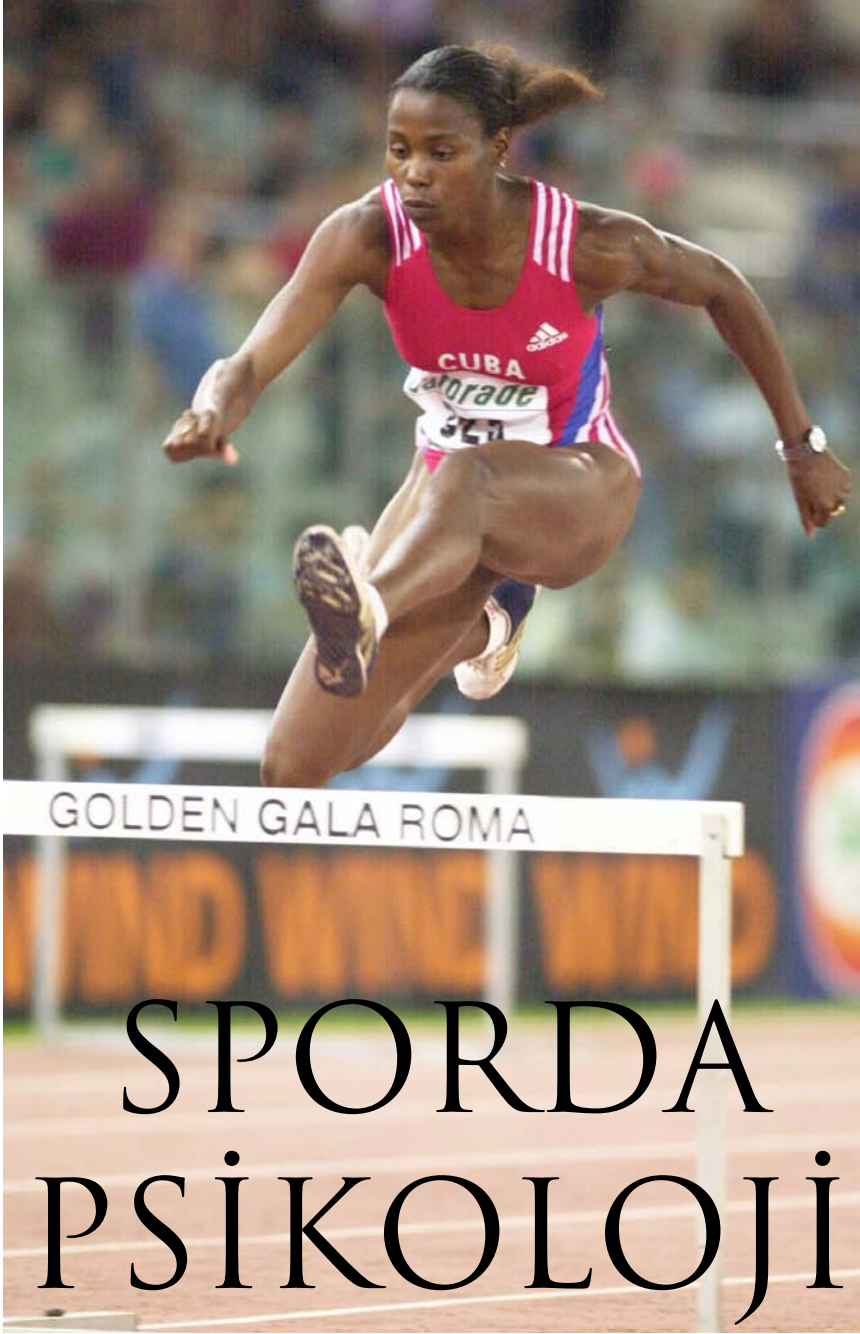




Sporda üst düzey başarılar, ülkelerin prestijini artırdığından birçok ülkede spor programları çok önemi yer tutuyor. İşin içinde yalnızca antrenör ve sporcular değil, bilim de var. Sporcuya özel giysiler, malzemeler, içecekler, yiyecekler vs. hepsi laboratuvarlarda geliştirilmiş ve gittikçe de geliştiriliyor. Ancak, bu etkenler ikinci planda. Herşeyden önce yeteneğin zamanında keşfedilmesi ve onun üzerine disiplinli bir antrenman programının uygulanması gerekli. Olimpiyatlar, dünya şampiyonaları gibi üst düzey yarışmalarda finalere gelen sporcular ya da takımların yetenek ve fizik kondisyonları hemen hemen eşit olur. Bu yarışmalarda kazanmanın tek yolu, rakiplerden psikolojik olarak daha iyi olmak. Beklentilerin fazla olduğu bir yarışmada, sporcu kondisyon olarak ne kadar hazır olursa olsun, psikolojik olarak hazır değilse genelde beklenen performansın altında

bir yarışma çıkarır. Spor bilimcileri bu durumu, yarışmaya psikolojik olarak yeterince hazırlanılmamış olduğunun göstergesi olarak değerlendiriyorlar. Peki bir yarışmaya psikolojik olarak nasıl hazırlanılır? Psikolojik antrenmanlar ne zaman yapılmalı? Bu tür bir zırlanma her zaman gerekli mi?

Performans artırma ve başarı için atılan her adımın büyük önemi var. Herşeyden önce, hedef yarışmaya ha-



zırlanırken iyi uygulanmış bir antrenman programı ve fiziksel kondisyonun tam olması gerekir. Bunların beslenme, performans testleri, biyomekanik analiz gibi ikincil etkenlerle desteklenmesi gerekir. Bunlardan sonra yarışma için son hazırlık aşaması, psikolojik hazırlıktır. Yani, yarışma anından, seyirci baskısından, değişebilen saha koşullarından, rakiplerinin durumundan etkilenmemek için yapılan hazırlıklar. Üst düzey yarışlarda, bu tip baskılardan etkilenmeyen ya da çok az etkilenen sporcular genelde başarılı olurlar. Zaten üst düzey sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli özellik, hiçbir koşuldaki kolay kolay etkilenmemeleri. Psikolojik hazırlık, yarışma koşullarına hazırlık dışında, performansı artırma, bazı teknik hareketleri öğrenmek ve geliştirmek için de yapılır. Sporcuların öğrenmek istedikleri becerileri uygulamaya geçmeden önce zihinlerinde doğru biçimlerde defalarca yapmaları, uygulamaya geçtiklerinde çok kolay öğrenmelerini sağlar. "Zihinsel antrenman" denen bu antrenman biçimi, yarışma sırasında da uygulanabilir. Yarışmada yapılacak bir hareket, yarışmadan önce zihinde canlandırıldığında elde edilecek sonuç çok daha iyi çıkabilir. Bu, çok kolay gibi görünse de, o an için buna yoğunlaşabilmek her zaman kolay olmaz. Sporcunun antrenmanda defalarca yaptığı hareketi, yarışma sırasında gerçekleştiremesinin nedeni de bu. 100 metre finalinde, sırkla yüksek atlamada, kuleden atlamada (yüzme) ya da herhangi bir spor dalında sporcunun yüz ifadelerine bakıldığında yapılacak harekete nasıl yoğunlaştıkları çok rahat anlaşılabilir. Bu anı, zihninde defalarca çalışmış olan sporcu yarışmada da istediği performansı sergileyebilir. Her sporcunun kişilik yapısı farklı olduğundan verdikleri tepkiler de farklı olur. Bazılarının heyecan, stres, kaygı düzeyleri yüksek olur ve bunlar, "uyarılma düzeyi yüksek" olarak tanımlanır. "Uyarılma düzeyi düşük" olanlardaysa heyecan, stres, kaygı düzeyleri düşüktür ve sporcularda antrenmanlarda ve yarışmalarda isteksizlik gösterirler. Bunların her ikisi de istenmeyen durumlardır. Zihinsel antrenmanla, istenen sinirsel gerilim düzeyi (optimum düzey), antrenör ve de spor psikoloğunun ortak çalışmasıyla sağlanabilir. Sporcu-

nun sinirsel gerilim düzeyini yükseltbilmesi ya da düşürebilmesi için öncelikle bu düzeyin belirlenmesi gerekir. Antrenörler, sporcunun antrenmanlarında ve değişik yarışlarda verdiği tepkiyi belirleyebilirler. Sporcu, psikolojik gerilimi yüksek yarışmalara ne kadar çok girerse, sonraki yarışlar için deneyim kazanır ve kendini daha rahat kontrol edebilir. Bazı durumlarda da sporcular deneme yanılma yöntemiyle kendilerini rahatlatıcı yöntemler kullanırlar. Belli renkte eşofman giymek, sahaya hep sağ ayakla çıkmak, kolye takmak gibi. Bunlar, bilimsel olarak tavsiye edilmese de, saplantı durumuna gelmediği sürece herhangi bir zararı olmaz. Bu, aslında sporcuya yetiştirme döneminde psikolojik antrenman verilmediğinin de bir göstergesi. Belli bir



seviyeye gelmiş sporcudan da bunları bir anda bırakması istenmemeli. Zihinsel antrenmanın bir yararı da, sporcunun yapacağı harekete tamamen yoğunlaşmasını sağlayarak seyirci, rakip, yarışma baskısı, genç sporcularda deneyimsizlikten dolayı yapılabilecek acemilikler gibi dış etkenleri düşünmesini de sağlar. Zihinsel antrenman spora yeni başlayanlar için uygulanabileceği gibi ileri düzeydeki sporcularda da uygulanabilir. Önemli olan, izlenecek yöntemin antrenör ve spor psikoloğunun ortak çalışması sonucu uygulanmasıdır.

Bülent Gözcelioğlu

Kaynaklar
http://www.mindplusmuscle.com/html/about_sport_psychology.html
http://www.aasponline.org/asp/index.php
Açıkada C., Ergen E., Bilim ve Spor Ankara 1990

Psikolojik Hazırlanma Hazırlık Döneminde Başlamalı



Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Yükseköğretim Fakültesi'nden spor psikoloğu Yard. Doç. Dr. Perican Bayar'a sorduk:

BTD: Psikolojik hazırlıklara ne zaman başlanmalıdır?

PB: Spor psikoloğu, takım ya da sporcuya yarışma öncesi değil de hazırlık döneminden itibaren beraber olmalı. Her şeyden önce de, takımın ya da sporcunun psikoloğu kabul etmesi lazım. Genelde sporcular, yapı olarak psikologlara karşı direnç gösterirler. Örneğin yarışmaya 1 hafta ya da 15 gün kala spor psikoloğunun biri gelip sporcuya "size yardımda bulunacağım" derse, bunu sporcunun kabul etmesi çok zordur. Hazırlık döneminde nasıl ki antrenörü, yardımcıları seçip takımı teslim edersiniz, bu dönemde spor psikoloğunu da takımla beraber çalışmalara katılmasını sağlamalısınız. Aksi durumda spor psikoloğundan verim almak çok zor olur. Bunu da ilk aşamada sağlamaları gereken yöneticiler ve antrenörler. Hazırlık döneminde psikoloğa gerek olmadığını düşünebilir. Ancak sporcuların psikoloğu kabul etmesi için bu dönemde çalışmalara başlamak çok önemli. Takım oluşmasında da psikoloğun yardımcıları olur ve bir bütünlük sağlanır.

BTD: Spor psikoloğu antrenörle nasıl çalışmalı?

PB: Her şeyden önce psikoloğun görevi kesinlikle antrenörün işine karışmak değildir. Antrenörün tek başına her şeye yetmesi çok zordur. Spor

psikoloğunun, beslenme uzmanının, masörün, menajerin ortak çalışması gerekir. Ülkemizde antrenörler Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün verdiği eğitim programı sonunda antrenörlüklerini alırlar. Bu kursta da psikoloji ayrıntılı olarak anlatılır ve onlar sporculara karşı, küçük psikolojik yardımda bulunabilirler. Çok zorlandıkları yerde de profesyonel destek almaları gerekir.

BTD: Spor psikologlarının görevi?

PB: Akademik araştırmalar, klinik danışmanlık (klinik kökenliler) ve eğitim. Takım ya da sporcuyu yarışlara hazırlamada eğitici rol ön plana çıkar. Yani, eşofmanını giyip takımla iç içe olacaksınız, kamlara katılacaksınız ve onların duygularını paylaşıacaksınız ve onlardan bir parça olacaksınız. Onların güvenini kazanmanız gerekir. Bunların yanında zihinsel becerileri öğretir, zihinsel antrenman yaptırırlar. Örneğin, normalde bir uygulamada 5 deneme yaparken, sporcuya gözünü kapattırarak 2-3 tane de zihninde yapmasını sağlamaya çalışırız. Bu etkinliklerin verimli olarak nasıl yapılacağı öğretiriz. Ondan sonrası antrenör ve sporcuya kalır. Biz sporcuyu ya da takımda problem olduğunda devreye gireriz. Her şey iyi giderken müdahale gereksizdir ve bize yalnızca başarıyı alkışlamak düşer.

BTD: Hedef nasıl seçilmeli?

PB: Hedefi belirlerken kolay, orta güçlükte ve zor hedef olarak belirleriz. Önemli olan, sporcuyu ve antrenörün birlikte hedefi oluşturmaları. Hedef, en uygun güçlükte olacak. Kolay hedefi seçerseniz sporcuyu bir süre sonra, ben bunu nasıl olsa yapıyorum, deyip çalışmalarını aksatır. Çok zor bir hedef seçerseniz, sporcuyu bunu yapamayacağını anladığı anda ya sakatlanır ya psikolojik problemlere girer ve sezondan düşer. Sporcuya "bu yıl yapabileceğimiz bu, fizyolojik veriler ortada, antrenman geçmiş ortada, yetenek ortada" demek ve en uygun hedefi seçmek gerekli. "Yarışmayı mutlak kazanmak" hedefi çok gerekli değil ve fazladan baskı

yaratır. Ayrıca hedefler belirlenirken sporcular iki tür yönelim gösterir; görev yönelimli ve ego yönelimli sporcular. Bizim tercih ettiğimiz sporcular görev yönelimli sporculardır ve bunlar elitliğe (üst düzey) giden yolda, bunlar her zaman başarılı olurlar. Görev yönelimli sporcuyu, her zaman kendini aşmaya, kendi iyisini yapmaya odaklanmış sporcudur. Örneğin 100 metreyi 12 saniye koşarken önce 11,9 saniye, sonra 11,8 saniye koşmayı hedefler. Ego yönelimli olanlara hep birinci, ikinci, üçüncü olayım gibi "kazanayım diyenler". Burada onlar için kendilerini aşmak çok önemli değildir. "Rakiplerim yarışmasın da ben birinci olayım" düşüncesi gibi.

BTD: Yeni başlayanlar ve aileler için önerileriniz?

PB: Ailelere, sporculara önerim. Çocuğunuzu bir spora başlatırken kesinlikle elit sporcuyu olacak diye başlatmayın. Asıl hedef egzersiz, fiziksel ve kişilik gelişimini yönlendirici yönde olmalı. Sağlıklı insan olarak yetişmesini sağlamak amacıyla olunursa sporcuyu üzerinde baskı olmadan alınabilecek verim alınır. Sık rastladığımız, özellikle jimnastik ve yüzme dallarında, anne ya da babaların küçükken yapmak isteyip de yapamadıkları sportif etkinlikleri çocuklarına yaptırmaya çalışmaları. Bu genelde olumsuz sonuçlar verir.

BTD: Türk sporcular ya da takımları finalde niye kaybediyorlar? (Süreyya, Elvan, Voleybol, futbol, basketbol millî takımları vs...)

PB: Sporcuda öncelikle yetenek olacak, sonra iyi antrenman sonra da çalıştığı ekiple spor psikoloğunda olması gerekiyor. Sporcular özellikle elit sporcular üzerinde yoğun bir baskı ve baskı oluşur. Bunu önlemek zordur. O baskıyı tolere edebilmek için profesyonel desteğe ihtiyaçları vardır. Sporcularımız baştan itibaren spor psikoloğuyla hazırlansalar, finallerdeki hissettikleri baskıyı bugünkü hissettiği biçimde hissetmeyeceklerdir.