

OLİMPİK HAZIRLIKLAR VE SPOR PSİKOLOJİSİ

Ziya KORUÇ¹, Perican BAYAR²

¹Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

²Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Olimpiyat Oyunları ve benzeri büyük organizasyonların çok öncesinde başlayan ve yarışmaların bitimine değin geçen süre içinde antrenör ve sporcuların ciddi boyutlara varan gerginlik ve çatışmaları olacaktır. Bu denli önemli bir süreç içinde uygun bir ekip çalışması ve bu dayanışma için de spor psikologlarının da sporcunun varolan performansını sergilemesine olanak sağlayacak teknikleri bilmesi gerekmektedir. Olimpiyat oyunları gibi uzun süreli organizasyonlar sporcular ve antrenörler için olduğu kadar organizasyonlarda görev yapan destek ekipleri içinde zahmetli ve sıkıntılı süreçler olarak değerlendirilmektedir. Sporcular uzun süreli kamp dönemlerinde geçmiş yaşantılarına göre daha fazla düşmanlık duyguları, daha fazla güvensizlik, halüsilü olma, insan öldürme korkusu ya da intihar etme eğilimleri, güven düzeyinde azalma, negatif düşünme, sık özür dileme ve/veya deli olduğunu hissetme duyguları içine girmektedirler. Bu duygular sporcularda daha fazla negatif düşünme, kendinden şüphe etme şeklinde ortaya çıkar ve yaşanan durumlarla uygun biçimde müdahale edilmesi gerekmektedir. Günümüz Olimpiyat Oyunlarının ya da benzeri uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların sporcuların baskı altına girmelerine, dışa dönüklüklerinin azalmasına, sosyal etkinliklerinin sınırlandırılmasına, analitik düşüncelerinde ve bunun sonucu olarak yaptıkları hata miktarının da artmasına neden olmaktadır. Sporcuların yaşadıkları bu çarpıtmalar, gerginlikler ve stresin giderilmesi sporcunun kendisini hazır hissetmesinin sağlanması, içinde bulunduğu durumdan çıkmasına yardımcı olacak bir kısım başa çıkma stratejilerini öğrenmesi gerekecektir. Başa çıkma stratejileri ciddi bir psikoloji bilgisi gerektirmektedir. Bu nedenle yapılan uygulamalar dikkatle gözden geçirildiğinde spor psikologlarının sertifikalandırma sorununun dikkatle ele alınması gerekecektir. Uluslararası takım yolculuğu sırasında etkili bir takım psikologluğu için bilinmesi ve uygulanması gereken bir kısım ilkeler benimsenmelidir.

Anahtar Sözcükler: Olimpik hazırlık, Uzun süreli hazırlıklar, Spor psikolojisi

OLYMPIC PREPERATIONS AND SPORT PSYCHOLOGY

ABSTRACT

Coaches and athletes should have tension and conflicts before great events such as Olympic Games and this must continue until the event ends. During this important process convenient team work of which sports psychologist is a part of is needed. Sport psychologist should know the techniques that facilitate athletes to display their performances. Long-term organizations like Olympic Games are considered as difficult and distressing processes for support teams that are employed in these organizations. If long term camp periods compared to athletes' previous experiences, athletes have more hatred feelings, increase in distrust (no confidence), hallucinated, fear of murder or suicide tendencies, decrease in self-confidence, negative thinking, and frequent apologies and/or supposedly being mad. These feelings of athletes occur due to negative thoughts and self-doubt. A convenient action must be taken in these situations. In Olympic Games and tournaments that need long term preparation period, cause intense pressure, decreasing of extroversion, limited social activities, decreasing of analytic thinking and as a result of this, increase in faults. Athletes should practice coping strategies for eliminating the distorted and stressful experiences and coping with stressful situations. The advanced knowledge of psychology is needed for coping with stress. Because of this reason, when applications that are done are considered, the certifying problem of sports psychologists would need to be considered. Some principles should be accepted and applied for an effective sport psychologist during the journey of an international team.

Key Words: Olympic preparation, Long term organization, Sport psychology

GİRİŞ

Sporcu ve antrenörlerle yapılan görüşmelerde olimpiyatların diğer oyunlara benzemediği, çok fazla güç harcamaya gereksinim duyulan en büyük organizasyon olduğu belirtilmiştir (Gould, 2001). May (1986), ABD olimpik takımlarının iki yıl süre ile Los Angeles Olimpiyat Oyunlarına nasıl hazırlandıklarını ve ilk kez bir uygulama ekibi olarak spor Psikologlarının bu yapı içinde neler yaptıklarını aktardığı yazısında da olimpik hazırlığın zor ve zahmetli bir süreç olduğunu belirtmektedir. Hardy (1997), olimpiyat oyunları gibi büyük organizasyonları stres yaratan ve özel önemi olan turnuvalar olarak değerlendirmektedir. Ayrıca olimpiyat oyunlarının oyuncularını memnun eden,

başarmayı ve büyük uyum içinde olmayı sağlayan bir özelliği dışında, güzellikleri mahvedici niteliklerinin de var olduğu kabul edilmektedir (Serpa ve Rodrigues, 2001).

Olimpiyat oyunları yarışma sporunun üzerine inşa edilmiştir. Detaylara dikkati gerektirir ve zorlayıcıdır. Uzun süreli teknik ve fiziksel hazırlıkların yanında yaşantılarının en iyi performansını vermeye hazır olduklarını bilerek, önemli bir sporsal arenaya giriş için her şeyi hazırlayan ve her şeye değinerek çok dikkatli bir planlama ile olimpik yarışlarının biricikliğinin de farkında olmak gerekir (Terry, 1997).

Olimpiyat oyunları ve benzeri büyük organizasyonların çok öncesinde başla-

yan ve yarışmaların bitimine değin geçen süre içinde antrenör ve sporcuların ciddi boyutlara varan gerginlik ve çatışmaları olacaktır. Bu denli önemli bir süreç içinde uygun bir ekip çalışması ve bu dayanışma içinde spor psikologlarının da sporcunun varolan performansını sergilemesine olanak sağlayacak teknikleri bilmesi gerekmektedir.

Olimpiyat oyunları gibi uzun süreli organizasyonlar sporcular ve antrenörler için olduğu kadar organizasyonlarda görev yapan destek ekipleri için de zahmetli ve sıkıntılı süreçler olarak değerlendirilmektedir (Bond, 2001). Terry (1997), İngiliz olimpik ekiplerinin hazırlık ve kamp aşamasında sporcuların bir kısım sıkıntılarını dile getirerek bu sorunları yardım ekibince halledilmesi gerektiğini de belirtmektedir. "Olimpiyatların önemli olması, diğer organizasyonlardan daha büyük olması, yarışma baskısının yarattığı gerginlik bunlara ek olarak güvenlik, akreditasyon, medyanın gereksiz baskısı, aileye ya da arkadaşlara bilet temini, bitmeyen sıralar, olimpiyat köyündeki komşuların gürültüleri ve bunlara ilaveten taşıma sorunları bunların hepsi duygusal olarak sıkıntının artması demektir."

1988 Seol Olimpiyat Oyunlarında ABD erkek atletizm takımının, takım psikologluğunu yapan Nideffer (1989) karşılaştığı ciddi sorunları şöyle sıralamaktadır "sporcular uzun süreli kamp dönemlerinde geçmiş yaşantılarına göre daha fazla düşmanlık duyguları, daha fazla güvensizlik, halüsilü olma, insan

öldürme korkusu ya da intihar etme eğilimleri, güven düzeyinde azalma, negatif düşünme, sık özür dileme ve/veya deli olduğunu hissetme duyguları içine girmektedirler. Bu duygular sporcularda daha fazla negatif düşünme, kendinden şüphe etme şeklinde ortaya çıkar ve yaşanan durumlarla uygun biçimde müdahale edilmesi gerekmektedir." Hatta bunun sonrasında Nideffer (2001) oyunlar sırasında intihar girişiminde bulunan bir atlete nasıl yardımcı olunduğunu aktarmaktadır. Benzer şekilde, Terry (1997) yılan fobisi olan bir sporcuyla ABD'deki kampta nasıl çalıştıklarını ve yeniden performans elde ettiklerini aktarmaktadır. Bu sorunlara müdahalede antrenör, idareci grubu ile sporcuların ayrı-ayrı çalışılarak hazırlanması gerekecektir.

Nideffer, Bond, Cei ve Manili (2001) dünya şampiyonları ve olimpiyat şampiyonları ile yaptıkları çalışmada kendilerine odaklanmanın arttığını, sporcuların kendilerine güvenlerinin azaldığını böylece de yaptıkları hata miktarının arttığını belirlemişlerdir.

Pensgaard ve Duda (2003) ise olimpik sporcularda stres kaynaklarını tanımlarken dört başlık altında toplamayı tercih etmektedirler a) performansla ilişkili stres ("düşük performansta olacağımı hissediyorum"), b) psiko-sosyal stresler (negatif düşünceler özellikle de "eski performansımda olmayacağım" duygusu), c) dışsal stres (hakem ve yarışmacıların davranışları), d) sakatlanma (tekrar sakatlanacağım ya da sakatlanırsam tekrar yarışmam).

Günümüz olimpiyat oyunlarının ya da benzeri uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvaların sporcuların baskı altına girmelerine, dışa dönüklüklerinin azalmasına, sosyal etkinliklerinin sınırlandırılmasına, analitik düşüncelerinde ve bunun sonucu olarak yaptıkları hata miktarının da artmasına neden olmaktadır (Koruç, 2003). Hanin (2000) de duygular ve performans arasındaki ilişkinin çok yönlü ve sporcunun performansı ile yakından ilişkili olduğunu belirtirken, bazı duyguların sporcuların bir kısmının performansını desteklerken, bir kısmında ise daha farklı tepkilere neden olabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle, sporcular yaşadıkları stres ve baskılar sonrasında kazanma konusunda bir kısım kısıtlamalar yaşamaya başlarlar. Vallerand ve Blanchard (2000) herhangi bir düzeydeki sporsal performansta, duygulardaki dalgalanma düzeyinin yüksek olabileceğini belirtmektedirler. Duyguların sporsal yaşantının niteliği ve performans değişkenlerinde rol oynuyor olarak kabul edilir. Gerçek de spor literatüründe duygusal tepkilerin sonucuyla ve önceki yaşantıların her ikisinin de yerine yenilerinin konulmasıyla ilişki bulunur (Cerin, Szabo, Hunt ve Williams, 2000). Bu duygusal yaşantılar ve geçmişten getirilen özellikler sporsal performans üzerinde de bir kısım kısıtlamalara neden olabilmektedir. Bu kısıtlamalar, aynı zamanda sporcuların kendi kendilerine geliştirdikleri kısıtlamalar olarak dikkat çeker.

1. İstenen etkinliği defalarca yapmaktan kaçınmak: sporcunun

yapması gereken antrenmanları ağrılarını ya da gününde olmadığını bahane ederek yapmaması şeklindeki ertelemeler tamamen bu durumdan kaynaklanmaktadır ve adeta sonsuza değin de devam eder.

2. Aşırı kendilik farkındalığı: Sporcu kendisini dışardan birisinin gözüyle görmeye başlar. Bu aslında iyi bir stratejidir. Fakat işin ucu kaçırılmaya başlandığında “başkası olsaydı şimdi ne kadar mükemmel yapardı” ya da “şimdi hakkımda ne düşünecekler” şeklinde düşünmeye başladığı anda tükenmede başlayacaktır.
3. Sporcunun sürekli şanssız olduğunu düşünmesi: Sporcular sıklıkla bir kısım yakınmalar kullanırlar. Bu tür yakınmalar sporcuyu içsel denetimli olmaktan çıkartıp sadece dışsal denetimli şekle getirecektir.
4. Çevre ve ortam konusunda aşırı kaygı: Sporcular kendilerinden beklediklerinin en iyisini yapmamak için sürekli bahaneler üretirler “su soğuk, yeterince ışık değil... vb.”
5. Sporcunun bedeninin istenen etkinlik düzeyinde olmaması: Sporcunun yarışacağı sırada mide sorununu yaşaması, idrara gitme isteği duyması, bacaklarını yorgun ve halsiz hissetmesi. Bunlar sporcunun yarışmaya bilişsel olarak hazır olsa bile, bedensel olarak daha hazır olmadığını bir göstergesidir.

Sporcuların yaşadıkları bu çarpıtmalar, gerginlikler ve stresin giderilmesi sporcunun kendisini hazır hissetmesinin sağlanması, içinde bulunduğu durumdan çıkmasına yardımcı olacak bir kısım başa çıkma stratejilerini öğrenmesi gerekecektir. Başa çıkma stratejileri ciddi bir psikoloji bilgisi gerektirmektedir. Bu nedenle yapılan uygulamalar dikkatle gözden geçirildiğinde spor psikologlarının sertifikalandırma sorununun dikkatle ele alınması gerekecektir. 1981 yılında Jerry May'a Olimpik Takımlar için spor psikoloğu seçimi görevi verildiği zaman ilk iş olarak sertifikalandırma sorununun çözülmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda yaptığı çalışmada spor bilimleri kökenli olup da psikoloji sertifikası yapanları ya da psikoloji kökenli olup da spor sertifikası yapan kişiler arasından 12 spor psikoloğunu seçerek 1982 yılında ABD Olimpik Takımlarında 11 dalda 12 spor psikoloğu ile ilk ciddi çalışmayı başlatmıştır (May, 1986; Nideffer, 1989; Suinn, 1985).

Pensgaard ve Duda (2003), ABD Olimpiyat Takımlarının 2000 Sydney Olimpiyat Oyunlarına hazırlanmalarını aktardıkları çalışmalarında olumlu duygular ile, olumlu performans arasındaki ilişkinin yüksek olduğunu, ekiple yapılan çalışmalarda tek başına takımın objektif sonuçlarını belirlemede başa çıkma becerilerini bilen ve kullanan bireylerin daha net veriler ortaya koyabildiğini belirtmektedirler. Kötü duygular kötü sonuçlarla ilişkiliyken, iyi duygular iyi sonuçlarla ilişkili bulunmuştur.

Bu kapsamda ülkemizde de spor psikologlarının sertifikalandırma sorununun hızla çözümlenmesi gerekmektedir. Kuruç (1998) yaptığı bir çalışmada, ülkemizdeki spor psikologlarının % 82'sinin zayıf hatta yok denebilecek bir psikoloji eğitimiyle meslek alanında çalışma yürüttüğünü belirtmiştir. Son yıllarda da durumda önemli bir değişiklik olmamış hatta uzaydaki boşluk dolar mantığı ile medyatik olma çabalarıyla pek çok uzman olmayan birey alanda uygulamanın içinde olduğunu iddia ederek çalışma yürütmektedir.

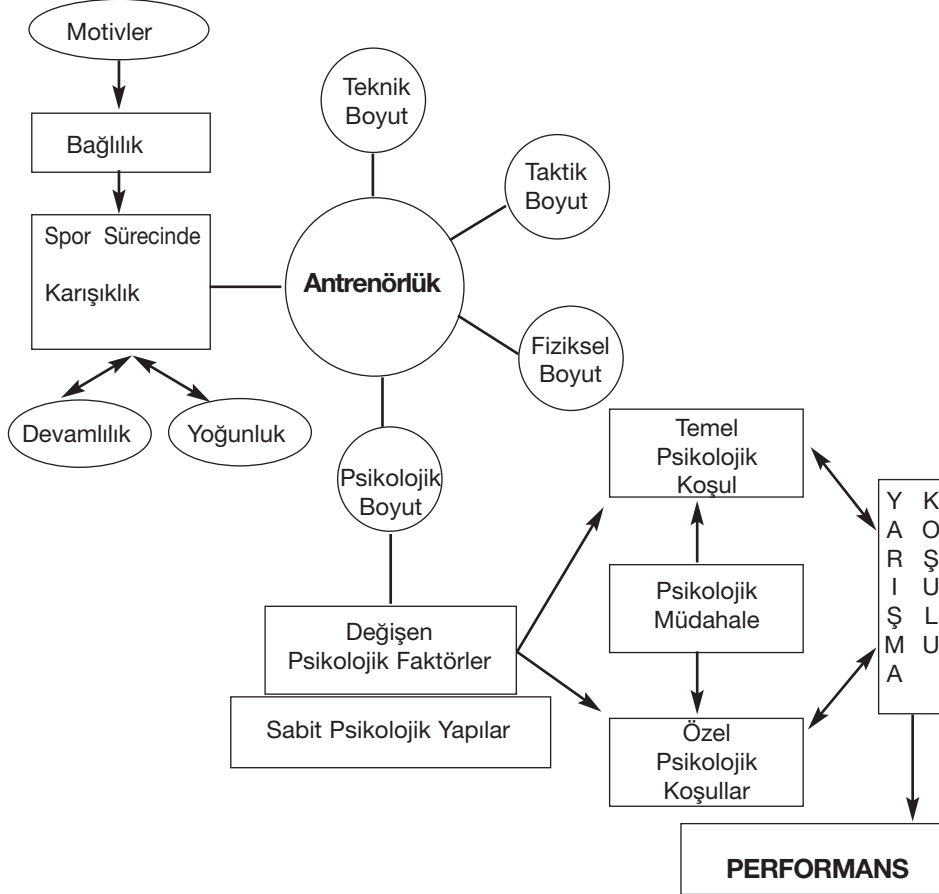
Oysaki Atlanta Olimpiyat Oyunları için İngiliz Olimpik Takımlarının hazırlık kampında görev alan spor psikologlarına yöneticilik yapan dört isimden birisi olan Terry (1997) ABD de yapılan Olimpiyat Oyunları öncesi kamptan başlayarak Olimpiyat oyunlarının bitimine değin görev alan psikologların çalışma biçimlerini şu şekilde aktarmaktadır: "Sporcuların zihinsel antrenmanları, gevşeme çalışmaları, günlük izlenimleri, duygu profillerinin çıkartılması, diğer bir kısım psikolojik ölçümlerinin yapılması 24 saat açık olan kriz masasının işletilmesi, sporcuların ve antrenörlerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için bir kısım önlemlerin alınması, sosyal izlenimlerin sağlanarak sıkıntılarının giderilmesi" görevlerini yapmışlardır.

Olimpiyatlar gibi uzun soluklu hazırlık gerektiren çalışmalar bilgili ve deneyimli spor psikologları ile yürütülecek uzun süreli bir eğitimidir. Ancak, doğru planlanmış uzun bir çalışmayla ve becerilerin artırılmasıyla performans da bir gelişim

gözlenebilir. Bu konuda Serpa ve Rodrigues (2001) bir program önermektedirler (Şekil 1).

Bond (2001) uzun süreli uygulamalar için **“BİZİM GÖREVİMİZ ŞAMPİYON YARATMAK DEĞİLDİR, ŞAMPİYONLARIN KAÇINILMAZ OLARAK ORTAYA ÇIKABİLMESİNE OLANAK HAZIRLAYACAĞ ORTAMA KATKIDA BULUNMAKTIR”** demektedir.

Uzun süreli takım yolculukları, uzun uluslararası kamplar, dünya şampiyonaları, olimpiik hazırlık kampları, Olimpiyatlar vb. gibi durumlarda destek ekibinin bir parçası olarak spor psikoloğu kendi kişisel profesyonel uygulama programını mutlaka geliştirmelidir. Bu program içinde elit sporcu ve antrenörlerin çok yönlü karmaşık gereksinimlerini karşılayacak bir hazırlık yapmalıdır. Bond (2001) “bu



Şekil 1. Bütünleştirilmiş psikolojik antrenman programı (Serpa ve Rodrigues, 2001).

tür hazırlıkların hatta uzun süreli turnuva hazırlığı ve oyunların mesleki açıdan uygulamaları kısmen sanat, kısmen de bilimdir” demektedir.

Uluslararası takım yolculuğu sırasında etkili bir takım psikoloğu için bilinmesi ve uygulanması gereken bir kısım ilkeler benimsenmelidir. Bu ilkeleri kısaca ele almak yararlı olacaktır.

1. Takım psikoloğunun rol ve sorumlulukları: Takım içinde antrenör, baş antrenör, yönetim personeli, spor bilimleri ve hekimlik çalışanları ve sporcularla net bir sorumluluk alanı belirlenmelidir. Bu özellikle spor psikoloğunun beklentileri ve sınırlarının bilinmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle de kime karşı sorumluluğu olduğunun açık bir biçimde belirlenmesi yararlı olacaktır. Genellikle bu tür durumlarda baş antrenöre karşı ilginin yoğunlaşması ve ona karşı sorumlu olmak tercih edilmelidir (Bond, 2001; Gould, 2001).

2. Antrenörlerin programları ile bütünleşmek: Kimi zaman baş antrenöre karşı sorumlu olmak sıkıntılar yaratabilir. Bir takımda ikiden fazla antrenör bulunabilir ve bu antrenörler bazı zamanlar sizinle iş birliği yapmaya yanaşırken bazen de işbirliğinin dışında kalabilir. Fakat uzun süreli bir organizasyonda kaçınılmaz olarak spor psikoloğu ile iletişim içine girmeleri gerekecektir ve bu kendiliğinden formal olmayan bir danışmanlık ilişkisi şeklinde algılanmalıdır.

3. Danışan ve uzman ilişkisi: Takım psikoloğu üç yönlü (sporcu, antrenör ve

spor psikoloğu) bir ilişkinin parçası olduğunu unutmamalıdır. Çok disiplinli takımlarda takımın diğer elemanları da bu ilişkinin bir parçası konumuna geleceklerdir. Spor hekimi takımının sakatlık ve diğer tıbbi durumlarıyla ilgili önerilerde bulunurken takım psikoloğu da psikolojik durum hakkında önerilerde bulunacaktır ama bir iş birliği içinde oldukları taktirde daha kolay ve anlaşılır bir iletişim ağı kurulmuş olacaktır. Ekip ve antrenörlerle işbirliği içinde çalışmayı reddeden spor psikoloğu çalışmalarında başarısız olacaktır. Sporcuyla yakın ilişki içinde olduğunda sporcunun çok özel olmayan bilgilerinin takım antrenörleri ile ya da spor hekimiyle bölüşülmesi gerekmektedir. Bu yapılmadığında antrenörler takıma tam bağlılığın ortadan kalkmakta olduğu söyleyebilirler.

4. Kapsamlı bir gereksinim analizi yapmak: Bir birey olarak sporcu, antrenör ve ekip için gereksinim analizi yapmak gereklidir. Gereksinimler farklı düzeylerde olabilir, hatta turnuva süresine göre farklılık ta gösterebilir. Standart işlemler yapan bir spor psikoloğu olmanın kaçınarak antrenör ve sporcuların gereksinimlerinden hareket eden bir spor psikoloğu olmak daha yararlı olacaktır. Spor psikoloğunun deneyimlerine göre programda esnek olması gerekmektedir.

5. Bir süreç odağı belirlemek: Takımlarla çalışan spor psikologları net bir süreç odağı belirlemelidirler. Uzun süreli bir hazırlık döneminde takımla beraber olan ve büyük turnuvaya takımla birlikte gi-

den bir spor psikoloğundan duygusal bir etkilenmeyi beklemek safdillik olmayacaktır. Fakat unutulmaması gereken bir profesyonel olarak makine dairesinde çalışmaya hazır olmaktır. **Spor psikologlarının görevi altın madalya kazanmak değildir. Sporcunun altın madalya kazanmasını kaçınılmaz kılacak bir ortama etkili bir biçimde katkıda bulunmaktır.** Kendi kişisel gereksinimlerini performans ortamına getiren bir spor psikoloğuna hiçbir zaman turnuvalar ya da uzun süreli hazırlıklarda yer yoktur.

6. Yarışmacı performans gereklilikleri: Elit sporcu ve antrenörün görevi uluslar arası düzeyde performanslarını sergilemek ve olası ise de kazanmaktır. Spor psikoloğu bu ortamın gereksinimlerinin farkında olmalıdır. Uluslararası karşılaşmalarda kazanma için gerekli ortamın hazırlanmasına spor psikoloğunun katkısı olmalıdır. Bunun içinde ortamın gerektirdiği rekabetçilik ve yarışmacılığı antrenör ve sporcu kadar spor psikoloğu da yaşamalıdır.

7. En kötüye hazırlanmak: Bond (2001) spor psikoloğunun değerinin en çok antrenörlerce sorgulandığını hatta turnuva boyunca kritik müdahaleler gerektiren durumlarda sporcularca da değerlendirildiğini belirtmektedir. Spor psikoloğu takım içinde saygı kazanmak için cana yakın, zeki ve iyi bir kişilik olmanın yanında takım içinde kabul görebilmek için kriz durumlarında sporcu ve antrenörün işlerine devamını sağlayabilmelidir. Yaralanma, formsuzluk, hastalık vb. gibi durumlarda bir katkı unsuru ol-

malıdır. Bu nedenle psikoloji sertifikası olan spor psikologlarının bulunması sorunun çözülmesine yardımcı olacaktır.

8. İlişkilerde ve çalışmalarda gizlilik: Hizmet alan bir sporcunun gizliliği müdahalelerin ayrıntılarının gizliliğiyle sağlanabilir. Bunun yanında daha genel bilgiler antrenörlerle paylaşılabilir. Antrenörler sporcularının performanslarını etkileyen durumları bilme gereksinimi içindedirler ama bunun mesleki profesyonel gizlilik kuralları içinde olduğunu da bilmeleri gerekmektedir.

9. Zaman ve enerjiyi taahhüt etmek: Bir ulusal takım görevini kabul eden spor psikoloğu gerekli zaman ve enerjiyi verebileceğini baştan kabul etmesi gerekir. Spor psikologları ortamda bir şeyler olurken sporcularla beraber olmalıdırlar. Takımda etkili bir rol alabilmek için sporcularla değişik zamanlarda bazen de olağan zamanlarda takımın yanında olmalıdır. Yolculuk dönemlerinde ve turnuvada 7 gün 24 saat sporcuların ve takımın yanında hazır bulunması bir zorunluluktur. Spor psikoloğu için bu zaman ve enerji taahhüt etmek işinin bir işlevidir. Elit sporcu sahada madalya için ter dökerken, antrenör bu çaba içinde her şeyini ortaya koyarken bu spor psikoloğu için de aynı koşullarda ele alınması gereken bir durumdur. Bond (2001) "yarışma takviminin her aşamasında takım psikoloğunun çok önemli rolleri vardır bu hem bilişsel yanı ağırlık kazanan atıcılık, okçuluk ve golf gibi sporlarda hem de dayanıklılık gerektiren atletizm, kürek vb. gibi sporlar içinde doğrudur. Özellik-

lerde büyük turnuvalarda final döneminde yaşanan stres ortamında spor psikologlarının rolleri bir kez daha öne çıkmaktadır. Bu durumda spor psikoloğunun bir kısım ekonomik nedenlerle hazırlık döneminde ve turnuvada yer alması gibi durum olabilir mi?

10. İstenilen taahhüt genişliği: Spor psikoloğu takımda olmayı kabul ettiği andan başlayarak bir dizi psikoloji ile ilişkili olmayan işi de üstleneceğini taahhüt etmiştir. Sosyal organizasyon, video teyp operatörlüğü vb. bu spor psikoloğunun değerini azaltmaz aksine takımın etkili ve işlevsel olmasına yardımcı olmayı kolaylaştırır. Fakat spor psikoloğu bunu iletişimin bir parçası hatta çoğu zaman terapinin gerçekleşmesini sağlayacak ortam olarak ele almaktadır. Fakat bu arada asıl işin karıştırılmaması gerekmektedir. Diğer yandan iyi bir takım psikoloğunun sıklıkla takımın giysileri ile görünmesi de yararlıdır. Kıyafet küçük ama önemli bir detay olarak ele alınmalıdır.

11. Planlı ilerlemeler: Spor psikologları takımda bir bağımlılık yaratmamaya özen göstermelidirler. Bu spor psikoloğunun etkinliğini ve saygınlığını azaltacaktır. Spor psikoloğu çalışması içinde planlı ve ileriye dönük olarak çalışmalıdır. Kaçınılmaz olarak antrenörler gibi spor psikologları da eskiyeceklerdir. Bundan da korkmamalıdır.

12. Profesyonel ilişki: Spor psikoloğu sporcu ve antrenörlerle geliştirdiği profesyonel ilişkiyi sürekli olarak kontrol et-

melidir. Farkında olmadan profesyonel ilişkiyi gölgeleyecek sosyal ilişkilerden kaçınmalıdır. Arkadaşlık ve profesyonel ilişki dengesini iyi ayarlamaları gerekmektedir. Bu özellikle de antrenör spor psikoloğu ilişkisinde daha da öne çıkar antrenör spor psikoloğunun profesyonel danışman rolünü kabul etmelidir.

13. Öğrenme eğrilerinin çıkartılması: Spor psikoloğu öğrenme eğrisini sürekli geliştirmelidir. Antrenörlerle kurduğu ilişki içinde kişisel antrenörlük felsefelerini öğrenmeye çaba harcamalıdır. Danışman olarak bulunduğu noktada takımın genel işlevini ve yapılan sporun inceliklerini öğrenemediği zaman performans eğrisine katkısı olmayacaktır. Fakat bu antrenörlük görevini üstlenmek anlamına gelmemelidir.

14. Kapsama: Spor psikoloğu olanak bulunduğu her ortamda antrenör ve sporcular için bir performans artırımı ortamı yaratmalıdır.

15. Anı yakalama: Turnuva sırasında yakalanan her zaman dilimi konsültasyon için kullanılabilir. Turnuvalar antrenör ve sporcularla uzun süreli beraberlikler açısından biçilmiş kaftan görünümündedir. Bu fırsatların iyi değerlendirilerek kullanılabilmesi gerekmektedir.

16. Zor zamanlarda yardım: Spor psikologları turnuvalarda her zaman istenen niteliklerde yerlerde kalamayabilirler, yeterince zaman verilmeyebilir ama görevlerini en iyi şekli ile yapmaya çaba harcamalıdır. Zor zamanlarda yapılacak işler her zaman olacaktır. Hatta bu

işler kimi zaman yaşam kurtarmaya de-
ğin ulaşabilir. Tüm bunlardan sonra yor-
gun ve mutlu bir dönüş yapabilmek
önemlidir. Bu 16 ilke uygulamada gerek-
li ve profesyonel bir meslek anlayışı açı-
sından da önemlidir.

Anahtar nitelikli olarak olimpiyat
oyunları ya da uzun süreli kamplar için
şunlara da dikkat edilmelidir (Terry,
1997).

1. Olimpik çevre duygusal tepkileri yoğunlaştırır.
2. Antrenmanlarda olimpik çevrenin simule edilmesine çaba harcanmalıdır. Eğer olanaklı görünmüyorsa bu işlem zihinsel olarak sık sık tekrar edilmelidir.
3. Medyanın baskısı, taşıma sorunları, kuyruklar, huzursuzluklar, güvenlik, akretidasyon işlemlerindeki zorluklar beklendik olmalıdır.
4. Umulmayanı bekleyin ve kötü koşullar için plan yapın.
5. Yanlış gidebilen şeylerin acilen listesi yapılıp, hemen plan yapılmalıdır.
6. En iyi performans için tüm çevre eğilimlerini kaybederken, odaklarını yitirmeyenler daha iyi performans sergilerler.
7. Açılış seremonileri kimi zaman performansın bozulmasına sebep olabilir.
8. Olimpiyatlar gibi uzun süre hazırlık gerektiren durumlara yöneticiler, antrenörler ve destek ekibi önce-

den belirlenip, atanmalıdır.

9. Bu ekibin seçiminde yetkinlik ve yarışmacılık dikkate alınmalıdır.
 10. Takımlar, oyunlardan önce mutlaka spor psikologları ile tanışmış ve beraber olarak birbirlerini anlayabilir durumda olmalıdırlar.
- Nideffer (1989), spor psikologlarından beklenenleri şu şekilde sıralamaktadır.
1. Spor psikoloğu geçerli yardımı sağlayarak sporcunun duygu durumunun iyiye götürmelidir.
 2. Spor psikoloğu sporcuların antrenmanları ya da konsantrasyonlarında zorlanmaya neden olan dikkat ve antrenmanın olumsuzluğunu ortadan kaldıracak düzenleme yollarını bulur.
 3. Aşağıdaki durumlarda kaçınma ve baskıya neden olan durumların azaltılmasına yardımcı olur.
 - a) Seyahatin yarattığı gerginlik ve baskı
 - b) Güvenlik sorunları ile başa çıkma
 - c) Yiyecek ve seyahat endişelerinin azaltılması
 - d) Köydeki yaşam koşulları ve baskılarla mücadeleye etme gücü ya da başa çıkma becerilerinin öğrenilmesi
 4. Bazı stratejiler vererek zon değişimindeki uyumu kolaylaştırmaya yardımcı olmak ve uykuya yardımcı olmak.

5. Kaçınılmaz olarak yarışmanın baskısına ek olarak gelişebilecek sorunlara ilişkin yardımlarda bulunmak.

Tüm bu aktarılanlar eşliğinde ortaya çıkan gerçek, spor psikologlarının yardım konusunda gerekli olduğudur. Bunun içindir ki 1976 yılından beri spor psikologları Olimpik takımlarla beraber olmaktadır ve performansın artırılmasına ya da performansa engel olabilecek sorunlarla başa çıkmada yardımcı sunmaya çalışmaktadırlar.

“Rekabet yoğun, ödül büyük, antrenör ve sporcu kenetlenmiş, sporcu oldukça eğitilmiş ve almaya hazır, hedefin dünyanın en iyisi olmak olduğu böylesi bir profesyonel ortamın parçası olmak, bir spor psikoloğu için oldukça olumlu büyüleyici ve heyecan vericidir” (Bond, 2001).

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Dr. Ziya KORUÇ
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
06800 Beytepe / ANKARA
e-posta: zkoruc@hacettepe.edu.tr

KAYNAKLAR

- Bond, W.J. (2001). The provision of sport psychology services during competition tours. In G. Tenenbaum (Ed) **The Practice of Sport Psychology**. (pp 217-230) Montganton: Fitness International Technology Inc.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. **J Sport Sci**, 18(5), 605-626.
- Gould, D. (2001). Sport psychology and Nagano Olympic Games: The case of the USA. In G. Tenenbaum (Ed). **The Practice of Sport Psychology**. (pp 49-76) Montganton: Fitness International Technology Inc.
- Hanin, Y.L. (2000). Individual zones of optimum functioning (IZOF) model. In Y.L. Hanin (Ed.) **Emotions in Sport** (pp. 65-89) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L. (1997). The Sport psychologist not just for the athlete. **Coaching Focus**, 35, 13-14.
- Koruç, Z. (1998). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. **5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 5-7 Kasım, 167.
- Koruç, Z. (2003). Uzun süreli hazırlık gerektiren oyunlarda karşılaşılan sorunlar. **Olimpik Antrenör**, 1, 10-11.
- May, J. (1986). Sport psychologist become involved, **The Clinical Psychology**, 39(3), 77-81.
- Nideffer, R.M. (1989). Psychological services for the US Olympic track and field team. **The Sport Psychologist**, 3, 350-357.
- Nideffer, R.M. (2001). Psychological services for the U.S. Olympic track and field team, <http://www.enhanced-performance.com>, 19.05.2001, 14.25.
- Nideffer, R.M., Bond., Cei, A. & Manili, U. (2001). Building a psychological profile of Olympic medalist and world championships. <http://www.enhanced-performance.com> 19.05.2001, 15.18.
- Pensgaard, A.M. & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the perfor-

- mance of Olympic-level athletes. **The Sport Psychologist**, 17, 253-267.
- Serpa, S. & Rodrigues, J. (2001). High-performance sport and the experience of human development. In G. Tenenbaum (Ed) **The Practice of Sport Psychology**. (pp. 101-128) Mont-gantown: Fitness International Technology Inc.
- Suinn, R.M. (1985). The 1984 Olympics and sport psychology, **J Sport Psychol**, 7, 312-329.
- Vallerand, R. J. & Blanchard, C.M. (2000). The study of emotion in sport and exercise. In Y.L. Hanin (Ed.) **Emotion in Sport** (pp. 3-37) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Terry, P. (1997). Lessons to game: Sport psychology, **Coaching Focus**, 34, 9-10.