



SPOR KULÜPLERİNDE PERFORMANS YÖNETİMİ

Serdar Samur¹

ÖZ

Sportif başarıda sürekliliği sağlamak amacıyla, sporcunun teknik-taktik ve kondisyonel açıdan yeterli olmasının yanında son yıllarda sporcunun performansını etkileyen psikolojik-sosyal ve çevre şartlarının da olumlu etkisi gözlenmiş ve incelenmektedir. Bu çalışmanın amacı, Spor Kulüplerinin en önemli bileşeni olan futbolcuların üstün performansa ulaşabilmelerini sağlayacak iç ve dış faktörlerin incelenmesidir. Bu araştırma, nitel araştırma yöntemleri içinde betimsel yaklaşım ve olgubilim desenine uygun olarak yapılmıştır.

Sportif performansı içsel faktörlerin genelde insanda genetik olarak mevcut bulunan fakat zamanla küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan etki etmede sınırlı olan veya hiç etki etmeyen faktörler olduğu için, performans üzerindeki etkilerini saptayarak, yapılması gereken değişikliklerin tümünü öngörebilmek imkansızdır. Bunun yanında, dışsal faktörlerin; insanın fizyolojik yapısından değil de, dışarıdan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı fiziksel veya psikik bileşenler üzerinden etkileyen faktörler olduğu dışsal faktörlere etki etmemiz, içsel faktörlere oranla daha fazladır. Bu faktörlerden çoğu uygun şartlar hazırlanarak veya müdahalelerde bulunularak değiştirilebilir veya onları geliştirmek mümkün hale gelebilir. Öyleyse, sportif performansı artırmak için, dış faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, kolay olacağı gibi, daha etkin sonuçlarada götürecektir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Fiziksel, Sosyal, Çevre,Faktör.

PERFORMANS MANAGEMENT IN SPORTS CLUBS

ABSTRACT

It is observed and examined that athlete should be enough both technics-tactics and physical fitness to be able to success in sports and sustain it. Further more physicologic, social and environment condititons also is critical point to effect the performans. The aim of this research is to find the top performans factors to success fort he professional footballer. This research has been examined in accordance with a qualitative research method and descriptive aproach as a model of researh. In this resarch, data were collected by interview technique.

There are two main factors to be able to reach to the maximum performance. One of them is insight factors finding in human being nature as a genetic but it is hard or impossibe to change easily. The other one is outside factors outside of human so we can effect these factor easily by change the form of things. It means that if we organize some factors effecting sports performance in a positive way we can be succesful to the reach of top performans.

Keywords: Physicolghy, Physical, Sociable, Environment, Factor.

GİRİŞ

Örgütler için önemli hale gelmiş olan insan faktörünün kurum hedefleri doğrultusunda yaptığı faaliyetleri, işlemleri değerlendirmek ve zamanında çalışana olumlu yada olumsuz geri bildirimde bulunmak amacıyla, iş süreçleri içinde performans artırımı ve değerlendirilmesi kritik önem haiz bir konudur.

İçinde bulunduğumuz çağda kişiler, gruplar ve toplumlar sporcuları izlemekte, onları kendilerine rol modeli almakta ve mücadelelerinde onları, kendilerini temsil eden bir simge olarak görmektedir.

Bundan başka, gittikçe kurumlaşan ve muazzam bir sektör haline gelen spor endüstrisi içinde, sporcunun başarısıyla ayakta kalan kulüpler için önemli bir kaynak haline gelmiştir. Bu durumda, sporcunun performansının en üst düzeye çıkarılması takımları da başarılı sonuçlara götüreceği gerçeğini gündeme taşımaktadır.

Sportif başarıyı sürekliliğini sağlamak için ise sporcunun fiziksel yeteneklerinin, gösterdiği performansının ve bunu sağlayacak bilimsel verilerde sınırlarının ötesine geçilmesini işaret etmektedir.

Bu kadar öneme sahip sporcu performansı, atletik bir görevin yerine getirilmesi esnasında, başarılı olmak için ortaya konan emeklerin bütünü olarak ele alınabilir. Yani, sporcu performansı yarışmalarda veya müsabakalarda, kısa zamanda sonucu etkileyen diğer faktörlerle birlikte bir bütün olarak ele alınarak değerlendirilmelidir.

Son yıllarda, sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik-biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için, sporcunun fizyolojik ve psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir.

Fiziksel performansı birim zamana düşen iş olarak tanımlayabiliriz fakat sportif performansı bu kadar basitçe tanımlayamayız çünkü daha karmaşıktır. Artık son yıllarda, sporcunun verimli iş üretme yeteneği üzerinde, fiziksel olduğu kadar psişik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden sportif performans, olumlu etkenlerin yanı sıra, olumsuz etkenlere rağmen gerçekleştirilen, sporcunun atletik olarak iş üretebilme becerisi-üretim kalitesi ve kapasitesinin bütünü olarak kabul edilmesi yerinde olacaktır. Yani, performansı tanımlama ve değerlendirmede, performansı etkileyen tüm faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerine uygun olarak incelenecektir. Nitel araştırmanın temel amaçlarından birisi, bir olayın ya da olgunun neden ve nasıl oluştuğuna ilişkin açıklamalar ortaya koymaktır.

Spor kulüplerinin dinamik örgüt yapısı, birimlerin birbiriyle organik ilişkilere sahip olmasını gerektirmektedir. Bunları birbirinden ayırarak ve birbirinden bağımsız olgular olarak

görmeye çalışmak, sonuçta ulaşılabilecek bütüncül ve derinlemesine bir resmin elde edilmesini engelleyebilir. Bu yüzden nitel araştırma sonuçları, kurumsal ve örgütsel geliştirme etkinliklerinde mutlaka kullanılması gereken ve kurumların ve örgütlerin kendileri hakkında zengin, çoğulcu ve bütüncül bir bakış açısı geliştirmelerinde rol oynayabilecek bir değere sahiptir.

Nitel araştırma yöntemi içinde bu araştırmanın modeli için betimsel bir yaklaşımı benimsenmiştir.

Araştırmanın desenini fenomenoloji/phenomenology (olgubilim) oluşturmuştur. Bu deseninin kullanılmasının temel nedeni olgubilimi araştırmalarının bir olguyu daha iyi tanımaya ve anlamaya yardımcı olabilecek örnekler, açıklamalar ve deneyimler ortaya koymasıdır.

Bu nedenle Büyük bütçelere sahip profesyonel spor kulüplerinde sportif başarıyı yakalayacak yönetim modeli geliştirilirken aynı zamanda istenmeyen durumlarda ortaya çıkacak kriz durumlarına da çözüm bulmak önemli hale gelmiştir. Bu kapsamda, son 5 yıl içinde sportif başarıya ulaşmış en üst lig de bulunan spor kulübü yöneticilerinin kriz yönetme becerilerinin örnek oluşturması ve deneyimlerinin değerli olması olgubilim deseninin seçilmesini gerekli kılmıştır.

Evren ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın evreni : 5 yıllık dönem olan 2010-2015 sezonlarında, en üst lig olan Spor Toto Süper Lig (18 spor Kulübü) oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme yöntemi: Amaçlı örnekleme yöntemlerinden "ölçüt örnekleme" yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Sportif başarı kriteri olarak belirlediğimiz Avrupa kupalarına katılım hakkını kazanma ile kulüplerde yönetici ve idareci olarak en az 2 yıl görev yapmış olmak, örneklem ölçütü olarak kullanılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmada veriler görüşme (mülakat) tekniği ile toplanmıştır. Görüşme tekniği olarak ise Patton'un görüşme yaklaşımlarında olan "görüşme formu yaklaşımı" kullanılmıştır.

Açık uçlu ve yarı yapılandırılmış sorular biçiminde hazırlanan görüşme formunda yer alan sorular yarı yapılandırılmış ve önceden hazırlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış soruları içeren görüşmelerde sorular tipik olarak her bir katılımcıya sistematik olarak sorulmuş, ayrıca katılımcılara ayrıntılara inebilmelerine yetecek kadar özgürlük de verilmiştir.

Verilerin Analiz Yöntemi

Toplanan verilerin, araştırma problemine ilişkin olarak neleri söylediği ya da hangi sonuçları ortaya koyduğunu anlayabilmek için öncelikle betimsel analiz yönteminden yararlanılmıştır. Öncelikle araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilen veriler katılımcıların aynı sorulara verdiği cevaplar sırasıyla alt alta getirilerek tablolastırılmıştır. Bu yöntem ile veriler özetlenerek düzenlenmiş ve içerik analizi için uygun hale getirilmiştir. İçerik analizi; belgelerin, mülakat dökümlerinin ya da kayıtlarının karakterize edilmesi ve karşılaştırılması için kullanılan bir tekniktir.

İçerik analizinin amacı toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Veri analizinin bu aşamasında betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler daha derin bir işleme tabi tutularak kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Verilerin kodlanmasının ardından birbirine benzeyen veriler bir araya getirilerek temalaştırma yoluna gidilmiştir. Böylece araştırma verilerinin analizi ile ilgili işlemlerde tümevarımcı bir yaklaşımla hareket edilmiştir.

Birbirinden bağımsız yapılan kodlamalar karşılaştırılarak kodlamalar arasında tutarlılık teyit edilmiş, birbirine benzeyen kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Performansı Etkileyen İçsel Faktörler

Yaş : Sporcunun erişkinlik dönemine kadar, yaşı ile fiziksel/psişik gelişimi birbirleriyle ilişki halindedir ve performansa büyük etkisi vardır. Mesela, 12-15 yaş arası erişkinlerde yapılan mekik koşusu test sonuçlarına göre, çocuklardaki aerobik kapasite sporcu çocukların yaşlarına göre önemli ölçüde değişiklikler göstermektedir. Ayrıca, fizik gücü ve dayanıklılıkta ortaya çıkan değişikliklerin dışında, motor becerilerinin de yaşla değişiklik gösterdiği bilinmektedir.

Belirli spor dallarında, belli yaş gruplarında yüksek performans göstermek mümkündür. Mesela, 30 yaşın üzerinde yüksek performans gösteren jimnastikçi görmek mümkün değilken, 30 yaş ve üzeri, performansı yüksek maratoncu ve bisikletçilere rastlamak mümkündür.

Yapılan çalışmalar, yaşla birlikte bazı atletik özelliklerde gerilemeler meydana geldiğini göstermiştir. Mesela, başarılı futbolcularda yapılan isokinetik diz ekstensiyon/fleksiyon kuvvet testi sonuçları ve kürekçilerde yapılan spesifik test sonuçları, yaş ilerledikçe, kuvvet ve dayanıklılıkla ilgili performans değerlerinin düştüğünü göstermektedir. Dayanıklılığa göre, kuvvetteki düşüş, daha hızlı ve daha büyük olmaktadır.

40'lı yaşlardan sonra oluşan ve dönüştürülmesi mümkün olmayan koroner ve kardiovasküler değişiklikler, bu yaşlar sonrası sporcuların, farklı bir grupta yarışmacı olarak değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Bedenin Kendini Onarma Kapasitesi: Hemen hemen tüm sportif faaliyetlerde, fizik bedende küçük veya büyük yaralanmalar olmaktadır. Bir sporcunun hedeflediği performansa ulaşabilmesi için, yaralanmasının bir sonraki antrenmana kadar iyileşmiş olması gerekmektedir. Eğer yaralanmış bedenin kendini onarması, ufak yaralanmaların oluşma hızından daha yavaş ise, sporcu zamanla üst üste yaralanmalar ve onarılmamış yaralarla fizik bedenine çok yüklenmiş olur ve bu durum sonunda ciddi sportif yaralanmalara kadar götürür.

Kronik hale gelmiş bu tip sakatlanmalar, sporcunun performansında düşüslere neden olur. Bu yüzden, bedenin yaralanmalar karşısında, kendini onarma kapasitesi, sportif başarıda önemli bir yer tutar.

Bilimsel çalışmalar, yaraların iyileşme sürecinde genetik alt yapının yanısıra, daha birçok faktörün etkili olduğunu ve iyileşme süreci boyunca karmaşık bir mekanizmanın yer aldığını göstermiştir.

Sportif aktiviteler esnasında organizmanın günlük alışık olduğu yüklerin dışında, ekstra bir yüklenme gerçekleşir. Bedenin maruz kaldığı aşırı yüklenmeye karşı fonksiyonel olarak tepkisini hazırlayan, sinir sistemi ve endokrin (hormonal) sistemdir. Bu iki sistem çoğu kez işbirliği halinde çalışır.

Otonom Sinir Sistemi: Yapılan antrenman programına sporcunun, uyumu ve tepkisi, antrenmanın sıklığı ve şiddetiyle birlikte, otonom sinir sistemi aktivasyonu ile de ilişkilidir. Bu aktivasyona bağlı olarak iki tip sporcu bulunur;

Birinci tipteki sporcular, kısa sürede form tutan fakat formunun zirvesinde kısa süre kalabilen ve form grafiği hızlı dalgalanmalar gösterir. Bu tip oyuncuların performansı, sezon boyunca birkaç kez zirve yapar. Bu tip oyuncular genelde gençlerden oluşur ve bazı

özelliklerinden dolayı, özel antrenman programlarına dahil edilmeleri, performans grafiği açısından önemlidir.

İkinci tipteki sporcular, form tutabilmek için daha uzun bir süreye ihtiyaç duyarlar. Bu tip sporcuların sportif performans değerleri, birinci tipe göre çok daha yavaş yükselme eğilimindedir. Bu tip sporcular, yüksek performans seviyesinde değişiklik olmadan veya küçük ayarlamalarla, çok uzun süre formda kalabilirler. Performansta ani düşüşler yaşamazlar fakat performans yükselişine benzer bir eğilimle düşüş yaşarlar. Bu tip sporcular genelde erişkinlerden oluşur. Bu tip oyuncuların üstün başarıya ulaşmaları için, branşlarına uygun antrenman programlamalarına dahil edilmeleri gerekir.

Tüm bu bilgiler ışığında, her iki tipteki sporcularda form dalgalanma eğilimlerine, antrenman sıklığı-şiddeti-yoğunluğu ve programlamasıyla engel olmanın mümkün olduğu hatırd tutulmalıdır.

Biyolojik Ritim: İnsan bedeni, beslenme-metabolizma sistemi gibi fizyolojik olaylar ve yaşam alışkanlıklarından etkilenen günlük bir ritme sahiptir. Bu ritme bağlı olarak gün içinde, atletik performansın çok yüksek olduğu, iki periyod bulunmaktadır; öğleden hemen önceki saatlerle, öğleden sonraki periyodun son saatleridir. İnsan bedeni, bu ritmi mümkün olduğu kadar sabit tutma çabası içinde olduğundan bu düzen çok zor değiştirilebilir olmasına rağmen beslenme-bedensel aktivasyon-sempatik sinir sistemi aktivasyonu-dinlenme durumu (antrenmanlı kişilerin)-bireysel performans-artırılmış performans yeteneği-gerçek performans yeteneği-parasempatik sinir sistemi aktivasyonu gibi faktörler ile değiştirilebilmesi mümkün hale gelebilir.

Geçirilmiş Sakatlıklar ve Hastalıklar: Amaçlanan performansa ulaşabilmek için, sporcunun bütünsel iyiliği önemlidir çünkü yaşanan her sağlık problemi ve yaralanmalar, hedeflenen sportif performansa ulaşmada aksaklıklara ve hatta performans değerlerinin değişmesine de neden olmaktadır. Bu demektir ki, sporcunun atletik performansı, onun yaşam kalitesi ve genel sağlık durumuna bağlıdır. Ortaya çıkacak ciddi olmayan bir hastalık veya yaralanma bile, sporcunun yaşam kalitesine-konsantrasyonuna-uyku düzenine-psikolojik durumuna ve performansını yükseltme yeteneğine etki ederek, genel sportif performansında direkt etkilerde bulunur. Mesela, allerjik rahatsızlıklar veya astım, sporcularda sık rastlanan grip ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları, sporcunun performansını olumsuz olarak etkiler.

Psikolojik Faktörler: Performansa etki eden faktörlerin çokluğu ve çeşitliliği, sportif performansını oluşturan birimlerin objektif tespit edilmesini ve performans parametrelerinin artırılmasını zor ve karmaşık hale getirmektedir.

Zaman içinde sahada veya laboratuvar ortamında yapılan fiziksel dayanıklılık ölçüm sonuçları, güç ölçüm sonuçları gibi değerler ile, karşılaşmadaki sportif performans sonuçları birbiri ile uyum içinde olmayabilir. Ölçme ve değerlendirme genel anlamda yapıldığı andaki sonuçları verirken, karşılaşma stresi-motivasyonu ve atmosferi -fiziksel/psikolojik birçok faktör üzerinden sportif performansı etkileyerek, farklı sonuçlarla karşı karşıya kalabileceğimiz gerçeği gözardı edilmemelidir.

Sporcunun kişilik özellikleri de performansı etkileyen önemli bir faktördür ve dikkate alınması gerekmektedir.

Performansı Etkileyen Dışsal Faktörler

Antrenman Vagotonisi: Antrenmansız ve antrenmanlı kişilerin otonom sinir sistemi aktivasyon seviyeleri birbirlerinden farklıdır. Bu fark, “antrenman vagotonisi adı altında bilinir” ve sporcuya yükseltilmiş performans yeteneği kazandırır. Antrenman vagotonisi, antrenman ve uyku gibi günlük yaşam alışkanlıklarının saatlerinin değiştirilerek bir düzen içinde uzun süre uygulanmasıdır. Yapılacak günlük yaşamsal program sayesinde, üst düzey performans, düzenli antrenmanların uygulandığı saatlere kaydırılabilir. Yani, antrenmanlar, müsabaka saatinde yapılmaya başlanarak, bir süre sonra antrenman ritmi ile yüksek performans ritmi birbirleriyle uyumlu hale getirebilir.

İklim ve Çevre Şartları: Açık havada gün içinde yapılan çalışmalarda ve yarışmalarda, sporcunun performansı ultraviyole ışınlarından etkilenmektedir. İster doğal, ister yapay olsun, ultraviyole ışınlarının sportif performans üzerine etkisi, ışığın niteliği ve niceliği açısından karmaşık görüntüsü verir.

Bir iklim şartına uyabilmenin, sporda performans açısından önemi büyüktür. Fizik beden için ağır şartlar içeren, tropical-subtropikal ve dağ ikliminin hakim olduğu yerlerde bu konu daha çok önem kazanır.

Ayrıca, havanın neminin yüksek veya çok düşük olması, sıcaklığın çok yüksek veya çok düşük olması, hava basıncındaki ani değişiklikler ve sert rüzgarın olması performansı olumsuz olarak etkilemektedir.

Antrenmanın yapıldığı dış koşullar da, atletik performansı etkiler. Özellikle deniz seviyesinden daha yüksek bölgelerde yaşayıp deniz seviyesine yakın yerde antrenman yapanlarla, deniz seviyesine yakın yükseklikte yaşayan ve aynı ortamda antrenman yapan sporcuların kan tablosunu karşılaştırdığınızda, oksijeni taşıyan kan hücresi, bileşenleri ve etkenleri yüksek rakımda yaşayan sporcularda diğerlerine nazaran oldukça yüksek bulunur.

Fiziksel Antrenman Programlaması: Fiziksel performansın ana bileşenlerinden olan güç-dayanıklılık-hız ve bunaların kombinasyonları üzerine yapılan özel antrenman programları,

sportif performansı ve atletik başarıyı etkilemektedir. Mesela, esası dayanıklılığa bağlı olmayan spor dallarında bile, aerobik dayanıklılık başlıca performans etkenlerinden biridir. Bu yüzden aerobik dayanıklılığa yönelik hazırlanmış çalışmalar, sporcunun üst seviyede oksijen tüketimini arttırmanın dışında, genel sportif performansını da etkileyerek yükseltir.

Hangi yaşta olursa olsun ve hangi spor branşıyla uğraşırsa uğraşsın, sporcu, doğru antrenman programları seçerse, olumlu sonuçlar elde edebilir.

Sahalarda veya laboratuvar ortamlarında yapılan performans testleri sonuçları, sporcuların fiziksel eksiklerini tam olarak tespit edebilmektedir. Bu eksiklikleri giderecek programların, spor hekimleri-egzersiz fizyologları ve antrenman bilgisi uzmanları tarafından ortak olarak hazırlanması, olumlu etkiyi artırırken, hedef performansa ulaşma süresini de azaltmaktadır. Bu çeşit tespit ve programlamalar, performansı arttırmak amacının dışında, yaşlanmanın performans üzerine olumsuz etkilerini en az seviyede tutmak amacıyla da yapılmaktadır.

Sezon Planlaması: Sezon ve antrenman planlanması, antrenörler-beslenme uzmanları-spor bilimleri çalışanları-tıp doktorları gibi uzmanlarla birlikte yapılmalıdır.

Karşılaşılarda hedeflenen en üst performansın sergilenebilmesini sağlayacak tüm faktörler üzerinde olumlu etki yaratacak biçimde programlanmalıdır. Bu programlama yapılırken, özellikle sezon içi yoğunluğu yüksek antrenmanların zamanlaması çok önemlidir. Bu zamanlama, en yüksek performansa ulaşma-bu seviyede kalma süresini ve performansın düşme eğrisini etkilemektedir. Sporcunun bedeni, antrenman programına üç evrede tepki oluşturmaktadır; adaptasyon-uyum ve performansın yükselme dönemi evreleridir. Performansın yükselme dönemi, uyum evresi ve sporcunun “en yüksek değerlere ulaştığı” dönem olarak fakat adaptasyon evresi, kazanılmış uyum değerlerinde gerilemelerin yaşandığı “düşüş evresi” olarak kabul edilir.

Takım sporlarında, performans eğrisinin tabanı geniş, uyum evresinin ise uzun süreli bir düzen içinde olması hedeflenir. Bireysel sporlarda ise, müsabaka tarihlerinde ,en üst performans değerlerine ulaşacak ve yılda birkaç kez tekrarlanacak şekilde antrenman planı yapılır.

Antrenman ve sezon planlaması yapılırken genel fiziksel performans antrenmalarından-özel bireysel antrenman programlarına, makro programdan-mikro programlarına doğru planlama çağımızın en geçerli yöntemleri arasındadır.

Spor Branşına Özel Çalışma Modellemesi: Antrenman şeklinin ve antrenman içinde uygulanan modellerin performans üzerindeki etkilerinin önemi yüksektir.

Spor bilimiyle uğraşanlar, fiziksel performansa yönelik çalışmaların, branşa özel sportif hareketlerin modelinde olması yönünde tavsiyelerde bulunmaktadır.

Antrenman seçimlerinde, branşa özel sportif harekete uygun olacak çalışma programları düzenlemenin, hedeflenen sonuca ulaşmada başarıyı arttıracığı gerçeği akıldan çıkarılmamalıdır.

Yüklenme/Dinlenme Döngüsü: Tercih edilen antrenmanda yapılan yüklenmeler ve bunlar arasında verilen dinlenme periyotları performansı etkileyen önemli unsurlar arasında yer alır. Tekrarlayan yüklenmeler arasındaki dinlenme süreleri uygun verilir fakat performans yükselirken dinlenmeler yetersiz kalırsa, performansın düşmesine sebep olduğu gibi, sakatlanma riskini de artırır.

Antrenman şiddetinin yüksek ve periyodik ara dinlenmelerinin yetersiz olduğu bu süreç uzarsa, bir süre sonra performansın düşmesi, bazı psikolojik ve fiziksel sorunların ortaya çıkması yaratılmış olur ki, bu durum aşırı antrenman aktivitelerinin sorun yarattığına işaret eder.

Antrenman Yeri: Antrenörler, antrenman yerinin sporcuların antrenman sırasında performanslarını psikolojik olarak etkilediklerini düşünmektedirler.

Mesela, salonun durumu, sıcaklığı, antrenman yapılan mekanın durumu, doğrudan sporcunun antrenmana psikolojik olarak hazırlanmasında veya konsantrasyon düzeyini artırmasında büyük önem taşımaktadır.

Antrenör: Antrenörlerin sporcularının performanslarını karşılaşma sırasında veya sporcunun performansının artırılmasında başlıca nedenlerden birisi olduğu bilinmektedir. Buna bir örnek vermek gerekirse, bir antrenörün yaklaşımı, müsabaka içerisinde sporcunun kendisinden beklentisiyle antrenörün beklentisi arasında farklılıklar doğrultusunda değişkenlik gösterebilir.

Bunun dışında, antrenman yapıp yapmamanın ve antrenmanın nasıl yapıldığının da çok büyük önemi vardır. Yani, bir antrenmanı müsabakanın bir aynasıymış gibi düşünebiliriz.

Antrenör hakkında yeterli bilgiye sahip olabilmek için, aşağıdaki husular göz önünde bulundurulmalıdır (buna benzer özelliklerin bir antrenörde bulunması, sporcuların performanslarını yükseltmelerinde çok etkilidir.):

Antrenmandaki antrenör ile, müsabakadaki antrenör aynı kişiliğe mi sahip?

Çok mu konuşuyor veya hiç mi konuşmuyor?

Sporcuya küsüyor mu veya bağırıp küfürlü sözler mi sarfediyor?

Sporcusuna karşı nasıl bir kişilik sergiliyor?

Sporcunun problem çözme becerisini ortaya çıkarmasına destek olabiliyor mu? Veya, sporcunun yaratıcılığını ortaya çıkarabilmesine olanak sağlayabiliyor mu? Sporcunun düşük motivasyonunu artıracak telkinlerde bulunabiliyor mu? Müsabaka öncesi yeterli antrenman programlarıyla sporcularını hazırlayabiliyor mu?

Karşılaşma esnasında sporcularının oynamayı sevip sevmediklerini, kondisyon düşüklüğü veya antrenmansızlık sebebiyle sporcularının çabuk sinirlenip sinirlenmediklerini gözleyip, iyi tespitler yapabiliyor mu?

Antrenman Metodları ve Ekipmanları: Antrenman metodları ve malzemenin eksikliği de performansı etkileyen psikolojik etmenlerden arasındadır. Mesela, mekanın sıcaklığından tutun da, ışıklandırılmasına kadar, salonun nerde olduğu gibi konular sporcunun psikolojik durumunu etkiler.

Bu durumda da antrenörlere iş düşüyor çünkü antrenör seçtiği antrenman metodları konusunda ve kullanılacak ekipmanlar hakkında kendini yetiştirip geliştirmelidir. Bunun için, bu alanda bilgi veren konferasyonlara-seminerlere ve söyleşilere katılabilir ve bu konuda bilgi veren yazılı kaynaklardan da faydalanmalıdır.

En önemlisi de, antrenör sporcularına bu tür faaliyetleri tavsiye etmeli ve sporcularının kendi bireysel gelişimlerinde katkıda bulunmalıdır.

Sporcuların psikolojik olarak hazırlanmasında, antrenörün yaptırdığı antrenmanda hangi yöntemi kullandığı ve antrenman içeriği önemlidir çünkü karşılaşmada yapılan hareketlerin dışındaki yapılan bazı çalışmalar sporcuya psikolojik yönden daha fazla destek olabilir. Mesela, o müsabakaya simülasyon şeklinde hazırlanmış olan antrenmanlar, sporcuyu taktiksel-fizyolojik ve psikolojik olarak daha iyi hazırlayabilir. Müsabakaya yönelik antrenmanlar veya müsabakanın simülasyonu olan antrenmanlar, sporcuların psikolojik performanslarını geliştirmelerinde daha yararlı olabilir.

Rakip: Rakip, müsabaka sırasında ve sosyal bir etken olarak performansı etkiler. Mesela, karşı takımın güçlü veya zayıf oluşu kaygı seviyesini psikolojik olarak etkilemektedir.

Seyirci: Seyirci, sosyal bir faktör olarak, müsabaka esnasında sporcuyu olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcuların psikolojik davranışlarına etki eder, motivasyonlarını artırabilir veya düşürebilir veya oyuna odaklanmalarında sıkıntı yaratabilir.

Hakem: Müsabaka sırasında olduğu kadar, sosyal olarak da etkili bir faktör olarak bilinir. Sporcunun kendi antrenörün yaklaşımı ve takım arkadaşlarının yaklaşımları kadar, iki rakibin ve hakemin yaklaşımları da psikolojik açıdan sporcu üzerinde etkilidir.

Psikolojik Antrenmanlar: Sporda başarılı olmayı etkileyen, fiziksel-taktiksel-kondisyonel ve zihinsel faktörler bulunur. Bu yüzden psikolojik antrenmanlara da yer verilmesi gerekmektedir.

Yani, duygu-düşünce ve davranışlara ilişkin bazı stratejilerin oluşturulması yararlı olacaktır. Antrenörün yoğun iş temposu altında bu tür antrenmanlara vakit ayırması mümkün olmasa bile, bu konu uzmanlar veya psikolojik danışmanlar tarafından ele alınabilir.

Sporcuların antrenman sırasında performanslarını psikolojik yönden etkileyen faktörlerin nedenleri-Başarı/başarısızlık/yeterlilik/yetersizlik konularının algılanması-Performansı etkileyen sosyal faktörler gibi konular tartışma konuları içinde yer alınarak çözümler üretilmektedir.

Performansı Etkileyen Diğer Psikolojik Dış Faktörler

Sosyal Durum: Sporcunun maddi durumu ve gelecekle ilgili kaygıları, sporcu sosyal açıdan zorluğa ittiği için, onu psikolojik olarak etkilemektedir. Sporcu maddi yönden desteklenebilirse, performansını yükseltmede itici bir güç oluşturabilir. Sporcuların kulüpten kazanacakları paranın ciddi önemi mevcuttur.

Beden Dili: Antrenörün beden dilini kullanması, sporcu başarıya itmede ve karşılaşmada performansını psikolojik olarak etkilemektedir.

Mesela, antrenörün bir bakışı, el veya göz hareketi, bir dönüşü, ifadesi, sporcu üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Sporcu azarlamak ve bağırıp çağırmaktan çok, ona hiç bağırmadan sadece bir bakış, bir mimik, bir jest veya ondan daha iyisinin beklenildiğini anlatan bir davranış, sporcu daha iyi motive edecektir.

Sporcular genelde, antrenman sürecinden itibaren, antrenörüne bağlı olarak çalışır.Yapılan antrenmanlarda, sporcunun yaratıcılığını sergilemesine izin vermeyen ve antrenörün güdülemesine yönelik çalışmalarla karşılaşmalara hazırlanmış bir sporcu, sergilediği her davranış için antrenöründen onay veya eleştiri bekler. Özellikle, maçın baskı altında olduğu dönemlerde, antrenörün beden dili büyük önem taşır. Beden dilinin panik mi yoksa soğukkanlılık mı ifade ettiğine dair, en ufak bir ipucunu sporcular gözden kaçırmaz çünkü antrenörler sporcular tarafından analiz edilir. Panik taşıyan bir beden dili, antrenörün durumu kontrol altına alamadığına dair bir ipucu gibi görünür ve bu etki sporcuların zincirleme reaksiyon göstermesine sebep olabilir.

Antrenör yaptıkları, davranışları ve beden dili oyunda büyük önem taşır çünkü sporcuların psikolojik performanslarını etkiler. Ülkemizin çoğu antrenörü, duygusaldır. Oyun güzel gidiyorsa ayağa kalkarak, kötü gittiğinde ise omuzları düşmüş ve somurtgan tavırlar sergileyerek duygusal tepkiler verirler. Bazen de hakemlere saldırırlar ve bu durum, sporcuları gerçekten çok etkiler. Öyleyse, antrenörün beden dilinin çok iyi ifade edilmesi gerekir. Antrenör iyi oynanmayan bir karşılaşmada duygularını gizlemeli ve oyunun sonuna kadar duygusal tepkiler vermemeye özen göstermelidir.

Uyarılmışlık Düzeyi: Antrenmanlar sırasında, başarı ve başarısızlığın algılanmasında uyarılmışlık düzeyi önem taşır çünkü sporcunun iyi veya kötü antrenman yapmasına neden olabilir. Bu durum, antrenmanları fiziksel olduğu kadar, psikolojik olarak etkilemektedir.

Sosyal Faktörler: Antrenör-sosyo/ekonomik durum-rakip-seyirci-aile-arkadaş, eğitim durumu, hakem, kişilik gibi faktörler, performansı sosyal olarak etkilemektedir.

Spor tesisleri, spor faaliyetlerinin her spor branşına özgü çalışma metodunun- hazırlık antrenmanlarının-ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının yapılabilmesine uygun spor faaliyetlerinin sergilendiği-bu faaliyetler öncesi ve sonrası sporcu ve seyircilerin ihtiyacını karşılayacak üniteleri bulunan yapı/saha ve alanlardır. Spor tesislerinin kuruluş yerinin doğru seçilmesi ve faaliyette bulunduğu alan spor başarısı açısından önemlidir. (Ramazan,2000) Bununla birlikte antrenman metodları ve antrenmanda kullanılan malzemelerin de performansı psikolojik yönden etkilediği bilinmektedir.

Ayrıca, fiziksel antrenman ile birlikte zihinsel antrenman uygulamasının tekbaşına fiziksel veya zihinsel antrenman uygulanmasına göre daha etkili olduğu söylenebilir. Bu yüzden yıllık antrenman planlaması yapılırken, zihinsel antrenmanın fiziksel antrenman periyotları ile birlikte yürütülmesi önerilmektedir. (Özdal ve Ark., 2013)

Sosyal ve ekonomik durumlar, sporcunun seçtiği spor dalına devam edip etmemesinde önemli rol oynar. Sosyal ortamdaki veya takımdaki arkadaşların baskısı da, sporcunun performansını psikolojik yönden etkilemektedir.

Konsantrasyon-performans ve motivasyon kaybı, en önemli reaksiyon tipidir ve (Zekioğlu ve Ark., 2011) bu reaksiyonun tahmin edilen nedeni, sporcunun kendine olan güvenini kaybetmesinden dolayı performansta olumsuz etkiler göstermesidir.

Aile: Sporcu performansını etkileyen birçok sosyal faktörden bir tanesidir. Ülkemizde, psikologları ve pedagoğları sadece problemlili insanların gittiği yerler olarak algıladığımız için, bu konuda aileler çocuklarına destek olamıyorlar. Çocuğa aile içinde herhangi bir şekilde destek verilmediğinde veya aile içerisindeki problemler çocuğa yansıtıldığında, çocuğun psikolojik olarak büyük sıkıntıları oluyor. Bu durum sporcu olduğunda, performansına yansıyor.

Bazen aile çocuğunun sporcu olmasına karşı çıkıyor ve istediği spor branşında kalmasına izin vermiyor. Hatta, iyi oyun sergileyen başarılı bir sporcunun işi bırakması bile aile tarafından dayatılabiliyor.

Arkadaş: Sporcunun sosyalleşmesinde veya müsabakalarda performansı etkileyen faktörlerdendir. Arkadaş desteği performansı artırabilir. Takım arkadaşlarıyla veya görevlilerle samimi bir ilişki sporcunun kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. (www.iscsjournal.com)

Eğitim Durumu: Sporcunun eğitim durumu, sosyal faktörler arasındadır. Bu yüzden sporcuların eğitim düzeyinin artırılmasında olanaklar sunulmalıdır. Özellikle genç sporcuların

iyi oyunların sergilendiği ve ekonomik koşulların daha iyi olduğu ülkelere gönderilmeleri, kendilerini yetiştirmelerinde ve motivasyon artırımında etkili olacaktır.

Konsantrasyon: Müsabaka ve antrenman sırasında üzerinde durulması gereken bir durumdur. Bir sporcunun dikkati-konsantrasyon seviyesi-motivasyonu-kaygıları veya stres seviyesini kontrol altına alabilme becerisi gibi bir çok faktör, başarısı ve performansını yükseltmesinde etkilidir. Motivasyonu olmayan bir sporcunun konsantre olması güçleşir. Yani, konsantre olmak için neden yoksa, dikkat de düşer.

Kişilik: Antrenörün kişilik yapısı, sporcunun başarısında önemli rol oynamaktadır. Bir antrenörün sporcusunu tanıması, onun bireysel ve toplumsal yargılarını- sporcusunun problem çözme ve yaratıcılığını kullanabilme becerisini bilmesi ne kadar gerekliyse, sporcunun da antrenörünün kişilik yapısını-beden dili ve konuşma biçimini-sporcudan neler beklenildiğini bilmeye gereksinimi vardır. Sporcunun kararlı ve azimli-yaratıcı-paylaşım açık-espirlimotivasyonu yüksek bir kişiliğe sahip olması, performansını yükseltmesine yardımcı olacağı bir gerçektir.

İletişim: Antrenörler ve sporcular arasındaki sağlıklı bir iletişim, performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bir antrenörün eğitim seviyesi önem kazanır çünkü antrenör sporcusunun antrenmandaki koşmasından, onun psikolojik durumunu anlayabilecek eğitim seviyesinde olması gerekir. Mesela, koşu sırasında psikolojik olarak kendisini antrenmana odaklanamayan bir sporcuya, antrenörünün sporcusunun kendisini toparlamasına izin vermesi, bir sonraki antrenmana sporcusunun daha istekli katılımını sağlayabilir. Kendisini düşünülüğünü ve değer verildiğini farkedenden sporcu, antrenörünü mahcup etmemek için daha fazla gayret gösterecektir. Karşılıklı anlayış iletişim kanallarını düzenler ve aradaki güven bağlarını güçlendirir. Sporcu kendinden beklentileri ve antrenörünün kendinden beklentilerini iyi algılayabiliyorsa, psikolojik olarak rahatlar. Sporcunun kendisiyle ve takım arkadaşlarıyla da iyi bir iletişim kurması önemlidir çünkü iletişim saha içindeki oyuna kadar yansıyan bir süreçtir.

Motivasyon: Motivasyon performansı olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcunun başarısında ilk koşul motivasyondur çünkü en önce antrenmana isteklilik olması gerekir. Yani sporcunun başarma isteği-kendine güveni-psikolojik dayanıklılığı-motivasyonu-kaygı seviyesini kontrol altına alabilme becerisi-stresle baş etme yöntemlerini bilmesi, performans üzerinde önemli faktörlerdir. Yani, sporcunun motivasyondan kaygıya veya strese kadar uzanana psikolojik durumu başarı üzerinde etkilidir. İşte antrenörün antrenmanlarda-müsabakalarda veya devrelerde sporcusunun psikolojik durumunu iyi ve detaylı şekilde tahlil etmesi, ona nasıl destek olacağına dair önemli bilgiler verir.

Mola: Genellikle müsabakalar sırasında verilen bir mola, fiziksel dinlenme veya taktiksel değişim için verilir ki, bu süreç müsabaka sırasında sporcunun performansına etki etmektedir. Mesela, maç sırasında takımın ruhu bir sporcu tarafından etkileniyorsa, bu durum mola sırasında maç esnasında eğer takımın ruh hali bir sporcunun psikolojik durumu yüzünden etkileniyorsa, mola sırasında bu durum kontrol altına alınabilir ve oyunun gidişatı değiştirilebilir. Bu durum müdahale etmeden gözden kaçırılırsa, başarılı sonuç elde etmek çıkmaza girebilir. Bu yüzden hangi alanda eksiklik görülürse, titizlik ve büyük bir dikkatle molalarda giderilme yoluna gidilmelidir. Müsabakalarda birinci devre-davre arası ve ikinci devre olarak alınan molalar, çevreyi ve takımdaki sporcuların psikolojik durumlarını kontrol altına almada etkilidir. Molaların alınmaz zamanı da önemlidir çünkü, oyunun syri konusunda ipucu taşır. Mesela, rakip mola aldığı anda, tehlikeli bir aşamaya girdiği var sayılır veya antrenör sporcularını motive etme amacıyla bu varsayımı onlara aşılar.

Spor Psikolojisi: Son yıllarda spor psikolojisinin performansta oynadığı rol giderek artmaya başlamıştır. Sporcular bedensel ve zihinsel yüklenmelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüzden, yüklenmelerin etkisini en düşük seviyeye indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondisyon çalışmalarına-teknik ve taktik antrenmanlarına verilmektedir. (Konter, 2003).

Sporcuların zihinsel antrenman programlarının desteğiyle, sporcunun duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme-kendine güven-motivasyon-stresle baş edebilmeyi öğrenme ve beceri kazanma gibi konularda başarılı olması sağlanabilmektedir. (İkizler,1994)

Remzaninezhad ve Keshtan 2009'da futbol antrenörlerine yönelik olarak yaptıkları araştırmada, futbol antrenörlerinin liderlik yöntemlerinin, 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 uyumunun, 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 arttırmalarında etkili oldukları görülmektedir.

Onağ ve Ark. 2013'de yaptıkları çalışmada, antrenörlerin özelliklerinin yanı sıra kulüp yapısı, sporcular, teknik ekip, tesis, taraftar, basın gibi unsurların da takım başarısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

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).

Çağımız sporunda, fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun psikolojik kapasitesi de performansı etkilemektedir. Duygusal olarak değişimler yaşayan sporcular, fiziksel olarak hazır olsalar bile, beklenen başarıyı yakalayamamalarının sebebinin psikolojik olduğu açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçesme, 2004). Birçok üst düzey sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanısıra, motive olma-kaygılarını yönetme-konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteleri konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları (Koç, 2004) hesaba katıldığında, sportif performansı arttırmada, psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Kaygı: Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik faktör vardır. Bunların en önemlilerinden birisi de “kaygıdır.” Kaygı, “gelecekle ilgili olumsuz bir varsayımdan dolayı ortaya çıkan, insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009) olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali veya kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan, herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000) olarak da tanımlanır.

Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacaktı gibi hissederek tedirginlik duyar (Nar, 2005). En önemli nedenlerinden birinin, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (Morgan, 2000) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (Beck ve Emery, 2006)

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantiki sebeplere bağlı, başkalarının da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998; Selye, 1998; Kuru, 2000).

Durumluk kaygı, sporcuyla anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışma öncesi ve sonrasında yaşanan ve sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (İkizler, 1993)

Sürekli kaygı ise; “stres yaratan durumun tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır (Özgüven, 1994) Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (İkizler, 1993)

Kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez fakat değişik zaman ve şartlarda tespit edilen, durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir. (Öner ve Le Compte, 1998)

Sporcunun beklenen performansı sağlamasında, kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Başer, 1998) Kaygı düzeyi yükseldikçe, sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir (Gümüş, 2002).

Her yarışma, sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Böyle bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun, başarıya ulaşmada kaygıyla başa çıkabilme yeteneği son derece önemli bir kriterdir. Psikolojik hazırlık, yapılan spor dallarının doğasına uygun olarak farklı olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahiptir. Bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı yoğunluğunun fazla olduğu düşünülmektedir (Konter, 1998)

Takım sporlarında bireysel sporlara göre durumluk kaygının düşük olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun bütün takımı ilgilendirmesi, yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabilceği, sporcunun olumsuz sonuçlardan dolayı direk sorumlu tutulma oranının daha düşük olması gibi sebeplere bağlanabilir. Sürekli kaygının yüksek olması ise; normal hayatında takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen sporcuları seçmelidir. Sporculara kaygı ile başa çıkma yöntemleri uzmanlarca öğretilmelidir.

Sporcunun geldiği sosyal çevre iyi araştırılmalı ve sporcunun sosyal çevresiyle ilgili kaygıları giderilmeye çalışılmalıdır. Takım sporlarında, arkadaşlıklar güçlü temellere oturtulmalı ve sporcuların aynı ortamları yaşamaları sağlanmalıdır. Sporcuların müsabaka sonrasında elde edecekleri başarı veya başarısızlıklarında, sakatlıkların ve sürekli kaygının etkili olduğu bir gerçek ise, yenilgi ve sakatlıkları da içine alan ve daha geliştirilmiş bir sürekli kaygı envanteri oluşturmalıdır.

Beslenmenin Performansa Etkileri: Beslenmenin genetik yapı ve uygun antrenmanın yanısıra, sporcunun performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden birisi olduğu artık kabul görmeye başladı. Nihayet son yıllarda, sporcuların başarısında, beslenmenin önemi giderek anlaşılmaya başlamıştır (Güneş, 2005).

Beslenme ile ilgili bilgilerin, sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyük olmasına rağmen, hala sporcu ve antrenörler arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme alışkanlıkları ve yanlış bilgilendirilme devam etmektedir. (Alpar, 1994; Güneş, 2005) Oysaki, beslenme . antrenman planı kadar titizlikle yapılmalıdır. Beslenme planında, sporcunun diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli olmalıdır (Dündar, 1996).

Çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bir çalışma biçimi, mücadele olarak kabul edilen sporda, beslenme yönünden spor başarısını arttıracak mucizevi bir etki bırakmasa da, sporcuların beslenmesi bazı özelliklerinden dolayı performansı etkileyen önemli bir faktördür (Paker, 1996).

Mesela, futbolcuların eğitim durumları-gelir düzeyleri-beslenme programlarını hazırlayan uzman-beslenme ile başarı arasındaki ilişki-öğün atlama-alkol ve sigara kullanımı-müsabaka öncesi sıvı alımı-müsabaka öncesi tüketilen yiyecekler-düzenli şekilde destekleyici ürün alımı-karbonhidrat içerikli yiyecekler gibi faktörlerin spordaki performansı etkilediği bir gerçektir.

Sonuç olarak, bilimsel çalışmalarla desteklenmiş beslenme bilgileri ışığı altında, sporcuların ve antrenörlerin beslenme eğitimi ile desteklenmeleri, yazılı ve görsel medyada, doğru ve sağlıklı beslenme konusunun öneminin devamlı vurgulanmasının çok faydalı olacağı hatırd tutulmalıdır (Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009).

Fiziksel olarak mümkün olabilecek antrenman limitlerini zorlayan elit sporcular bu özellikleriyle beslenme-performans ilişkisinin ortaya konması için iyi bir model oluşturmaktadır. Uygun beslenme, elit olmayan bir sporcuya dünya çapında bir oyunu olma şansı tanımaz. Ancak elit sporcularda antrenman ve genetik koşulların benzer olduğu ve rekabetin üst düzeyde yaşandığı ortamda beslenmenin uygunluğu kazanmak için tek unsur olabilir (Başoğlu, 2004) Sporcunun; vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek sportif performansa ulaşabilmesi, ancak dengeli, düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur (Sevim, 2007).

Her sporcu gibi futbolcu da beslenmesine dikkat etmek zorundadır. Antrenmanlardaki yüksek şiddetteki yüklenme ve müsabakalardan dolayı oluşan güç ve performans kaybı neticesi, futbolcu tekrar eski gücüne sahip olabilmek için beslenmeyi ön planda tutmak

mecburiyetindedir. Futbolda, beslenme, antrenman ve maç iç içedir. Doğru ve dengeli beslenme performansı olumlu yönde etkilerken, kötü beslenme antrenman ve maçların başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Günay, 2001).

TARTIŞMA

Sporda en yüksek performansın yakalanabilmesi için, teknik/taktik çalışmalarıyla birlikte fiziksel ve zihinsel olarak en üst noktaya erişilebilecek hazırlıkların da yapılması zorunlu hale gelmiştir.

Sportif performansının yapısının karmaşık olması, sonucu etkileyen faktörlerin sayısının çokluğu ve çeşitli olmasından kaynaklanır. Performansı olumlu veya olumsuz olarak etkileyen faktörler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır;

İçsel faktörler; genelde insanda genetik olarak mevcut bulunan fakat zamanla küçük değişikliklerle farklılaşabilen ve dışarıdan etki etmede sınırlı olan veya hiç etki etmeyen etkenlerdir. Bu etkenler, yaş-cinsiyet-biyolojik yapı-genetik durum-zeka-lokomotor sistemin durumu-otonom sinir sistemi-psikolojik denge-salgı bezlerinin fonksiyonları-enerjiyi kullanma mekanizmaları-metabolizma-organ sistemlerinin durumu-kardiyovasküler yapı-nöromusküler ileti hızı gibi faktörler içseldir ve bu liste uzayıp gider. İçsel faktörlerin objektif olması güç olduğundan, performans üzerindeki etkilerini saptayarak, yapılması gereken değişikliklerin tümünü öngörebilmek imkansızdır.

Dışsal faktörler; insanın fizyolojik yapısından değil de, dışarıdan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı fiziksel veya psişik bileşenler üzerinden etkileyen faktörlerdir. İnsan vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve bu nedenle de dışsal faktörlere etki etmemiz, içsel faktörlere oranla daha fazladır. Bu faktörlerden çoğu uygun şartlar hazırlanarak veya müdahalelerde bulunularak değiştirilebilir veya onları geliştirmek mümkün hale gelebilir. Öyleyse, sportif performansı artırmak için, dış faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, kolay olacağı gibi, daha etkin sonuçlara da götürecektir.

Dışsal faktörlerin sayısı, içsel olanlardan çok daha fazladır; aile-seyirci-sosyal çevre-insan ilişkileri-malzeme-ekonomik durum gibi olanlar bunlardan bazılarıdır. Bunlara ilaveten, geçmiş sakatlıklar-eleştiri-saat farkları-boş zaman değerlendirme biçimleri-cinsellik-antrenman teknikleri/niteliği/niceliği-ısınma/soğuma-rol model belirleme-dinlenme aralığı-uyku düzeni ve kalitesi-doping etkisi-beslenme şekli-klinik durum gibi faktörleri de bu liste içine dahil edebiliriz.

SONUÇ

Yukarıda bahsettiğimiz bilimsel disiplinlerin ışığı altında, en etkili ve motive edici dış uyaranlar-ekonomik yeterlilik-yeterli uyku-uygun beslenme-doğru vücut bakımı-dinlenme aralıklarının yeterli olması-boş zamanların doğru değerlendirilmesi-uygun ev koşulları-olumlu alışkanlıklar düzenli iklim şartları-uygun antrenman malzemesi-uygun zemin-memnuniyet-dengeli cinsel yaşam-gelişmiş esneklik,-iyi ısınma-fiziksel ve zihinsel antrenman programları-özel olarak yapılan teknik ve taktik çalışmaların hepsi birlikte, sportif performansı, dolayısıyla başarıyı en üst düzeye çıkaracak faktörlerdir.

KAYNAKLAR

1. **Arseven, A., Güven, Ö.** (1992). Sporcuların müsabaka ortamındaki anksiyete düzeyleri. Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi.
2. **Aydemir, Ö., Köroğlu, E.** (2000). Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
3. **Alisinoğlu, F., Ulutaş, İ.** (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim Ve Bilim, 28 (128), 65-71.
4. **Aktop, A., Erman, K.A.** (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu, benlik kaygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslar arası Spor bilimleri Kongresi, Antalya.
5. **Aşçı, H., Kin, A.** (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. Ankara: H.Ü. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, 247.
6. **Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A.K.** (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. S.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21.
7. **Başer, E.** (1998). Uygulamaları spor psikolojisi. Ankara:BağırhanYayınevi.
8. **Beck, A. T., Emery, G.** (2005). Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık.
9. **Coşkun, Y., Günbey, A.** (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 10 (1), 2009).
10. **Engür, M.** (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
11. **Erkan, U.** (1998). Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Ankara: Bağırhan Yayınevi,205
12. **Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M.,** (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
13. **Eberspaecher, H.J.** (1979). Pschoregatives training, praxisder psychologim leistungsport, (H.S.H., Goble), Vlg Botels and Wernitz. Berlin p. 225, 298.
14. **Gürün, O.A.** (1991). Psikoloji sözlüğü. İstanbul: İnkılap Kitapevi. 14.İkizler, C. (1993). Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Yayımlanmamış Doktora Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
15. **Konter, E.** (1996). Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
16. **Kuru, E.** (2000). Sporda psikoloji. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
17. **Koç, H.** (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
18. **Konter, E.** (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 19.Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye giriş. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikoloji Bölümü Yayınları.

19. **Nar, E.** (2005). Beni anlayın. 3. Baskı, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
20. **Özgülven, İ.E.** (2000). Psikolojik testler. Ankara: Pdem Yayınları.
21. **Öner, N., Le Compte, A.** (1983). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
22. **Öner, N., Le Compte, A.** (1998). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
23. **Öncül, R.** (2000). Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları.
24. **Özbekçi, F.** (1989). Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
25. **Selye, H.** (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology to sport. Hodder & Stoughton. 98-109.
26. **Şahin, N.H., Batıgün, A.D. Uğurtaş, S.** (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. Türk Psikiyatri Dergisi,13 (2). 206
27. **Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M.,** (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
28. **Tavacıoğlu, L.** (1999). Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
29. **Yücel, E.O.** (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. G. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.