

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖR - SPORCU İLİŞKİLERİ VE BAŞARIDA  
SPOR PSİKOLOJİSİNİN ÖNEMİ

MASTER TEZİ

TEZ DANIŞMANI: Doç. Dr. EYÜP G. İSPİR

HAZIRLAYAN : TEMEL ÇAKIROĞLU

T. C.  
Yükseköğretim Kurulu  
Dokümantasyon Merkezi

ANKARA - 1987

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak uygun olduğunu  
onaylarım.

Görevli Sınav Komisyonu (Juri)

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_  
Danışman

\_\_\_\_\_  
Komisyon Başkanı

## ÖNSÖZ

Spor psikolojisi kapsamı içinde ; antrenör ve sporcu davranışları, elit sporcuların antrenörleri ile diyalogları, sporda karşılaşılan psikolojik sakatlıklar ve başarıya ulaşabilmede motivasyonun önemini belirten konular üzerinde araştırma yaptım.

Araştırmalarımda Danışman Hocalığımlı yapan Sayın Doç. Dr.Eyüp G. İspir'e ve benden yarmlarını esirgemeyen Sayın Hocam Yard. Doç. Dr. Haydar Çağlayan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Temel Çakıroğlu

Aralık 1986

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİLERİ ve BAŞARIDA

SPOR PSİKOLOJİSİNİN ÖNEMİ

Önsöz .....	I
Giriş .....	1
Spor psikolojisi kavramına genel bakış .....	3
Spor psikolojisi tarihçesi .....	4
SPOR, Sporcu ve Antrenörün tanımı .....	6

BÖLÜM 1

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİLERİ

1- ANTRENÖR VE KİŞİLİĞİ .....	10
A) Saygı duyulan antrenör.....	13
B) Antrenörlerin sporculara karşı davranışı .....	15
C) Kazanan sporcu ve takımlara karşı antrenörün davranışı... ..	16
D) Kaybeden sporcu veya takıma karşı antrenörün davranışı ..	17
E) Antrenörün sporcuya yaklaşımı.....	19
F) Antrenörün problemlili sporcularla uğraşması .....	20
a) Problem 1 .....	21
b) Problem 2 .....	21
c) Problem 3 .....	22
d) Problem 4 .....	23
G) Başarılı antrenör .....	24
11) SPORCUNUN KİŞİLİĞİ .....	29
A) Sporcunun kişilik özellikleri .....	31
1) İstek faktörleri .....	31
2) Duygusal faktörler .....	33

B) Sporcu kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi ve sporcu tanıtma formu .....	35
--	----

### III) SPORCUDA YARIŞMA YETENEĞİ

A) Yarışmanın psikolojisi .....	38
B) Yarışmanın anlamı .....	38
C) "Ryan"a göre iyi ve zayıf yarışmacının özellikleri .....	40
D) Sporda başarılı olmada "Beisser" in görüşü .....	41

### IV) ANTRENÖR SPORCU İLETİŞİMİ

A) İletişim şekilleri .....	43
B) İletişim metodları .....	44
1- Problem sporculara uygulanan sabit (Değişmez) iletişim tarzı .....	44
2- Bütün sporculara uygulanan esnek haberleşme tarzı .....	45
C) İletişim açısından sporcu formunun değerlendirilmesi .....	46

## BÖLÜM 2

SPORCULARDA GÖRÜLEN PSİKOLOJİK SAKATLIKLAR .....	47
A) Psikolojik sakatlıklar ve "Moor" enin görüşü .....	49
B) Spor sakatlıkları ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkiler .....	50
C) Sakatlanmış sporcunun psikolojisi .....	52
1- Kendi kendine Konuşma .....	53
2- Hisler .....	53
3- Somatik Şikayetler .....	53

4- Sakatlıkla mücadelede gücünden yoksunluk..	53
D) Sakatlanmaların psikolojik baskısının kaldırma yolları.....	54
1- Sadece sakatlığı değil kişiyide iyileştirin	54
2- Sporcuyu bir fert olarak tedavi edin.....	55
3- Antrenör-sporcu arasındaki iletişim kaabiliyeti açık ve rahat olmalıdır.....	55
E) Sakatlık durumunda psikolojinin önemi.....	56
F) Bir baskı unsuru olarak sakatlanma.....	56
G) Sakatlık sonucu meydana gelen stresin dış ve iç faktörlerle ilgisi.....	57
H) Değişiklikler, yaşantıdaki stresi olayların spor- daki sakatlanmalara etkisi.....	60
I) Zihni yönden dinlenme kaabiliyetlerinin kalıcılı- ğının sağlanması.....	61
İ) Sporcular için basit gevşeme metodu.....	62

### BÖLÜM 3

#### MOTİVASYON

A) Motivasyonun tanımı.....	64
B) Motivasyonun yapısı.....	67
C) Antrenör açısından motivasyonun önemi.....	69
D) Motivasyon hazırlığı.....	71
E) Motivasyonda zamanlama.....	72
1- Uzun vadeli hazırlık.....	72
2- Kısa vadeli hazırlık.....	73

F) Teşvik edici konuşmalar .....	73
G) Dahili motivasyon .....	73
H) Harici motivasyon .....	74
I) Sporcuda yarışma motivasyonu .....	76
J) Moral ve Ruh .....	78
K) Süper sporcuların yarışma öncesi psikolojik hazırlanma ları .....	80
1-Psiko-Fizyolojik testler.....	80
2-Fiziko-Motor ölçümler .....	81
L) Sporda ileri düzeye yükselmiş Japon sporcuların spora karşı tavırları .....	83
Sonuç .....	85
Yararlanılan kaynaklar.....	89

## GİRİŞ

Günümüzde spor, artık kültürel hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Sportif aktivitelerde yer alma, insan kişiliğini geliştirmede ve günlük yaşantımızda gittikçe artan streslerden kurtulma açısından oldukça önemlidir.

Spor, insanın en gerçekçi anlamda kendi kendini disipline etmesine, karşılaşacağı ruhsal ve fiziksel güçlüklerin yenilmesine yardım eder.

Spor, savaşların beden gücüne dayandığı çağlarda savaşa hazırlık dönemi oluşturan bir çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat sadece savaşma amacıyla da yapılmamış, halkın şenlik günlerinde birer güç gösterisi ve eğlence anlamı taşıyan organizasyonlarda kullanılması sporun önemini daha da artıran nedenler olmuştur. Kısacası, kişiler ve toplumlar arasındaki yenmek ve yenilmek duygusu, günümüzde en aktif dönemini yaşamaktadır.

Milletlerin birbirleriyle yarışması birbirleri ile kaynaşmalarının yanısıra , milletlerarası politikada siyasi etkiyi artırıcı bir propağanda aracı olarak da faydalanıldığı herkesce bilinmektedir.

Bu tür organizasyonlardan, Türk milleti olarak geri kalmamız düşünülemeyeceğine göre, sporun bütünleştirici, gelecekte sağlıklı nesillerin yetişmesindeki rolü ve temsil

edilme yönü, hafife alınamayacak bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Cumhuriyetimizin kurucusu Büyük Önder Atatürk'ün şu sözlerinden de anlaşılacağı gibi: Müsbet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar, beden terbiyesinde de kabiliyetleri artmış ve yükselmiş, erdemli, ve kudretli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık dileğidir."

Konuya tekrar sporun temsil yönüne bakacak olursak, sporun vazgeçilmez bir parçası olan, "Spor Psikolojisi" kapsamı içinde, idareci, antrenör ve sporculara yarışma ortamında önemli görevler düşmektedir. Bu üçlünün bir bütün halinde çalışması verimi artıracaktır. Başarılı olunan yerde, eğitim, kültür, anlayış sevgi, saygı ve moral vardır.

## SPOR PSİKOLOJİSİ KAVRAMINA GENEL BAKIŞ

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır. Sporla dünyanın her tarafında her uygarlık düzeyinde gerek sporu yaparak, gerekse seyirci olarak pek çok insan ilgilenmektedir. İşte spor psikolojisi bu evrensel faaliyet alanının birçok sorununu ele alır, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunar. İnsan gerek spor yapan kişi olarak, gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecan davranışları spor psikolojisinin önemli bir bölümünü oluşturur. Spor performansları ve yarışmalarla ilgili olarak insanların psiko-sosyal da grup davranışları da bir başka ilgi alanıdır.

Spor psikolojisinin en önemli yönünden bir tanesinde, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktadır.

İnsan psikolojisi fert fert farklılık göstermesi nedeniyle spor psikolojisi kavramı içinde ele alıp incelendiğinde bir karmaşa ile karşı karşıya bulunulur. Bu bakımdan spor psikolojisi bir bilim olarak karşımıza çıkmakta, üzerinde çalışılması önemli bir konu olarak hassasiyet gösterilmesi gerekmektedir.

## SPOR PSİKOLOJİSİNİN TARİHÇESİ

Son yıllar da bütün dünyada sporda motor özelliklere gösterilen ilgi ve çalışma süper sporcuların ortaya çıkışına neden olmuştur. Bu arada daha iyi performansa ulaşmada psikolojik faktörler üzerinde araştırmalar yapılmış, bu konuda da çok mesafeler katedilmiştir.

İnsan vücudunun motor özellikleri üzerinde çalışan eski filozoflar, çoğu zaman insan vücudunun fonksiyonlarını numune olarak almışlardır. Plato, Aristo ve diğerlerinin yazılarında da bunu bulmak mümkündür. Ünlü eski Yunan düşünürlerine göre eğitim hem kafanın hemde vücudun gelişmesine hitap etmektedir. O devirlerde yapılan heykeller, kafa vücut dengesini çok güzel yansıtmakta ve çoğunlukla zeki bir yüz ve bu yüze yaraşır düzgün bir vücut ortaya koymaktadırlar. Daha sonraki yıllar heykeller, eskiden yansıttıkları yüz ifadesini kaybedip, daha adeleli bir hal almıştır.

Ortaçağda insan vücudu tanrı bilimciler tarafından hakir görülmüştür. Gerek bilim ve gerekse kültürel açıdan hiçbir sporla ilgili faaliyete izin verilmemiştir. Sadece atabinme, engelli koşu okçuluk, gülle atma ve benzeri sporlar, askeri alanda yaygınlaştırılmıştır.(1)

---

(1) Vanek, M.-Cratty, B.J. Psychology and the Superior Athlete, (Çev:Arat, E), London, 1970, Sh:7

İnsan vücudunu hakir görüp ruhi dünyaya önem veren tanrı bilimcilerin getirdiği karanlık devrin aksine, Rönesans Avrupaya ışık saçmaya başlamış, fiziki faaliyetlerle bağlantılı çalışmalar yapan hümanistleri aydınlatmış ve başta Fransa, İsviçre, Almanya daha sonrada İngiltere olmak üzere birçok Avrupa ülkesi eğitim programlarına bedeni çalışmalarını sokmaya ön ayak olmuşlardır.



## SPOR, SPORCU VE ANTRENÖRÜN TANIMI

Spor psikolojisinin konusuna girmeden önce, sporun genel kavram olarak tanınmasında yarar görmekteyiz. Bu konuda birkaç tanıma yer verelim.

"Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur." (2)

"Spor insan ruhundaki mücadele ve başarıya azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil belirli kurallar içinde, hayatı pahasına fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine denir." (3)

"Spor" az veya çok dakiklık incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alınırken, eğlendiren, hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir.

---

(2) Erkal, E.M., Sosyolojik açıdan spor, İstanbul, 1981, Sh:119

(3) Ketten, M., Türkiye'de spor, Ankara, 1974, Sh:10

Yarışma tarzında olabilir veya olmayabilir de." denilmektedir.(4)

Sporcuyu tanımlayacak olursak; "Sporcu belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak kendini spora veren, daha ileri bir merhalede sporu meslekleştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu içinde yer alan, fizik ve moral yanı olan, yaptığı işten maddi ve manevi tatmin arayan sporun aktif elemanıdır."(5)

Antrenörü tanımlamadan önce, kimlerin iyi bir antrenör vasfına sahip olacağı konusuna değinelim. Antrenör öncelikle sporun kapsamı içinde yer alan bütün formasyonları (Spor yönetimi, Spor sosyolojisi, Eğitim psikolojisi, Spor fizyolojisi, Fonksiyonel anatomi, Spor Psikolojisi, Antrenman bilgisi, Spor sakatlıkları ve tedavisi, Masaj vb.) konusunda öncelikle yeterince eğitim görmüş olması gerekir. Daha sonra hangi spor dalında çalışmışsa, o branşının bütün teknik özelliklerini de bilmesi gereklidir. Yukarıda saymış olduğumuz bütün formasyonlardan bir veya birkaçının eksik olması antrenörün seviyesi bakımından bize yeterli bilgi verecektir.

Kısaca antrenörü tanımlayacak olursak;"Gerek yüksek başarı seviyesinde idman ve hazırlama ilminin gerektirdiği

---

(4) Özbaydar,S., İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Basım yeri belirsiz, 1983, Sh:30

(5) Erkal,E.M., a.g.e., Sh:119

formasyona sahip, gerekse, beden ve ruh sağlığını sağlayıcı, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde bulunanları çalıştıracak güce ve bilgiye, aynı zamanda sosyo-psikolojik bilgi ve kabiliyete de sahip olan yetiştirici ve alıştırıcı kişilere antrenör denir." (6)

ekoslavakyalı Comenius, bir ocuk için ideal olan günü  çeşit parçaya bölmüştür. Birincisi uykuya ayrılmış, ikincisi entellektüel gelişmeye ncs ise fiziki gelişmeye ayrıldığını ifade ederken, insan ruhunun kitaplar, vücudun ise hareketlilik sayesinde geliştiğini dile getirmiştir. 18.yy. da John Locke isimli bir ingiliz, sporların ve oyunların önemli bir rol oynadığını ifade eden bir eğitim sistemi geliştirmiştir.

Bunun bir benzerinide Guts Muths isimli bir Alman "Spor psikolojisi için filozofik kuramlar" adı altında geliştirmiştir. Oyunun ocuk için hayata hazırlık olduğunu ve dahasıda eğitimcilerin çocuklara yaşantılarında oyunla iş arasındaki dengeyi bulmayı sağlayacak proğramlar hazırlamaları görüşünü savunmuştur.

Pestalozzi isimli İsvirelide pozitif yönde egzersizin buğn "aranan sağlıklı düzen" veya "düşünme sağlığı" diye adlandırıldığını dile getirmeye çalışmıştır. Fiziki alış-

---

(6) Ketten, M., a.g.e., Sh:8

manın , normal çocukların toplam entellektüel gelişmelerini hızlandıracağına da belirten Pestallozzi, aynı zamanda çocuğun geri zekâlı olmasını engelleyeceğini ve mutlak devâ olacağını da eklemiştir.(7)

Çekoslavakyalı Filozof Tyrs, 1800'lü yıllarda fiziki çalışmalarda faal olanların ve başarı sağlayanların, diğer müsabaka dallarında da başarı sağlayabileceklerini açıklığa kavuşturmuşlardır.

Bu sebepledir ki spor psikolojisinin köklerini birçok kaynaklardan tedarik etmek mümkündür. Bunlar 1700'lü yıllardan 1800'lü yılların ortalarına kadar yaşamış olan pedagojistlerdir. Sonuç olarak sporcuların fizik yapılarından, antrenman metotlarından başka, psikolojik yapıları üzerinde birçok araştırmalar yapılmış ve de yapılmaktadır.(8)

---

(7) Vanek,M.-Bryant,J.C.,a.g.e., Sh:8

(8) Vanek,M.-Bryant,J.C.,a.g.e., Sh:8

## 1- ANTRENÖR VE KİŞİLİĞİ

Herkes gibi antrenörlerde değişik kabiliyet ve kişiliklere sahiptir. Her insan kişiliğinin özelliğinden dolayı değişik durumlarda değişik tepkiler gösterir.

Eğitimi sırasında bir öğrenci antrenörüne öğretmeninden daha fazla yakındır. Antrenörüyle olan yakın ilgisinden dolayı sporcu onun olumlu veya olumsuz kişiliğinden oldukça etkilenir. Antrenörün çalıştırdığı guruptaki sporcuların ferdi farklılıklarını ve kişilik farklılıklarını bilmesi gereklidir. Bu belki karmaşık bir meseledir ama insanın önce kendisinin objektif olması önemlidir.(9)

Antrenör aşırı bir disiplinle prensiplerini uygulamak sporcuları etkilemek isteyeceği gibi, onlara başarı ortamını hazırlıyacak ortamı oluşturmakta da isteksiz olabilir.

Antrenörlerin sporcularına karşı tutumları değişiklik gösterir. Hatta davranışları bakımından da göze batan bir kişilik özellikleri gösterirler. Antrenörlerin kişilikleri çalıştırdığı sporcuların kişiliğine göre de değişebilir. Fakat tabiki antrenör olgunlaştıkça bu durum azalır.

Antrenörün kişiliği onun spor felsefesini etkiler ve çalıştırdığı sporculara da yansır.(10)

---

(9) Tutko, T.A.-Richards, W.İ., Psychology of coaching, (Çev:Özkaya, İ.) Boston, 1971, Sh:15

(10) Tutko, T.A.-Richards, W.J, a.g.e., Sh:15

Değişik kişilikteki antrenörleri (sporculardan aldıkları tepkilere göre) 5 kategoride toplayabiliriz.

- 1- Otoriter antrenör
- 2- Sempatik antrenör
- 3- Kolay antrenör (herşeyi çabuk kabul eden)
- 4- İşini sadece meslek olarak gören antrenör
- 5- Sporcuların yönettiği antrenör

Fakat biz, her antrenör bu kategoriden birine girer demiyoruz. Bunlar sadece en yaygın kategorilerdir. İdeal bir antrenör bulmak hemen hemen zordur diyebiliriz. Başarılı olmak çok değişik unsurlara bağlıdır. Yetenek, teknik, durum, kişilik takım hazırlanması ve şans. Birçok antrenör sınama yanılma metodlarını uygular. Sporcunun antrenörüne sempatisi onun çalışma temposunu arttıracaktır. Bir çok antrenörlere hayranlık duyulması değişik faktörlere bağlıdır. (11) Ulaşabileceği başarı derecesi, amaçların (sporcularla kendisinin) benzerliği gibi.

Bazı antrenörler ceza verme şekilleriyle, kendi standartlarına uymayan sporcuları değişik ceza metodlarıyla cezalandırır. Bu onun elde etmek istediği sonucu tam olarak verir mi acaba?

Bazende antrenörlerin bir değişikliği disipline (kuvvetle) inanır. Bu tipler başarının disiplinden geçeceğine inanır. Takımını acımasızca yönetir.

---

(11) Tutko, T.A.-Richards, W.J., a.g.e, sh: 17

Yine bazı antrenörler prensiplerini uygulamak için cezai tedbirler kullanırlar. Dikkatli düşünülmeden verilen cezalar, sporcunun kendisine haksızlık yapıldığı hissine kapılmasına ve moral çöküntüsüne yol açabilir.

Kesin plan ve programa uyma mecburiyeti antrenörlerin vazgeçilmez prensibidir. Sporcu çalışmaya geç kaldığı zaman salonun kapısının kapalı olacağını unutabilir, veya başka kurallardan birini herhangi bir sebeple yerine getirmezse başka türlü cezalandırılabilir. Bu tür durumlar sporcuyu yavaş yavaş spordan ve antrenörden koparabilir<sup>(12)</sup>.

Böyle durumlarda bazı esnekliklerin uygulanması yerinde olur. Antrenörler zalim ve sadist (veya küçük düşürücü) olabilmektedir. Sporcu antrenörün beklentilerini yerine getirmekte başarısız olursa diğer oyuncuların önünde ağır sözler işitir. Bütünsporcular böyle nazik durumlarda oldukça hassastırlar. Bazı spor sporcular bu tür durumları kabul edebilirler ama incinen, sporu bırakan veya öfkeyle tepki gösteren sporcularda vardır. Bu konuda bazı antrenörler çok sadist görünebileceği gibi bazende belkide görünüşte haklı gösterilebilmektedir. Antrenörlerin değişik uygulamaları olacağından, ceza olarak hata yapmayan sporcuları ödüllendirebilirler.

Çok otoriter antrenör sporcudan uzaktırlar. Hemen hemen sporcuların her isteği reddedilir. Onlardan sadece

---

(12) Tutko, T.A- Richardı, W.J, a.g.e, sh: 18

mükemmel bir performans istenir. Antrenör sporcunun, samimiyetini suistimal edebileceği korkusuyla sporcuya yaklaşmakta isteksizdir.

Çok iyi organizasyon ve iyi hazırlanma ile antrenör daha kısa zamanda daha çok başarılar elde edebilir. Bu tür antrenörler vakit kaybetmekten gereksiz noktalarla uğraşmaktan nefret eder. Antrenmanlar işte bu yüzden çok iyi planlanmıştır, pasif bir çalışma veya zaman kaybı yoktur<sup>(13)</sup>.

A) Saygı duyulan antrenör

Birçok antrenör sporcuları tarafından sevilme ve saygı duyulmak istediği halde, bunda başarılı olup olmadığını anlaması zordur.

Antrenöre duyulan saygı ile, sporcu kaidelere daha çok uyar ve sorumlulukları daha çok yerine getirmeye çalışır.

Antrenöre saygı duyulan yerde verimlilik vardır. Uyum içersinde çalışma vardır. Yüksek seviyeli moral düzeyinin yanısıra başarı da vardır.

Antrenör eski bir sporcu olabilir. Bir bakımda sporu devam ettiriyor demektir. Ama şunu bilmelidir ki oyunun faal bir üyesi değildir. Bazı antrenörler bu ayarlamayı yapamazlar. Kendilerini eski aktif rollerinden koparamazlar.

---

(13) Tutko, T.A-Richards. w.j, a.g.e, sh: 20

Antrenör, takımın ve sporcunun güvenini kazanmak için sportif aktivitenin içine ölçülü bir şekilde katılmalıdır. Her sporcu, antrenörünün bir uzman olduğunu ve takımdaki herhangi bir sporcudan daha çok bilgiye sahip olduğuna inanmak ister. Böylelikle sporcu bir güçlükle karşılaştığında, antrenörünün bu konunun üstesinden geleceğine inanmak ister. Bu duygu sporcunun antrenöre olan saygısını artırır.

Her sporcu kendisiyle antrenörünün ilgilendiğini hissetmek ister. Antrenör bilmelidir ki sporcu önce kendisini gösterebilme çabası içindedir. Antrenör onu görebildiği sürece saygınlığıda artacaktır<sup>(14)</sup>.

Sporcular farklı yetenekte kişiler olduklarından, antrenörler bu yetenekleri eşit oranda tanımalı, sporcularına eşit ilgiyi gösterebilmelidir. Geri plana itildiğini hissedenden sporcunun antrenöre saygısı azalır.

Antrenör sporculara iyi bir örnektir. Kaideleri yerine getirmeyen bir antrenör öğrencilerden bunu yapmasını bekleyemez.

Kendi özel prensiplerini sporculara empoze etmeye çalışan bir antrenör, saygısını önemli ölçüde kaybeder.

Sporcu antrenörünü olgunluk sembolü olarak görür. Eğer antrenör, antrenöre yakışmayan bir hareket yaparsa saygısını yitirir.

---

(14) Tutko, T.A- Richards. w.j , a.g.e, sh: 10

B) Antrenörlerin Sporculara Karşı Davranışı

Birçok sporun yapısı antrenörün takımı bir bütün olarak görmesinin yanısıra her ferdinin sorunları ile de ayrı ayrı ilgilenmesini gerektirir. 1968 yılında Wortruba ve Golden tarafından yapılan araştırma şunu vurgulamıştır. "Antrenör, iyi bir antrenör ise her zaman olumlu görüşe sahip, somut ve konusunda uzman olmalıdır". Bu tip bir antrenör dinlemeye ve öğrenmeye istekli olan bir sporcuyu gerçek şampiyon yapacak bir antrenördür. Daha sonra ise "Sporcunun antrenörü tarafından olumlu bir atmosfer sağlanmadığı ve kendisinin bir kişi olarak gerçekten kabul edildiğini hissetmemesi halinde, onun başarılı olması mümkün değildir (15).

Anlayışlı antrenörden söylemek istediğimiz, her sporcunun ihtiyacına karşı duyarlılık gösteren antrenördür.

Konusunda uzman olmalıdır. Sözümlerde ifade etmek istediğimiz, kişisel ilişkilerde antrenörün nasıl davranılacağını bilmesi gerekir.

Somutluk ise, antrenörle sporcu arasında spor programının hazırlanması esnasındaki fikir alışverişini ifade eder.

---

(15) Singer. N.R, Coaching, Athletics and psychology, (çev: ÖZTAN,N) Florida, 1972, sh: 356

Antrenör, sporcunun yeteneklerini en üst seviyeye çıkarmada önemli görev üstlenmiştir. Bu sporcuların fiziksel ve ruhsal yeteneklerini geliştirmekle kalmayıp, onları günlük hayata uyumları açısından da antrenörlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu kadar önemli bir görevi yüklenmeleri nedeniyle çok yönlü eğitilmiş olmaları gerekir.

Antrenörlüğün de bir yetenek işi olduğu gözden uzak tutulmamalıdır. İyi yetiştirilmiş bir antrenör bilgisini ve mesleki özelliğini karşı tarafa aktaramadığı sürece başarılı bir antrenör sayılamaz. Kendini yenilemeli, yenilikleri yakından takip etmeli, sporcularıyla sürekli iletişim içinde olmalıdır<sup>(16)</sup>.

Birçok antrenör kendisinin eksikliklerinin farkında olmaz ve bu konuda araştırma yapmak gereğini farketmez.

Takım ve sporcunun başarılı olabilmesi ortaya çıkabilecek psikolojik bütün faktörleri yenebilmesini bilen antrenöre bağlıdır.

c) Kazanan sporcu ve takımlara antrenörün davranışı:

Kazanan bir takım veya sporcu yetiştirmenin ötesinde antrenörlerin yüklendiği önemli sorumluluklar vardır. Özellikle gençlerin en kritik (Blüç) dönemlerinde fiziksel, ruhsal ve duygusal yönlerini geliştirmede rolleri çok büyüktür.

---

(16) Singer, N.R, a.g.e, sh: 356.

Antrenör bunu başarmada belki de okuldaki bir öğretmeninden daha aktif bir pozisyona sahiptir.

Oyun kazanma, antrenörün her zaman başarı ölçüsü olmamalıdır. Fakat bu kazanma azmi önemli değildir anlamına gelmemelidir. Sporcunun komple gelişmesi antrenör için büyük önem taşır.

Antrenör sporcuyu en iyi şekilde nasıl motive edebileceğini bilmelidir. Sporcunun tam kapasite gelişmesi antrenörün elindedir. Antrenörün kazanan kişiler yetiştirme konusundaki azmi onun önemli bir özelliğidir.

Kazanma nedir? bu sorunun açıklığa kavuşması gerekir. Tam kapasite çalışan bir sporcunun sağlığı açısından da önemlidir. Bu çalışan bir takımın ve sporcunun her yıl kazanacağı anlamına gelmemelidir. Ayrıca sporun sportif başarılarından zevk almak için yapıldığı anlamına da gelmemelidir. En önemlisi spor camiası dışında etkili olabilecek kıymetli alışkanlık ve özellikler kazandırabilmesidir. Bunları kazandırmak bir antrenör için spor tekniğini kazandırmaktan daha zordur (17).

D) Kaybeden sporcu veya takıma karşı antrenörün davranışı:

Her antrenör kaybetmeye ve kaybedene karşı bir tavır içindedir. Eğer antrenör kaybedeni zayıf yeteneksiz ve alay

---

(17) Singer, N.R, a.g.e, sh: 357.

edilecek bir kişi olarak görürse oyuncunun ve oyuncuların güvenini kaybeder. Eğer antrenör korku ile oyuncuyu kazandırmaya zorlarsa, bunda da sonucun ne olacağı şüphelidir.

Kaybetme durumundaki olgun ve bilinçli bir yaklaşım, sporcunun sonraki başarılarının arttıracaktır. Her antrenör kaybetme durumunda tutarlı bir yaklaşıma sahip olmalıdır. Kazanmanın mutluluğunu tattığı kadar, kaybetmesinde üstesinden gelebilmelidir. Eğer antrenör "ben elimden geleni yaptım, yapabileceğim herşeyi yaptım ama kaybettiler" derse ve karşılıklı hataları bulmaya çalışmazlarsa tekrar aynı sonuçları elde etmeye mahkumdur<sup>(18)</sup>.

Eğer antrenör kaybedenlere nefretle bakarsa onların kendilerine güven kazanmalarını engelliyor demektir.

Destekleyici ve morali arttırıcı konuşmalar, bu hassas durumlarda başarıyı arttıracaktır. Karşılaşılacak büyük güçlüklerin ancak bu şekilde yenilebileceğini unutmamalıdır- lar<sup>(19)</sup>. Genellikle antrenörler kaybetme durumunda kalan sporcuya hataları yüklemek ister. Halbuki müsabakayı yapan sporcudur, kazandıran ise antrenördür. Şu halde hata yada başarısızlık nedenlerini önce antrenörde daha sonra da sporcuda aramak gerekir. Yapılması gereken en önemli şey sonucu akılcı bir biçimde analiz etmek, tekrar aynı duruma düşmeme

---

(18) Singer, N.R, a.g.e, sh: 357

(19) Singer, N.R, a.g.e, sh: 358

çarelerini aramak üzere çalışma yapmak gerekir.

Antrenör her sporcuyla yakından ilgilenmeli ve tüm özelliklerini bilmelidir. Sporcuya yaklaşım zaman, sabır ve anlayış gerektirir. Ancak bu şekilde sonuca daha sağlıklı ulaşılır.

Kazanan takımlar ve sporcular meydana getirmede çeşitli yollar vardır. Bazı antrenörler devamlı başarılarla doğru yavaş fakat muntazam bir tırmanma temposu takip ederken, diğerleride çabuk bir sonuca ulaşmak için büyük bir çaba harcarlar (20).

E) Antrenörün sporcuya yaklaşımı:

Bir antrenör sporcunun hangi yönde yetenekli olduğunu keşfedebilmelidir. Çeşitli kişiliklerde sporcuların psikolojik problemlerini, ustaca bir yaklaşımla halledebilmedir.

Birçok antrenör, sadece kendilerini eğiten antrenörleri taklit ederler. Değişen şartlar ve zaman içinde gelişen teknikleri takip edip sporcunun performansına katkıda bulunamazlar.

Bazı antrenörlerde, sporcuların sürekli yönetilmeye ihtiyacı olduğunu düşünerek, kendi başlarına hiç birşey

yapamayacaklarına zannederler. Böylece onlara sorumluluk duygusunu kazandıramazlar. Böylece sporcularda aşırı bağımlı olarak kendine güven duygusunu kazanmada büyük güçlüklerle karşılaşırılar.

Bütün antrenörlere şu soruları sormak gerekir. Amaca ulaşırken kaç sporcu kaybettin? davranışlarının sporcular üzerinde olumsuz etkileri oldumu? Sporcularının yeteneklerini doğru tesbit edebildinmi?

Yanlış bir yaklaşım sporcuı iyi bir seviyeye getirmenin aksine uzaklaşmasına sebep olur<sup>(21)</sup>.

Bir antrenör inatçı bir sporcu ile anlaşabilirken diğeri bunun imkânsız olduğunu düşünebilir. Sabır, kararlılık ve bilinçli yaklaşımlar antrenörü başarıya yaklaştıracaktır.

F) Antrenörün problem sporcularla uğraşması:

Bazı sporcuların küçük problemleri olduğu halde bazıları da çok önemli problemlere sahiptir. Problemlı sporcuları antrenörün anlaması genellikle zordur. Çünkü problem meydana çıkıncaya kadar antrenörün bireyleri ayrı ayrı inceleme fırsatı olmaz. Üstelik gelişen şartlar problem yaratabilmektedir. Ayrıca yarışmanın yarattığı stres ve gerginlik problemlerin çıkmasına yeterli zemindir.

---

(21) Singer, N.R., a.g.e, sh: 358

Dr. Bruce Ogilvie ve Dr. Thomas A.Tutko sporcuların karşılaştığı en yaygın problemler, sebepleri ve çareleriyle üzerinde çalışmalar yapmıştır (22).

### Problem 1

Sporcu antrenmanlara karşı çıkar. Antrenörünü dinlemez ve dediğinin tam aksini yapar. Bazen açıkça isyan eder. Her şeyi reddeder.

Sebepleri : Sporcu antrenörüyle anlaşamıyordur. Otoriteye karşı bir reaksiyon olarak yapmaktadır. Belki bir daha yapmamaya söz verebilir ama, sonra tam aksini yapar. Antrenörde bazı isteklerini zorla yaptırmak isteyebilir. Bu sporcunun kendisine güven duygusunu azaltır veya yitirir.

Çaresi : Yapılacak en uygun şey sporcuyla konuşmak, onu yakından tanımak ve güven duymasını sağlamaktır. Ona yeniden güven verme, belki çok zordur ama başarıya ulaşmak için yapılması gerekir. Antrenör sporcunun tepkilerini görmemezlikten gelmemelidir. Hareket ve mimiklerle de başlangıçta direk bir iletişim kurabilir (23).

### Problem 2

Sporcu çok bencildir. Hep kendi çıkarlarını düşünür ve çıkar hissetmedikçe diğer sporcularla işbirliği yapmaz. Çoğu zaman nankördür. Çok güzel konuşur, çok geçmeden herkes onun

---

(22) Tutko, T.A- Richards. w.j, a.g.e, sh: 50

(23) Tutko, T.A- Richards w.j, a.g.e, sh: 51

için birşeyler yapmak ister, daha sonra da kuralları ihlâl etmeye başlar buna da birçok mazeretler uydurur. Kendisine ait kuralları varmış gibi görünür.

Sebepleri : Bu tür sporcuların davranışlarında sınır yoktur. Çok şımartılmış ve hareketleri çocukçadır. Yaptığı hareketler daima haklı görülmüş ve geçmişteki hataları ne tenkit edilmiş, nede düzeltilmiştir. Sonuç olarak gerçek olmayan bir dünya anlayışıyla yetiştirilmiştir. Kurallar onu bağlamaz.

Çaresi : Antrenör kuralları ihlâl etmenin cezaları gerektirdiğini ve belirlenmiş kaidelerin olduğunu belirtmesi gerekir. Bu problemlili hassas sporcular konuşulmak süretiyle ikna edilebilirler. İnatçı sporcular içinse daha ağır cezalar uygulanabilir<sup>(24)</sup>.

### Problem 3

Aşırı heyecanlı sporcu : Nasıl bir performans göstereceğini önceden bilmek imkânsızdır. Birgün çok iyi ertesi gün çok kötü olabilir. Kendisinden en fazla performans beklenen zamanda herkesi hayal kırıklığına uğratar. Bu sporcunun ileride nasıl olacağını kimse kestiremez. Müsabakadan önce çok heyecanlıdır.

---

(24) Tutko, T.A- Richards. w.j., a.g.e., sh: 52

Sebepleri : Yaşadığı toplum yetişme tarzı ailesi ve çevresi ile ilgilidir. Önce işleri çok iyi gitmiştir, sonra da kötü gitmiştir. Çok önceleri denedikleri bir işin, önce iyi sonra da kötü gittiğini tecrübe etmişlerdir. Sonuç olarak ileride ne olacağı bilinmez bir dünyada yaşadıklarını hissederekler.

Çareleri : Antrenör bu sporcudan neler beklediğini açıkça belirtmeli ve kazansa da kaybetse de sporcunun yanında olacağını hissettirmelidir. Heyecan ve endişe başarısını önleyen bir problemdir. Sporcu bu bunalım esnasında antrenörden destek ve yardım görürse kendine güveni artar. Bazen sadece konuşma bile yeterlidir<sup>(25)</sup>.

#### Problem 4

Başarı fobisi olan sporcu : Bu sporcunun en büyük problemi kaybetme korkusu değil başarma korkusudur. Sanki başarıyla gelen sorumluluğu yüklenecek kadar olgunlaşmamış (büyümemiş) gibi kendisini hisseder.

Sebepleri : Bu sporcu geçmişte başarısının sonunda kendisine diğer sporcular tarafından bir tepki geldiğini görmüştür. Başardığı zamanlarda diğerleri kendisini kıskanmıştır. Sonuç olarak kazanmaktan zevk alma yerine acı çekmiştir.

---

(25) Tutko, T.A- Richards. w.j, a.g.e, sh: 52

Çareleri : Antrenör, sporcunun yalnız kendi hareketlerinden sorumlu olduğunu inandırmaya çalışmalıdır. Başarılı olduğu zaman sporcuya hakettiği övgüyü vermek gerekir. Sporcuya mağlubiyeti kabul etme olgunluğunuda kazandırmak gerekir. Sporcu gerek kazandığı zaman gerekse kaybettiği zaman antrenörden destek görmelidir (26) .

Kesinlikle, düşük kabiliyetli sporcular, anları hangi psikolojik takdik verilirse verilsin o an için bir şey yapamazlar. Ferdi ve takım yarışmacıları arasında yetenek ve antrenman seviyeleri bakımından her ne kadar yakınlık varsada, antrenörün vereceği bazı psikolojik taktikler, bir yarışma sonucunun farklı şekilde ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Başarıya götüren faktörlerin başında antrenör, takım ve ferdi oyuncular arasındaki ilişkilerin geldiği kesinlik kazanmıştır.

#### G) Başarılı Antrenör

Eğer şampiyon sporcunun ve başarılı antrenörün karakterini doğru şekilde tanımlayabilirsek spor alanındaki birçok sorun çözülecektir. Bu konuda oldukça çalışma yapılmasına rağmen, halen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Genel davranış karakterlerinin belirtileri gözlemler ve kişisel değerlendirmelerle bir araya getirildi.

Stampfl 1955'de kişisel gözler ve tecrübe temeline dayanarak " Antrenörün işinin %20'si teknik % 80'ni ilhamla ilgilidir" demiştir. Ayrıca başarılı antrenörün sporcusunun güvenini ve dostluğunu kazanmayı bilen antrenör olduğunu eklemiştir.

Birçok antrenör yeteneklerin icrasının önemi konusunda aynı fikirde olmalarına rağmen sporcunun başvuru metodları ve sorumluluk anlayışı, başarılı antrenörü başarısızdan ayıran unsurlar olabilir. Stampfl "Her türlü antrenör, sporcucu ilişkisinde en önemli şey güvendir" demektedir (27) .

Antrenör rehber, filozof, arkadaş, eleştirici, övücü olabilmelidir. Antrenörün bu özelliklere sahip olması bir insan için yeterince büyük bir iştir. İlginçtir ki "Stampfl" rehberliğin gerekliliğini özellikle antrenör yönünden vurgulamış olmasına rağmen Ogilvie ve Tutko bu tip özelliklerin üzerinde analiz yaptıkları antrenörler arasında yaygın olmadığını görmüşlerdir (28) .

Başarılı antrenörün diğer özellikleri de "Counselman" tarafından 1965'de tartışma konusu edilmiştir. Onun inanişine göre ise her antrenörün kendine özgü bir yöntemi olmalı ve bu yöntem onun diğer insanlardan farklı olan kişiliği ile uyuşmalıdır. Şunu da eklemek gerekir ki antrenörün yöntemi

---

(27) Singer, N.R. Coaching, Athletic, and Psychology, (Çev: ÖZTAN N.) Florida, 1972, sh: 363

(28) Singer, N.R, a.g.e, sh: 363

ne olursa olsun sonuçta sporcu üzerinde etkili olması ve onun saygısını kazandırması önemlidir (29).

Başarılı antrenörün davranışları her şart altında olumlu olmalıdır. Ayrıca onun normal günlük antrenmanlar boyunca olsun, müsabaka hazırlıkları boyunca olsun, moral kaynağı olması ve bu moralin kalıcılığını sağlamayı bilmesi gerekir. Counsilman iyi antrenörün, demokratik olan otoriter olmayan antrenör olduğunu söyler. Dayanak olarak ise olgun, akıllı, hissi bir sporcunun otoratik yöntemlerle yönlendirilemeyeceğini ileri sürer. Antrenör önemli bir mesele olmadıkça kurallardan ve antrenmanın işleyişinden ödün vermemelidir (30).

1969'da Hendry antrenörlerin ve yüzücülerin ideâl antrenör nasıl olmalıdır, konusu üzerindeki görüşünü inceledi ve sonuçlar oldukça başarılı sayılabilecek yüzme antrenörleri ile karşılaştırıldı. Önce 56 kişilik bir antrenör grubundan dikkate değer 30 kişi seçildi ve kişilikleri belirlendi. İdeal antrenörün kişiliğinin bir şekli çizilmeye çalışıldı. Fakat test sonucu olarak çok başarılı ve daha az başarılı antrenörlerin kişilikleri arasında çok büyük farklılıklara rastlanmadı. Hendry bu sonuca dayanarak antrenörlerin başarılarının farklılık göstermesinin nedeninin kişisel faktörlerden değil "Antreman teknikleri, daha iyi insan

---

(29) Singer, N.R, a.g.e, sh: 364

(30) Singer, N.R, a.g.e, sh: 365

ilişkileri, daha iyi adapte yöntemleri ve benzerlerinden kaynaklandığını söyledi" (31)

Başarılı ve başarısız antrenörün değerlendirilmesinde bir noktayıda gözden kaçırmamak gerekir ki, kullanılması gereken araç, gereç, bütçe ve antrenöre verilebilecek diğer imkân antrenörün başarılı veya başarısız olmasında büyük rol oynar.

Araştırmalar sonucu ortaya çıkan sonuçlar, başarılı ve başarısız takımlara rehberlikte farklı sistemler önermelerine rağmen yaygın olan fikir kazanan takımla çalışmalara aynı sistemle devam etmek, fakat kaybeden takımın eksiklikleri tamamlanana kadar yeni sistemler üzerinde çalışmalar yapmaktır. Sistemleşmiş bir çalışma tarzı bir değişiklik için ihtiyaç doğana kadar sürekliliğini korur. Takımı kaybetmeye başlayan antrenör, yeni yaklaşımlarla yeni antrenman takdikleri ve takım fertleriyle psikolojik ilişkileri düzenleyici metodlar bulmalıdır. Bazı başarılı antrenörlerin başarılı olarak değerlendirilmelerinin sebebi sporcularını yönlendirme kabiliyetleridir. Bu tip antrenörler coşkulu ve canlı karaktere sahip kişilerdir. Diğer kazanmayı bilen kişiler ise sakin kişilerdir. Sakin görünüşe sahiptirler ve hertürlü şartlar altında ne yapacaklarını bilirler. Tanımı yapılan iki antrenör tipide antrenörlük için gerekli olan özel-

---

(31) Singer, N.R, a.g.e, sh: 366

liklere tatminkâr ölçüde sahiptirler. Başarıya götüren antrenör belirli takdik ve genel psikolojik yaklaşımla her türlü olaya karşı koyabilir. Buna rağmen bazı olağanüstü durumlarda değişiklikler yaptığı olur. Kaybeden takımın antrenörü ise tek tek sporcularının performansını ve takımı bir bütün olarak başarıya ulaştıran etkenleri tecrübe etmemiş antrenördür (32) .

Herhangi bir olay karşısında başarılı antrenörler nasıl davranacaklarını ve stratejilerini ne zaman açığa vuracaklarını bilen antrenörlerdir. Takımı kazanan antrenör, sporcularının coşkusunun ve güveninin devamlılığını sağlamak suretiyle kazanma gücünün kalıcılığını sağlamalıdır.

Başarılı antrenör takım üyelerinin görüşünlerine göre değerlendirme yapmalı ve diğer takdiklerin kazanma gücü üzerindeki sonuçlarını kullanabilmelidir.

---

(32) Singer , N.R., a.g.e, sh: 367

## II. SPORCUNUN KİŞİLİĞİ

Antrenör birlikte çalıştığı değişik tipteki sporcuların kişiliği hakkında bilgi sahibi olmak zorundadır. Böylece sporcusuna değişik durumlarda değişik yaklaşımlarda bulunma imkânına kavuşur. Çoğu zaman sporcular yarışma için motive edilirse bile, başarılı sporcular seçkin bir gurup oluştururlar. Onlar toplumda sivrilen kişilerdir. Esas olan bu sporcuların yeteneklerini ve maharetlerini yerinde kullanılır bir şekilde organize edebilmektir. Bu özellikler fiziksel yetenekle birleşince yüksek seviyede performansa sahip sporcular elde edilmiş olur. Şunu unutmamak gerekirkı değişik sporlar sporcularda değişik yetenekler gerektirir. Bu da sporcunun tek yönlü incelenmesini güçleştirir. (33)

Sporcunun azimli bir kişiliğe ve iyi bir eğitime sahip olması onun performansını arttırır. Ferdi sporcuların değerlendirilmesi ve çok sayıda gözlemlerin ışığı altında sporcunun yüksek başarılarıyla ilgili bir hayli kişilik özellikleri tesbit edilmiştir. Bunlar şöyle sıralanabilir.(34)

- a) Enerji ve sürüklenme yeteneği
- b) azim
- c) zekâ
- d) Hırs

---

(33) Tutko, T. A- Richards. w.j, *Psychology of Coaching*.(Cev: özkaya,i), Boston, 1971, sh: 40

(34) Tutko, T.A-Richards. w.j. a.g.e, sh: 41

- e) Liderlik
- f) Organizasyon
- g) Müsabakaya hazırlanma yeteneği
- h) Hassasiyet
- i) Kendine Güven
- j) Sorumluluk
- k) Zihinsel dayanıklılık
- l) Bilinç gelişmesi



A) Sporcuların kişilik özellikleri

1- İstek Faktörleri veya (arzu)

2- Duygusal faktörler

1- İSTEK FAKTÖRLERİ

a) Enerji ve sürüklenme yeteneği

Bu sporcunun kazanma ve başarılı olma arzusudur. Sporcu mücadelecidir. Onun için kazanma ön plandadır. Bu duygu onun herşeyinin üstündedir. Eğer antrenör sporcuda bu özelliği (enerji ve sürüklenme yeteneği) düşük bulursa, arttırmak için çeşitli ödüllendirme metodlarını kullanabilir.

b) Kararlılık (Azim)

Azimli bir sporcu kolay kolay teslim olmaz. Amacına ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antreman yapmaya hazırdır. O genellikle antrenmana ilk başlayan ve son bitiren sporcudur. Çoğu zamanını yeteneklerini geliştirmekle harcar ve bitkin düşene kadar çalışır.

Eğer sporcu da kararlılık yeterli değilse antrenör, bir program dahilinde ne kadar süre çalışması, ne kadar çalışma yapması gerektiği, neleri başarmak gerektiği konusunda yardımcı olmalıdır.

c) Zekâ

Bu faktör sporcunun yeteneğinin herşeyi çabuk kapmasıyla ilgilidir. Bir kaç tekrardan sonra bilgileri hemen kapabilmesi onun o konuda yeterli zekâya sahip olduğunu gösterir.

d) Mücadelecilik: Sporcu kazanabilmesi için mücadele etmesi gerektiğine inanmalıdır. Mücadeleci sporcu tartışmayı sever ve birisi hata yaptığı zaman hemen tenkit eder. Fiziksel tartışmalardan hoşlanır. Kendisini yenen sporcuyu tekrar yenmek için büyük çaba harcar. Kızdığı zaman tartışmadan kolay kolay vazgeçmez.(35) Bazı sporcularda mücadelecilik özelliği yoktur. Antrenör sporcusuna mücadeleyi başamak basamak öğretmesi gerekir.

e) Liderlik: Bu özelliğe sahip sporcular takım arkadaşlarına istediklerini yaptırmak suretiyle etkilemekten hoşlanırlar genellikle onlara istediklerini yaptırırlar. Kararlar alır ve arkadaşlarına bu kararları empoze ederler. tartışmalar sonuçta kazanma durumundadırlar.

Antrenörler takımın başarısı için gerekli görev sorumluluklarını sporcuya yüklemek suretiyle, sporcuların liderlik meziyetlerini artırmada yardımcı olabilirler. İyi bir takım kendi sahalarında bağımsız liderlere sahip sporculardan oluşur.

f) Organizasyon Bu özellik sporcunun spor hayatında olduğu kadar özel hayatında da düzenli olmasını sağlar. Plan yapabilir ve program yürüdükçe rahattır. Sporcu zamanla beklentilerinin ne olduğunu öğrenecek ve ferdi sorumluluğun önemini idrak edecektir.(36)

---

(35) Tutko, T. A-Richards. w.j, a.g.e., sh: 42

(36) Tutko, T. A-Richards. w.j, a.g.e., sh: 43

## 2) DUYGUSAL FAKTÖR

### a) Müsabakaya hazırlanabilme yeteneği:

Müsabakaya hazırlanabilen sporcu antrenörüne saygı duyar ve tevsiyelerini dinler. Bu sporcu antreman kurallarına uyar, takım kaptanının liderliğini kabul eder, yetiştirilmenin kıymetini bilir ve iyi bir sporcu olmak için bunun önemli bir sorumluluk olduğunu bilir. (37)

### b) Hassasiyet:

Sporcular vardır ki; bu tür sporcular duygularını kontrol edebilirler, olgun ve istikrarlıdırlar. Duygularının esiri olmazlar, duygularını belli etmezler. Her hangi bir tepki-den veya kendi hatalarından dolayı etkilenmezler. Kolay kolay öfkelenmezler. Kendi kendilerini disipline edebilmişlerdir.

c) Kendine güven: Bu tür sporcular kendilerinden emindirler. Kararsızlık göstermezler ve beklenilmeyen durumlarda meta-netlerini kaybetmezler. Tenkit edilmeyi kabul ettiği gibi gerek antrenörünü gerekse arkadaşlarını tenkit ederler. Antrenör sporcu-yu yaptığı hatadan dolayı cezalandırmaktansa, güvenini arttırmaya yardım edici ödül veya teşvik edici sözler kullanabilmelidir.

---

(37) Tutko, T.A-Richards.w.j, a.g.e, sh: 44

d) Zihinsel Dayanıklılık: Buna bir diğer deyişle hassas olmama da diyebiliriz. Bütün yapıya sahip sporcular duygularına ve diğerlerinin problemlerine karşı pek hassas değildir. Azarlanınca, yenilince kötü oynayınca pek etkilenmezler. Incinmeden acı tenkitleri hazmedebilirler. Etkili olmak için antrenörden de pek fazla teşfike ihtiyaçları yoktur. Bütün sporcuları daha etkili hale getirebilmek için, antrenörlerin hassasiyet göstererek zihinsel dayanıklılıklarını artırmaları gerekir.

e) Sorumluluk: Sorumluluk duygusu sporcunun hatalarını bulmasına ve kendini yetiştirmesine yardımcı olur. Sporcu kendi zayıf noktaları ile mücadele eder ve kendi kendini cezalandırır. Hatta, suçlu olmadığı zamanlarda bile, suçu üzerine almaya hazırdır. Fiziksel ve ruhsal acılara dayanmaya isteklidir. Eğer sporcu herhangi bir sorumluluğu yüklenmek istemiyorsa ve bu duygudan yoksun ise antrenör filmler, istatistikler vb. vasıtaları kullanmak suretiyle sporcudan ne ister istediğini hissettirebilmelidir. Antrenör yine çeşitli sorumlulukları sporcusuna yüklemelidir.

f) Güven: Antrenör sporcuya güven duyduğu müddetçe sporcunun güvenini kazanır. Güven sporcunun performansını arttırmada oldukça önemlidir. Karşılıklı güven şarttır. Antrenör sporcunun güvenini sarsacak her türlü hareketten kaçınmalıdır. Bilincli sporcular işlerini mümkün olduğu kadar düzgün yaparlar. Antrenman kurallarını uygulamaya çalışır ve kendi isteklerini arka planda tutarlar. Antrenmana geç kalmazlar

ve çalışmaları hiç kaırmazlar. (38)

### Sporcu Kişilik zelliklerinin Değerlendirilmesi

Sporcuların sahip olduğu kişilik özelliklerini değerlendirmenin çeşitli yöntemleri vardır.

Sporcu tanıtma tablosunda grldğu gibi 1'den 9' a kadar olan rakamlara göre 1-3 : Düşük 4-5-6: Orta 7-8-9: Yüksek bir seviyeyi göstermektedir.

Sporcuların bağımsız ve objektif bir değerlendirmesini yapmak gerekir, bu da uzun zaman ve gözlem gerektirir.

Sporcunun kişilik özelliklerini değerlendiren bu test Thomas Tutko, Berce Ogilvie ve Leland Lyon tarafından geliştirilmiştir. Buna sporcu Motivasyon Envanteri denir. Bu test sporcunun zayıf yönlerini ele alıp o yönde yönlendirilmesine yardımcı olur. Bu test sporcunun gerek istek faktörlerine, gerekse ruhsal faktörlerinin ölçümlerini verir. Her sporcu bu testten geçirilir ve sonuçlar rapor edilir. Bu sonuçların sporcular üzerindeki olumsuz etkilerinden kacinılmalıdır. (39)

---

(38) Tutko, T.A-Richards.w.j. a.g.e, sh: 43.

(39) Tutko, T.A-Richards.w.j. a.g.e, sh: 44

SPORCU TANITMA FORMU

Adı ve Soyadı: X

1-2-3: Düşük 4-5-6: Orta 7-8: Yüksek 9: Çok yüksek

1- Enerji ve Sürüklenme Yeteneği: 1 2 3 4 5 6 (7) 8 9

(Kazanma arzusu)

2- Kendine güven: 1 2 3 4 (5) 6 7 8 9

(Kendinden ve kabiliyetinden emin)

3- Mücadelecilik: 1 2 3 4 5 (6) 7 8 9

(Kendini kabul ettirme isteği)

4- Müsabakaya hazırlanma: 1 2 3 4 5 6 7 (8) 9

(Antrenörün dediklerini yapmaya hazır)

5- Azim: 1 2 (3) 4 5 6 7 8 9

(Azimlidir ve bunu sürdürür)

6- Hassasiyet: 1 2 3 4 5 6 (7) 8 9

(Hisleriyle hareket etmekte ancak duygularını kontrol edebilir)

7- Bilinç geliştirme: 1 2 3 4 5 (6) 7 8 9

(Herşeyi mümkün olduğu kadar düzgün yapar)

8- Güven: 1 2 (3) 4 5 6 7 8 9

(Kendine ve insanlara güveni)

9- Sorumluluk: 1 2 3 4 5 6 7 8 (9)

(Sorumlulukları kabul eder, suçlamalarında kabul eder)

10-Liderlik: 1 2 3 4 5 6 7 (8) 9

(Diğer sporcuların yönetimini ister)

11-Zihinsel dayanıklılık: 1 2 (3) 4 5 6 7 8 9

(Zorlukları aşar ve etkilenmez)

Sporcu X genelde çok iyi görünüyor. Antrenörü ve kendisini ilgilendiren bir kaç nokta vardır. Tenditlere karşı hassastır. Başkalarına pek fazla güveni yoktur. Güven çok gerekli ve önemlidir. Antrenörün ona söylediği her şey geçerli ve güvenilir olması ciddidir. Hata yaptığında sarsılır (Ruhen) : Oysa onun genel kişiliği çoğu zaman bu tür durumlardan onu kurtarır. Takım arkadaşlarına önderlik yapabilir. Hislerini kontrol edebilecek olgunluğa sahiptir.(40)

Eğer sporcu, zeki, çalışkan, mücadeleci ve sadık ise antrenörün yeni bir düzenleme veya özel bir program yapmasına gerek yoktur. Fakat her sporcununda spor yapmasının başka sebepleri olabilir. Sebepleri şöyle özetleyebiliriz.

- 1- Kendini kabul ettirebilmek için.
- 2- Kendini daha erkek hissetmek için
- 3- Ailesinin isteğini yerine getirmek için
- 4- Kız arkadaşını etkilemek ve dikkat çekmek için
- 5- Öfke hislerinden kurtulmak için kendine bir şans tanımak için spor yapma gereği hissedebilir, ya da bunun dışında olabilecek diğer etkenler,

### III. SPORCUDA YARIŞMA YETENEĞİ

#### A) Yarışmanın Psikolojisi

Spor hareketinin en belirgin davranış özelliği yarışma unsurunun bulunmasıdır. Günlük yaşamda (iş ve atletik hareketlerde) bireyler ve gruplar başarı, prestij, statü ve toplumun beğenisi ve toplumun kabullenmesi için yarışma davranışı göstermektedir. Ünlü bir antropolog olan Margaret Mead'e göre bir toplumun eğilimlerini davranışlarındaki üç belirleyiciden anlayabiliriz. Bu üç belirleyici davranışlarda 1) Kooperatif 2) Yarışmalı 3) Ferdi konuları oluşturur. Kuşkusuz yarışma fiziki hareket ve başarı için en önemli davranış özelliğidir. (41)

Bu kadar önemli olduğu belirtilen ve herkes tarafından önemi kabul edilen yarışma nedir? nasıl gelişir? Bu sorulara değinmekte yarar vardır.

#### B) Yarışmanın anlamı

Birçok kimsenin yarışma terimini yorumlaması, yarışmanın bazı ortak amaç yada hedef için fertler veya gruplar arasında bir mücadele, oluşu merkezinde toplanmaktadır.

Sporda bu iki terim davranışları psikolojik boyutta incelerken, zaman zaman aynı anda kullanılmaktadır.

---

(41) Çetinözoğlu, S, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi spor Psikolojisi der notları, Ankara, 1977, sh 38

Bazı sosyal fonemenler (görüntüler), meselâ-saldırganlık,kuvvet ve taklit davranış terimleri olarak ele alınmalı, buna karşılık diğer bazı sosyal fenomenler (görüntüler), Meselâ: kooperasyon ve yarışma ise sosyal durumlar olarak incelenmelidir. Bu çerçevede yapılan farklılaştırmayı atletizm ve fiziki hareketteki davranışa uygularsak kooperatif durum her fert için sonuç-ödül iki veya daha çok fertin birlikte davranışlarına dayandığında oluşmaktadır. Kooperatif durum futbol da söz konusudur. Futbolda oyuncuların bireyler olarak rol ve hedefleri olmakla beraber ortak bir amaç esas olmaktadır. (42)

Bir grup düşünür, yarışmanın ortaya koyduğu sonuçlara göre iki ana tip yarışma olduğunu ileri sürmektedir. Doğrudan veya dolaylı yarışma tipleri Dolaylı yarışmada fert canlı olmayan rakiple, bir standart normla (rekorla) daha önceki başarısıyla (derecesiyle) veya kendi performansının en üst düzeyine temsil eden rekorla başarı için mücadele etmektedir. Golf, dağcılık, kros, kayak gibi sporlar buna örnektir.

Doğrudan yarışmada ise fertler birbirleriyle kişisel temas yoluyla mücadele etmektedir. Bu tip yarışmada fert kendi başarısını en üste çıkarmaya, aynı zamanda rakibinin ba-

---

(42) Çetinözoğlu, S. a.g.e. sh: 38

şarısını en alt düzeye indirmeye çalışmaktadır. Güreş, Judo, Boks, Hentbol vb. sporlarda olduğu gibi. (43)

Bu konuda ilk araştırmaları yapan araştırmacılar, 1967'de Arnold Beisser ve 1958'de Francis Ryan'dır. Bir sporcu fiziksel sorunların üstesinden gelmekle beraber kazanmak için psikolojik sorunların üstesinden de gelebilmelidir.

C) "RYAN" Göre İyi Ve Zayıf Yarışmacının Özellikleri

- 1) İyi ve kötü yarışmacılar yüksek derecedeki sportif başarıları kazanmada farklı hissi kabiliyetlere sahiptirler.
- 2) Normal veya iyi bir yarışmacı kötü bir müsabaka çıkardığında aşırı heyecanın kurbanı olmuş olabilir.
- 3) İyi bir yarışmacı yarışma halinde rakipleriyle sıcak ilişkiler içindedir. Fakat zayıf yarışmacı yalnız bulabildiği ortamı tercih eder. Zayıf yarışmacı öfkeli veya sert değildir.
- 4) Zayıf yarışmacı devamlı kendini yargılar, hata yapmaktan korkar ve yaklaşımı her zaman olumsuzdur. Başarıyı kabul etmek için hissi kabiliyet yönünde eksikliğe sahiptir.
- 5) Zayıf yarışmacı kötü bir yarışma performansından sonra iyi bir ruh hali gösterdiği halde, iyi yarışmacı için bu azmedilmesi zor bir durumdur. (44)

İyi ve zayıf yarışmacıların karakter yapıları gerçek olarak ayrıştırılabilseydi, antrenörler sporcuları hakkında

---

(43) Çetinözoğlu, S. a.g.e Sh:2

(44) Vanek, M.-Cratty B.J. Psychology and the Superior Athlete, (Çev. Öztan N.), London, 1970, Sh:82

daha anlamlı sonuçlara varabilirlerdi. Zayıf yarışmacının yarışma sonucu hakkında olumsuz hissi etkileri vardır. Bu onların genel özelliklerinden biridir. Bu sorunun derin bir kökeni vardır. Eğer antrenörler bu bilgileri daha önce anlayabilirse iyi ve zayıf yarışmacıyı belirlerken daha mantıklı bir sınıflandırmaya girebilir.

1968'de Ryan'ın yaptığı araştırmada iyi yarışmacıyı tanımlarken "sosyal yönü gelişmiş, farklı etkiler altında olmayan, fikrini kolayca ifade edebilen sporcudur." Bu bakımdan antrenörün farklı kabiliyetli yarışmacılara karşı tutumlarını ayarlaması gerekir.

D) Sporda Başarılı Olmada Beisser'in Görüşü

Beisser, başka bir bakış açısından 1967'de sporcular üzerinde bazı yorumlarda bulunmuştur. Bir psikiyatrist olarak sporcuların problemlerine eğilmiştir. Yarışma şekilleri ve yarışmanın yapıldığı ortam (takım ve ferdi) büyük ölçüde kişinin geçmişi ile ilgili psikolojik olaylarla bağımlıdır. Sportif yarışmalarda çocukluk çağında ailenin etkisi çok büyüktür.

Sporlarda başarılı olma atılgınlık eğiliminin kazanmaya doğru kanalize edilmesi ile ortaya çıkar. Beisser kötü yarışmacıyı genellikle atılganlıktan çekinen, iyi yarışmacıda atılganlık korkusunu diğerine nazaran daha az besleyen sporcudur. Diye tanımlamıştır. Başarılı bir biçimde yarışabilmek için kişi atılgınlığını kabul ettirecek hareket ve davranışlarda bulunabilmelidir. Bir çok psikolojik faktörler

davranışlar ve düşük performans üzerinde etkiye sahip olabilirler. Beisser, psikolojik faktörlerdeki zorlamaların sporcuda kazanma amacınının, sporcunun belleğinden silme eğilimi gösterdiğini iddia etmiştir. Ayrıca kazanma tecrübesinin belirtmiş ve "Bir oyuncu başarılı olmadan önce, kazanmanın ne olduğunu tatmalıdır" demiştir. Sporcunun kabiliyetlerini yarışmada neden kullanamadığına dair bir çok saklı şüphesi vardır. Antrenör onu psikolojik davranış açısından yönlendirebilmeli ve sporcuda antrenörüne güvenmelidir. Sonuç olarak antrenör sporcunun gözünde güçlü, koruyucu ve anlayışlı olmalıdır.(45)

---

(45) Vanek,M.-Cratty,B.J, a.g.e., Sh:84

#### IV ANTRENÖR SPORCU İLETİŞİMİ

##### A) İLETİŞİM ŞEKİLLERİ:

1) Bilgi verme: Bu fiziksel muharetleri öğretmeyi kapsamakla kalmaz, aynı zamanda felsefe, strateji, oyun pahları ve direktifleri kapsar.

İletişim kopukluğu olursa antrenör inatçı bir pozisyona girer ve sporcuların saygısını kaybeder. Soru cevap sistemi çok yaygındır. Sporcuya bilgi vermenin çeşitli şekilleri vardır.

A) Direk emir: Sporcuya neyin nasıl yapılacağı anlatılır.

B) Konferans Kurallardaki değişiklikler, geçen yılın takımı hakkında bilgi verme gibi genel kuramları kapsar.(46)

C) Gösteri: Antrenör çeşitli fiziksel hareketlerin nasıl yapılacağını bizzat kendi gösterir.

D) Analiz: Analizde konu esas bölümlere(ayrıntılara)bölünerek başarının ve kaybetmenin nasıl meydana geldiği incelenir. Filmler, grafikler, diagramlar ve istatistikler kullanılabilir.

2) Bilgi Alma: Bunda ana amaç antrenörün şüpheye düştüğü (emin olmadığı) durumlarda ve konularda sporculardan tek tek fikir alıp verimi arttırmadır. Antrenör aşağıdaki yaklaşımlardan faydalanılabilir.

---

(46) Tutko, T.A-Richards, w.j., Psychology of coaching (çev: Özkaya.i), Bostan, 1971, sh: 72

a) Öneri: Sporcu antrenörün yeteri kadar (göremediği) aydınlanamadığı durumlar, hissettiği zaman takımın selâmeti açısından önemli durumlar hakkında fikirlerini ve hislerini söyler (önerilerde bulunur) (47).

3) Tartışma: Bu öneride daha geniş bir alanı kapsayan bir iletişim şeklidir. İki veya daha fazla grupların sporcularının tek tek karşılıklı bilgi alışverişleri veya görüşlerini acıklığa kavuşturmayı belirtir. Takım sporcularıyla uğraşacak olan antrenör değişik tipte insanlarla çalışmaya kendini hazır hissetmelidir. (48)

#### B) İLETİŞİM METODLARI

İki ana kategoriden oluşur.

#### 1) Problem sporculara uygulanan sabit (değişmez) iletişim tarzı

a- Sert olma (disiplinli)

b- Destekleme: antrenör her konuda sporcuyla destekler, yardımcı olur.

c- Babacan yaklaşım

d- Samimi (Dostça) yaklaşım

e- Sporcuyla iletişimi kesme ( sanki sporcu yokmuş gibi davranma)

---

(47) Tutko, T.A-Richards. w.j., a.g.e., sh:73

(48) Tutko, T.A-Richards. w.j., a.g.e., sh:73

C) İLETİŞİM AÇISINDAN SPORCU FORMUNUN DEĞERLENDİRİL

MESİ

Adı ve Soyadı:

Yaşı

Ev Adresi:

Baba Adı:

Ana Adı:

Babasının mesleği

Anasının mesleği

Haftalık harçlığı

Kız arkadaşının Adı:

Ders Durumu (Okuldaki notları v.s.)

Okuldaki diğer faaliyetleri

Merakları:

Niçin spor yapmak istediği

Hayranlık duyduğu sporcular:

Okuldaki sevdiği ders:

Sevdiği Öğretmen

Babası spor yaptı mı (Yaptıysa hangileridir)

Antrenörün kişisel notu: (50)

## SPORÇULARDA GÖRÜLEN PSİKOLOJİK SAKATLIKLAR

Öncelikle yarışan sporcular sıhhatli, fiziksel ve ruhsal bir yapıya sahiptirler. Ancak nadiren de olsa psikolojik bir takım sakatlıklara raslanmaktadır.

Fiziksel sakatlıkların ortaya çıkmasının nedenleri, Bazı yarışmacıların sadist ve mazoist eğilimlerinin bulunması ve sportif müsabakalara hazırlanmak amacıyla vücut üzerinde aşırı yüklenmeleridir. Bu aşırı yüklenmeler fiziki rahatsızlıklar yarattığı gibi beraberinde hissi rahatsızlıklar getirip strese neden olabilir. Fiziksel sakatlıkların çoğunun temelinde diğer etkenlerden fazla psikolojik etkenlerin var olduğu tesbit edilmiştir. Bazı sporcular psikolojik iç sorunlarını çözmek amacıyla sakatlanma unsurunu, kendilerine alet etmeyi ve alışkanlık haline getirmişlerdir. Bu tür sporcular genellikle vurdumduymaz, dikkatsiz ve sporun gerektirdiği aktiviteler karşısında kendilerini yormak istemezler. (51)

Aktif yarışan sporcular sık sık tekrarlanan fiziksel sakatlıklarla karşı karşıyadırlar. Yeterince dinlenmeden ve tedavi olmadan çoğu kez uzun sürede ve aktif çalışma ortamı için de iyileşirler. Bazı durumlarda sakatlıklar tarif edilebilir ve geçerlidir. Her zaman bu böyle olmayıp, doktor-

---

(51) Singer, N,R, Conching, Athletics and Psyehology, (çev: ÖZTAN. N), Florida, 1972, sh: 87.

lar sporcuların sakatlıklarını netleştiremediklerine raslanır. Sporcular farklılıklar göstererek, kimisi yenilmekten kimisi ise galibiyetten korkarlar. Bir takım sporcular da incinmek ve sakatlanmaktan korkarlar. Bu sebeplerden dolayı bir çok sporcu korkuları açısından farklılıklara sahiptirler. Örneğin: İkinci planda ki bir sporcu kendisine bir şans tanındığında korkuya kapılıp kendini sakatlayabilir. Bu sebepten de antrenörünün takım arkadaşlarının ve seyircinin gözünde kahraman olabilir. Bu örnekteki sporcu oynamayı takım da yer almayı ve kendisine imrenilmesini isteyen fakat kabiliyetleri çok zayıf olan kişilerdir. Sakatlık kaybedeceğini düşünen bir sporcu için bir kaçış mekanizması oluşturmaktadır. Fiziksel sakatlıklar onun kaybetmeksizin başarıya ulaşmasını, antrenörünün, takımının ve seyircilerin sempatisini kazanmasını sağlamaktadır. Bu tip sporcular kesinlikle başarısız olma durumundadırlar. Hastalıklarının tedavisi de oldukça zordur.

Ogilvie ve Tutko 1967' de başarıdan korkan sporcuyla "başarı sadece yüklenmiş bir sorumluluk ve yüklenmiş sorumluluk biraz daha fazla heyecandır. Bu nedenle mücadeleden kaçış vasıtaları fiziksel bir acı veya sakatlıktır" diye yorumlamışlardır. Bu tür sakatlıklar tamamen psikolojik bir etken sonucu ortaya çıkmış sakatlıklar olarak nitelendirilmektedir. (52)

---

(52) Singer, N.R., a.g.e, sh: 88

A) PSİKOLOJİK SAKATLIKLAR ve MOORE'NİN GÖRÜŞÜ

Antrenör için bu çeşit sakatlıklar nadiren raslanan sorumluluklardır. Moore'a göre uyanık bir antrenörün bu tip sakatlıkları önceden hissedebilmesi gerekir. Psikolojik sakatlıklara aşağıdaki unsurlar sebep olmaktadır.

- 1- Sportif kabiliyet ve isteğin ataklıktaki rolü
- 2- Baba ve oğul arasında spor konusunda çıkan anlayış ve kabiliyet farklılıkları.
- 3- Ataklığın kontrolündeki yetersizlikler.
- 4- Sakatlanma korkusu
- 5- Sakatlıkların abartılması.
- 6- Başarıya tolerans göstermek için sebep kabul edilen kabiliyetsizlik. (53)

Bu tür sporcuları tedavi edebilmek için, Ogilvie ve Tutko'nun tavsiyelerini kulak ardı etmemek gerekir. Onlara göre antrenör sporcusunu sakatlığını kabul etmeli fakat ona ekstradan bir ilgi göstermemelidir." Sporcu kendisinin normal bir fert olarak kabul edildiğinin bilincine varınca performans konusundaki sorunları çözülür ve sakatlığı ortadan kalkacaktır. Bu bakımdan antrenörler birer amatör psikolog sayılabilirler. (54)

---

(53) Singer, N.R, a.g.e., sh: 89

(54) Singer, N.R.,a.g.e.,sh: 89

B) SPOR SAKATLIKLARI VE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER ARASINDA  
Kİ İLİŞKİLER

Spor sakatlıkları belli bir zaman zarfında tanımlanabilen riskli faktörler sonucu ortaya çıkarlar. Son yıllarda bir çok araştırmacı spor sakatlıkları konusunda çalışmalar yaptılar. Bu araştırmalarla, hastalık ve stres arasında bir bağ bulunup bulunmadığını araştırdılar. Bu araştırmaların büyük bölümü stresli hayat şartlarına, önemli ailevi sorunları sahip olan sporcular üzerinde yapıldı. Sonuç olarak bu tip meselelere sahip olan sporcuların sakatlıklarının, diğerlerine nazaran, yani daha az stresli olanlara oranla az olduğu ispatlanmıştır.

Stres ve spor sakatlıkları arasındaki ilişki ise, stres altında olan sporcunun oyuna konsantrasyonunun az olması nedeniyle ortaya çıktığıdır. (54).

Yaşantı tarzının değişmesi adapteyi engellemesi konusunda tartışıldı. Sonuç olarak ise psikososyal etkenlerin spor sakatlıkları ile ilgisi olduğu tesbit edildi.

Bir yıllık süreyi kapsayan Brauwvr Üniversitesi 1. sınıf Beden Eğitimi bölümünde okuyan 66'sı erkek 33' kız 99 öğrenci üzerinde Psikolojisini inceleyen bir araştırma yapıldı.

---

(54) Lysens, R.,-Auweele, v.y., Ostyn, m., The Relationship between Psychological Factors and Sports İnjuries," Journal of Sports Medicine, (çev: ÖZTAN, N), Leven, 1986, s: 3, sh: 77

Araştırma sonucunda bu öğrenci üzerinde Enstitünün spor hekimliği uzmanı bu tip sakatlıkları stres sakatlıkları ve şiddetli (sert) sakatlıklar olarak iki kategoride belirlendi.

Sert sakatlıklar: Burkulma, incinme, berelenme, cürüme.

Stres sakatlıklar: Tendon sakatlıkları, diz kapağı sakatlıkları, Sinovial kese sakatlığı, kas zorlamaları gibi sakatlıkları kapsamına almaktaydı. (55)

Bu sakatlıkların iyileştirilmesi için ise dinlenme gerektiği için dinlenme tedavisi üç aşamada, ele alındı.

1- Antrenmana 1 haftadan az süreyle ara verilmesi

2- Antrenmana 1 haftadan fazla bir aydan az ara verilmesi

3- Antrenmana 1 aydan fazla ara verilmesi

Test sonucunda ayrıca stres sakatlamaları ve sert sakatlanmalar arasındaki ilişkinin önemsenmeyecek kadar az olduğu belirlendi. Psikososyal etkenler (faktörler) sert sakatlanmalarda belli bir ölçüye kadar rol oynamaktaydı. Bu sebeple hayat stresi ve sert sakatlıklar arasındaki ilişki çok önemli değildir dendi. (56)

Bunun yanısıra unutulmaması gereken diğer bir unsurda sakar kişilerdir. Bunların spor sakatlıkları hayatın stresleri sonucu değildir. Tam aksine yaradılışları gereğidir.

---

(55) Lysens, R.- Auweele, V.Y-Ostyn, M., a.g.e. s: 2, sh: 78

(56) Lysens, R.- Auweele, V.Y- Ostyn, M., a.g.e, s: 3, sh: 79

C) SAKATLANMIŞ SPORCUNUN PSİKOLOJİSTİ

Son birkaç yıl içinde, günden güne artan bir ilgi psikolojik açıdan sakat sporcuları inceleme ve sınırlanmış fiziki aktiflik üzerinde psikolojik etkenlerin incelenmesi konusunda yoğunluk kazandı. Öncelikle sakatlık halinde psikolojinin rolü ele alındı, daha sonra ise sakatlık bir stres sebebi olarak incelendi. Bunların yanısıra sakatlığın ortaya çıkardığı sakatlık stresleri hakkında tartışıldı ve sakatlık esnasında çok sık rastlanan genel sorunlar, sakatlanmış sporcular vasıtasıyla araştırıldı. Sonuç olarak ise spor eğitimcilerinin sakat sporcularla ilgilenip, çözümler bulmaları "Psikolojik yetenekleri Düzenleme Programıyla" bir kesinlik kazandı. Ek olarak ise bazı psikolojik prensipler vasıtasıyla antrenörün sporcusuyla bütünleşmesi tavsiye edildi.

Psikolojik yeteneklerin önemi özellikle 1984 Sarayova (Saraybosna Kış Olimpiyatları, esnasında Yugoslavya'da başarıya ulaşmak, sporcuyu eğitmek, konsantrasyon, zihni dinlendirme (relaxation) ve güven konusunda antrenör ve sporcuların birlikte yaptıkları kritikler sonrası anlaşıldı.

Şimdi size yüzeysel olarak bahsettiğimiz bu konular hakkında açıklamalar getirelim. (57)

---

(57) Weiss, M.R.,-Troxel, R.K, "Psychology of the Injured Athlete," Athletic Training, (çev: Öztan. N.), Philadelphia, 1986, s:2 sh:104

1-) Kendi Kendine Konuşma: Bu durumda sakatlanmış sporcu devamlı kendisine "Ne olur, Eğer olursa ne olur, olmazsa ne olur" gibi sorular yöneltir. Örneğin:" Çabuk iyileşemezsem ne olur" Tekrar sakatlık geçirirsem ne yaparım". Eğer takım arkadaşlarım ve antrenörlerimin bana olan güveni sarsılırsa "ne olur" vb sorular. Gerçekten bu tip sorular sakatlanma dönemi boyunca sporcunun zihninde çok büyük yer işgal ederler ve sporcuda motive bozukluğu, heyecan, korku gibi etkenlerin kuvvet kazanarak stresi artırmasına neden olurlar. Durumda sporcuya önderlik edecek birisine ihtiyaç vardır. (58)

2- Hisler: Sakat sporcularda psikolojik baskının sebep olduğu ve ikinci derecede öneme haiz konuyu, hisler içerir. Sporcular üzerinde yapılan incelemeler göstermiştir ki, Sakatlık sonrası "İnanmama, Korku, Debrasyon gibi hisler dogmaktadır. ve bunlara ek olarak sporcu korkak, güvenini kaybetmiş, suçlu, kontrolünü kaybetmiş bir görünüme büründüğü saptanmıştır.(59)

3- Somatik Şikayetler: Sık rastlanan üçüncü sorun ise uykusuzluk, mide bozukluğu, iştahsızlık, yorgunluk, hareketsizlik şikayetlere yol açan psikolojik baskılardır. (60)

4- Sakatlıkla Mücadele Gücünden Yoksunluk:

Sakatlıkla mücadele gücünden yoksun olan sporcular genelde

---

(58) Weiss, M.R- Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 107

(59) Weiss, M.R- Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 108

(60) Weiss, M.R- Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 109

"Şimdilik tahamül etmek zorundayım ve yapalım" yada "Ben herşeyi Allah'a bıraktım, en iyisini o bilir" gibi sözlerin ardına saklanarak mücadele etmekten kaçmaktadırlar. Ondan bu şekilde bir kaçısa yönelten ise takım arkadaşlarının yada rakiplerinin başarısını duymak, sakatlığın oldukça önemli olması, belli bir süreden önce iyileşmenin imkansız olması, müsabaka dönemine kadar performansının eski düzeyine gelmeyeceği inancının hakim olmasıdır. Bu nedenle bazıları iyileşme süresini farkında olmadan bazı tedavileri önemsememek ve geçiştirmek suretiyle uzatırlar. Diğer bir konuda sporcuların sabırsız olmaları ve küçük iyileşmeleri önemsemeyip birdenbire iyileşme umuduna kendilerini kaptırmaları sonuc olarak ise bu gerçekleşmeyince psikolojik baskı altına girmeleridir.(61)

D) SAKATLANMALARIN PSİKOLOJİK BASKISINI KALDIRMA  
YOLLARI:

Bu yazı sakatlık durumunda sporcuyu olumsuz yönde etkileyen psikolojik baskıların sporcunun psikoloji üzerindeki önemini vurgulamak için hazırlanmıştır. Spor eğiticisinin bazı psikolojik baskı unsurları üzerinde bilgi sahibi olması ve bunları ortama uygulayabilmesinin gerekliliği kaçınılmazdır.(62)

1-) Sadece Sakatlığı değil, Kişiyide İyileştirin:

Sakatlanmış kişinin kendisini ve sakatlığı kontrolü yerine

---

(61) Weiss, M.R-Troxel, R.K. a.g.e, s:2 sh: 110

(62) Weiss, M.R-Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 111

sakatlığın onu kontrol ettiği hatırlanmalı ve gerçekçi yaklaşımlarla kişiye ümit verme ve onun üzerindeki psikolojik etkiyi azaltmaya çalışılmalıdır. çünkü sakat bir sporcu iç kontrolden yoksun, olumsuz etkilerin kontrolünde ve somatik şikayetlerin baskısı altındadır. (63)

2-) Sporcuyu bir fert olarak tedavi edin:

Dış faktörlerinde iç faktörler kadar sakat sporcu üzerinde etkili olduğu hatırlanmalı ve spor eğiticisinin veya antrenörün ona sıradan birisi gibi değilde özelliklerine göre muamele etmesi ve davranması gerekir. Bunun içinde antrenörün sporcularını ayrı ayrı birer fert olarak tanıması gerekir. (64)

3-) Antrenör-Sporcu arasındaki iletişim Kaabiliyeti  
Açık ve Rahat olmalıdır

Sporcu sakatlığı müddetince spor eğiticisi veya antrenörüne duyduğu güven hissi nedeniyle kendisini rahat hissetmelidir. Bu sporcunun iyileşmesini çabuklaştırmak bakımından dikkate değer derecede önemlidir. Antrenör veya spor eğiticisi sakatlanmış sporcuyu iki şekilde iletişim kurarak etkileyebilir. Bunlardan birincisi, Aktif bir dinleyici olmak, onun sorunlarını dinlemek ikinciside, ona cesaret veririrken ve ikna ederken daima pozitif yaklaşımlarda bulunmasıdır. (64)

---

(63) Weiss, M.R- Troxel, R.K. a.g.e, s:2 sh: 111

(64) Weiss, M.R- Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 111

(65) Weiss, M.R- Troxel, R.K, a.g.e, s:2 sh: 111

E- Sakatlık Durumunda Psikolojinin (Önemi)

Spor psikolojisi üzerindeki çalışmalar başlıca iki konu üzerinde yoğunlaştırıldı: 1- Spor alanında etkili olan sporcuların psikolojik yapısı spordan ne şekilde etkilenir? 2- Psikolojik etkiler (faktörler) faal sporculuk üzerinde nasıl etki yapar?

Birinci madde olumlu davranışlar, motivasyon gibi konuları kapsamına almasına rağmen ikinci maddenin kapsamına giren konular heyecan, kendine güven, performans üzerinde motivasyonun etkisi vb olmak üzere tamamen farklılık gösterir. Bu iki maddenin konuları sporcuyu, antrenörü, spor eğitimcilerini ve sakat sporculara müdahale esnasında rolü olan herkesi yakından ilgilendirir.

Bu konudaki temel görüş ise "Amacın sadece sakatlığı tedavi etmek değil, sporcunun psikolojik yönden tedavi edilmesi olduğudur. (66)

F- Bir baskı Unsuru Olarak Sakatlanma

SELYE "Yaşamın Baskısı" adlı kitabında " Stresi" hem psikolojik, hemde fizyolojik disiplinin konusu olarak ele almıştır ve baskı unsurunun sevindirici veya üzücü olabileceğini asıl önemli olanın bunlar değil adaptasyon için duyulan istek ve gereken ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir:

Bu etkenlerin yokluğunun ise, sağlık ve büyüme üzerinde etkili olduğunu ileri sürmüştür. Aynı zamanda sakatlık sürecince sporcuların stres seviyelerini nasıl kontrol etmeleri gerektiğini ele almıştır. SELYE'nin düşünceleri sağlık, psikoloji ve spor literatürü tarafından kabul edildi ve saygı gördü. Psikolojik değişiklikler sporcuya hem zihni yönden hemde organizması üzerinde zarar verir. Sporcu üzerindeki baskılar herhangi bir dış etkenden kaynaklanabildiği gibi baskıların sebebi kişinin başından geçmiş eski olayların düşüncesinin ve anılarının onu rahatsız etmeside olabilir.(67)

### 3- Sakatlık Sonucu Meydana Gelen Stresin Dış ve İç Faktörlerle İlgisi

İnsanın sosyal davranışlarını açıklayabilmek için kişiyi etkileyen dış ve iç faktörlerin birlikte ele alması ve bunlara aynı yaklaşımda bulunulması gerekir. Sporcunun dış ve içi faktörlere bakış açısında onun bu faktörlerden etkileniminde büyük öneme sahiptir, buda onun kişiliğiyle yakından ilgilidir.

Dış faktörlerden gelen baskılar: sakatlığın meydana geldiği sezon, sporcunun o anki takımdaki yeri, yarıştığı spor dalı, antrenör, ailesi, takım arkadaşları vb sebeplerden kaynaklanan baskılardır.

---

(67) Weiss, M.R- Troxel, R.K. a.g.e, s: 2, sh: 106

İçî faktörlerden gelen baskılar ise şu şekilde açıklanabilir. Sakatlık yarışma sezonu öncesi olmuş ise sporcu yarışmaya hazırlanamadığı için, yarışma döneminde olduysa yarışmaya katılamadığı için bir psikolojik iç baskı altına girer. Sporcuyu birinci planda etkileyen ise kendi düşünceleridir. Örnek olarak farklı branşlarla uğraşan sporcuların sakatlık sonucu ve düşündüklerini bir gözden geçirelim. Sakatlanmış bir atlet: " Koşamamak gerçeğini bir türlü alı şamıyorsa düşünsenize sınıfıma veya arabama gitmek için koşmaktan dahi acizim bu beni perişan ediyor." diyor. Fakat yapılan inceleme sonucu psikolojik baskı altına giren sporculardan sezon başladığında sakatlananla, sezon başlamadan sakatlanan arasında psikolojik etkileme yönünden oldukça büyük farklar göze çarpar. Çünkü sezon öncesi sakatlanan sporcunun en azından sezon ortasında yarışmalara katılabilmek gibi bir şansı vardır.

Spor branşının farklılığı psikolojik stres üzerinde çok küçük farklar gösterir. Sonuç olarak sporun takım sporu veya ferdi spor oluşu büyük ölçüde bir etken değildir denebilir. Sakatlık geçirmiş bir güreşçi ise kendimi düşük bir hayat seviyesine sahip gibi hissediyorum. Sanki arkadaşlarla oluşturduğumuz takım bütününün bir parçası değilim" diyor.

(68)

Antrenörün, ailenin ve takım arkadaşlarının sporcuya, "takıma nezaman dönüyorsun, antrenmanlar ve zaman başlıyor, seni özledik" gibi telkin edici sözleri onun cesaretini artırır ve psikolojik yönden üzerindeki baskıyı birazcık olsun kaldırır fakat sporcuyu olumsuz yönde de etkileyebilir. Burada sporcunun iyice iyileşmeden antrenmanlara dönmesi, müsabakaya katılması halinde sakatlığının yenilenmesi ve daha da kötü bir hal alması şeklinde ortaya çıkar.

Sakatlıkların sporcu üzerinde yarattığı düşüncelerden biriside: " Sakatlanma müddetince performansını kaybedeceği ve kısa sürede bunu tekrar kazanamayacağı, ayrıca bu sakatlığın ilerde tekrar etmesi yada onu çalışmalar, müsabakalar esnasında rahatsız edeceği" korkusudur. Buda sporcu üzerindeki stresin iyice artıp doruk düzeye çıkmasındaki en önemli etkindir.

Kendini Motire etmek sporcunun iyileşmesi üzerinde büyük etki yapar, eğer kişi kendini motive edemiyor ise, iyileşeceğine veya bunun kısa sürede gerçekleşeceğine kendini inandıramıyorsa, onu tedavi eden terapistlere ve diğer uzmanlara ona önderlik ve rehberlik etmek gibi önemli görevler düşer, çünkü bu kişi kendine psikolojik yönden yeterli olmamaktadır. Böyle durumlarda sakatlığın fiziksel olarak ortadan kalkması durumunda da onun iyileşmesinde emeği geçen uzmanlar onunla ilişkilerini birdenbire kesmemelidir, onun psikolojik yöndende iyileşmesini sağlamalıdır.

## H- DEĞİŞİKLİKLER, YAŞANTIDAKİ STRESİ OLAYLARIN SPORDAKİ SAKATLANMALARA ETKİSİ

Bu konuda Cryan ve Alles futboldaki sakatlanmaları incelerken bir grup üzerinde çalışmışlar ve Psiko-sosyal faktörlerin sakatlıklardaki rolü nedir? sorusuyla yola çıkmışlardır.

Sakatlıklar üç bölüme ayrılarak

- Ufak sakatlıklar
- Orta sakatlıklar
- Büyük sakatlıklar olarak bölümlenmişlerdir.

Buna göre yüksek yaşantı stresinden etkilenen oyuncuların, bu stresten daha az etkilenenlerine nazaran sakatlanmalardan daha çok etkilendikleri ortaya çıktı. Bundan başka stresin fazla olduğu oyuncuların bir sezon boyunca birden fazla sakatlanmaya mazur kaldıkları ortaya çıktı.

Daha fazla yaşantıları stres içinde bulunan oyuncuların, daha az stres içinde bulunanlara oranla önemli sakatlanma riskine girmedikleride gözlenmiştir. Bu bakımdan çalıştırıcılar sporcularını daha yakından takip ederek, yaşantılarındaki streslere karşı duyarlı olmaları gerekmektedir. Sporcusunun yaşantısını tanımakla performansın artırılmasında daha isabetli kararlar almış olacaktır. (69)

---

(69) Cryan, P.D- Alles, W.F., " Change, Life stress Events, and Football Injuries," Journal of Sporta Medicine, (cev: Bora,T) Levren,1986, s:3, sh: 52-58

I-ZİHNİ YÖNDEN DİNLENME KAABİLİYETLERİNİN  
KALICILIĞININ SAĞLANMASI

Zihni dinlendirici bir antrenman öncelikle kişinin heyecanını ve kas gerilimini azaltır. "Chen" günlük antrenmanların yapılmadağı yani zihni dinlendirici bir teşebbüste bulunulmadan bu kabiliyetin kalıcılığının sağlanıp sağlanamayacağı konusunda bir çözüm ve vasıta bulabilmek için araştırma yapmıştır. Zihni dinlendirme antrenmanını kasların gerilimini azaltıcı unsur olan 11 farklı çeşit arasında belirledi. Araştırma sonucunda zihni dinlendirme çalışmasında rolü olan faktörleri üç ayrı grupta sınıflandırdı. Bunlar, kalıcılığı 2 hafta sağlayanlar, 4 hafta sağlayanlar ve zihni dinlenmede kalıcılığı hiç sağlayamayanlar olarak sınıflandırıldılar. 8 hafta sonra önceden seçilen 11 unsur tekrar teste tabi tutuldu. Sonuç olarakta bunların halen kas gerilimi azaltıcı etkiler olduğu belirlendi. Zihni dinlenmenin kalıcılığını 2 hafta sağlayan faktörler, zihni dinlenmenin kalıcılığını 4 hafta sağlayan ve hiç sağlayamayan gruplardaki unsurlardan daha önemli olarak tesbit edildi. 4 Haftalık kalıcılık sağlayan ve hiç kalıcılık sağlayamayan faktörlerden olun gruplar arasında ise zihni dinlenme kabiliyeti bakımından farklılık tesbit edilemedi.

"Chen" ayrıca her iki haftada bir verilen zihni dinlendirmenin sporcunun öğrendiklerini mümkün kılmakta ve kas gerilimini azaltmakta olduğunda sözlerine eklemiştir.(70)

---

(70) Chen, W, " Relaxation skills Family Retained," Journal of Sports Medicine, (çev: ÖZTAN, N) Levven, 1986, s: 3, sh: 19

## i-SPORCULAR İÇİN BASİT GEVŞEME METODU

Bu gevşeme metodunu şu şekilde sırayabiliriz.

a) Devamlı bir uyarım bulunmalıdır. Bu bir ses, bir kelime veya sessiz ya da işitilebilir cinsten terar edilen bir cümle olabilir. Gözler bir nesneye devamlı bakar. Bu arada amaç, kişinin dikkatinin başka uyarımlara kaymasının en aza indirilmesidir.

b) Pasif tutum. Alının pozisyon sırasında rahatsız edici düşünceler akla gelirse, bunlara aldırış etmemeli ve dikkati yeniden tekniğe çevirmelidir. Tekniğin ne derecede iyi uygulandığı hakkında da bir endişe gösterilmemelidir.

c) Rahat bir koltukta bulunmalı ve böylece pasif bir tutumla kas faaliyeti en aza indirilmelidir.

d) Sessiz bir ortamda az bir çevre uyarımlarıyla yetinilmelidir. Gözler kapalı olmalıdır.

Bu basit gevşeme yöntemini uygulamak, bir saat gibi kısa bir zamandagerçekleştirilebilen teknik için ayrıca öğreticiyede gerek yoktur. Verilecek şu talimat yeterlidir. Rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatın. Bütün kaslarınızı derin bir şekilde gevşetin. Bu gevşemeyi ayaklarınızdan başlatıp göğüs, omuz ve yüzünüze kadar bütün vücudunuza yayın. Burnunuzdan nefes alın ve nefesinizin farkında olun. Nefes alırken ve nefes verirken kendi kendinize "Bir" deyin sessizce. Sessizce bu işi yirmi dakika uygulayın. Saate bak-

mak için gözünüzü açabilirsiniz, çalar saat kullanmayın. Aklinıza rahatsız edici düşünceler gelirse nefes almaya ve "Bir" demeye devam edin. Bu teknik günde bir veya iki defa tekrar edilmeli ve başlamadan iki saat öncesinden itibaren yemek yenmiş olmalıdır. (71)

---

(71) Özbaydar., S, İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, 1983  
sh: 173

## MOTİVASYON

### A) MOTİVASYON TANIMI:

Motivasyonun tarifi birçok beden eğitimi ve psikoloji uzmanı tarafından yapılmıştır. Bu konuda uzmanların neler dediklerine ve verdikleri tanımlara bir göz atalım.

1973 yılında Bryont Cratty motivasyon başlangıcını sağlayan unsurları sınıflandırarak çok iyi bir çalışma yapmıştır. Çalışma amaçları doğrultusunda "Kişinin neden bir faaliyete dalıp seçip, diğerlerini seçmediğini" ve "Kişilerin neden değişen ölçülerde motive olduklarını" birbirinden ayırmıştır. Cratty'e göre motivasyonun tanımı "Farklı şartlar, altında ve farklı zamanlarda kişiyi harekete veya hareketsizliğe yönelten unsurlardır." Demmiştir. (72)

Bob Singer 1972'de yaptığı araştırmaya başlarken klişeleşmiş bir cümleyi kendisine hareket noktası olarak seçmiştir. " Bir oyuncuyu (sporcu) maca götürebilirsiniz ama onu oynatamazsınız." Singer'in düşüncesine göre kişinin gözle görülen performansı üzerinde yeteneklerin kaabiliyetlerin ve fiziksel sıfatın önemli etkileri vardır. fakat sporcudan gerçekten süper bir başarı bekleniyorsa, motivasyona düşen görev bu durumda en önemli olanıdır. (73)

1964'de Atkinson bir kişiyi belli bir amaca yöneltmek ve aktifleştirmek için en gerekli şeyin diğer unsurların yanısıra motivasyon olduğunu söylemiştir.

---

(72) Fisher, A.C., Psychology of sport, (cev: ÖZTAN.N), Florida, 1976  
sh: 190

(73) Fisher, A.C., a.g.e.sh: 191

Dorothy Harris 1963'de motivasyon üzerinde gözlemyapmanın imkansız olmasına rağmen motivasyonun ortaya çıkardığı sonuçlar üzerinde incelemeler. ve gözlemler yapılabileceğini ileri sürmüştür. (74)

Frost 1971'de "Motivasyon, davranışları kontrol eden ve yönlendiren diğer unsurlar olmazsa önemini kaybeder demiş ve birçok üniversiteli sporcuların yanısıra profesyonel sporcular üzerinde yaptığı araştırmalarında kişiyi yarışmada üstün derece elde etme amacını yönelten en önemli unsurun kendisiyle gurur duymak olduğunu belirlemiştir. (75)

Ruhsall ve Sivedentop 1972'de yaptıkları araştırmaların sonuçlarına dayanarak "Davranışın motivasyonel açıklamalarının sebeplerinin belli bir ölçüye kadar yararlı olduğunu" söylediler. (76)

1972'de spor psikolojisi alanında başta gelen otoritelerden birisi olan Charles Cofer "Motivasyon" Sebepleri" veya "Hareketin ne için yapıldığını belirginleştirir" demiştir. Ayrıca hisler ve motivasyon arasındaki önemli ilişkinin varlığını ileri süren bir postülat ortaya atmıştır. (77)

20. Yüzyılda düşünceleri oldukça saygı gören ve birçok psikoloğu etkilemiş olan skinner, motivasyonun tanımını

---

(74) Fisher, A.C., a.g.e. sh: 191

(75) Fisher, A.C., a.g.e. sh: 191

(76) Fisher, A.C., a.g.e. sh: 191

(77) Fisher, A.C., a.g.e. sh: 191

yapmamış kültürel bir determinist olarak motivasyonun önemi olmadığını düşünmüştür. Belkide onun kültürel determinizmi açıklayan en iyi cümlesi şudur: "İnsanlar farklı yerlerde olağanüstü derece farklıdırlar ve bu farkların tek sebebi yer unsurudur. (78)

---

(78) Fisher, A.C, a.g.e, sh: 191

B) MOTİVASYON YAPISI

Motivasyon, psikolojik ilerlemeleri (gelişmeleri), sosyal davranış belirtilerinin psikolojik ihtiyaçları, adapteyi ve hissi etkileri kapsamına alır, Farklı kavramlarla olan ilişkisi bu terimin karmaşık olarak görülmesinin yegane sebebidir. İnsan organizması yaşadığı çevredeki bazı olayları ve nesnelere kabul edebilmesine rağmen bazılarını da reddeder. Davranış unsurlarını iyi tanımlayıp açığa çıkarabilmek için verilecek kabul etme veya reddetme şeklindeki kararlar büyük rol oynar. Aynı zamanda hareketlilik, yönlendirme, destekleme gibi konularıda kapsamına alır.

Aktiflik ve motivasyonun dinamik karakteristikleri stres, tansiyon ve canlılık gibi kelimelerle tanımlanır. Motivasyonun yönlendirme ve destekleme fonksiyonu ihtiyaçlar, adapte, yönlendirici unsurlar ve dürtü tarafından karakterize edilir. Yönlendirici bir unsur ferdin organik bir ihtiyacını tatmin edecek şekilde davranmasını sağlar, öğrenme süresi boyunca tüm dürtüler davranışlarla ilişki içine girerler. Bu sayıları unsurlar fert için belirli bir davranışın ve amaca ulaşmak için seçmiş olduğu hareket tarzı üzerinde etki yapar. Bazı dürtüler olumlu olmasına rağmen bazılarıda olumsuzdur. Birçok sporcu için kazanmak müsabıklığın devamı için olumlu bir faktör kaybetmek ise yarışmacıyı yada sporcuyu mücadele azminden alıkoyan ve müsabıklıktan vazgeçiren olumsuz bir faktördür. Bir spor olayının sonucu kişi için olumlu yada olumsuz bir dürtünün açığa çıkmasına neden

olur. Adapteler ise kişinin belli bir davranış biçimi içine girme eğilimine kesinlik kazandırır. (Belirginleştirir.) Bu tip eğilimler ferdin kesin karakteristikleriyle çok yakın bağlantıya sahiptirler. Motivasyon unsuru olarak dürtüler kesin sonuca ulaştıran en belirgin motivasyon unsurdurlar. (79)

---

(79) Fisher, A.C., a.g.e, sh: 86

C) ANTRENÖR AÇISINDAN MOTİVASYONUN ÖNEMİ

Antrenör için en önemli unsur onun harekete geçirici özelliğine sahip olmasıdır. Onun kişiliği, inandığı prensipleri, amaçları harekete geçirici teknikleri, sporcunun gelişmesi ve başarıya ulaşmasını sağlayan önemli faktörlerdir.

Motivasyona tam bir yaklaşım için aşağıdaki faktörler önemlidir.

- 1- Antrenör kendisine göre neyin önemli olduğu konusunda kendi felsefesini gözden geçirmelidir. (Harekete geçirici faktörler veya motivasyon edici faktörler)
- 2-Antrenör kendi felsefesini etkili bir şekilde koyma yöntemlerini gözden geçirmesi gereklidir.
- 3- Eğer yaklaşımı başarılı değilse durumu geliştirmek için nelerin gerektiğine karar vermelidir.
- 4) Kendi felsefesinin avantajları ve dezavantajlarının farkında olmalıdır.
- 5- Antrenör motivasyon için çaba harcarken hangi noktalarda başarı sağlayamadığını görebilmelidir.
- 6) Antrenör motivasyonun takım üzerinde nasıl etki yaptığını ve sporcu yu nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır. Bu istenilen özelliklerdin yoksun takım ve sporcular için faydalı olabilecek özel teknikleri bilmesi gerekir.
- 7) Antrenör kendi motivasyon yapıcı amaçlarını engelleyebilecek herhangi birşeyi farkında olmadan yapıp yapmadığını bilmek için elinden gelen her türlü çabayı harcamalıdır.

Meselâ bir antrenör çok çalışmayı özellikle söyler fakat buna rağmen antrenmanları kısa keser. Başka bir antrenör hoşgörüden bahseder ama çabuk öfkelenir. Yine başka bir organizasyon ve plandan bahseder ama kendisi dikkatsiz bir insandır. (79)

Bu noktada adil bir soru sormak gerekir. Bir antrenör her bakımdan tamamen etkili bir motive edici olabilir mi? Mücadele ruhu, sıkı çalışma, organizasyon, ve takım ruhu aşılayabilir mi,

Başarı mümkündür. eğer antrenör durumu, planları ve antrenmanların gidişine sadık kalırsa tabii.

#### Sözle Motivasyon

Daha önce belirtildiği gibi değişen etki derecelerine göre çeşitli haberleşme (diyalog) şekilleri vardır. Genel olarak, motivasyonla ilgili en yaygın olanları, etkili konuşmalar, tartışmalar, sporcuyla konuşma gibi.

Cok etkileyici antrenörler yaptığı güzel konuşmalarla takımın moralini ve motivasyonunu arttırma ve takımları da başarıya sürüklemişlerdir.

Bu maddeler kesin olmakla beraber, bunu başka faktörlerde etkileyebilir. Asıl düşünülmesi gereken bir soru vardır.

(79) Tutko, T.A- Richards.W.j., Psychology of Coaching (çev: ÖZKAYA. İ), Boston, 1971 sh: 116

Sporcuyu, motivasyona sürükleyici güçler kaldırıldığı zaman aynı şevk ve istekle devam eder mi? veya kendini yeteince konu üzerinde yoğunlaştırabilecek midir?

Mesalâ sporcunun ailesi veya kız arkadaşı müsabakaya gelemeyince sporcuyu aynı şekilde etkili oynayacak mı?

Bazı antrenörler motivasyon yapılmaması gerektiğini spora iştirakin içten gelen bir istek olduğunu ve bu yüzden motivasyonun kendi sorumluluğu olduğunu savunurlar.

#### D) MOTİVASYON HAZIRLIĞI

Çıkabilecek herhangi aksaklıklara meydan vermemek için sezon başlamadan önce motivasyonla ilgili dikkatli bir hazırlık yapmak gerekir.

Antrenör bu hazırlıklar için aşağıdaki noktalara dikkat etmelidir.

- 1- Geleneksel rekabetle karşılaşma hazırlığı.
- 2- Beklenen lig şampiyonluğu için hazırlanma.
- 3- Büyük bir yenilgiye hazırlanma,
- 4- Kolay gibi görünen bir rakip için hazırlanma
- 5- Form düşüklüğünden kurtulma. (Hiç bir şeyin yolunda gitmediği dönem)
- 6- Kılıpayı kazanma durumlarında kurtulma. (Çünkü bu kötüye gidiş alametidir)
- 7- Ağır yenilgilerden kurtulma.
- 8- Kılıpayı kaybetme durumlarında takimi yönetme.

9- Büyük bir zaferden sonra takimi yönetme

10-Daha önce yendikleri bir takımla karşılaşmaya hazırlanma.

11-Takımın daha önce kaybettikleri bir takımla karşılaşmaya hazırlanma

12-İlgi ve şevk uyandırma.(81)

#### E- MOTİVASYONDA ZAMANLAMA

Motivasyonda zamanlama, neyin söyleneceğini bilmekle ne zaman söyleneceği açısından esastır. Uygun bir zaman ve ortamda çok iyi seçilmiş bir kaç söz, sporcuların dinlemediği ve hazır olmadığı zamanda yapılan uzun konuşmalardan çok daha etkilidir.

Çoğunlukla zamanlamanın ne kadar ve ne zaman olacağı antrenörün ön sezisiyle tayin edilir.

#### 1) UZUN VADELİ HAZIRLIK

Sezonluk amaçlar için motivasyonla ilgili yaklaşım daha genel ve esnektir. Antrenör takımın ihtiyaçlarına veya sporculardaki değişikliklere göre amaçları değiştirilebilir.

Başlangıç planlaması esnek olabilir. Çünkü antrenör herşeyi önceden yapamaz. Sezonla ilgili amaçlar önceden tesbit edilmelidir. Direktifler ve izlenecek yol takımın gücünün gerçekçi bir değerlendirilmesiyle yapılmalıdır. Bunu ta-

---

(81) Tutko, T.A-Richards. w.j, a.g.e, sh: 121

kiben her sporcuya söz hakkı verilerek takım tartışması yapılmalıdır. Motivasyonel hazırlık, takım hazırlığının daha çok önce yapılmalıdır. (82)

## 2) KISA VADELİ HAZIRLIK

Kısa vadeli motivasyonel hazırlık bir yarışma bittikten sonra hemen ardından başlar. İyi bir yarışmadan sonra antrenör oyuncuların formunu yüksek tutmalıdır. Kötü bir oyundan sonra onların güvenlerini arttırmalıdır.

Yüksek bir motivasyon elde etmek için antrenör her yarışmadan sonra oyuncuların psikolojik durumlarıyla ayrı ayrı ilgilenmelidir. (83)

## F) TEŞVİK EDİCİ KONUŞMALAR

Bir çok antrenör ve taraftar, oyundan önce veya haftayımında bu tür konuşmaları antrenörün vazgeçilmez görevi olarak görürler

Bir çok kimse bu tür konuşmaları psikolojik bir yaklaşım olarak görür. (84)

## G) DAHİLİ MOTİVASYON

Dahili motivasyon derecesi sporcudan sporcuya göre büyük ölçüde değişir. Başarıda büyük pay sporcunun içinden

---

(82) Tutko, T.A- Richards. W, J., a.g.e, sh: 125

(83) Tutko, T.A- Richards. W. J., a.g.e, sh: 126

(84) Tutko, T.A- Richards, W. J., a.g.e, sh: 129

gelen bir azimden kaynaklanır. Bazı sporcularda içten gelen büyük bir şevk vardır. Zamanlarının büyük çoğunluğunu antrenörün teşviki olmadan kabiliyetlerini arttırmak için antrenmanda geçirirler.

Diğer sporcular antrenmana çok az zaman ayırırlar. Antrenör hangi sporcunun ne dereceye kadar motive edilmesi gerektiğini bilmelidir. Antrenmandan sonra bile devam eden sporcular, antrenmandan hemen sonra duş alan ve salonu terkeden sporcular farkedilir.

#### H) HARİCİ MOTİVASYON

Sporcuya uyumu ile ilgili bilgi verirken, aynı zamanda hariçten motive etmek bütün antrenörlerin karşılaştığı bir problemdir.

Antrenör sporcuyu övmek veya cezalandırmak suretiyle onu istediği yaptırabilir. Aradaki fark, övgü ile sporcu antrenöre müsabakaya ve kendisine sporcu daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü, sporcuya neyin doğru olduğu hakkında bir fikir verecektir. Ceza ile değil, ceza onun haksız olduğunu bildirir. Olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerinde ödül sporcuya güven kazandırır. Onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza şüphe ve karşılık yaratır. Tıpkı bir kimseye nasıl gidileceğini söylemeden arabanın anahtarını verip ona gitmek istediğiniz yeri söylemenizde olduğu gibi. Her yanlış yere saptığınızda azarlamalar işitir, açık olarak hangi yöne gideceği anlatılmadıkça bu karışıklık devam edecektir. Akıllı olmadığı için, anlamadığı için, karıştır-

dığı için veya korktuğu için sporcuya kızmak onun performansı üzerinde zararlı etki yapar. O sadece antrenörün öfkelerini yatıştırır. Sporcuya bu şekilde hiçbir fayda sağlanamaz. (85)

Kızmanın bir faydası olmayacağı gibi durumu dahada kötüleştirir. Eğer sporcu verilen bilgileri dikkat etmediği için veya tembelliğinden anlamıyorsa bu noktaların üzerine gitmek gerekir. Bu durum antrenöre meşru bir hak verir. Çünkü sporcu kuralları çiğniyor ve kendisine zarar veriyordur.

Sporcunun verilen bilgileri başarılı bir şekilde kapamaması veya tatminkâr bir ilerleme yapamamasının değişik sebepleri vardır.

1) Yeteri kadar zeki olmayabilir. Bu yüzden sporcuya kızmak hiçbir yarar sağlamaz. Bu sporcu için antrenör talimatları açık, net ve basit bir şekilde vermeli ve sporcunun onları anladığından emin olmalı

2) Sporcu zeki olabilir fakat çeşitli nedenlerle verilenleri anlamayabilir. (Antrenör açık ve net bir şekilde açıklayamayabilir) Antrenör açık ve net bir yaklaşım sağlayamadığı için sporcuya, kızması doğru bir davranış değildir. Sporcuya anlatılanları tekrar ettirmek gerekir.

3) Hata yapmaktan korktuğu için (Hata yapınca cezalandırılacağı için) de anlamayabilir. Bu hisler onun anlamasını önler.

Bu durumda ona kızmak etkili bir diyalogu kesinlikle engeller. Antrenörün bütün güçlüklerle karşılaşması halinde sporcuya gerekli bilgiyi vermeye devam etmemesi uygun olur. Onunla konuşmayı onu sakinleştirmeyi denemelidir. (86)

i) SPORCUDA YARIŞMA MOTİVASYONU

Sporcu diğer unsurlarının yanısıra bir yarışmacıdır. Birisinin sportif statüsünü geliştirmesi, eski performansının geliştirilmesi ve zıtlıkların yenilmesi suretiyle kolaylaşır. Yarışma ve koordinasyon bu yapıyla ve bu tip davranışların etkisiyle yakında ilgilidir.

Burada yarışma yeteneğini arttıran durumlar üzerindeki motiveyle ilgili görüşlerinde belirtilmesi tamamıyla gerekli bir unsurdur.

Yarışma fırsatları azaldığında buna bağımlı olarak performansta düşer. Birisinin eski rekorunu muhafaza için yarışması veyahutta başka bir sporcunun ona yardımcı olması onun yarışma yeteneğinin kaybolmaması, hatta gelişmesini bile sağlayabilir. Performans düşüşleri genellikle mücadele anında değil, pratikleştirme bölümlerinde görülür. Birçok antrenör pratikleştirme çalışmalarında motivasyonu düşürmemek için kendilerine özgü sistemler geliştirmişlerdir. Böylece yarışma hissini antrenmanlar boyunca varlığını muhafaza etmenin önemini belirtmişlerdir. Spora bağlı olarak yarışma,

sporcuyla kendisine veyahut başka bir gruba zıt davranış içine sokabilir. 1928'de "Sims" tarafından yapılan bir araştırmada bir sınıf durumu ele alınmıştır. Bu araştırma azda olsa konuya ışık tutmuştur. Sims iki grup düzenledi, Gruplardan birisinde kişiler kendileri ve kendileri ile aynı kabiliyete sahip kişilerle, diğerlerinde ise fertler grubun bir elemanı olarak:, diğer grubun elemanlarıyla yarıştılar. Diğer üçüncü bir grupta ise hiç motivasyon belirtisine rastlanmadı.

Deneyle öğrenilmesi gereken 12 konu üzerinde değerlendirilmeler yapıldı üçüncü grubu olan kontrol grubu % 102,2 kendi içinde motive olmuş grup % 109,9 ve ferdi motivasyona sahip olan grup % 157,7 başarı göstermişlerdir. Eğer bu sonuçlar doğru olsa idi ortaya çıkacak ifade kişinin kendisi ile yarışmasının başka bir grupla yarışmasından daha etkili olacağıydı. (87)

Fakat takım sporlarıyla uğraşan kişiler grup yarışmalarında daha fazla etki görebilirlerdi. Eğer böyle olsaydı bir grup yarışması ferdi yarışmadan daha etkili olarak nitelendirilebilirdi. Fakat şunuda unutmamak gerekirkki her takım sporunda da bir adapte ve kişisel yarışma unsuru mevcuttur.

---

(87) Singer, N.R., Coaching, Athletics and Psyehology, (Cev: ÖZTAN.N), Flarida, 1972, sh: 228

J) MORAL VE RUH

Moral ve ruh terimleri spor alanında sık sık değişik biçimlerde kullanılmaktadır. Hangisinin gerçek anlamının ne olduğunu ifade etmek, güç olduğundan genel anlamda ifade tarzlarıyla kabul edilirler. Artrenör için sorun olun moralin tarifini nasıl yapmak değil; morali nasıl yükseltip kalıcılığını sağlamaktır. Moral bir kabul etme hissi olarak şekillendirilebilir. Veyahutta bir takımın yada ferdi sporcunun amaca ulaşmasındaki eminlik (kendime güven) hissini belirtir. Moral yüksekse sporcunun ihtiyaçları tatmin edilmiş ve genel anlamda en iyiyi yapma duygusuna sahiptir. Gurubun üyeleri amaçlarını belirlemiş, amaçlarına nasıl ulaşacağını bilen ve alanlarında gelişme katedebilecek kişilerdir. Sporlarda diğer guruplara bir kontrastlık arzetmesine rağmen amaç, belirsiz ve kesinlik kazanmamış değil ilk ve en önemli unsur kazanmaktır. (88)

Sportif gurup veya takım üyeleri normalde morallerini kolayca yükseltebilirler. Bunun nedeni ise aynı amaca hizmet etmeleridir. Gurubun üyeleri, amaca ulaşmada aynı morale sahip olmalarına rağmen gurup içinde farklı farklı görevleri vardır. Bazıları aşağıda belirtildiği şekilde daha fazla önem haizdir.

Öncelikle gurup üyelerinin aynı amaca hizmet etmeleri gerekir. Sporlarda amaç kazanmaktır. Her takım üyesi bu amaca

---

(88) Singer, N,R., a.g.e, sh: 145

ulaşmak için cesaretlendirilir. Bu da takım üyelerinin birbirleriyle ilgilenmesi ve gerektiğinde fedakârlarda bulunabilmesi, ayrıca takimin amacı için güçlü bir fedakarlık hissinde sahip olmalarını gerektirir. Kişisel ilgi ikinci planda tutulmalıdır. Eğer takım üyelerinden birisi belli bir rekor kırmak yada belli bir sınırı aşmak amacıyla oynarsa böyle bir takımda ki oyuncuların yüksek morale sahip olmaları beklenemez. Takım üyeleri arasında koordinasyon gereklidir.

(89)

İkinci olarak takımın moralini yükseltecek kişinin takımın önderi olduğu ve takım önderinin her türlü şart altında kişisellikten uzaklaşabilen birisi olması gerektiği unutulmamalıdır. Fakat hiç bir liderin her türlü şart altında moral vermeside beklenemez.

Üçüncü olarak takım üyeleri arasında ve takımla antrenör arasında sağlam ilişkiler bulunmalıdır. İdeal olarak ise tüm takım fertlerinin aynı şanslara sahip olması gerekir. Güreş, judo ve benzeri sporlarda müsabakalara hazırlanmalarında farklı kiloların sporcuları birbirlerine yardımcı olarak kendilerini, dolayısıyla takımını güçlendirirler. Futbol ve basketbol gibi takım sporlarında ise sporcular arasında mutlak bir dayanışma kaçınılmazdır. Çünkü her oyuncu diğerlerine bağımlıdır. Kazanma ihtimalide ferdi gücün en üst düzeye çıkarılmasıyla mümkündür. Sonuç olarak ise antrenör takım eleman-

larının hislerini kontrol edebilmelidir. Antrenörün tek bir sporcunun başarısı üzerine eğilmesi takımın moralini düşürür. Meselâ bir basketbol maçında takımın prestij kazanması için: sadece skorere değilce ribaunt'u alan, top çıkaran, savunmada oynayan diğer oyunculara da önemli görevleri olduğu hissettirilmelidir. (90)

K) SÜPER SPORCULARIN YARIŞMA ÖNCESİ PSİKOLOJİK HAZIRLANMALARI

1) Psiko-Fizyolojik Testler: Yapılan ilk testler yarışma öncesidir. Bunların özellikleri, nabız değişimi oranları, kanbasıncının ve solunumun gösterdiği bio-kimyasal değişimlerdir. Bunlar yarışma öncesinde büyük rol oynarlar. Yarışma öncesi yapılan bu çalışmaların öncüleri, Alman Brustman, Rus Krestovnikov ve onun Moskova ve Leningrad'daki öğrencileridir. Bu tür yarışma öncesi deneyler değişik formlarda incelenmiştir. Sporcuya belli bir program vermekten ziyade, ondan bazen çok sıkı, bazen ufak bir çalışma geçirtmesini isteyerek sporcunun kendisini ayarlamasına önayak olunur. Bir örnek verecek olursak, sporcuya falanca günkü müsabaka için son gayretini sarfederek çalışması söylenir, vakit geldiğinde ise yarışmanın ileri bir tarihe atıldığı söylenir. Bütün bu çalışmalar, sporcunun her zaman dinamik ve hazır olmasını sağlar. (91)

---

(90) Singer, N.R., a.g.e. sh: 146

(91) Vanek, M.,-Cratty, B.J., Psychology and the Superior Athlete, (Çev: Arat, E, ) London, 1970, sh: 109

Bu deneylerden değişik bulgular elde edilmiştir. Yarışmanın ertelendiği meselâ, bir kısım sporcu zaten hazır olmadıklarını, bir kısım ise muazzam hazırlandıklarını ve bu kadar çabanın boşa gittiğini ima ederler. Hatta bir kısım sporcu fizyolojik olarak kendilerini o kadar iyi hazırlamışlardık, kendilerinden daha fazla iş istendiğın de geri çevirmezler.

Sonuçta süper sporcuların iki önemli karakteristik özelliği ortaya çıkmıştır.

- 1) Onlar her zaman istenilene göre iş yaparlar, ani değişiklikler onları hiç bir zaman sarsmaz
- 2) Yarışmanın ertelenmesi halinde gerçek yarışma tarihine kadar derecelerini muhafaza ederler. (92)

## 2) Fiziko-Motor Ölçümler

1930'lu yıllarda, Puni Leningrad'ta Roudik ve öğrencileri Bornikova ve Moskova'da ve daha birçok Avrupa ülkesindeki psikolojistler, sporcuların yarışma öncesi hazırlanma durumları üzerinde çalışmış ve bir çok psikolojik ölçümler kaydetmişlerdir. Bu ölçümlerin çoğu, fizyolojik aktivite ile bağlantılı olarak yapılmıştır. (93)

Psikolojistlerin kullanmış oldukları bu sistemlerde "Koordinasyon-metre" dedikleri ölçümde kullanmışlardır.

---

(92) Vanek, M.-Cratty. B.J., a.g.e. sh: 109.

(93) Vanek. M.,-Cratty, B.J., a.g.e, sh: 110

Sporculara beyin cimastiği yaptırmak amacıyla, karışık bulmacaların, karışık labirent sistemlerinin verilmesi ve doğru cevaplar istenmesi çoğunlukla başarı getirmiştir. Taki bu çalışmalar yarışma tarihine kadar sürdürülür. Bunları kimi günler, kimiye saatler sürebilir. Hatta son birkaç dakikaya kadar da uygulanabildiği olmuştur. (94)

Genelde, bu çalışmalar, müsabakaya hazır olmadıkları kanaatinde olan sporcular için kesin başarı sağlanmıştır. Sporcular istenilen sonucua ulaşmış ve gerek fiziki, gerekse zihin açısından ilerleme kaydetmişlerdir.

Bütün bu çalışmalar sonucu, müsabakalarda başarı sağlayanlar, aynı zamanda müsabaka öncesi tatbikatlarda da başarı sağlamış olanlardır. Çekoslavakyalı cimastikciler çalışmalar sonucu, artık ihtimale yer vermiyecek duruma gelmiş olup, yüzde yüz başarı için uğraşmaktadırlar. Müsabaka öncesi bir sporcunun çalışma programı gözlenerek ileriye dönük programlar yapılabilir. Olayı, kabiliyet değil, sistemli ve çalışma yapılması bakımından incelemek gerekmektedir. (95)

---

(94) Vanek. M.- Cratty. B.J., a.g.e. sh: 111

(95) Vanek. M.-Cratty. B.J., a.g.e. sh: 111

SPORDA İLERİ DÜZEYE YÜKSELMİŞ JAPON SPORCULARIN  
SPORA KARŞI TAVIRLARI

Japon sporcuların kendi sportif kariyerlerine karşı tavırları nelerdir? Kendi kariyerlerinden almış oldukları zevk ne oranda dır. Bu durumlarından hoşnutlarmı ? Spordan sonraki yaşamlarından endiseleri, şüpheleri varmı?

Bunlar "Komuku" tarafından 145 erkek ve 61 kadın atlete (Japon) sorulan sorulardır. Bu sorular sonucunda Komuku, sporcu daha genç iken onlara "rakibini yenme" yönlendirmeyi uygulayarak, zirveye ulaştıklarında bu uygulamanın etkisiyle yapabilecekleri en iyi oyunu sergileyebileceklerini bulmuştur. Profesyoneller hem gençken hemde zirveye ulaştıklarında, zirvedeki amatörlere nazaran en iyi oyunu oynama açısından bu yönlendirmede daha başarılı olurlar. (96)

Ülkeler arasındaki çapraz kültürel karşılaştırmalarda da davranış yönlendirmesinde Japon sporcuların, Kanadalı Profesyonel buz hokeyi oyuncularına nazaran daha çok rekabet yönleri keşfedilmiştir. Bu sonuç Japon kültürünün kendi yapısı itibarı ile daha rekabetçi olmasından kaynaklanmıştır. Ancak zirvedeki çoğu sporcu kendi sportif kariyerinden memnundur. Profesyoneller ise sporu bıraktıktan sonraki gelecekteki yaşantılarından endişe duymaktadırlar. (97)

---

(96) Russell, G.W, "The Impact of the Crowd on Sport Aggression and Performance", Journal of Sports Medicine, (Çev: ÖZTAN. N), Levren, 1986, s: 3 sh: 71-78

(97) Russell, G.W, a.g.e. sh: 71-78

"Kamukunun araştırmasında bulduğu başka bir şeyde, amatörlerin profesyonellere nazaran kendi sporlarındaki pozisyonlarından, kariyerlerinden daha çok haz duymaları. Bunun sebebide profesyonellerin muhtemelen kendi özgürlük ve otonomilerinde daha mahdut, kısıtlı olmalarından ileri geldiğini söylemiştir. (98).

---

(98) Russell, G.W, a.g.e, sh: 71-78

## SONUÇ

Spor psikolojisi, gerek ferdi, gerekse takım sporlarında bilinmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda yeterince araştırma yapılmamış olması, antrenör ve sporcuların halledebilecekleri bir çok problemin ortadan kaldırılmasına izin vermemektedir.

Sporda başarıya ulaşabilmek için, ilmi bir çok metodların yardımına ihtiyaç vardır. Ülkemizde spor psikolojisi, bir bilim olarak oldukça yeni anlaşılmış olması nedeniyle, üzerinde çalışılması gerekli konu olarak, spor bilimcilerinin araştırma alanlarına girmek mecburiyeti ile karşı karşıyadır. Gelişmiş ülkeler, sporda yüksek performansa ulaşmada, sporun hammaddesi olan insanın beden ve ruhi yapılarını en ince noktalarına kadar araştırmış ve yararlanma yollarını açıklığa kavuşturmuşlardır.

Sporda yüksek performansa ulaşmada, spor bilimciliğinin yanısıra ekonomik imkanların sınırlı olmasında önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak mevcut imkânleri yeterince değerlendirebiliyormuyuz? sorusunu eklemenin de faydaları vardır.

Sporda başarılı olmada antrenörlere düşen görev oldukça büyüktür. Bu bakımdan büyük bir sorumluluk şuuru içinde kendilerini yenilemeyi ve geliştirmeyi ihmal etmemeleri gerekir.

Müsabakayı kazanan sporcu, kazandıran ise antrenördür. Antrenör herşeyden önce sporcuyla bir insan olarak değerlendirmeli, onu yakından tanımalı, davranışlarında ki olumlu ve olumsuz değişimleri takip edebilmelidir. Sporcusuna kazansada kaybederse her zaman yanında olacağını hissettirebilmelidir. Böylelikle sporcusunun kendisine karşı olan saygı, ve güveni artacaktır.

Antrenör sporcusunun spor dışı problemlerini de dileyebilmeli, meydana gelecek streslerin ortadan kaldırılabilmesi için gerekli önlemleri almalıdır. Strese girmiş sporcunun kas koordinasyonu önemli ölçüde ortadan kalkarak başarısız olmasına neden olacaktır. Dolayısıyla başarısızlıklar sporcuyu daha fazla strese, güvensizlik ortamına ve spordan soğumasına neden olacaktır.

Motivasyon başarıda en önemli bir unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcu ne kadar formda olursa olsun, müsabaka günü bu formunu ortaya koyamayabilir. Farklı psikolojik yapılara sahip sporcuların motive olmalarıda değişiklik göstermektedir. Antrenör bu değişiklikleri iyi tanımalı ve sporcusunu uygun bir şekilde motive edebilmelidir.

Sporcular sakatlandıklarında bir anda moral çöküntüsü ile çeşitli ruhsal bunalımlara düşebilirler. Böyle durumlarda sporcunun en büyük yardımcısı antrenörüdür. Sakatlıkların üst üste gelmesi durumun da antrenörün daha geniş açı-

dan bakarak sebeplerini araştırması gerekir. Herşeyden önce bir kişi olarak sporcuya sahip çıkabilmesi en doğru davranışı olacaktır.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Chen, W., "Relaxation Skills Easily Retained", Jurnal of Sports Medicine, s: 3, Leuven, 1986
- Cryan, P.D.-Alles, W.F., "Change, Life stress evenis, and football injurier," Jurnal of Sports Medicine, s: 3, Leuven, 1986
- Çetinözoğlu, Süleyman., 19 Mayıs Gençlik ve spor Akademisi Spor psikolojisi ders notları, Ankara, 1977.
- Erkal, E. Mustafa, Sosyolojik açıdan spor, İstanbul, 1981.
- Fisher, A. Craig, Psycholog of sport, Florida, 1976.
- Keten, M. Türkiye'de spor, Ankara, 1974.
- Lysens, R. Vanden Auweele. -Ostyn, M., "The Relationship between psychological factors and sports injuries", Journal of Medicine, s: 3, Leuven, 1986
- Özbaydar, Sabri, İnsan davranışlarının sınırları ve Spor psikolojisi, İstanbul, 1983
- Russel, G.W., "The impact of the Growd on sport Aggression and performance," Journal of sports medicine, s: 3, Leuven, 1986
- Singer, N.R., Coaching Athletics and psychologı, Florida, 1972.
- Tutko, A. Thomas, -Richards, W.Jack, Psychology of Coaching, Boston, 1971.

- Vanek, Miroslav, Cratty, J. Bryant., Psychology and the superior athlete, London, 1970.
- Weiss, M.Maureen, -Troxel, K. Richards., "Psychology of the injured Athlete", Athletic Training, s: 2, Philadelphia, 1986.

12ref