

**12-16 YAŞ GRUBU SPORCULARIN MÜSABAKA MOTİVASYONU VE
ANTRENÖR DAVRANIŞLARI KONUSUNDA
KARŞILAŞTIKLARI BAZI SORUNLAR(**)**

Özbay GÜVEN(*)

ÖZET

Bu çalışmada, 12-16 yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenörlerin davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar incelenmiştir. Araştırma grubunu, 1992-1993 yılı spor faaliyetleri sezonunda Ankara İli'nde değişik spor dallarına mensup, 12-16 yaşları arasındaki (x=15) düzenli olarak antrenman yapan 240 (44 kız, 196 erkek) müsabık sporcu oluşturmuştur. Araştırmada araştırmacının düzenlediği soru cetveli uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde şu bulgular tesbit edilmiştir: Sporcuların %89.17'si müsabakaya kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive etmektedirler. Antrenörlerin müsabaka öncesi sporculara ülettikleri motivasyon sözcüklerinin %55'i "mutlaka kazanmalısın" şeklindedir. Mağlubiyetten sonra sporcuların %24.58'i rakiplerinin kendisinden üstünlüğünü kabul ederken, %15.83'ü "şansım yaver gitmedi" şeklinde açıklamışlardır. Müsabakayı kaybeden sporculara antrenörlerin %50.83'ü "hatalarını ve daha çok çalışmalarını gerektiğini" söylemişlerdir. Sporcuların %39.99'unun antrenörleriyle anlaşmazlığa düştüğü görülmüştür. Antrenörlerin %28.33'ü antrenmanlarda hata yapan sporculara karşı sert şekilde söz ve davranışlarda bulunmaktadırlar.

**COMPETITIVE MOTIVATION OF ATHLETES AT AGES 12-16
AND PROBLEMS AT TRAINERS BEHAVIOURS**

ABSTRACT

In this study, competitive motivation of athletes at ages 12-16 and problems at trainers behaviours were investigated. In Ankara, a research group was formed by 240 competitive athletes (44 ladies, 196 gentlemen) who here training regularly at ages of 12-16 at different sportive branches (x=15) in 1992 - 1993 sportive activities season. At the research, the questions which were prepared by the researcher, were applied. When the research was observed these were found; For the competition, 89. 17% of the athletes motivated themselves. Before the competition 55% of the trainer's words were "You have to win." After losing the competition, while 24.58% of the athletes accepted that their, rivals were better than themselves, 15.83 % declared "I,wasn't lucky enough." 50.83% of the trainers told the athletes' their faults and that "they must work harder. "39.99% of the athletes did not agree with their trainers. 28.33% of the trainers showed severe behaviour to the athletes who made faults.

(*) Gazi Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

(**) 22-23 Eylül 1995 tarihleri arasında Ege Üniversitesi tarafından düzenlenen V. Milli Spor Hekimliği Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

12-16 yaşları arasındaki ergenlik, belirtilerinin ortaya çıktığı ilk gençlik çağıdır. Bu çağ, ruhsal alanda önemli değişikliklerin belirdiği, cinsel uyanışın geliştiği, hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır. Bu yaşta ergen çocuk fazlasıyla duygusaldır. Çabuk sinirlenir, olur olmaz şeyi sorun yapabilir. Tepkileri önceden kestirilemez olur. İlk gençlik çağındaki genç kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir savaş içinde görünür. 12-16 yaş arasındaki gençler (ergen çocuklar) dış dünya ile iç içedir. Bu çağ bağımsızlık çağıdır. Topluma karışma çağıdır. Bu yaşta gençler içlerinde biriken ve taşan gücü, spor vasıtasıyla da sarf etme imkanı bulabiliyor. Sporda kazanacağı basanlar, kendine güvenini arttırmaktadır. Bu dönemde gençler kendilerini antrenörleriyle özdeşleştirirler. Antrenörlerine her yönden benzemek isterler. Kabiliyetlerinden kusurlarına değin her şeyini beğenebilirler(1).

Bu yaşlardaki sporcular sportif yaşamlarında birtakım sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Örneğin, sporcunun bir müsabakaya kendi kendisi ve antrenörü tarafından motive edilmesi önemlidir. Kendine güvenen, inançlı ve cesaretli bir sporcunun zihni rahat ve endişesizdir. Antrenörün, sporcusunu müsabakada en iyi şekilde mücadele edeceklerine inandırmaları galip gelmelerindeki duyguyu kazandırabilir. Sporcular mağlubiyetten sonra genelde moral bozukluğu içerisinde olduklarından, antrenörlerin sporculara olan yaklaşımları onların içerisinde bulunduğu psikolojik durumu anlamalarına bağlıdır. Yine yapılan antrenmanların verimli olabilmesi, sporcularla antrenörlerin iletişimleri ve davranışlarının iyi olmasıyla paralellik göstermektedir. Bu gibi durumlar antrenörlük psikolojisi açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmada, 12-16 yaş grubu sporcuların karşılaştıkları bazı sorunlardan: antrenörün, sporcuları müsabakaya motive etmedeki sözel iletişimleri, mağlubiyetten sonra antrenörlerin sporcuya yaklaşımları, antrenörlerin sporculara karşı davranışları, araştırmacının geliştirdiği anketle incelenerek, sporcuları ne derece etkilediği araştırılmıştır.

METOD

Bu araştırmanın evrenini, 1992-1993 yılı spor faaliyetleri sezonunda, Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ne lisansla bağlı değişik spor dallarına mensup 12-16 yaşları arasındaki (x=15) sporcular kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini, düzenli olarak antrenman yapan (x=3 yıl), 44 kız ve 196 erkek müsabık sporcu oluşturmuştur. Örneklemini oluşturan 240 müsabık sporcunun %8.33'ü kız, %81.66'sı erkektir. Araştırmaya katılan sporcuların, % 30'unun milli sporcu oldukları, % 67'sinin yaşamlarının

büyük bir bölümünü kentsel yerlerde geçirdikleri anlaşılmıştır. Yine araştırmamızdaki sporcuların ailelerinin % 86.66'sının orta halli, %11.66'sının yoksul ve %1.66'sının da zengin oldukları görülmüştür. Araştırma grubunun %56.66'sı ortaokul, %43.33'ü lise öğrencisidir.

Araştırmaya alınan sporcular basit tesadüfi örnekleme tekniğine göre seçilmiş olup, seçilen sporcuların branşlara göre dağılımı Tablo: 1'de görülmektedir. Araştırmamızda sporcuların, müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlarla ilgili olarak kullanılan anket, araştırmacının 1989 yılında Güreş Eğitim Merkezleri için düzenlediği ve uyguladığı soru cetveline dayanmaktadır. Ancak, yeni ankette günün değişen koşullarına göre eklemeler ve çıkarmalar yapılarak, anket son şeklini yapılan denemelerden sonra almıştır. Araştırmanın hazırlığı ve anket uygulaması 1992-1993 sezonunda yapılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmada 12-16 Yaş grubu sporcuların bazı sorunları incelenmiştir. Yapılan işlemler sonucu şu bulgular elde edilmiştir:

TABLO 1. Sporcuların spor branşına ve cinsiyetlerine göre dağılımı.

Spor Branşı	Kız	Erkek
Basketbol	25	36
Cimnastik	11	30
Ritmik Cimnastik	8	-
Futbol	-	50
Güreş	-	50
Halter	-	30

Toplam N= 240(44 Kız, 196 erkek).

Problem 1. Genç sporcular müsabaka öncesi kendilerini müsabakaya ne gibi sözlerle motive ederler?

Sporculardan elde edilen müsabaka öncesi motive edici sözlerle ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular **Tablo 2'**de verilmiştir.

TABLO 2. Genç sporcuların müsabaka öncesi kendilerini müsabakaya motive edici sözleri

Sözel motivler	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Çok sakınım ve bu maçı kazanacağım	100	41.66	16	6.66	116	48.33
2. Kimseyenilmez değil	20	8.33	10	4.16	30	12.50
3. Ben en güçlüyüm	4	1.66	2	0.83	6	2.50
4. Çok iyi hazırlandım	52	21.66	10	4.16	62	25.83
5. Belki kazanabilirim	8	3.33	0	0.00	8	3.33
6. Başka sözel motivler	12	5.00	6	2.50	18	7.50
Toplam	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Tablo 2'deki değerler incelendiğinde, genç sporcular kendilerini müsabaka öncesi genelde şu sözlerle motive etmektedirler: %48.33'ü "çok sakınım ve bu maçı kazanacağım", % 25.83'ü "çok iyi hazırlandım", %12.50'si "kimse yenilmez değil", % 3.33'ü "belki kazanabilirim", % 2.50'si "ben en güçlüyüm" ve % 7.50'sini ise başka sözel motivlerin olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgulara göre, sporcuların genelde müsabaka öncesi kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive ettikleri görülmüştür. Ancak, sporcuların % 3.33'ünün müsabaka öncesi "belki kazanabilirim" şeklindeki olumsuz düşüncelere yer vermesi, üzerinde durulacak bir bulgudur. Eğer sporcu daha maça çıkmadan böyle bir düşünceye yer verirse, bu durumda kendisini yenilmeye hazırlamıştır. Burada yapılması gereken, bu müsabakaya çok iyi ve sıkı antrenmanlar yaparak hazırlanıldığının düşünülmesidir. "Mademki çok iyi hazırlandım, iyi bir müsabaka çıkarmam için de hiç bir neden yoktur" şeklinde, pozitif düşüncelere yer verilmelidir(2). Yalnız pozitif telkin için gerçekçi düşünmek gerekir. Sporcu her zaman istediği galibiyeti elde edemeyebilir. Yani galip gelmenin de belli sınırları vardır. Bu sınırlar bilinmediği takdirde pozitif düşünmek bazı kaide ve çalışmanın esaslarını yok edebilir. Sporcu sistemli çalışmalarla psikolojik ve fizyolojik açıdan geliştirilmezse amaca ulaşmak zordur. Hiç bir şeyin garanti olmadığını sporcu anlamalıdır(3).

Problem 2. Antrenörler genç sporcuları müsabaka öncesi ne gibi sözlerle motive ederler?

Antrenörlerin genç sporculara, müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri ile ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 3 'de verilmiştir.

TABLO 3. Antrenörlerin genç sporculara müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri

Sözel motivler	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Mutlaka kazanmalısın	114	47.50	18	7.50	132	55.00
2. Kazansanda olur						
kazanmasında	30	12.50	0	0.00	30	12.50
3. Kazanmazsan mahvolursun	12	5.00	2	0.83	14	5.83
4. İyi ısın, yeneceksin	8	3.33	0	0.00	8	3.33
5. Elinden geleni yapmalısın	15	6.25	4	1.66	19	7.91
6. İyi bir müsabaka çıkar	4	1.66	12	5.00	16	6.66
7. Endişelenme	3	1.25	4	1.66	7	2.91
8. Başka sözel motivler	10	4.16	4	1.66	14	5.83
Toplam	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Tablo 3'de görüldüğü gibi, antrenörlerin müsabaka öncesi genç sporculara ilettikleri motivasyon sözcükleri şöyledir: % 55'i "bu maçı mutlaka kazanmalısın", % 12.50'si "bu maçı kazansanda olur, kazanmasanda", %7.91'i "elinden geleni yapmalısın", % 6.66'sı "iyi bir müsabaka çıkar", %5.83'ü "kazanmazsan mahvolursun", %3.33'ü "iyi ısın yeneceksin", %2.91'i "endişelenme" ve % 5.83'üde başka sözel motivler şeklindedir.

Elde edilen bulgulara göre, antrenörlerin % 55 'i sporcularını müsabakakayı "mutlaka kazanmaları" şeklinde, %5.83'ü ise kazanamazsan mahvolursun diye motive etmektedirler. Antrenörlerin genç sporculardaki bu kesin beklentileri, gençleri stress altına sokmaktadır. Sporcu başarılı olamadığı takdirde, antrenörü tarafından reddedileceği ve cezalandırılacağı korkusuyla müsabakaya çıkmamalıdır(4). Halbuki sporcu müsabakayı kaybetse bile hayat devam edecektir. Müsabakada herşeyi mükemmel yapıp galip gelmek güzel bir şey ama kaybetmekte insana mahsustur (3). Antrenör bilhassa müsabakadan önce heyecanlanan

sporcularına, kazansadıkaybetse deyanlarında olacağını açıkça belirtmelidir (5). Antrenör sporcusunu motive edebilmesi için onun mevcut motivasyonunun niteliğini ve niceliğini doğru belirlemelidir(6). Müsabaka başlamadan önce sporcularının kendisinden ne beklediklerini bilmeleri gerekmektedir. Müsabaka öncesi mesaj aktarmada antrenörün konuşma hızı, ses tonu, heyecanlı veya endişeli bir anlatımı oldukça hassas konulardır. Eğer motivasyon sözcüğü sporcuya olumsuz bir tarzda aktarılsa müsabakayı daha da çok güzelleştirecektir(7).

Problem 3. Sporcular müsabakayı kaybedince kendi kendilerine neler söylerler?

Sporcuların müsabakayı kaybedince neler hissettikleri ve kendi kendilerine neler söylediklerine ilişkin veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular **Tablo 4**'de verilmiştir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi, sporcuların müsabakayı kaybettiklerinde kendi kendilerine söyledikleri sözlerin %24.58'i "rakibim benden üstündü", % 20.83'ü "kaderime razıyım", % 15.83'ü "moralim iyi değildi", % 15.83'ü "şansım yaver gitmedi", % 4.16'ı "daha iyi çalışmalıyım", % 5'i "sinirlenirim", % 3.75'i "suçu kendimde ararım", %3.33'ü "iyi hazırlanamamışım", % 1.66'sı "keşke kazansaydım", % 1.66'sı "kendime küfür ederim" ve %3.33'ü ise başka sözel motivler şeklindedir.

TABLO 4. Müsabakayı kaybeden sporcuların kendi kendilerine söyledikleri sözler.

Kendi kendilerine söyledikleri	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Rakibim benden üstündü	52	21.66	7	2.91	59	24.58
2. Kaderime razıyım	48	20.00	2	0.83	50	20.83
3. Moralim iyi değildi	26	10.83	12	5.00	38	15.83
4. Şansım yaver gitmedi	28	11.66	10	4.16	38	15.83
5. Daha iyi çalışmalıyım	4	1.66	6	2.50	10	4.16
6. Sinirlenirim	8	3.33	4	1.66	12	5.00
7. Suçu kendimde ararım	8	3.33	1	0.41	9	3.75
8. İyi hazırlanamamışım	8	3.33	0	0.00	8	3.33
9. Keşke kazansaydım	4	1.66	0	0.00	4	1.66
10. Kendime küfür ederim	4	1.66	0	0.00	4	1.66
11. Başka sözel motivler	6	2.50	2	0.83	8	3.33
Toplam	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Elde edilen bulgulara göre, müsabakayı kaybeden sporcuların %35.82'si müsabakayı kaybetmelerine sebep teşkil eden gerçek nedenleri söylerken, % 64.18'i ise müsabakayı kaybetmelerinin nedenlerini kendilerinde aramayıp projeksiyon yaparak başka nedenler ileri sürmektedirler. Çünkü sporcular müsabakayı kaybetmeyi kabullenememektedirler. Sporculann kaybetmeyi de öğrenmeleri lazımdır. Ancak yenilmemek için sonuna kadar mücadele etmek ve kurallar içerisinde her yola başvurmak, bir sporcunun geliştirmesi gereken en önemli özelliğidir. Yine gençlerin başarısız olmalarını iyi veya kötü şansa bağlamaları ve "moralim iyi değildi" (% 15.83), "şansım yaver gitmedi" (%15.83), "kaderime razıyım" gibi sözlerle (%20.83) bu duygularını açıklamaları, kişiliklerini geliştirmesine ve sorumluluk almalarına engel teşkil etmektedir. Böyle durumlarda antrenörler sporcuya kazanma ve kaybetmenin gerçek sebeplerini öğrenmelerine yardım etmelidir. Sporcunun müsabakada yaptığı hataları tekrar yapmaması için, yaptığı maç videodan kendisine seyrettirilerek, hataları teker teker somut bir şekilde analiz edilerek gösterilir(8). Bu metod sporcuyu düşünmeye ve daha mantıklı öğrenmeye yöneltir.. Böylece sporcu maçı kaybetmesine etki eden sebeplerle uğraşır. Bu da sporcunun hareketlerine karşı bir davranış biçimi kazandıran en sağlıklı bir yaklaşımdır(9).

Bazı sporcular ise müsabakayı kazanma ve kaybetmeyi kendi benliklerine eşit hale getirerek gurur meselesi yapıyorlar. Örneğin: Herhangi bir mağlubiyetten bir hafta sonra bile üzgün bir şekilde dolaşır ve sorumluluklarını (derslerini, ödevlerini, ailesiyle olan ilişkilerini, okuldaki davranışlarını, antrenmanlarını) ihmal eder, onları yapmaz, yerine getirmez ve önem vermezler. Bu durumda antrenör sporcunun görüş açısının düzeltilmesine yardım etmelidir(9).

Problem 4. Antrenörlerin müsabakayı kaybeden sporculara karşı sözel yaklaşımı nasıldır?

Antenörlerin müsabakayı kaybeden sporculara karşı söyledikleri sözler ile ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Antrenörlerin müsabakayı kaybeden genç sporculara karşı sözel yaklaşımları.

Antrenörlerin sporculara söyledikleri	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Hatalarımı ve daha çok çalışmamı söyler, moralimi düzeltmeye çalışır	102	42.50	20	8.33	122	50.83
2. Dediklerimi yapmadın, alacağın maçı verdin	20	8.33	6	2.50	26	10.83
3. Hiç üzülme, heyecanlanmasaydın kazanırdın	24	10.00	10	4.16	34	14.16
4. Gücün yetmedi, rakibin senden üstündü	36	15.00	4	1.66	40	16.66
5. Başka sözler	14	5.83	4	1.66	18	7.50
Toplam	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Tablo 5'de görüldüğü gibi, antrenörlerin müsabakayı kaybeden sporcularına karşı sözel yaklaşımları, % 50.83'ü "sporculara hatalarını ve daha çok çalışması gerektiğini" söyleyerek moralini düzeltmeye çalışmakta, %14.16'sı "hiç üzülme heyecanlanmasaydın kazanırdın", %16.66'sı "gücün yetmedi, rakibin senden üstündü", % 10.83'ü "dediklerimi yapmadın ve alacağın maçı verdin", %7.50'si ise başka sözler şeklindedir.

Galibiyetten sonra antrenör sporcusuyla nasıl konuşabiliyorsa, mağlubiyetten sonra da konuşabilmelidir. Sporda mağlubiyetten sonra olumsuz eleştiri her zaman için kötüdür. Çünkü, müsabakayı kaybetmiş sporcuyu aşağılanmış duruma düşürür. Antrenörün sporcularının yanına giderek onların hayal kırıklıklarını paylaşması, onların duygu ve düşüncelerini dinlemesi en iyi yoldur. Genç sporcu mağlubiyetten sonra fiziksel ve psikolojik olarak rahatlamayı ister. Eğer sporcuyu kaybetmek istemiyorsak hemen akıl vermeye kalkışılmamalıdır(7).

Sporculara hataları söylenirken tutarlı olmak gerekir. Bu konuşmalarda iki yüzlü olunmamalıdır. Bu yaştaki gençler dalkavukça yalanlardan hoşlanmazlar(9). Bu sporcunun güvenini kaybeder(10). Antrenör sporcusuna karşı dürüst ve gerçekçi olmalıdır. Sporcularına diğer sporculardan antrenmanlar bakımından bir farkı olmadığını söylemeleri

gerekir. Eğer antrenmanlarını azimle sürdürür, düzenli beslenir ve yaşarsa, başarılı olabileceğini ifade etmeli, bunları doğrulayan örnekler vermelidir. Yoksa sporcu bunların moral olsun diye söylendiğini düşünebilir(9).

Problem 5. Sporcular antrenörleriyle anlaşmazlığa ne kadar sıklıkla düşmektedirler?

Sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığına ilişkin veriler, analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6'da görüldüğü gibi, sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığı, % 1.66'sı çok sık, % 3.33'ü sık, % 34.99'u bazen, % 39.99'u çok ender ve % 19.99'u hiç bir zaman şeklindedir.

Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre, sporcuların % 4.99u antrenörleriyle anlaşmazlığa sıklıkla düşerken, % 34.99'u da bazen düşmektedir. Bu yaş grubundaki sporculara yaklaşım anlayış ve sabır gerektirmektedir. Antrenör her sporcusuyla yakından ilgilenmeli, tüm özelliklerini bilmeli ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılık göstermelidir.

Tablo 6. Genç sporcuların antrenörleriyle anlaşmazlığa düşme sıklığı

Cinsiyet	Çok sık		Sık		Bazen		Çok ender		Hiçbir zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	4	1.66	8	3.33	76	31.66	64	26.66	44	18.33
Kız	0	0.00	0	0.00	8	3.33	32	13.33	4	1.66
Toplam	4	1.66	8	3.33	84	34.99	96	39.99	48	19.99

Problem 6. Antrenmanda bir hata yapan veya antrenörün sözünü dinlemeyen sporculara karşı antrenörlerin davranışları nasıldır?

Antrenmanda bir hata yapan veya antrenörlerin sözünü dinlemeyen sporculara karşı, antrenörlerin davranışlarıyla ilgili veriler, analiz edilerek, analiz sonucu bulgular **Tablo 7**'de verilmiştir.

TABLO 7. Antrenörün antrenmanda hata yapan veya sözünü dinlemeyen genç sporculara karşı davranışları.

Antrenörün davranışı	Erkek		Kız		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
1. Çok kızar, sert şekilde söz ve davranışta bulunur	50	20.83	18	7.50	68	28.33
2. Bağırır	32	13.33	4	1.66	36	15.00
3. Döver	14	5.83	0	0.00	14	5.83
4. Antrenman salonundan çıkarır	4	1.66	4	1.66	8	3.33
5. Mutlaka cezalandırır	8	3.33	4	1.66	12	5.00
6. Hatanın ne olduğu konusunda nasihat eder	72	30.00	10	4.16	82	34.16
7. Hiçbir şey yapamaz	4	1.66	0	0.00	4	1.66
8. Başka davranışlar	12	5.00	4	1.66	16	6.66
Toplam	196	81.66	44	18.33	240	100.00

Tablo 7'de görüldüğü gibi, antrenörlerin hata yapan veya sözünü dinlemeyen sporcularına karşı davranışlarında, % 34.16'sı sporcularına hatanın ne olduğu konusunda nasihat etmekte, % 28.33'ü çok kızarak sert şekilde söz ve davranışlarda bulunmakta, % 15.00'i bağırmakta, %5.83'ü dövmekte, % 5'i mutlaka cezalandırmakta, % 3.33'ü antrenman salonundan-sahasından çıkarmakta ve % 1.66'sı ise hiç bir şey yapmamaktadır.

Elde edilen istatistiksel sonuca göre, sporcuların % 57.49'u antrenörleri tarafından cezalandırılırken, % 42.48'i ise hatanın ne olduğu konusunda nasihatla bulunmaktadır. Sporun birtakım uyulması gereken kuralları vardır. Sporcular bu kurallara inanmıyor ve yerine getirmiyorlarsa, antrenörün onları tam manasıyla disipline etme sorumluluğu doğar. Bu antrenörün en doğal hakkıdır. Sporculara gerekirse ceza verecek ve antrenmanını yaptıracaktır(9). Bu yaştaki sporcular hassas bir yaşta olduklarından, antrenörlerin kullandığı dil çok önemlidir. Bir antrenörün argo veya küfürlü konuşması yanlıştır. Küfretmek bir antrenörü olumlu bir görünüme yükseltmez, sert görünümüne büründürmez ve daha fazla erkek yapmaz. Bu tamamen dilin cahilliğini gösterir. Antrenör küfretmekle, o yaştaki gençler üzerindeki saygısını kaybeder. Sporda

başanda antrenörün sporcu ile olan ilişkileri çok önemlidir (11). Antrenörün sporcuların hatalarına karşı sabır derecesi de önemlidir.

Bir diğer husus, bazı başarılı ve şampiyon sporcular: "En büyük benim", "benden başka büyük yok", "ben bir numarayım" gibi ifadelerde bulunup, kendisinin en önemli kişi olduğunu kabul ederler. Kendilerine aşın şekilde önem veren bu sporcular, bu düşüncelerinin herkes tarafından kabul göreceğini, herkes tarafından bütün arzu ve isteklerinin yerine getirileceğini zannederler. Bu tip sporcular geçmişteki basanlarının gelecekle ilgili olduğunu zannederler ve bu tür davranışlarda bulunurlar. Konuşması hareketleri, hatta yürüyüşü bile değişir. Dedim dedik, burnu büyük ve şımk. Ne dersem o olur cinsinden. Örneğin: antrenmana geç kalır. Maça canı istediği zaman çıkar. Disiplini bozar. Bunların yanlış olduğunu gence anlatmak gerekir. Başarılı olmak istiyorsa bu davranışlarını bırakması gerektiğini bilmelidir(9).

SONUÇ

12-16 yaş grubu genç sporcuların bazı psikolojik sorunları incelendiğinde, şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Sporcuların % 89.17'si müsabakaya kendilerini olumlu düşünceler içeren sözlerle motive etmektedirler. Ancak, olumlu telkin için gerçekçi düşünmek gerekir. Galip gelmenin de belli sınırları vardır. Bu sınırlar bilinmediği takdirde, olumlu düşünmek bazı kaide ve çalışmaların esasını yok edebilir.

- Antrenörlerin sporculara, müsabaka öncesi ilettikleri motivasyon sözcükleri incelendiğinde; % 55'inin "mutlaka kazanmalısın" şeklinde olduğu görülmüştür. Antrenörlerin sporcularından bu kesin beklentileri, sporcuların, stress altına sokmaktadır. Müsabakada herşeyi mükemmel yapıp galip gelmek güzel bir şey ama, kaybetmekte insana mahsustur. Antrenör bilhassa müsabakadan önce heyecanlanan sporcularına; kazansada kaybeden yanlarında olacağını açıkça belirtmelidir.

- Müsabakayı kaybeden sporcuların kendi kendilerine söyledikleri sözler incelendiğinde; % 24.58'inin "rakibim benden üstündü" % 20.83'ünün "kaderime razıyım, "%15.83'ünün "moralim iyi değildi" ve % 15.83'ünün "şansım yaver gitmedi" olduğu görülmüştür. Sporcunun müsabakayı kaybetme nedeni olarak, kaderime razıyım ve şansım yaver gitmedi gibi sözlerle bu duygularını açıklamaları, sporcunun kişiliğini geliştirmesine ve sorumluluk almalarına engel teşkil etmektedir. Antrenör, sporcunun kazanma ve kaybetmelerinin gerçek sebeplerini öğrenmelerine yardım etmelidir.

- Antrenörlerin müsabakayı kaybeden genç sporculara karşı sözel yaklaşımları incelendiğinde; % 50.83'ünün sporculara hatalarını ve daha çok çalışmalarını söyleyip morallerini düzeltmelerine yardımcı olmaktadır..

- Sporcuların % 39.99'u antrenörlerle anlaşmazlığa düşmektedirler. Bu yaş grubundaki sporculara yaklaşım, anlayış ve sabır gerektirmektedir. Antrenörler her sporcuyla yakından ilgilenmeli, tüm özelliklerini bilmeli ve ihtiyaçlarına karşı duyarlık göstermelidir.

- Antrenörler antrenmanlarda hata yapan veya sözünü dinlemeyen genç sporculara karşı davranışları incelendiğinde; sporculann% 57.49'u antrenörleri tarafından cezalandırılırken, % 42.48'i ise hatanın ne olduğu konusunda nasihatte bulunmaktadır.

Sporcuya psikolojik yaklaşım, sporcuya sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmektir. Antrenörler bu iletişimi kurduğunda, sporcuların performansını engelleyen psikolojik sorunlar giderilmiş olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Yörükoğlu, A., Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Yayınları: 189, Ankara, 1983, s. 12,278,279,282.
2. Harris, D., Harris B., The Athlete's Guide To Sport Psychology Mental Skills For Physical People, Leisure Press Champaign, 1984, p. 115-129.
3. Martens, R, Coaches to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1987, p. 126-128.
4. Çamlıyar, H., "Bir Stres Faktörü Olan Korkunun Sportif Performansa Etkileri," Spor Hekimliği Dergisi, 1990, C.25,S.2, ss. 109-110.
5. Tutko, AT., Richards, WJ., Psychology Of Coaching, Boston, 1971, p. 52.
6. Başer, E., Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, Milli E.G. ve S. Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınlan: 31, Ankara, 1986, s.68.
7. Orlick, T., Coaches Training Manual To Psyching For Sport, Leisure Press, Champaign, 1986, p.52,61,64-65.
8. Nideffer, MR., Athletes' Guide to Mental Training, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1985, p.25.
9. Martens, R., Parent Guide To Kids Wrestling, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1980, p.58-62.
10. Singer, NR., Coaching Athletics And Psychology, Florida, 1972, p.357.
11. Martens, R., Christina, R., Harvey, J., et al.: Coaching Young Athletes, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1981, p.37,82.