

YAKINDO U ÜN VERS TES BESYO

SPOR PS KOLOJ S DERS NOTLARI

PS KOLOJ VE ALT ALANLARI

Psikoloji, insanın tüm davranı larını ele alır. Ki inin zihinsel yapısını, bilinçli ve bilinçsiz davranı larını inceler; bunların içsel ve dı sal nedenlerini ara tırır. nsan davranı larının açıklanabilmesi ve yorumlanabilmesine yardımcı olmak amacıyla hayvan davranı larının incelenmesi de psikolojinin ilgi alanına girer. Bundan dolayı psikoloji, insan ve hayvan davranı larını inceleyen bir bilim olarak tanımlanabilmektedir.

Sosyal psikoloji: Bireyler tek ba larına ya ayamazlar. nsanlar hem birbirlerini etkiler hem de birbirlerinden etkilenirler. Bireyin ki ili i de genellikle bu etkile im sonucunda biçimlenmektedir. Bireylerin birbirleri ile etkile imini inceleyen psikoloji dalına sosyal psikoloji adı verilmektedir.

E itim psikolojisi: nsanların geli im özelliklerini ve ö renme ilkelerini inceleyerek, e itim ortamlarını etkili bir biçimde düzenlemeyi ve ö retme yoluyla ö renmeyi verimli bir biçimde gerçekle tirmeyi amaç edinen uygulamalı bir bilim dalıdır. Bu uzmanlık alanı ö renme ve ö retme konularıyla ilgilidir. Farklı ya gruplarında kime, hangi konu, nasıl ö retilmelidir? soruları üzerinde durmaktadır.

DeneySEL psikoloji: nsanın zihinsel yapısı ile ilgili deneyler yapmak bu bilim dalının temel görev alanını olu turur. DeneySEL psikoloji genellikle duyum, algı, güdü, ö renme, bellek gibi konular üzerinde durur.

Klinik psikoloji: Psikolojik etkenler birçok hastalı ın ortaya çıkı ında önemli rol oynamaktadır. Örne in; dü kırıklı ı, stres, mesleki ba arısızlık ruhsal hastalıklara neden olabilmektedir. Klinik psikoloji bu gibi hastalara yardım etmeyi amaçlayan uzmanlık dalıdır.

Geli im psikolojisi: Psikolojinin bu dalı, bireyin kronolojik (takvim) ya ıyla gösterdi i davranı larının özellikleri arasındaki ili kiyi inceler.

Spor psikolojisi: Bireylerin psikolojik özelliklerinin araştırılarak takım sporları ve bireysel sporlarda performanslarının nasıl en üst düzeye ulaştırılabileceği konuları ile uğraşır.

Spor psikolojisi, bireylerin sportif performans seviyesini artırmak, öğrenmeyi hızlandırmak, performansı engelleyen psikolojik etkenleri ortadan kaldırmak amacıyla çalışan psikoloji biliminin bir dalı olarak tanımlanabilir. Bu amaçlar aynı zamanda spor psikolojisinin çalışma alanlarını gösterir.

SPOR PSİKOLOJİSİNDE PROBLEM ALANLARI

- 1. Performans Arttırıcı Uygulamalar:** Antrenman sırasında ve yarışa hazırlık evrelerinde sporcuya uygulanacak motivasyon teknikleri, konsantrasyonu ve dikkati arttırıcı çalışmalar gibi sportif verimi en üst düzeye çıkartmakla ilgili konular irdelenmektedir.
- 2. Teknik Öğrenimi Hızlandırıcı Uygulamalar:** Sporcuların motor öğrenme amaçlarında antrenör tarafından uygulanan fiziksel ve zihinsel antrenman teknikleri, antrenör özellikleri, sporcuların zihinsel yetenek ve becerileri inceleme alanını oluşturmaktadır.
- 3. Performansın Önündeki Ruhsal Engellemeleri Kaldırmaya Yönelik Uygulamalar:** Sporcunun üstün performans göstermesini engelleyebilecek stres, korku, kaygı gibi duygusal faktörlerin incelenmesi ve sporcunun bu durumlarla baş edebilmesi için gerekli stratejilerin öğrenilmesidir.
- 4. Sportif Etkinlikte Sosyal Psikolojik Etkenler:** Spor psikolojisi; antrenör ile sporcular, sporcularla sporcular arasındaki uyumu ve bu uyumun takım ve antrenör üzerindeki etkilerini incelemektedir. Kişilik özellikleriyle bulunduğu çevreyi birlikte ele alarak yaşadığı sorunları araştırmaktadır.
- 5. Sportif Etkinliklerin Yapıldığı Ortamdaki Tüm Koşulların Yarattığı Psikolojik Etkenler:** Spor psikolojisi; spor yapılacak alanın zemini, ısısı, aydınlanması, çevreden gelen etkiler gibi fiziksel koşulların sporcu performansı üzerindeki etkilerini incelemektedir.

Ö RENMENİN GENEL TANIMI

Ö renme konusundaki her kuram ö renmeyi kendi perspektifinden tanımlamakta ve ö renme sürecine farklı bir yaklaşım getirmektedir. Bir grup araştırmacı ö renmeyi ya antısal deneyimler yoluyla davranışlarda oluşan kalıcı değişimler olarak tanımlamaktadır. Bir bakımdan ö renme, bireyin kendi ya antıları aracılığıyla davranışlarında değişiklik oluşturması süreci olarak tanımlanmaktadır. Morgan (Morgan) ise ö renmeyi tekrar ya da ya antı sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı bir değişiklik olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre ö renmenin iki temel özelliği vardır:

1. Ö renme, bireyin kendi ya antıları sonucunda kazanılır. Bireyin çevresinde gördüğü, duyduğu vb. bilgiler farklı olduğu için birikimleri de farklı olmaktadır. Bu yüzden ö renme bireyseldir.
2. Ö renme sonucunda değiştirilen davranış, kalıcı izli olmalı, unutulmamalıdır. Kısa süreli, çetirli maddelerin (uyuşturucu, alkol) kullanımı sonucu ortaya çıkan değişiklikler ö renme değildir.

KLASİK KODULLANMA

Klasik kodullanma yoluyla ö renme, ilk kez Rus bilim adamı Ivan Pavlov (van Pavlov) tarafından ortaya atılmıştır. Pavlov yaptığı deneyde bir köpeğe düzenli olarak yiyecek vermiştir. Ancak yemek verilmeden hemen önce köpeğin bir zil sesi duymasını sağlayıp bu durumu pek çok defa tekrarlamıştır. Daha sonra zil çalınıp yiyecek verilmediği durumlarda dahi köpeğin salya salgıladığını gözlemlemiştir. Pavlov fiziyolojik bir olay olan yiyecek ile salya arasındaki ilişkiye yiyeceğe “kodulsuz uyarıcı”, salyaya “kodulsuz tepki”; zil ve salya arasındaki ilişkiye zil sesine yiyeceğin gelişinin ön kodulu olduğu için “kodulu uyarıcı”, salyaya ise “kodulu tepki” adını vermiştir.

Klasik kodullanmanın oluşabilmesi için;

1. Doğal bir uyarıcı (kodulsuz uyarıcı) – tepki davranışının olması gerekir. Göze ilk tutunca göz bebeğinin büyümesi, göze üflenince gözün kırılması, ani bir gürültü karşısında irkilme tepkileri birer kodulsuz uyarıcı ve tepki davranışlarıdır.

2. Ko ulsuz uyarıcıdan önce ko ullanma uyarıcının verilmesi ve bu sayede uyarıcıların birle tirilmesi gerekir. (Pavlov'un deneyinde oldu u gibi zil sesi ile yiyece in geli ini birle tirmek.)
3. Ko ullanma uyarıcı ve ko ulsuz uyarıcı ba ının birçok defa tekrarlanması gereklidir. Fakat korku yaratan ya antılardan bir tanesinin bile ya anması hâlinde öğrenme gerçekleşebilir

EDİMSEL KO ULLANMA

Skinner (Sıkıner)'e göre davranı , tepkisel ve edimsel olmak üzere iki çe ittir. Tepkisel davranı lar refl eks türü davranı lardan olup klasik ko ullanma ile öğrenilmektedir. Edimsel davranı lar ise herhangi bir davranı ın sonunda meydana gelen, ki ide ho a giden ya da gitmeyen durumlara göre kontrol edilir.

O zaman yapılan davranı ın iki türlü sonucu olabilir:

1. Davranı sonucunda organizmanın ho una gitmeyen durum.
2. Davranı sonucunda organizmanın ho una giden durum.

Skinner'e göre bir davranı sonucunda olu an olumlu durumlar davranı ın (edim) tekrar ortaya çıkma olasılı ını arttırırken olumsuz durumlar o davranı ın tekrar görülme olasılı ını zayıfl atmaktadır. Davranı ın arkasından olumlu uyarıcı verilerek yapılan ko ullanmaya edimsel ko ullanma denir. Edimsel ko ullanmanın ortaya çıkmasına neden olan olumlu uyarıcılara **peki tireç**, davranı arkasından gelen ho a gitmeyen durumlar yaratan uyarıcılara **ceza** adı verilir. Peki tirilen davranı lar ki i tarafından öğrenilirken cezalandırılan davranı lar davranı ın tekrarlanmasını azaltır ya da belli bir süre durdurur.

Peki tirme olumlu veya olumsuz olmak üzere iki kısımda incelenir. Yapılan bir davranı sonucunda peki tireç olan uyarıcı verilerek peki tirme gerçekleşiriyorsa buna olumlu peki tirme denir. Sporçunun yaptı ı güzel bir harekete aferin denilmesi, ba arılı bir kar ıla ma sonucunda gazete ve televizyonlarda övgü dolu sözlerle anılması, kazanılan bir

kar ıla ma sonucunda prim da ıtılması olumlu peki tirmelere örnek olu turabilir. Ki inin rahatsızlık veren bir durumdan kurtulması da bir davranı ı peki tirebilir. Buna olumsuz peki tirme denir. Antrenörün tenkit etmesinden çekinen, futbol alt yapısında oynayan minik bir futbolcunun iyi bir ayak içi vuru u yapması, onu içinde bulundu u durumdan kurtarıp rahatlatacaktır. Peki tireç kullanımı ister olumlu peki tireç vermek, ister olumsuz peki tireci kaldırmak biçiminde olsun davranı ın görülme olasılı mını arttırır.

SOSYAL Ö RENME KURAMI

nsan toplumsal bir varlıktır. Davranı ö reniminde klasik ve edimsel ko ullanmanın yanında içinde ya adı ı toplumun ve bu toplumu olu turan bireylerin davranı larını ve bu davranı larının sonuçlarını gözleyerek de ö renir. Çevresindeki di er insanların ya amları sonucu peki tirilen davranı ları kendi ya amına uyarlayarak ö renen bireyler ho a gitmeyen davranı ları uygulamazlar. İlk bakı ta edimsel ko ullanma modeline benzeyen sosyal ö renme modelinde ki iler, davranı ö renimini ilk ba ta kendi ya amları yolu ile ö renir ve bunu taklit ederler. Televizyondaki spor programlarında, yarı ma sonunda yapılan röportajlarda üst düzey performans sporcularına “Örnek aldı nız sporcu kim?” ekinde sorular sorulmaktadır. Gerçekten de yaptı ı spor bran nda ba arılı olan sporcular o bran ta faaliyet gösteren daha alt düzeydeki sporcular tarafından örnek alınırlar. Özellikle yarı malar sırasında üst düzey performans sporcularının uyguladıkları teknik hareketler, o spor bran ıyla ilgilenen herkesin dikkatini çeker ve sporcular o hareketi taklit ederek yapmaya çalı ırlar.

GÜDÜ (MOT V) VE GÜDÜLENME KAVRAMLARI

Güdü (motiv); ki inin enerjisini ve davranı larını, istekleri, arzuları, gereksinimleri do rultusunda yönlendiren içsel uyarım durumudur. Açlık, susuzluk gibi fi zyolojik kökenli güdülere dürtü adı verilir. Bireylere özgü doyurulmamı bir arzunun, iste in ya da fi zyolojik bir yoksunlu un yarattı ı içsel gerilim durumuna da gereksinim (ihtiyaç) denir. Güdüler, organizmayı uyararak faaliyete geçirir ve davranı ı belirli bir amaca do ru yöneltir. Organizmanın davranı nda bu iki özellik gözlendi i zaman organizmanın güdülenmi oldu u kabul edilir.

GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI

Bireyi belli bir eyleme doğru yönlendiren, uyandırıp iten, psikolojik olgu olan güdü ikiye ayrılır.

1. Birincil güdüler: Yeme, içme, soluk alıp-verme gibi fizyolojik (biyolojik) özellikli olup geciktirilemeyen, ertelenemeyen, mutlaka karşılanması gerekli gereksinimlerdir.
2. İkincil güdüler: Toplumda saygın bir yer edinme, tanınma, sevilen ve sayılan biri olma gibi kısa bir süre içinde doyurulması mümkün olmayan fakat uzun süreli davranışları harekete geçirebilecek türdeki toplumsal ve psikolojik özellikli güdülerdir.

GÜDÜLENME KURAMLARI

1. Hiyerarşik Kuramı

Maslow (Maslov), insan güdülerini bir piramit gibi birbirini üstüne merdiven basamakları şeklinde çıkan amaçlı bir düzen içinde düzenlemiştir. Bu güdü piramidinin temelinde biyolojik güdüler (birincil güdüler) yer alırken üst katlarında ise psikolojik güdüler (ikincil güdüler) yer alır. Temeldeki bir güdünün gereksinimleri azami ölçüde karşılanmadan birey üst düzeydeki güdülerden etkilenmez. Alt düzeydeki güdüler doyuma ulaşınca birey, üst düzeydeki güdülere hazır hâle gelir. Hiyerarşik ile ilgili şu noktalar üzerinde durmak gerekir:

- a. Piramitte üst düzeydeki bir güdüye gidebilmek için alt düzeydeki tüm güdülerin tam anlamıyla doyuma ulaşma zorunluluğu yoktur. Bu güdülerin belirli bir oranda doyurulması sayesinde birey diğer düzeye hazır hâle getirilebilir.
- b. Kişiler arasında piramit basamaklarına verilen önem değişebilir. Bazı bireyler için sosyal ilişkiler kurarak insanlarla yakınlaşma güdüsü, emniyet ve korunma düzeyinden daha önce gelebilir fakat bir bakışı için bu doğru olmayabilir.
- c. İnsanların içinde büyüdüğü sosyal çevre ve kültür, kişinin hangi düzeydeki güdülerinin daha belirgin ve baskın bir rol oynayacağını saptar.

2. Hedef Gerçekleştirme Kuramı

Bu kuram, sporcuların başarılarını değerlendirme biçimlerinin, sporcu başarısını tahmin etmede önemli olacağını vurgular.

3. Ba arı Gereksinimleri Kuramı

Ba arı gereksinimi kuramına göre ba arı gereksinimi ö renilmi , kararlı bir özelliktir. Ba arı gereksinimi fazla olan sporcuların zor durumları aradıkları, mücadeleyi sevdikleri ve antrenmanlardan sıkılmadan performanslarını en üst seviyeye ta ımaya çalı tıkları bilinmektedir. Bir sporcuda ba arı gereksinmesi iki ki ilik özelli i ile belirlenir: Ba arılı olma güdüsü ve ba arısızlıktan kaçınma güdüsü. Ki inin ba arılı olma güdüsünün (ba arılı olma iste inin) ba arısızlıktan kaçınma güdüsünden (ba arısız olmaktan korkmasından) daha büyük oldu u durumda ba arı gereksinmesi ortaya çıkar ve sporcu davranı a yönelir.

4. Yükleme Kuramı

Bir maç sonrası sporcuların vermi oldukları demeçlere baktı ımızda kazanan takımın oyuncularının genel de “çok çalı tık”, “kazanmayı hak ettik”, “bu ba arı tesadüfi de ildir”, “takımımız çok yetenekli sporculardan olu maktadır” gibi ifadeleri kullandıklarını görmekteyiz. Oysa ki kaybeden takımın sporcuları “çok ansızdık”, “hakem yanlı tutum sergiledi”, “yanlı kararların kurbanı olduk” ifadelerini kullanmaktadır. Açıklamalardan da görüldü ü gibi sporcular ba arılarını ya da ba arısızlıklarını çe itli nedenlere ba larlar. Bu nedenler, kazanan ve kaybeden sporculara göre farklılık gösterebilir.

Verilen örnekteki açıklamalara bakıldı ında bunların içsel ya da dı sal nedenlere ba lı oldukları ve yine bu nedenlerin kontrol edilebilir veya kontrol edilemez oldu u görülebilir. E er sporcu kaybetme nedenini ansla açıklıyorsa dı sal ve kontrol edilemez bir kayna a ba lıyor demektir. Benzer bir ekilde kazanma nedenini çok çalı ma olarak açıklayan sporcu içsel ve kontrol edilebilir kaynaklara yükleme yapmı olmaktadır. Çünkü çok çalı mak ya da çalı mamak ki inin kendisinden (içsel) kaynaklanan bir durumdur.

1. Ödül Kullanarak Güdüleme

Ödül, yapılan davranı sonrasında verildi inde o davranı ın ileride görülme olasılı ını artırır. Sporcularda da do ru ve yerinde verilen ödüller onların güdülenmesinde etkili bir yoldur.

2. Uyararak Güdüleme

Bu yöntemde çalı tırıcı ile sporcunun e itli konularla de erlendirme yapması temeldir. Bu güdüleme türünde çalı tırıcı merkezdedir ve de erlendirme yaparken amacı bellidir.

3. Korkuyu Kullanarak Güdüleme

Sporcuların korkutularak güdülenmesi, ilk bakı ta olumsuz bir durum yaratır gibi görünse de burada sözü edilen ey, sadece korkulan bir durum yaratmanın ötesinde sporcuların duyarlı oldu u konuların ne çıkarılarak vurgulanmasıdır.

KAYGI KAVRAMI

Kaygı ile ilgili olarak yapılan pek çok tanım vardır. Kaygı Michael Anshel (Ansel)'e göre algılanan tehdit iken, Ruby Cox'a göre artmı fizyolojik uyarılmı lık ve subjektif bir endi edir. Weinberg (Venberg) ve Gould (Gauld)' a göre ise vücudun uyarılmı lı ı ile birlikte bulunan sinirlilik, endi e ve sıkıntı duyguları ile ilgili duygusal durumu anlatır.

1. Durumluk Kaygı

Sınava girecek bir rencinin sınav öncesi ya adı ı, ameliyat olacak bir hastanın ameliyat öncesi ya adı ı, önemli bir yarı maya katılacak sporcunun yarı ma öncesi ya adı ı, ampiyonluk maçında sonucu belirleyecek penaltı atı ını yapacak futbolcunun ya adı ı endi eli olma ile ilgili kaygıya durumluk kaygı denilmektedir. Bireyde gerginlik ve endi e yaratan o anki durum ortadan kalktı ında, bu gibi olumsuz duygular da ortadan kalkmaktadır. Durumluk kaygıya organizmanın artmı uyarılmı lı ının e lik etti i unutulmamalıdır. Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt verece i, sporcunun bu durumları algılamasına ba lı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporcuların gereksinmelerine uygun ki isel yakla ımlar geli tirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden e itimi üretmenleri, sporcularının kar ıla tıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılayamayacaklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladı ının kaygı düzeyini belirleyebilece ini bilmelidirler.

2. Sürekli Kaygı

Bazı insanlar çevrelerinde gelişen olayları sanki her an başlarına kötü bir şey gelecekmi gibi algılamaya ilimindedirler. Bu davranış onların bir kişilik özelliği hâline gelmiştir. Bir sporcunun sürekli sakatlanmasına ilişkin kaygı duyması durumu sürekli kaygıya örnektir. Sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin başka ortamda (örneğin bir yarışma öncesi ve sonrasında) daha çabuk ve sık durumluk kaygı belirtileri göstereceği ifade edilmektedir.

KAYGININ SPOR F PERFORMANSA ETKİLERİ

Sporculardaki performans düzeyini belirleyen en önemli etkenlerden birinin sporcunun yarışma kaygısı ile ilgili olduğu bilinmektedir. Yarışma öncesi yarışılan kaygı düzeyinin çok yüksek ya da çok düşük olması performansı olumsuz etkileyecektir. O yüzden yarışma öncesi uygun bir seviyede kaygı yaşanması sporcunun performansını yükseltecektir. Ekil 1’de görüldüğü gibi bir okçunun hiç kaygılanmadan ya da aşırı kaygılanarak yarışma atışının başarı olma ihtimali çok az iken uygun düzeyde kaygılı bir sporcunun yarışma atışının başarı olma ihtimali çok daha fazladır.

1. Kaygının Fiziksel Boyutu

Fiziksel tepkiler genel olarak kalp atışlarının hızlanması, kas geriliminin artması, yorgunluk duygusu, aşırı alınganlık, el ve ayak terlemesi, mide kasılması, bulantı, nefes almanın sıklaşması biçiminde yaşanmaktadır.

2. Kaygının Zihinsel Boyutu

Sporcuların yarışma öncesi kaygılanmaları zihinsel sorunlara yol açmaktadır. Aşırı düzeydeki kaygı performansı olumsuz etkilemekte ve sporcularda ayrıntılara dikkat edememeleri, ani karar vermede başarısız olma, konsantrasyonlarını sağlayamamaları gibi durumlara yol açmaktadır. Bu olumsuzlukların dışında kaygının ortaya çıkardığı en önemli zihinsel sorunlardan biri de sporcunun ben yapamam, yeteneksizim, kazanamam gibi kendi kişiliğine yönelik olumsuz düşünceleridir.

STRES KAVRAMI

Organizma, yaşamını devam ettirebilmek için kendisini oluşturan yapıları bir denge içinde tutmak ve korumak zorundadır. İnsanlar sürekli olarak içten ve dıştan gelen uyarılarla karşılaşmaya kalırlar.

Canlılı ın devamı için bu uyarıların uygun ekilde de erlendirilip gerekli tepkinin verilmesi gerekir. Stres sözcü ü Latince “estricia” kelimesinden türetilmi tir. Baskı yapmak, zorlamak, germek gibi anlamlara gelmektedir. nsan organizmasının iç ve dı çevreden gelen uyarılara kar ı uyum sürecinde fi ziksel, ruhsal ve sosyal olarak zorlanması ya da tehdit edilmesi ile ortaya çıkan tepkilere stres denmektedir.

SPORDA STRES YARATAN FAKTÖRLER

nsanda stres yaratan durumlar üç grupta toplanır.

- a) Fiziksel çevreden kaynaklananlar: Hava kirlili i, gürültü, hava durumu, radyasyon, kalabalık vb.
- b) Görevden kaynaklananlar: A ır i , çok hafi fi , bant sistemi, vardiyalı çalı ma, gece i i, bireyin katkıda bulunamayaca ı i , a ır ı sorumluluk gerektiren i .
- c) Ruhsal - toplumsal (psikososyal) özelliklerden kaynaklananlar:

Günlük stresler: Günlük ya amda kar ıla ılan terslikler, trafi in sıkı ması, bürokratik i ler, insan ili kilerinde bozukluk.

Geli imsel stresler: Ergenlik dönemi, menopoz.

Ya am krizleri niteli indeki stresler: Do um, ölüm, hastalık, bo anma, ifl as, i ten çıkarılma, vb. Sporun meslek hâlini aldı ı günümüzde sporcu hem bedensel hem de ruhsal yönden yo un yüklenmeler altındadır. Bunlar;

- Uzun süreli, a ır ve sıkıcı antrenmanlara katlanmak,
- Yaptı ı çalı maların kar ılı nı alamamak duygusu,
- Sakatlanma riski,
- Antrenörlerle ya anan tartı malar,

KAYGI VE STRESLE BAŞA ALINILAN YOLLARI

Sporcunun performansını olumsuz etkileyebilecek derecede yüksek olan kaygı ve stres; psikolog, psikiyatr ve klinisyenler tarafından çeşitli tekniklerle uygun düzeye indirilebilmektedir. Kaygı ve stres düzeyini azaltmada kullanılan psikolojik tedavi yöntemleri arasında ise davranışçı yaklaşımlarla, zihinsel yaklaşımların oldukça popüler olduğu görülmektedir. Kaygının ve stres düzeyinin azaltılmasında bu yaklaşımlardan yalnızca birinden yararlanılabileceği gibi çeşitli yöntemlerin birleştirilmesinden oluşan çok bileşenli yöntemler de kullanılabilir. Sporcuların kaygı ve stres düzeylerini ayarlayabilmelerine yardımcı olabilecek tekniklere atina olmaları, onların performanslarını artırıcı bir etkidir. Bu yöntemlerin bazılarını aşağıda deyinilmiştir:

Duyarsızlaşma Teknikleri

Duyarsızlaşma teknikleri, sporcunun kaygı ve stres duymasına neden olan durum ve olaylara yavaş yavaş alışılarak artık bu durumlar karşısında kaygılanmaması ya da kaygı düzeyinin hafifletilmesini amaçlayan tekniklerden oluşmaktadır. Düşük düzeyde kaygı ve stres nedeni olan durumlardan yüksek düzeyde kaygı ve strese neden olan durumlara kadar tüm kaygı ve stres durumları basamaklandırılarak sıralanır. Sporcu önce en alt sıradaki duruma alışır. Daha sonra yavaş yavaş üst düzeydeki bir durumla yüz yüze getirilerek kaygı ve stres yaratan durumla başa çıkmasına yardımcı olunur.

Yarı manın Önemi Hafifletme Teknikleri

Bazı sporcular yarı manın önemini fazla abarttıkları için kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu tür bir durumda çalıştırıcıların telkinleri yararlı olabilir. Örneğin; liseler arası futbol müsabakaları öncesinde çalıştırıcı, sporculara o anda ülkenin birçok yerinde böyle bir karşılaşma yapıldığını söyleyerek kazanmak veya kaybetmenin her şey demek olmadığını anlatabilir.

Sporcuları Seyirci Stresine Alıştıran Teknikler

Kalabalık bir seyirci topluluğunun tezahüratı, alıngan olmayan sporcular için büyük bir stres kaynağı ve rahatsız edici bir öğe olabilmektedir. Bu nedenle antrenmanların ve hazırlıkların

bir parçası olarak, sporcuları, seyirci gürültüsüne alı tırmak, sporcunun performansını olumlu biçimde etkiler. Bu amaçla çalı malarda sporcuları seyirci gürültüsüne maruz bırakma, maç esnasında ortaya çıkacak kaygı ve stresi önlemede yararlı olabilir.

Zihinsel Teknikler

Zihinsel teknikler kaygı ve stres düzeylerini ayarlama da yararlı olabilmektedir. Örne in; rahat bir durumda iken sporcudan, yarı ma esnasında ortaya çıkabilecek stresi ve ya ayabilece i fi ziksel tepkileri hayal etmesi istenir; daha sonra stres yaratan bu durum için olumlu bir dü ünceyi zihninde canlandırması beklenir. Böylece stres durumlarında sporcunun zihninde olu an olumsuz dü üncelerin olumlu dü üncelerle yer de i tirmesi sa lanarak sporcuya enerjisini yapıcı yönde yönlendirme becerisi kazandırılmaya çalı ılır.

Nefes Alıp Verme Egzersizleri

Farklı ortamlarda insanların nefes alıp vermeleri de de i mektedir. Küme dü me veya ampionluk maçı öncesi bir voleybol takımında sporcuların nefes alıp vermelerinin de i ti i, sık nefes alıp verdikleri görülmektedir. Bu durum solunum sayısını artırmakta ve vücudun fi ziksel ve zihinsel tepkilerini etkilemektedir. Karın kaslarının otomatik kasılması, beyne uyarılar göndermesi bir tehdit olarak algılanır ve vücut alarma geçer. Dolayısıyla do ru nefes alıp vermek vücutta gev emeyi sa lamanın ilk ve en kolay yoludur.

UYARILMI LIK KAVRAMI

Uyarılmı lık, organizmanın uyanık olma düzeyinin fiziksel ve psikolojik aktivasyonu olarak tanımlanabilir. Uyarılmı lık (arousal), organizmanın fiziksel durumuyla ilgilidir. Beynin çe itli bölgeleri, sempatik ve parasempatik sinir sistemi gibi yapılar uyarılmı lık ile yakından ili kilidir. Bu ba lamda uyarılmı lık, organizmanın en sakin durumu (uyku hâli) ile organizmanın en heyecanlı durumu arasındaki da ılımına i aret eder. Uyarılmı lık kendini salt fizyolojik belirtilerle de il aynı zamanda davranı sal ve bili sel olarak da göstermektedir.

UYARILMI LIK VE PERFORMANS L K S

Sportif performans ile uyarılmı lık arasındaki ili ki ele alındı ında uyarılmı lı ın performansı nasıl etkiledi i üzerine geli tirilen en bilinen teori Yerkes (Yerks) ve Dodson (Datsın)' a dayanan ters U hipotezidir. Uyarılmı lık ne dü ük ne de yüksek oldu unda (optimum uyarılmı lık) ise performans en üst düzeyde olmaktadır. Uyarılmı lık; ters U hipotezinde performansın dü ük veya yüksek olmasına neden olan tek faktör olarak görölmektedir. Bu hipoteze göre okçuluk ya da tabanca atıcılı ı yarı masından önce kalp atım sayısının artması, elde bir titremeye, dolayısıyla hedefe iyi ni an alamamaya neden olacaktır. Bu gibi durumlarda performans dü er. Sporcunun yarı mayaya kendini iyi hazırladı ı, rakibini kendine denk gördü ü durumlarda uyarılmı lı ı uygun düzeyde artacak ve performansı da üst düzeyde olacaktır.

KONSANTRASYON

Bilindi i gibi uzun süre dikkatli kalabilmek zordur. Bazı ara tırmacılar, çevredeki bazı ipuçlarına odakla ılmasını ve bu odakla ma yetene ini, dikkatli olma anlamına da gelen konsantrasyonu devam ettirebilme olarak tanımlamaktadırlar. Çevredeki uygun ipuçlarına yönelmek demekle örne in; servis kar ılayan bir tenisçinin rakibinin nasıl bir servis kullanaca ı, gelen topun hızı, geli yönü ve yüksekli i gibi eylere dikkat etmesi gerekti i demek istenmektedir. Ancak bu ipuçlarına dikkat edilirse sayı kazanılabilir. Di er taraftan aynı tenisçi için uygun olmayan ipuçları ise rakip oyuncunun ortuna, formasına, saçının ekline ve apkasına dikkat etmesi olabilir. Bu da konsantrasyonun da ılması olarak isimlendirilebilir. Tanımdaki di er bir özellik, dikkat oda ının uzun müddet devam ettirilmesidir. Aynı tenisçiyi örnek olarak verirsek uzun bir müsabaka sonunda maç devam ederken tenisçi e er dikkatini bir an için da ıtacak olursa kazanmaya çok yakın oldu u bir maçta hata yaparak maçı kaybedebilir. Bu nedenle dikkati uzun süre korumak veya korumaya çalı mak önemli olmaktadır. Konsantrasyonun uzun süre devam ettirilememesine neden olan etmenler u ekilde sıralanabilir:

- Stres ve baskı altında olmak,
- Karma a içinde olmak,

- Uygulama sırasında kar ısındaki herhangi birisinin psikolojimizi bozmaya çalı ması,
- Olumsuz dü ünceler içerisinde olmak,
- Dikkatin da ılması.

Yukarıda verilen olumsuz durumlarda konsantrasyonumuzu artırmak ve devam ettirmek içinse u çalı malar yapılabilir:

- Kendi kendine konu ma; sporcunun bir yarı ma sırasında hareketini yapmadan önce bakı larını hareket noktasına çevirerek yapaca ı hareketi kendi kendine tekrar etmesi ile konsantre olmaya çalı ması anlamına gelmektedir.
- mgeleme; sporcuların yapacakları hareketi zihinlerinde canlandırmalarıyla dikkati hareket üzerine odaklama çalı malarıdır.
- Odaklanma antrenmanları; Yantra kartları, grid kartı gibi odakla ma materyalleri ile dikkatin tek bir noktaya toplanması çalı maları yapılır.

SPORT F PERFORMANSIN ARTIRILMASINDA PS KOLOJ K HAZIRLIK ÇALI MALARI

Psikolojik hazırlı ın önemi ve yararı genel olarak sporcular, antrenörler ve yöneticiler tarafından kabul görmektedir. Psikolojik hazırlı ın tam olarak yapılabilmesi ve istenen yararın sa lanabilmesi için bazı ön ko ulların yerine getirilmesi önem ta ımaktadır. Bu ön ko ullar öyle sıralanabilir:

1. Sporcuların kendi olumlu ve olumsuz yönlerini iyi tanınması,
2. Takım sporu yapan bir sporcunun takım arkada larını her yönüyle iyi tanınması,
3. Antrenörün kendini ve sporcularını iyi tanınması,
4. Antrenörün liderlik özelliklerine sahip olması,
5. Antrenörün yeterli teknik ve taktik bilgiye sahip olması,
6. Antrenörün bilgisini antremanlarda ve yarı malarda kullanabilmesi,
7. Antrenörün sporcularına kar ı demokratik ve adil davranabilmesi,

8. Yöneticilerin psikolojik hazırlık çalışmalarını desteklemesi,

Sporcuların psikolojik hazırlık süreci, sporcunun yarı mayaya katılacağı anda başlayıp yarı manın sona ermesine kadar devam eder. Psikolojik hazırlık süreci genel olarak üç evrede incelenir.

I. Evre: Yarı manın yapılacağı açıklanmasından, ilk bilgilerin verilmesi ve elemlerin belirlenmesine kadar olan süreyi kapsar. Bu evrede yarı mayaya katılacakların listesi, yarı manın yeri ve zamanı gibi bilgiler öğrenilir.

II. Evre: Kura çekimiyle rakiplerin belirlenmesinden ilk yarı mayaya kadar olan süreyi kapsar.

III. Evre: İlk yarı manın başlamasından yarışmaların tamamlanmasına kadar olan süreyi kapsar.

Sporcuların psikolojik yönden hazırlığı, sadece güdülenme ve rahatlama tekniklerinin kullanılması olarak düşünülmemelidir. Yarışmaların bitmesiyle yarı mayanın sürecinin de erlendirilmesi ilerideki çalışmalara da yön verecektir. Önemli olan sporcunun psikolojik ve fiziksel özelliklerinin yapılan spor dalı ile en yüksek düzeyde uyumunu sağlamaktır.

1. Genel Psikolojik Hazırlık Çalışmaları

Sporcuların psikolojik hazırlıklarına çeşitli testler yapılarak başlanır. Daha sonra sporcuların hedef, vizyon ve misyon çalışmaları doğrultusunda sporcuya kendini tanıma, yeteneğini geliştirme, motivasyon, konsantrasyon, kendini kontrol, rahatlama ve geveme çalışmaları gibi genel psikolojik hazırlık çalışmaları yaptırılır.

2. Özel Psikolojik Hazırlık

Performans sporcuları yarı mayaya ve antrenmanlar sırasında çeşitli psikolojik yüklenmelerle karşılaşmaktadırlar. Psikolojik yapıları, geçmiş yaşantılar ve çevre şartlarının belirleyici rol oynadığı bu zorlanmaları aşmak için sporcular özel olarak hazırlanırlar. Bu özel hazırlıkların temel amacı sporcunun bedeniyle zihni arasındaki ilişkiyi kurabilmesine yardımcı olmaktır. Bu hazırlıklar fiziksel antrenman değil özel anlamda bedenin farkında olma, geveme,

görselle tirme ve yararsız hareket biçimlerini de i tirme gibi çalı malardır. Bu çalı maların ba nda “bedenin farkında olma” egzersizi gelmektedir. Bu egzersizin amaçlarından biri u ra tı ınız spor bran nda performans gösterirken yaptıklarınızın daha fazla farkında olmanıza yardım etmektir. Bir di er amacı ise, daha önce sürekli yapılan aktivite ve deneyimleri yeni bir bakı açısıyla görmeyi sa layarak zihin-beden ili kisinin farkında olmayı ö retmektir. Özel psikolojik hazırlıkla ilgili yapılan çe itli çalı malar konu devamında örneklendirilmi tir.

K SEL ÖZELL KLER VE SPOR

Ki ili in tanımı üzerinde net bir birlik bulunmamakla birlikte yapılan tüm tanımlarda ki ili in; bireye özgü davranı ları, duyguları ve dü ünceleri yansıttı ı üzerinde durulmu tur. Eripek (1993); “Ki ilik, bireyin özel ve ayırt edici davranı larını kapsamaktadır. Özeldir çünkü bireyin sıklıkla yaptı ı en tipik davranı larını temsil eder. Ayırt edicidir çünkü bu davranı lar ki iyi bir ba kasından ayırt eder.” ekinde tanımlamı tur.

K L K KURAMLARI

1. Psikodinamik Kuram: Bu kuram Freud’un öncülü ünde geli mi bir görü tür. d, ego ve süper ego (alt benlik, benlik, üst benlik) olmak üzere üç birimden olu maktadır. d, ki inin enerji kayna ıdır.

Bireyin birincil dürtüleri olan açlık, cinsellik, saldırganlık gibi dürtülerin gerginli ini azaltma yönünden i levi vardır. d için ayıp, günah gibi kavramlar yoktur. Egoda, gerçeklik ilkesi egemendir. Fiziki ve sosyal çevreye uyumunuzu sa lar. d’i denetim altında tutar. Ki ili in mantıklı ve bilinçli olarak ortama uygun biçimde doyurulmasını sa lar. Süper ego da toplumun ahlaki de erlerini ifade eden ki ilik yönüdür. Ego’nun toplumsal kurallara uygun olarak hareket etmesini sa lar.

2. Ö renme Kuramı: Ki ili in klasik ko ullanma, edimsel ko ullanma ve sosyal ö renme modeline uygun olarak geli ti i ileri sürülmektedir. Ki ilik yapılarının bir ö renme ürünü oldu u temeline dayanır.

3. Hümanistik ve Varoluşçu Kuramlar: Benlik bilincine önem vermektedir. Bireyin ki ilininin, kendini gerçekleştirmeye çabaları içerisinde biçimlendiğini öne sürmektedir.
4. Özellik Kuramı: Bireyin davranışlarının özel ve ayırt edici yönlerinden hareketle ki ilik yapısını incelemektedir. Bu kurama göre bireyin ki ilini, doğuştan sahip olduğu temel özelliklerinin bir birleşimidir. Dolayısıyla bu özellikler bilinirse bireyin ki ilini de bilinmiş olur.

B. PERFORMANS SPORCULARININ KİSEL ÖZELLİKLERİ

Performans sporcularıyla ilgili ki ilik özelliklerinden bahsedebilmek için elit sporcu kavramını açıklamak gerekir. Elit sporcu; ampion olma, rekor kırma, ulusal ve uluslararası yarışmalarda başarıya sahip olma ya da üst düzey liglerde yarışan sporcu olarak bilinmelidir. Elit sporcuları diğer sporculardan ayırmak üzere iki model öne sürülmüştür. Bunlardan birincisi Zihinsel Sağlık Modeli, ikincisi ise Aysberg Profili olarak adlandırılır. Zihinsel sağlık modeline göre psikolojik sağlık ile sportif performans arasında bir ilişki söz konusudur.

Bu modele göre sporcuların zihinsel sağlık düzeylerinin iyi ya da kötü olmasının performansında artış azalmasına neden olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle sporcuların ki iliklerini, duyu durumlarını ya da kaygılarını ölçerek, onların performansları hakkında tahminlerde bulunmaya çalışılmaktadır. Bu model temel alınarak yapılan araştırmalarda elit sporcuların canlılık, dikkat dönüklülük puanları yüksek iken durumluk ve yüksek kaygı, gerginlik, depresyon, öfke gibi puanları daha düşüktür. Psikolojik faktörlerle, sportif performans arasındaki ilişkileri gösteren bir diğer profil de Aysberg Profilidir. Bu modelde duyu durum profili (POMS) kullanılmakta ve bu profilin alt basamaklarında elit ve elit olmayan sporcuların farklılık gösterip göstermedikleri test edilmektedir. Bu profil kullanılarak yapılan araştırmalarda sonuçlar karışıktır. Bazı araştırmalarda profil farklılıklar ortaya çıkarken bazı araştırmalarda da profil farklılıkları ortaya çıkmamıştır.

TAKIM SPORU VE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN KİSEL ÖZELLİKLERİ

Takım sporu ve bireysel spor yapanların ki isel özelliklerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan çalışmalar sonucunda birtakım farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bireysel spor

yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, daha özgür, daha kendine güvenen, daha kendine yetebilen, daha dı a dönük, daha öfkeli ve becerilerini kendi ba ına geli tirmek isteyen ki iler oldu u görülmü tür. Di er bir çalı mada ise bayan atletlerin bayan voleybolculara göre daha içe dönük, maceracılık e ilimleri daha fazla, ilgileri daha geni , yargılarında daha esnek; erkeklerle yapılan ara tırmada ise erkek atletlerin daha asi, benmerkezci ve daha idealist oldukları ortaya konmu tur.

GRUP KAVRAMI

nsan ya amı içerisinde hem bireysel hem de toplumsal boyutta çe itli ihtiyaçlarını kar ılamak, çevresinde olup bitenleri tanımak ve ö renmek için ba ka insanlarla ileti im ve i birli i içinde olmak, bir arada ya amak durumundadır. Bu durum insanlı ın ba langıcından bu yana vardır ve var olmaya devam edecektir. Belirli amaçlar ve bunları gerçekle tirme çabası içerisinde bir araya gelmi , belirli kurallara göre organize olmu , belirli süre kar ılıklı sosyal ili kide bulunan, en az iki ki iden olu an, görelili bir süreklili i olan bireyler toplulu una sosyal grup denir.

Topluluk belirli bir kültürel de er çerçevesinde bir araya gelmi büyük gruptur. Toplulukların ortak bir dil ve kültür payla ımı olmasına kar ın üyeleri arasında farkındalık azdır. Di er bir deyi le topluluklarda ortak bir amaca yönelik olsalar da bireylerin birbirleri ile ili kileri sınırlı düzeydedir. Maç seyreden taraftarlar, mitinge katılan göstericiler, kar ıdan kar ıya geçmek için bekleyen insan grupları gibi. Bu topluluklarda ortak bir amaç vardır. Fakat üyelerinin etkile imi sınırlıdır.

Grup ve topluluk arasındaki farkları ortaya koyduktan sonra imdi de “Grup nasıl olu ur?” sorusu üzerinde duralım. Yapılan açıklamalar grubun bir anda olu up i e ba lamadı ı, grup olu umunun bir süreç olarak i ledi i yönündedir. Genel görü , grubun dört a amadan geçerek geli imini gerçekle tirdi i yönündedir. Bu evreleri öyle açıklayabiliriz:

1. Ke fetme evresi: Bu a amada grup üyelerinin birbirleriyle tanı ması söz konusudur. Grup üyeleri, çalı tırıcı dâhil birbirini her yönüyle tanımaya çalı ır. Birincil amaç grup üyelerinin tanı masıdır.

2. Geçi evresi: Grup bu a amaya geldi inde artık grup içerisindeki roller ve statüler belirlenir. Bu a amada grup üyeleri arasında çatı ma çıkması olasıdır. Çalı tırıcı takım içerisinde rolleri da ıtırken bunu objektif olarak yapmalıdır. Örne in; takım kaptanını belirlerken “ben istedi im için” ekindeki bir yakla ım yerine nedenlerin açıklandı ı bir yol takip edilmelidir. Birincil amaç rollerin da ıtılmasıdır.
3. Eylem evresi: Bu a ama artık grup kurallarının olu tu u ve grubun yapılacak i e odaklandı ı eylem devresidir. Artık çalı malar bitmi , yerini i birli ine bırakmı tır. Grup bir bütün hâlinde hareket etti inde elde edecekleri ba arıların farkına varır. Birincil amaç grup ba arısıdır.
4. Sonlanma evresi: Bu devre grubun birlikte yapaca ı herhangi bir i in kalmaması ile grubun da ılması durumudur. Spor kar ıla malarının bitmesiyle spor takımlarının da ılması buna örnek gösterilebilir.

Bir grubun olu ma sürecinde ve grubun i leyi inde bazı etkenlerin olumsuz etkisi görülebilir. Bu etkiler yedi ba lık altında toplanabilir. Bunlar:

1. Grup üyelerinin sayısı: Bir spor grubunda, sporcu sayısının çok olması do rudan ileti imde sorun yaratabilir. Sayının çok olması, grup içinde alt grupların ortaya çıkmasına ve “biz” bilincinin zarar görmesine neden olabilir.
2. Üyelerin de i mesi: Grubun temel belirleyicisi, üyelerin arasındaki ili kilerin niteli didir. Yeni bir sporcunun gruba katılması ya da ayrılması üyeler arasındaki ili kileri etkileyebilir. Grubun bütünlü ünü bozabilir.
3. Rollerin ve konumların belirlenmemesi: Böyle bir durumun ya anması, üyelerin huzursuzlu una neden olur ve grup bütünlü ünü olumsuz olarak etkileyebilir.
4. Grup normlarına uymama: Her grup üyesi, gruba katılmadan önce belirli de er yargılarına sahiptir. Bir üye bu de er yargılarını öne çıkarıp grubun de erlerine önem vermiyorsa, üyeler arasındaki ili kiler bozulabilir. Gruba yeni katılan bir üyeye grubun normları açıklanmalıdır.

5. Grup sürecinde aceleci davranmak: Bir grubun oluştuurulmasında, grup bütünlü ünün sağlanmasında ve amaca ulaşılmasında zamana gereksinim vardır.
6. Grup içinde aşırı rekabetin olması: Uygun düzeyde grup içi rekabet güdülenmeyi artırırken, rekabetin aşırı olması grup bütünlü ünü azaltır.
7. Ödül dağıtımındaki hatalar: Başarı sonrasında ödül dağıtımının, takımın genel performansına göre değil bireysel performansa göre yapılması grup bütünlü ünü olumsuz etkilemektedir.

GRUP DİNAMİ VE GRUPTAKİ ETKİLEME

Grubu oluştururan her üye, diğer üyelerle belirli ilişkiler kurar. Yani gruptaki bir üye diğer üyeleri az ya da çok, ama mutlaka dâimsel ve duygusal olarak etkiler. Kuşkusuzdur ki etkileme ve etkilenme durumu bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bir diğer açıklama ile grubu oluştururan her üye kendi rolü ve sahip olduğu statü ile ilgili olarak, kişilik yapısı çevresinde bulunduğu grubu belirli ölçülerde etkileyebilir. Bu karşılıklı etkileşimler sonucunda ortaya çıkan duruma grup dinamiği diyebiliriz.

GRUP BÜTÜNLÜ Ü

Grup bütünlü ü kavramı ilk kez 1950 yılında kullanılmış ve daha sonra grup bütünlü ünün karıllığı grup çekiciliği kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Carron (Karon) grup bütünlü ünü “Ortak amaca ulaşmada grubu bir bütün olarak bir arada tutan dinamik süreç” olarak tanımlar. Grubun çalışması, statü, rol ve normların belirlenmesi, hedefinin gerçekleştirilmesi için işbirliği ve dayanışmanın gerçekleştirilmesi, gruba ait olmanın verdiği memnuniyet gibi süreçler grup bütünlü ünün oluşmasını sağlar. Carron grup bütünlü ünü tanımladıktan sonra çekicilik kavramını da aynı anlamda kullanarak bir tanım yapmıştır. “Ortak noktasını çekiciliğin bazı formlarının oluştuurdu u duygulardaki tek boyutluluk” yani diğer bir deyişle grubun üyeler için çekici duruma gelmesi olarak tanımlamıştır.

GRUP BÜTÜNLÜ ÜNÜN BELİMLERİ

Grup bütünlü ünün sağlanması bazı önkoşulların oluşmasına bağlıdır. Bu önkoşullar beş ana

ba lıkta incelenir:

1. Çevresel etkenler: Sporcuların ve yapılan spor dalının organizasyonlarıyla ilgili etkenlerdir. Bir takımın amblemi, maskotu, di er sembolleri ve spor tesislerinin olumlu yönleri grup bütünlü ünü artırıcı unsurlardır. Takımların aynı formları giymeleri, gol sonrası sporcuların formlarını öpmeleri grup bütünlü ünü artıran örneklerdir.

2. Bireysel etkenler: Sporcuların sahip oldu u bireysel özellikler grup bütünlü ü üzerinde etkilidir. Sporcuların ya , bilgi, yetenek, kapasite, deneyim, ki ilik gibi özellikleri birbirine yakın oldukça (homojen yapıdaki gruplar) grup bütünlü ünü sa lamak kolayla acaktır.

3. Liderlik etkenleri: Çalı tırıcının liderlik özellikleri grup bütünlü ünü do rudan etkiler. Çalı tırıcının demokratik veya otoriter tavrı, takım ve sporcular ile ili kilerinin iyi olması grup bütünlü ünü artıran bir di er etkindir.

4. Takım etkenleri: Gruptaki üyelerin belirlenen hedefe ula mak ve ba arı elde etmek için görevlerini yerine getirmeleri grup bütünlü ünü etkileyen etkenlerdendir. Bir di eri, takımdakilerin yetenekleri ve ba arıya giden yoldaki istikrarlı çalı malarıdır. Takımın kazandı ı ba arı ya da ba arısızlıklar takım bütünlü ünü etkiler. Çok ba arılı ya da çok ba arısız takımlarda grup bütünlü ü artma e ilimindedir.

5. Grup çekicili i: Takımın ünü yine grup bütünlü ünü artırıcı bir etmendir. Ün arttıkça o takım sporculara daha çekici gelmekte ve o takımın üyeleri arasında grup bütünlü ü daha fazla olmaktadır.

GRUP BÜTÜNLÜ ÜNÜN SONUÇLARI

Genellikle grup bütünlü ü yüksek olan takımların grup bütünlü ü dü ük olan takımlara göre daha fazla sportif performans gösterdikleri söylenmektedir. Sporcuların ve çalı tırıcıların demeçlerinde “Biz bir aileyiz.”, “Kolej havasını yakaladık.” tarzındaki ifadeler aslında grup bütünlü ünün fazla oldu unun bir göstergesidir.

TAKIM OLUŞUMU VE EVRELER

Takımlar ortak bir amaç çerçevesinde bir araya gelmiş küçük gruplardır. Takımlar karmaşık ve alt görevlerden oluşan hedeflere ulaşmak için belirli bir süre için bir araya gelirler. Takım üyeleri arasında yüksek düzeyde bir bağlılık ve iletişim vardır. Takımı daha iyi anlayabilmek için ideal takımın niteliklerine bir göz atmak gerekir.

Takım üyeleri fikirlerini korkmadan serbestçe söyleyebilmelidirler. Takım arkadaşlarının onunla alay etmeyeceklerini, ona kızmayacaklarını bilmelidir. Kısacası takımına güvenmelidir. Gerektiğinde ut çekmekten çekinmemelidir. Takım üyeleri birbirlerini desteklemelidirler. Takım üyeleri birbirlerinin açıklarını kapatmalı ve yardımla malıdırlar. İletişim, takım için olmazsa olmaz bir gerekliliktir. İletişim, takımın amacına ulaşmasının en etkili yoludur. Takımın ortak bir hedefi vardır ve her üye bu hedefe yönelik çalışır. Takım içindeki çatışmalar çözüme kavuşturulur. Hiçbir sıkıntının üzeri kapatılmaz. Her takımın iyi ya da kötü bir yıldızı vardır ve takımlar üyelerinin yetenek, bilgi ve tecrübelerinden yararlanır. Takımdaki herkes iletişim ve kontrolden sorumludur.

Takımlar yaptıkları görev bakımından genel olarak birbirine bağlı ve bağımsız takım eklinde ikiye ayrılır. Birbirine bağlı olan takımlarda, üyelerin birbirlerine yardımcı söz konusudur. Her üye farklı bir göreve sahiptir ve başarıya birlikte çalışarak ulaşır. Tek bir oyuncu ne kadar yetenekli olursa olsun tek başına başarıya ulaşamaz. Bunun en iyi örneğini takım sporlarında görürüz. Bir basketbol takımında oyun kurucu, pivot, forvet mevkilerinde oynayan oyuncuların farklı görevleri olmasına karşın hepsi birlikte maçı kazanabilirler.

Bağımsız takımlarda ise maçlar bireysel olarak yapılır ve kazanılır. Her üye aynı işi yapar. Birisinin iyi ya da kötü performansı diğer takım arkadaşını etkilemez. Masa tenisi takımında her maç ayrı ayrı yapılır ve her üyenin performansı birbirinden bağımsızdır.

Takımlar farklı görev yapılarında olsalar bile her takımın oluşma amacı birbirine benzemektedir. Etkililerde görüldüğü gibi takımlar başarılarında meydana gelir. İlk aşamada bir amaç çerçevesinde özel yeteneği olan sporcular bir araya gelirler daha sonra takım üyeleri birbirlerini tanıyarak “biz” duygusunu geliştirmeye başlarlar. Bu aşamanın geçilmesiyle takım içerisinde normlar (kurallar), roller, liderler oluşur ve takımda temel görev dağılımı yapılır. Sonraki aşamada takımın amacı doğrultusunda hareket etmeye başlar. Ardından, “takım

ruhu” geli meye ba lar. Takım artık, tek tek üyelerinin yeteneklerinin toplamından daha fazlasını ifade eder hâle gelir. Takım içerisinde bir sinerji yaratılır. Bu sayede aile havası olu turulmu ve takım amacına ula maya hazır hâle gelmi tir.

L DER VE L DERL K KAVRAMLARI

Bir hedefe ula mak için bireyin veya grupların etkilenme süreci liderlik; bu süreci ya atan, bu i levi yerine getiren ki i de liderdir. Lider, hedef belirler, bu hedefe nasıl ula ılaca ını gruba gösterir. Grubun sorumluluklarını belirler. Lider olmak isteyen ki i kendini ortaya çıkarır veya ta ıdı ı olumlu özelliklerden dolayı grup, lideri belirler. Lider ve onu izleyenlerin amaçlarına ula malarını sa layan en önemli nokta ileti imlerinin güçlü olmasıdır. Lideri izleyenler de sorumluluklarını yerine getirecek belli özelliklere sahiptir. Liderlik, antrenörün en önemli görevlerinden biridir ve öncelikle sporculara rehberlik etmek, onları yönlendirmek konusunda kendini göstermektir. Aslında tüm liderlerin özellikleri incelendi inde hepsinin farklı özellikleri bulunmu , bir tane lider örne i tanımı net olarak yapılamamı tır. Fakat liderde bulunması gereken özellikler konusunda net görü ler olu mu tur. Lider ve yöneticilik kavramları birbirine yakın kavramlar gibi görünmesine ra men birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Bu farklılıklar a a ıdaki tabloda gösterildi i gibidir.

L DERL K ÖZELL KLER

Bireylerin grup hâline gelebilmeleri ve bir takımın ba arılı olabilmesi için bir liderin olması gerekmektedir. Bir liderde bulunması gereken özellikler unlardır:

- İnsanları iyi tanır, kendi davranı larının olumlu ve olumsuz özelliklerini bilir.
- Verdiği kararları neden ve sonuçlarıyla iyi anlatır.
- Duygularını, dü üncelerini iyi ifade eder.
- Kendinden emindir.
- Hızlı ve cesur kararlar verir.
- Takımın sorumlulu unu üstlenir. Sorumluluktan kaçmaz.
- Takımındaki bireylere de er verir.
- Takımdaki görev da ılımını iyi yapar.
- Takımın amacına ula abilmesi için kararlıdır.

- Takımdaki bireylerin güvenini kazanmı tır.
- Çalı tı ı alanda bilgilidir.
- Bireylerin ihtiyaçlarını iyi bilir.
- Yeni, bilinmeyen hedefler seçer. Bu hedeflere ula mak için gruba rehberlik eder.
- Ele tiriye açık insandır.

L DERL K T PLER

1. Demokratik

Liderlik tiplerinden olan demokratik lider tipi; ba arılı, olumlu sonuçlar veren bir lider tipidir. Grubun bir arada bulunmasını, ortak kararlar verilmesini sa lar. Demokratik lider sporculara fikirlerini sorar, onların ihtiyaçlarını, duygularını da dikkate alarak herkesin karara katılmasını sa lar. Lider hedefe, ula mak, çözümler bulabilmek için, önerilerde bulunur. Grup ortak karar verir. Kararı sporcular verdi i için alınan karara daha çok sahip çıkarlar. Bu yüzden uygulama anında daha verimli çalı ırlar. Bu sürecin olumlu yönleri kadar olumsuz yönleri de vardır. Herkesin fikirlerini söylemesi istendi i için zaman kaybı olmaktadır. Hemen uygulanması gereken durumlarda sakıncalı olmaktadır. Liderin olmadı ı durumlarda grubun performansında bir de i iklik olmamakta, aynı ekilde devam etmektedir.

2. Otokratik

Otokratik liderler gruba fikirlerini sormazlar. Grupta az sayıdaki ki ilere fikrini sorar ve sonuçta yine kendi verdi i kararı uygular. Karar verirken grup üyelerini bu i in dı nda tutar. Gruba emir verir, grubu her zaman ele tirir. Grubun fikirleri sorulmadı ı, kararları dinlenilmedi i için yaratıcılıkları ve sorumluluklarını yerine getirme istekleri azalır. Olumlu yönü ise e er lider grubun ihtiyaçlarını giderecek, hedefe ula mada ba arı sa layacak fikirler veriyorsa zaman kaybı olmayacaktır. Liderin olmadı ı durumlarda grubun performansı dü mektedir.

3. Liberal

Liberal liderler gruba her zaman fikirlerini sorar ve onların söylediği kararları uygular. Böyle bir süreçte lider kavramından bahsetmek doğru olmaz. Antrenörün lider olup olmadığı belli değildir. Grupların çalışmasında lider olmadığı zamanlarda çalışmaya harcanan zaman çok fazladır ve çalışmaya verimli olmamaktadır. Yapılan çalışmalar rahat olduğu için sporcular kendilerini özgür hissederler ve iyi bir performansa ulaşamazlar.

ANTRENÖRLÜK MESLEĞİ VE ANTRENÖRÜN GÖREVLERİ

Antrenör kelimesi, çalıştırıcı, çalıştırıcı anlamında kullanılmaktadır. Çalıştırıcı branşta bilimsel bilgilere sahip, teknik-taktik becerisi iyi olan kimselere antrenör denir. Antrenör, takımın kazanması ve kaybetmesi durumunda yeni arayışlara girmelidir. Başarı elde edildiğinde yöntem değişikliğine gerek yoktur. Fakat takımın kaybetmesi durumunda başarıyı elde edebilmek için teknik-taktik değiştirilmeli, yeni bir antrenman programı hazırlanmalıdır. Sporcusunu zihinsel ve fiziksel özellikleri ile iyi tanıması kararlaştırılan sorunların çözümü için faydalı olacaktır. Takım oyuncularının moralinin yüksek tutulması antrenörün görevidir. Sporcularını fiziksel, zihinsel ve davranışsal yönden yetiştirmeye hazırlamalıdır. Her oyuncu antrenörünü kendisine danışmanlık yapan ve her durumda destek olacak bir kişi olarak görmek ister. Antrenörler kendi koydukları kurallara uymalıdır. Sporcu, antrenörünün bilgisine, uyguladığı becerilerin doğruluğuna inanıyorsa antrenmanları daha iyi yapmakta, daha çabuk öğrenmektedir. Eğer sporcu antrenörünü seviyor ve sayıyorsa onun verdiği kararları, önerileri yerine getirir. Böylece sorumlulukları olduğunun farkına varır.

ANTRENÖRÜN NİTELİKLERİ

- Antrenörün çalıştırıcı branşta bilimsel bilgileri olmalıdır.
- İlk yardım, fizyoloji ve kondisyon çalışmaları konusunda bilgisi olmalıdır.
- Takımı oluşturacak sporcuların seçimini iyi yapmalıdır.
- Lider özelliklerini taşımalıdır.
- Sporcularını iyi tanımalıdır.
- Tutum ve davranışlarında kararlı olmalıdır.
- Stres altındayken heyecanını kontrol edebilmelidir.

- Takımın sorumluluğunu taşımalıdır.
- Değerlere göre kendisini yenileyebilmelidir.
- Hedefe ulaşmak için motivasyonu iyi sağlamalıdır.
- Gerçekleri olduğu gibi kabul etmeli, doğabilecek sorunlarla baş etmekten korkmamalıdır.
- Sporcuların kişisel sorunlarına ilgisiz kalmamalıdır.

SPORCULARIN GRUPTA ÇEVRESEL DAVRANILARINDA ANTRENÖRÜN ROLÜ

Antrenör saygın bir kişi ise kendi koyduğu kurallara uyuyorsa sporcular da saygıdan dolayı kurallara uymayı öğrenecektir. Antrenörün iletişiminin iyi olması, insanları dinlemesi sporcular arasındaki iletişimi de güçlendirir. İletimdeki sert tavırlar sporcular arasında gerginlik ve sorunlar yaratır. Bu olumsuzluklar sonucunda takımda da kavgalar görülebilir. Sert tavırlardan dolayı iletişim kopukluğu olacaktır için güvensizlik ve bölünmeler ortaya çıkabilir.

Antrenör yıllık çalışma programını yaparken ayrıntılara dikkat ederse sporcunun güvenini kazanacak ve otoritesini kabul ettirecektir. Antrenörün takım içerisindeki olumlu davranışları ödüllendirilirken olumsuz gördüğü davranışları cezalandırabilme yetkisinin olması takım oyuncularının antrenöre saygı duymalarına ve onun sözüyle hareket etmelerine yol açacaktır. Bu noktada ödül ve cezanın adil olarak dağıtılması önemlidir. Takım oyuncuları içerisinde adalet ile ilgili herhangi bir kuşunun olması takım dinamiğini olumsuz yönde etkileyecektir. Diğer yandan antrenörün geçmişte sporcu veya antrenör olarak yaşadığı başarıları, takım üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.

Antrenörün başarılarını uygun şekilde sporcularına anlatması sporcuları motive edecek ve antrenörün karizmasından etkilenerek onun gibi olmaya çalışacaklardır. Tüm bunların yanında antrenörün sahip olduğu özellikler sporcuların davranışlarını olumlu veya olumsuz etkileme gücüne sahiptir. Antrenör, olumlu özelliklerini ön plana çıkararak sporcularını olumlu yönde geliştirmede azami gayreti göstermelidir.