

Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma

Nevzat ERDOĞAN¹, Aylin ZEKİOĞLU², Feridun DORAK³

¹Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Eskişehir, **TURKEY** (nevzaterdogan@anadolu.edu.tr)

²Celal Bayar Üniversitesi BESYO-Manisa, **TURKEY** (aylinzekioglu@yahoo.com)

³Ege Üniversitesi BESYO-İzmir, **TURKEY** (ferudun.dorak@ege.edu.tr)

Özet

Bu çalışma, hentbol branşındaki antrenörlere göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğunu ölçmek için amaçlanmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Örneklem yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada, elde edilen bulguların çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada, hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler olarak; antrenman yeri, antrenör, antrenman metodları ve ekipmanları, sosyo-ekonomik durum, beden dili, uyarılmışlık düzeyi, rakip, seyirci, aile, arkadaş, eğitim durumu, hakem, konsantrasyon, kişilik, iletişim, motivasyon, mola, psikolojik antrenmanlar olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Antrenör, Performans

According to Handball Coaches, What Are The Psychological Factors That Affect The Performance of Athletes? A Qualitative Study

Abstract

The aim of this study is to measure the factors that affect psychological aspects of athletes' performance according to the handball coaches. In this study, the case study design within qualitative research methods was used. As a sampling method, the convenient sampling method from the purposive sampling methods was used. As a data collection tool, semi-structured interview form which is developed by the researcher himself was used. The descriptive analysis and the content analysis were used in the analysis of the findings. In this study, the performance of athletes by handball coaches as factors affecting the psychological aspect determined as, training place, coaches, training methods and equipment, socio-economic status, body language, arousal level, competitors, spectators, family, friends, education, referees, concentration, personality, communication, motivation, time-out, psychological training.

Keywords: Handball, Coach, Performance

1. Giriş

Privette doruk performansın, kişinin ortalama performansını aşan davranışlar olduğunu söylemiştir (Privette, 1982). Ercan ise doruk performansı, fiziksel ve zihinsel becerilerin bir bileşkesi olduğu, başarıda psikolojik becerilerin de, fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu söylemektedir. Psikolojik becerilerde fiziksel beceriler gibi öğretilbilirler. Bunun için psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli ve sistematik olarak programlanması ve uygulanması gerekmektedir” (Ercan, 2013). Sporda yüksek performans ve başarı; sadece fizik, teknik ve taktik bir hazırlıkla değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle gelmektedir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekir” (Konter, 2006).

Gill spor ve egzersiz psikolojisini; bu alanlarda insan davranışları hakkında sorulara cevap almak için araştıran spor ve egzersiz bilimlerinin alanıdır “ diye tanımlamıştır (Gill, 2000) . Cox spor psikolojisini, psikoloji prensiplerinin spor ortamındaki uygulamalarını araştıran disiplindir (Cox, 1998). Psikolojik beceri antrenmanları, gevşeme, motivasyonu sürdürme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, özgüveni artırma, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolleri gibi becerileri geliştirmek için antrenman plan ve programları içermektedir. Çoğu antrenörlerin sporcu performansının psikolojik yönünü göz ardı etmeleri başarısız olmalarına sebep olmaktadır.

Bugün dünyada, sportif performansın sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönünün diğer unsurlar (fiziksel, taktiksel ve teknik) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Konter sporda, başarılı performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir (Konter, 1998).

Konter’e göre, yetersiz psikolojik hazırlık, yetersiz fizik, teknik ve taktik hazırlıktan, daha ciddi olan olumsuz sonuçlar yaratabilir ve performansın düşmesine yol açabilir. Bilindiği gibi, birçok sporcu ve hatta takım, çok iyi fizik, teknik ve taktik hazırlık sürecine karşın, başarısız sonuçlar alabilmektedir (Konter, 2006).

Son yıllarda spor psikolojisi ile ilgili çalışma yapanların sayısında büyük bir artış gözlenmektedir. Ama spor psikolojisinin gerçek önemi; spor ile ilgilenen kurum, kulüp, antrenör ve medya tarafından anlaşıldığı söylenemez. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, psikolojik becerilerin bu kadar önemli olmasına karşın, çok az zaman ayrılmasının 3 önemli nedeni şunlardır:

1. Bilgi Eksikliği: Çoğu antrenör ve sporcular psikolojik becerileri nasıl öğreteceğini ve uygulayacaklarını bilmemeleri,
2. Psikolojik Beceriler Hakkında Yanlış Anlamalar: Psikolojik becerilerin doğuştan geldiğine inanılması,
3. Zaman Yetersizliği: Antrenman süresi ve tesislerin yetersizliğidir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sonuç olarak, bugün bir çok antrenörün psikolojik antrenmandan yeterince faydalanmadıklarını görmekteyiz. Birçok antrenör ve takım yöneticileri sporcuları

fiziksel, teknik ve taktik görevleri yerine getiren kişiler olarak görürler. Psikolojik hazırlığı ise sözel yöntemle halletmeye çalışırlar. Hâlbuki, psikolojik antrenmanların performansla olan olumlu etkisi göz önünde bulundurularak hem antrenörleri hem de sporcuları daha bilinçli hale getirmek gerekmektedir. Bu çalışmamızda, hentbol antrenörlerine göre hentbol sporcularının performanslarını etkileyen faktörlerin belirleyerek konunun önemini saptamaya çalıştık. Sonuçta çalışmada hedeflenen amaca ulaşılmasının sorunların çözümünde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Gereç ve Yöntemler

Görüşmecilerin Özgeçmişleri

Katılımcılarımızın hepsi bu sporda en az 8 yıl antrenörlük yapan kişilerden oluşmaktadır. Antrenörlerin ikisi yaklaşık 8 yıldır diğerleri yaklaşık olarak 15 yıldan fazladır bu işi yapmaktadırlar. Örneklem seçiminde kolay ulaşılabilir olması nedeniyle araştırmacının bulunduğu bölgeden 5 antrenör seçilmiştir. Yaş ortalamaları yaklaşık olarak 45 civarındadır. Katılımcılarımıza gönüllü olduklarına dair bir belge imzalatılmıştır.

Tablo.1 Kişisel Bilgiler Tablosu

Kişi No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Eğitim Durumu	Antrenörlük Kariyer Düzeyi
1	Bayan	45	Evli	Üniversite	4
2	Erkek	46	Evli	Üniversite	4
3	Erkek	60	Evli	Üniversite	5
4	Erkek	30	Evli	Üniversite	2
5	Erkek	38	Evli	Üniversite	2

Veri Toplama ve Analizi

Araştırmamızda, hentbol branşında antrenörlük yapanlarının bakış açılarına göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğunu ölçmek için derinlemesine çalışmak, olay ve olguları daha iyi açıklanması için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmamıza hız ve pratiklik kazandırmak için kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Çalışmada görüşme yöntemi (yarı yapılandırılmış) kullanılmıştır. Görüşmeler için önceden randevu alınıp gün ve saat belirtilmiştir. Belirli saatlerde ve zamanlarda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme yöntemiyle minimum 35 dk., maksimum 45 dk. Olmak kaydıyla katılımcıların bilgilerine başvurulmuştur. Görüşmeler katılımcıların bulunduğu kurumlarda optimum koşullarda uygun ortamda yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Kayıtlar bilgisayar ortamında yazılı metinlere dönüştürülmüştür. Antrenörlerin hepsiyle ayrı ayrı görüşülmüş ve aynı sorular sorulmuştur. Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazının yanında küçük notlar da alınmış ve analiz sırasında değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Geçerlik- Güvenilirliği

Nitel araştırmada geçerlilik , araştırılan olgu veya olay hakkında bütüncül bir resim oluşturulabilmesi için araştırmacı nın elde ettiği verileri ve ulaştığı sonuçları teyit etmesine yardımcı olacak bazı ek yöntemler alması gerekir . Çeşitleme, katılımcı teyidi , meslektaş teyidi gibi .

Dış güvenilirlik : Araştırmayı yapan iki kişi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisan s öğrencisi, diğer iki araştırmacıda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır . Araştırmada veri kaynağı olan katılımcılar açık bir biçimde tanımlanmıştır . Sadece açık kimlikleri verilmemiştir . Elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçeve ve varsayımlar tanımlanmıştır . Veri toplama ve analiz yöntemleri ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yapılmıştır .

İç Güvenirlikte : Bu çalışmada, görüşme yoluyla elde edilen veriler , yorum katmadan okuyucuya sunulmuş tur. Araştırma sonuçlarının doğruluğunu teyit etmek için bu konuda uzman birine danışılmıştır ve ulaşılan sonuçları teyit edilmiştir .

İç Geçerlik: analizinde, veri toplama sürecinde, verilerin analizinde, gerekse yorumlanması süreçleri tutarlıdır ve bu tutarlılığı nasıl sağladığını açıklanmıştır . Bulgular, araştırmaya katılan bireyler tarafından anlamlı bulunmuştur . Araştırmanın bulgularından yola çıkarak yapılan tahminler ve genellemelerden elde edilen veriler tutarlıdır.

Dış Geçerlik : araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine ilişkindir . Bu araştırmanın sonuçları benzer ortamlara ve durumlara genellenebilir durumdadır . Bu araştırmanın örnekleminin ve ortamının başka örneklerle karşılaştırma yapabilecek düzeyde olması ayrıntılı olarak tanımlanmıştır . Bu araştırmanın veri kaynakları tam olarak açıklanmıştır . Sosyal ortam tanımlanmıştır . Görüşmenin gerçekleşme koşulları , verilerin kaydedilmesi , dökümanların analizi detaylı bir şekilde anlatılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Data Analizi

Veriler bilgisayar ortamında metin şekline dönüştürüleceği için içerik analizi yapılmıştır . Bu analiz sonucunda da belirli temalar oluşturulmuştur . Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır .

Bu temalar oluşturulduktan sonra, araştırma sonuçlarının doğruluğunu onaylatmak için bu konuda uzman birine danışılmıştır (Üniversitede bu alanda uzman bir öğretim üyesi) ve ulaşılan sonuçların doğruluğu uzman biri tarafından onaylanmıştır .

3. Bulgular

1-Antrenman Yeri

Bu kategoride antrenörler, antrenman yerinin sporcuların antrenman sırasında performanslarını psikolojik olarak etkilediklerini düşünmektedirler.

Örneğin:--“ Salonun durumu, sıcaklığı vesairesi”/--“ burada çok ciddi önemi var, antrenman yapılan mekanın çok önemi var, bunlar doğrudan doğruya sporcuların antrenmana psikolojik olarak hazır olmasının yada konsantrasyon düzeylerini arttırılmasında destek olabilir”

2-Antrenör

Antrenörlerin sporcularının performanslarını müsabaka sırasında psikolojik yönden etkilediklerini ve sosyal bir faktör olduklarını ayrıca kendilerinin sporcunun performansının artmasında ana nedenlerden biri olduklarını ifade etmişlerdir.

Örneğin:--“ Şimdi burada birkaç tane farklı parametreden bahsedebiliriz. Bir kendi antrenörün yaklaşımı”/--“ Müsabaka içerisinde özellikle sporcunun kendinden beklentisiyle antrenörün sporcudan beklentisi farklılık gösterebiliyor”/--“ birincisi antrenman yapıp yapmamanın çok büyük önemi var antrenmanı nasıl yaptığının çok büyük önemi var ki bunu bir antrenmanı müsabakanın bir aynasıymış gibi düşünebiliriz müsabakaya yansıtmak önemli artı biraz önce belirttiğim gibi antrenörün yaklaşımının çok büyük önemi var antrenmandaki antrenörle müsabakadaki antrenör aynı yapıya mı sahip çok konuşan antrenör var hiç konuşmayan antrenör var işte ne bileyim küsen antrenör var bağırıp küfreden antrenör var nasıl bir yapı ifade ediyorlar artı sporcuların acaba yaratıcılıkları yada problem çözme becerileri geliştirilmiş mi? Müsabaka içerisinde oynamayı seviyorlar mı yada işte antrenmansızlık veya kondisyon düşüklüğü sebebiyle çok kolay sinirleniyorlar mı bu gibi koşullarda göz önünde bulundurulmak zorunda?”

3-Antrenman Metodları ve Ekipmanları

Antrenman metodları ve malzeme eksikliğinde performansı etkileyen psikolojik etmenlerden olabilir.

Örneğin:--“ Müsabaka içerisinde oynamayı seviyorlar mı yada işte antrenmansızlık veya kondisyon düşüklüğü sebebiyle çok kolay sinirleniyorlar mı bu gibi koşullarda göz önünde bulundurulmak zorunda? Buna ortam sıcaklığından tutun ışıklandırmasına salonun nerde olduğuna kadar olan faktörler de psikolojik olarak etken olarak karşımıza çıkabilir”/--“ günümüz Türkiye’inde özellikle hentbolunda. Bu anlamda o zaman yine antrenöre iş düşüyor, antrenör bu alanda kendini geliştirmeli. Belki de bu alanda seminer, konferans, söyleşi türü şeyleri takip etmeli , kitap karıştırmalı ama aynı zamanda da mutlaka ve mutlaka da öğrencilerine bu tür faaliyetleri önermeli, öğrencilerin kendilerinin bireysel gelişimlerine katkıda bulunmalı diye düşünüyorum”/--“ Bundan başka, antrenman metodları doğrudan doğruya ciddi önem taşır bu anlamda yani antrenörün hangi yöntemle antrenman yaptırdığı yada o antrenmanın içeriğinin çok büyük önemi vardır sporcuların psikolojik olarak hazırlanmasında çünkü müsabakada yapılan hareketlerin dışındaki çalışmalar müsabakaya herhangi bir şekilde sporcuları müsabakaya antrene etmeyeceği gibi aynı zamanda o müsabakanın simülasyon şeklinde hazırlanmış olan antrenmanlar çok daha fazla müsabakaya sporcuyu hem taktiksel, fizyolojik ve psikolojikte daha iyi hazırlayacaktır o anlamda müsabaka formatında antrenmanlar yada müsabakanın simülasyonu olan antrenmanlar çok daha yararlı olacağını düşünüyorum sporcuların psikolojik performanslarını geliştirmede”

4-Sosyo-Ekonomik Durum

Bu kategoriyi antrenörler sporcuların antrenman sırasında ve Sosyal olarak performanslarını etkilediği gözlemlenmiştir.

Örneğin:--“ Birincisi sosyo-ekonomik yapı yani idmana geliş psikolojisi ; okuldan, evden

, işten geliş durumu. İkincisi antrenmanın fiziki koşulları etkiliyor diye düşünüyorum”/--“ hocam büyük yaş guruplarında başarı biraz daha maddiyata düşüyor yani eğer maddi yönden çocuğu desteklersen çocuk daha başarılı oluyor diye düşünüyorum “/--“Birincisi sporun profesyonel olmamasında kaynaklanan geçimle ilgili gelecekle iliği kaygıları var bunlar onları sosyal açıdan sıkıntıya sokuyor”/--“ eğer profesyonelseniz bunun birinci koşulu para oluyor”/--“ artı sporcuların o kulüpte kazandığı paranın ciddi bir önemi vardır”

5-Beden Dili

Antrenörün beden dilini kullanması sporcuyla başarı ve başarısızlığa itmede ve müsabakada performansını psikolojik olarak etkilediğini vurgulamışlardır.

Örneğin;--“ antrenörün bir bakışı, el yada göz hareketi yada bir dönüşü, ifadesi oyuncu üzerinde % 100 etkili diye düşünüyorum bu % 100 sadece olumsuz diye düşünmemek lazım belki de olumlu ifadeleri de bir bu kadar fazla. Antrenörünü tarafından bağırıp çağırılan sporcu olduğu gibi, hiç bağırıp çağırılmadan sadece bir bakış, ne yaptın türü mimikle jestle yada ben senden daha iyisini bekliyorum türü davranış oyuncunun kendini çok daha iyi güdülemesine neden olabiliyor”/--“ sporcu genelde antrenman boyutundan itibaren Türkiye de antrenöre bağlı bir şekilde çalışır, yani yaratıcılığının geliştirilmesine izin verilmeyen daha çok güdülen sporcu tipi vardır genelde gördüğümüz bundan dolayı sporcu sürekli bir şekilde kenara bakar yani yaptığı davranış için bakar kenardan bir onay ister yada bir eleştiri bekler sürekli bir şekilde öyle eğilimlidir, o anlamda özellikle maçın baskı altına girdiği dönemlerde antrenörün vücut dilinin panik mi yoksa soğukkanlılık mı ifade ettiği durumu kontrol altında bulundurmadığı için verdiği en ufak bir ipuçları sporcularda ciddi bir şekilde zincirleme reaksiyon gibi yayılır”/--“ Çünkü sporcu aynı zamanda antrenörü analiz eder. Antrenör ne yapıyor nasıl davranıyor, omuzları düşmüş mü ve Türk antrenörler hakikaten duygusal tepki veriyor. İşler iyi gidince ayağa kalkıyor işler kötü gittiği zaman oturuyor, omuzları düşmüş yapacak bir şey kalmıyor. Sonra hakemlere saldırıyor. Sporcular gerçekten çok etkileniyor. Bu anlamda da antrenörün beden dilinin çok iyi olması lazım hatta duygusal olarak çökse bile rol yapması lazım”

6-Uyarılmışlık Düzeyi

Antrenman sırasında, başarı ve başarısızlığını algılamada uyarılmışlık düzeyi önemlidir.

Örneğin;--“ uyarılmışlık düzeyide psikolojiden devam edecek olursak sporcunun iyi yada kötü antrenman yapmasına neden olabiliyor. Onun dışında da şöyle bir şey gerçekleşiyor özellikle hentbolda daha çok üniversite sporcularında oluyor, spor okullarında oluyor onlar uygulama derslerinden antrenmanlara çıkıyorlar oda bir handikap yorgun nasıl idmanı çıkaracak ne yapacak. O da antrenmanları hem fiziksel hem psikolojik olarak etkiliyor diye düşünüyorum”

7-Rakip

Hentbolde rakip hem müsabaka sırasında hem de sosyal etken olarak performansı etkileyen bir olgudur.

Örneğin;--“En önemli şey bana göre karşı takımın güçlü yada zayıf olması. Zayıflıktan bahsederseniz, zayıf olunca karşı takım bizim uyarılmışlık düzeyimiz çok fazla artmıyor”/--“ müsabaka içerisindeki yapı biraz daha farklı gibi geliyor çünkü değişkenler farklılaşıyor işin içerisine hakem rakip ve seyirci gibi 3 tane daha farklı yapı giriyor”

8-Seyirci

Seyirci Sosyal faktör açısından müsabaka sırasında sporcu hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemektedir.

Örneğin;--“Bir üçüncüsü de çok fazla etkili olmasa bile yada hentbolda çok fazla etkisi olmasa da seyirci faktörü diye düşünüyorum. Ya bunların hepsi sporcuların psikolojik davranışlarına ya da motivasyonunda odaklanmasında sıkıntı yaratabiliyor”/--“ müsabaka içerisindeki yapı biraz daha farklı gibi geliyor çünkü değişkenler farklılaşıyor işin içerisine hakem rakip ve seyirci gibi 3 tane daha farklı yapı giriyor”

9-Aile

Performansı etkileyen Sosyal faktörlerden biridir.

Örneğin;--“ sporcuları etkileyen sosyal faktör çok fazla biz Türkiye’de hani psikologları ve pedagogları sadece problemlili insanların gittiği yerler olarak gördüğümüz için aileler bu konuda çocuklara hiç destek olmuyorlar halbuki en çok ihtiyacı olanlar onlar spora geldikleri zaman zaten hani herhangi bir branşı seçtikleri zaman özellikle hentbol seçtikleri zaman kendini ifade etmeye geliyor yalnız çocuğa herhangi bir şekilde destek verilmediği zaman aile içinde destek verilmediği zaman veya aile içerisindeki problemler çocuğa yansıtılmasından dolayı çocuk büyük sıkıntıya düşüyor bu yüzden bir saniye”/--“ Aile çok önemli, ailenin spora bakış açısı”/--“ Ailelerin çok büyük etkisi vardır sosyolojik olarak baktığımızda çünkü ailesi tarafından her sene hentbolu bıraktırılan biri olarak oynamayacaksınız deniyordu , çoğu arkadaşımın da öyle olduğuna inanıyorum. Gerçi şimdide çocukların aileleri destekliyor çocuklar yapsın diye ama bu seferde hentbolcu sayısı az. Bunun yanı sıra arkadaş akran gruplarının çok büyük önemi var özellikle ergenlik çağına girmiş 18- 20’li yaşların çok ciddi önemi var branşa bakış açısı olarak.”

10-Arkadaş

Müsabaka sırasında ve sosyal ortamda performansı etkileyen faktörlerdendir.

Örneğin;--“Eğer bir aile desteği, arkadaş desteği olmazsa sporda çok başarılı olamıyor bu önemlidir diye düşünüyorum”/--“Üçüncüsü de takım ile olan ilişkisi; takım arkadaşlarıyla veya görevlilerle olan ilişkisi etkili oluyor diye düşünüyorum.”

11-Eğitim Durumu

Sosyal faktörlerden biridir.

Örneğin;--“ Bu konuda aslında çok güzel çalışmalar yapılmalı ve özellikle genç sporcuların yurt dışında hentbolun daha iyi oynandığı ve ekonomik koşulların daha iyi gelir sağlanabildiği ülkelere yönlendirmek lazım diye düşünüyorum ama bunların hepsi eğitimden geçiyor”/--“ Eğitim durumu o çok önemli. Sosyal faktörler gerçekten önemli gözüküyor. Eğer bir aile desteği, arkadaş desteği olmazsa sporda çok başarılı olamıyor bu önemlidir diye düşünüyorum”

12-Hakem

Hem müsabaka sırasında hemde Sosyal faktör olarak sporcuların performansını psikolojik olarak etkilemektedir.

Örneğin;--“Şimdi burada birkaç tane farklı parametreden bahsedebiliriz. Bir kendi antrenörün yaklaşımı ve takım arkadaşlarının yaklaşımı. İki rakibin ve hakemin yaklaşımı”/--“ müsabaka içerisindeki yapı biraz daha farklı gibi geliyor çünkü değişkenler farklılaşıyor işin içerisinde hakem rakip ve seyirci gibi 3 tane daha farklı yapı giriyor”

13-Konsantrasyon

Müsabaka ve antrenman sırasında çalışması gereken bir durumdur.

Örneğin;--“Artı birde işin psikolojik daha genel anlamda da moral yapısı var, dikkatten konsantrasyon sonra motivasyona kadar kaygıya yada strese kadar bir çok faktör var sporcu üzerinde ve antrenör bunların hepsinin sorumlusu müsabaka esnasında”/--“ Motivasyon olmadan olmaz . O olmadan konsantrasyon olmuyor ona ilişkin motive olman lazım hani motivasyon konsantrasyon süreçleri karıştırılır ya konsantrasyonunuz yoksa neden yoktur yani büyük olasılıkla motivasyonla ilgilidir”

14-Kişilik

Her sporda olduğu gibi hentbolda da antrenörün kişilik yapısı önemli rol oynamaktadır.

Örneğin;--“% 100 etkili diye düşünüyorum. Yani % 100 etkili. Bir antrenör ne kadar tanımak ve bireysel ve toplumsal yargılarını bilmek durumundaysa aynı şekilde sporcu içinde geçerli. O da antrenörün kişiliği, yapısı, beden dili, konuşması, ondan ne beklendiği konusunda % 100 emin olmak zorundadır”/--“ tabi üstün yetenekli olması önemli, diğer benim için önemli bir faktör problem çözme becerisi çok yüksek olmalı sporcunun yani bakın antrenörün şu pozisyonda çapraz geçiş şu şekilde şuraya perde koycaz demesine gerek kalmadan o grup çocuğun yada o grup içerisindeki birkaç çocuğun o problemi çözebilmesi gerekiyor hentbolu öyle öğretmek gerekir ve bu problem çözme yeteneğimi becerişimi diyelim kimi çocukta zaten yetenek olarak var öğretmesen bile yapıyor çocuk bunu işte o sporcular daha başarılı hale gelmeye başlıyor, problemi kendi kendine çözebilen artı yaratıcılığını geliştirecek yada yaratıcı çocukları tercih

edecek onların yaratıcılıkları üzerinden de verim sağlayabiliriz şimdi ne oldu sebat dedik, motivasyon, yaratıcılık, problem çözme dedik bunun dışında”/–“ Paylaşımına açık olmalı, esprili olmalı bunları ben hep kişilik özelliği içinde söylüyorum da aslına bakarsan sosyal faktör olarak da geçiyor”

15-İletişim

İletişim olduğu süreci performans olumlu yönde etkilenmektedir.

Örneğin:--“ bence bu yani bi kere antrenörün eğitimci boyutu çok önemli yani herkes antrenörlük yapabiliyor ama eğitimci olmak çok güç yani sporcunun bir bakışından bi duruşundan antrenmandaki koşusundan onun psikolojik durumunun ne olduğunu anlayabiliyoruz antrenörler ve işte hani ben bazen şöyle yapıyorum bugün seni çok üzgün gördüm istersen antrenmana girmeyebilirsin bu senin en doğal hakkın dediğim öğrenci oluyor ondan sonra bakıyorum ki o çocuk antrenmana daha şevkle giriyor ve devam ediyor bu küçük bir dokunuş bile bazen yetebiliyor sporcuya bu anlamda eğitimci boyutuyla yaklaşmak çok önemli bence diye düşünüyorum”/–“ Bu da karşılıklı iletişim sayesinde çözülür diye düşünüyorum. Sporcu eğer kendinden beklentisini ve antrenörün beklentisini bilip buna göre hazırlanırsa herhalde psikolojik olarak daha rahat olur diye düşünüyorum”/–“ Üçüncüsü de interaktif ve diyalog içerisinde kendini ve takım arkadaşlarını iletişim doğrultusunda iyi çözümlenmiş olması lazım ki bilişsel süreçler saha içerisinde sporcuları olumsuz değil olumlu etkilesin.”

16-Motivasyon

Motivasyon çok açık bir faktördür ve performansı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemektedir.

Örneğin:--“ Birinci koşul bana göre motivasyon , idmana bir istekliliği olması lazım”/–“ şimdi bu zihinsel faktörler tabii şey bi kere başarıma isteği kendine güven zihinsel faktörler içerisinde de psikolojik dayanıklılık işte motivasyon kaygı seviyesini kontrol altına alabilmeyi öğrenme bilme stresle başa çıkabilme yöntemlerini iyi bilebilme bunlar önemli “/–“Artı birde işin psikolojik daha genel anlamda da moral yapısı var , dikkatten konsantrasyon sonra motivasyona kadar kaygıya yada strese kadar bir çok faktör var sporcunun üzerinde ve antrenör bunların hepsinin sorumlusu müsabaka esnasında ve devrede bir defa olmak üzere toplam iki defa şey yapabiliyor oyunu”

17-Mola

Genellikle hentbol müsabakaları esnasında bir mola fiziksel dinlenme veya taktiksel değişim için alınmaktadır buda müsabaka sırasında sporcunun performansına etki etmektedir.

Örneğin:--“maç esnasında eğer takımın ruh hali bir sporcunun yüzünden etkileniyorsa bir sporcunun yani ruh durumundan dolayı psikolojik durumu yüzünden etkileniyorsa bu 1. dakikada olabilir 3. Dakikada da olabilir 5. Dakikada da olabilir hiç fark etmez anında mola alınması gerekiyor çünkü son ana kalınmış bir durumda son anda hani belki maçın başında üç fark veya dört farka çıktı maç ama sonrasında çevirebilirsin ama son anda aynı

şekilde 3 4 farka çıkarsa maç çok zor hale geliyor bu yüzden nerde bir eksiklik görürsek burada müdahale etmemiz gerekiyor dakikası veya süresi hiç önemli değil yani şu şartlanmaya girmememiz gerekiyor maçın sonuna doğru mola hakkımı saklıyım ne olur ne olmaz böyle bir şey yapmamak gerekiyor zaten takım maçın başında mola alındığı zaman benim görüşüm son anlara kadar iyice rahatlamaya giriyor çünkü artık hocam mola alamayacak diye bu düşünceye giriyor ve maçın sonuna doğru baskı altından çıkıyor çocuk hata yapsam dahi hocam ancak beni kenara çeker ama mola halinde beni takım arkadaşlarımla arasında beni rencide etmez düşüncesine giriyor diye düşünüyorum hocam”/--“zaten senin kontrol edebildiğin şöyle diyelim çevreyi kontrol etme söz konusu olduğunda çevreni kontrol edebildiğin müsabaka esnasında üç tane pozisyon var; birinci devredeki mola, devre arası ve ikinci devredeki mola. Artı rakibin sana avantaj sağlama istediği için aldığı düşünce bilinir mola, zaten genelde şöyle bir durum vardır rakip mola aldığı anda tehlikeli bir aşamaya girdiği var sayılır. Veya antrenörde sporcularına bunu bu şekilde aşılabılır yani rakibi amotive etmek oyunda kalma isteklerini azaltmak için rakibin aldığı mola bir silah olarak kullanılabilir. Rakip mola aldı ve ben sevindim, Rakip mola aldığı için onları durmaya zorladık ifadesini onlara kullanmak benim için onlara karşı kullanabileceğim bir silahtır”/--“ bence mola alması bu anlamda çok önemli molanın alınma zamanı”

18-Psikolojik Antrenmanlar

Sporda başarılı olmanın altında bir takım faktörler vardır. Bunlar fiziksel, taktiksel, tekniksel ve zihinsel faktörlerdir. Hepsinden başarı bekliyorsak antrenmanlarımızda psikolojik antrenmanlara yer vermemiz gerekmektedir.

Örneğin;--“duygu, düşünce ve davranışlarımıza ilişkin bir takım stratejileri oluşturmamız lazım. Bunun üzerine çalışmamız lazım. İnsanlar şöyle düşünüyor psikolojik danışmanlık yaparken onlarla karşı karşıya kaldım ya hocam şunun psikolojisi bozuk halledelim falan diyorlar. Yahu o halledilmez ki nasıl antrenman yapıyorsun bir yıl iki yıl antrenman yapacaksın yani aynen öyle antrenman programları çıkartman lazım, zihinsel antrenman programları”/--“ bana göre stratejik anlamda zihinsel antrenmanları kesinlikle yapması lazım. Ben antrenörlüğün süresince hep şöyle düşündüm “/--“özellikle artık zaten bir çok takımın mentorü var bunların çok faydalı olduğunu düşünüyorum çünkü antrenör özellikle hentbol de her şeye baktığı için psikolojik boyutla bakmak çok zor çünkü malzemesiyle uğraşılıyor otobüsüyle uğraşılıyor yönetişiyle uğraşılıyor çünkü spor özellikle hentbol iyi yöneticiler tarafından yönetilmiyor bence yani yönetim anlamında çok ciddi sıkıntıları var hentbolun iyi yönetilemediği için bence ileriye değil geriye doğru gidiyor e bu anlamda da tabi ki psikolojik danışman antrenörün işini çok daha rahatlatılabilir diye düşünüyorum”

Nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmelidir. Verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanmasıdır. Nitel analizdeki amaç, kavramlar yaratmak, verilerle ilgili açıklamalar sunmaktır. Araştırmada ortaya çıkan veriler kodlandıktan sonra kod listesi oluşturulmuştur. Bu aşamada, elde edilen bilgiler anlamlı bölümlere ayrılarak her bölümün kavramsal olarak ne anlam ifade ettiği belirlenmiştir. Miles ve Huberman (1994), verilerin kodlanmasında, betimleyici, yorumlayıcı ve modellemeci yollardan bahsetmektedir. Bu çalışmada içerik analizi yapılmıştır. Aynı zamanda betimleme analizi

kullanılmıştır. Bu kategoriler birbirleri ile bağlantılı konular içermektedir. Böylece bu gruplar 4 ana başlıkta toplanmıştır. Bunlar;

1- Hentbol Antrenörlerine Göre Antrenman Sırasında Sporcuların Performanslarını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörlerin Nedenleri

1-3-4-6-10-13-16-18

2- Hentbol Antrenörlerine Göre Müsabaka Sırasında Sporcuların Performanslarını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörlerin Nedenleri

2-5-7-8-10-12-14-15-17-18-

3-Hentbolda Başarının-Başarısızlığın ve Yeterliliğin-Yetersizliliğin Algılanması

5-6-13-14-15-16-17-18

4-Performansı Etkileyen Sosyal Faktörler

2-4-7-8-9-10-11-12-14

4. Tartışma

Bu çalışma, hentbol branşındaki antrenörlerine göre sporcuların performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin neler olduğunu ölçmek için yapılmıştır. Bu konuyla ilgili nitel ve nicel araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

1- Hentbol Antrenörlerine Göre Antrenman Sırasında Sporcuların Performanslarını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörlerin Nedenleri

Katılımcılarımızdan elde ettiğimiz verilere göre; antrenman sırasında sporcuların performanslarına psikolojik yönden etki eden faktörleri şöyle sıralayabiliriz; Antrenmanın yapıldığı yer, antrenman metodları ve kullanılan malzemeler, sosyal ve ekonomik durumlar, arkadaşlar, konsantrasyon, motivasyon, psikolojik antrenmanlar.

2- Hentbol Antrenörlerine Göre Müsabaka Sırasında Sporcuların Performanslarını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörlerin Nedenleri

Katılımcılarımızdan elde ettiğimiz verilere göre; müsabaka sırasında sporcuların performanslarına psikolojik yönden etki eden faktörleri şöyle sıralayabiliriz; Antrenör, beden dili, seyirci, aile, arkadaş, hakem, kişilik, iletişim, mola, beklenti ve psikolojik antrenmanlar.

3-Hentbolda Başarının-Başarısızlığın ve Yeterliliğin-Yetersizliliğin Algılanması

Katılımcılarımızdan elde ettiğimiz verilere göre; antrenörün beden dili, uyarılmışlık düzeyi, konsantrasyon, kişilik, iletişim, motivasyon, mola, psikolojik antrenmanlar Hentbolda Başarının-Başarısızlığın ve Yeterliliğin-Yetersizliliğin algılanmasında etkili olduğu bulunmuştur.

4-Performansı Etkileyen Sosyal Faktörler

Katılımcılarımızdan elde ettiğimiz verilere göre; antrenör, sosyo-ekonomik durum, rakip, seyirci, aile, arkadaş, eğitim durumu, hakem, kişilik performansı etkileyen sosyal faktörler olarak bulunmuştur.

Spor tesisleri, spor faaliyetlerinin her spor branşının kendine özgü çalışma, hazırlık antrenmanlarının, ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının yapılabilmesine uygun spor faaliyetleri öncesi ve sonrası sporcu ve seyircilerin ihtiyacını karşılayacak üniteleri bulunan yapı, saha ve alanlardır. Spor tesislerinin kuruluş yerinin doğru seçilmesi ve faaliyette bulunduğu alan başarısı açısından önemlidir (Ramazan ve Ramazan, 2000). Bununla birlikte antrenman metodları ve antrenmanda kullanılan malzemerde performansı psikolojik yönden etkilediği çalışmamızda tespit edilmiştir.

Ayrıca fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının tek başına fiziksel ya da zihinsel antrenman uygulamasına göre daha etkili olduğu söylenebilir ve yıllık antrenman planlaması yapılırken zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman periyotları ile birlikte yürütülmesi önerilmektedir (Özdal ve ark., 2013).

Sosyal ve ekonomik durumlar sporcunun bu spora devam edip etmemesinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal ortamdaki veya takımdaki arkadaşlarının baskısı da sporcunun performansını psikolojik yönden etkilemektedir.

Konsantrasyon, performans ve motivasyon kaybı en önemli reaksiyon tipidir (Zekioğlu ve ark., 2011). Bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir ve bu reaksiyonun muhtemel nedeni, sporcunun kendine olan güvenini kaybetmesi nedeniyle performansta olumsuz etkiler göstermektedir.

Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir (Konter, 2003). Bu doğrultuda son yıllarda spor psikolojisinin performansta oynadığı rol giderek artmaya başlamıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem bedensel hem de zihinsel yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkisini en aza indirmek için yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon çalışmalarına, teknik ve taktik antrenmanlarına verilmektedir (İkizler, 1994). Ama sporcuların zihinsel antrenman programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenimi gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler (Altıntaş ve Akalan, 2008). Psikolojik antrenmanların önemi de deneklerimiz tarafından vurgulanmıştır.

Remzaninezhad ve Keshtan 2009'da futbol antrenörlerine yönelik olarak yaptıkları araştırmada, futbol antrenörlerin liderlik stillerinin takım başarısı ve uyumu üzerinde oldukça fazla öneme sahip olduğunu, başarılı takımların antrenörlerinin daha çok demokratik liderlik özellikleri ve sosyal destek davranışı sergiledikleri görülmüştür. Takım uyumu, takım başarısı için önemli bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Antrenörlerin kişilik özellikleri incelendiğinde, dürüstlük, ahlak, bilgili olma, olgunluk, misyon ve vizyon sahibi olma gibi kişilik özelliğine sahip antrenörlerin takım oyuncularını etkiledikleri ve performanslarını arttırmaları hususunda pay sahibi olduğu görülmektedir

(Onağ, 2013). Bu sonuçlar, çalışmadaki sonuçlarla aynı benzerlikleri göstermektedir. Onağ ve ark. 2013’de yaptıkları çalışmada, antrenörlerin özelliklerinin yanı sıra kulüp yapısı, sporcular, teknik ekip, tesis, taraftar, basın gibi unsurlarında takım başarısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bizim yaptığımız bu çalışmayla sonuçlar paralellik göstermektedir.

Çalışmalara bakıldığında, takım içinde iletişimi iyi olan takımlarda takım içi uyumun takım başarısının ve iletişimin iyi olduğu görülmüştür (Remzaninezhad ve Keshtan, 2009; Keshtan ve Ark., 2010; Carron ve ark., 2002). Bizde yaptığımız bu çalışmada iletişim olduğu sürece performansın olumlu yönde etkileneceği sonucuna vardık.

Sonuç olarak bu çalışmadaki sonuçlar diğer çalışmalarla uyum içinde olduğu görülmektedir. Doğal olarak bulduğumuz tüm bulgular hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar hem takım sporları için, hem hentbol sporu için hem de Hentbol Federasyonuna önemli bilgiler vermektedir. Bu çalışmayla hem oyuncular, hem antrenörler hem de kulüpler bilgilendirilebilir ve bu sayede performansa etki eden psikolojik etmenler anlatılabilir. Her ne kadar mentör sistemini oluşturmak güçte olsa da, sporcuların ve antrenörlerin böyle bir desteğe ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmayla kulüplere psikolojik danışmanlık hizmetlerinin önemi anlatılabilir.

KAYNAKÇA

1. Altıntaş A., Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans, *Spormetre*, 6(1) :39-43
2. Carron A.V., Bray S.R., Eys M.A. (2002). Team Cohesion And Team Success in Sport, *Journal of Sports Sciences*: 20,119-126
3. Cox, R.H. (1998). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (4th ed.), WCB/Mc Graw Hill, BOSTON: 4
4. Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2.Baskı, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 21
5. Gill, D.L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, (2th ed.), Human Kinetics, GREENSBORO: 3
6. İkizler H .C. (1994). *Sporda Başarımın Psikolojisi* , (2. Baskı), Alfa Basım Yayım Dağıtım, İSTANBUL: 7
7. Konter E. (1998). *Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği*, Bağırman Yayınevi, ANKARA: 60
8. Konter E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları, Ankara: 7-37
9. Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 84
10. Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Nobel Yayıncılık, ANKARA: 83
11. Miles M., Huberman A. (1994). *Qualitative Data Analysis*, Sage Publication: 57
12. Onağ G. Z., Güzel P., Özbey S. (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma, *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(2): 125-145
13. Özdal M., Akcan F., Abakay U., Dağlıoğlu Ö. (2013). Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi, *Spor ve Performansları Araştırmaları Dergisi*, 4: 40-46
14. Privette, G. (1982). Peak Performance in Sports: A factorial Topology. *International Journal of Sport Psychology*,13: 242-249
15. Ramazan N., Ramazan F. (2000). Spor Tesislerinin Planlaması ve İşletilmesi, *Spor Araştırmaları Dergisi*, (4): 3
16. Ramzaninezhad R., Keshtan M.H. (2009). The Relationship Between Coach's Leadership Styles And Team Cohesion In Iran Football Clubs Professional League, *Brazilian of Journal of Biomotricity*, 3(2): 11-120
17. Weinberg, R. S., Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*(3th ed.) Human Kinetics, USA: 243-244
18. Yıldırım, A., Şimşek , H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Basım), Seçkin Yayıncılık, Ankara: 141
19. Yıldırım, A., Şimşek , H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Basım), Seçkin Yayıncılık, Ankara: 289-292