmaz bunun için sporcu dikkatini zihinsel aygıtta yönlendirmeli, bu işarete odaklanmalı ve diğer tüm düşüncelerin pasif bir tavırla bilinç yoluyla uzaklaşmasına izin vermeli ve bunlarla ilgilenme girişiminde bulunmamalıdır (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Williams ve Krane, 2015).

Herbert Benson tarafından geliştirilen gevşeme tepkisi, Hindistan’da ilk kez uygulanmaya başlayan “Transandantal Meditasyon”un genelleştirilmiş bir versiyonudur, ancak mistisizm ve alışılmadık duruşlara atıfta bulunmaz. Sporcular zihinsel sakinlik için kendi seçtikleri bir kelime/ses gibi bir araçlar kullanır ve aşağıdaki talimatları benimser (Benson ve Klipper, 1975):

1. Sessiz bir yerde rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi kapatın.
2. Başın üstünden başlayıp ayağa (tercih edilirse ayaktan başa) ilerleyerek tüm kasları derinlemesine gevşetin.
3. Burundan kolayca ve doğal olarak nefes alarak, nefes almaya konsantre olun. Her nefeste, sakin kelimesini veya başka bir kelime veya saçma sap pan sesi sessizce söyleyin.



Herbert Benson (1935-2022).

24 Nisan 1935'te Yonkers, New York'ta doğan Dr. Benson, Wesleyan Üniversitesi ve Harvard Tıp Okulundan mezun olmuştur. Genç bir kardiyolog olarak Dr. Benson ve meslektaşları, stres ve gevşemenin kan basıncı üzerindeki etkisini inceleyerek zihin-beden bağlantısı için bilimsel bir temel oluşturmuşlardır. Benson ve arkadaşları meditasyonun metabolizmayı, solunum hızını ve kalp atış hızını azalttığını ve beyin aktivitesini modüle ettiğini bulmuşlardır. Dr. Benson, bu değişiklikleri “gevşeme tepkisi” olarak nitelendirmiş ve zihin-beden bağlantısının fizyolojik temelini oluşturan ilk insanlardan biri olarak kayıtlara geçmiştir. Dr. Benson, 190'dan fazla bilimsel yayının ve New York Times'ın en çok satan, 6 milyondan fazla kopyası satılan ve birden çok dile çevrilen The Relaxation Response (1975) dâhil 12 kitabın yazarı veya ortak yazarıdır.

4. İşiniz bittiğinde, önce gözler kapalı, sonra gözler açık olacak şekilde birkaç dakika sessizce oturun.

Sporcu meditasyonu 15-20 dakika yapabilir ama gevşemenin gerçekleşmesine izin vermek için zaman ve strateji konusunda çok endişelenmeden rahatlamaya, düşünceleri uzaklaştırmaya odaklanması önemlidir. Bu teknik günde 1-2 kez herkes tarafından uygulanabilir, ancak sindirim süreçleri gevşeme tepkisinin ortaya çıkmasına engel olabileceğinden herhangi bir yemekten sonraki bir saat içinde uygulanmaz (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Acharya ve Morris, 2014; Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

Meditasyonun bilişsel performansa etkisini araştıran çalışmalar yapılan bir araştırmada meditasyonun, tepki verme zamanını hızlandırdığı, dikkatin arttığı, algının ve hazır olmanın süratlendiği, zihin ve beden arasında daha iyi bir koordinasyon kurulduğu saptanmıştır (Warshal, 1980; Fan, Tang, Tang ve Posner, 2014).

Otojenik Antrenman (Autogenic Training)

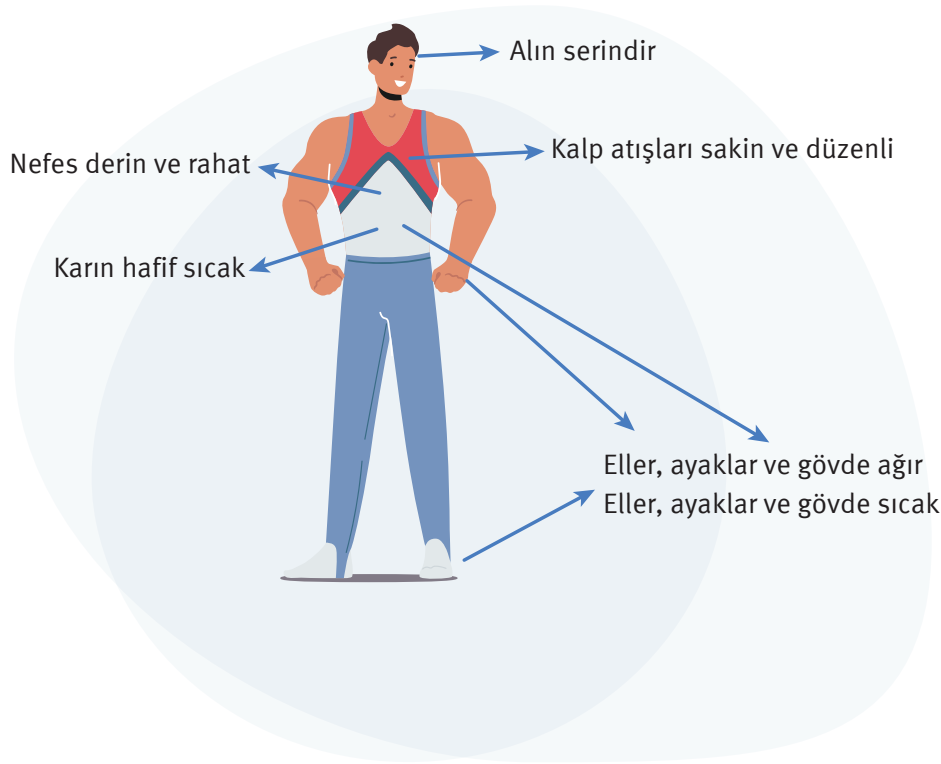
Otojenik antrenman, sempatik ve **parasempatik sinir sistemleri** arasındaki dengeyi sağlayarak sporcuyla rahatlatmaktadır. Bu antrenman tekniği sağlık, eğitim ve spor ortamlarında dünya genelinde kullanılmakta olan önemli bir gevşeme tekniğidir (Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016). Zihinden kasa gevşeme antrenmanı olarak bilinen otojenik antrenmanda, sporcu kendi kendine veya dışardan komut veren biri tarafından telkinler alır ve bilincinde uykuya benzer bir durum oluşur (Yılmaz, 2019). Otojenik antrenman otonom sinir sistemi üzerinden vücudu kontrol eden gevşeme ile ilişkili sıcaklık, ağırlık ve serinlik olmak üzere zihinsel olarak üç fiziksel his üretmek için tasarlanmış bir dizi egzersizden oluşur. Aslında dikkati kişinin üretmeye çalıştığı hislere odaklayan bir çeşit kendi kendine hipnoz tekniğidir. Meditasyonda olduğu gibi, duygunun pasif bir şekilde gerçekleşmesine izin vermek önemlidir. Antrenmanda altı aşama vardır ve sporcu bir sonraki aşamaya geçmeden önce her aşamayı öğrenmelidir. İlerleme, sporcuların öğrenme oranlarının yanı sıra antrenman programı ve sezonun uzunluğuna uyacak şekilde değiştirilebilir. Ekstremitelerde ağırlık ve sıcaklık deneyimlemek ve karın içinde sıcaklığın ve alın bölgesinde serinliğin eşlik ettiği rahat, sakin bir kalp atışı ve solunum hızı hissini oluşturmak için 1-6 seansa yayılmış birkaç aylık günlük 10-40 dakikalık pratik uygulama gereklidir. Sporcular otojenik antrenman konusunda deneyim kazanmaya başladıklarında ve bu antrenman ile rahatlayabildiklerinde, rahatlamamanın derinliğini artırmak için imgeleme tekniği ile otojenik antrenmanı birleştirebilirler (Akandere, Aktaş ve Er, 2018; Yılmaz, 2019; Weinberg ve Gould, 2018).

Otojenik antrenmanın etkili olabilmesi için sessiz bir ortam, sakin bir duruş (oturma veya uzanma), diyafram nefesi ve doğrul telkin sözleri **önemlidir** (Cox, 2012; Weinberg ve Gould, 2018).



Anahtar Kavram

Parasempatik Sinir Sistemi: Kalp atışını yavaşlatmak ve gözyaşı üretmek gibi kontrol edilemeyen işlevleri kontrol eden sistem.



Şekil 11. Otojenik Antrenmanın Altı Standart Cümlesi

İmgeleme (Görselleştirme)

Gevşemeye elverişli bir yerde olmayı görselleştirmek, gevşemeyi sağlamak için başka bir tekniktir. Örneğin, bir sporcu kendini kumsalda uzanırken, dalgaların sürekli ritmik sesini dinlerken ve tuzlu havayı koklarken vücudundaki ılık kum ve güneşi hissederek görselleştirebilir. Başka bir hayalde, güzel bir dağ manzarasının ortasında oturuyor veya çim kokulu bir vadide, hafif bir şekilde suyun aktığı bir derenin yanında yatıyor olabilir. Sporcuya sakinlik ve rahatlama duygusu sağlayan görüntü ne olursa olsun, kullanması gereken görüntüdür. Sporcuya ona sakinlik duygusunu hissettiren sesler, mekânlar sorulara görselleştirme ona göre dizayn edilebilir. Görselleştirme tekniğine benzer olan ama farklı amaçlar için kullandığımız imgeleme tekniği de bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak anlatılacaktır (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015).

İmgeleme ile Birlikte Otojenik Antrenman

Sporcular otojenik antrenmanın altı aşamasına hâkim olduktan sonra, otojenik antrenmanlar ile görselleştirmeyi birleştirebiliriz. Otojenik antrenman yaptıktan sonra sporcular, istedikleri duyguyu zihinlerinde görselleştirerek daha ileri safhaya geçebilirler. Örneğin, sporcular, maçta her şeyin kusursuz gittiğini, zihinlerinde en iyi performansını sergiledikleri senaryoları düşünerek kendilerine güveni arttırabilirler. Ayrıca yaklaşan bir yarışma için bir becerinin veya stratejinin uygun şekilde uygulanmasını görüntüleyerek başarıyı programlayabilirler.



İpucu

Sporda İmgeleme konusuna 4. bölümde yer verilecektir.

İmgeleme uygulamaları sınırsızdır, ancak sporcunun önce imgeleme yapabilme becerisine sahip olması gerekir (Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015).

Otojenik Antrenman Örneği

- 1) Ağırlık Hissi Alıştırması: Dikkatinizi sağ kolunuza verin. Kendi kendinize sessizce şöyle söyleyin:
 - Sağ kolum çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sol kolum çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ ve sol kolum çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ bacağım çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sol bacağım çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ ve sol bacağım çok ağır (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
- 2) Sıcaklık Hissi Alıştırması: Karın bölgenize sıcaklığın aktığını hayal edin. Şöyle söyleyin:
 - Sağ kolum çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sol kolum çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ ve sol kolum çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ bacağım çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sol bacağım çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
 - Sağ ve sol bacağım çok sıcak (3-5 kez)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
- 3) Kalp Alıştırması: Ağır ve gevşemiş duruma geldikten sonra sağ elinizi kalbinizin üzerine koyun ve kalp atışınızı hissedin. Kendi kendinize şöyle söyleyin:
 - Kalp atışlarım sakın ve düzenli (3-5 kez; 4 tekrar, tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmeli)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
- 4) Solunum Alıştırması: Elinizi açık bir şekilde göğsünüze koyun ve inip kalkmasını hissedin. Kendi kendinize şöyle söyleyin:
 - Nefes alışım sakın, düzenli ve rahat (3-5 kez, 4 tekrar, tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmeli)
 - Bütünüyle sakınım (1 kez)
- 5) Karın Bölgesi Alıştırması: Elleri açık bir şekilde karın bölgenize getirin ve karnınızın sıcaklığını hissedin. Karnınızda tatlı bir sıcaklık oluşmasını istediğinizi zihninizde canlı, parlak ve keskin bir biçimde canlandırın. Kendi kendinize şöyle söyleyin:
 - Karnım sıcak, karnımda acı bir sıcaklık var (3-5 kez, 4 tekrar, tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir)

- Bütünıyla sakinim (1 kez)
- 6) Baş Ağırtması: Alnınızın hoş bir şekilde serin olduğunu hayal edin. Her tekrardan sonra ara vererek alnınızdaki serinlik hissini algılayın. Kendi kendinize şöyle söyleyin:
 - Alnımda tatlı bir serinlik var (3-5 kez, 4 tekrar, tekrarlar arası yeterli zaman aralığı verilmelidir)
 - Bütünıyla sakinim (1 kez)

Kapanış Aşamasında “Sakinim ve tazelandim. Kendimi iyi hissediyorum” diyerek bitirin. Birkaç derin nefes alın. Esneyin ve yavaşça ayağı kalkın.

Sporcular, otojenik antrenmanları müsabakalardan önce ve sonra uygulatlar. Uygulama genellikle 6-8 oturumda öğrenilmekte ve oturumlar arasında genellikle 5-7 gün geçmesi gerekmektedir (Yılmaz, 2019; Tiryaki, 2000).

Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biyolojik geri bildirim uyarılmışlığın düzenlenmesinde istem dışı çalışan ve kontrol edilemez olan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarının ölçüm araçları yardımıyla ölçülmesi kontrol alınmaya çalışılması felsefesine dayanmaktadır (Tiryaki, 2000). Biyolojik geri bildirim uygulaması ile hedeflenen, kişiye vücudunda işleyen biyolojik olayları kontrol edebilme becerisini kazandırmaktır (Özerkan, 2004). Sporcular vücutlarının kas gerginliğini, ısısını, kalp atım sayılarını, kan basınçlarını, kandaki oksijen oranını çeşitli cihazlarla takip edebilirler (Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016). Sporcularda uyarılma düzeyindeki artış ile cildin nemliliği, kas gerginliği, kan basıncı ve solunum hızında artış gözlenir. Vücuda bağlanan elektrotlar ile ses ve ışık gibi sinyallerle sporcuya bu değişimler hakkında geri bildirim sağlanır ve sporcu fizyolojik ve psikolojik durumunu bu bilgiler doğrultusunda kontrol etmeye çalışır. Kendi fizyolojik durumunu izleyen bir sporcu, o anda değişik düşünceler, duygular yaşar ve hangi düşünce ve duygu veya duyumda gevşediğini farkına varır. Sonra cihaz olmadan da kendi fizyolojik durumunu kontrol etmeyi öğrenir (Tiryaki, 2000). Örneğin, bir sporcu kendi kalp atış hızının işitsel bir sinyali izler ve kalp atış hızını yavaşlatmak için hesaplanan farklı düşünce, duygu ve hislerle deneyler yapar. Denek, kalp atış hızının düşmesiyle ilişkili duyguları tanımayı öğrendikten sonra, alet çıkarılır ve sporcu kalp atış hızını onsuz kontrol etmeye çalışır. Bu teknik gevşeme yönteminden çok gevşemeyi öğrenme yöntemidir (Özbydar, 1983).

3.1.2.2. Uyarılmışlığı Arttırma (Psych Up) Stratejileri

Şimdiye kadar bahsedilen teknikler sporcularda kaygı, stres ve uyarılmışlık durumlarını azaltmaya ve onları gevşetmeye yönelikti. Fakat sporcuların uyarılmışlık düzeylerini arttırmaları ve enerji kazanmaları gereken zamanlar da vardır. Bazı araştırmalar, müsabakadan önce yüksek seviyelerde uyarılmanın faydalı olabileceğini belirtmektedir. Gevşeme egzersizleri uyarılmışlığı azaltmak için kullanılırken, uyarılmışlık seviyelerini artırmak için de bazı stratejiler kullanılmaktadır (Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016). Sporcular yeterince uyarılmadıkların-



Hatırlatma

Uyarılmışlık konusuna 2. bölümde yer verilmiştir.

da etkili bir şekilde performans gösteremez, tepkileri yavaşlar ve koordinasyonları azalır. Buna ek olarak bireysel veya takım halinde uyarılmışlığı arttırmaya yönelik stratejiler yanlış zamanda yapıldığında aşırı uyarılmaya neden olduğu için gene performans üzerinde olumsuz etki bırakabilir (Cox, 2002). Sporcular ve antrenörler öncelikle düşük uyarılmışlığın belirtilerini tanımlamalı ve ardından aşağıdaki tekniklerden hangisinin ihtiyaçlarına en uygun olduğuna karar vermelidir. Aşağıda, uyarılmışlık düzeyini etkili bir şekilde artırdığı gösterilen çeşitli tekniklere yer verilmiştir (Pineschi ve Di Pietro, 2013; Hanton, Mellalieu ve Williams, 2015; Acharya ve Morris, 2014; Tamminen, Kowalski ve Gaudreau, 2016):

Cesaret konuşmaları: Cesaret konuşmaları, en yaygın kullanılan ve bilinen enerji verme stratejilerinden biridir. Cesaret konuşmasının anlamlı olması ve doğru zamanda uygulanması önemlidir. Eğer sporcunuz veya takımınız bir müsabaka öncesinde zaten enerjiliyse bu konuşmaları yapmak anlamsız olabilir. Doğru zamanda ve uygun bir içerikle bu tür konuşmalar yapılmalıdır.

İlham veren yazılar: Görsel olarak belirgin bir konumda görüntülenen akılda kalıcı ifadeler veya alıntılar (ör. soyunma odası kapısı, sporcu dolabının üstü) uyarılmışlığı artırmanın kolay bir yoludur.

Müsabaka öncesi ısınma antrenmanı: Maç öncesi kısa bir antrenman enerjiyi arttırabilir. Sporcuların müsabaka günü yorgunluk hissetmesi genellikle olabilmektedir. Bu nedenle, yarışmadan birkaç saat önce hafif bir egzersiz ile bu yorgunlukla mücadele edilebilir.

Motivasyonel sloganlar: “İyi savunma! Haydi! Geç onu! Şutu patlat!” gibi enerji verici sözcükler bir sporcunun veya takımın hızlı bir şekilde harekete geçmesine yardımcı olabilir.

Nefes egzersizleri: Nefes almak gevşemek için kullanılacak bir teknik olduğu gibi aynı zamanda, enerji verici bir teknik olarak da kullanılabilir. Bir sporcu, nefes alma ve verme ritmini artırarak ve enerjiyi hayal ederek uyarılmışlığını arttırabilir.

İmgeleme: Enerji veren imgelemeler de motivasyonel sloganlar gibi hemen hemen aynı şekilde çalışır. Kişisel olarak enerji veren bir görüntüyü zihninizde canlandırarak müsabaka öncesi enerjinizi arttırabilirsiniz.

Müzik: Birçok sporcu, maç öncesi enerjisini arttırmak için müziği kullanır. Sporcuların müsabaka öncesi yolda, yarışma alanında ısınırken kulaklıkla müzik dinlediğine şahit olmuşuzdur. Maç öncesi hareketli müzikler enerjiyi arttırmaktadır.

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Stresli bir olay yaşandığında ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik aşırı uyarılmışlık halini ve buna neden olan etkenleri azaltma ya da yok etmeye yönelik, dışsal ve içsel tepkileri denetim altına almayı hedefleyen gayretler stresle başa çıkma olarak nitelendirilmektedir.
 - * Stresle başa çıkma stratejilerini genel olarak probleme odaklanan başa çıkma stratejileri ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri olarak iki kategoride toplayabiliriz.
- * Probleme odaklanan başa çıkma stratejisinde sıkıntıya yol açan problem ile ilgilenilir. Strese neden olan olayları bilgiye ve planlı eylemlere odaklı akılcı tepkiler ile aktif bir şekilde çözmeye çalışır.
 - * Spor için uygun problem odaklı strateji örnekleri arasında tavsiye arama, bilgi toplama, planlama, problem çözme ve proaktif davranış yer alır.
- * Proaktif davranış, gelecekte istenmeyen olaylara engel olmak veya ortadan kaldırmak için öngörü oluşturma ve otomatik karar verme araçlarını kullanma becerisi olarak tanımlanır.
 - * Duyguya odaklanan başa çıkma stratejisi ise strese neden olan olaylarda duyguları yönetmeye odaklanan pasif bir stratejidir. Kullanılan stratejiler kişilere göre farklılık gösterebilmektedir.
- * Uyarılmışlık ve kaygı seviyelerindeki yükselişi kendini hem somatik hem de bilişsel olarak gösterdiği için bu iki yapıyı kontrol etmek önemlidir. Bu sürecin bir tarafına yönelik müdahaleler genellikle diğerini etkiler, yani somatik semptomları azaltmak, bilişsel semptomları azaltıcı etkiye sahip olabilir.
 - * Uyarılmışlık ve kaygı semptomlarının yoğunluğunu azaltmayı amaçlayan duygu odaklı müdahaleler, genel olarak kastan-zihne ve zihinden-kasa şeklinde iki şekilde sınıflandırılabilir. Kastan-zihne teknikler, bedensel yönle odaklanır ve Nefes Egzersizleri ve Aşamalı Gevşemeyi (Derinleşen Gevşeme Antrenmanı) içerir. Zihinden kasa gevşeme teknikleri ise, otonom sinir sistemi kontrolüne veya beyinden kaslara uyarılmaya odaklanır ve Otojenik Antrenman, Meditasyon, İmgelemeyi içerir.

- * Sporcuların uyarılmışlık düzeyleri düşük olduğunda etkili bir şekilde performans gösteremez, tepkileri yavaşlar ve koordinasyonları azalır. Buna ek olarak bireysel veya takım halinde uyarılmışlığı arttırmaya yönelik stratejiler yanlış zamanda yapıldığında aşırı uyarılmaya neden olduğu için gene performans üzerinde olumsuz etki bırakabilir.
- * Sporcularda uyarılmışlığı arttırmak için cesaret konuşmaları, ilham veren yazılar, müsabaka öncesi ısınma antrenmanı, motivasyonel sloganlar, nefes egzersizleri, imgeleme, müzik gibi teknikler kullanılabilir.

Kaynakça

- Acharya, & Morris, (2014). *Psyching up and psyching down*. Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts. London: Routledge, 386-401.
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74.
- Baker J.P.ve Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *CognEmot*21, 95-118.
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (1975). The relaxation response (pp. 1-158). New York: Morrow.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Carver, C. S.ve Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 184-195.
- Chang, C. E. (1998). Hope, problem-solving and coping in a college student population. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962.
- Cox, R. H. (2012). Anxiety, stress, and mood relationships. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 154-182.
- Engel, Y., & Etzion, O. (2011, July). Towards proactive event-driven computing. In *Proceedings of the 5th ACM international conference on Distributed event-based system* (pp. 125-136).
- Fan, Y., Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2014). Short term integrative meditation improves resting alpha activity and stroop performance. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 39(3), 213-217.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S. And Lazarus, S. R. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Psychology*, 1, 141-169.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. (1988) Coping as a Mediator of Emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Williams, J. M. (2015). Understanding and managing stress in sport. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill, 207-239.
- Higgins, J. E.ve Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9, 253-270.
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lane, A. M., Jones, L. ve Stevens M. J. (2002). Coping with failure. The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behaviour*, 25, 331-45.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in behavior modification*, 30, 137-164.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The sport psychologist*, 19(2), 111-130.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Nobel Yayınları, Ankara.

Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181-190.

Presbitero, A. (2015). Proactivity in career development of employees: the roles of proactive personality and cognitive complexity. *Career Development International*.

Ravizza, K., & Fifer, A. (2014). Increasing awareness for sport performance. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 176–287). New York, NY: McGraw-Hill.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.

Shaw, D., Gorely, T., & Corban, R. (2005). *Sport and exercise psychology*. Garland Science.

Suinn, R. (1996). *Zihinsel antrenman kılavuzu yüksek verim için yedi aşama*. (Çev. Tanju Bağırhan). Ankara: Sporsal Kuram Dizisi.

Tamminen, K., Kowalski, K., & Gaudreau, P. (2016). *Stress, Emotions and Coping in Sport and Exercise*, Eds: Crocker, P. *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. Pearson Canada.

Warshal, D. (1980). Effects of the Transcendental Meditation technique on normal and Jendrassik reflex time. *Perceptual and Motor Skills*, 50(3_suppl), 1103-1106.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, New York: McGraw-Hill (Vol. 7th).

Yılmaz, O. (2019). *Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman*. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde* (ss. 69-85). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.

Bölüm Soruları

1. Stresle başa çıkma stratejilerini genel olarak iki kategoride toplayabiliriz:

- a)
b)

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) Sonuca odaklanan, Performansa odaklanan
B) Probleme odaklanan, Duyguya odaklanan
C) Gelişmeye odaklanan, Sürece Odaklanan
D) Zamana odaklanan, Hedefe odaklanan
E) Sonuca odaklanan, Gelişmeye odaklanan

2. Aşağıdakilerden hangisi spor için uygun problem odaklı stratejilerden biri değildir?

- A) Tavsiye arama
B) Bilgi toplama
C) Gözlem yapma
D) Problem çözme
E) Proaktif davranış

3. Uyarılmışlık ve kaygı semptomlarının yoğunluğunu azaltmayı amaçlayan duygu odaklı müdahaleler, genel olarak 1)..... ve 2)..... şeklinde iki şekilde sınıflandırılabilir.

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) Kastan-zihne, zihinden-kasa
B) Baştan-aşağıya-aşağıdan-başta
C) Akıldan-düşünceye, düşünceden-akla
D) Yukardan-aşağıya, aşağıdan-yukarı
E) Nefesten-kasa, kastan-nefese

4. Aşağıdakilerden hangisi kastan-zihne gevşeme tekniklerinden biridir?

- A) Egzersiz
B) Otojenik antrenman
C) Meditasyon
D) İmgeleme
E) Aşamalı gevşeme

5. Aşağıdakilerden hangisi zihinden kasa gevşeme tekniklerinden biridir?

- A) Nefes egzersizleri
B) Egzersiz
C) İlerleyen gevşeme
D) Otojenik antrenman
E) Aşamalı gevşeme

6.

1. Aşamalı Gevşeme	X. Bu gevşeme antrenmanı, “mantra” veya sabit bir nesneye bakma gibi zihinsel bir araç, uyarıcı olmayan bir dikkat odağı sağlayarak zihnini sakinleştirir.
2. Otojenik Antrenman	Y. Bu gevşeme antrenmanı, sağ-sol kol, sağ-sol bacak, karın, sırt, göğüs, omuzlar, boyun ve yüz kaslarının sırayla yaklaşık 5-7 sn. gerilmesi ve ardından 30-40 sn. gevşetilmesi içerir ve bir kas grubundan diğerine ilerler
3. Meditasyon	Z. Bu gevşeme antrenmanı, otonom sinir sistemi üzerinden vücudu kontrol eden gevşeme ile ilişkili sıcaklık, ağırlık ve serinlik olmak üzere zihinsel olarak üç fiziksel his üretmek için tasarlanmış bir dizi egzersizden oluşur.

Yukarıdaki duyguya odaklanan gevşeme egzersizlerinin tanımlamasının doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-Y, 2-Z, 3-X
B) 1-X, 2-Y, 3-Z
C) 1-X, 2-Z, 3-Y
D) 1-Y, 2-X, 3-Z
E) 1-Z, 2-Y, 3-X

7. “Uyarılmışlığın düzenlenmesinde istem dışı çalışan ve kontrol edilemez olan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarının ölçüm araçları yardımıyla ölçülmesi, kontrol altına alınmaya çalışılması fel-sesine dayanan” **gevşeme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Nefes egzersizleri
- B) Biyolojik geri bildirim
- C) Otojenik antrenman
- D) Meditasyon
- E) İmgeleme

8. **Aşağıdakilerden hangisi otojenik antrenman için doğru değildir?**

- A) Otojenik antrenmanın etkili olabilmesi için sessiz bir ortam, sakın bir duruş diyafram nefesi ve doğrul telkin sözleri önemlidir.
- B) Otojenik antrenman altı standart cümleden oluşur: Eller, ayaklar ve gövde ağır, eller, ayaklar ve gövde sıcak, kalp atışları sakın ve düzenli, nefes derin ve rahat, karın hafif sıcak, alın serindir.
- C) Otojenik antrenmanın rahatlamının derinliğini artırmak için imgeleme tekniği ile otojenik antrenmanı birleştirebilir.
- D) Otojenik antrenmanda sakın bir kalp atışı ve solunum hızı hissini oluşturmak için 1-6 seansa yayılmış birkaç aylık günlük 10-40 dakikalık pratik uygulama gereklidir.
- E) Otojenik antrenmanda ekstremitelerde hafiflik ve sıcaklık, karın içinde sıcaklık ve alın bölgesinde serinlik hissedilmeye çalışılır.

9. **Aşağıdakilerden hangisi aşamalı gevşeme antrenmanı için doğru değildir?**

- A) Aşamalı gevşeme antrenmanı ile sporcu rahatlar ve rahatlık hissi kaslar arasındaki yumuşaklığı ve akışkanlığı sağlar, gerginlik kaynaklı koordinasyonun bozulmamasına yardımcı olur.
- B) Aşamalı gevşeme antrenmanı sağ-sol kol, sağ-sol bacak, karın, sırt, göğüs, omuzlar, boyun ve yüz kaslarının sırayla gerilmesi ve gevşetilmesini içerir.
- C) Kasılma aşamasında, sporcu kas gerginliğinin nasıl bir his olduğuna dair farkındalık ve duyarlılığı öğrenir.
- D) Aşamalı gevşeme antrenmanı zihinden kasa yapılan bir gevşeme antrenmanıdır.
- E) Gevşeme aşamasında, gerilim yokluğunun nasıl hissettirdiği ve bir kastaki gerilimi pasif olarak serbest bırakarak kendi isteğiyle gerginlik ve gevşemeyi yaşayabileceğine dair farkındalık öğrenir.

10. **Aşağıdakilerden hangisi uyarılmışlığı arttırma stratejilerinden değildir?**

- A) Müzik
- B) İlham veren yazılar
- C) Otojenik antrenman
- D) Müsabaka öncesi ısınma antrenmanı
- E) Nefes egzersizleri

Cevap Anahtarı

1. B	2. C	3. A	4. E	5. D
6. A	7. B	8. E	9. D	10. C

4. SPORDA İMGELEME

“Hiçbir şey imkânsız değildir. Onca insan yapılamayacağını söylerken tüm gereken sadece hayal gücü ve bu benim öğrendiğim ve bana şimdiye dek yardımcı olmuş olan bir şey.”

Michael Phelps



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- İmgelemenin kavramsal yapısı ve tanımını anlayabilir.
- İmgeleme türlerini kavrayabilir.
- Türlerine göre imgeleme uygulamasının nasıl yapılabileceğini açıklayabilir.
- İmgeleme kavramının kuramsal çerçevesini anlatabilir.
- İmgeleme uygulamasında kullanılan modeller konusunda bilgi verebilir.

Başlamadan Önce

İmgeleme çalışmalarının sporcuların beceri öğrenimi, uyarılmışlığı düzenleme, öz güven geliştirme, performansı artırma, problem çözme, sakatlık sonrası rehabilitasyon konularında bu denli etkili olduğu için spor psikolojisi alanında çeşitli kuramlar ve modeller ile ele alınmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Bu konuda yapılan birçok araştırma imgeleme çalışmalarının sporcuların performansında olumlu etkisini ortaya koymuştur. Kitabın bu bölümünde imgeleme konusu derinlemesine ortaya konulacak ve bu konuda yapılan uygulamalara yönelik tavsiyelere yer verilecektir.

Birlikte Düşünelim

1. İmgeleme hangi durumlarda kullanılır?
2. İmgeleme yaparken nelere dikkat etmek gerekir?
3. İmgelemenin türleri nelerdir?
4. İmgeleme yaparken vücudumuzda fizyolojik olarak değişim olur mu?
5. Yaralanma sonrası imgeleme tekniği ne işe yarar?

4.1 Giriş

Spor bağlamında imgeleme, hayal edenin kendi kontrolünden doğan, gerçek uyarıların olmadığı, sözde duyumsal, algısal ve duygusal özellikler içeren hafıza bilgisinden yaratılmış deneyimlerin zihinde yaşatılması ve tekrar yaratılmasıdır (Richardson, 1967; Morris, Spittle ve Watt, 2005). İmgeleme gerçek hayatta deneyimlenmiş duygusal bir sürece benzer, fakat deneyimin tamamı zihinde yaşanır (Weinberg ve Gould, 2018). Sporcuların deneyimleri veya tekrarlanan yaşantıları sonucu hafızalarında depolanan bilgileri kullanarak fiziksel uygulama olmaksızın, yoğun bir şekilde gerçeğe en yakın biçimde zihinde canlandırılması olarak da genel anlamda farklı araştırmacılar tarafından “imgeleme” kavramı tanımlanmıştır (Karageorghis ve Terry, 2015; Beşiktaş, 2013).

Sporcuların yarışmaya psikolojik olarak hazırlanması veya sportif bir becerinin iyileştirilmesi gibi durumlar için psikolojik performans antrenörleri, spor psikologları, antrenörler ve sporcuların bizzat kendileri tarafından kullanılan zihinsel antrenman tekniklerinden biri imgelemedir (Cox, 2012). Yeterince net bir şekilde yapılan imgeleme çalışmaları beynimizde gerçeğe çok yakın uyarılar meydana getirmektedir. Etkili imgeleme çalışması için, zihinde canlandırılan olay mümkünse çoklu duyu organlarıyla yaşanmalıdır (ör. dokunsal, işitsel, görsel vb.). İmgeleme çalışmalarının performansı geliştirmesi için fiziksel antrenmanlarla birleştirilerek ve sporcunun antrenman programına göre periyotlanması gerekmektedir (Beşiktaş, 2013). İmgeleme, sporcuların beceri öğrenimine veya eski becerilerin pekiştirilmesine, sportif taktik ve tekniklerin gerçekleştirirken odaklanılmaya, sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirmelerine, olumsuz duygularını ve uyarılma seviyelerini kontrol edilmesine, sakatlık sonrası iyileştirme süreçlerine yardımcı olmaktadır (Bhasavanija ve Morris, 2014).

Sporcular, müsabakalardan sonra performanslarını tekrar tekrar zihinlerinde oynatarak ya da gelecekteki performanslarını hayal ederek imgeleme yapabilirler. Sportif beceriyi zihinsel olarak uygulamak ile fiziksel olarak uygulamak arasındaki ilişki anlaşılamayabilir. Bunu daha iyi anlamak için gördüğümüz kötü rüyaları düşünün. Rüyamızda bizi köpek kovalamıştır. Bu eylem gerçekte olmadığı halde nefes nefese ve ter içinde uyanabiliriz. Zihnimizde gerçekleşen bir olay bizi fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemiştir. Bu örnek üzerinden zihnimizde canlandırdığımız bir etkinliğin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkisini anlamlandırabiliriz. Dolayısıyla, kayak sporu ile uğraşan bir sporcu yaz mevsiminde kış olimpiyatlarında kayak yaptığını hayal edebilir. Futbol oynayan bir sporcu ise performansını en üst düzeye getirebilmek için geçmiş maçlarda attığı golleri defalarca video kayıtlarından izleyip, sonrasında bu önemli anları zihninde canlandırıp kendine güvenini pekiştirebilir. Bunları yaparken dokunsal, işitsel, görsel, tatsal, kokusal, kinestetik (hareketsel), düşünsel ve duygusal gibi birden çok duyudan yardım almaktadırlar. Ne kadar çok duyum, duygu ve düşünce imgeleme esnasında işin içerisine girerse, imgeleme ne kadar canlı olursa, sporcuların başarıya ulaştırma şansı o kadar yüksektir. Örneğin, yaz mevsiminde kayak antrenmanı yaptığını im-



Okuma Önerisi

Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans konulu makaleyi çevrim içi olarak aşağıdaki bağlantıdan okuyabilirsiniz:



geleyen bir sporcu belki de soğuşu, ayağının altında ezilen karı, terinin ağzına bıraktığı tadı ve kokusunu, kayak takımları üstünde kıvrılan vücudunun hareketlerini, heyecanını ya başarısız olursam düşüncelerini hayal edebilir (Cox, 2012; Vealey ve Forlenza, 2015).

4.2. Sporda İmgelemenin Kullanımı

Sporcular imgeleme çalışmalarından farklı şekillerde faydalanabilirler. İmgeleme çalışmasının sporda kullanım alanları ve sporculara fiziksel ve psikolojik olarak sağladığı faydalar aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Tablo 1: Sporda imgelemenin kullanımı (Konter, 1999)

Konsantrasyonu geliştirmek	Anlık veya uzun süreli konsantrasyon bozulmaları sporcuların performanslarını olumsuz etkilemektedir. İmgeleme çalışmaları ile maçlarda dikkat ve konsantrasyon bozulmalarının önüne geçmek için çeşitli antrenmanlar yapılabilir.
Kendine güveni yapılandırmak	Sporcular maçlardan önce olumlu senaryoları imgeleyerek (rakibi geçip sayı attığını, penaltı vuruşu ile gol attığını, jimnastik serisini eksiksiz ve hatasız tamamladığını) performanslarıyla ilgili kendilerine olan güvenlerini geliştirebilirler.
Duygu kontrolü	Sporcularda olumsuz duygu durumlarının (kaygı, endişe, korku, stres) kontrol altına alınmasında imgeleme çalışması etkilidir. Bu duygu durumlarında neler yapılacağı zihinde prova edilerek, performansı olumsuz etkileyen söz konusu durumlarda ne yapılacağına dair hazırlıklı olunur.
Beceri öğrenimi	Hareket bileşenlerini zihinde canlandırılarak becerinin öğrenimi daha basit ve hızlı olarak gerçekleşmektedir.
Taktik çalışmaları geliştirmek	Rakip takıma karşı uygulanacak taktikler ve stratejiler, rakip takımın zayıf ve güçlü taraflarına yönelik alınacak tedbirler imgelemlenerek çalışılabilir. Maç öncesi rakip takımın önceki maçlarını seyretmek de bu anlamda fayda sağlar.
Yaralanma sonrası rehabilitasyon	İmgeleme ile yaralanan bölgenin iyileşmesi hızlanır, bu süreçte olumlu benlik gelişimi sağlanır. Yaralanma sonrası iyileşme döneminde kaygı, endişe gibi olumsuz duygu durumlarının oluşmasını engellenerek sporcunun spora bıraktığı yerden başlamasına yardımcı olunur.
Hedef belirleme	Maç esnasında sporcunun sorumluluğunda olan görevler daha önceden imgelemlenerek sporcuların yarışma anında net hedeflere konsantre olup daha doğru kararlar alma olasılığı yükseltilebilir.



Hatırlatma

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri konusuna 3. bölümde yer verilmişti.



Anahtar Kavram

Reseptör: Vücuttaki sıcak veya soğuk gibi bir değişikliğe merkezi sinir sistemine bir mesaj gönderecek tepki veren bir sinir ucu.

4.3. İmgeleme Çeşitleri

İmgelemenin çeşitleri “içsel-dışsal” ve “görsel-kinestetik” imgeleme olarak belirtilmektedir. İmgeleme çeşitlerinin tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

Görsel imgeleme: Bir performansı hayal etme, zihinde gerçekleştirme ile bağlantılıdır.

Kinestetik imgeleme: Duyu organları ile elde edilen harekete ilişkin bilginin **reseptörler** tarafından vücutta hissedilmesidir. Kinestetik imgeleme hareketi hissetme olarak tanımlanabilir (Cox, 2012).

İçsel imgeleme: İmgeleme esnasında tek bir kişi varsa ve sporcu beceriyi uygularken kendi bedeni içerisindeyse, aktiviteleri bizzat kendisi yapıyorsa içsel imgelemeden söz edilebilir.

Dışsal imgeleme: Sporcu imgeleme sırasında iki kişiyi görürse ve bu iki kişi de kendisiyse dışsal imgelemeden söz edebiliriz. Sporcu bu tür imgelemede kendini dışardan izleyen kişi pozisyonundadır (Beşiktaş, 2013).

İmgeleme türleri hakkında yapılan araştırmalar, hem içsel (Wright ve Smith, 2009) hem de dışsal (Hardy ve Callow, 1999) imgelemenin performansı arttırmada ve beceri öğreniminde etkili olabileceğini ve her iki imgeleme türünün kullanılmasının sporcuların performansını daha çok arttıracaklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, kinestetik imgelemenin yalnızca içsel imgeleme ile deneyimlenebileceğine dair kanıtlar vardır (Smith, Wright, Allsopp ve Westhead, 2007). Sporcular her iki imgeleme türünde de yetkin ve rahat olmaları için her ikisini de uygulamaya teşvik edilmelidir (Beşiktaş, 2015; Biçer, 2018).

4.4. Çoklu Duyusal ve Duygusal Deneyim Olarak İmgeleme

İmgelemeyi anlamanın bir diğer yolu, imgelemenin görselden işitsel, koku alma, tat alma, dokunma ve kinestetik gibi tüm ilgili duyuları içermesi gereken çok duyusal bir deneyim olduğunun farkına varmaktır (Cox, 2012). İşitsel duyu, basketbolda çembere değmeden giren topun filede oluşturduğu sesi duymak, tenis raketinin topla buluştuğu andaki sesi işitmek gibi sesleri ifade eder. Koku alma duyusu, havuzdaki klor kokusunu hissetmeyi ifade eder. Dokunsal, jimnastikte barı tutmayı veya bir basketbol topunun dokulu derisini hissetmek gibi dokunma hissidir. Tat alma, ağzınızda tuzlu teri tatmak gibi tat alma duyusu anlamına gelir. Kinestetik duyu, farklı pozisyonlarda hareket ederken vücudun hareket kaynaklı deneyimlediği his veya duyumdur. Kinestetik duyu, bir jimnastikçi için bir denge çubuğu rutini uygulamak için imgelemi kullanan veya yarış esnasında kulvarın sonuna ulaşmadan önce dönüşleri hissetmek için görüntüleri kullanan bir yüzücü için önemli olacaktır. Görüntü ne kadar canlı olursa o kadar etkilidir. Spor deneyimlerinin canlı görüntülerini oluşturmak için imgeleme pratiği yapılırken tüm duyular kullanılmalıdır (Vealey ve Forlenza, 2015).

İmgeleme yaparken duyular kadar spor deneyimleriyle ilişkili duyguların da hissedilmesi önemlidir. Sporcular kaygı, öfke veya acıyı kontrol etmeye yardımcı olmak için bu duyguları zihinlerinde yeniden yaratabilmelidir. Örneğin, sporcular,

kaygının performanslarına nasıl ve neden zarar verdiğini anlamak için yarışma sırasında deneyimledikleri düşüncelerini ve duygularını yeniden yaratabilirler. Geçmişteki üstün performansları yeniden yaratmak için görüntüleri kullanırken, sporcular sevinç, memnuniyet, gurur ve öz güven gibi bu deneyimlerle ilişkili duyguları hissetmelidir (Cox, 2012; Weinberg ve Gould, 2018). Sporcuların imgeleme yeteneklerini geliştirmenin bir yolu, beceriyi gerçekten gerçekleştirmelerini sağlamaktır (örneğin, tüm duyuları çalıştırarak voleybolda servis atmak) ve ardından hemen gözlerini kapatıp servisi içsel bir perspektif kullanarak (sanki kendi vücudu olmanın içindeymiş gibi) yeniden oynamaya çalışmak. Sporcu gerçek ve görüntülenen performans arasındaki küçük farkları anlayana kadar bu çalışmayı tekrarlamalıdır. Bu fiziksel-zihinsel alıştırmayı bu sefer dışsal bir görüntü perspektifiyle (sanki videokasetinde görülyormuş gibi) tekrar yapmalıdır. Sporcular imgelemede daha yetenekli olduklarında, gözlerini açık tutmayı tercih edebilirler ve bir perspektifi diğerinden daha fazla kullanmayı tercih edebilirler (Vealey ve Forlenza, 2015).

4.5. İmgeleme Kuramları

4.5.1. Psiko-Nöromüsküler Kuram

İmgelemenin en eski kuramıdır ve iki temel önerme üzerine kurulmuştur. Birincisi zihinde canlandırma yapıldığında, bu hareketin gerçeğine eş değer nöral yollarda aktiviteler meydana gelmektedir. Bu kuramı destekleyen ilk çalışma 1894 yılında Dr. Carpenter tarafından yapılmış ve elde edilen bulguya göre zihinde canlandırma yolu ile yapılan bir kas hareketi o kasın bir parçasında veya bütününde sanki o hareketi gerçekten yapıyormuş gibi elektriksel uyarımlar meydana getirmiştir (Beşiktaş, 2013). Bu kuram kapsamındaki bir diğer önerme ise sporcuların imgeleme yaptıklarında nöral ağları güçlendiği için hareketi daha kolay gerçekleştirmektedirler (Bhasavanija ve Morris, 2014).

4.5.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Bu kuramın temel hipotezi hareket modellerinin sembolik olarak merkezi sinir sistemine kodlandığı ve bilişsel faktörlerin baskın olduğu becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırdığıdır. Dolayısıyla bu kurama göre imgeleme ile sporcular sportif becerilere daha alışkın olmakta ve becerinin otomatikleşmesi kolaylaşmaktadır (Konter, 1999).

4.5.3. Biyolojik Bilgi Kuramı

Bu kurama göre, imgeleme fizyolojik ve psikolojik durumların birleşiminden meydana gelir (Lang, 1979) ve imgeleme uygulaması “uyaran” ve “tepki” öğelerini içerdiği zaman daha etkili olabilmektedir. İmgelemede uyaran hayal etme sürecinde çevre ve hayalin içindeki imgelenecek beceri, becerinin gerçekleştirildiği ortam gibi tüm öğeleri kapsar (ör. futbolcunun ayakkabısının şekli, ağırlığı, çimin kokusu); tepki, imgeleme esnasında yaşanan fizyolojik olayları kapsar (ör.



Anahtar Kavram

Nöromüsküler: Kasları kontrol eden sinirlerle ilgili.

terleme, kalp atışının hızlanması gibi) (Weinberg and Gould, 2018). İmgeleme çalışması içinde ne kadar çok uyarıcı ve tepki bulunduruyorsa sporcunun gelişimi o ölçüde fazla olur ve deneyim sahibi sporcular imgeleme çalışmalarında spor ortamında daha çok uyarıcıyı tecrübe ettikleri için yeni başlayanlara göre daha başarılıdırlar (Beşiktaş, 2013).

4.5.4. Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı

Bu kurama göre imgeleme, sporcunun uyarılmışlık düzeyini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Sporcuların optimal (en uygun) performansına ulaşmak için gerekli olan uyarılmışlık düzeyine ulaşmalarında imgeleme çalışmalarının etkiliği araştırmalarda ortaya konulmuştur (Janssen ve Sheikh, 1994; Sheikh ve Korn, 1994). Yeterli uyarılma gerçekleştiğinde, dikkat konu ile ilgili uyaranlara odaklandığı için, performansı arttırmaktadır (Beşiktaş, 2013).

4.6. Sporda Kullanılan İmgelemenin Modelleri

4.6.1. Analitik İmgeleme Modeli

Pavio 1985'te "Analitik İmgeleme Modeli"ni ortaya koymuş ve bu kuramda imgelemenin motivasyonel ve bilişsel iki boyutu olduğu belirtilmiştir (Crocker, 2016). *Bilişsel imgeleme* sportif yarışmalarda stratejik, taktik uygulamalarını ve spor becerilerini ifade ederken, *motivasyonel imgeleme* yarışmalarda motivasyonu arttırmayı ve motivasyonun sürdürülebilirliğini sağlamayı ifade etmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015). Pavio bilişsel ve motivasyonel imgelemeyi ayrıca özel veya genel olarak iki şekilde sınıflamıştır. *Bilişsel özel imgeleme* beceri gelişimini, *bilişsel genel imgeleme* stratejiyi gelişimini ifade ederken; *motivasyonel özel imgeleme* amaca yönelik hareket etmeyi, *motivasyonel genel imgeleme* ise yarışmalarda duygusal deneyim ve odaklanmaları ifade eder (Thomas, Mellalieu ve Hanton, 2009). Daha sonra Hall Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) motivasyonel genel imgeleme alt boyutuna *motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel uyarılmışlık* iki alt boyutu daha eklemişlerdir. Tüm bu imgeleme türlerine ilişkin görsel Resim 4'te gösterilmiş olup, içerikleri aşağıda detaylı olarak tanımlanmıştır (Hall, 2001):



Resim 4 . Pavio'nun Analitik İmgeleme Modeli

Kaynak: Karageorghis C, Terry P. Inside Sport Psychology. Çeviren: Demir, E.Spor Psikolojisi. 1.Basım. Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık; 2015.

Bilişsel Özel İmgeleme: Geliştirilmesi istenen sportif becerinin özelini imgelerken, becerinin en iyi şekilde gerçekleştirildiğinin, tekniğin kusursuz bir şekilde sergilendiğinin zihinde görselleştirilmesi durumudur. Bir becerinin geliştirilmesi için kullanılır. Örneğin: jimnastik branşındaki bir sporcunun yarışma serisini eksiksiz ve başarılı şekilde gerçekleştirdiğini imgelemesi.

Bilişsel Genel İmgeleme: Genel ve bütünsel düşünerek, bir maç veya sergilenen sportif performansta planlanan stratejilerin veya rutinlerin imgelenmesidir. Örneğin, bir basketbolcunun oyunu kurgulaması ve kime pas verip sayıya nasıl ulaşacağını, nasıl bir strateji uygulayacağını zihninde canlandırması.

Motivasyonel Özel İmgeleme: Spor ortamlarında özel bir amaca yönelik hedef odaklı davranış görüntüleridir. Örneğin, olimpiyatlara katılan bir sporcunun olimpiyat madalyası aldığını imgelemesi.

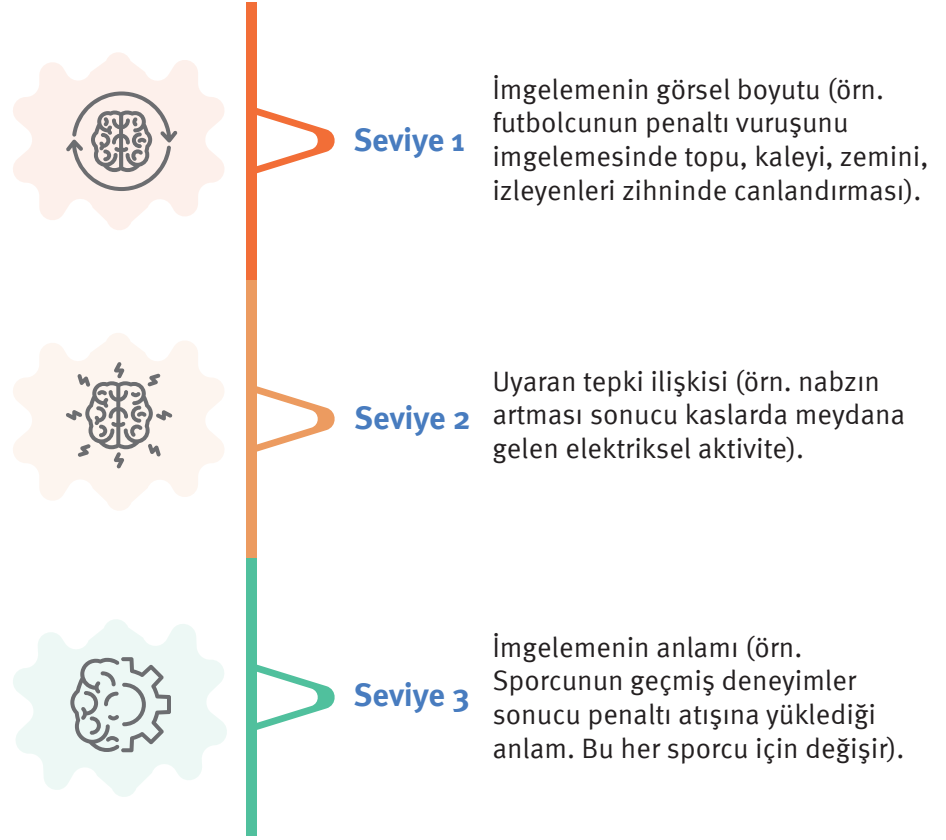
Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemesi: Stresli bir durumla başa çıkma ve bu duruma meydan okuma görüntülerinin imgelenmesidir. Örneğin: okçuluk yarışmasındaki bir sporcunun kendi rutin performansına göre çok düşük bir sayı aldıktan sonra yarışmaya olumlu bir duygu durumu ile devam edebilmesi.

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi: Fizyolojik ve psikolojik deneyimleri içeren imgeleme biçimidir. Örneğin, sporcunun müsabaka anında yaşadığı stresli durumu gözünde canlandırıp, yine müsabakada kendini nasıl rahatlatıldığını imgelemesi (Hocaoğlu, 2019; Karageorghis ve Terry, 2015).

4.6.2. Üçlü Kod Modeli

Ahsen (1984) tarafından geliştirilen üçlü kodlama teorisi üç temel seviyeden oluşmaktadır. Burada 1. seviye hayal etmenin görsel boyutu, 2. seviye uyarıcı tep-

ki ilişkisi, 3. seviye ise canlandırma yapmanın manasını tanımlamaktadır. Bu model ilişkin açıklama aşağıda verilmiştir (Weinberg and Gould, 2018):



Şekil 12.Üçlü Kod Modeli

4.6.3. İmgelemenin Dört Bileşen Modeli

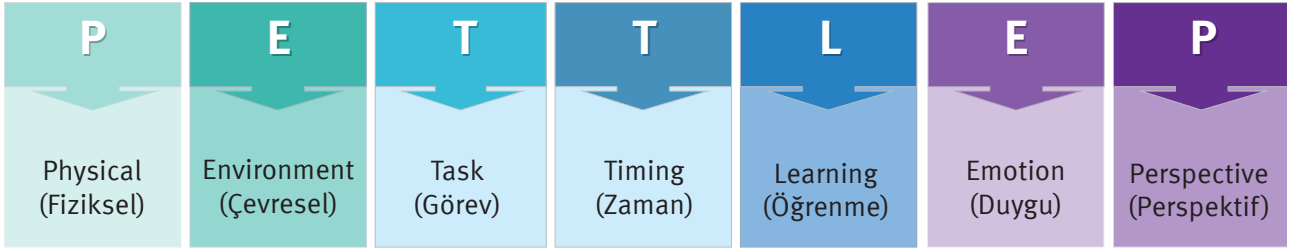
Martin ve diğerleri (1999) tarafından oluşturulan **İmgelemenin Dört Bileşen Modeli'nde** aşağıdaki soruları cevap aranmıştır:



Şekil 13. İmgelemenin Dört Bileşen Modeli (Weinberg ve Gould, 2018).

4.6.4. PETTLEP Modeli

İmgeleme çalışmalarında en iyi etkiyi elde etmek ve imgeler ile fiziksel performansımız arasındaki sinirsel örtüşmeyi en üst düzeye çıkartmak için Holmes ve Collins'in (2001) PETTLEP olarak kısaltarak belirttikleri model, son on yılda araştırmalarda kullanılan bir modeldir. Bu kısaltmanın aşağıda açıklanan yedi unsurunun her biri, imgeleme ve motor performansı arasındaki fonksiyonel eş değerliği arttırmayı amaçlamaktadır. Modele ilişkin unsurların açıklamasına aşağıda yer verilmiştir (Wakefield ve Smith, 2012; Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012):



Şekil 14. PETTLEP Modeli

Fiziksel-Physical (P), sporcular imgeleme gereksinimi duyduğu ögeler ile gerçekte yaptıkları hareketlerin doğası ile bağıni koparmamalıdır. Uyarıcı tepki unsurlarının belirlenmesinde gerçeğe yakın bir deneyim elde etmek için, imgeleme çalışmasına benzer fiziksel ögeler bulunmalıdır. Örneğin sporcu imgeleme yaparken maçta giydiği kıyafetleri giymesi, kaslarda laktik asit oluşumunun yanma hissini, kalbin vurma hissini ya da çim sahasının kokusunu içeren görüntüler, sporcu için gerçek performansı adına çok uyarıcı olabilir.

Çevresel-Environment (E), imgelemenin nerede gerçekleştirildiğini ifade eder. Performans göstereceğiniz sahayı ziyaret edin, ayrıntıları hatırlamak için fotoğraf çekin ve eve döndüğünüzde alanı aklınızda yeniden oluşturun.

Görev-Task (T), imgelemenin içeriğini tanımlar. Görev bileşeni, özellikle dikkat odağı ile ilgili olarak, imgeleme içeriğinin sporcunun beceri düzeyine ve bireysel tercihlerine uygun olması gerektiğini vurgulamaktadır. Konttinen, Lyytinen ve Konttinen (1995), elit ve elit olmayan sporcuların dikkatlerini performanslarının farklı yönlerine odakladıklarını buldular. Bu araştırma sonucunda imgelemenin içeriğinin performans sergileyen kişinin seviyesine özel olması gerektiğini öne sürdüler. Örneğin, elit tenis oyuncularını bir görev sırasında kalça rotasyonuna odaklanabilirken, yeni başlayan tenisçiler raketin başına bakmak gibi becerinin daha temel yönlerine daha fazla odaklanabilir.

Zaman-Timing (T), imgelemenin hızını ifade eder. İmgeleme yaparken, gerçek zamanlı yapılması tavsiye edilir, çünkü hareketleri gerçek zamanlı olarak gerçekleştiririz. İmgelemenin kontrolü zor olduğunda, düzeltmek için yavaş hareket etmek gerektiğinde, belirli bir ayrıntıya odaklanmak için bir imgelemeyi yavaşlatabilirsiniz. Ancak genel olarak, imgelemenin gerçekliğini arttırmak için gerçek zaman tercih edilir.

Öğrenme-Learning issues (L), modelin beşinci bileşenidir. Sporcunun beceri düzeyini dikkate alır ve birey daha yetenekli hale geldikçe imgelemenin içeriğinin de adapte edilmesi gerektiğini vurgular. Bu sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda güven ve motivasyon gibi psikolojik durumları da ifade eder.

Duygu-Emotion (E), bir sonraki bileşendir. Duygusal olarak yaşıyoruz ve duygular özellikle rekabetçi spor ortamlarda çok önemlidir. Bu nedenle, bir imgelemenin gerçekçi olması için, performans sırasında hissedilen duygular yeniden oluşturulmalıdır. Bir performans sırasında hissetmek istediğiniz duygusal tepki-

leri prova etmek ve geliştirmek, imgelemeyi kullanmak için harika bir hedeftir.

Perspektif- Perspectives (P), son bileşendir ve imgeleme sırasında sporcunun bakış açısını ifade eder. Birinci kişi veya üçüncü kişi olmak üzere hangi perspektifin daha iyi olduğu konusunda güçlü bir fikir birliği yoktur. İçsel imgeleme (birinci kişi), tutum ve duyguları veya stratejiyi prova ederken en iyisi olabilir. Teknik bir beceriyi uygularken gözden geçirmek için dışsal imgeleme (üçüncü şahıs) bakış açısı benimsenebilir (Cox, 2012; Bhasavanija ve Morris, 2014).

Fiziksel uygulama ile imgeleme çalışmaları birleştirilirse beceri gelişiminde en iyi sonuçlar elde edilebilir. Teknik bir beceri tekrarlar ile nasıl geliyorsa imgeleme yapabilmek de bir beceridir ve imgeleme çalışması yaptıkça gelişecektir. İmgeleme egzersizlerinin en iyi sonuçlara ulaşabilmesi için, haftada en az üç kez, 20 dakika yapılması tavsiye edilir. Antrenmanlardan sonra dinlenme esnasında imgeleme çalışmalarına yer verilebilir. İmgelemeyi kullanırken kaçınılması gereken şeylerden biri olumsuz bir dildir. “Hata yapma!”, “Ayağını bükme!”, “Pası yavaş atma!” gibi söylemler sporda olumsuz dil için örneklerdir. Yapmamamız gerekenleri değil, yapmamız gerekenleri zihnimize düşünmeliyiz. Sadece ne yapmak istediğinizi yansıtan kelimelere odaklanarak imgeleme çalışması yapılmalıdır. Yapılan araştırmalar olumsuz dil kalıplarının performansın bozulmasına neden olabileceğini kanıtlamıştır, bu nedenle imgeleme yaparken olumlu dil kalıpları kullandığınızı kontrol etmelisiniz (Cox, 2012).

4.7. Yaralanma Sonrası Rehabilitasyon Sürecinde İmgeleme

Yaralanma sonrası etkili rehabilitasyon sürecinde, vücudun sakatlanan bölgesinden kaynaklı ağrıya ilişkin stresi yönetme, rehabilitasyon sürecinde iyileşiyor olmaya inanma, zihinde antrenman yapma ve yarışmalara katılma konularında sporcular imgeleme çalışmaları yapabilirler. Bu konuların her birini ayrı ayrı veya birlikte ele alan imgeleme çalışmaları programlarına dahil edilebilir.

Örneğin, sporcu büyük, parlak renkli bir topu zihninde canlandırır, bu top acıyı temsil eder ve ardından topun küçüldüğünü ve renginin soluk griye dönüştüğünü hayal ederek ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Rehabilitasyon egzersizlerine başarılı bir şekilde katıldığını imgelemek, sporcunun yapılabileceklerine dair güvenini arttırabilir ve bu durum sporcunun reçete edilen rehabilitasyon programlarına devam etmesini sağlayabilir. Sporcunun bir kasın yırtıldığı bölgeyi hayal ederek, hasarı onarmak için sıcak, taze kan akışını imgeleyip, hissederek fiziksel rehabilitasyon sürecini kolaylaştırmak da mümkündür. Kanın yorgun ve ağrıyan kasları aşıladığı ve temizlediğini imgelemek sakatlanma sonrası kullanılabilir. Buna ek olarak, ağır antrenmanlardan sonra yorgunluğa sebebiyet veren maddenin (laktik asit) uzaklaştığını imgeleyerek de sporcu dinlenme verimini arttırabilir.

Tüm bu imgeleme örneklerinde, geliştirilen görüntülerin teknik olarak doğru olmasını sağlamak için konunun iyi anlaşılmasının şart olduğunu vurgulamak önemlidir. Böylelikle spor becerilerini geliştirirken nasıl uzman antrenörlerden



İpucu

Motivasyon (Güdülenme) konusuna 5. bölümde yer verilecektir.

tavsiyeler alınıyorsa, benzer şekilde, rehabilitasyon için güven ve motivasyon oluşturmak ve bir imgeleme programı oluşturmak için, doktorlar veya fizyoterapist uzmanlarından sakatlığın içeriğine ilişkin teknik bilgi alınmalıdır. Sakatlanan bölgeye ilişkin ayrıntılı bilgi, sporcunun yaralanma sonrası rehabilitasyon egzersizlerinde imgeleme tekniğini daha verimli kullanmasını sağlayacaktır (Bhasavanija ve Morris, 2014). Buna ek olarak, sakatlanan sporcular takım antrenmanlarına kenarda oturacak şekilde katılmalı, takım arkadaşlarını izlerken kendisini tıpkı fiziksel olarak antrenman yapıyorlarmış gibi zihinlerinde koşarken hayal etmelidir (Vealey ve Forlenza, 2015).

4.8. İmgeleme Çalışmalarının Uygulanma Zamanları

Yarışmadan Önce ve Sonra: Yarışma öncesi uygulanan imgeleme çalışması sporcuyla gevşetip rahatlatır ve zihinsel olarak yarışmaya hazırlar. Yarışmadan ne kadar önce imgeleme çalışmasının yapılacağı sporculara göre değişiklik gösterebilir. Bazı sporcular yarışmadan hemen önce iki veya üç defa değişik zamanlarda imgeleme yaparken bazıları bir-iki saat önce imgeleme yaparlar. Yarışma bitimi de imgeleme çalışması yapılmaktadır. Yarışma sonrasında yapılan imgeleme çalışmasında, olan olaylar yeni olduğu için ileriye yönelik ve sporcuların bir sonraki performanslarına odaklanarak zihinsel antrenman yapılır. Yarışma esnasındaki başarılı anlar zihinde düşünülerek eksikler tespit edilip performansı iyileştirmeye yönelik stratejiler geliştirilir.

Antrenmanın başında ve sonunda: İmgeleme çalışmaları fiziksel antrenmanlar gibi ön hazırlık yani zihinsel ısınma gerektirmektedir. Antrenmandan önce uygulanacak görsel imgeleme otonom sistemini etkin kılacağından ön ısınma ile odaklanmayı gerçekleştirir, hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, yapılan hataların çabuk düzenlenip iyileştirilmesi adına oldukça önemlidir çünkü zaman henüz geçmemişken eksiklikler tespit edilip gerekli düzeltmeler yapılabilir.

Kritik Durumlarda İmgeleme: Spor ortamlarında stres yaratan kritik anlar ile ilgili yapılan imgeleme çalışması önemlidir. Futbol önemli bir penaltı vuruşu, basketbolda son dakika sonucunu belirleyen serbest atış, teniste veya voleybolda maç ya da set sayısı atış gibi durumlarda imgeleme kişinin zihnini netleştirip tamamen o ana odaklanmalarını sağlayabilmektedir.

Boş Zamanlarda İmgeleme: Sporcular evde, yolculukta, serbest zamanlarında imgeleme çalışmalarını herhangi bir ortamda yapabilirler. İmgeleme çalışması antrenman programının bir parçası gibi düşünülmeli ve düzenli, planlı, sürekli yapılmalıdır (Beşiktaş, 2013; Biçer, 2018).

4.9. İmgeleme Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sporcular imgelemeyi sistematik bir biçimde yapmalıdırlar. İmgeleme, rastgele hayal kurmak değildir. Örneğin, günün belirli saatlerinde düzenli olarak yapılmalıdır. Ayrıca, sporcuların imgeleri bilinçli bir şekilde kontrol etmeyi bilmeleri

gerekir. Bu bilinçli kontrol sporcuların tam hayal etmeye niyet ettikleri şeyi imgelemeleriyle mümkündür. Ayrıca, değiştirmeyi bekledikleri şeyleri manipüle edebilmelidirler.

Bir diğer unsur *imgelemenin canlılığıdır*. Bu canlılık imgelemede renk olup olmamasına, kaç duyunun işin içine girdiğine, duygusal ve düşünsel faktörlerinin eklenip eklenmediğine bağlıdır.

İmgelemede perspektif de önemlidir. Dışsal ve içsel olarak nitelendirdiğimiz her iki perspektifi de sporcuların kullanmaları tavsiye edilse de, sporcularda imgeleme ile ilgili yapılan araştırmalar genelde birinin diğerine baskın olduğunu ortaya koymuştur.

İmgeleme çalışmalarında düşünceler olumlu olmalıdır (Hall, 2001). Sporcular, imgeleme yaparken iyi bir ruh hali içinde olmalıdır (Gregg ve ark., 2007).

Sporcular imgeleme çalışmalarını sezon dışı veya sezonun hemen öncesinde çok yoğun olmadıkları zamanlarda yapmaları tavsiye edilmektedir (Munroe ve ark., 1998).

Daha az yetenekli sporcular imgeleme çalışmalarını kullanmaları için teşvik edilmesi gerekir (Hall, 2001).

Beceri geliştirilmesine yönelik alıştırmalarda ve taktiksel çalışmalarda imgeleme çalışmaları yavaş yapılırsa daha verimli olacaktır (Jenny ve Hall, 2012).

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Spor bağlamında imgeleme, hayal edenin kendi kontrolünden doğan, gerçek uyarıların olmadığı, sözde duyumsal, algısal ve duygusal özellikler içeren hafıza bilgisinden yaratılmış deneyimlerin zihinde yaşatılması ve tekrar yaratılmasıdır.
 - * Sporcuların deneyimleri veya tekrarlanan yaşantıları sonucu hafızalarında depolanan bilgileri kullanarak fiziksel uygulama olmaksızın, yoğun bir şekilde gerçeğe en yakın biçimde zihinde canlandırılması olarak da genel anlamda farklı araştırmacılar tarafından “imgeleme” kavramı tanımlanmıştır.
- * Sporcuların yarışmaya psikolojik olarak hazırlanması veya sportif bir becerinin iyileştirilmesi gibi durumlar için kullanılan zihinsel antrenman tekniklerinden biri imgelemedir.
 - * İmgeleme, sporcuların beceri öğrenimine veya eski becerilerin pekiştirilmesine, sportif taktik ve tekniklerin gerçekleştirirken odaklanılmaya, sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirmelerine, olumsuz duygularını ve uyarılma seviyelerini kontrol edilmesine, sakatlık sonrası iyileştirme süreçlerine yardımcı olmaktadır.
- * İmgeleme yaparken dokunsal, işitsel, görsel, tatsal, kokusal, kinestetik (hareketsel), düşünsel ve duygusal gibi birden çok duyudan yardım alınabilir. Ne kadar çok duyum, duygu ve düşünce imgeleme esnasında işin içerisine girerse, imgeleme ne kadar canlı olursa, sporcuların başarıya ulaştırma şansı o kadar yüksektir.
 - * Sporda imgeleme konsantrasyonu geliştirmek, kendine güveni yapılandırmak, duygu kontrolü, beceri öğrenimi, taktik çalışmaları geliştirmek, yaralanma sonrası rehabilitasyon, hedef belirleme için kullanılabilir.
- * İmgelemenin çeşitleri “içsel-dışsal” ve “görsel-kinestetik” imgeleme olarak belirtilmektedir.
 - * İmgeleme kavramı spor psikolojisi alan yazında ele alan kuramsal yaklaşımlar: Psiko-Nöromüsküler Kuram, Sembolik Öğrenme Kuramı, Biyolojik Bilgi Kuramı, Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı olarak belirtilmektedir.

- * İmgeleme kavramı spor psikolojisi alan yazında ele alan modeller: Analitik İmgeleme Modeli, Üçlü Kod Modeli, İmgelemenin Dört Bileşen Modeli, PETTLEP Modeli olarak belirtilmektedir
 - * İmgeleme çalışmaları yarışmadan önce ve sonra, antrenmanın başında ve sonunda, kritik durumlarda, boş zamanlarda yapılabilir.
- * Sporcular imgelemeyi sistematik bir biçimde, canlı, içsel-dışsal olarak iki perspektiften, olumlu düşünerek yapmalıdırlar. Sporcular imgeleme çalışmalarını çok yoğun olmadıkları zamanlarda yapmaları tavsiye edilmektedir. Daha az yetenekli sporcular imgeleme çalışmalarını kullanmaları için teşvik edilmesi gerekir. Beceri geliştirilmesine yönelik alıştırılmalarda ve taktiksel çalışmalarda imgeleme çalışmaları yavaş yapılırsa daha verimli olacaktır.

Kaynakça

- Ahsen A. (1984). The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8:15-42.
- Beşiktaş, Y.(2013). Elit Sporcular için Zihinde Canlandırma Antrenman Programı Uygulaması ve Ölçülmesi , (Yayımlanmış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2014). *Imagery. Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concept*, 356-371.
- Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans: başının zihinsel dinamikleri* (Vol. 18). BEYAZ YAYINLARI.
- Cox, R. H. (2012). *Imagery and Hypnosis in Sport. Sport Psychology: Concepts and Applications*, 266-295.
- Gregg, M., Hall, C., & Hanton, S. (2007). Perceived effectiveness of mental imagery. *Journal of Sport Behavior*, 30, 398-414.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 529 – 549). New York: Wiley.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Hocaoğlu, G.S. (2019). Sporcuların Algılanan Sportif Yeterlik Ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma Ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Janssen, J. J., & Sheikh, A. A. (1994). Enhancing athletic performance through imagery: an overview. *Imagery in sports and physical performance*, 1-22.
- Jenny, O., & Hall, C. R. (2013). A qualitative analysis of athletes' voluntary image speed use. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 8(1), 1-12.
- Karageorghis, I. C., ve Terry, C. P. (2015). *Spor Psikolojisi*. E. Demir (Ed.), Kaygı (E. Demir, Çev.). içinde (s.89-92). Ankara: Nobel.
- Konter E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Konttinen, N., Lyytinen, H., & Konttinen, R. (1995). Brain slow potentials reflecting successful shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(1), 64-72.
- Lang P. J. (1979). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behaviour Therapy*, 8:862-886.
- Morris T, Spittle M, Watt A. P. (2005). *Imagery in Sport*. 1st. Edition, Human Kinetics, USA.
- Munroe, K. J., Hall, C. R., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12 , 440-449.
- Munroe-Chandler, K. ve Hall, C. (2016). *Sport Psychology Interventions*, Ed. Crocker, P. Sport and exercise psychology: A Canadian perspective. Pearson Canada.
- Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10:22-28.
- Richardson A. (1967). Mental practice: A review and discussion. *Research Quarterly*, 38:263-273.
- Sheikh, A. A., & Korn, E. R. (Eds.). (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Baywood Publishing Company, Inc..
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92.
- Thomas, O., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). Stress management in applied sport psychology. *Advances in applied sport psychology: A review*, 124-161.

Vealey, R. S., & Forlenza, S. T. (2015). Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 240-273.

Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Wright, C. J., & Smith, D. (2009). The effect of PETTLEP imagery on strength performance. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(1), 18-31.

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi sporda imgelemenin kullanıldığı alanlardan biri değildir?

- A) Yaralanma sonrası rehabilitasyon
- B) Beceri öğrenimi
- C) Taktik çalışmalar
- D) Hedef belirleme
- E) Kariyer planı

2. “Bir performansı hayal etme, zihinde gerçekleştirme ile bağlantılı olan imgeleme türü..... iken; duyu organları ile elde edilen harekete ilişkin bilginin reseptörler tarafından vücutta hissedilmesi.....olarak ifade edilir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) içsel imgeleme, dışsal imgeleme
- B) görsel imgeleme, kinestetik imgeleme
- C) dışsal imgeleme, içsel imgeleme
- D) kinestetik imgeleme, görsel imgeleme
- E) mekansal imgeleme, içsel imgeleme

3. “İmgeleme esnasında tek bir kişi varsa ve sporcu beceriyi uygularken kendi bedeni içerisindeyse, imgelemeden; sporcu imgeleme sırasında iki kişiyi görürse ve bu iki kişi de kendisiyse imgelemeden söz edilebilir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) içsel, dışsal
- B) görsel, kinestetik
- C) dışsal, içsel
- D) kinestetik, görsel
- E) mekansal, içsel

4. İmgelemenin görselden işitsel, koku alma, tat alma, dokunma ve kinestetik gibi tüm ilgili duyuları içermesi imgelemenin hangi özelliğini ortaya koymaktadır?

- A) Görselliği ve işitselliğini
- B) Çok boyutlu olmasını
- C) Çoklu duyusal ve duygusal deneyim olduğunu
- D) Tutarsızlıklarla dolu olduğunu
- E) Hayal gücünün kuvvetli olması gerektiğini

5. Aşağıdakilerden hangisi imgeleme kuramlarından biri değildir?

- A) Psiko-Nöromusküler Kuram
- B) Sembolik Öğrenme Kuramı
- C) Biyolojik Bilgi Kuramı
- D) Yükleme Kuramı
- E) Dikkat-Uyarılmışlık Düzenleme Kuramı

6.

1. Bilişsel Özel İmgeleme	X. Stresli bir durumla başa çıkma ve bu duruma meydan okuma görüntülerinin imgenmesidir.
2. Motivasyonel Genel Uсталık İmgelemesi	Y. Geliştirilmesi istenen sportif becerinin özeli imgelerken, becerinin en iyi şekilde gerçekleştirildiğinin, tekniğin kusursuz bir şekilde sergilendiğinin zihinde görselleştirilmesi durumudur.
3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi	Z. Fizyolojik ve psikolojik deneyimleri içeren imgeleme biçimidir.

Yukarıdaki imgeleme türlerinin sınıflamasında doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-Y, 2-Z, 3-X
- B) 1-X, 2-Y, 3-Z
- C) 1-X, 2-Z, 3-Y
- D) 1-Y, 2-X, 3-Z
- E) 1-Z, 2-Y, 3-X

7. Aşağıdakilerden hangisi imgelemede PETTLEP Modeli unsurlarından biri değildir?

- A) Uzaysal
- B) Çevresel
- C) Görev
- D) Zaman
- E) Duygu

8. Yaralanma sonrası etkili rehabilitasyon sürecinde imgeleme hangi konularda kullanılmaz?

- A) Vücudun sakatlanan bölgesinden kaynaklı ağrıya ilişkin stresi yönetme
- B) Rehabilitasyon sürecinde iyileşiyor olmaya inanma
- C) Beslenme konusunu hayal etme
- D) Zihinde antrenman yapma
- E) Zihinde yarışmalara katılma

9. İmgeleme zamanı aşağıdaki şıkların hangisinde yanlış verilmiştir?

- A) Yarışmadan önce ve sonra
- B) Maç esnasında
- C) Antrenmanın başında ve sonunda
- D) Kritik durumlarda imgeleme
- E) Boş zamanlarda imgeleme

10. İmgeleme yaparken dikkat edilmesi gerekenler konusunda aşağıdaki seçeneklerden hangisi yanlıştır?

- A) Sporcular imgelemeyi sistematik bir biçimde yapmalıdırlar.
- B) İmgeleme canlılık içinde yapılmalıdır.
- C) İmgelemede perspektif de önemlidir.
- D) İmgeleme çalışmalarında düşünceler olumlu olmalıdır.
- E) Beceri geliştirilmesine yönelik alıştırılmalarda imgeleme hızlı yapılmalıdır.

Cevap Anahtarı

1. E	2. B	3. A	4. C	5. D
6. D	7. A	8. C	9. B	10. E

5. SPORDA MOTİVASYON

“Şampiyonlar spor salonlarında ortaya çıkmaz. Şampiyonlar içlerinde derinlerde sahip oldukları bir arzu, bir rüya, bir vizyon ile şampiyon olurlar. Onlar yeteneğe ve isteğe sahip olmalıdırlar. Lakin içlerindeki istek sahip oldukları yetenekten daha fazla olmalıdır.”

Muhammed Ali



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Motivasyon kavramını tanımlayabilir.
- Motivasyon türlerini kavrayabilir.
- Motivasyonu etkileyen kavramları anlatabilir.
- Motivasyona ilişkin temel kuramları açıklayabilir.
- Sporcularda motivasyonu arttırmak için stratejileri açıklayabilir.

Başlamadan Önce

Motivasyon kavramı antrenörlerin başarısı için kritik öneme sahip olsa da, çoğu antrenör bu konuyu önemsemeyebiliyor. Antrenörün başarıya sahip olması için, motivasyonu etkileyen faktörler ve bireylerde ve gruplarda motivasyonu geliştirme stratejilerini anlamaları gerekiyor. Çoğu zaman, bir spor branşının teknik bilgisinden ziyade insanları motive etme yeteneği, çok iyi antrenörü ortalama bir antrenörden ayıran şeydir. Bu bölümde sporda başarı için çok önemli olan motivasyon konusunu ele alacağız.

Birlikte Düşünelim

1. İnsanlar neden spor yapar?
2. Spor davranışını neler etkiler?
3. Spor motivasyonu doğuştan gelen bir kişilik özelliği midir?
4. Spor davranışını olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler nelerdir?
5. Sporcuların sabırlı ve çalışkan olmalarında hangi faktörler etkilidir?
6. Sporu bırakma nedenleri nelerdir?

5.1 Giriş

Motivasyon konusunda yapılmış birçok tanım bulunmasına rağmen bu kavramının dilimizde tam karşılığını bulmak zordur. İngilizce ve Fransızca *motive*, Latince *movere* kelimesinden türetilmiş olan motivasyon kelimesinin Türkçe karşılığı *güdü*, *saik* veya *harekete geçirici* kelimeleridir. Motive kavramı bir veya birden çok insanı, belli bir yöne veya amaca doğru harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamı olarak tanımlanabilir. Ayrıca, motivasyon kelimesi güdülenme kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Eren, 2008). Bir başka tanımla motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (Arık, 1996).

Bu tanımlar doğrultusunda motivasyon, bir işin niçin yapılmaya başlandığı (başlangıç), bu işi başka bir yolla yapmak yerine niçin bu yolun seçildiği (gidiş yönü), bu işe niçin bu kadar yoğun emek verildiği (yoğunluk) ve bu işi yapmaktan niçin bu kadar çabuk vazgeçildiği (devamlılık) gibi soruların cevaplandırılmasını sağlayabilmektedir (Byrnes, 2001).

Motivasyon süreci “motiv (güdü)-davranış-hedefe ulaşma” şeklinde bir döngü içinde gerçekleşmektedir. Döngünün birinci evresi için kullanılan “*motiv (güdü)*” terimi, davranışı harekete geçirici olarak düşünülen bir ihtiyaçtır. Bu terime karşılık dürtü, gereksinim, istek, hedef gibi birçok kullanılan sözcük vardır. Psikologlar tarafından en çok kullanılan “dürtü” ve “gereksinim” kelimeleridir. Dürtü (drive), sıklıkla açlık, susuzluk, cinsellik gibi konularla ilgili olarak kullanılırken; gereksinim (need), başarı, sevgi, sosyal onay, statü gibi daha karmaşık motivler için kullanılır. Motivasyonel döngünün ikinci evresinde, dürtü ya da gereksinimden dolayı bir tür “*davranış*” ortaya çıkar. Örneğin susamış bir kişi su aramak üzere harekete geçer. Üçüncü evre, “*hedefe (goal) ulaşmadır*”. Susamış kişinin suyu (hedefi) bulduğunda içmesi ve susuzluğunu gidermesi ile motivasyonel döngü o anlık sona erer (Morgan, 2000). Motivasyon davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olmakla beraber sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir kavram olduğu için psikoloji ve spor psikolojisi alanında bu kavram öncelikli olarak irdelenmiştir (Beaudoin, 2006).

Motivasyon kavramı spor ortamlarında spora katılım ve sporda devamlılık konusunda etkili olan motivler, başarılı olma konusunda etkili olan motivler perspektifinden ele alınmıştır.

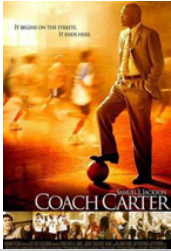
5.2. Spora Katılım Motivasyonu

Çocuk ve gençlerin spor yapmaları, spor karşılaşmalarına katılmaları, bir gruba ait olarak fiziksel ve zihinsel etkinlikler yapmaları onların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimine birçok katkısı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Wankel ve Berger, 1990; Gill, Williams ve Reifsteck, 2017). “Peki sporcuları spora başlatan ve spor davranışının devamlılığını sağlayan faktörler neler-



Film Önerisi

Coach Carter, Thomas Carter'ın yönettiği ve başrolünde Samuel L. Jackson'ın bulunduğu 2005 yılında gösterime giren Amerikan biyografik spor drama filmidir. Filmde 1999'da Ken Carter'ın, Richmond, CA'nın fakir bir bölgesinde eski lisesi için basketbol koçluğu işini kabul etmesiyle başlayan olaylar dizisi anlatılır. Oyuncularının kötü tavırları ve iç karartıcı oyun performansları karşısında dehşete düşen Carter, her ikisini de değiştirmeye hazırlanır. Carter, çocuklara gelecekleri için iyi değerlere ihtiyaçları olduğunu göstermeye kararlıdır ve sonunda onları beklediğinden daha derinden etkilediğini keşfeder.



dir?” sorusu aslında bizi spora katılım motivasyonunu anlamaya başlamanızı sağlayacak bir sorudur (Mack ve ark., 2016). Motivasyon kavramını tanımlarken “motiv (güdü)-davranış-hedefe ulaşma” şeklinde motivasyonel döngüden bahsetmiştik (Akt. Ersöz, 2011). “Sporcuları spor davranışına yönelten ihtiyaçlar neler? Sporcuları spor davranışını devam ettirmekte alıkoyan öğeler neler olabilir?” soruları spora katılım ve devamlılığı anlamaya yöneliktir.

Spora katılım ve fiziksel aktivite alışkanlığının belirleyicileri teorik ve deneysel çalışmalarda geniş bir şekilde yer bulmaktadır (Bauman, 2004; Downward, Lera-Lopez ve Rasciute, 2011). Spora katılımı çeşitli ekonomik, psikolojik, sosyal ve gelişimsel teoriler açıklamaya çalışmıştır. Ekonomik modeller kaynakların dağılımını gelir düzeyi ve yeterli serbest zaman kavramlarını vurgulayan gelir-serbest zaman modeli üzerinde dururken (Gratton ve Taylor, 2000); daha genel olarak zamana dayalı modeller, zaman ve bireyler tarafından beşeri ve sosyal sermayeye yönelik üretilen diğer kaynakların nasıl spor etkinliği tüketimi için gerekli olduğunu araştırmışlardır (Downward ve Riordan, 2007; Humphreys ve Ruseski, 2011). Psikolojik teoriler spora katılım davranışının ardında yatan motivasyonel yönelimleri araştırırken (Beaton, Funk ve Alexandris, 2009), sosyal teoriler spor ve fiziksel aktivitenin ekonomik, sosyal ve kültürel özelliklerinin kimlik ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır (Bourdieu, 1997). Tüm bu yaklaşımlara ek olarak, gelişimsel farklılıkların da spora katılımı olumlu ve olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Horn ve Butt, 2014).

5.3. Gelişimsel Açıdan Spora Katılım

Bireylerin psikomotor gelişimi fiziksel gelişim ve olgunlaşma dönemlerine paralel olarak aşamalar halinde meydana gelir. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik yılları boyunca fiziksel büyüme ve olgunlaşma bazen hızlı bazen yavaş bir şekilde oluşmaktadır (Payne ve Isaacs, 2011; Özer ve Özer, 1998). Doğumda 50 cm olan bir bebeğin 18 yaşına geldiğinde 180 cm olduğu süreci bir düşünelim. Bir bireyin 50 cm’den 180 cm’ye ulaştığı süreç her sene aynı hızda ve oranda gerçekleşmez. Birey bazen hızlı, bazen yavaş büyürken, vücudun bazı bölgeleri önce, bazı bölgeleri daha sonra gelişmektedir (Horn ve Butt, 2014).

İnsanların hayatlarının üç döneminde büyüme ve olgunlaşma hızlı bir şekilde gelişmektedirler. Bu dönemlerde birincisi, anne karnında geçirilen, ortalama 9 ay süren doğum öncesi dönem, bebeklik dönemi (doğumdan 2 yaşına kadar) ve ergenlik dönemidir (kızlarda 10-13 yaş; erkeklerde 12-15). 2-6 yaş dönemi ve 6-10 dönemi büyümenin daha yavaş olduğu dönemlerdir. 6 yaşına gelen bir çocuk üst ve alt vücut bölgeleri boy uzunluğuna göre daha eşit bir şekilde bölünür ve bu durum koordinasyonuna olumlu etki eder. Ergenlik döneminde hızlı gelişim sporcularda koordinasyon bozukluğuna sebep olabilir. Burada genel anlamda bahsedilen gelişim dönemleri her bireyde farklı olabilir. 14 yaşındaki bir erkek çocuğun boyunda 20-22 cm artış birden de olabilir, yavaş da seyredebilir. Büyüme konusunda bir diğer nokta çocuğun ayaklarının bacak ve gövdesinden önce büyümesidir ki

bu durum da koordinasyon, denge ve çeviklikte geçici bir performans düşüklüğüne neden olabilir (Horn ve Butt, 2014). Buna ek olarak, büyüme ve olgunlaşma hızlarında çocuklar arasında değişkenlik vardır (Payne ve Isaacs, 2011). Biyolojik olgunlaşma herkeste aynı kronolojik yaşta olmamakla birlikte; aynı kronolojik yaşta olup erken olgunlaşan sporcular, geç veya normal olgunlaşma düzeylerine sahip sporculardan daha iyi performans ortaya koyabilmektedir (Ajlan ve Çolak, 2019). Gençlik spor programlarının çoğu kronolojik yaş temelinde oluşturulduğundan, aynı kronolojik yaşa sahip olan çocukların büyüme ve olgunlaşma sürecinde nerede olduklarına göre performanslarına ilişkin değerlendirmeler önemli ölçüde farklılık gösterebileceği açıktır. Çocukların gelişim hızları ve farklılıkları ile olgunlaşma zamanındaki değişimler, spor ve fiziksel aktiviteye katılım ve devamlılık konusunda dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir. Antrenörlerin ve ebeveynlerin çocuklar tam anlamıyla olgunlaşmadan önce, onların nihai atletik potansiyeline ilişkin beklentiler veya yargılarda bulunma konusunda ihtiyatlı olmaları gerektiği açıktır (Horn, Lox ve Labrador, 2010).

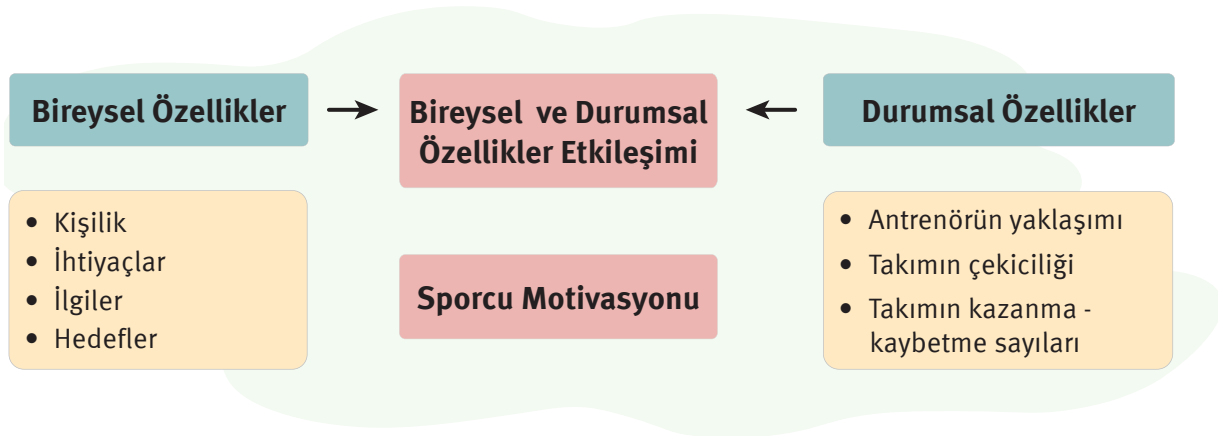
Kronolojik ve biyolojik yaşları farklılık arz eden sporcuların (erken veya geç olgunlaşma) psiko-sosyal yapıları da bu durumdan etkilenmektedir. Araştırmalar, erken olgunlaşan erkek çocukların benlik saygısı ve öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu; geç olgunlaşan erkek çocukların ise psikososyal açıdan daha az avantajlı olabileceğini göstermiştir (Fairclough ve Ridgers, 2010). Kız çocuklarında ise tersine bir durum söz konusudur. Araştırmalar, erken olgunlaşan kız çocuklarının depresyona daha çok meyilli olduğunu, daha düşük benlik saygısına, olumsuz beden imajına ve daha yüksek düzeyde sosyal fiziksel kaygıya sahip olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur (Negriff ve Susman, 2011).

Gelişimsel açıdan çocuk ve gençlerdeki bu farklılıklar göz önüne alınınca, yetenek seçimi başlığı altında sporculara uygulanan testlerin, çeşitli performans ölçüm yöntemlerinin çok dikkatli yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Erken gelişim gösteren bir sporcu daha yükseğe sıçrayabilir, geç gelişim gösteren sporcu ondan daha düşük skorlar yapabilir. Ama uzun vadede bu sporcuları takip ettiğinizde performans değerlendirmeleri değişebilir. Spor ortamında sporcular ile iletişimde olan antrenörler, yöneticiler ve hatta ebeveynlere bu bilgiler verilmelidir. Performans konusunda gelişimden kaynaklı olumsuz sonuçlar nedeniyle sporcu ya yapılan olumsuz bir geri bildirim onun spor davranışının sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyecektir.

Gelişim ile ilgili bir diğer husus çocukların mevcut vücut boyutları ve kompozisyonlarına bağlı olarak antrenörlerin veya ebeveynin onu istemediği bir sporda uzmanlaşmaya teşvik etmesi durumudur. Bu nedenle, erken olgunlaşan çocuklar boy, güç ve kuvvetin ön plana çıktığı sporlara (ör. futbol, basketbol) en uygun gibi görünebilirken, daha geç olgunlaşan çocuklar diğer sporlara (ör. masa tenisi, jimnastik) yönlendirilebilir. Spora yönlendirme konusunda sporcuların tercihlerine değer verilmesi, spora katılım motivasyonu, sporda devamlılık için önemlidir (Horn ve Butt, 2014).

5.4. Motivasyonda Ele Alınan Yaklaşımlar

İnsanlar bir davranışı sergilerken nasıl motive olurlar? Sporcular neden spora başlamışlardır? Her bireyin herhangi bir davranışı sergileme konusunda nedenleri farklılık arz etmektedir. Bazı sporcular antrenörlerinin olumlu geri bildirimleri ile kazanmaya motive olurken, bazı sporcular ceza almaktan çekindikleri veya maç sonrası alacakları primi düşünerek kazanmaya odaklanabilirler. Motivasyonu açıklamaya çalışan yaklaşımlar özellik (kişilik) merkezli motivasyon, durumsal merkezli motivasyon ve etkileşimli motivasyon şeklinde üç yaklaşımdan söz etmişlerdir (Weinberg ve Gould, 2018; Brewer, 2009):



Şekil 15. Sporda Motivasyonda Etkileşimli Model (Weinberg ve Gould, 2018)

Özellik (Kişilik) Merkezli Motivasyonel Yaklaşım: Motivasyonun sporcunun doğuştan gelen bireysel özelliklerin bir işlevi olduğunu iddia etmektedir. Bu görüşe göre sporcunun kişiliği, ihtiyaçları ve hedefleri sporda motivasyonun birincil belirleyicileridir.

Durumsal Merkezli Motivasyonel Yaklaşım: Özellik merkezli görüşün tam tersine, durum merkezli görüş, motivasyon düzeyinin öncelikle duruma göre belirlendiğini ileri sürer. Antrenörün sporcuya yaklaşımı, sporcunun bulunduğu spor takımının çok ünlü ve başarılı bir kulüp olması, takımın başarılı bir sezon geçirmesi gibi duruma özgü faktörler sporcunun motivasyonunu etkileyebilecek unsurlardır.

Etkileşimli Motivasyonel Yaklaşım: Sporda motivasyon konusunda etkili olan faktörler arasında hem sporcunun kişilik özelliklerinin hem de durumsal yapının yer aldığını savunan görüştür (Weinberg ve Gould, 2018).

Motivasyon kavramı bazen uyarılmışlığın arttırılması konusuyla karıştırılmaktadır. Sporcuların enerjilerini arttırmak, yarışma öncesi maça odaklanmalarını sağlayacak konuşmalar yapmak halk arasında motivasyon ile ilişkilendirilmektedir. Hâlbuki bu tarz yaklaşımlar ve girişimler sporcuların enerjilerini, uyarılmışlıklarını arttırmaya yönelik hamlelerdir. Motivasyon kavramı ile karıştırılmama-



İpucu

Sporda Hedef Belirleme konusuna 6. bölümde yer verilecektir.



İpucu

Uyarılmışlığı Arttırma Stratejileri konusuna 3. bölümde yer verilmişti.

lıdır (Roberts ve Papaioannou, 2014). Motivasyon kavramının anlamını daha iyi anlayabilmek için aşağıdaki Tablo 1'deki soruları sorabiliriz (Mack ve ark., 2016).

Tablo 1: Motivasyon kavramını anlamaya yönelik sorular (Mack ve ark., 2016).

Neden spor yapmaya başladın?	Yarışmalara katıldığınız sporu seçme kararınızı kim etkiledi? Çevrenizdeki kişilerin spora katılımınızda etkisi var mı? (Ör. beden eğitimi öğretmeni, ebeveyn, kardeş, arkadaş vb.).
Neden spora devam ettin?	Hoşuna gittiği için mi? Rekabetçi bir başarı yaşattığı için mi? Çevredekilerin beklentileri spora devam etme kararını etkiledi mi?
Neden şu an faaliyet gösterdiğin spor branşını seçtin? Diğer spor branşlarını seçmeme nedenin nedir?	Hedefler, davranışımıza önderlik eder. Spordaki hedeflerin zaman içinde nasıl değişti? Eğlence, başarı, rekabet, sportif bir vücut, sporcu kimliğine sahip olmak, prestij gibi hedeflerden hangisine sahip olduğunu düşünüyorsun?
Spor davranışın değişti mi?	Hâlâ rekabetçi bir sporcu musun? Hâlâ birkaç yıl önceki gibi rekabet ediyor musun? Veya spor katılımınız, düzenli antrenmandan daha farklı bir yapıya dönüştü mü?
Antrenmana karşı isteğin ve antrenman yoğunluğun neden değişiyor?	Her zaman antrenman için çok istekli misin? Ya da antrenmanın sıkıcı veya sinir bozucu olduğu zamanlar oluyor mu? Çevredekiler (ör. antrenör, aile, takım arkadaşı) motivasyonunun yoğunluğunu nasıl etkiledi?
Sporu neden bıraktın?	Spor yapmayı bırakma kararını ne etkilemiş olabilir? İlgi kaybı, yaralanma, tesislere erişimin olmaması veya yaşam tarzında bir değişiklik (örneğin ebeveynlik), yeni kariyer planları?

Motivasyon konusunda psikoloji literatürü incelendiğinde pek çok kuram ile karşılaşılmaktadır fakat sporda motivasyon konusunda son yıllarda sosyal bilişsel bir perspektifin uygulama ve araştırmalara hâkim olduğu görülmektedir (Spray ve ark., 2006). Aşağıda spor ortamlarında sıklıkla ele alınan yaklaşımlara yer verilmiştir.

5.5. Sporda Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme olarak tanımlanmıştır (Murray, 1938). Başarı motivasyonu hakkında üç kuram ön plana çıkmaktadır: *Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achievement Theory)*, *Yüklemleme Kuramı (Attribution Theory)* ve *Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)* (Tiryaki, 2000). Aşağıda bu kuramların içeriklerine yer verilmiştir:

5.5.1. Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achievement Theory)

Bu kurama göre sporcuların başarı gereksinmesini iki kişilik faktörü belirler: Başarılı olma motivasyonu ve başarısızlıktan kaçınma motivasyonu. Başarılı olma motivasyonu olan sporcular, kazanma olasılığı yarı yarıya olduğu bir yarışmada başarıya yaklaşma eğilimindedir ve başarıya yüksek değer atfetmektedirler. Bu bireyler, yarışma sonrası hissedecekleri gurur gibi olumlu duygu durumu için ya-

rışmaya yüksek düzeyde motive olurlar. Öte yandan, başarısızlıktan kaçınma motivasyonu olan sporcular, benzer durumlarda, başarısızlıktan ve ardından gelen olumsuz duygulardan kaçınmaya çalışırlar (Tiryaki, 2000).

Weiner ve Kukla (1971) başarılı olma motivasyonu olan sporcuların başarı kavramına çok anlam yükledikleri için başarılı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, başarısızlık yaşadıklarında başarıyı yakalamak adına daha sabırlı davrandıklarını ve zorlu görevleri daha çok tercih ettiklerini ileri sürmüşlerdir. Daha sonra Weiner (1985), sporcuların başarı ve başarısızlıklarını çeşitli nedenlere bağladıkları Yükleme Kuramı'nı öne sürmüştür.

5.5.2. Yükleme Kuramı (Attribution Theory)

Bu kurama göre sporcular başarı ve başarısızlıklarını çeşitli nedenlere (yüklemeler) bağlarlar. Bu nedenler Weiner (1985) tarafından içsel-dışsal, istikrarlı-istikrarsız ve kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olarak nitelendirilmişlerdir. Sporcular başarı ve başarısızlıklarını istikrarlı nedenlere (ör. çaba) bağlarsa gelecekte başarı beklentileri artıyor, istikrarsız nedenlere bağlarsa (ör. sakatlık) ise tam tersi başarı beklentileri düşüyor. Sporcular başarı ve başarısızlıklarını içsel nedenlere (ör. yetenek) bağlarsa gurur ve utanma duyguları artıyor, dışsal nedenlere (ör. hakem) bağlarlar ise azalıyor. Sporcular başarı ve başarısızlıklarını kontrol edebileceklerini düşünürse (ör. çok çalışsam kazanırım) motivasyonları artıyor, kontrol edemeyeceklerini düşünürse ise (ör. bende bu şans varken asla başarılı olamam) motivasyonları düşüyor (Weinberg ve Gould, 2018).

Tablo 2: Weiner'in nedensellik odağı ile ilgili üç boyutlu modeli

NEDENSELLİK ODAĞI	İçsel		Dışsal	
	İstikrarlı	İstikrarsız	İstikrarlı	İstikrarsız
Kontrol edilebilir	Çaba	Uyarılmışlık	Antrenör davranışları	Takım arkadaşlarıyla ilişkiler
Kontrol edilemez	Yetenek	Duygu durumu	Görevin zorluk derecesi	Şans, hava durumu

Örneğin bir futbol kulübü başkanı maç sonrası yaptığı basın açıklamasında mağlubiyetin nedenini hakemin verdiği kararlara bağlarsa, dışsal, istikrarsız ve kontrol edilemez bir yükleme yapmış oluyor. Bu türden nedenlerle başarısızlığı tanımladığımızda sporcu yenildiği bir maç ertesinde kendinde herhangi bir sorun olmadığını, tüm suçun hakemde olduğunu düşünerek daha iyi oynamak için fazla efor sarfetmeyebilir. Hâlbuki başarısızlığın nedenini yeterince çabalamadık, daha fazla çalışmak gerekiyor gibi içsel, kontrol edilebilir ve istikrarlı nedenlere bağladıkları zaman, maç sonrası bu eksikliklerini tamamlamaya motive olacaklardır (Tiryaki, 2000; Roberts ve Papaioannou, 2014). Antrenörler özellikle yeni spora başlayan, tecrübesiz sporcularını istikrarsız nedenlere yönleltebilirler (ör.

oyun içinde strateji hatası, şans gibi). Antrenörlerin sporcularının öz güvenlerini olumlu yönde etkilemeleri için istikrarlı, içsel, kontrol edilebilir nedenlere sporcularını yönlendirmeleri daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Antrenörlerin, sporcularına yeteneğin antrenman yapmak, çok çalışmak ile geliştirilebileceğine dair vurgu yapması bu anlamda önem arz etmektedir.

5.5.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)

Nicholls (1992) tarafından ilk olarak ortaya atılan Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory), başarı ortamlarında *ego ve görev* yönelim şeklinde iki başarı hedefinin olduğunu varsaymıştır (Toros, 2001; Tiryaki, 2000). Spora *görev yönelimi* ile katılan sporcu; kendi kişisel performanslarına göre, kendini bir başkası ile kıyaslamayıp hedef belirler ve beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme, sıkı çalışma üzerine odaklanır. Ego yönelimli sporcu ise, üstün yeteneği kanıtlama, kendini bir başkası ile kıyaslama üzerinde yoğunlaşmakta ve kıyasladığı kişi üzerinden başarılı veya başarısız olduğunu nitelendirmektedir (Tiryaki, 2000; Toros, 2001). Ego yönelim, özerkliği baltalamakta ve ego yönelimli sporcular dışsal faktörlerle motive olmaktadır (Kearney, Graaf, Damkjaer ve Engstrom, 1999; Toros, 2001).

Spor ortamlarında iki tip sporcu görebiliriz. Biri kazansa bile performansından memnun olmadığı için mutsuz olan sporcu, diğeri ise performansı kötü olduğu halde rakibini geçebildiği için mutlu olan sporcu. İlk sporcu kendini geçmeyi, koyduğu hedefi gerçekleştirmeyi planladığı ve buna ulaşamadığı için kötü hissederken; ikinci sporcu sadece bir başkasını geçmeyi hedeflediği ve buna ulaştığı için mutludur (Tiryaki, 2000). Spor ve beden eğitimi alanında yapılan araştırmalar göreve odaklanan sporcuların daha başarılı olduğu yönünde bulgular elde etmişlerdir (Roberts, 1982; Duda, 1995). Ayrıca sporcular göreve odaklandıklarında onlar için rakibin kim olduğu önemli değildir. Dolayısıyla rakibin kim olduğu üzerlerinde baskı yaratmaz veya kolay rakibi görünce motivasyonları düşmez. Antrenörler sporcularının görev yönelimini arttırmaları için, sporcularının başarı ve başarısızlığı nasıl algıladığını anlamalı ve kazanma odaklı değil maç içinde görevlerinin yerine getirip getirmemeleri üzerinden değerlendirmeler yapmalıdırlar. Sporcularına bireysel hedefler koymalı, başarılı olmasalar bile çabalarını takdir etmelidirler. Takım içinde en iyiyi seçmemeli, iyiden kötüye bir sıralama yapmamalıdırlar (Tiryaki, 2000).

5.6. Sporda Motivasyon Konusunda Diğer Önemli Yaklaşımlar

5.6.1. Hür İrade Kuramı (Self-Determinations Theory)

Spor ortamlarında motivasyon konusunu incelediğimizde pek çok teorik yaklaşım bulunmaktadır fakat son yirmi yılda gençlerde spor söz konusu olduğunda sosyal bilişsel bir perspektifin araştırmalara hâkim olduğu görülmektedir ve Hür

İrade Kuramı (Self-Determination Theory) da bu araştırmalar içinde sıklıkla ele alınmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Hür-iradeli kişiler, kendileri için amaç belirleyen, karar verebilen, seçim yapabilen kendi haklarını savunan bireyler olarak tanımlanırlar ve bu bireyler kendi ilgileri, tercihleri, istekleri doğrultusunda davranmaktadırlar (**Çankaya, 2005**). Daha önceki kuramlar motivasyonun varlığı ve yokluğu, sporcuların kişilik özellikleri, başarı ve başarısızlığı algılama biçimleri ile ilgilenirken, bu kuram motivasyonu nedensel bir perspektiften ele alır. Motivasyonun tek bir yapı olmadığı için, azlığı ya da çokluğunun, kişilik özellikleri ve başarı algısının önemli olduğunu motivasyon türleri ve bu türlere bağlı olarak motivasyonun niceliği kadar niteliğinin de önemli olduğunu savunur (Ryan ve Deci, 2000).

Hür İrade Kuramı özerk ve kontrollü davranışlar arasındaki farklılığı inceleyen bir yaklaşımdır (Hagger ve ark., 2007). Kontrollü motivasyon, dışsal faktörlere (ödül veya cezalar ya da başkalarının beklentileri) göre hareket etmemize neden olurken, kişilerde baskı ve endişe yaratmaktadır. Kontrol edici olmak, bireye başkalarının isteklerine göre davranması yönünde açıkça veya dolaylı olarak baskı uygulamaktır ve bu baskı sonucunda gerçekleşen davranış, kontrollü davranış olarak nitelendirilmektedir. Özerk davranış ise bireyin hür iradesiyle, benliğini ortaya koyabildiği ve seçim duygusunu yaşayabildiği davranıştır. Özetle özerk davranış, bireyin davranışlarının istekler, değerler, ilgiler doğrultusunda içsel süreçlerle başlatılması ve düzenlenmesidir. Sporcuların davranışlarının özerk olabilmesi için onların içinde bulunduğu sosyal çevrelerin (antrenör, yönetici, spor psikoloğu, ebeveyn) de sporcuların özerkliğinde destekleyici davranmaları gerekmektedir. Bu durumda bireyin içsel motivasyonu artacak, tüm potansiyelini ortaya koyarak kişisel isteklere ulaşacaktır. Spora özerk motive olan sporcuların daha mutlu olduğu, spordan keyif aldıkları ve spora devam ettikleri yapılan çalışmalar ile belirtilmiştir (Ntoumanis ve Mallett, 2014). Sporda özerk ve kontrollü davranışın sporcunun spora katılımı ve spor davranışını devam ettirmesinde bu denli önemli olması sporcularla en çok ilişki halinde olan antrenörlerin davranışlarını da önemli kılmaktadır. Özellikle çocuk ve gençlerle çalışan antrenörlerin özerkliği destekleyici bir tavır sergilemesi bu bağlamda önemlidir. Aşağıdaki Tablo 3' de özerkliği destekleyici antrenör ve kontrol eden antrenör özellikleri yer almaktadır.

Tablo 3 : Özerklik destekleyici ve kontrol edici antrenörlük tarzları
(Ntoumanis ve Mallett, 2014)

Özerkliği Destekleyici Antrenör	Kontrol Eden Antrenör
Sporcuyu cesaretlendirir.	Sporculara ön yargılı bir düşünme ve davranış biçimi empoze etmek için zorlayıcı, baskıcı ve otoriter bir şekilde davranır.
Sporcunun karar alma sürecine katılmasına izin verir.	Sporcuyu takip etme ve gözlemleme konusunda aşırıya kaçır.
Sporcuya hedefleri ve değerleriyle alakalı seçenekler sunar.	Sporcuların görüşlerini dikkate almaz. Onlara söz hakkı vermez.
Sporcuyu görevlerine odaklamaya çalışır.	Sporcuların spor dışındaki hayatlarına da müdahale etmeye çalışır.
Sporcuların sorumluluklarıyla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerine anlayış gösterir.	Bağırarak, ceza vermek gibi korkutma üzerinden istediklerini yaptırmak ister.
Yargılayıcı değildir.	Sporcularda suçluluk duygusunu besleyen ifadeler kullanır.
Sporculara öneride bulunmadan önce onları anlamaya çalışır.	Sporcular antrenörün beklentilerine ve söylediklerine uyum sağlamadığında onlara desteğini keser.

Özerkliği destekleyen antrenörlük tarzının, sporcu-antrenör bağlarını koparmaya ve antrenöründen bağımsız olma yaklaşımı olmadığını açıklığa kavuşturmak önemlidir. Özerkliği destekleyen bir antrenör, sporcuların sorumluluklarını kendilerinin almasına ve eylemlerini sahiplenmelerine yardımcı olur. Özerklik desteğinin aksine, kontrol eden bir antrenör tarzı, sporcuların öz güven kazanmasına, sürekli antrenörden onay beklentisi içinde olmalarına sebebiyet verebilir (Ntoumanis ve Mallett, 2014).

Hür İrade Kuramı çok boyutlu bir yaklaşım benimser ve sporcuların motivasyonlarının bir düzlem arz ettiğini ileri sürer. Sporcuların spor yapma nedenleri özerk nedenlerden kontrol edilebilir nedenlere doğru ilerlemektedir. Burada en temel davranış belirleyici içsel motivasyondur. Spora katılımda dışsal bir faktör olan ödüller ve tehditler tarafından kontrol edilen dışsal motivasyon düzleminin sonlarında yer alır. Deci ve Ryan (1985), düzlemdeki çeşitli belirleyicilerin varlığı yanında bir de “amotivasyon” durumunun yer aldığını ifade eder ler. Amotivasyon hür irade düzleminin en sonunda yer alır (Yeltepe, 2007).

Tablo 4: Motivasyon Çeşitleri (Deci ve Ryan, (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, Plenum Press, New York)

Motivasyon Türü		Örnek durum	Hür irade düzeyi
İçsel motivasyon		Eğlenceli olduğu için spor yapıyorum.	Yüksek hür iradeli davranış
Dışsal motivasyon	Bütünleşmiş düzenleme	Önceleri babam istediği için spor yapıyordum ama şimdi hoşuma gidiyor.	
	Özdeşimle düzenleme	Faydalı olduğu için spor yapıyorum.	Yüksek kontrollü davranış
	İç atımla düzenleme	Ailem istediği için spor yapıyorum.	
	Dışsal düzenleme	Övgü kazanmak için spor yapıyorum.	
Amotivasyon		Spor yapıyorum ama benim için herhangi bir sebebi yok.	Hür iradeli olmayan davranış

İçsel motivasyon, temel olarak sporunun spora haz almak, eğlenmek, kişisel olarak bir meydan okuma gibi içsel doyum elde ettiği için katılmasıdır (Deci ve Ryan, 1985). Örneğin spor yaparken zevk aldığı ve eğlendiği için bu etkinlikleri yapan bireyler içsel olarak motive olmuş olarak nitelendirilirler. *Dışsal motivasyon*, davranış elde edilecek bir sonuç için gerçekleştirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Hür iradenin en az etkisini gösterdiği bir motivasyon türüne işaret eder ve davranışa verilecek olan ödüller ya da davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle oluşur. Övgü kazanmak veya burs için spor yapan bireyler bu gruba örnek oluştururlar (Kingston, Horrocks ve Hanton, 2006). Bu kuramda, içselleştirme ve bütünleşme süreçleri ile dışsal nedenlerin içselleştirilebileceği ve kontrollü motivasyonun özerk motivasyona dönüşebileceği vurgulanmış ve özerk olma düzeyine göre türlere ayrılmıştır. Bunlar dışsal düzenleme (external regulation), içe atımla düzenleme (introjected regulation), özdeşimle düzenleme (identified regulation) ve bütünleşmiş düzenleme (integrated regulation) olarak adlandırılırlar. Dışsal motivasyonun düzenlenme şekillerine göre farklılıkları aşağıda açıklanmıştır (Ryan ve Deci, 2000):

İçe atımla düzenleme, söz konusu olduğunda ise suçlu hissetmekten ya da endişeden kaçış, gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışı gösterme gereği duyulur. Sporla uğraşmadıklarında mahcup ya da suçlu hissedecekleri için sporla uğraşan bireyler bu türden bir motivasyona sahiptir. *Özdeşimle düzenleme*, kişinin bir davranışı değerlendirip önemli olduğu sonucuna vardıktan sonra o davranışı göstermeye başladığında karşımıza çıkar. Bir sporla uğraşmalarının temel nedeni bu sporun kendi fiziksel gelişimlerine katkısı olduğunu düşünen bireyler bu duruma örnek olarak verilebilir. *Bütünleşmiş düzenleme*, aslında içsel motivasyona oldukça benzer fakat sonuç olarak başlangıç noktası kişinin kendi isteği değil dıştan gelen bir sebeple belli bir sonuç elde etme dürtüsüdür. Spora istekleri dışında bir sebeple başlayıp zamanla bu faaliyetlerden zevk almaya başlayan bireyler bir gruba örnektir. *Amotivasyon*, bir davranışı sergilemeye yönelik ne

içsel ne de dışsal herhangi bir isteğin olmaması durumu olarak ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Amotivasyon bireyin davranışa değer vermemesi, davranışı gerçekleştirmek için dışsal bir baskı hissetmemesi ve davranışın sonucuyla ilgili bir beklentisi olmaması durumunda gerçekleşir. Örneğin motive olmayan bir birey, uğraştığı spor dalına devam etmesi için bir nedeni kalmamaktadır (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

5.6.2. Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Hür İrade Kuramı'nın altında yatan varsayıma göre insanlar kalıtsal olarak sosyal çevrelerini oluşturmaya meyillidirler ve özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Spor ortamında söz konusu temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulduğunda sporcular spor davranışına uyum sağlar ve spora devam ederler (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon konusunda etkili olan organizmanın özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları aşağıda tanımlanmıştır:

Özerklik (Autonomy): Bireyin farklı tercihler arasında seçim yapabilmesi olarak tanımlanır ve özgürlük, bağımsızlık gibi kavramlar ile aynı anlamda kullanılır. Spor ortamlarında kişinin kendi seçtiği spor dalına katılması özerk davranışa örnektir.

Yeterlik (Competence): Bireyin bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanması ve çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin faaliyette bulunduğu spor dalının gereklerini yerine getirebileceğine olan inancı, O spor dalıyla ilgili becerilerinin yeterli olduğunu düşünmesi yeterlik ihtiyacına örnektir.

İlişkili Olma (Relatedness): Bireylerin başkaları ile ilişki kurma ihtiyacı, tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğunu hissetme ve içinde bulundukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamalarıdır. Kişinin bağlı bulunduğu spor takımındaki takım arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurma ihtiyacı, bu psikolojik ihtiyaca örnektir (Ersöz, 2011).

Sporcuların spora başlama ve devam etmelerinde yukarıda bahsi geçen temel psikolojik ihtiyaçlarını, spor ortamlarında tatmin etmeleri önemlidir. Daha önce de belirttiğimiz gibi bu konuda antrenörlere çok büyük görev düşer. Aşağıda çocuk ve genç sporcuların spor ortamlarında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarını giderecekleri, özerk yönelimi destekleyecekleri ve onları göreve odaklayacakları bir ortam yaratılması açısından antrenörlere önerilere yer verilmiştir.

5.7. Sporcuların Motivasyonu için Antrenörlere Öneriler

- Antrenörler sporcuların içsel motivasyonlarını arttıracak (ör. eğlenmek, öğrenmek için spor yapma) girişimlerde bulunmalıdırlar. Bir antrenör sporcusunun içsel motivasyonunu arttırmak için sporcusuna şu soruyu sorabilir: “Maç kazanmanın yanı sıra spordan kazanımların nedir? Neden

spor yapıyoruz? Spordan önce neden ısınma yaparsın? Spor yaparken en çok neden zevk alırsın?”

- Antrenörler sporcuların görev yönelimlerini arttıracak yönde yönlendirmeler yapmalıdırlar. Bunu sağlamak için antrenmanın rutinini çalışmalarını çeşitlendirerek değiştirerek yapabilirler (ör. çeşitli ısınma egzersizleri, ağırlık çalışmalarında çeşitlilik, beceri gelişimine yönelik özel egzersizler, oyunlar, belli bir skora ulaşıldığında kazanılan oyunlar gibi).
- Antrenörler sporcularla konuşurken “*Yapmalısın!, Olmalı!*” gibi kontrol edici söylemden ziyade özerkliği destekleyici bir dil kullanmalıdırlar. Sporcunun karar vermesini sağlayacak bir yaklaşım olmalıdır. Örneğin “*Senin becerini hangi antrenmanın en çok geliştirdiğini düşünüyorsun?*” şeklinde bir soru ile yaklaşılabılır. Antrenman esnasında sporcu birebir oyunda hata yaptıysa “*Sence neden ben seni bu antrenmanda arkadaşının gerisine düştüğün için uyardım? Geriye düşmemek için hangi becerini geliştirmelisin?*” gibi bir sorgulama ile sporcunun zayıf yönlerini kendisinin bulması sağlanabilir ve sporcu geliştirmesi gereken beceriye (göreve) odaklanabilir.
- Antrenörün özerklik desteği sporcuya seçim şansı verdiğinde, sporcunun duygularını yansıtmayı sağlandığında ve onu cesaretlendirdiğinde gerçekleşmektedir. Antrenör sporcunun kişisel gelişimini değerlendirebilmesi için “*Önceki oyunun ile bu oyunu karşılaştırdığında hangisinde daha çok çabaladığını düşünüyorsun?*” şeklinde soru yöneltebilir. Bunun dışında sporcunun çabasının gördüğünde antrenör hemen geri bildirimde bulunmalıdır “*Çok iyi oyun, harika iş çıkardın bu seni iyi hissettirdi mi?*” gibi bir yaklaşım olabilir.
- Her sporcunun takımda bir görevi olduğu ve her bir sporcunun takım performansının yükselteceğine yönelik takım içi konuşmalar yapılmalıdır.
- Kontrollü motivasyonel yönelim antrenörlerin sporcuların performanslarını dışsal standartlar ile değerlendirdiği zaman (örneğin kaç tane gol attığı, rakip ile karşılaştırılma) ve dışsal ödüller veya baskılar ile sporcu davranışını yönlendirdiği zamanlarda meydana gelmektedir. Bu sebeple antrenörler sporcuların yeteneklerine odaklanmalı, yapılan hataları dışsal yöntemlerle kontrol etmektense sporcuların hatalarını içselleştirip çözümünü bulmasına yönelik onlara bir nebze danışmanlık yapmalıdırlar.
- Antrenör hiçbir zaman oyuncusunu rakip oyuncularla karşılaştırmamalı, sporcunun gelişimini kendi potansiyeli üzerinden değerlendirmelidir.
- Antrenörler sporcularının becerilerini geliştirmeye yönelik zorlu çalışmalar planlayarak onların yeterli ihtiyacına katkıda bulunabilirler. Sporcuların becerileri geliştikçe yeterli psikolojik ihtiyaçları doyurulacak ve yaptıkları spor branşına daha çok motive olacaklardır.
- Antrenörler sporcularının oynadığı pozisyona yönelik becerileri geliştirmek için onlarla birebir çalışmalar organize etmelidirler. Sporcunun var olan potansiyelini iyi değerlendirerek zayıf noktalarını tespit ettikten son-



İpucu

Geri Bildirimin Özellikleri konusuna 8. bölümde yer verilecektir.

ra geliştirmesi gereken becerilere yönelik çalışmalara ağırlık vermelidirler. Bu türden yaklaşım da yeterli ihtiyacına katkı sağlar.

- Sporculara yeni beceriler öğretirken sporcunun hata yapması normaldir ve bu durum öğrenmenin bir parçasıdır. Antrenörler, sporcuların beceri antrenmanlarında hem iyi performansı olumlu geri bildirim ile desteklemeli hem de hatalarda hatanın tam olarak neden kaynaklandığına dair bilgilendirme sporcuya anında yapılmalıdır. Sporcuya antrenman sonrası *“Bu alıştırma en iyi hangi hareketi yaptın?”* gibi sorular yönelterek yapılan çalışmalara yönelik sporcuların farkındalıklarını ve içsel yönelimlerini arttırabilirler.
- Antrenörler sporcuları için gerçekçi hedefler belirlemelidir. Bu hedefleri belirlerken sporcuların da katılımı önemlidir. Sporcular hedeflerini antrenörlerle birlikte belirler, kararları birlikte alırlarsa bu hedeflere ve kararları o derece sahip çıkarlar. Antrenörler birlikte belirlenen hedeflere ne düzeyde ulaşıldığına dair birebir sporcularla toplantı yapıp değerlendirmelerde bulunmalıdırlar.
- Antrenörler sporcularının sosyalleşmesi, takım içi iletişimlerinin geliştirilmesi için onlara olanaklar sağlamalıdır. Arkadaşlıkların gelişeceği bir ortam sağlamak sporcunun ilişkili olma ihtiyacını besleyecektir.
- Antrenör ve sporcu ilişkisi koruma, güven, bağlılık ve saygı temellerine dayandırılarak yürütülmelidir. Antrenör, sporcuların antrenmanlarda kararlara ortak olmasını onlarla iletişim kurarak yapabilir. Örneğin *“Bir sonraki alıştırma hedeflerimiz neler olsun? Hangi becerileri geliştirelim?”* gibi bir soru yöneltilerek alıştırmaı belirledikten sonra *“Şimdi bu alıştırma daha çok çabalamanızı ve en üst düzeyde performans sergilemenizi bekliyorum sizden!”* şeklinde bir söylemde bulunulabilir. Bu şekilde bir iletişim ile sporcular içsel motive olmuş olacaklardır.
- Antrenörler sezon öncesi, sezon sırası ve sezon sonrası olacak şekilde üç farklı dönemde sporcuların spordan aldıkları zevk ve sportif performans konusunda sporcuların kendilerini değerlendirmelerini anketler veya çeşitli performans testleri kullanarak sağlayabilirler. Sporcular dönem dönem farklı hissedebileceği için sezonu antrenman planlarının da değişmesi paralelinde birbirinden bağımsız değerlendirmelidirler.
- Antrenörler sporcuların spor yapma nedenlerini çok iyi ortaya koymak için ciddi çaba sarf etmelidirler. Kazanmak için spor yaparım cevabı antrenörler için yeterli olmamalı ve daha derine inerek kişiye özel olan spor yapma nedenlerini ortaya çıkarmalıdırlar. Örneğin bunun için sporcuya *“Kazanamadığın maçlar, yarışmalar olduğunda bu spora devam etmeni sağlayan, seni motive eden şey nedir?”* sorusunu sorarak sporcuların motivasyonlarını derinlemesine ortaya koyabilirler.
- Antrenörler sporculara yaptırdıkları tekraralarda onların alıştırmaı **konsantrasyonunu** sağlamak amacıyla alıştırmanın yapılma nedenini



Anahtar Kavram

Konsantrasyon: Tüm çabanızı ve dikkatinizi başka şeyleri düşünmeden tek bir şeye yönlendirme yeteneği.

onlara açıklayabilirler. Örneğin “Bu çalışma sana sıkıcı geliyor olabilir ama bu çalışma sonrası el-göz konsantrasyonun gelişecek ve rakiplerin maçlarda senden kolaylıkla top çalamayacaklar.” şeklinde bir açıklamayla onları çalışmaya içsel motive edebilirler.

- Antrenörlerin sporcularını dikkatli dinlemesi ve onun duygularını anlaması onunla ilişki kurarken çok önemlidir. Sporcuları onlara sorular sorarak anlamamız mümkün olacaktır. Antrenörler her sporcusunu çok iyi tanımak için buna zaman ayırmalıdır. Onlarla birebir ve takım sohbetlerine önem vermelidirler. Sporcularla yapılan sohbetlerde onların kişilik özellikleri, gelecek hedefleri ve sportif performansları hakkındaki kişisel görüşleri anlaşılmalı çalışılmalıdır. Bu türden iletişim sporcuların da antrenörü tanımaya fırsat vereceği için karşılıklı anlayış, empati duygusunu geliştirecektir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis ve Mallett, 2014; Roberts ve Papaioannou, 2014).

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar.
 - * Çocuk ve gençlerin spor yapmaları, spor karşılaşmalarına katılmaları, bir gruba ait olarak fiziksel ve zihinsel etkinlikler yapmaları onların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimine birçok katkısı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.
- * Çocukların gelişim hızları ve farklılıkları ile olgunlaşma zamanındaki değişimler, spor ve fiziksel aktiviteye katılım ve devamlılık konusunda dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir. Antrenörlerin ve ebeveynlerin çocuklar tam anlamıyla olgunlaşmadan önce, onların nihai atletik potansiyeline ilişkin beklentiler veya yargılarda bulunma konusunda ihtiyatlı olmaları gerektiği açıktır.
 - * Kronolojik ve biyolojik yaşları farklılık arz eden sporcuların (erken veya geç olgunlaşma) psikososyal yapıları da bu durumdan etkilenmektedir.
- * Sporda çocukların gelişim dönemlerinin bilinmesi, erken olgunlaşma durumunun göz önünde bulundurulması, spora yönlendirme konusunda sporcuların tercihlerine değer verilmesi, spora katılım motivasyonu ve sporda devamlılık için çok önemlidir.
 - * Motivasyonu açıklamaya çalışan ilk yaklaşımlar özellik (kişilik) merkezli motivasyon, durumsal merkezli motivasyon ve etkileşimli motivasyon şeklinde üç yaklaşımdan söz etmişlerdir.
- * Sporcuların enerjilerini arttırmak, yarışma öncesi maça odaklamalarını sağlayacak konuşmalar yapmak halk arasında motivasyon ile ilişkilendirilmektedir. Hâlbuki bu tarz yaklaşımlar ve girişimler sporcuların enerjilerini, uyarılmışlıklarını arttırmaya yönelik hamlelerdir. Motivasyon kavramı ile karıştırılmamalıdır.
 - * Spor ortamlarında başarı motivasyonu hakkında Başarı Gereksinmesi Kuramı, Yükleme Kuramı ve Hedefi Gerçekleştirme Kuramı şeklinde üç kuram ön plana çıkmaktadır.

- * Sporda içsel motivasyon, temel olarak sporcunun spora haz almak, eğlenmek, kişisel olarak bir meydan okuma gibi içsel doyum elde ettiği için katılması iken, (örneğin spor yaparken zevk aldığı ve eğlendiği için bu etkinlikleri yapan bireyler) dışsal motivasyon, spor davranışının elde edilecek bir sonuç için gerçekleştirilmesidir (örneğin övgü kazanmak veya burs için spor yapan bireyler).
- * Hür İrade Kuramı'nın altında yatan varsayıma göre insanlar kalıtsal olarak sosyal çevrelerini oluşturmaya meyillidirler ve özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Spor ortamında söz konusu temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulduğunda sporcular spor davranışına uyum sağlar ve spora devam ederler.
- * Özerklik, bireyin farklı tercihler arasında seçim yapabilmesi; yeterlik, bireyin bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanması ve çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetmesi; ilişkili olma ise, bireylerin başkaları ile ilişki kurma ihtiyacı ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğunu hissetme ve içinde bulundukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamalarıdır.

Kaynakça

- Ajlan, S. A. Ç., & Çolak, H. (2019). Adolesan Basketbolda Biyolojik Olgunlaşma Düzeyi Ve Antropometrik, Fizyolojik Özelliklerde Yaşa Bağlı Farklılıklar. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 208-222.
- Arık, İ.A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. Çantay Yayınevi, İstanbul.
- Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000–2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 6–19.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalising a theory of participation in physical active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41, 177–203.
- Beaudoin, C.M., (2006). Competitive Orientations and Sport Motivations of Professional Women Football Players: An Internet Survey, *Journal of Sport Behavior*, Vol.29, No:3: 202.
- Bourdieu, P. (1997). The forms of capital. In A. H. Halsley, H. Lauder, P. Brown, & A. Start Wells (Eds.), *Education, culture, economy and society*. Oxford: Oxford University Press.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Byrnes, J. P. (2001). *Cognitive Development and Learning in Instructional Contexts*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Çankaya, Z.C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Deci E.L. and Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, New York.
- Deci E.L. and Ryan, R.M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry* 11: 227–268.
- Downward, P., Lera-Lopez, F., & Rasciute, S. (2011). The economic analysis of sport participation. In L. Robinson, P. Chelladurai, G. Bodet, & P. M. Downward (Eds.), *Handbook of sport management*. London: Routledge.
- Downward, P. M., & Riordan, J. (2007). Social interactions and the demand for sport: An economic analysis. *Contemporary Economic Policy*, 25(4), 518–537.
- Duda, J. L. (1995). Motivation in sport settings: A goal perspective approach.
- Eren, E. (2008). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*, 11. Basım, İstanbul: Beta Basım.
- Ersöz, G. (2011). Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Fairclough, S. J., & Ridgers, N. D. (2010). Relationships between maturity status, physical activity, and physical self-perceptions in primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 28(1), 1-9.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Gratton, C. & Taylor, P. (2000). *Economics of sport and recreation*. (2nd ed.). New York: Spon Press.
- Hagger, M.S. and Chatzisarantis, N.L.D. (2007). Intrinsic Motivation And Self-Determination In Exercise And Sport, *Human Kinetics*, s.13.,113-117.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.K.D., Hein. V., Pihu, M., Soos, I. and Karsa, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 632-653.
- Horn, T. S., Lox, C., & Labrador, F. (1998). The self-fulfilling prophecy theory: When coaches’ expectations become reality. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 74-91.

- Horn, T.S. Ve Butt, J.(2014). Developmental perspectives on sport and physical activity participation, Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (Eds.).Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. Routledge.
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. (2011). Economic analysis of participation and time spent in physical activity. *B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, (Contributions), 1, 1–47.
- Kearney, J.M., Graaf, C.D., Damkjaer, S. and Engstrom, L.M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union, *Public Health Nutrition*: 2(1a): 115–124.
- Kingston, K.M., Horrocks, C.S. and Hanton, S. (2006). Do Multidimensional İntrinsic And Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status And Gender?, *European Journal Of Sport Science*, March; 6(1): 53-63.
- Mack, D. E., Sabiston, C. M., McDonough, M. H., Wilson, P. M., & Paskevich, D. M. (2016). Motivation and behavioural change. *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*, 52-82.
- Morgan, C.T. (2000). Psikolojiye Giriş, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın no:1, 14. Baskı, Aralık, s.191.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press
- Negriff, S., & Susman, E. J. (2011). Pubertal timing, depression, and externalizing problems: A framework, review, and examination of gender differences. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 717-746.
- Negriff, S., & Susman, E. J. (2011). Pubertal timing, depression, and externalizing problems: A framework, review, and examination of gender differences. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 717-746.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Ntoumani, C.T. and Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations, *Journal of Sports Sciences*, April 2006; 24(4): 393-404.
- Ntoumanis, N. Ve Mallett, C.J. (2014). Motivation in sport: A self-determination theory perspective, Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (Eds.).Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. Routledge.
- Özer, D. S., & Özer, M. K. (1998). Çocuklarda motor gelişim, Nobel Yayınevi: Ankara.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2011). *Human motor development: a lifespan approach*. 8th.
- Roberts, G. C. (1982). Achievement motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 10(1), 236-269.
- Roberts, G. C., & Papaioannou, A. (2014). Achievement motivation in sport settings. *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*, 49-66.
- Ryan, R.R. and Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of İntrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55: 68-78.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Toros, F.Z. (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of leisure research*, 22(2), 167-182.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.

Weiner, B., & Kukla, A. (1970). An attributional analysis of achievement motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 15(1), 1.

Yeltepe, H. (2007). Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Epsilon Yayıncılık, 1. Baskı: Ekim, İstanbul, s. 135-137.

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisinde Spor Motivasyonunda Etkileşimli Model çerçevesinde motivasyonu etkileyen kişisel ve durumsal faktörlere sırasıyla yer verilmiştir?

- A) Kişilik, antrenörün yaklaşımı
- B) Takım arkadaşı, ilgi
- C) Sakatlık, ihtiyaçlar
- D) İhtiyaçlar, kişilik
- E) Takımın çekiciliği, hedefler

2. “Sporcuları neden spora katıldığını anlamaya çalışan bir spor bilimci, konusunu araştırıyordu. Sporcuların yarışmalarda neden kazanmaya motive olduğunu inceleyen bir spor bilimci ise konusunu araştırıyordu.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) içsel motivasyon, dışsal motivasyon
- B) ego yönelimi, görev yönelimi
- C) spora katılım motivasyonu, başarı motivasyonu
- C) dışsal motivasyon, ego yönelimi
- D) görev yönelimi, ego yönelimi

3. “Kendi kişisel performanslarına göre yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme, sıkı çalışma üzerine odaklayan sporcular olarak tanımlanırken; kendini üstün yeteneği kanıtlama, kendini bir başkası ile kıyaslama üzerinde yoğunlaşmakta olan sporcular..... olarak tanımlanmaktadır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) içsel motivasyon, dışsal motivasyon
- B) görev yönelimi, ego yönelimi
- C) spora katılım motivasyonu, başarı motivasyonu
- D) dışsal motivasyon, ego yönelimi
- E) görev yönelimi, ego yönelimi

4. Aşağıdakilerden hangisi sporcuların spora katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri **değildir**?

- A) Sporcuların gelişimsel faktörleri bilinmeden spora yönlendirilmeleri
- B) Olgunlaşma düzeyi farklılık gösteren çocuklara yetenek seçimi yapıp sportif performanslarını olgunlaşma düzeyinden bağımsız değerlendirmeleri
- C) Aynı yaşta olup, olgunlaşma düzeyleri farklı olan çocuklara aynı spor eğitiminin verilmesi
- D) Sporcuların özerkliklerini destekleyici eğitim verilmesi
- E) Sporcuların kazanmaya odaklı eğitim verilmesi

5.

1. İçsel motivasyon	X. Eğlenceli olduğu için spor yapıyorum.
2. Özdeşimle Düzenleme	Y. Ailem istediği için spor yapıyorum.
3. İçerikle Düzenleme	Z. Faydalı olduğu için spor yapıyorum.

Yukarıdaki motivasyon türlerinin doğru eşleştirilmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-X, 2-Y, 3-Z
- B) 1-X, 2-Z, 3-Y
- C) 1-Y, 2-X, 3-Z
- D) 1-Y, 2-Z, 3-X
- E) 1-Z, 2-Y, 3-X

6. “Sporcunun spora haz almak, eğlenmek, kişisel olarak bir meydan okuma gibi nedenlerle spora katılmasına, elde edilecek bir sonuç, övgü, ödül veya burs kazanmak için spora katılmasına ise..... denir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) içsel motivasyon, dışsal motivasyon
B) ego yönelimi, görev yönelimi
C) spora katılım motivasyonu, başarı motivasyonu
D) dışsal motivasyon, ego yönelimi
E) görev yönelimi, ego yönelimi
7. **Sporcuların başarı ve başarısızlıklarını içsel-dışsal, istikrarlı-istikrarsız ve kontrol edilebilir ve kontrol edilemez gibi çeşitli nedenlere bağladıkları motivasyon kuramı aşağıdakilerden hangisidir?**
- A) Hür İrade Kuram
B) Hedefi Gerçekleştirme Kuramı
C) Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı
D) Başarı Gereksinmesi Kuramı
E) Yükleme Kuramı
8. **Aşağıdakilerden hangisi özerkliği destekleyici antrenörün özelliklerinden biri değildir?**
- A) Bağırarak, ceza vermek gibi korkutma üzerinden istediklerini yaptırmak ister.
B) Sporcuyla cesaretlendirir.
C) Sporcunun karar alma sürecine katılmasına izin verir.
D) Sporcuyla hedefleri ve değerleriyle alakalı seçenekler sunar.
E) Sporcuyla görevlerine odaklamaya çalışır.
9. **Antrenörler sporcularına seçim şansı verdiğinde ve alınan kararlarda sporcunun görüşlerini ortak ettiğinde hangi psikolojik ihtiyacını desteklemiştir?**
- A) Ego
B) Görev
C) Özerklik
D) İlişkili olma
E) Yeterlik

10.

1. Özerklik	X. Bireylerin başkaları ile tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğunu hissetme ve içinde bulundukları sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamalarıdır. Kişinin bağlı bulunduğu spor takımındaki takım arkadaşlarıyla olma ihtiyacı, bu psikolojik ihtiyaca örnektir.
2. Yeterlik	Y. Bireyin farklı tercihler arasında seçim yapabilmesi olarak tanımlanır. Spor ortamlarında kişinin kendi seçtiği spor dalına katılması bu davranışa örnektir.
3. İlişkili olma	Z. Bireyin bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin faaliyette bulunduğu spor dalının gereklerini yerine getirebileceğine olan inancı buna örnektir.

Yukarıda yer alan sporda temel psikolojik ihtiyaçlara dair tanımların doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-X, 2-Y, 3-Z
B) 1-X, 2-Z, 3-Y
C) 1-Y, 2-X, 3-Z
D) 1-Y, 2-Z, 3-X
E) 1-Z, 2-Y, 3-X

Cevap Anahtarı

1. A	2. C	3. B	4. B	5. B
6. A	7. E	8. A	9. C	10. D

6. SPORDA HEDEF BELİRLEME VE PERFORMANS PROFİLİ

“Nereye gittiğinizi bilmiyorsanız, muhtemelen başka bir yere gideceksiniz.”

Lawrence J. Peter



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Hedef belirlemenin tanımını yapabilir.
- Hedef türlerini ve ilkeleri kavrayabilir.
- Hedef belirleme stratejilerini öğrenebilir.
- Hedef belirlemede ortak sorunları ve bunların üstesinden nasıl gelineceğini açıklayabilir.
- Performans profili oluşturmayı öğrenebilir.

Başlamadan Önce

Belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen nokta olarak tanımlanan “hedef” kavramı genellikle “istek” ile karıştırılır. Bir şeyi isteyebiliriz fakat istediğimiz şey için plan yapıp eyleme geçiyorsak “hedef belirleme” stratejisini kullanmış oluyoruz. Bu bölümün amacı, sporcuların ve takımların motivasyonlarında çok etkili olan hedef belirleme çalışmalarının nasıl yapılacağını, bu çalışmaları yaparken nelere dikkat edilmesi gerektiğini ve etkili hedef belirleme stratejilerini ortaya koymaktır. Hedef kavramının tanımı, hedeflerin nasıl belirleneceği, farklı hedef türleri (sonuç, performans, süreç) belirlemenin önemi ve ayrıca farklı durumlarda hangi tür hedeflere öncelik verileceği konuları bu bölümde açıklığa kavuşturulmak istenmiş ve hedeflerin neden önemli olduğunu anlatılmıştır.

Birlikte Düşünelim

1. Hedef türleri nelerdir?
2. Hedef belirleme stratejileri nelerdir?
3. Hedef belirlerken ne türden hatalar yapılır?
4. Sporcunun performans profili nasıl çıkarılır?
5. Takımın performans profili nasıl çıkarılır?



Hatırlatma

Sporda Başarı Motivasyonu konusuna 5. bölümde yer verilmişti.

6.1. Hedef Belirleme (Goal Setting)

Sporda kendi motivasyonumuzu yönetebiliriz veya motivasyonumuz başkaları tarafından yönetilebilir (ebeveynler, öğretmenler, antrenörler ve akranlar). Motivasyonu ve performansı yönetmenin en güçlü stratejilerinden biri hedef belirlemenin kullanılmasıdır (Roberts ve Kristiansen, 2010). Motivasyonumuzu arttıran hedefler yaşantımıza yön verir ve başarılar kazanmamıza yardımcı olur. Sporcuların ve takımların “*Bu sene Federasyon Kupasını kazanacağız!*”, “*Olimpiyatlarda altın madalya alacağım!*” ve “*Avrupa kupasında birinci olacağım!*”, “*Millî takıma seçileceğim!*” gibi hedefleri vardır. “Peki sporcular ve takımlar bu türden hedefleri rahatlıkla belirleyebiliyor ise neden sporda hedef belirleme başlığı altında bir konuya burada yer veriyoruz?” sorusunu sorabilirsiniz. Sporcuların ve takımların hedefler belirlemesini sağlanabilir; ama önemli olan onlara yön veren ve motivasyonu artıran doğru türden hedefler koymalarını sağlamak ve hedeflerine nasıl bağlı kalacaklarını ve onlara nasıl ulaşacaklarını öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Hedef belirlemenin, hedefe ulaşmaktan çok daha kolay olduğu bir gerçektir. Sporcuların etkili hedefler belirlemesi ve bunlara ulaşmak için bir program tasarlama konusunda desteğe ihtiyaçları vardır (Weinberg ve Butt, 2014).

Hedef belirleme, spor psikologları, psikolojik performans antrenörleri, antrenörler ve sporcular tarafından performansı artırmak için zihinsel bir strateji olarak uzun zamandır kullanılmakta olan en popüler performans geliştirme stratejilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Sporcularda motivasyonu, kendine güveni ve göreve odaklanmayı artırmada etkili olduğu bilinmektedir. Hedefler olmadan planlama yapmamız mümkün değildir. Ayrıca hedefler belirlemeyen bir sporcu, varış noktası bilinmeyen bir yolculuğa çıkmış gibi olur, yolu seçmekte zorlanır (Çağlar, 2021; Burton ve Weiss, 2008). Kitabın bu bölümünde hedef kavramı ayrıntılı bir şekilde tanımlanacak, hedef belirleme stratejileri ele alınacak ve örnek bir hedef belirleme yöntemi olan “Performans Profili” oluşturma konusu anlatılacaktır.

6.2. Hedefin Tanımı

Hedef kavramının en temel haliyle tanımını yapacak olursak, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde yer verilen şekliyle “*nişan alınacak yer, nişangâh*”, “*yapılması tasarlanan iş, amaç*”, “*varılacak yer, ulaşılabilecek son nokta*” olarak açıklandığını görmekteyiz (TDK, 2021). Hedefler insanların elde etmeye çalıştığı son durumlardır ve hedef belirleme sürecinin bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri vardır. Hedef belirlerken, hedefe giden yolların belirlenmesi zihinsel bir süreçtir ve hedefin bilişsel ögesini temsil eder. Hedefin duygusal ögesi hedefe ulaşıldıktan sonra oluşan duygusal tepkilerdir. Hedefin gerçekleştirilmesine yönelik planla bütünleşen eylemler ise hedefin davranışsal ögesini oluşturmaktadır (Mavisu, 2010). Hedef belirleme stratejisine yönelik olarak spor psikolojisi alan yazında farklı hedef türleri tanımlanmıştır. Bu hedef türlerine aşağıda yer verilmiştir:

6.3. Hedef Türleri

Hedefler içerikleri, süreleri, kişiye özel özellikler açısından farklı şekillerde ele alınmakta ve dayandırıldıkları gereksinimlere, bireyin kişilik özelliklerine veya hedeflerin çıkış noktasına göre sınıflandırılmaktadır (Burton, Naylor ve Holliday, 2001; Hardy, Jones ve Gould, 1996). Kitabın bu bölümünde aşağıdaki hedef türleri spor ortamları ile ilişkilendirilerek açıklanacaktır:

1. İçsel ve dışsal hedefler
2. Öznel ve nesnel hedefler
3. Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler
4. Sonuç, süreç ve performans hedefleri

İçsel ve dışsal hedefler: Dayandırıldıkları farklı gereksinimlere göre hedefler içsel ve dışsal olarak sınıflandırılmaktadır. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik belirlenen hedefler **içsel hedefleri** oluştururken, toplumun empoze ettiği hedefler **dışsal hedefleri** oluşturmaktadır (Diener ve Lucas, 2000). Bölüm 5'te motivasyon konusunda ele alınan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları tatminine yönelik belirlenen hedefler (ör. hayattan keyif almak, bir beceride ustalaşmak için iyi bir sporcu olma hedefi) içsel hedefler olarak nitelendirilirken; toplumda prestij sahibi olmak, popüler olmak için başarılı bir sporcu olma hedefi dışsal hedef olarak açıklanabilir (Deci ve Ryan, 2000).

Öznel ve nesnel hedefler: **Öznel hedefler**, ölçülemeyen, nesnel olmayan genel ifadelerdir (ör. “Eğlenceli bir sezon geçirmek istiyorum.” veya “Başarılı olmak istiyorum.”). **Nesnel hedefler** ise genellikle belirli bir süre içinde, bir görevde belirli bir yeterlilik standardına ulaşmaya odaklanır. “1500 m mesafeyi 3 dk.da koşmak istiyorum.” veya “100 m sırtüstü yarışı 52 sn.de tamamlamak istiyorum.” gibi hedefler örnek olarak gösterilebilir (Weinberg ve Gould, 2018).

Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler: **Kısa vadeli hedefler** günlük ya da haftalık hedefler olabilir. **Orta vadeli hedefler** ise aylık ve 1 yıllık hedeflerdir. **Uzun vadeli hedefler** ise 2-5 yıllık hedeflerdir. Sporcuların antrenmanlarında belirlediği performans hedefleri kısa vadeli hedeflerdir (ör. 150 kalp atım hızında 5 km koşmak). Belli bir süreçte (3 ay ila 1 yıl) ulaşmayı planladıkları performans veya sonuç hedefleri (ör. Türkiye şampiyonu olmak, sıçramayı 5 cm arttırmak) orta vadeli hedefler sınıflamasında yer alırken 2-5 yıl gibi uzun sürede ulaşmayı planladıkları hedefler (ör. olimpiyatlarda altın madalya kazanmak) uzun vadeli hedefler kategorisindedir (Balkis, 2019).

Sonuç, performans ve süreç hedefleri: **Sonuç hedefleri** bir yarış veya madalyayı kazanmak veya bir rakipten daha yüksek puan almak gibi bir etkinliğin rekabetçi bir sonucuna odaklanır. Bu hedefler sonuca odaklandığı için, sonuç odaklı hedeflere ulaşmak yalnızca sporcunun kendi çabasıyla değil, aynı



Anahtar Kavram

Backhand: Bazı sporlarda elin arkası topun vurulduğu yöne çevrilerek yapılan bir topa vurma şekli.

zamanda rakibinin yeteneğine ve performansına da bağlıdır. Hayatınızın en iyi basketbol maçını oynayabilir ve buna rağmen kaybedebilirsiniz. Dolayısıyla maç kazanma hedefinize ulaşmanız sadece sizin kontrolünüzde olan bir hedef değildir ve bu hedefe ulaşamayabilirsiniz. **Performans hedefleri**, sporcunun önceki performansı ile yeni gerçekleştirdiği performansını karşılaştırarak, diğer rakiplerden bağımsız olarak kendi belirlediği standartlara veya performans hedeflerine ulaşmaya odaklandığı hedeflerdir. Bu nedenle, performans hedefleri daha esnek ve sporcunun kontrolünde olma eğilimindedir. Performans hedefleri, teknikte kişisel olarak belirlenmiş bir yeterlik standardına ulaşma, çaba gösterme, zaman, mesafe ve yükseklik şeklinde olabilir (Çağlar, 2021). Sezon sonunda serbest atış yüzdesini %50 oranında arttırmak, 100 m mesafeyi 11 sn.de koşmak, sıırıyla 7 m yüksek atlama yapabilmek, jimnastikte denge serisini eksiksiz tamamlayabilmek performans hedeflerine örnektir. **Süreç hedefleri**, sportif bir performansta sergilenen belirli sportif beceriye odaklanır. Bir tenisçinin **backhand** vuruşunda kolunu nasıl tutması gerektiğine dair hedefler koyması, basketbolda bazı açılardan sayıyı atabilmek için “panya”daki kareye topu çarptırma hedefi koyması gibi becerilerin her biri, belirli bir sportif görevi yerine getirmek için uygun ve etkili tekniği yansıtır. Sporcu, süreç hedeflerini belirlemede ve bu hedeflere ulaşmada başarılıysa, sonuç ve performans hedeflerine daha kolay ulaşabilir (Weinberg ve Gould, 2018; Munroe-Chandler ve Hall, 2016).

Sonuç hedeflerini aşırı vurgulamak, sporcunun odağını kontrol edilemeyen faktörlere yönelteceği için (rakip takım/oyuncu gibi) performansın artması yerine, azalmasına neden olabilir. Sporcularda performans ve süreç hedeflerini vurgulamak önemlidir. Sporcunun belirlediği sonuç hedefi için, o hedefe ulaşmasını sağlayacak performans ve süreç hedeflerinin belirlenmesi yerinde olacaktır (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2011).

6.4. Hedef Belirleme Stratejileri

Hedef belirlemenin spor ortamlarında performansı artırabileceğini bilmemize rağmen her türlü hedefin bu amaçlara ulaşmada eşit derecede etkili olduğunu düşünmek yanıltıcıdır. Örneğin, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı'na göre, sporcunun görev veya ego yönelimli olması farklı hedef belirleme uygulamalarına yönelmenize neden olabilir. Benzer şekilde, performansa veya sonuca odaklanmanız gereken spor ortamları olabilir. Dolayısıyla, durumsal kısıtlamalar ve bireysel farklılıklar her zaman hedef belirlerken önemli bir rol oynar; bu nedenle, hedef belirleme etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için antrenörlerin takımlarını ve sporcularını iyi tanıması gerekir (Weinberg ve Butt, 2014).

Hedeflerin, aşağıdaki İngilizce baş harflerinin birleşimiyle SMARTS kısaltmasıyla hatırlayabileceğiniz bazı özelliklere sahip olması tavsiye edilir. Biz bu hedefleri spor psikolojisi literatürü için de AKILLI hedefler olarak nitelendirebiliriz çünkü içinde düşünme, planlama gibi zihinsel öğeleri barındırıyor. Hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda açıklanmıştır (Munroe-Chandler ve

Hall, 2016; Çağlar, 2021; Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012):

- **Spesifik (Specific):** Sporcunuzun hedefinin olabildiğince açık şekilde tanımlamanız gerekmektedir. Hedef, arzulanan şeyle ilgili olarak net olmalıdır. Örneğin; sporcunuzun hedefi “başarılı olmak” gibi genel yargı içeren ifadelerden ziyade, “Süratimi %40 oranında arttırmak istiyorum.” gibi spesifik ve net olmalıdır.

- **Ölçülebilir (Measurable):** Sporcunun hedefleri belirlendikten sonra, bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığını takip edebilmek adına, hedefleri sayısallaştırmak, ölçülebilir hale getirmek önemlidir. Belli aralıklarla bu ölçümleri tekrarlamak gelişimi takip için elzemdir. Örneğin sezon sonu şut yüzdesini %60 oranında, sıçrama yüksekliğini %30 oranında arttırmak gibi hedefler sayısal olarak ölçülebilir hedeflerdir. Niteliğe yönelik hedefler de (ör. sporcunun hissettiği kaygı, stres düzeyi) sayısallaştırılabilir. Örneğin sporcu stres düzeyini 1’den 10’a puanlayabilir. Bu sayısal değer sporcunun kendisinin belirlediği öznel bir değerdir, fakat takibi ve değerlendirilmesi açısından yine önem arz etmektedir.

- **Eyleme yönelik (Action-oriented):** Sportif performansınızı geliştirmeye yönelik hedefler yukarıda hedef türleri kısmında da belirtildiği gibi sonuç odaklı değil performans odaklı olmalıdır. Örneğin “maçı kazanmak” sonuç odaklı bir hedeftir ve bu hedefi etkileyebilecek pek çok faktör vardır (ör. rakibin performansı, hakem kararları). Sporcu maçta çok iyi performans gösterse bile rakibin daha iyi oynaması veya hakem kararlarının rakip taraf lehine olması maçı kaybetmesine neden olabilir ve sporcu hedefine ulaşamadığı için motivasyonu düşer ve spordan uzaklaşabilir. Halbuki performans odaklı hedefler koyduğumuzda (ör. günde 300 şut atmak, çata top çalma istatistiğini %40 arttırmak) sporcu kendine ve görevine odaklanarak dış kaynaklı faktörleri önemsemeyecektir. Bu şekilde içsel motivasyonu artacağı için spora devamlılığı olumlu yönde etkilenecektir.

- **Gerçekçi (Realistic):** Sporcuya ulaşabileceği, gerçekçi hedefler belirleyebilmek için öncelikle onun fiziksel uygunluk düzeyini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, sıçrama, esneklik) ve spor geçmişi iyi bilmemiz gerekmektedir. Ulaşılması zor olan hedefler belirlemek sporcunun motivasyonunu düşürecektir. Sporcunun fiziksel uygunluk düzeyine yönelik testler, sezon süresince maç istatistikleri, psikolojik özelliklerine yönelik uygulanan ölçekler gerçekçi hedefler belirlemenizde katkı sağlayacaktır. Kolay hedefler sporcuda mücadele hissi uyandırmayacağı ve performansını minimum düzeyde ortaya koymasına sebebiyet vereceği için sporcunun potansiyeline ulaşmaktan ziyade vasat bir performans ile tatmin olmasına neden olabilir. Aksine çok zor ve gerçek dışı hedefler belirlemek hayal kırıklığı, kendine güvenin ve motivasyonun azalmasına sebep olabilir. Dolayısıyla hedeflerin orta düzeyde zorluk içermesinin, sporcuların sıkı çalışması ve hedeflere ulaşmak için kapasitelerini zorlamalarına neden olacağı için araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

• **Zaman Sınırlı (Timely):** Sportif performans hedefleri belirli bir zaman ile sınırlandırılmalıdır. Zaman sınırı konulmadığında antrenmanlara devamlılık için motivasyon düşebilir (ör. 3 ay içinde maksimum oksijen kapasitemi %30 oranında arttıracam). Hedef belirleme çalışmalarında hedefler ne çok kısa ne de çok uzun süre sınırlı belirlenmelidir. Hedefler için çok kısa bir zaman aralığı belirlenirse, sporcu hedefe ulaşmak konusunda zorlanabilir ve hedefe ulaşılmazsa cesareti kırılır. Çok uzun bir zaman aralığı belirlenirse, sporcu hedefe ulaşma çabalarını erteleyebilir.

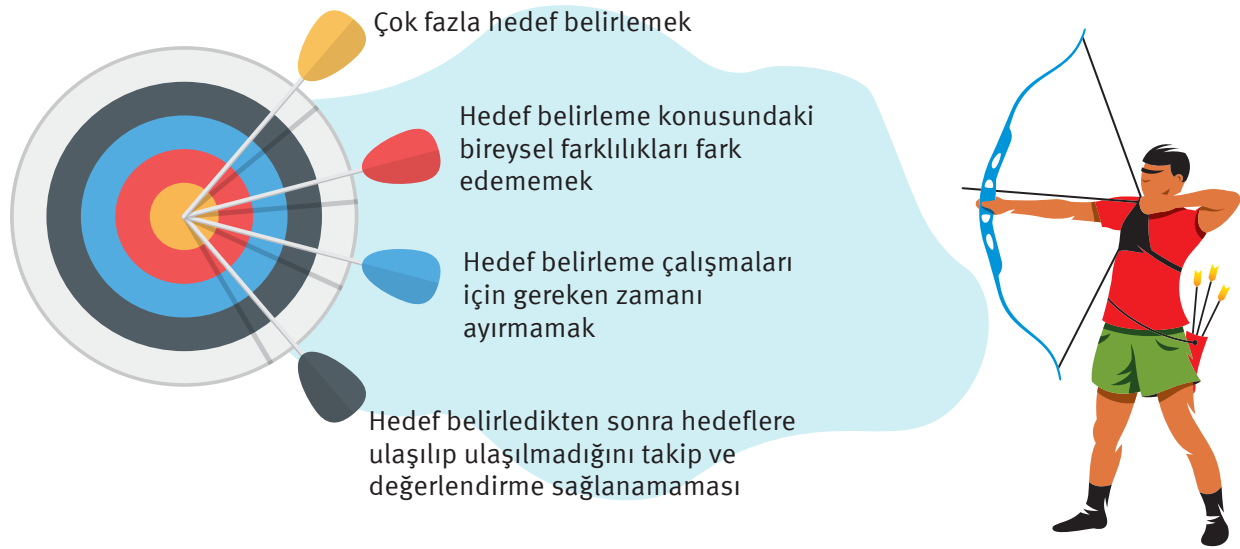
• **Hür iradeli (Self-determined):** Spor ortamında hedefler sporcu odaklı, sporcunun hedef belirleme sürecine dahil olduğu bir ortamda, onun hür iradesiyle belirlenmelidir. Bu aynı zamanda sporcunuzun öz-yeterliliğini de arttıracaktır.

Bu stratejilere ek olarak, sporcunun başarılı olması için hem uzun vadeli hem de kısa vadeli hedefler geliştirmelisiniz. Uzun vadeli hedefler, nihai varış noktası gibidir. Kısa vadeli hedefler ise, sporcu hedefe götürecek bireysel rotalardır. Kısa vadeli hedefler, günlük, haftalık veya aylık gibi kısa bir süre içinde gerçekçi bir şekilde gerçekleştirilebilen hedeflerdir. Örneğin, her hafta başlangıcında o hafta uzun vadeli hedefinize ulaşmak için koyduğunuz kısa hedefleri gözden geçirebilirsiniz. Kısa vadeli hedefler anlık, günlük, haftalık hedeflerken; uzun vadeli hedefler 3-12 ay, sezon sonu, olimpiyatlar gibi uzun sürede gerçekleşmesi beklenen hedeflerdir. Sporcunuza dikkatli, ayrıntılı, iyi düşünülmüş bir antrenman programı hazırlanarak onun kısa vadeli hedeflerine ulaşmasına yardım edip, onu uzun vadeli hedeflerine de yaklaştırabilirsiniz (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2011).

Zorlayıcı olmayan kısa vadeli, performansa dayalı hedefler öz güveni artırır ve spora devamlılığı sağlar. Antrenman sonrası 30 dk. şut çalışması yapacağım, yüzmeye antrenmanlarına destek için haftada 3 gün karada kondisyon antrenmanı yapacağım, her antrenman sonrası sakatlıktan korunmak için stretching (esnetme) yapacağım gibi hedefler kısa vadede konulacak uygun hedeflerdir. Bu hedeflerin performans hedefleri olduğuna dikkat ediniz. Fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik şeklinde sportif performans kategorilere bölerek her biri için farklı hedefler de koyabilirsiniz. **Kısa vadeli hedefler sonuç odaklı değil performans odaklı olmalıdır. Uzun vadeli hedefler ise sonuç odaklı hedefler olabilir.** Sporcunuz hedeflerine ulaştıkça öz güveni de artacaktır. Her hafta geçmişteki hedefleri gözden geçirip, o hafta yeni hedefler koymanız sporcunuzun motivasyonunu arttıracaktır (Cox, 2011).

Hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta antrenman ve yarışma için ayrı ayrı hedef belirlenmesidir. Sporcunun sadece maçlara odaklanması yanlış olur. Sonuç hedefi olarak düşünebilecek olan yarışma hedeflerine ulaşırken antrenmanlarda ulaşmayı düşündüğümüz performans hedefleri bizim performans ve süreç hedeflerimizi oluşturmaktadır ve en az maçlar kadar önemlidir. Çünkü sporcular antrenmanda ne yaparsa maçlarda onu sergilerler. Antrenman hedefleri sporcuları yoğun, yorucu antrenmanlara da motive edecektir (Weinberg ve Gould, 2018).

6.5. Hedef Belirleme Konusunda Yapılan Hatalar



Şekil 16. Hedef Belirleme Konusunda Yapılan Hatalar

Hedef belirlerken sporcular tarafından yapılan en yaygın hatalardan biri *çok fazla hedef belirlemektir*. Sporcular çok fazla hedef belirlerlerse hedeflere ulaşip ulaşmadıklarını takip etmek zorlaşacaktır. Bu bölümün devamında ele alınan performans profili, sporcuya hedefi belirlemede yardımcı olacaktır. Diğer bir yaygın sorun, sporcular hedef belirleme programına *isteyerek katılmadıklarında* ortaya çıkar. Bazı sporcular hedef belirleme sürecinde isteksiz olabilirler. Sporcularınızı tanımak için hedef belirleme sürecine tümünün katılımını sağlamanız önemlidir ama isteksiz olan sporcularla hedef belirleme çalışmaları daha az yapılabilir. Onları çok zorlamamak gerekir. Hedef belirleme çalışmaları için *zaman ayırmak* önemlidir. Genelde, antrenör sezonun başlarında sporcularla hedef belirleme çalışmaları yapar ancak sezon ilerledikçe, hedef belirlemeye gittikçe daha az zaman harcanır ve sezonun sonuna doğru hedef belirleme programı tamamen unutulur. Antrenörler ve sporcular hedef belirleme çalışmaları için gereken süreyi ayırmaları gerekir. Son olarak, *takip sağlayamamak*, hedef belirleme programlarındaki en büyük sorunlardan biridir. Hedeflerin değerlendirilmesi zorunludur ve sezon boyunca performans profili oluşturmaya devam etmek, bunu başarmanın etkili bir yoludur. Takip ve değerlendirme olmadan, hedef belirleme sadece zaman ve çaba kaybıdır (Munroe-Chandler ve Hall, 2016; Weinberg ve Gould, 2018).

6.6. Performans Profili

Performans profili tekniği sporcuları performansları için önemli gördükleri nitelikleri belirlemeye ve ardından bu niteliklerin her birini derecelendirmeye teşvik eden sporcu merkezli bir değerlendirme prosedürüdür (Butler ve Hardy, 1992). *Performans profili tekniği, 1988 Seul Olimpiyatları öncesinde klinik psiko-*



Okuma Önerisi

Çağlar, E. (2021). Sporda Hedef Belirleme. Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Güdülenme, Kuramlar, Kavramlar ve Uygulamalar. Ed: Aşçı, H., Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi



log olan Dr. Richard Butler tarafından, sporcuları daha iyi anlayabilmek adına onlarla yaptığı görüşmeler sonucunda, İngiliz Olimpik Boks takımıyla çalışırken geliştirilmiştir. Sportif performansı arttırmak için gerekli olan nitelikler konusunda sporcunun öz-farkındalığını artıran performans profili, sporcuların ve takımın hedef belirlemede, motivasyonunun sağlanmasında önemli bir tekniktir (Karageorghis ve Terry, 2011). Kitabın bu bölümde performans profili tekniğinin nasıl uygulanacağına dair ayrıntılı bilgi verilecektir.

Performans profillemesine yönelik uygulamalar üç aşamadan oluşur (Weinberg ve Gould, 2018):

1. Sporcuların başarılı performans göstermeleri için gerekli olan niteliklerinin sıralanması.
2. Sporcuların bu niteliklere ilişkin performanslarını puanlamaları.
3. Zayıf olduklarını düşündükleri alanları nasıl geliştireceklerine dair stratejilerin belirlenmesi.

Sporcuya, tanımlanan nitelikler hakkındaki puanlamalarını dürüst bir şekilde değerlendirilmesinin önemli olduğu bu çalışma esnasında vurgulanmalı ve herhangi bir zayıflık alanını iyileştirmek için antrenman programlarının tasarlanmasına bu değerlendirmelerin yardımcı olabileceği bilgisi verilmelidir. Performans profili her sporcu için antrenörü tarafından da doldurulması istenebilir. Bazen sporcunun yetersiz olduğunu düşündüğü bir özelliğini antrenör farklı değerlendirebilir (Weinberg ve Gould, 2018).

Performans Profili Uygulama Yönergesi

Şu anda oynadığınız spor branşı ile ilgili olarak, branşınızda iyi performans göstermenize yardımcı olacak temel nitelikleri veya becerileri düşünün. İyi oynamanızı sağlayan fiziksel, teknik, psikolojik, zihinsel ve taktik beceriler nelerdir? Yakın zamandaki en iyi performansınızı düşünmek size yardımcı olabilir. Bu performans sırasında yüksek bir standartta performans göstermenize hangi beceriler/nitelikler yardımcı oldu? Size kolaylık olması açısından, branşınızda pozisyonunuzda örnek aldığınız bir sporcu üzerine düşünebilirsiniz. Örnek aldığınız sporcu sizce başarılı olmak için hangi becerilere/niteliklere sahip? Bu özellikleri aşağıdaki tabloya yazın (Weston, 2005):

Tablo 1: Performans Profili Çizelgesi

Fiziksel	Teknik	Zihinsel	Psikolojik	Taktik	Diğer nitelikler
Kuvvet	Doğru pas	Konsantrasyon	Kaygı	Hızlı hücum	Doğru ve yeterli beslenme
Sürat	Stop-Jump Şut	Karar verme	Stres	Adam adama savunma	Antrenman-sosyal hayat dengesini kurma

Bu uygulamayı yaparken birçok sporcu iyi performans göstermelerini sağlayan becerileri tanımlamakta zorlanacaktır. Belki bu soruyu siz sorduğunuzda ilk kez düşüneceklerdir. Ayrıca, bu soruyu ilk kez sorduğunuzda aldığınız cevaplar ile ileride sorduğunuz aynı soruya cevaplar değişebilecektir ve zaman içinde listeye yeni eklemeler yapılacaktır. Butler'ın (1989) performans profilini oluşturma tekniğinin temel amacı da aslında bir çeşit farkındalık kazanma ve yansıtma çalışması yapmaktır. Literatürde performans profilinin oluşturulmasında dairesel ve tablo biçimi şeklinde iki yöntem sunulmuştur (Weston, 2005; Weston, 2008; Weston, 2016).

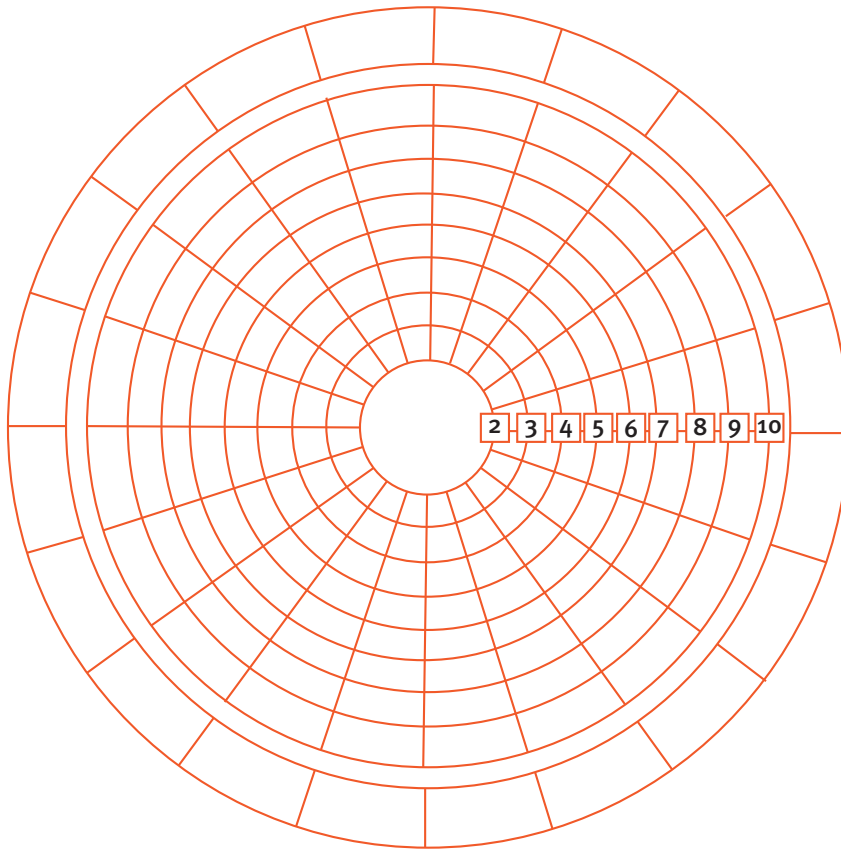
Aşağıda dairesel şekilde verilmiş performans profilinin en dışındaki alana sporcunun performansında etkili olan fiziksel, teknik, psikolojik, zihinsel ve taktik becerileri yazılır ve her bir beceri için 1'den 10'a puanlamalar boş kare alanlar karalama yapılarak değerlendirilir. Fiziksel, teknik, psikolojik, zihinsel ve taktik becerilere ilişkin ayrı ayrı performans profilleri de oluşturulabilir (Weston, 2005; Karageorghis ve Terry, 2011).

Sporcunun Adı:

Branşı:

Oynadığı pozisyon:

1: (en düşük) 10: (en yüksek)



Resim 5. Dairesel performans profili

Tablo 2: Sporcuya Özgü Tablo biçimi performans profili (1. aşama)

No	Özellikler	İçeriği
1		
2		
3		
4		

Bu aşamada sporculardan her bir niteliği tanımlamalarının istenmesi önemlidir. Bu, özellikle profil niteliklerinin gelecekteki derecelendirmelerinin (sporcu ve antrenör tarafından) aynı tanıma dayandığından emin olmak için önemlidir. Sporcularla birebir çalışırken onlara bir örnek profil sunularak, sonrasında onların kendi performans profillerini çıkarması istenebilir. Profili belirlemede zorlanan sporcular için uygulama bu şekilde daha kolaylaştırılabilir. Sporcuların video kayıtları incelenerek de performans profillerini çıkarması sağlanabilir. Sporcular en düşük performans niteliklerine 1 puan, en iyi olduklarını düşündükleri performans özelliklerine 10 puan verirler. Her özelliğini bu doğrultuda 1'den 10'a derecelendirerek kendi algılarına göre puanlarlar. Tamamlanan profil daha sonra sporcunun güçlü ve zayıf yönlerinin faydalı bir görsel gösterimini sağlar ve bu daha sonra bu zayıflık alanlarını geliştirmek için belirli hedefleri ve antrenman programlarını belirlemek için bir temel olarak kullanılabilir (Weston, 2005; Weston, 2008; Weston, 2016; Karageorghis ve Terry, 2011).

Tablo 3: Sporcuya Özgü Tablo biçimi performans profili (2.aşama)

Performans Özelliği	Mevcut Puan	Hedef puan	Zaman aralığı	Hedefe ulaşmak için stratejiler
Sürat	4	7	3 ay	Kondisyoner ile antrenman harici özel çalışmalar yapılacaktır

Genellikle sporcular zayıf oldukları alanı vurgulayıp, iyi oldukları alanları çok ön plana çıkarmazlar. Sporcuları iyileştirmeleri gereken alanlar kadar güçlü yönlerinin de farkında olmaya teşvik etmemiz önemlidir. Bu nedenle, aşağıdaki tabloya, lütfen belirlediğiniz ilk üç güçlü yönü, derecelendirmelerini kaydedin ve bu güçlü yönleri korumak ve geliştirmek için ne yapacağınızı açıklamak için son sütuna kısa bir açıklama yapın (Weston, 2005; Weston, 2008; Weston, 2016).

Tablo 4: Sporcuya Özgü Tablo Biçimi Performans Profili (3.aşama)

Kuvvetli olduğu alan	Mevcut Puan	Bu alanı koruma / geliştirme stratejisi
Dayanıklılık	8	Antrenmanlara ve koşulara düzenli olarak devam etmek

Takıma yönelik performans profili de oluşturulabilir fakat takıma ait özelliklerin belirlenmesinde prosedür farklılık gösterir. Bir grup ortamında, nitelikler, tipik olarak ekip içindeki pozisyonlara dayanan küçük gruplar halinde beyin fırtınası yoluyla geliştirilir. Örneğin bir futbol takımı kaleci, defans, orta saha ve hücum gruplarına bölünebilir. Daha sonra her gruba, “Sizin görüşünüze göre, oynadığınız pozisyonda elit bir sporcunun nitelikleri nelerdir?” sorusu yöneltilir. Her grup oynadıkları pozisyonda başarılı bir performans için gerekli olduğunu düşündükleri nitelikleri 10-20 dakika tartışılır ve sonra bunları tüm takımla paylaşırlar. Sporculara daha sonra boş bir performans profili verilir ve grupların sunduğu tüm niteliklerden pozisyonları ve oyun tarzlarıyla ilgili en önemli 10 ve daha az önemli 10 niteliği belirlemeleri istenir (Munroe-Chandler ve Hall, 2015; Karageorghis ve Terry, 2011). Aşağıda futbol takımına özgü, futbolda mevkilere göre ayrımları içeren performans profilinin 1. aşamasına yer verilmiştir. Diğer spor branşlarında da benzer şekilde mevkilere göre takıma özgü performans profilleri oluşturulabilir. Bu çalışmayı takım halinde yapmak takım birlikteliğine de fayda sağlayacaktır.

Tablo 5: Takıma Özgü Tablo biçimi performans profili (1. aşama)

No	Mevki	Özellikler	İçeriği
1	Kaleci		
2			
3			
4	Libero		
5			
6			
7	Orta saha		
8			
9			
10	Stoper		
11			
12			
13	Bek		
14			
15			
16	Forvet		
17			
18			



İpucu

Sporda Takım Birlikteliği konusuna 7. bölümde yer verilecektir.

Özetle, sporcuların performans profili oluşturmaları ve bu profile göre hedefler koyabilmeleri için önce spor branşına özgü başarılı performans için gerekli niteliklerin listesini belirlemeleri ve bu özellikler açıklandıktan sonra, bu listeden en önemli 10 ve daha az önemli 10 özelliği seçmeleri ve her özelliği 1'den 10'a kadar puanlamaları gerekmektedir. En sonunda ise sporcular iyileştirilmesi gereken alanlar ile kuvvetli buldukları alanları belirleyip, zayıf iyileştirme ve kuvvetliyi korumak için bir zaman dilimi, önerilen yeni bir derecelendirme hedefi ve bu hedefe ulaşmalarını sağlayacak birkaç stratejiyi özetleyerek performans profilini tamamlamış olacaklardır. Bu çalışma antrenör ve takım ile birlikte ayrı ayrı yapıldığında takımdaki tüm elemanlar ve birimler hedeflerinin farkında varacak ve ne istediklerini bilerek antrenman ve maçlara çıkacaklardır (Weston, 2005; Weinberg ve Gould, 2018; Karageorghis ve Terry, 2011).

6.7. Performans Profili Oluşturmanın Faydaları

Performans profili oluşturmak aşağıda belirtilen faydaları sporcuya ve antrenöre sağlar (Butler ve Hardy, 1992; Doyle ve Parfitt, 1997; Weston, 2005; Carron, Colman, Wheeler ve Stevens, 2002):

- Sporcunun farkındalığını artırır.
- Antrenörün/spor psikoloğunun/psikolojik performans antrenörünün sporcuya ilişkin anlayışını geliştirir.
- Sporcuların önemli olana odaklanmasına yardımcı olur.
- Sporcunun algılanan güçlü ve zayıf yönlerini vurgular.
- Takım içindeki rolleri tanımlamaya yardımcı olur.
- Sporcuların kendilerinin ve diğer pozisyonlarda oynayan takım arkadaşlarının oynadıkları pozisyonlara göre ihtiyaçlarının farkına varmalarını sağlar.
- Takım içi iletişim gelişir.
- Performans geliştirme konusunda sporcunun kendi kontrolü olduğu vurgusu yapılması sağlanır.
- Sporcunun içsel motivasyonunu artırır.
- Antrenmanların yapılandırılması için yararlı bir temel sağlar.
- Hedef belirleme süreci için faydalı bir temel sağlar.
- Sporcunun öz güvenini geliştirmeye yardımcı olur.
- Performansı değerlendirmeyi kolaylaştırır.
- Sporcunun ilerlemesini izlemeye yardımcı olur.
- Sporcunun görev yönelimini artırır.



Hatırlatma

Sportif Performansta Psikolojinin Yeri konusuna 1. bölümde yer verilmişti.

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Motivasyonu ve performansı yönetmenin en güçlü stratejilerinden biri hedef belirlemenin kullanılmasıdır. Motivasyonumuzu arttıran hedefler yaşantımıza yön verir ve başarılar kazanmamıza yardımcı olur.
 - * Hedef belirleme, spor psikologları, psikolojik performans antrenörleri, antrenörler ve sporcular tarafından performansı artırmak için zihinsel bir strateji olarak uzun zamandır kullanılmakta olan en popüler performans geliştirme stratejilerinden biri olarak kabul edilmektedir.
- * Hedefler içerikleri, süreleri, kişiye özel özellikler açısından içsel ve dışsal hedefler; öznel ve nesnel hedefler; kısa, orta ve uzun vadeli hedefler; sonuç, süreç ve performans hedefleri olarak sınıflandırılmaktadır.
 - * İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik belirlenen hedefler içsel hedefleri oluştururken, toplumun dayattığı hedefler dışsal hedefleri oluşturmaktadır.
- * Öznel hedefler, ölçülemeyen, nesnel olmayan genel ifadelerdir (ör. “Eğlenceli bir sezon geçirmek istiyorum.” veya “Başarılı olmak istiyorum.”). Nesnel hedefler ise genellikle belirli bir süre içinde, bir görevde belirli bir yeterlilik standardına ulaşmaya odaklanır.
 - * Kısa vadeli hedefler günlük ya da haftalık hedefler olabilir. Orta vadeli hedefler ise aylık ve 1 yıllık hedeflerdir. Uzun vadeli hedefler ise 2-5 yıllık hedeflerdir.
- * Sonuç hedefleri bir yarış veya madalyayı kazanmak veya bir rakipten daha yüksek puan almak gibi bir etkinliğin rekabetçi bir sonucuna odaklanır. Performans hedefleri, sporcunun önceki performansı ile yeni gerçekleştirdiği performansını karşılaştırarak, diğer rakiplerden bağımsız olarak kendi belirlediği standartlara veya performans hedeflerine ulaşmaya odaklandığı hedeflerdir. Süreç hedefleri ise, sportif bir performansta sergilenen belirli sportif beceriye odaklanır.
 - * Hedef belirlerken spesifik, ölçülebilir, eyleme yönelik, gerçekçi, zaman sınırlı, hür iradeli dikkat edilmesi gerekmektedir.
- * Kısa vadeli hedefler sonuç odaklı değil performans odaklı olmalıdır. Uzun vadeli hedefler ise sonuç odaklı hedefler olabilir.

- * Performans profili tekniği sporcuları performansları için önemli gördükleri nitelikleri belirlemeye ve ardından bu niteliklerin her birini derecelendirmeye teşvik eden sporcu merkezli bir değerlendirme prosedürüdür.
- * Performans profillemesine için sporcuların başarılı performans göstermeleri için gerekli olan niteliklerinin sıralanması, bu niteliklere ilişkin performansların puanlanması ve zayıf alanları nasıl geliştireceklerine dair stratejilerin belirlenmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Balkis, F. (2019). Elit seviyedeki tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: the path to process and performance success.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed., pp. 497–528). New York: Wiley.
- Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The sport psychologist*, 6(3), 253-264.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 168-188.
- Cox, R. H. 2012. *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- Çağlar, E. (2021). *Sporda Hedef Belirleme, Egzersiz Ve Spor Psikolojisinde Güdülenme, Kuramlar, Kavramlar ve Uygulamalar*, Ed: Aşçı, H., Spor Yayınevi ve Kitabevi: Ankara.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Doyle, J., & Parfitt, G. (1997). Performance profiling and construct validity. *The Sport Psychologist*, 11(4), 411-425.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mavisu, H. (2010). Bireysel kariyer planlamanın aşamalarından biri olarak hedef belirleme ve kariyer başarısı ilişkisi (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Munroe-Chandler, K. & Hall, C. (2016). *Sport Psychology Interventions*, Ed: Crocker, P., *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. Pearson Canada.
- Roberts, G. C., & Kristiansen, E. (2010). Motivation and goal setting. *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*, 490-499.
- Türk Dil Kurumu (2021). Güncel Türkçe Sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts. Erişim Tarihi: 05.10.2021.
- Weinberg, R. & Butt, J. (2014). *Goal-Setting And Sport Performance*. Routledge Companion To Sport And Exercise Psychology: Global Perspectives And Fundamental Concepts. London: Routledge, 343-55.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Weston, N. (2008). Performance profiling. *Topics in applied psychology: Sport and exercise psychology*, 91-108.
- Weston, N. J. (2005). The impact of Butler and Hardy's (1992) performance profiling technique in sport (Doctoral dissertation, University of Southampton; University of Chichester).
- Weston, N. J. (2016). The application and impact of performance profiling in sport. *Sport and Exercise Psychology*, 250-275.

Bölüm Soruları

1. “İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik belirlenen hedefler hedefleri oluştururken, toplumun empoze ettiği hedefler dışsal oluşturmaktadır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) Ego, görev
- B) Kısa, uzun
- C) Dışsal, içsel
- D) İçsel, dışsal
- E) Öznel, nesnel

2. “..... hedefler ölçülemeyen, nesnel olmayan genel ifadelerdir (ör. eğlenceli bir sezon geçirmeyi veya başarılı olmayı istemek). hedefler ise genellikle belirli bir süre içinde, bir görevde belirli bir yeterlilik standardına ulaşmaya odaklanır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) Nesnel, öznel
- B) Kısa, uzun
- C) Öznel, nesnel
- D) Dışsal, içsel
- E) İçsel, dışsal

3. Spor ortamında hedeflerin sporcu odaklı, sporcunun hedef belirleme sürecine dahil olduğu bir ortamda belirlenmesi gerektiğini söylersek, hedef belirleme stratejilerinin hangi özelliğini vurgulamış oluruz?

- A) Spesifik
- B) Ölçülebilir
- C) Eyleme yönelik
- D) Zaman sınırlı
- E) Sonuç odaklı

4. Bir sporcunun 3 ay içinde, sıçrama performansını %40 oranında arttırmaya yönelik bir hedef koyduğumuzda hedef belirleme stratejilerinden hangilerini kullanmış oluruz?

- A) Spesifik, sonuç odaklı, ölçülebilir, eyleme yönelik
- B) Spesifik, zaman sınırlı, ölçülebilir, eyleme yönelik
- C) Spesifik, zaman sınırlı, sonuç odaklı, eyleme yönelik
- D) Spesifik, zaman sınırlı, ölçülebilir, sonuç odaklı
- E) Sonuç odaklı, ölçülebilir, zaman sınırlı, performansla yönelik

5. Aşağıdakilerden hangisi sporcunun hedef belirleme stratejilerindendir?

- A) Hür iradeli
- B) Spesifik
- C) Ölçülebilir
- D) Eyleme yönelik
- E) Hepsi

6.

1. Performans odaklı hedefler	X. Bir yarış veya madalyayı kazanmak veya bir rakipten daha yüksek puan almak gibi bir etkinliğin rekabetçi bir sonucuna odaklanır.
2. Süreç odaklı hedefler	Y. Sportif bir performansta sergilenen belirli sportif becerinin tekniğine odaklanır.
3. Sonuç odaklı hedefler	Z. Sporunun önceki performansı ile yeni gerçekleştirdiği performansını karşılaştırarak, diğer rakiplerden bağımsız olarak kendi belirlediği standartlara veya performans hedeflerine ulaşmaya odaklandığı hedeflerdir.

Yukarıdaki hedef türlerinin odak noktalarının doğru eşleştirmesi aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-X, 2-Y, 3-Z
- B) 1-X, 2-Z, 3-Y
- C) 1-Y, 2-X, 3-Z
- D) 1-Y, 2-Z, 3-X
- E) 1-Z, 2-Y, 3-X

7. Aşağıdakilerden hangisi sporunun hedef belirleme konusunda yaptığı hatalardan biri değildir?

- A) Ölçülebilir zamanlı hedef belirlemek
- B) Çok fazla hedef belirlemek
- C) Hedef belirleme konusundaki bireysel farklılıkları fark edememek
- D) Hedef belirleme çalışmaları için gereken zamanı ayırmamak
- E) Hedef belirledikten sonra hedeflere ulaşıp ulaşılmadığını takip sağlanamaması

8. Performans profilini ilk oluşturan kimdir?

- A) Dr. Ericson Jony
- B) Dr. Richard Butler
- C) Dr. Jackson Bold
- D) Dr. Freud Kalm
- E) Dr. Amy House

9. Aşağıdakilerden hangisi sporunun performansında etkili olan öğelerden biri değildir?

- A) Fiziksel
- B) Teknik
- C) Psikolojik
- D) Toplumsal
- E) Taktik

10. Aşağıdakilerden hangisi performans profilinin faydalarından değildir?

- A) Sporunun farkındalığını artırır.
- B) Antrenörün sporcuya ilişkin anlayışını geliştirir.
- C) Performans geliştirme konusunda sporunun başkasının kontrolünü fark eder.
- D) Sporcuların önemli olana odaklanmasına yardımcı olur.
- E) Sporunun algılanan güçlü ve zayıf yönlerini vurgular.

Cevap Anahtarı

1. D	2. C	3.	4. B	5. E
6. E	7. A	8. B	9. D	10. C

7. SPORDA TAKIM BİRLİKTELİĞİ VE TAKIM OLMA STRATEJİLERİ

“İyi takımlar birbirlerine güvendiklerinde ve ‘Benim için Biz’ sloganını benimsediklerinde ‘mükemmel’ takım olurlar.”

Phil Jackson, NBA’de basketbol antrenörü



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Grup ve takım kavramlarını tanımlayabilir.
- Takım birlikteliği kavramını açıklayabilir.
- Takım olmanın evrelerini açıklayabilir.
- Takım birlikteliğinin bileşenlerini kavrayabilir.
- Takım birlikteliğini sağlama stratejilerini öğrenebilir.

Başlamadan Önce

Spor takımlarında da antrenörler ve spor yöneticileri bazen takım uyumu konusunu göz ardı eder ve çok iyi oyuncuları toplayarak başarı elde edebileceklerini zannederler. Bu şekilde oluşturulan takımlarda hem antrenör hem de sporcu için başarısız olmak kaçınılmazdır. Red Averbach bu konuda *“Bazı kişiler en iyi beş oyuncu ile kazanıldığına inanırlar. Oysa ben, birbirine en iyi uyum sağlayan beş kişiyle kazanıldığını öğrendim.”* demiştir. Takım birlikteliğinde amaç; sporcu, antrenör ve yöneticinin ve paydaşlarının enerjisinin takımın geleceğini güvence altına almak için devreye sokmaktır. Takım birlikteliği kültürü; her bir sporcunun hem kendisinin hem de takımının kazanması için oynamasıdır. Peki, nedir takım/grup birliği? Takım olma süreci nasıldır? Hangi grup özellikleriyle ilgilidir? Bu konular kitabın bu bölümünde ele alınmıştır.

Birlikte Düşünelim

1. Grup ile takım arasında ne fark vardır?
2. Takım olma süreci hangi aşamalardan oluşur?
3. Hangi özellikler takımın birlikte hareket etmesi için gereklidir?
4. Takım birlikteliğinin bileşenleri nelerdir?
5. Takım birlikteliği sağlamak için stratejiler nelerdir?

7.1. Grup ve Takım Kavramları

Grup, aynı amaç doğrultusunda birbirleriyle etkileşime giren ve birbirleri üzerinde karşılıklı etki oluşturan iki veya daha fazla kişi olarak tanımlanmaktadır (Başer, 1998; Aronson, Wilson ve Akert, 2002). Günlük konuşmada kullanılan “grup” sözcüğü en genel anlamda çoğul olmayı belirler. İnsanlar yaşadıkları toplumda belli gruplar içinde bulunmaktadır. Esnaf, doktor, öğretmen grubu olduğu gibi futbol takımı gibi sportif faaliyetler kapsamında grup kavramı içine girmektedir. Grup içerisindeki kişiler, diğer üyeler ile ortak bir anlaşma sonucu belirlenen ve üyeleri arası ortak davranışı, tutumlar arası birliği sağlayan bir takım normlara bağlı kalırlar. Grup üyeleri grup içerisinde kendilerini algılayıp birbirlerine benzer davranışlar gösterirler. Ayrıca kendilerini diğer gruplardan farklı algılarlar ve değerlendirmeyi de ona göre yaparlar (Arkonaç, 1993; Ersöz, 2004).

Ortak bir amaç için karşılıklı etkileşim veya karşılıklı bağımlılık duygusu, bir grubu yalnızca bireyler topluluğu olan yığından ayırır. Bu doğrultuda, her gün okuldan önce birlikte antrenman yapan bir basketbol takımı, ortak bir hedefi (antrenman) paylaşır ve birbirleriyle resmî yollarla etkileşime girer (maça hazırlık); bu nedenle bir grup olarak kabul edilir. Tersine, birkaç kişi basketbol maçlarına gitmek için hafta sonu bir araya gelmeye karar verdiğinde, bu bir grup değildir, çünkü birbirleriyle yapılandırılmış bir şekilde etkileşime girmezler. Bir araya gelen her insan topluluğu bir grup olamayacağı gibi, her grup takım değildir. Öyleyse, grup ve takımın benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir? Herhangi bir grubun üyelerinin ortak hedefleri olabilir (ör. beden eğitimi dersinde bir grup basketbol öğrenmek isteyebilir). Ancak bir spor takımı gerçekten özel bir grup türüdür. Karşılıklı etkileşim ve görev bağımlılığının tanımlayıcı özelliklerine sahip olmanın yanı sıra, takımların dört temel özelliği vardır:

1. Kolektif kimlik duygusu: “Ben-lik” yerine “biz-lik”.
2. Ayırt edici roller: Tüm üyeler işlerini bilir.
3. Yapılandırılmış iletişim modları: İletişim hatları.
4. Normlar: Takım üyelerine ne yapacakları ve yapmayacakları konusunda rehberlik eden sosyal kurallar.

7.2. Grupların Takım Olma Süreci

Tüm takımlar grup olabilir fakat tüm gruplar takım değildir. Takım, ortak hedeflere ulaşmak için birbirleriyle etkileşime girmesi gereken herhangi bir grup insandır (Carron ve Hausenblas, 1998). Takım olmak bir süreçtir. Bir grubun nasıl takım haline geldiğini açıklamak için alan yazında doğrusal ve sarkaç modelleri şeklinde iki farklı teori ortaya atılmıştır (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012).

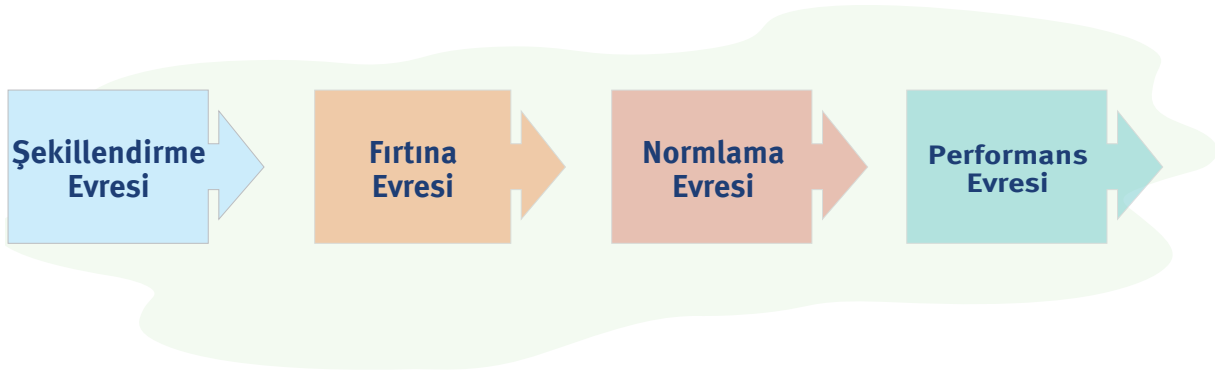


Hatırlatma

Hedefin Tanımı konusuna 6. bölümde yer verilmişti.

7.2.1. Takım Olma Sürecinde Doğrusal Model

Takım olmanın doğrusal perspektifi grubun farklı aşamalarda aşamalı olarak hareket etmesidir. Her aşamada kritik konular ortaya çıkar ve sorunlar başarıyla çözüldüğünde grup takım olma yolunda devam eder (Tuckman, 1965). Doğrusal Teori'ye göre grup takım olurken dört aşamadan geçer: Şekillendirme, fırtına, normlama ve performans. Her aşamanın süresi ve aşamaların izlediği sıra takımlar arasında farklılık gösterebilir (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012; Morali, 1994; Ersöz, 2004; Tiryaki, 2000).



Şekil 17. Takım Olma'nın Doğrusal Modeli (Tuckman, 1965)

Şekillendirme Evresi: Bu safha bir anlamda tanışma safhası olarak da görülebilir. Grup üyeleri, antrenör de dahil birbirlerini her yönüyle tanımaya çalışırlar. Grup içerisinde roller ve statüler belirlenmediği için bu durum sporcular arasında merak konusudur. Takım üyeleri, birbirlerinin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirerek sosyal karşılaştırmalar yaparlar. Örneğin, sporcular aldıkları oyun süresini diğer sporcuların oyun süreleriyle karşılaştırabilirler. Bireyler ayrıca gruba ait olup olmadıklarını ve eğer öyleyse hangi role sahip olduklarını belirlemeye çalışırlar. Takımın forveti kim olacaktır? Takım kaptanlığı görevi kime verilecektir? Bu safhanın sonuna doğru, bu sorular yanıt bulmaya başlar.

Fırtına Evresi: Grup sürecinde antrenörün önemle üzerinde durması gereken bir safhadır. Lidere (antrenöre) karşı direnç, grubun kontrolüne karşı direnç ve kişiler arası çatışmayla karakterize edilir. Büyük duygusal direnç ortaya çıkar ve lider (antrenör) gruptaki rolleri ve statüleri belirledikçe, takım içinde iç çatışmalar meydana gelebilir. Bu aşamada, antrenörlerin sporcularla açık bir şekilde iletişim kurması gerekir. Grupta roller ve statüler belirlendiği zaman, takım kaptanlığı gibi bir rol bekleyen sporcu bunu elde edemediğinde, çalışmalarda performansını azaltmak, antrenörün takım içerisinde tarafsız olmadığını söylemek gibi eylemlerde bulunabilir. Bu safhada çatışmaların başlangıçta önlenmesinin en kolay yolu; antrenörün rol ve statüleri belirlerken “niçin” böyle davrandığını sporcularına açıklamasıdır. Ancak bu açıklamada objektif verilere dayanmak zorundadır.

Normlama Evresi: Bu safha bir anlamda işlerin yoluna girdiği safha olarak değerlendirilebilir. Bu safhada çatışmalar kalkmış, yerini iş birliğine bırakmış ve düşmanlığın yerini dayanışma ve iş birliği almıştır. Sporcular bir bütün olarak eylemde bulunduklarında elde edebilecekleri potansiyel yararların farkına varmışlardır. Takımın birincil amacının takımın başarısı olduğunu kabul ederler.

Performans Evresi: Bu aşamada, takım üyeleri, enerjilerini takımın başarısı için yönlendirmek üzere bir araya gelirler. Takımda görevler üzerinde çalışmak ve yeni fikirleri test etmek için grup süreçlerini ve ilişkilerini kullanarak problem çözmeye odaklanırlar. Yapısal sorunlar çözülür, kişiler arası ilişkiler sabitlenir ve roller netleşir.

7.2.2. Takım Olma Sürecinde Sarkaç Modeli

Önceki doğrusal model takımların çevrenin taleplerine yanıt vermeyen doğal bir statik gelişime sahip oldukları varsayımına dayanıyordu (Gersick, 1988). Sarkaç modeli, takımın oluşumunun doğrusal olmadığını, grupların takım olma sürecinde *kişiler arası ilişkilerin ve deneyimlerin* etkili olduğunu vurgulamaktadır. Sarkaç modelinin beş aşaması vardır (Weinberg ve Gould, 2018):



Şekil 18. Sarkaç Modelinin Beş Aşaması



Okuma Önerisi

Bireysel ve Takım Sporlarında Takım Birlikteliği Düzeylerinin Karşılaştırılması konulu makaleyi çevrim içi olarak aşağıdaki bağlantıdan okuyabilirsiniz:



7.3. Takımın Yapısı

Her takım, takımın ilk toplantısında bile ortaya çıkmaya başlayan kendi yapısını geliştirir. Bir takımın yapısı büyük ölçüde üyelerinin etkileşimlerine, birbirlerini nasıl algıladıklarına ve kendilerinden ve birbirlerinden ne beklediklerine bağlıdır. Bir grup bireyin etkili bir takım olabilmesi için belirli yapısal özelliklerin gelişmesi gerekir. Bunlar, iş bölümü, statü farklılıkları, iletişim, kurallar ve rollerdir. Takımın yapısını oluşturulurken en önemli faktörler: takım rolleri ve normlarıdır (Brewer, 2009).



Anahtar Kavram

Kondisyoner: Sporcuların fiziksel dayanıklılığını tespit etmek, iyileştirmek ve en iyi seviyede tutmak için farklı programlar uygulayan kişi.

7.3.1. Spor Takımlarında Roller

Toplumsal yaşam karşılıklı beklentilerden oluşur. Bu beklentileri bireyin toplumsal rol ve statülerini belirler. Takım içinde roller belirli bir pozisyonu işgal eden kişiden beklenen davranışlar dizisinden oluşur (Carron, Hausenblas ve Eys, 2005). Takım içerisinde bazı kimselerden diğer takım üyelerine göre daha fazla beklenti oluşur (ör. takım içinde kaptan rolündeki sporcudan beklenti daha fazladır). Toplum “antrenör” kimliğine sahip bir bireyden öğretme, antrenmanları düzenleme ve sporcular ve spora etki eden çevrelerle etkileşim halinde olma ve sporcuya iyi rol model (örnek birey) olma beklentisindedir. Benzer şekilde, takım içinde **kondisyoner**den branşa yönelik kas gelişimlerine yardımcı olması beklenir. Ayrıca spor ortamlarında resmî olan ve resmî olmayan roller mevcuttur. Teknik direktör, antrenör, masör, fizyoterapist spor ortamında resmî rollere örnek olarak verilebilir. Buna ek olarak, basketbolda oyun kurucu, voleybolda pasör, futbolda kaleci gibi bir takımda belirli performans rolleri mevcuttur. Her bir rol için, rolün yapısına uygun beklentiler vardır (Weinberg ve Gould, 2018).

Sporda resmî olan görev ve performans rollerine ek olarak gayriresmî olan roller de mevcuttur. Cope, Eys, Beauchamp ve Schinke (2011) tarafından yapılan bir araştırmada *Sports Illustrated* adlı magazineli bir dergide yayımlanan 448 makaleyi inceleyerek, sporcular için 11 adet resmî olmayan rol belirlemiştir. Bu rollerin içeriklerine aşağıda yer verilmiştir:

1. *Komedyen:* Yaptığı şakalar, mizahi konuşmalar ve eğlenceli tavırlar başkalarını eğlendiren sporcu.
2. *Buji:* Ortak bir hedef için grubu ateşleyen, ilham veren veya hareketlendiren sporcu.
3. *Kanser:* Bir takıma olumsuz duyguları sürekli empoze ederek negatifliği yayan sporcu.
4. *Güçlendirici:* Korkutan fiziksel özelliklere sahip olan, bilinçli bir saldırganlığa sahip ve rakip takım sert oynadığında misilleme yapan sporcu.
5. *Mentor:* Takım arkadaşı için güvenilir bir danışman veya öğretmen gibi davranan sporcu.
6. *Gayriresmî lider (sözsüz):* Takıma sıkı çalışma ve adanmışlıkla örnek olarak liderlik eden sporcu.
7. *Gayriresmî lider (sözel):* Sözlü komutlar yoluyla takımı hem sahada hem de saha dışında (sosyal etkinliklerde) yöneten sporcu.
8. *Takım oyuncusu:* Olağanüstü çaba gösteren ve takımın iyiliği için kendi çıkarlarını feda etmeye istekli olan sporcu.
9. *Yıldız oyuncu:* Kişiliği, performansı veya şovmenliği nedeniyle öne çıkan veya beğenilen sporcu.
10. *Numaradan hasta:* Bir tür dışsal motivasyonla (ör. sempati kazanma, dikkat çekme) yaralanmanın psikolojik veya fiziksel semptomlarını uzatan bir sporcu.
11. *Sosyal düzenleyici:* Grup uyumunu ve birlikteliğini artırmak için takım içi sosyal etkinliklerin planlanması ve organizasyonunu yapan sporcu.

Resmî olmayan “kanser ve “numaradan hasta” rollerinin takımı olumsuz etkilediği Cope, Eys, Beauchamp ve Schinke (2011) tarafından belirtilmiş ve bu rollerin takımlarda ortaya çıkma derecesi, takımın türüne, takımın galibiyet-mağlubiyet durumlarına ve daha farklı durumsal değişkenlere göre değiştiği belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 2018).

7.3.2. Rolün Netliği, Kabulü, Belirsizliği ve Çatışması

Takım içinde çok farklı olan roller iş bölümünün sağlanması için gereklidir (Arkonaç, 1993). Takım içinde sporcuların rollerini anlamasını ve kabul etmesini sağlayarak bir takımın etkinliğini artırılabilir (Beauchamp, Bray, Fielding ve Eys, 2005). Rol belirsizliğinin antrenör-sporcu ilişkileri zedeler ve takım performansını olumsuz etkiler (González-Ponce ve ark, 2018; Bosselut, Heuze, Eys, Fontayne ve Sarrazin, 2012). Basketbolda tüm takım oyuncuları topu getirmek isterse (oyun kurucu-guard rolü) veya bir futbol takımında libero pozisyonunda oynayan bir futbolcu forvet rolünü üstlenip her pozisyonda gol atmaya odaklanırsa muhtemelen rol çatışması ortaya çıkacaktır. Benzer şekilde, takım doktoru antrenör rolüne müdahale edip sporcuya taktik vermeye kalkarsa takımın yönetim kademesi de bu durumdan olumsuz etkilenip çatışabilecektir. Bazen de sporcunun performansları bir takımdaki rollerini bulanıklaştırabilir. Bir Milli Hokey Ligi antrenörü, bir takımın başına gelebilecek en kötü şeyin, savunma oyuncusunun maçlarda arka arkaya birkaç gol atması olduğunu belirtmiştir. Attığı gollerden sonra savunma kanadında oynayan sporcu takımın aleyhine olacak şekilde, bir golcü rolünü üstlenmek isteyip takıma zarar vermiştir (Weinberg ve Gould, 2018).

Rol çatışması, takım içinde sporcudan beklenenler ile ilgili fikir birliğine varılmasına rağmen, sporcunun bu hedefe ulaşmak için yeterli kabiliyet, motivasyon, zaman veya anlayışa sahip olmaması durumunda ortaya çıkar. Örneğin oyun kurucu pozisyonunda oynayan bir basketbolcudan ribaund almasını beklemek veya smaçör pozisyonunda oynayan bir voleybolcudan pas dağıtmasını istemek rol çatışmasına sebebiyet verir. Roller netleştirmek adına sporculara rollerinin ne olduğu, bu rollerinin sorumluluk kapsamı, sorumluluklarını yerine getirmek için hangi davranışların gerekli olduğu, sorumluluklarını yerine getirmesinin nasıl takip edileceğine, sorumluluklarını yerine getirememenin sonuçları hakkında açık, net ve anlaşılır bilgiler verilmelidir (Evans ve ark., 2014).

Buna ek olarak, takım içinde rolleri netleştirmek adına bu kitabın 6. Bölümünde yer alan takım hedeflerini belirlemeye yönelik performans profili tekniğini kullanmak yerinde olacaktır. Takım içinde tüm sporcuları mevkilerine göre gruplara ayırıp, her grubun takım içinde bulunduğu mevkiye göre görev ve sorumluluklarını ve bunları geliştirmek için neler yapabileceğini yazmaları istenerek takım içi roller daha net hale getirilebilir (Cox, 2012).



Hatırlatma

Performans Profili Oluşturmanın Faydaları konusuna 6. bölümde yer verilmiştir.

7.3.3. Takım Normları

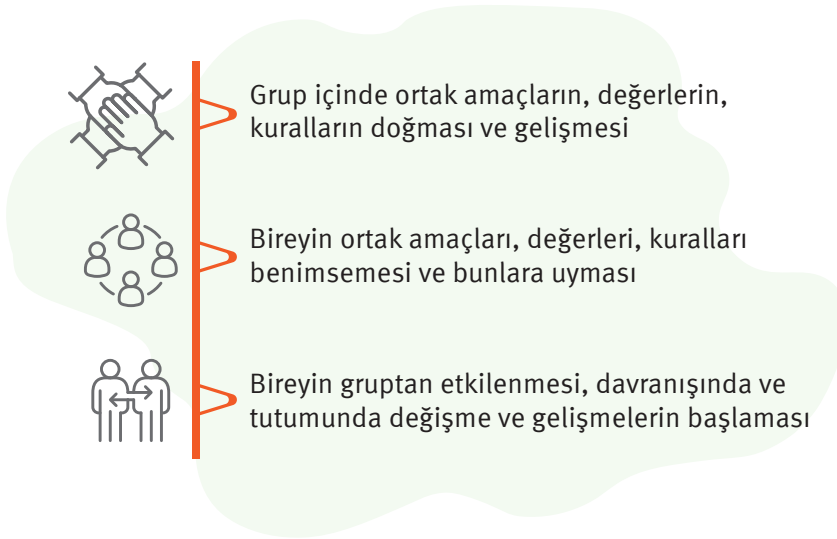
Normlar takım içinde sporcuların nasıl davranması gerektiğini ortaya koyan ortak beklentilerdir. Takımda yer alan sporcular gerek takım içi bireysel faaliyetlerde ve gerekse takım arkadaşlarıyla karşılıklı ilişkilerinde uymaları beklenen yazılı olan ve olmayan davranış kurallarını ifade eder. Takım içindeki normlar takımdaki tüm bireylerce kabul edilen ortak ilkelerini kapsar ve tüm takım elemanları tarafından bilinen bu normlara herkesin uyması beklenir (Brewer, 2009; Cheffers ve Evaul, 1978). Takımın normlarına uymayan sporcular veya çalışanlar çeşitli şekillerde cezalandırılır veya takımdan dışlanırlar. Takım içi normlar genellikle zaman içinde ve yavaş yavaş oluşur (Porter, Lawker ve Hackman, 1975). Takım normları takımın amaçlarına yönelik faaliyetlerde bulunulmasına ve takımın başarılarının arttırılmasına destek veren ve düzenleyen birer araçtırlar (Eren, 2001). Normların, takım içinde önemli işlevleri yerine getirmektedir (Weinberg ve Gould, 2018; Brewer, 2009). Bu işlevler: 1. Takım içi çatışmaları azaltıp takım birlikteliğini yükseltir. 2. Takımın olanaklarının amaç doğrultusunda kullanmasını sağlar. 3. Takım içinde rollerin net bir şekilde belirlenmesi sağlar ve takımdaki görev dağılımını belirler. 4. Takımın dış çevre ile ilişkilerini düzenler.

7.4. Takım Çalışması Kavramı

McEwan ve Beauchamp (2014), sporda başarı için önemli olan takım çalışmasını, *“bir takımın amaçlarına ulaşma olasılığını en üst düzeye çıkarmak için gerekli olan bağımsız ve birbirine bağlı davranışları etkin bir şekilde gerçekleştirmek için takım üyelerinin iş birliğine dayalı çabalarını içeren dinamik bir süreç”* olarak tanımlamış ve takım çalışmasının gerçekleşmesi için *“takımın devamlılığı”* ve *“takım performansının düzenlenmesi”* iki ana bileşen olduğunu iddia etmişlerdir. Takımın devamlılığı, takımı bir arada tutma işlevi gören davranışları ifade ederken; takım performansının düzenlenmesi, takımın hedeflerine ulaşmaya adanmış davranışları içerir (Weinberg ve Gould, 2018). Takım çalışması kavramını daha iyi anlayabilmek için grup dinamiği kavramından bahsetmek gerekmektedir.

7.5. Grup Dinamiği

Birden fazla insanın bir araya gelmesi ile topluluklar oluşur ve bu topluluğu meydana getiren bireyler arasında bir etkileşim yoksa bunlara yığın denir. Bir topluluğun grup haline gelebilmesi için aralarında bir etkileşim yani, duygu ve bilgi alışverişi olması gerekir. Grup dinamiği bu etkileşimin yarattığı güçtür ve etkileşim ne kadar yoğun olursa grubun dinamiği de o derece yükselir. Özetle, grup dinamiği, grubun oluşmasından, dağılmasına kadar geçen zaman içinde grup elemanları arasında ortaya çıkan ortak etkileşimdir. Grubun ortak hedeflere ulaşması için grubun bir arada kalması, grup içi çatışmaların ortadan kalkması ve anlaşmazlıkların giderilmesi etkinliklerin tümü grup dinamiğidir (Tiryaki, 2000). Özellikle takım sporlarında takımı meydana getiren sporcuların aynı amaca yönelik birlikte olmasının temelinde grup dinamiği yatar. Grup dinamiğinin oluşması şu aşamalarını kapsar (Moralı, 1994):



Şekil 19. Grup dinamiğinin oluşma aşamaları

“Etkileşim” bir topluluğun grup olabilmesi için gerekli koşuldur ve dolayısıyla grup, etkileşim halinde olan birden fazla birey anlamına gelir. Grup tanımının içindeki etkileşim vurgusu grubun her elemanının norm, değer, davranış ve özellikleriyle grubu etkileyebileceğini belirtmektedir. Karşılıklı etkileşim durumu bizi “dinamik” kavramına götürmektedir. Yunanca “güç, kuvvet” anlamına gelen *dinamik* kelimesi, grup içinde var olan güçlere atıf yapar. Dolayısıyla, grup dinamiği; grubun herhangi bir kısmında ortaya çıkan değişmelerin, grup içi ve grup dışında etkileşimle, grup üyeleri üzerinde ve grubun yapısında meydana getirdiği etki ve tepkileri ifade eder. Grubun bir birim olarak dış gruplara bağlılığı ve başka gruplarla etkileşimi de önemlidir. Grup-birey ilişkilerine yönelik bütün araştırmaların ortak noktası bireye önem verilmesidir. Ancak birey tek başına değil grup içinde ve grupla etkileşim halinde ele alındığı için bu araştırmalar esas itibarıyla “Sosyal Psikolojik” niteliktedir (Kocaekşi ve Koruç, 2012; Cox, 2012; Akt. Ersöz, 2004).

Sosyal bir grup olan spor takımlarının başarılı performans sergileyebilmesi takımdaki sporcuların birbirinden bağımsız özellikleri ile mümkün olamamaktadır. Çeşitli bireysel özelliklerin yanı sıra, kişiler arası kolektif uyumun hem sosyal ilişkiler açısından hem de oyunun gerektirdiği teknik özellikler açısından sağlanması gerekir. Bu uyum sadece sporcular arasında değil, aynı zamanda yönetici, antrenör, taraftar ya da aile gibi spor ortamında bulunan sosyal gruplar için de önemlidir. Bu tarz grupların içinde sürekli değişen süreçleri betimlemek için de grup dinamiği kavramı kullanılmaktadır (Doğan, 2004).

Örneğin, futbolda farklı mevkilerde oynayan, farklı oyun tarzı, kişilik yapısı ve fiziksel özelliklere sahip 11 genç belli bir antrenman sürecinden sonra bir bütün haline gelir ve takım olurlar. Bu takımın sahip olduğu güçler takımı teşkil eden futbolcuların teker teker sahip olduğu güçlerden farklıdır. Bu yeni güçler bütünü futbol takımının dinamiğini teşkil eder. Bir takımın başarılı olması için takımdaki

sporcuların bireysel olarak iyi olmaları gerekmez. Takımın hedeflerine ulaşması için, takımdaki sporcular birbirlerini tamamlamalı ve bir bütün oluşturacak niteliklere sahip olmaları gerekir (Morali, 1994). Ayrıca takım olma süreçlerini tamamlamış olmaları gereklidir (Başer, 1998).

7.6. Sporda Takım Birlikteliği

Takım birlikteliği (team cohesion) Latince bir kelime olan *cohaesus* kelimesinden gelir ve “ayrılmak ya da birbirine yapışmak, kenetlenmek” anlamındadır. Takım birlikteliği farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlarında birbirine kenetlenme kavramı vardır. Örneğin, Gross ve Martin (1952) takım birlikteliğini grubun yıkıcı güçlere olan direnci olarak açıklarken Festinger, Schachter ve Back (1950) üyelerin grupta kalmasını sağlayan güçlerin toplamı olarak tanımlamıştır. Carron (1982) ise; takım birlikteliğinin grubun hedef ve amaçlarının peşinde koşarken birbirine kenetlenme eğilimine yansıyan dinamik bir süreç olarak görülmesini tavsiye eder. Carron tarafından yapılan tanım grubun içinde gizli amacın altını çizmesi bakımından, “birlik” kavramını “kenetlenme” kavramından ayırt eder. Kenetlenme de sıkı sıkıya bağlı olmakla ilgilidir ama içinde takım amacına kendini adanmak anlamı içermez. Birlik ve kenetlenme arasındaki ayrımı daha iyi kavramak için ayakkabıdaki kil ile heykel haline getirilmiş kili karşılaştırabiliriz. Kil ayakkabıya yapışabilir (kenetlenebilir) ama heykelde bütünün bir parçası olur (Morali, 1994).

1950’ de Festinger, Schachter ve Back “takım birlikteliği” kavramını, grupta kalmaya devam etmek amacıyla takım elemanları üzerinde etkili olan toplam güç alanı olarak tanımlamışlardır. Bu yazarlar iki ayrı güçten bahsederler. Bunlardan birincisi grubun çekiciliğidir ve bireyin grupta kalmayı arzu etmesiyle ilgilidir. İkincisi ise araçların kontrol edilmesidir, bu da bireyin gruptan sağladığı yararlarla ilgilidir. Örneğin, ünlü bir futbol takımında oynamak, bir sporcunun tanınırlığını ve değerini artırabilir (Weinberg ve Gould, 2018).

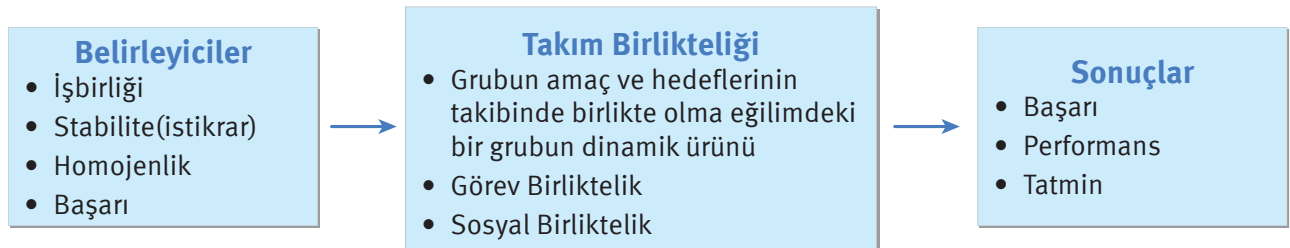
1950’lerden bu yana başka tanımlar da ortaya atılmasına rağmen Carron, Brawley ve Widmeyer (1998)’in tanımı içlerinde en kapsamlısıdır. Carron, takım birlikteliğini “bir grubun birbirine kenetlenip hedeflerine ulaşma açısından bir birlik oluşturma ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik eğilimlerine yansıyan dinamik bir süreç” olarak tanımlar. Bu tanım, “takım birlikteliği” kavramının aşağıdaki unsurlarını vurgular (Morali, 1994; Ersöz, 2004):

- a) Çok boyutludur,
- b) Dinamiktir (zaman içinde değişebilme özelliği),
- c) Amaca yöneliktir,
- d) Duygusaldır (Üyeler arasında sosyal ilişki bireyin duygularını etkiler).

Çok boyutluluğu göz önüne alındığında takım birlikteliği görev ve sosyal bakımdan iki açıdan ele alındığı görülür (Hagstrom ve Selvin, 1965; Mikalachi, 1969;

Peterson ve Martens, 1972). Görev birliği, takımdaki sporcuların beraber çalışarak ortak bir hedefe doğru ilerlemesidir. Sosyal birlik ise takımdaki sporcuların birbirini ne kadar sevdiğini ve beraber vakit geçirmekten ne kadar zevk aldığını ifade etmektedir. Örneğin, bir basketbol takımında ortak hedef kupa kazanmaktır ve takımdaki sosyal birlik ne kadar çoksa, antrenmanlara olan bağlılık da o kadar artar (Spink ve Carron, 1992). Görev ve sosyal birlik arasındaki ayrım önemlidir ve takımların başarılı olmak için çatışmalarını nasıl çözebilecekleri konusunda bilgi verir. Örneğin 1970-1980 yıllarında New York Yankees ve Oakland Athletics spor kulüpleri bu konuda örnek olarak verilebilir. Bu takımlar sosyal birlik açısından kötüydüler, takımdaki sporcular birbirleriyle kavga ediyor ve takım içi gruplaşmalar yaşanıyordu. Sosyal birliğin aksine bu takımda görev birliği oldukça yüksekti, takımın hedefi ise dünya serisini kazanmaktı. Antrenör ile kulüp yöneticisi arasındaki anlaşmazlık da sorun değildi çünkü ikisinin de ortak bir amacı vardı: “kazanmak”. Birlikte çalışmak söz konusu olduğunda bu takımlar sahada harikalar yaratıyorlardı (John ve Robert, 1984).

Takım birlikteliği kelimesinin tanımı genel olarak “Takımdaki birlik ne kadar fazlaysa başarı da o kadar fazladır.” görüşünü üstü kapalı olarak taşır. Bu tanım şöyledir: Bir grubun birlik halinde hedeflerini gerçekleştirmek veya bireysel ihtiyaçlarını tatmin etmek üzere birlik halinde kalmaya eğiliminin dinamik bir sürece yansımasıdır (Duda, 1998). Carron (1982) de takım birlikteliğine ilişkin Şekil 20’deki gibi modellenmiştir. Bu modelde takım birlikteliği belirleyicilerin ve sonuçlarının bir fonksiyonu olarak tanımlanmıştır. Takım elemanları arasında birlikteliği geliştirmeye yarayan faktörler birlikteliğin belirleyicilerini, takım elemanları arasındaki birlikteliğin bir sonucu olarak bilinen faktörler ise takım birlikteliğinin sonuçlarını ifade eder (Morali, 1994).



Şekil 20. Kompleks Sporlarda Takım Birlikteliğine İlişkin Geliştirilen Bir Model (Carron, 1982)

Takım birlikteliğinde iki kategori bulunmaktadır: takım bütünlüğü (team integration) ve bireysel çekicilik (individual attraction). Her iki boyut da birbirleriyle ilişkili olarak takım-görev ve takım-sosyal açısından bir görünümü Şekil 21’de gösterilmiştir (Morali, 1994; Weinberg ve Gould, 2018).



Şekil 21. Takım Birlikteliğinin Boyutları (Carron,1982)

New York Yankees örneğindeki gibi görev birlikteliği çok yüksek olan bir takım sosyal birlikteliği düşük olduğu halde başarılı olabilirken; sosyal birlikteliği yüksek olan bir takım görev birlikteliği zayıf olduğu için başarısız olabilir. Görev ve sosyal birliktelik takım grubunun oluşturduğu amaç sebebiyle birbirinden daha düşük veya yüksek olabilmektedir. Burada amaç ilk olarak takımın oyunu kazanması için çalışmalarıdır. Sosyal problemi olanlar sporcular başarılı birer profesyonel sporcu olabilirler. Fakat sporda profesyonel bir yaklaşım, kazanmak için birlikte hareketle çalışmak, verimi yükseltir. Sonuçta görev ve sosyal birlikteliği aynı düzeyde geliştirmek verimi yükseltecektir (Morali, 1994).

Sporcunun Takımı Algılaması		
Grup Yönelimi	Grup Bütünlüğü	Bireysel Çekicilik
Sosyal	Sosyal ihtiyaçları karşılamak için takıma bağlanmak	Sosyal ihtiyaçları karşılamak için takımı çekici bulmak
Görev	Görevi tamamlama ihtiyaçlarını karşılamak için takıma bağlanmak	Görev ihtiyaçları karşılamak için takımı çekici bulmak

Şekil 22. Widmeyer, Brawley ve Carron'un kavramsal takım birlikteliği modeli.

Widmeyer, Brawley ve Carron (1985), görev ve sosyal birliktelik arasındaki ayrıma dayanarak takım birlikteliğinin kavramsal modelini geliştirmişlerdir. Şekil 22’de gösterildiği gibi, kavramsal model sporcunun grup bütünlüğü (görev ve sosyal) ile bireysel çekiciliği (görev ve sosyal) arasındaki bir etkileşime dayanmaktadır. Modelde ele alınan kavramlar aşağıda açıklanmıştır:

Grup bütünlüğü-görev: Grup bütünlüğü-görevde takım içerisinde bağlılık, yakınlık, görev iş birliğinin takım elemanlarının bireysel olarak algılanmalarını ifade eder. Örnek olarak *“Bizim takımımız performans hedeflerine ulaşma çabaları doğrultusunda birlik içindedir.”* düşüncesi sporcu için takımın grup bütünlüğü-görev boyuna işaret eder.

Grup bütünlüğü-sosyal: Grup bütünlüğü-sosyal boyutta tam olarak takım içerisinde bağlılık, yakınlık, benzerlik, toplumsallaşmaya yönelik takım elemanlarının bireysel algılanmalarını ölçmektedir. Örneğin *“Takım elemanları antrenmanlar ve müsabakalar dışında bir araya gelirler.”* düşüncesi sporcu için takımın grup bütünlüğü-sosyal boyutuna işaret eder.

Bireysel çekicilik-görev: Bireysel çekiciliğe ilişkin görev takım elemanlarının duyguları, grup görevi, grubun verimliliği, grubun amaçları ve objektifliği hakkında bilgi vermektedir. Bu boyuta ilişkin bir örnek verirse; *“Bu takımın oyun tarzını beğeniyorum.”* düşüncesi sporcu için takımın bireysel çekiciliğini görev boyutunda belirtmektedir.

Bireysel çekicilik-sosyal: Bireysel çekicilikte grup-sosyal alan bireysel takım elemanlarının duyguları hakkında, grup içerisinde sosyal yönde etkilidir ve grubun çekiciliğine ilişkindir. Örneğin; *“En iyi arkadaşlarımdan bazıları bu takımda oynuyor.”* düşüncesi sporcu için takımın bireysel çekiciliğini belirtmektedir.

Bir spor takımında çok çeşitli faktörler takım birlikteliğini etkiler. Takım sporlarını etkileyen 4 faktör vardır (Weinberg ve Gould, 2018; Cox, 2012; Morali, 1994; Tiryaki, 2000):

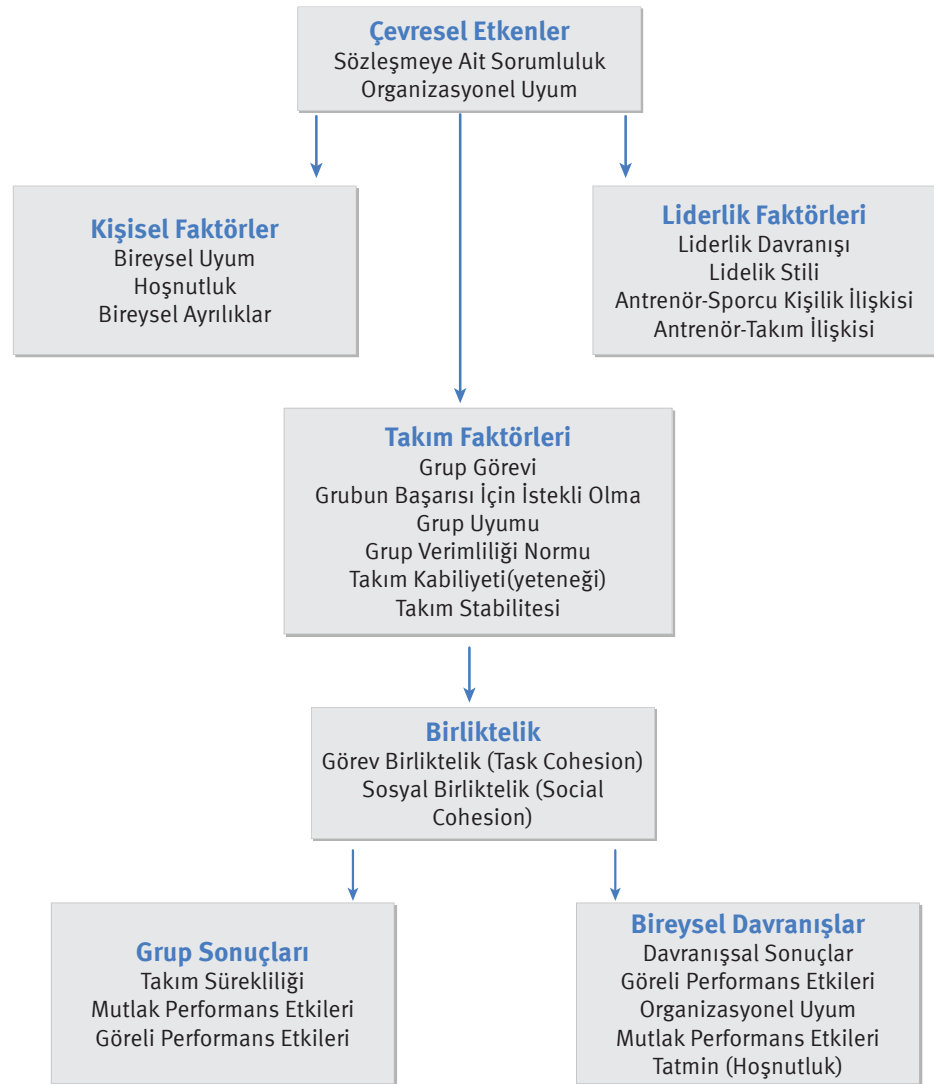
- Çevresel faktörler: Çevresel faktörler bir spor takımında sporcuların bir arada bulunmalarını sağlayan faktörlerdir. Bu faktörler o spor dalının organizasyonu ile ilgili olabileceği gibi (lig, şenlik, turnuva) sporcuların konumları ile de ilgili olabilir. Profesyonel sporlarda, kulüple yapılan sözleşmeler, ABD’de olduğu gibi spor burslu öğrenciler ile ilgili örnekleri oluşturmaktadır. Ayrıca kartallar, kanaryalar, aslanlar gibi o takımı simgeleyen şeyler de çevresel faktörler arasında değerlendirilir.

- Kişisel faktörler: Kişisel faktörler, grup üyelerinin bireysel özelliklerine atıfta bulunur. Carron ve Hausenblas (1998) bu kişisel faktörleri üç kategoriye ayırmıştır: Demografik özellikler (ör. yaş, cinsiyet), bilişler ve motivler (ör. sorumluluk duygusu, kaygı) ve davranış (ör. bağlılık, sosyal kaytarma).

- Liderlik faktörleri: Liderlik faktörleri, antrenörlerin sergilediği liderlik tarzı ve davranışları ile takım ile kurulan ilişkileri içerir. Liderlerin rolü ekip uyumu için hayati önem taşımaktadır. Özellikle, takım hedefleri, takım görevleri ve takım üyelerinin rolleri ile ilgili olarak antrenörlerden ve takım kaptanlardan gelen açık ve tutarlı iletişim, uyumu önemli ölçüde etkiler (Brawley, Carron ve Widmeyer,

1993). Ek olarak, antrenör-sporcu ilişkisinde (bağlılık, yakınlık, tamamlayıcılık) açıkça görüldüğü gibi lider ve grup üyeleri arasındaki uyumluluk algıları, uyum duygularını güçlendirmek için önemlidir (Jowett ve Chaundy, 2004).

-Takım faktörleri: Takımın görev özelliklerine, takımın normlarına, takım başarı arzusuna, takım rollerine, takım pozisyonuna ve takım istikrarına işaret eder. Örneğin, Carron, Shapcott ve Burke (2011), uzun süre bir arada kalan ve grup başarısı için güçlü bir arzuya sahip olan takımların aynı zamanda yüksek düzeyde takım birlikteliği sergilediğini ileri sürmüştür. Ayrıca, bir dizi başarı veya başarısızlık gibi paylaşılan deneyimler, karşı takımların tehdidine karşı koymak amacıyla bir takımı birleştirdikleri için takım birlikteliğini geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemlidir (Weinberg ve Gould, 2008). Şekil 23'te takım birlikteliğine etki eden kavramların görselleştirilmiş halini görebilirsiniz:



Şekil 23. Carron'a göre spor takımlarında birlikteliğin kavramsal modeli
(Carron, 1982)

Takım birlikteliğinin sağlanması spor takımlarına birçok katkı sağlamaktadır. Takım birlikteliğinin takımlar üzerindeki olumlu etkileri aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir (Evans, Eys, Bruner ve Kleinert, 2014):

- Birlikteliği geliştirir.
- Performansı arttırır.
- Güveni arttırır.
- Takımın inancını arttırır.
- Sporcular kendilerini ve başkalarını daha iyi anlar (empati yeteneği gelişir).
- Sporcular birlikte olmaktan mutluluk hisseder.
- Takım birlikte olmaktan mutluluk hisseder.
- Antrenmanlara katılım ve verimlilik artar.
- Antrenmanlar ve maçlarda istek artar.
- Sporu bırakma davranışı azalır.

TV spor programlarında ya da gazetelerin spor sayfalarında sıklıkla şu haberlerle karşılaşırız; *“X futbol takımı pazar günü Y takımıyla oynayacağı maç için Z otelinde cuma günü kampa girecek”*. Bu ve buna benzer haberler genelde takım sporlarında takım bütünlüğü ile ilgili olarak değerlendirilmelidir. Çünkü sporcuların 24 saat belki de daha fazla aynı işleri yapıyor olmaları *“Biz”* duygusunun gelişmesine katkıda bulunabilirler (Moralı, 1994; Tiryaki, 2000). Spor psikolojisi alan yazını incelendiğinde takım birlikteliğini oluşturmak için, aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde, verilen öneriler maddeler halinde özetlenmiştir (Evans, Eys, Bruner ve Kleinert, 2014; Weinberg ve Gould, 2018; Spink, 2016):

7.7. Takım Olma Stratejileri

Grubun ayırt ediciliği sağlamak için stratejiler:

- Bir grup adı oluşturun.
- Grup müziği belirleyin.
- Oyuncuların kendilerini benzersiz ve farklı kılan şeyleri belirlemelerine izin vererek grup kimliğini teşvik edin.
- Bir grup tezahüratı/marşı geliştirin.
- Grup olarak birlikte aynı özelliklerde kıyafetler giymelerini sağlayın (takım saç bantları, şapkalar, tişörtler, çoraplar, eşofmanlar, ceketler, spor çantaları).
- Saç kesimi/rengi benzer şekilde olabilir.
- Grup logosu, sembolü veya bayrağı oluşturun.

Grup birlikteliğini sağlamak için stratejiler:

- Maçlara ve turnuvalara giderken ekip olarak birlikte seyahat etmelerini sağlayın (Ayrı araçlarla seyahat ediyorlarsa, araçlarda birlikte olan sporcuların yer değiştirmesini sağlayın).
- Turnuvalar veya oyunlar sırasında sporcuların atıştırmalık veya yemek molalarında buluşmaları için ortak bir takım alanı oluşturun.
- Takım içi sosyal etkinlikler düzenleyin (ör. maç günü akşam parti, yemek organizasyonu, kamplarda sinema gecesi).
- Sezon dışında birlikte antrenman yapmalarını sağlayın.
- Yol gezileri sırasında cep telefonlarını ve müzik çalarları yasaklayın.
- Büyük bir grup olarak birlikte ısınma ritüelleri geliştirin.
- Takım ile birlikte sosyal sorumluluk etkinlikleri düzenleyin (bağış toplama, yardım kampanyaları).
- Maçtan önce takım olarak birlikte yemek yemelerini sağlayın.
- Bir deplasman turnuvasına veya spor etkinliğinde takım gezisi düzenleyin.
- Isınma esnasında stretching (esnetme) çalışmalarında birlikte saymalarını sağlayın (Bu daha çok çocuklarda uygulanan bir uygulamadır. Esnettiği kası tutarken takım ile birlikte 10'a kadar sayıp bitince tek alkış yapılır).

Grup yapısı

Rol netliği ve kabulü

- Tüm ekip üyelerinin ekip başarısına nasıl katkıda bulunabileceklerini anladığından emin olun.
- Ekipman kurulumu için her oyuncuya roller atayın.
- Roller tartışmak için antrenörler ile sporcular arasında toplantılar planlayın.

Liderlik

- Isınma, soğuma, grup toplantıları vb. için katılımcı liderlerini değiştirin.
- Takım kaptanları ve yardımcı kaptanlar oluşturun.
- Her takım üyesinin spora özel bir etkinlik önermesine veya antrenmanda alıştırma önermesine izin verin.
- Sporcuların bir kaptan için oy kullanmasına izin verin.
- Kıdemli sporcuları yeni başlayan (çaylak) takım arkadaşlarıyla eşleştirin.

Grup normları / Standartlara uygunluk

- Grup karakteristiğine uygun güçlü bir takım etiğini teşvik edin.
- Bir takım sloganı oluşturun.
- Sahada, saha dışında ve toplum içinde davranış kurallarını birlikte hazırlayın.
- Rutinler oluşturun (oyun öncesi / oyun günü, yolda).
- Davranış kurallarını yazılı hale getirin.
- İnsanları sıkı çalıştıkları zamanlarda övün.
- Hazırlık yapmanın ve dakikliğin önemini vurgulayın.
- Sezon başında takım standartlarına / kurallarına uymayanlar için yapılacakları belirleyin.

Bireysel pozisyonlar

- Isınmak veya soğumak için bir düzen oluşturun.
- Tüm grup üyeleri kendi yerlerini seçmeli ve yıl boyunca orada kalmaya teşvik edilmelidir.

Grup süreçleri*Bireysel fedakarlıklar*

- Daha yaşlı takım sporcularından ısınma sırasında birlikte pratik yapabilecekleri genç sporcular seçmelerini isteyin (Her alıştırma dönüşümlü olarak yapmalarını sağlayın).
- Takım ile birlikte yapılan etkinlikler tüm sporcuların katılmasını sağlayın.
- Takımın iyiliği için rolleri kabul edin (ör. skor, oyun kuran, savunmacı).

Amaçlar ve hedefler

- İki veya üç kişiden “günün takım hedefini” isteyin.
- Kısa vadeli ve uzun vadeli takım hedefleri belirleyin ve sezon boyunca bunları sık sık gözden geçirin.
- Takım hedeflerini görsel hale getirin (ör. Soyunma odasındaki taktik tahtasına veya duvarlara yazın).
- Sporcuların bireysel hedefler belirleyin ve geri bildirim ve takım desteği için takımla bunların üzerinden geçin.
- Her alıştırmanın başında hedef duyurun (yazılı veya sözlü).
- Takım için hangi hedeflerin en önemli olduğuna karar verin.
- Takım hedeflerinin görünürlüğünü arttırmak için sopaya veya topa hedefleri yazın.



İpucu

Spor Eğitimi konusuna 8. bölümde yer verilecektir.

- Sezonun başında, ortasında ve sonunda hedefleri tartışmak için her sporcu ile ayrı ayrı bireysel toplantılar yapın.
- Takım hedeflerine ulaşmak için ödüller oluşturun.

İş birliği

- Antrenmanlara iş birliğine dayalı alıştırmalar ekleyin.
- Takım üyelerinin birlikte yardımlaşmayı öğrenmesi için eğitim etkinlikleri düzenleyin.
- Antrenörlerin periyodik olarak grup birlikteliğini arttırmaya yönelik uygulamalara katılmasına izin verin.

İletişim ve etkileşim

- Takım içinde sporcuların birbirine geri bildirim vermesini teşvik edin.
- Her etkinlik veya antrenmanda alıştırmalar için sporcuları farklı kişilerle eşleştirin.
- Sosyal medya hesaplarında takım hesabı oluşturun.

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Grup, aynı amaç doğrultusunda birbirleriyle etkileşime giren ve birbirleri üzerinde karşılıklı etki oluşturan iki veya daha fazla kişi olarak tanımlanmaktadır.
 - * Takımları gruptan ayıran dört temel özellik kolektif kimlik duygusu, ayırt edici roller, yapılandırılmış iletişim modları ve normlar şeklinde ifade edilir.
- * Bir grup takım olurken şekillendirme, fırtına, normlama ve performans şeklinde dört aşamadan geçer.
 - * Sporda resmî olan görev ve performans rolleri ve resmi olmayan takım içinde lider, takımı ateşleyen, mentör, yıldız oyuncu gibi gayriresmî roller de mevcuttur.
- * Takım içinde çok farklı olan roller iş bölümünün sağlanması için gereklidir. Takım içinde sporcuların rollerini anlamasını ve kabul etmesini sağlayarak bir takımın etkinliğini artırılabilir. Rol belirsizliğinin antrenör-sporcu ilişkileri zedeler ve takım performansını olumsuz etkiler.
 - * Rol çatışması, takım içinde sporcudan beklenenler ile ilgili fikir birliğine varılmasına rağmen, sporcunun bu hedefe ulaşmak için yeterli kabiliyet, motivasyon, zaman veya anlayışa sahip olmaması durumunda ortaya çıkar.
- * Normlar takım içinde sporcuların nasıl davranması gerektiğini ortaya koyan ortak beklentilerdir. Takımda yer alan sporcular gerek takım içi bireysel faaliyetlerde ve gerekse takım arkadaşlarıyla karşılıklı ilişkilerinde uymaları beklenen yazılı olan ve olmayan davranış kurallarını ifade eder.
 - * Birden fazla insanın bir araya gelmesi ile topluluklar oluşur ve bu topluluğu meydana getiren bireyler arasında bir etkileşim yoksa bunlara yığın denir. Bir topluluğun grup haline gelebilmesi için aralarında bir etkileşim yani, duygu ve bilgi alışverişi olması gerekir. Grup dinamiği bu etkileşimin yarattığı güçtür ve etkileşim ne kadar yoğun olursa grubun dinamiği de o derece yükselir.
- * Grup içinde ortak amaçların, değerlerin, kuralların doğması ve gelişmesi, bireyin ortak amaçları, değerleri, kuralları benimsemesi ve bunlara uyması, bireyin gruptan etkilenmesi, davranışında ve tutumunda değişme ve gelişmelerin başlaması ile grup dinamiği oluşur.

- * Takım birlikteliği bir grubun birbirine kenetlenip hedeflerine ulaşma açısından bir birlik oluşturma ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik eğilimlerine yansıyan dinamik bir süreçtir.

Kaynakça

- Arkonaç, S. (1993). Grup İlişkileri, Alfa Basım Yayın, İstanbul.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Spor Kitabevi.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Fielding, A., & Eys, M. A. (2005). A multilevel investigation of the relationship between role ambiguity and role efficacy in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 289-302.
- Bosselut, G., Heuzé, J. P., Eys, M. A., Fontayne, P., & Sarrazin, P. (2012). Athletes' perceptions of role ambiguity and coaching competency in sport teams: A multilevel analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 345-364.
- Bosselut, G., Heuzé, J. P., Eys, M. A., Fontayne, P., & Sarrazin, P. (2012). Athletes' perceptions of role ambiguity and coaching competency in sport teams: A multilevel analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 345-364.
- Brawley, L. R., Carron, A. V., & Widmeyer, W. N. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 245-260.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Carron AV, Hausenblas HA. (1998). *Group Dynamics in Sport* (2nd ed.) Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport psychology*, 4(2).
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport*. Fitness Information Technology.
- Carron, A., Shapcott, K., & Burke, S. (2011). Team dynamics. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cheffers J, Evaul T. (1978). *Introduction to Psysical Education*. Prentive-Hall Pub. U.S.A.
- Cope, C. J., Eys, M. A., Beauchamp, M. R., Schinke, R. J., & Bosselut, G. (2011). Informal roles on sport teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 19-30.
- Cox, R. H. (2012). Anxiety, stress, and mood relationships. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 154-182.
- Doğan, B. (2004). *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*, Bonova, İzmir.
- Duda, L.J. (1998). *Advances in Sport an Exercise Psychology Measurement*, Printed by BookCrafters, Fitness Information Techonology, Purdue University.
- Eren E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım, İstanbul.
- Ersöz, G. (2004). *Takımdaşlığın Performansa Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ABD., Manisa.
- Evans, M. B., Eys, M. A., Bruner, M. W., & Kleinert, J. (2014). Building cohesive groups. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *International perspectives on key issues in sport and exercise psychology*. Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts (p. 513-528). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing.
- Gersick, C. J. (1988). Time and transition in work teams: Toward a new model of group development. *Academy of Management journal*, 31(1), 9-41.
- González-Ponce, I., Leo, F. M., Jiménez, R., Sánchez-Oliva, D., Sarmiento, H., Figueiredo, A., & García-Calvo, T. (2018). Athletes' perceptions of coaching competency and team conflict in sport teams: A multilevel analysis. *European journal of sport science*, 18(6), 851-860.

Gross, N., & Martin, W. E. (1952). On group cohesiveness. *American Journal of Sociology*, 57(6), 546-564.

Hagstrom, W. O., & Selvin, H. C. (1965). Two dimensions of cohesiveness in small groups. *Sociometry*, 30-43.

John M.S., Robert S.W. (1984). *Psychological Foundations of Sport*, Human Kinetics Publisher, INS., Champaign, Illinois.

Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302.

Kocaekşi, S., & Koruç, Z. (2012). Başarılı Ve Başarısız Hentbol Takımlarının Grup Sargınlığı, Kaygı, Güdülenme ve Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 129-143.

McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: a theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 229-250.

Mikalachki, A. (1969). *Group cohesion revisited*. London, Ontario: School of Business Administration, University of Western Ontario.

Moralı, S. (1994). *Takım Sporlarında, Takım Birlikteliğinin ve Dayanışmasının Ölçülmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

Mudrack, P. E. (1989). Defining group cohesiveness: A legacy of confusion?. *Small group behavior*, 20(1), 37-49.

Peterson, J. A., & Martens, R. (1972). Success and residential affiliation as determinants of team cohesiveness. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 43(1), 62-76.

Porter L, Lawker R, Hackman R. (1975). *Behavior in Organizations*. Mc Graw Hill, U.S.A.

Porter, L. W., Lawler, E. E., & Hackman, J. R. (1975). *Behavior in organizations*. McGraw-Hill.

Spink, K. S., & Carron, A. V. (1992). Group cohesion and adherence in exercise classes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1).

Spink, K.S. (2016). *Group Cohesion in Sport and Exercise*, Eds: Crocker, P., *Introducing Sport and Exercise Psychology* Sport and exercise psychology: A Canadian perspective. Pearson Education: Canada.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological bulletin*, 63(6), 384.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., and Carron, A. V. (1985). *The measurement of cohesion in sport teams: The group environment questionnaire*. London, Ontario: Sports Dynamics, Spodym Publishers.

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi takımların dört temel özelliğinden değildir?
 - A) Kolektif kimlik duygusu: “Ben-lik” yerine “biz-lik”.
 - B) Ayırt edici roller: Tüm üyeler işlerini bilir.
 - C) Yapılandırılmış görev ve sosyal sorumluluklar.
 - D) Yapılandırılmış iletişim modları: İletişim hatları.
 - E) Normlar: Takım üyelerine ne yapacakları ve yapmayacakları konusunda rehberlik eden sosyal kurallar.
2. “Grubun yapısı oluşturulurken en önemli faktörler: Grup ve grup’dır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerlere sırasıyla aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

 - A) rolleri, normları
 - B) birlikteliği, normları
 - C) rolleri, birlikteliği
 - D) çatışması, rolleri
 - E) normları, çatışması
3. Aşağıdakilerden hangisi takım olma aşamalarından biri değildir?
 - A) Şekillendirme
 - B) Dönüştürme
 - C) Fırtına
 - D) Normlama
 - E) Performans
4. Takımda normların, takım içinde önemli işlevleri aşağıdakilerden hangisi değildir?
 - A) Takım içi çatışmaları azaltıp grup birlikteliğini yükseltir.
 - B) Takımın olanaklarının amaç doğrultusunda kullanılmasını sağlar.
 - C) Takım içinde rollerin net bir şekilde belirlenmesi sağlar ve takımdaki görev dağılımını belirler.
 - D) Takım içindeki katı disiplini sağlar.
 - E) Takımın dış çevre ile ilişkilerini düzenler.
5. Grubun herhangi bir kısmında ortaya çıkan değişmelerin, grup içi ve grup dışında etkileşimle, grup üyeleri üzerinde ve grubun yapısında meydana getirdiği etki ve tepkileri ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Grup Roller
 - B) Grup Normları
 - C) Grup Birlikteliği
 - D) Grup Çalışması
 - E) Grup Dinamiği
6. Bir grubun birbirine kenetlenip hedeflerine ulaşma açısından bir birlik oluşturma ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik eğilimlerine yansıyan dinamik bir süreç olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Takım Birlikteliği
 - B) Grup Normları
 - C) Grup Birlikteliği
 - D) Grup Çalışması
 - E) Grup Dinamiği
7. Aşağıdakilerden hangisi takım sporlarında takım birlikteliğini etkileyen faktörlerden değildir?
 - A) Kişisel
 - B) Bütünsel
 - C) Çevresel
 - D) Liderlik
 - E) Takım
8. Aşağıdakilerden hangisi takım birlikteliğinin kavramsal modelinde yer alan alt başlıklardan değildir?
 - A) Bireysel çekicilik-görev
 - B) Grup bütünlüğü-görev
 - C) Grup bütünlüğü-sosyal
 - D) Bireysel çekicilik-sosyal
 - E) Bireysel bütünlük-sosyal

9. Aşağıdakilerden hangisi takım birlikteliğinin faydalarından değildir?

- A) Sporcular birlikte olmaktan mutluluk hisseder.
- B) Takım birlikte olmaktan mutluluk hisseder.
- C) Sporu bırakma davranışı artar.
- D) Antrenmanlara katılım ve verimlilik artar.
- E) Antrenmanlar ve maçlarda istek artar.

10. Aşağıdakilerden hangisi takım içinde amaç ve hedefleri belirlemek için kullanılabilecek stratejilerden değildir?

- A) İki veya üç kişiden “günün takım hedefini” isteyin.
- B) Kısa vadeli ve uzun vadeli takım hedefleri belirleyin ve sezon boyunca bunları sık sık gözden geçirin.
- C) Takım hedeflerini görsel hale getirin (ör. Soyunma odasındaki taktik tahtasına veya duvarlara yazın).
- D) Takım hedeflerine ulaşmadıklarında ağır cezalar verin.
- E) Her alıştırmanın başında hedef duyurun (yazılı veya sözlü).

Cevap Anahtarı

1. C	2. A	3. B	4. D	5. E
6. A	7. B	8. E	9. C	10. D

8. SPOR EĞİTİMİNİN PSİKOLOJİK TEMELLERİ

“İyi bir antrenör, sporcularına ne olduklarından çok ne olabileceklerini görmelerini sağlar.”

Ara Parseghian, Futbol Teknik Direktörü



Ders videosunu izlemek için
QR kodu taratın.

Kazanımlar

- Çocuk ve gençlerin spor eğitiminin hedeflerini anlatabilir.
- Çocuk ve gençlerin spor eğitiminde antrenör yaklaşımlarını kavrayabilir.
- Antrenörlerin spor eğitiminde rol ve sorumluluklarını açıklayabilir.
- Geri bildirim ve pekiştireç kavramlarını açıklayabilir.
- Spor eğitiminde ödül ve cezanın kullanım ilkelerini anlatabilir.

Başlamadan Önce

Çocuk ve gençlerin spora katılımı onların psikolojik ve sosyal değer anlayışını, karakter gelişimini, liderlik özelliklerini, spor davranışını ve başarı yönelimlerini olumlu yönde etkiler. Bu faydalar genellikle çocukları anlayan ve olumlu öğrenme deneyimleri sağlayan programların nasıl yapılandırılacağını bilen antrenörlerin yetkin yetişkin denetimini takip eder. ABD Dopingle Mücadele Ajansı (2011) tarafından yapılan bir ulusal ankette, antrenörlerin genç sporcular üzerindeki en önemli etkiye sahip olduğunu ve gençlik sporunda antrenörlerin kazanmaya çok fazla vurgu yapma konusunun endişe verici olduğunu belirtmiştir. Nitelikli bir antrenör olmanın önemli unsuru, gençlik sporunu ve spora katılımının psikolojisini anlamaktır.

Birlikte Düşünelim

1. Spor eğitimi yoluyla çocuk ve gençlerde hangi alanlar gelişir?
2. Antrenör aynı zamanda öğretmen midir?
3. Spor ortamlarında antrenör ve ebeveyn yaklaşımı çocuk ve gençlerin psikolojisini etkileyebilir mi?
4. Sporda beceri öğreniminde geri bildirim ne sıklıkla verilmelidir?
5. Spor eğitiminde ödül ne zaman ve nasıl verilebilir?
6. Spor eğitiminde ceza hangi durumlarda verilmelidir?

8.1. Giriş

Çocuk ve gençlerin spor eğitimi onların gelişiminde üç önemli hedefi gerçekleştirmeye potansiyeline sahiptir. Birincisi, spor eğitim programları çocuk ve gençlere fiziksel olarak aktif olma fırsatları sağlar ve bu sayede fiziksel sağlıkları iyileşir. İkincisi, gençlerin kişisel gelişimine katkı sağlayarak onların iş birliği, disiplin, liderlik ve öz denetim gibi önemli yaşam becerilerini öğrenme fırsatını sağlar. Üçüncüsü, motor becerilerin öğrenilmesi ve performansın geliştirilmesine fırsat verir. Dolayısıyla doğru hazırlanmış spor eğitimi programları ile çocuk ve gençlerin spora katılımı ve sporda devamlılık göstermeleri, spor yoluyla kişisel gelişimlerini sağlamaları ve motor becerilerinin geliştirmeleri (performans) mümkündür (Côté ve Hancock, 2014).

Çocuk ve gençlerde sporun sağladığı spora katılım, kişisel gelişim ve beceri gelişimi hedeflerini unutup, bazen sadece kazanmaya odaklanan antrenörleri ne yazık ki sahalarda görebilmekteyiz. Kişisel hırslarını çocuklar üzerinden gidermeye çalışmak spor eğitiminin bir parçası olmamalıdır. Spor eğitiminde çocuğun fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimi ön planda olmalı ve çocukların eğlenerek öğrendiği, yapılandırılmış oyunlar, alıştırma ile onların bütünsel gelişimleri sağlanmalıdır. Sadece çocukların kişisel gelişimi ön plana alarak onların motor becerilerini gelişimine katkı sağlayamamak da spor eğitim programlarında doğru bir yaklaşım değildir. Çocuğun olumlu gelişim ortamları için hazırlanan alıştırma, oyunlar onu adım adım gelişimine katkı sağlamalıdır (Weinberg ve Gould, 2018).

Spor eğitimi içinde yer alan yapılandırılmış (planlı ve amaca yönelik bilinçli) oyunlar (deliberate play) ve yapılandırılmış alıştırma (deliberate practice) bu bağlamda önemlidir. Ericson (2006) tarafından bu konuda yapılan kapsamlı derlemede spor branşının özelliklerine yönelik, yüksek sıklık ve tekrar ile yapılan yapılandırılmış alıştırmanın performansı en üst düzeye çıkartılmasında çok önemli olduğunu belirtilmiştir.

Spor ortamlarında çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimi, fiziksel güvenliği ne kadar önemliyse psikolojik ve sosyal gelişimi ve güvenliği de o kadar önem arz etmektedir. Spor yapan çocuk ve gençlere antrenörünün, akranlarının ve ebeveynin yaklaşımı ona psikolojik zarar vermeyecek şekilde olmalıdır. Spor ortamlarında sağlıklı ilişkileri teşvik etmek, tüm sporcular için güvenli ortamlar sağlamak için çok önemlidir. Sporda zorbalığın önlenmesi için, sporcuları, yetişkin liderleri, ebeveynleri ve spor organizasyonlarını güvenli ve sevecen spor ortamını geliştirmek için birlikte çalışan sosyal-ekolojik bir çerçeve gerektirir (Kim ve Craig, 2020). Spor eğitimi psikolojik unsurlardan bağımsız sadece motor gelişim düşünülerek uygulanırsa, spor ortamları gençleri korkutabilir ve onları spordan uzaklaştırabilir. Bu sebeple sporda psikososyal unsurların bu alanda çalışanların anlaması ve özümsemesi çok önemlidir (Weinberg ve Gould, 2018).

Spor eğitiminde çocuk ve gençlerin gelişimsel özellikleri göz ardı edilmemelidir. Antrenör gelişimsel özellikleri iyi bilmeli ve ona uygun bir eğitim programı uygulamalıdır. Çocukların kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb. fiziksel uygunluk dü-

zeylerinin, mevcut potansiyellerinin çok üzerinde hazırlanan spor eğitim programı onların yeterli duygusunu zedelerken; fiziksel uygunluk düzeyinin altında hazırlanan bir program onların eğitimden sıkılmalarına sebebiyet verebilir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Buna ek olarak, antrenörlerin çocuk ve gençlerle kurduğu ilişkiler ve iletişim tarzları spor eğitimini etkilemektedir. Sporcular spor kariyerleri boyunca birçok önemli ilişki kurarken, antrenörleriyle kurdukları ilişki, spor gelişimleri ve performans başarıları için anahtar roldedir (Jowett ve Shanmugam, 2016). Sporcuların antrenörleriyle olan ilişkileri, genellikle hedeflere ulaşmak için birbirlerini destekledikleri görev odaklı ve amaçlı olarak nitelendirilmekte ve zamanla bu ilişkinin sporcu merkezli antrenör yaklaşımıyla güçlendiği düşünülmektedir (Jowett, 2017). Jowett ve Poczwadowski (2007), antrenör-sporcu ilişkisinde *yakınlık* (saygı gibi güvene dayalı duygusal bir bağ), *bağlılık* (yakınlığı sürdürme motivasyonu) ve *tamamlayıcılık* (duyarlı, rahat ve arkadaşça ilişkiler) ilişkilerin önemine vurgu yapmıştır. Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık, antrenör-sporcu ilişkisi kalitesini oluşturur (Jowett, 2017).

Spor ortamlarında dikkat edilmesi gereken bir diğer konu olumlu sosyal normlardır. Araştırmalar, spor eğitim programlarının abartılı erkekliği, saldırganlığı ve rekabet gibi sosyal konuları teşvik edebileceğini göstermektedir (Nixon, 1997). Irk, etnik köken, cinsiyet farklılıkları, sosyoekonomik eşitsizlik sorunları, sosyal çeşitlilik ve kültürler arası entegrasyon konularında çocuk ve gençlerin bilinçlendirilmesi spor eğitimi programları içeriğine bu konularda olumlu sosyal norm bilgileri eklenerek sağlanabilir (Chepyator-Thompson, 1994).

Çocuk ve gençlerin spor eğitimi onların yeterli ve değerli olma duygularını beslemelidir. Bir başka ifade ile gençlik spor programları çocuk merkezli olmalı ve yeterliği, özerkliği ve zorlukları deneyimleme fırsatlarını teşvik etmelidir. Antrenörün çok etkin olduğu beceri gelişimi konusunda da uygun spor eğitim programları ve doğru antrenörlük yaklaşımıyla çocuk ve gençlere becerilerini geliştirme fırsatı verilebilir. Son olarak, aile, okul ve toplumu birleştiren programlar aracılığıyla, pozitif gençlik gelişimi için en uygun ortamları yaratılmalı ve spora katılım ile performans kültürünü teşvik etmek için beden eğitimi, okul sporları, rekreasyonel sporlar ve performans sporlarının rollerinin tümü birbiriyle bağlantılı bir şekilde yapılandırılarak hazırlanmalıdır (Côté ve Fraser-Thomas, 2011).

Çocuk ve gençler için olumlu gelişimsel ortamların özellikleri aşağıda özetlenmiştir (Côté ve Fraser-Thomas, 2011).

Çocuk ve Gençler İçin Olumlu Gelişim Ortamlarının Özellikleri

- Fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim odaklı olmak
- Gelişimsel özelliklere uygun eğitim programları
- Destekleyici ilişkiler
- Ait olma fırsatları
- Olumlu sosyal normlar

- Özerklik ve yeterlik desteği
- Beceri geliştirme fırsatları
- Aile, okul ve toplum birlikteliğinin sağlanması

2001 yılında Kanada'daki spor eğitim programları (spor okulları, spor kulüpleri) için bir kalite değerlendirme standardı hazırlanmış ve bu programın merkezinde çocukların sağlık gelişiminin beş ilke belirlenmiştir: (1) Duygusal becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalı (şefkatli bir yetişkin, destekleyici kaliteli ilişki), (2) Eğlence, yaratıcılık ve iş birliği içeren oyun oynama fırsatları veren bir eğitim ortamı yaratılmalı, (3) Arkadaş edinme becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalı (dahil olma, kabul etme, toplum yanlısı beceriler), (4) Motor becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalı (başarı, yeterlik) ve (5) Özgür iradesini ortaya koyabildiği bir eğitim ortamı olmalı (katılım, özerklik, kendini ifade etme). Spor eğitimi ortamlarının bu temel ilkeleri karşılamaı çocukların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimleri açısından önemlidir (NRCIM, 2002).



Gerçek Hayatla İlişkisi

7-12 yaşları arasında, Serkan ve Yalçın aynı yerel futbol takımında oynadı ve yaz aylarında yüzme ile uğraştılar ve tenis oynadılar. Ayrıca boş zamanlarında sokak basketbolu oynamayı seviyorlardı. Antrenörleri Kamil bir beden eğitimi öğretmeniydi ve gençlik sporlarında antrenörlük konusunda uzun yıllara dayanan deneyime sahipti. Bir antrenör olarak, Kamil spor becerilerini sıralı ve mantıklı bir şekilde öğretti ve sporcularına bilgilendirici, olumlu ve yapıcı geri bildirimler sağladı. Kamil, sporun çocuklara iş birliği, sorumluluk, empati, saygı ve özdenetim gibi önemli yaşam becerilerini öğrenme fırsatları sunduğuna inanıyordu. Buna göre uygulama ve oyun sırasında bu davranışları modelledi ve bu yaşam becerilerini sporcuları ile tartıştı. Kamil'in takımları hiçbir zaman ligin en iyisi olmadı; ancak onun amacı, tüm oyuncularının oyunu sevmesini ve spora katılımları konusunda kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktı. Serkan ve Yalçın, 30 yaşındayken mevcut başarılarının çoğunu gençlik sporlarına katılımları yoluyla öğrendikleri değerlere bağlıyor. Serkan artık ödüllü bir öğretmen ve eğlence amaçlı bir tenis oyuncusu. Yalçın, kinesiyojoloji alanında yüksek lisans derecesi aldı, üniversitede basketbol oynadı ve şu anda erkek millî basketbol takımının bir üyesi.

Salih ve Hakan ise 5-12 yaşları arasında cimnastik ile uğraştılar. Hakan, 13 yaşındayken jimnastiği bıraktı ve başka hiçbir spor dalında yer almadı. Şimdi, 30 yaşında, başarılı bir kariyere sahip ama düzenli olarak fiziksel aktivite yapmıyor. Gençlik spor deneyimleriyle ilgili olumlu anısı yok. Öte yandan Salih, yine 30 yaşında, şimdi kadın millî jimnastik takımında çalışıyor. Salih'in hayatı her zaman jimnastik etrafında

Gerçek Hayatla İlişkisi (devam)

dönmüş ve henüz jimnastikten emekli olduğunda ne yapacağını düşünme şansı olmamış. Çok erken yaşlarda spora başlayıp yoğun antrenmanlardan ötürü gelişimsel olarak diğer alanları ihmal edilen Hakan tükenmişlik sendromu ile spordan uzaklaştı, Salih ise jimnastik dışında hiçbir alanda kendini konumlandıramıyor. Çünkü farklı bir alanda faaliyet göstermemişlerdir.

Başka bir sporcu olan Tuna'nın durumu bir önceki örnek ile çelişiyor. Spor kariyerine çok başarılı bir başlangıç yapan Tuna, ulusal düzeydeki bir basketbol takımına transfer oluyor. Yetenek seçimi ile yer aldığı yeni takımında yeni antrenörü tarafından belirlenen standartların altında performans sergilediğinde antrenörü hayal kırıklığını uğruyor, bunu sporcuya sahada bağırarak yansıtıyor. Tuna, başlangıçta antrenörünün eleştirel yorumlarıyla karşılaştığında kendini geliştirmek için elinden gelenin en iyisini yapsa da, sezon boyunca gittikçe daha fazla hayal kırıklığına uğrayarak moral ve motivasyonunu yitiriyor. Yukarıdaki örneklerde açıklanan Gözde, Serda ve Tuna adlı sporcular düşük performanslarına veya hatalarına yanıt olarak antrenörlerinden bir tür geri bildirim almışlardır. Antrenörlerin geri bildirimlerinden alınan mesajlar, performanslarını nasıl iyileştirecekleri hakkında bilgi içerse de, bu mesajların ifade edilme şekli oldukça farklıdır ve bu nedenle, bu düzeltici geri bildirim sporcuların verdikleri yanıtlar değişmektedir. Ama gerçekten durum bu mu? Kötü performansa yanıt olarak veya hatalardan sonra bir antrenör tarafından sağlanan düzeltici geri bildirim, algılanma şekline bağlı olarak motivasyonel ve duygusal sonuçlar üzerinde farklı bir etkiye sahip olabilir mi?

8.2. Spor Eğitimi

Spor eğitimi genel anlamda beden eğitimi dersi alan öğrencilerde ve sporcularda sporda davranış değiştirme sürecidir. Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler öğrencilere ve sporculara belirlenen istendik davranışları eğitim programları ve antrenmanlar yolu ile kazandırır (Demirel, 2012). Spor eğitimi amaca yönelik planlı ve kasıtlı bir davranış değiştirme süreci olduğu için, eğitim ve antrenman programının sistemli bir yaklaşımla ele alınıp gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Sporcular için eğitim programı, sporculara; antrenman sahasında ve dışında yapılandırılmış alıştırma yoluyla sağlanan öğrenme yaşantıları düzeneği olarak tanımlanabilir (Demirel, 2008).

8.3. Yapılandırılmış Oyun / Alıştırma ve Erken Uzmanlaşma

Bir müzik aletini çalmak, spor branşında ilerlemek veya bir yabancı dil öğrenmek istediğinizde, geliştirmek istediğiniz yetenek ne olursa olsun odaklanmanız gereken ilk şey planlı çalışmaktır. Eğitim ile ilgili yabancı kaynaklarda “delibera-

te practice” olarak adlandırılan bu kavramı, Türkçeye planlı veya hedefe yönelik çalışma olarak çevrilebilir. Bu kitapta “yapılandırılmış oyun ve alıştırma” olarak değinilecektir. Başarılı bir sporcu olmak için dışarı çıkıp plansız koşu antrenmanı yapmak sporcuları sadece bir noktaya kadar getirebilir. Bir konuda ustalaşmak için sporcular hedefleri, yetenekleri ve gelişimsel özellikleri doğrultusunda bir uzman eşliğinde planlanmış (yapılandırılmış) alıştırmaları, çok fazla sıklık (ör. haftanın her günü) ve tekrar (ör. günde 400 şut atmak) ile yapmaları gerekmektedir. Bu türden yapılandırma yetenek ve uygulama içeren tüm alanlarda gereklidir. Örneğin basketbolda iyi bir şutör olmak istiyorsanız, şut atmanın teknik özelliklerini öğrenmeli, şut atarken kullanılan kasları sistemli olarak kuvvetlendirmeli, günlük bir hedef sayı olarak farklı bölgelerden şut atışı alıştırmaları yapmalısınız. Bu yapılandırılmış alıştırmalara örnek teşkil etmektedir (Starkes, Deakin, Allard, Hodges ve Hayes, 1996; Macnamara, Moreau ve Hambrick, 2016).

Spora katılım ve devamlılığın sağlanmasında spor eğitiminin planlanmasında yapılandırılmış oyun, yapılandırılmış alıştırma ve erken uzmanlaşma konuları çok önemlidir. Antrenörlerin, spor bilimleri alanında çalışanların ve ebeveynlerin bu kavramları anlaması için bu üç kavrama çocuk ve gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından kitabın bu bölümünde dikkat çekilmek istenmiştir (Côté ve Fraser-Thomas, 2011).

Çocukların yaşına, gelişim düzeyine ve ilgilerine göre **yapılandırılmış oyun** etkinlikleri düzenlemek önemlidir ve çocuklar oyun oynayarak motor becerilerini geliştirmektedirler (Durualp ve Neriman, 2018). Côté, Baker ve Abernethy (2007) ayrıca sporda yapılandırılmış oyun etkinliklerinin içsel zevki en üst düzeye çıkardığını ve bunun onların spora devamlılıklarını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Çocuklar kendi aralarında da bazen spor branşını kurallarını değiştirerek, kolaylaştırarak, çevresel şartlara uyarlayarak oyunlaştırabilirler. Örneğin sokak arasında dar bir alanda tek kale kurarak futbol oynamak veya geniş bir alanda iki kişi iki kale yapıp, az kişi olduğu için tek vuruş ile birbirlerine gol atmaya çalışmak gibi. Bu faaliyetler, standart spor kurallarından uyarlanan esnek kurallarla düzenlenir ve çocuklar veya ilgili bir yetişkin tarafından oluşturulur ve izlenir. Çocuklar genellikle oyunlarının gerçek spora en çok benzediği, ancak yine de kendi seviyelerinde oynamaya izin verdiği bir noktayı bulmak için kuralları değiştirirler (Côté ve Fraser-Thomas, 2011).

Öte yandan Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer (1993), en etkili öğrenmeyi **yapılandırılmış alıştırma** olarak tanımlamıştır. Geliştirilmek istenilen beceriye yönelik, planlı ve programlı, sıklık ve tekrarlı alıştırmaları çok fazla yaparak gerçek anlamda öğrenmenin gerçekleştiğini ve performansı bu şekilde artacağını öne sürmüştür. Yapılandırılmış alıştırmalar, yapılandırılmış oyundan farklı olarak, çaba gerektirir ve eğlence hedefinden ziyade performansı geliştirme hedefi ile çocukları motive eder.

Erken uzmanlaşma ise genellikle yüksek miktarda yapılandırılmış alıştırma ve düşük miktarlarda yapılandırılmış oyunla karakterize edilir (Côté ve



Okuma Önerisi

Mirzeoğlu, D. (2003). Spor Bilimlerinin Eğitimsel (Pedagojik) Temelleri. *Spor Bilimlerine Giriş*. Mirzeoğlu, N. (Ed.). Ankara: Bağır-gan Yayınevi.



Fraser-Thomas, 2011). Çocukların spor eğitiminde oyun, spor, eğlence ve disiplinli çalışma dengesini kuramaz ve yoğun antrenman programına onları erken yaşlardan itibaren girmeleri konusunda yönlendirirsek, faaliyet gösterdikleri spor branşında başarılı olabilmelerinin yanında, fiziksel ve psikolojik zararlar görmelerine sebebiyet verebiliriz. Düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılan yetişkinlerin çocukluk ve gençlik dönemlerinde çok çeşitli oyunlar oynadıkları ve farklı spor branşlarında faaliyet gösterdikleri görülmektedir. Bu şekilde çok yönlü gelişim, onların spor performansına, sporda devamlılıklarına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Erken uzmanlaşma ile çocuklar seçtikleri spor branşında tek yönlü geliştikleri bilinmekte ve erken yaşta aşırı antrenman yapan çocuklarda okulu bırakma, kasların aşırı kullanımına bağlı yaralanma görülebilmektedir (Abernethy ve ark., 2005; Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2008a; Wall ve Côté, 2007). Erken uzmanlaşmanın ayrıca duygusal ve psikolojik gelişim üzerinde de zararlı etkileri vardır. Örneğin, erken uzmanlaşma azalan zevk, hayal kırıklığı, cesaretsizlik ve tükenmişliğe yol açabilir, çünkü gençler çok yoğun bir şekilde antrenman yaptıktan sonra hedeflerine ulaşamazlarsa bir başarısızlık hissi yaşayabilirler (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2008b). Erken uzmanlaşma aynı zamanda çocuk ve gençlerin yoğun antrenmanlar sebebiyle sosyal ilişkilerine zaman ayıramamalarına sebebiyet verdiği için bu durum onların kişisel gelişimlerini de olumsuz etkileyebilmektedir (Wright ve Côté, 2003). Öte yandan doruk performansa erken yaşlarda ulaşılan spor branşlarında (ör.jimnastik, artistik buz pateni) erken uzmanlaşma kaçınılmazdır. Erken uzmanlaşmanın kaçınılmaz olduğu spor branşlarında çok dikkatli olunmalı ve eğitim programları her zaman çocukların fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimi dikkate alınmalıdır. Sporda başarı uğruna çocuk ve gençlerin zarar görmeyeceği bir anlayış ile gençlik ve spor politikalarının oluşturulması önemlidir.

Çocuk ve gençlerin spor katılım ve spor davranışının devamlılığında spor faaliyetlerinin düzenlenmesi kadar antrenörlerin yaklaşımı, öğretim sürecindeki davranışları büyük bir etkiye sahiptir. Antrenörün motor becerileri öğretirken kullandığı yaklaşımın yanı sıra antrenman dışı ortamlarda sporculara doğru rol model olması, onlar ile doğru iletişim kurması gibi konular gelişim çağında olan ve çok kolay etki altına alınan bu yaş grubunda dikkat edilmesi gereken unsurlardır (Côté ve Fraser-Thomas, 2011).

8.4. Spor Eğitiminde Antrenörlerin Rolü

Vanek (1971), antrenörü “spor branşının teknik özelliklerini, bilimin ışığında sporcunun başarısı için sporculara aktaran, daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı kişilik özelliklerine sahip sporculara uygulayabilen kişi” olarak tanımlarken, antrenörün iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motive edici ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiğini vurgulamıştır (Certel, Alkış ve Gürpınar, 2018; Smith ve Smoll, 2002; Vella, Oades ve Crowe, 2011; Côté, Baker ve Abernethy, 2007).



Hatırlatma

Yaralanma Sonrası Rehabilitasyon Sürecinde İmgeleme konusuna 4. bölümde yer verilmişti.

Antrenörlerden beklenen genel anlamda çocuk ve gençlerin fiziksel, psikomotor gelişimlerini sağlamalarının yanı sıra, onları ek olarak teknik ve taktik bilgi ile donatmaları ve onların yeterli, güven, özerklik, ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını doyuracak bir yaklaşımla karakter gelişimlerine katkı sağlayan bütüncül gelişim modeli benimsemeleridir (Côté ve Gilbert, 2009). Bu anlamda antrenör spor branşı hakkındaki bilgi birikiminin ötesinde kişiler arası ilişkileri iyi olan, sürekli öğrenmeye açık, pedagoji ve psikoloji konusunda kendilerini yetiştirmiş kişiler olmalıdırlar. Fakat araştırmalar, antrenörlerin sporcularının bütünsel olarak (fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal) geliştirilmesinden ziyade kazanmaya, başarıya öncelik verdiğini göstermektedir (McCallister, Blinde ve Weiss, 2000; Gilbert, Trudel ve Haughian, 1999; Wilcox ve Trudel, 1998). Çocuk ve gençlerde spor eğitimi, kişisel ve sosyal değerlere saygı duyulan ve öğrenilen diğer yaşam becerilerinden farklı olmayan bir aktivite olarak görülmelidir. Okullarda aldığımız eğitimde dikkat edilen etik ve pedagojik unsurlar, spor ortamlarında da sağlanmalıdır. Spor ortamlarında antrenörün aynı zamanda öğretmen olduğu unutulmamalı ve bir öğretmen sorumluluğunda hareket etmesi desteklenmelidir (Weinberg ve Gould, 2018).

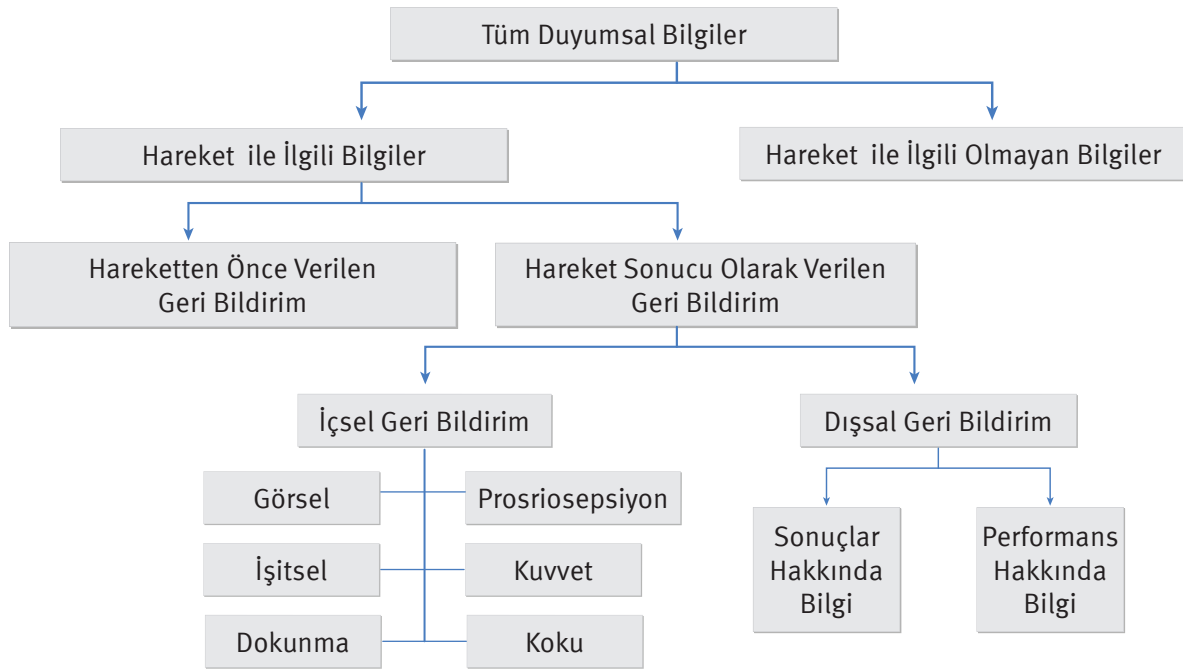
Motor becerileri öğretme sürecinde sporcuya yol gösteren antrenör, sporcunun öğrenme ortamını hazırlar ve düzenler. Bu görevlerini çeşitli durumlarda ipuçları vererek, sporcuları pekiştirerek, geri bildirim ve düzeltmeler vererek ve öğrenme sonuçlarını izleyerek gerçekleştirir. Spor ortamlarında antrenörlerin kullandığı geri bildirimler, pekiştiriciler çok önemlidir ve öğretme sürecinin niteliğini artırır (Mirzeoğlu, Palas, Özcep ve Alparslan, 2007). Kitabın bu bölümünde aynı zamanda eğitimci olan antrenörün sporda istendik davranışların kazandırılmasında geri bildirim, ödül ve ceza gibi pekiştiricileri nasıl ve ne zaman kullanması hakkında bilgilere yer verilecektir.

8.5. Geri Bildirim Tanımı

Sporcunun spor ortamında yaptığı harekete ilişkin her türlü duyu organı ile iletilen mesajların tümüne geri bildirim denmektedir. Sporda öğrenme amacı ile yapılan alıştırmalardan sonra gelen en önemli faktör geri bildirim almaktır. Geri bildirimler öğrenme ortamında çok işlevseldir ve öğrenmeye doğrudan bir etki sağlar (Chandler, Vamplew ve Cronin, 2007). Antrenör, sporcuya teknik bir beceriyi, taktiksel bir bilgiyi öğretirken ona hareketi hakkında geri bildirim sağlayarak öğrenme sürecine katkı sağlar. Sporcular kendi yaşamlarında elde ettikleri deneyimlerden de doğal geri bildirimler yoluyla yeni davranışlar öğrenebilir. Spor ortamı içinde sporcular takım arkadaşları, antrenörleri ve diğer bireylerin davranışlarını ya da kendi davranışlarının sonuçlarını görerek yeni davranışlar öğrenebilirler (Schmidt ve Wrisberg, 2004).

8.5.1. Geri Bildirimin Sınıflandırılması

Geri bildirim, geldiği kaynağa veya sunulmuş şekline göre sınıflandırılmaktadır ve geri bildirimin sınıflandırması Şekil 24'te sunulmuştur (Schmidt ve Wrisberg, 2004):



Şekil 24. Geri Bildirimin Sınıflandırılması

İçsel geri bildirim: Kaslar, eklemler ve tendonlardan duyular aracılığı ile alınan sporcunun yaptığı hareket hakkında kendisi tarafından beden duyumu (**proprioception**) ile hissedilen duyu bilgisidir. Bir topu bıraktıktan sonra onu görmek ve dengeyi kaybettiğinde hissettiklerimiz, atışı yapınca kötü olacağını fark etmek buna örnek olarak verilebilir (Wuest ve Bucher, 2003).

Dışsal geri bildirim: Sporcunun dışında hareketle ilgili bilgi aktaran dışsal kaynaklı bilgiye dışsal geri bildirim denmektedir. Antrenörün yorumları, video filmleri, skor tabelaları, dijital göstericiler ya da hakemler dışsal geri bildirim sağlayan sözlü veya sözsüz kaynaklardır (Schmidt ve Wrisberg, 2004).

Sonuç bilgisi (knowledge of result): Sonuç bilgisi, performansın sonucu hakkında bilgi verilen dışsal geri bildirimdir (Graham, 2001). Örneğin, bir tenisçi servis attığında servisin servis karesine düşüp düşmediği hakkındaki bilgi sonuç bilgisiyken; sporcunun bacak ve kollarının duruşu hakkında verilen geri bildirim performansa yönelik bir bilgilendirmedir (Anderson, Rymal ve Ste-Marie, 2014).

Performans bilgisi (knowledge of performance): Hareketin doğruluğu ve özelliğini açıklayan bilgilere (ayağın pozisyonu, kolun doğru tutulması gibi) performans bilgisi denir (Graham, 2001). Sözlü veya sözsüz olarak farklı yollar ile aktarılabilir. Sergilenen beceri video ile kaydedilip sporcuya izletilmesi de bir tür dışsal geri bildirimdir. **Kinematik** geri bildirim olarak adlandırılan performans bilgisinde yapılan hareketin sonucu değil hareketin hızı, ivmesi ve yönü gibi hareketin süreçleri hakkında sporcuya bilgi verilmektedir. Spora yeni başlayan sporcular deneyimli olmadıkları için (hareket hakkında içsel geri bildirimleri yoktur) performansları hakkında dışsal geri bildirim deneyimli sporculara nazaran çok



Anahtar Kavram

Prosriosepsiyon: Eklemimizin hareketi ve pozisyon hissini içeren bir çeşit özelleşmiş dokunma duyusudur ve nöromusküler kontrolü de kapsamaktadır.



Anahtar Kavram

Kinematik: Kütle veya kuvvet referansı olmaksızın cisimlerin hareketinin incelenmesi.

daha fazla ihtiyaç duyarlar. Hata yaptıklarında antrenör hata olduğunu sporcuya söyleyip, onu düzelttiği zaman gerçek öğrenme sağlanabilir (Schmidt ve Wrisberg, 2004). Sporda beceri öğrenimi konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, dışsal geri bildirim olmadan öğrenmenin çok az olacağını veya hiç olmayacağını ortaya koymuştur (Schmidt, 1991; Wulf, McConnel, Gärtner ve Schwarz, 2002)

Sözlü övgü, yüz ifadeleri ve sporcunun sırtına vurmak, istenen davranışları pekiştirmenin kolay ve etkili yollarıdır. Sporcular kendi aralarında da davranışı pekiştirmek veya arkadaşına desteğini hissettirmek adına maç esnasında veya dışında sözel, görsel veya dokunsal (ör. el ile “çak beşlik”) pekiştireçler kullanırlar. “Tebrikler!” gibi ifadeler “İyi savunma!” “İyi oyun, devam edin!” ve “Bu çok daha iyi!” güçlü pekiştirici olabilir. Ancak, memnun olduğunuz belirli davranışları belirlediğinizde bu ödül daha etkili hale gelir. Örneğin, bir atletizm antrenörü bir sprinter’e “İyi çıkış yapabilmek için takozu kuvvetli iteceksin.” diyebilir. Atlete “Sürat koşusunda kol çekişin çok iyi.” diyebilir. Antrenör geri bildirimde bulunurken sporcuya neyi iyi yaptığı, hangi konuda eksik kaldığını birlikte aktarırsa, sporcunun öz güvenini zedelemekten motive edici bir yaklaşım sergilemiş olur. Sadece hataya odaklanmadan, doğru ve yanlış birlikte ele alabilen bir yaklaşım sergilemek gerekir. Performans hakkındaki tam bir geri bildirim, sporcunun görev yönelimi sağlamak için de doğru bir yaklaşım olacaktır (Weinberg ve Gould, 2018).

8.5.2. Geri Bildirimin Özellikleri

Geri bildirimler veriliş şekli, sıklığı gibi özelliklerine göre farklı anlamlar içerebilir ve öğrenme süreciyle ilgili olarak motivasyon ve bilgi sağlayıcı, pekiştirme özellikleri gibi olumlu etkilere ya da bağımlılık yaratma gibi olumsuz özelliğe sahip olabilirler (Schmidt ve Wrisberg, 2004).

Motivasyon özelliği: Sporcular için zaman zaman sıkıcı gelen, çok tekrar ile öğrendikleri sportif becerilerde geri bildirimin, yapılan işi daha zevkli hale getirdiği ve daha zor becerilerin denenmesi için isteklerinin arttığı, yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur. Dolayısıyla sporda öğrenmenin gerçekleşebilmesi için geri bildirimlerin, sporcuların hatalarını düzelterek beceriyi daha iyi öğrenmelerini sağlamasının yanı sıra sporcuların öğrenme motivasyonlarının artmasına da yardımcı olmaktadır (Schmidt ve Wrisberg, 2004).

Bilgi sağlama özelliği: Sporda öğrenme sürecinde amaç doğru olan hareketleri yapma sıklığını artırmak, yanlış olan hareketleri yapma sıklığını azaltmaktır. Dolayısıyla sporcunun yaptığı hareket hakkında bilgilendirilmesi gerekmekte ve yanlışlarını bu sayede düzeltmektedir. Bu bağlamda antrenörlerin sporcuya hareketinin yanlışlarını düzeltici nitelikteki geri bildirimleri bilgi sağlamaktadır (Schmidt ve Wrisberg, 2004).

Pekiştireç özelliği: Sporda öğrenme sürecinin niteliğini artıran bir başka öğe de pekiştireçtir. Pekiştireç, bir davranışın ilerde yinelenme olasılığını artıran uyarıcı olarak tanımlanabilir. Sporda başarılı bir hareketten sonra ortama sokulan, ya da ortamdan kaldıran uyarıcı, bu davranışın ilerde yinelenme olasılığını artırır.

yorsa bu uyarıcılara pekiştireç denir. Pekiştireçler, olumlu ve olumsuz pekiştireç olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Ortama konulduğunda (ödül) belirli bir davranışın yapılma olasılığını artıran uyarıcılara olumlu pekiştireç; ortamdan çıkarıldıklarında (ceza) belirli bir davranışın yapılma olasılığını artıran uyarıcılara da olumsuz pekiştireç denir. Aynı pekiştirici her sporcuyu farklı şekilde etkileyebilir. Örneğin, antrenör bir sporcuya yanlış pas attığı zaman kızdığında bu durum bir sporcunun moralini bozup performansını olumsuz etkilerken, bir başka sporcuyu bu durumdan olumlu etkilenip daha dikkatli oynayabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2018). Pekiştirme ilkeleri karmaşıktır çünkü insanlar aynı pekiştirece farklı tepki verirler, istenen bir davranışı tekrarlayamazlar ve farklı durumlarda farklı pekiştiriciler alırlar.

Spor öğretiminde yaygın olarak kullanılan pekiştireçleri, Weinberg ve Gould (2018) sosyal, maddi, etkinlik ve özel dışsal şeklinde dört kategoriye ayırmışlardır. Bunlar, sosyal pekiştireçler (övgü, gülümseme, sırtına dokunma, reklam), maddi pekiştireçler (madalya, t-shirt, kurdele vb.), etkinlik pekiştireçleri (alıştırma yapma yerine oyun oynatma, değişik pozisyonda oynatma, dinlenme verme, bir başka takımı kısa ziyaret vb.) ve özel dışsal pekiştireçler (profesyonel oyuna gitme, takım için parti düzenleme ve profesyonel sporculardan davet alma vb.) şeklindedir.

8.5.3. Geri Bildirimin Miktarı

İnsan belleğinin kapasitesi ve bilgi işleme süreci sınırlıdır. Dolayısıyla antrenörler verdikleri geri bildirimleri önem sırasına ve öğrenme sürecinin hızına göre sıralaması, sporcuyu yönünden bilgilerin hem yeterli sayıda olmasını hem de daha iyi anlaşılmasında yardımcı olacaktır (Schmidt ve Wrisberg, 2004). Sporda beceri öğreniminde açıklama, açık iletişim, gösterim ve geri bildirim etkili öğretim için en önemli olanlarıdır. Antrenör beceri öğrenimi sırasında çok fazla bilgi verirse bilgi hücumuna neden olacağı için, bu durum öğrenme sürecini olumsuz etkiler. Sporcuya önemli yerlerde, kritik hatalarda geri bildirim vererek hareketin doğru öğrenilmesi kolaylaşacaktır (Konukman ve Petrakis, 2001).

8.5.4. Geri Bildirimin Sıklığı

Önceleri öğrenmenin gerçekleşebilmesi için fazla sıklıkta ve sayıda geri bildirim verilmesi gerektiği söylenmekteydi (Senemoğlu, 2000). Bu görüş sonradan geri bildirimin hareketten hemen sonra ve harekete dair daha zengin, kusursuz bilgi içermesinin öğrenme işlemi üzerinde daha önemli bir etkiye sahip olduğu şeklinde değiştirilmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar neticesinde ise daha fazla geri bildirim vermenin her zaman iyi olmadığı bulunmuştur. Öğrenmenin ilk zamanlarında mümkün olduğunca sık geri bildirim kullanmak ve öğrenme ilerledikçe geri bildirimi aşamalı olarak azaltmanın daha doğru bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Martin ve Pear, 2003; Schmidt ve Wrisberg, 2004). Geri bildirimler tamamen ortadan kaldırıldıktan sonra sporcunun performansında bir

azalma yaşanır, yeniden belli sıklıkta geri bildirim sağlanması gerekebilir.

Geri bildirim sıklığı ile alakalı önemli olan başka bir yaklaşım ise geri bildirimlerin hareket bittikten ne kadar zaman sonra verilmesi gerektiği konusudur. Bu konuda yapılan araştırmalar neticesinde, hareketten biraz bekledikten sonra verilen geri bildirimlerin (gecikmeli), hareketten hemen sonra verilen geri bildirimlere (anında) göre, öğrenme sürecini olumlu yönde etkilediği ve öğrenmenin daha kalıcı olmasını sağladığı belirtilmiştir. Bu araştırmaların sonucunu sporcunun yaptığı hareketin sonucunu görebilmesi ve kendi içinde değerlendirebilmesi için belli bir süreye ihtiyaç duyması ile açıklayabiliriz. Anında yapılan geri bildirimde sporcunun kendi içinde yaptığı değerlendirmenin kesilmesi söz konusu olduğu için sporcunun içsel değerlendirmesi sekteye uğramaktadır. Dolayısıyla, becerinin daha iyi öğrenilebilmesi için geri bildirimlerin yapılma sıklığının aşamalı olarak azaltılması ve sporcu hareketi yaptıktan sonra bir süre beklenmesi; yani sporcuya hareketinin sonucu ile ilgili kendi içsel geri bildirimlerini yorumlamaya yetecek kadar zaman verilmesi gerekmektedir (Magill, 1994). Hareketten hemen sonra geri bildirim yerine biraz bekledikten sonra (sporcunun hareketi kendi içinde değerlendirmesini bekledikten sonra) geri bildirim verilmesi sportif becerinin öğreniminde daha etkilidir.

8.6. Sporda Davranışı Etkileme Yaklaşımları

Antrenörlüğün olumlu ve olumsuz yaklaşımları vardır. Olumlu yaklaşım, sporcuları istedik davranışları gerçekleştirmeye motive ederek ve bu davranışlar gerçekleştiğinde katılımcıları ödüllendirerek istenen davranışları güçlendirmek için tasarlanmıştır. Ancak olumsuz yaklaşım hatalara odaklanır ve istenmeyen davranışları ceza ve eleştiri yoluyla ortadan kaldırmaya çalışır (Weinberg ve Gould, 2018). Çoğu antrenör, sporcularını motive ederken ve beceri öğrenimi esnasında olumlu ve olumsuz yaklaşımları birleştirir fakat spor psikolojisi alanında çalışanlar, sporcularda davranış değişikliğinin sağlanması için onlara olumlu yaklaşımları gerektiğini savunur (Smith, 2006). Buna ek olarak, araştırmalar, pozitif odaklı antrenörlerle çalışan sporcuların takım arkadaşlarını daha çok sevdiğini, spordan daha çok keyif aldıklarını ve daha iyi takım uyumuna sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Smith ve Smoll, 1997).



Hatırlatma

Takım Olma Stratejileri konusuna 7. bölümde yer verilmişti.

Öneri

Bazı antrenörler hâlâ birincil motivasyon aracı olarak ceza tehditlerini kullansa da sporcularla çalışmak için olumlu bir yaklaşım önerilir.

8.7. Sporda Ödül

Sporcuları ödüllendirmek için uygun davranışları seçmek çok önemlidir. Sporcuların her doğru davranışı ödüllendirilmemelidir. Antrenör sporcunun en uygun ve önemli davranışlarına karar vermeli ve bunları ödüllendirmelidir. Ay-

rica, birçok antrenör ödüllerini yalnızca performansın sonucunda (ör. kazanma) verme eğilimindedir, ancak sonuca giden süreçteki önemli davranışlarda göz ardı edilmemelidir (Weinberg ve Gould, 2018).

Bireyler yeni bir beceri, özellikle karmaşık bir beceri öğrenirken kaçınılmaz olarak hata yaparlar. Sportif bir beceride ustalaşmak günler veya haftalar alabilir, bu da sporcu için hayal kırıklığı yaratabilir. Bu nedenle, beceri öğrenilirken küçük gelişmeleri ödüllendirmek faydalıdır (Martin ve Thompson, 2011). Örneğin, bir yüzücü kelebek yüzmeyi öğreniyorsa, önce delfin ayak vuruşu doğru yapmasını, sonra doğru kol tekniğini, sonra kol ve ayak koordinasyonunu ve son olarak tüm parçaları başarılı bir şekilde bir araya getiren uygulamayı ödüllendirebilirsiniz. Özellikle zor becerilerde, istenen davranışın alt basamaklarını ödüllendirerek sporcunun davranışını şekillendirmeniz onu zor beceriyi gerçekleştirmeye daha çok motive edecektir.

Öneri

Zor becerilerle, istenen davranışın alt basamaklarını pekiştirerek (ödüllendirerek) sporcunun davranışını şekillendirin.

Sporculara antrenörlerin öğretmesi gereken sosyal beceriler vardır. Örneğin sporcunun taraftarlar tarafından kışkırtılmalarına rağmen olgunluk göstermesi, öğrenmesi gereken önemli bir sosyal beceridir. Antrenörler sporcularında olumlu duygusal ve sosyal becerileri gözlemlediği anda onu ödüllendirmesi de ayrıca sporcunun psikolojik ve sosyal gelişimi için önemlidir (Weinberg ve Gould, 2018).

Ödül Verilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

Ödüllerin daha etkili olabilmesi için ödül verenlerin yani antrenörün dikkat etmesi gereken unsurlar aşağıda özetlenmiştir (Akt. Kayıkcı, 2013; Weinberg ve Gould, 2018):

- Sporcu beklenen davranışı yapar ve ödülü kazanır. Ancak, ödül zamanla sporcuda bağımlılık oluşturur. Gerçekten o davranışı yapması gerektiğine inandığı için değil, sadece ödül almak için istenilen davranışı yapar. Bu sebeple sporculara ödüle çok alıştırmadan, önemli olduğunu düşündüğünüz davranışları seçerek onları ölçülü bir şekilde ödüllendirmelisiniz.
- Spor ortamlarında ödül verirken sadece kazanma gibi sonuç odaklı bir yaklaşım olmamalı, doğru olduğu düşünülen önemli tüm davranışlar ödüllendirilmelidir.
- Çocuk sporcuların eğitiminde takdir ve teşvik, ödülünden daha önemlidir. Ödül başlangıçta ve ölçülü olarak kullanılmalı, davranışın devamında artık yerini takdir, olumlu duygular ve teşvike bırakmalıdır.

- Ödülü verirken hangi davranışı için sporcunun bu ödülü kazandığını açık bir dille belirtmek ve davranışını takdir etmek çok önemlidir.
- Mutlaka doğru davranış ödüllendirilmeli, olumsuz davranış yanlışlıkla pekiştirildiğinde bu davranışın görülme sıklığı ve ihtimali artar.
- Sporcunun hangi davranıştan dolayı ödül aldığını anlayabilmesi için davranış sonrası ödül hemen verilmelidir. Davranış ile pekiştireç arasına zaman girerse sporcu pekiştirilen davranışı karıştırabilir ve yanlış davranış pekiştirilmiş olur.
- Pekiştireç sporcunun özellik ve gereksinimlerine uygun olmalıdır. Sporcular için farklı uyarıcılar pekiştireç görevi görebilir. Örneğin çikolata seven ve evinde kolaylıkla çikolata yeme imkânı olmayan bir sporcuya antrenörünün olumlu bir davranıştan sonra çikolata vermesi bir pekiştireçken, evinde kolaylıkla çikolata yiyen bir sporcu için anlamlı gelmeyebilir.
- Pekiştireç yeni ve öğrenilmesi zor davranışların değiştirilmesinde daha sık verilmeli, beceriler kazanıldıkça azaltılmalıdır.
- Sportif becerilerin dışında antrenörler sporcuların duygusal ve sosyal davranışlarını da spor ortamında ödüllendirmelidir.

8.8. Sporda Ceza

Spor psikolojisi alanında çalışanlar davranışı değiştirmenin en önemli yolunun olumlu pekiştirme olması gerektiğini belirtmektedirler. Bu alanda çalışanlar arasında sporcularda motivasyonu neyin teşvik ettiği konusunda bu fikir birliğine rağmen, bazı antrenörler birincil kaynağı olarak cezayı kullanmaktadırlar (Smith, 2006). [Ceza esas motivasyon kaynağı olarak önerilmese de, istenmeyen davranışları ortadan kaldırmak için zaman zaman gerekli olabilir.](#)

Cezalandırma ve eleştirinin potansiyel sakıncaları arasında başarısızlık korkusu uyandırmak, istenmeyen davranışları pekiştirmek, utanç üretmek ve becerilerin öğrenilmesini engellemek yer alır.

Benatar (1998) antrenörler ve sporcular arasındaki ilişkinin yakınlığına bağlı olması kaydıyla cezanın yararlı bir pekiştireç olacağını iddia etmektedir. Ceza hakkında aşağıda belirtilen hususlar ilgili literatür doğrultusunda özetlenmiştir (Goodman, 2006; Walsh, 2000; Radzik, 2003):

- Sporda etik dışı, aldatma, kandırma gibi yanlış davranışların cezalandırılması gerektiği belirtilmektedir.
- Sporcu hile yaptığında, paylaşımcı olmadığında, takım arkadaşına yardım etmediğinde ve iş birliği yapmadığında, yasa dışı maddeler kullandığında (ör. doping) cezalandırılabilir.
- Yanlış bir davranış sergileyen sporcuya ceza verildiğinde, bu ceza diğer takım arkadaşlarının davranışlarını da olumlu yönde etkileyeceği

için suç işlendiği an sporcular cezalandırılmalıdır.

- Ceza, istenmeyen davranışa dikkat çekerek farkında olmadan onu pekiştirebilir. Örneğin takım içinde dikkat çekmek isteyen bir sporcuya verilen ceza istediği ilgiyi sağlar. Bu sebeple ortadan kaldırılması istenen davranış farkında olmadan pekiştirilip güçlenebilir.
- Ceza, hoş olmayan, caydırıcı bir öğrenme ortamı yaratarak antrenör ve sporcular arasında düşmanlık ve kızgınlık yaratabilir.
- Sporcular sık sık eleştirildiklerinde cesaretleri kırılır ve motivasyonlarını kaybedebilirler.
- Ceza istenmeyen davranışları ortadan kaldıramayabilir; daha ziyade, yalnızca ceza tehdidi varken sporcunun davranışını bastırılabilir. Örneğin, bir sporcunun, antrenör sahadayken istediği davranışı yaparken, o gittiğinde eski davranışını sergileyebilir.

Cezanın etkililiğini en üst düzeye çıkarmak için ilkeler aşağıda belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 2018):

- Ceza verirken tutarlı olmak çok önemlidir. Benzer kuralları çiğnedikleri için tüm sporculara aynı tür cezayı veriniz.
- Sporcuyu değil, davranışını cezalandırın. Sporcuya, değişmesi gereken şeyin onun davranış olduğunu vurgulayınız.
- Sporu ceza olarak kullanmayın (ör. antrenmana geç gelen sporcuya koşu cezası vermek).
- Cezayı sporcuya bağırarak veya onları azarlayarak kişiselleştirmeyin. Onlara cezalarını bildirirken yeterlidir.
- Sporcuları spor branşlarıyla ilgili teknik olarak yaptıkları hataları cezalandırmayın.
- Takım arkadaşlarının önünde sporcuları utandırmayın.
- Cezayı çok sık kullanmamak ve ceza verildiğinde uygulamak, takip etmek gerekir.
- Bir sporcunun hatası için diğer takım arkadaşlarını cezalandırmayın.
- Cezanın yaşa uygun olduğundan emin olun.
- Sporcuların cezanın nedenini anladığından emin olun.

Bu Bölümde Ne Öğrendik?

- * Çocuk ve gençlerin spor eğitimi onların gelişiminde fiziksel olarak aktif olma fırsatları sağlaması, gençlerin kişisel gelişimine katkı sağlaması ve motor becerilerin öğrenilmesi ve performansın geliştirilmesi açısından fayda sağlar.
- * Çocuk ve gençlerde sporun sağladığı spora katılım, kişisel gelişim ve beceri gelişimi hedeflerini unutup, bazen sadece kazanmaya odaklanan antrenörleri ne yazık ki sahalarda görebilmekteyiz. Kişisel hırslarını çocuklar üzerinden gidermeye çalışmak spor eğitiminin bir parçası olmamalıdır.
- * Spor ortamlarında çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimi, fiziksel güvenliği ne kadar önemliyse psikolojik ve sosyal gelişimi ve güvenliği de o kadar önem arz etmektedir. Spor yapan çocuk ve gençlere antrenörünün, akranlarının ve ebeveynin yaklaşımı ona psikolojik zarar vermeyecek şekilde olmalıdır.
- * Spor eğitiminde çocuk ve gençlerin gelişimsel özellikleri göz ardı edilmemelidir. Antrenör gelişimsel özellikleri iyi bilmeli ve ona uygun bir eğitim programı uygulamalıdır.
- * Antrenörlerin çocuk ve gençlerle kurduğu ilişkiler ve iletişim tarzları spor eğitimini etkilemektedir. Sporcular spor kariyerleri boyunca birçok önemli ilişki kurarken, antrenörleriyle kurdukları ilişki, spor gelişimleri ve performans başarıları için anahtar roldedir.
- * Spor eğitimi genel anlamda beden eğitimi dersi alan öğrencilerde ve sporcularda sporda davranış değiştirme sürecidir. Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler öğrencilere ve sporculara belirlenen istedik davranışları eğitim programları ve antrenmanlar yolu ile kazandırır.
- * Geliştirilmek istenilen beceriye yönelik, planlı ve programlı, sıklık ve tekrarlı alıştırmaları çok fazla yaparak gerçek anlamda öğrenmenin gerçekleştiğini yapılandırılmış alıştırmalar, çaba gerektirir ve eğlence hedefinden ziyade performansı geliştirme hedefi ile çocukları motive eder.
- * Erken uzmanlaşma ise genellikle yüksek miktarda yapılandırılmış alıştırma ve düşük miktarlarda yapılandırılmış oyunla karakterize edilir.

- * Sporcunun spor ortamında yaptığı harekete ilişkin her türlü duyu organı ile iletilen mesajların tümüne geri bildirim denmektedir.
- * Antrenörlerin verdikleri geri bildirimleri önem sırasına ve öğrenme sürecinin hızına göre sıralaması, sporcu yönünden bilgilerin hem yeterli sayıda olmasını hem de daha iyi anlaşılmasında yardımcı olacaktır.

Kaynakça

- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills as a contributor to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705–718.
- Anderson, D. I., Rymal, A. M., & Ste-Marie, D. M. (2014). Modeling and feedback. *The Routledge handbook of sport and exercise psychology*, 272–288.
- Benatar, D. (1998). Corporal punishment. *Social Theory and Practice*, 24, 237–260.
- Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin antrenör ve sporcu gözüyle değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 8(2), 223–231.
- Chandler, T., Vamplew, W., & Cronin, M. (2007). *Sport and physical education: the key concepts*. Routledge.
- Chepyator-Thompson JR. (1994). Multicultural education: Culturally responsive teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(9):3 1.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2011). Youth involvement and positive development in sport. *Sport psychology: A Canadian perspective*, 2, 228–251.
- Côté, J., & Hancock, D. (2014). Evidence-based policies for youth sport programs. *International Journal of Sport Policy and Politics*.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184 – 202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Demirel, Ö. (2008). Kuramdan uygulamaya eğitimde program geliştirme. Ankara: Pegem.
- Demirel, Ö. (2012). Öğretme sanatı. Ankara: Pegem Akademi.
- Durualp, E., & Neriman, A. R. A. L. (2018). Çocukların ince ve kaba motor gelişimlerine oyun etkinliklerinin etkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 243–258.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 38(685–705), 2–2.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008a). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 318–333.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008b). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645–662.
- Gilbert, W. D., Trudel, P., & Haughian, L. P. (1999). Interactive decision making factors considered by coaches of youth ice hockey during games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 290–311.
- Graham, G. (2001). *Teaching Children Physical Education: Becoming A Master Teacher*. (2nd Ed.) Human Kinetics Publish.
- Goodman, J. (2006). School discipline in moral disarray. *Journal of Moral Education*, 35, 213–230.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Curr. Opin. Psychol.* 16, 154–158. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006
- Jowett, S., and Poczwardowski, A. (2007). “Understanding the coach-athlete relationship,” in *Social Psychology in Sport*, eds S. Jowette, and D. Lavallee (Champaign, IL: Human Kinetics), 3–14.

- Jowett, S., and Shanmugam, V. (2016). "Relational coaching in sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness," in Routledge International Handbook of Sport Psychology, eds R. Schinke, K. R. McGannon, and B. Smith (Abingdon: Routledge), 471–484.
- Kayıkçı, M. (2013). *İlkokullarda Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf İçinde Karşılaştıkları İstenmeyen Davranışlar Ve Bu Davranışlarla Baş Etme Yolları (Ödül Ceza Yöntemi)* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Kim, S., & Craig, W. (2020). Bullying in youth sports environments. In *The Power of Groups in Youth Sport* (pp. 257-275). Academic Press.
- Konukman, F. and Petrakis, E. (2001). Verbal and Visual Teaching Cues for Tennis. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 72, 3.
- Macnamara, B. N., Moreau, D., & Hambrick, D. Z. (2016). The relationship between deliberate practice and performance in sports: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 333-350.
- Magill, R. A. (1994). The Influence of Augmented Feedback on Skill Learning Depends on Characteristics of the Skill and the Learner. *Quest*, 46 (3), 314–327.
- McCallister, S. G., Blinde, E. M., & Weiss, W. M. (2000). Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator*, 57, 35–46.
- Mirzeoğlu, D. E., Palas, İ., Özcep, C., & Alparlan, S. (2007). Pekiştirme Ve Dönüt İle İşlenen Serbest Jimnastik Ve Halk Oyunları Ünitelerinin Bilişsel Ve Devinişsel Alanlardaki Erişi Düzeylerine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-36.
- Nixon, H. L. (1997). Gender, sport, and aggressive behavior outside sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 21, 379–391.
- NRCIM. (2002). Features of positive developmental settings. In NRCIM (Ed.), *Community programs to promote community development* (pp. 86 – 118). Washington, DC: National Academy Press.
- Radzik, L. (2003). Do wrongdoers have a right to make amends? *Social Theory and Practice*, 29, 325–341.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Magill, R. A. (2004). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill
- Schmidt, R. A. and Wrisberg, C. A. (2004). *Motor Learning and Performance*. (3rd.) Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Senemoğlu, N. (2000). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2002). Youth sports as a behavior setting for psychosocial interventions.
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway. *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, 81-106.
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of applied sport psychology*, 23(1), 33-48.
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to drop out and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 77–87.
- Wilcox, S., & Trudel, P. (1998). Constructing the coaching principles and beliefs of a youth ice hockey coach. *Avante*, 4, 39–66.
- Wright, A. D., & Côté, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The Sport Psychologist*, 17, 268–291.
- Wuest, D. A., Bucher, C. A. (2003). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. (14th Edition) Boston: McGraw-Hill.

Wulf, G., McConnel, N., Gärtner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of motor behavior*, 34(2), 171-182.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Vanek, M. (1971). The coaches' role and attitudes. *Proceedings of International Symposium on the Art and Sciences of Coaching*. Canada. F.I. Production.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.

Martin, G., & Pear, J. (2003). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Smith, M. L. (2006). Multiple methodology in education research. In J. L. Green, G. Camilli & P. B. Elmore (Eds.), *Handbook of complementary methods in education research* (pp. 457-475). Mahwah, NJ: LEA.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current directions in psychological science*, 6(1), 16-21.

Walsh, A. (2000). Evolutionary psychology and the origins of justice. *Justice Quarterly*, 17, 841-864.

Bölüm Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi spor eğitim programlarının kaliteli olması için belirlenen standartlardan **değildir**?

- A) Duygusal becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalıdır.
- B) Eğlence, yaratıcılık ve iş birliği içeren oyun oynama fırsatları veren bir eğitim ortamı olmalıdır.
- C) Arkadaş edinme becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalıdır.
- D) Motor becerilerini geliştiren bir eğitim ortamı olmalıdır.
- E) Kontrollü olan bir eğitim ortamı olmalıdır.

2. Geliştirilmek istenilen beceriye yönelik, planlı, programlı, sıklık ve tekrarlı alıştırma çok fazla yaparak eğlence hedefinden ziyade performansı geliştirme hedefi ile çocukları motive eden, çaba gerektiren faaliyetlere ne denir?

- A) Yapılandırılmış oyun
- B) Yapılandırılmış alıştırma
- C) Antrenman
- D) Spor eğitimi
- E) Planlı oyun

3. Aşağıdakilerden hangisi antrenörün sahip olması gereken özelliklerden **değildir**?

- A) Kişiler arası ilişkileri iyidir.
- B) Sürekli öğrenmeye açıktır.
- C) Otoriter baskıcı bir tutuma sahiptir.
- D) Pedagoji ve psikoloji konusunda kendilerini yetiştirmiştir.
- E) Sporcu merkezli yaklaşım sergiler.

4. “Sporcunun spor ortamında yaptığı harekete ilişkin her türlü duyu organı ile iletilen mesajların tümüne denmektedir.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi tamamlamaktadır?

- A) Geri bildirim
- B) Pekiştirme
- C) Ceza
- D) Ödül
- E) Destek

5. Aşağıdakilerden hangisi spor öğretiminde yaygın olarak kullanılan pekiştirici sınıflandırmalarından **değildir**?

- A) Sosyal
- B) Maddi
- C) Etkinlik
- D) Hediye
- E) Özel dışsal

6.

1. İçsel geri bildirim	X. Hareketin doğruluğu ve özelliğini açıklayan bilgilere denir.
2. Dışsal geri bildirim	Y. Kaslar, eklemler ve tendonlardan duyular aracılığı ile alınan sporcunun yaptığı hareket hakkında kendisi tarafından beden duyum (proprioception) ile hissedilen duyu bilgidir.
3. Performans bilgisi	Z. Sporcunun dışında hareketle ilgili bilgi aktaran dışsal kaynaklı bilgiye denir.

Yukarıdaki geri bildirim ile ilgili tanımlarda doğru eşleştirme aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?

- A) 1-Y, 2-Z, 3-X
- B) 1-X, 2-Y, 3-Z
- C) 1-X, 2-Z, 3-Y
- D) 1-Y, 2-X, 3-Z
- E) 1-Z, 2-Y, 3-X

7. Aşağıdaki ifadelerden hangisi geri bildirim konusunda doğru ifade edilmemiştir?

- A) Geri bildirimin hareketten hemen sonra verilmelidir.
- B) Antrenör beceri öğrenimi sırasında çok fazla geri bildirim vermelidir.
- C) Geri bildirim, öğrenmenin ilk zamanlarında sık, öğrenme ilerledikçe aşamalı azaltılarak verilmelidir.
- D) Gecikmeli geri bildirimler, anında geri bildirimlere göre öğrenmenin daha kalıcı olmasını sağlar.
- E) Sporcuya önemli yerlerde, kritik hatalarda geri bildirim verilmelidir.

8. “....., sporcuları istendik davranışları gerçekleştirmeye motive ederek ve bu davranışlar gerçekleştiğinde katılımcıları ödüllendirerek istenen davranışları güçlendirmek için tasarlanmıştır. Ancak hatalara odaklanır ve istenmeyen davranışları ceza ve eleştiri yoluyla ortadan kaldırmaya çalışır.”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yerleri aşağıdakilerden hangisi sırasıyla doğru şekilde tamamlamaktadır?

- A) Olumsuz yaklaşım, olumlu yaklaşım
- B) Kontrollü antrenör, özerk antrenör
- C) Disiplinli yaklaşım, rahat yaklaşım
- D) Olumlu yaklaşım, olumsuz yaklaşım
- E) Özerk antrenör, kontrollü antrenör

9. Aşağıdakilerden hangisi spor ortamlarında antrenörlerin sporcularına ödül verirken dikkat edilmesi gerekenler olarak yanlış ifade edilmiştir?

- A) Sporcuları ödüllendirmek için uygun davranışları seçmek çok önemlidir.
- B) Sporcuların her doğru davranışı ödüllendirilmelidir.
- C) Çocuk sporcuların eğitiminde takdir ve teşvik, ödülünden daha önemlidir.
- D) Ödülü verirken hangi davranışı için sporcunun bu ödülü kazandığını açık bir dil ile ifade edilmelidir.
- E) Pekiştireç yeni ve öğrenilmesi zor davranışların değiştirilmesinde daha az verilmeli, beceriler kazanıldıkça çoğaltılmalıdır.

10. Aşağıdakilerden hangisi spor ortamlarında antrenörlerin sporcularına ceza verirken dikkat edilmesi gerekenler olarak yanlış ifade edilmiştir?

- A) Ceza verirken tutarlı olmak çok önemlidir.
- B) Sporcuyu değil, davranışı cezalandırın.
- C) Sporu ceza olarak kullanabilirsiniz.
- D) Takım arkadaşlarının önünde sporcuları utandırmayın.
- E) Cezayı çok sık kullanmayınız.

Cevap Anahtarı

1. E	2. B	3. C	4. A	5. D
6. A	7. B	8. D	9. E	10. C