

Spor Psikolojisi

Ertuğrul GÜNIŞIK

Marmara Ün. Öğ. Gör.

Spor sözcüğünün kökeni, etimolojik olarak, Latince 'Disport' sözcüğünden kaynaklanır. 'Dis-Portare' sözcük olarak, işten uzaklaşma, eğlence ve dinlenme amacıyla yapılan etkinlik demektir. Bu anlamda 'Spor', işin karşıtı, oyun karakteristiğinde bir boşzamanları değerlendirme uğraşdır. Oyun ve oyun yoluyla kazanılan temel beceriler sporun temel yapısını oluşturur.

Spor ile oyun arasındaki belirgin ayrıntı 'davranış' biçimidir iş-oyun ve spor arasındaki farkı da davranış biçimi belirler. İşte zorunluluk, oyunda özgürlük ve mutluluk, sporda ise yücelik ve başarı egemendir.

Çağdaş anlamda, spor bir eğitimidir. Geniş bir tanımla, eğitim amaçlar doğrultusunda olumlu davranışlar oluşturma sürecidir. Psikoloji 'sözcüğü', 'davranış bilimi' kavramını içeren, bilimsel bir sözcük olduğundan, 'Spor eğitimi', 'Spor Psikolojisi'nin araştırma alanına girmektedir. Sporunun karakter ve davranışını biçimlendiren öğrenme süreci, antrenman ve yarış ortamı spor psikolojisinin inceleme ve araştırma laboratuvarıdır. Öğrenme-antrenman ve yarışma ortamında sporunun sergilediği olumlu ve olumsuz davranışlar ve bu davranışların nedenleri ve sonuçları spor psikolojisinin bir bilim dalı olarak, ortaya çıkmasını gerektirmiştir. Yalın bir tanımla, spor psikolojisi, spor etkinliklerini içeren ortam ve koşullarda sporunun davranışlarını inceleyen bulgu ve verileri, bilimsel ilkeler ışığında, değerlendiren çağdaş bir bilim dalıdır. Öğrenme, antrenman ve yarış ortamında, sporunun sergilediği davranış türleri çok boyutlu ve karmaşıktır. Sporcular, takım arkadaşları, seyirciler, antrenör, yönetici ve hakem gibi insandan kaynaklanan fak-

törler, hastalık, sakatlık, sters, bunalım ve dopingsel maddeler kullanımı gibi bedensel ve ruhsal sağlığı bozan psikosomatik nedenler, mekân, çevre, ısı, altitüde, ekoloji, tesis, araç, gereç gibi sağlıklı spor ortamı için gerekli nedenler, sporunun performansını, davranış ve başarısını etkileyen önemli etmenlerdir.

Spor'un bizzat içeriğini oluşturan öğelerde sporunun davranış karakteristiğini biçimler yoğun kas çalışması ve antrenman sürecinde kazanılan güç, kuvvet, hız, esneklik, çeviklik, denge, dayanıklılık ve koordinasyon gibi organik yetenekler.

Teknik, form ve stil gibi mekanik ve estetik öğeler.

Ahlâk, karakter, sportmenlik, fair-play, yarışma, kurallara uyma, işbirliği, rakibe saygı, onu küçümsememe, takım ruhu gibi bireysel ve kolektif davranışlar.

Yukarıda sınıflandırmaya çalıştığımız tüm bu öğeler karmaşık spor bilim teknolojilerini oluşturup, dolaylı ve dolaysız olarak spor psikolojisinin inceleme ve araştırma alanına girerler.

Spor psikolojisinin ilgilendiği spor öğrenimini etkileyen bazı temel etmenler şunlardır:

- 1- Spor eğitimine başlama yaşı.
- 2- Sporunun eğitileceği, içten ve sağlıklı çevre.
- 3- Aile ortamı (Ana, baba, kardeşler, barınma, beslenme)

4- Antrenman ortamı (Öğretmen, antrenör, psikolog, vs.)

5- Okul ortamı (Öğretmen, yönetici, rehber, okul araç, gereçleri)

6- Eğitici, antrenör ve yönetici ilişkileri.

7- Bireysel farklılıklar (biyolojik, bedensel, zihinsel ve ruhsal)

8- Cinsiyer ayırımı.

9- Öğrenme yöntem ve teknikleri (yalın, bileşik ve karmaşık beceriler)

10- Öğretilecek teknik ve becerinin gelişim düzeyine uygunluğu.

11- Öğrenmeyi engelleyen nedenler (çeldirici etmenler, öğrenme platosu vs.)

12- Sporunun motivasyonu (pozitif motivasyon, negatif motivasyon).

13- Yarışma türü (bireysel yarış, kolektif yarış, kendine karşı yarış, başkasına karşı yarış, bir rekora karşı yarış, zamana karşı yarış, vs.)

14- Kaygı, baskı bunalım, öfke, stres, korku, yenilgi, kazanma, başarı, başarısızlık, güven, doyum, mutluluk vb. olumlu olumsuz psikolojik öğeler.

Spor psikolojisinin spora ve sporcuya bakış açısının bu denli yaygın, çok boyutlu ve karmaşıklığı, ülkemizde sporun gerçek anlam ve düzeyde kalkınabilmesi, bu alanda, uzman kadroların yetişebilmesi için, spor eğitiminden sorumlu organ ve kurumların reformist ve bireysel bir sistemle, Türk sporunu çağdaş bir düzey ve yapıya kavuşturulması gerekmektedir.

baştarafı sahife 22'de

Philippides'in ölümünün üzerinden yüzyıllar geçmiş bulunuyor. Sporcular maratonu iki saat civarında koşabiliyorlar. Sporda barış-kardeşlik ve sevgi ortamı içerisinde yarışma zevkini tadabiliyorlar. Oysa Philippides bir savaşın sonucunu bildirmek için koşmuş ve hayatını kaybetmişti. O yüzden savaşın kahramanlarından birisi olarak anılıyor. Şimdiki kahramanlar "eşitlik" ilkesine göre kurallandırılmış yarışmaların galipleri oluyor. Her ne kadar 1896'da Pierre De Coubertin'in Mo-

dern Olimpiyatlar için ortaya koyduğu ilkeler epeyce zedelendi ise de, hala her dört yılda bir ateşlenen meşale sporcu gençliğe yarışma dürtüsünü verecek kadar kuvvetli görünüyor. Spor bilimleri ise bu dürtüyü sıcak tutmak için psikolojiden fiziyojiye, biyomekanikten sosyolojiye, daha birçok ilgili alana kadar uzanan çok geniş bir şemsiye. Bu şemsiyeyi açık tutabilmenin ülkemizde spor bilimlerine gönül verenlerin çalışmalarına bağlı olduğunu unutmamamız gerekiyor.

KAYNAKLAR

1. Ergen, E., *Current status of exercise physiology as regards the effective facilitation of high standart in track and field athletes, unpublished paper.*
2. De Mondenard, J.Y., *Sports Medicine: The death of Philippides. Nine views of the evidence, Olympic Message No; 346*
3. Pyke, F.S., *Physiological Testing of Athletes, Sports Coach Vol. 10, 4-7, 1987.*
4. Steffny, M., *The marathon performance tree, AIMS, Yearbook, 8-10, 1989.*
5. Stegemann, J., *Exercise Physiology, Chicago, Yearbook Medical Publ, 1981.*
6. Williams, C., *Dietary manipulation and athletics performance, Science and Sporting Performance, ed., B.Davies, Oxford, Clarendon Press, 1982.*