

Spor Psikolojisi Uygulamaları

Sporcular antrenmana yüzde 90 oranında fiziksel, yüzde 10 oranında da zihinsel olarak odaklanmaktadır fakat yarışmaların yüzde 90'ı zihinseldir çünkü elit düzeyde sporcuları fiziksel olarak ayıran çok az bir durum söz konusudur.

—Elka Graham, Avustralyalı efsane yüzücü.

Bu kitabı prensipte sporcular için yazdık fakat antrenörler ve takım yöneticileri, spor psikolojisi öğrencileri için de yararlı olduğu kadar aynı zamanda sporcuların aileleri ve velileri için de o kadar yararlıdır. Ayrıca iş ya da gösteri sanatları gibi alanlarda ya da insanların üstünlük çabaları için mücadele ettikleri diğer alanlarda da ilgi odağı olacaktır. Bunun nedeni de sporda mükemmellik ile ilgili olan birçok psikolojik prensiplerin evrensel olarak uygulanabilir olmasıdır.

Herhangi bir sporcuya, psikolojinin başarı için hayati önem taşıyıp taşımadığını sorduğunuzda cevap her zaman *evet* olacaktır. Birçok sporcunun ve antrenörün emin olmadığı konu ise antrenman ve yarışma için psikolojik becerilerini ve zihinsel yaklaşımlarını nasıl geliştirebilecekleri konusudur. Bizim amacımız, sporcuların ve antrenörlerin performanslarını etkileyecek, psikolojik yönlerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek kolay kullanımlı bir rehber sağlamaktır. Kitabın içeriği ise, sporcuların seçmiş oldukları spordaki mevcut becerileri ve fiziksel davranışlarının uygunluğu için ideal bir tamamlayıcı olarak hizmet etmektir.

Açıkçası, performansın zihinsel yönü günden güne değişkenlik gösterebilmektedir. Şayet böyle olmasaydı; Tiger Woods US Open'ı, Usain Bolt olimpiyatlarda 100 metre koşusunu ve Brezilya FIFA Dünya Kupası'nı her zaman kazanırdı. Sporun en büyük cazibesi öngörülemezliğinden kaynaklanmaktadır. Biz, tam olarak kimin kazanacağını

asla emin olamayız. Bu belirsizlik iyi bir performans iletkenliği olmayan düşünceler, duygular ve davranışlar için büyük bir hayal kırıklığının kaynağı olabilir.

Sporcular ve onların antrenörleri için temel sorunlardan biri de hafta içinde ve hafta sonunda sürekli olarak yüksek performans elde etmeye çalışmaktır. Tutarlılık eksikliği; onlar için erişilmez görülen başarının doruğuna ulaşmaya yönelik beceri ve yetenekleri engelleyen bir durumdur. Komik olan ise sporcuların hayal edebilecekleri performans tutarlılığı için çok daha fazla kontrole sahip olmalarıdır.

Bu kitap, kesinlikle sihirli bir sopa değildir ve herhangi birisini Serena Williams, Jenson Button veya Cristiano Ronaldo'ya dönüştürmeyecektir. Bu kitap, sporcuların daha fazla konsantre olmalarını sağlayacak, kendilerine olan güvenlerini geliştirmeleri için bir rehber olacak, baskı durumlarında çok sayılarını ve sürelerini azaltacak ve belki de şimdiye kadar onlardan daha iyi olan rakiplerini yenmelerine yardımcı olacaktır.

Gerçekten hiç kimse dijital bir çağda analog bir sporcu olarak gelmez. Günümüzde sporcu performansını arttırmak için sanat yöntemi durumunu kullanmaya yoğun bir ilgi vardır. Başarıda, sporcular ve antrenörler kendilerine en muhtemel şansı vermek için spor bilimi ve araştırmalarından yararlanmalıdırlar. Zafer marşları ve küçük galibiyetler ile felaketler ve galibiyetler arasında bir bilgi farkı olabilmektedir.

Uygulamalı spor psikolojisi; psikoloji disiplinleri, beden eğitimi ve spor bilimleri ile yakından ilgilidir. Antrenörler ve sporcular sportif performansın zihinsel yaklaşıma bağlı olduğunu fark etmeye başlayınca son otuz yılda oldukça popüler olmaya başladı. Uygulamalı spor psikolojisinin hem bir bilim hem de bir sanat olduğu konusu tartışılabilir. Performansı artırmak amacıyla psikolojideki önemli ilkeler spora uygulandığı sürece bir bilimdir fakat aynı zamanda beceri, hayal gücü, kurnazlık ve yaratıcılık üzerine doğru uygulama karışımları oluşturulduğunda ise bir sanattır.

Bundan dolayı spor psikolojisini bir gurme, yemek pişirme veya bir araba inşa etme gibi benzer şekilde bir ders kitabı gibi uygulamayı bekleyemezsiniz. Bu alanı desteklemek için bilimsel prensipler üzerine geniş bir yelpazede detaylı bir bilgiye gereksinim vardır. Ancak bu ilkelerin ustaca uygulanması gerekmektedir. Bundan dolayı, bu kitapta neyi kullanacağına dair seçici olunmalıdır. Kitapta birçok teknik sunulmuştur ve bu tekniklerin birçoğu insanlar ile ilgili olmasına rağmen hepsi için geçerli olmayabilir.

Ayrıca, uygulamalı spor psikolojisi sporcu performansını artırmakla birlikte bir bütün olarak da sporun deneyimini geliştirmek ile ilgilidir. İyi bir spor psikoloğu, sporcuların hayatlarını birçok yönden geliştirmeleri doğrultusunda onları yetenekleri ile donatır. Ayrıca antrenörler, sporcuları kendi kendilerine yeterli olmaları doğrultusunda eğitirler. Gerekli durumlar için yarışmacılara zihinsel becerilerini ve müdahalelerini bir repertuvar olarak kullanmaları öğretilmiştir. Aynı zamanda uygulamalı spor psikolojisi; sporcuların yaşamlarını zenginleştirirken spor alanında performanslarını arttırarak sporcuları güçlendirmektir.

Bu tanıtım bölümünü ısınma egzersizleri takip etmekte (bk., Egzersiz 1.1) ve uygulamalı spor psikolojisine yönelik kısa bir tarihçe sunulmaktadır. Daha sonra sportif performansı ve temel becerileri geliştirme yönünde detaylar üzerinde durulacaktır. Bu bölüm ise; becerileri öğrenmeyi en üst düzeye çıkarmak için, uygulama safhalarının nasıl organize edileceğini kapsamaktadır. Bizim tavsiyelerimiz ise becerinin gelişimi için yapılan en son araştırmalar hakkında olacaktır. Daha sonra, sporun merak uyandırıcı doğası için eğitim üzerinde durulacak ve temel noktaların kısa özetleri ile bölüm tamamlanacaktır.

Egzersiz 1.1 Kontrolünüzde Ne Var?

Gerçekten kesin kazanabileceğinizi düşündüğünüz bir rakibe veya takıma yenildiğiniz zaman geçmişteki tüm mazeretleri yansıtmak için bir dakikanızı ayırın. Devam etmeden önce mazeretlerin listesini bir kâğıda yazın.

Belirtmiş olduğunuz mazeretlerin bazılarının şu hususlar olduğuna eminiz: *Kritik bir anda dikkatimi kaybettim, yüzde 100 hissetmiyordum, eğer kaybedersem takım arkadaşlarımla neler söyleyeceği hakkında endişelendim, hakemin kötü kararlarına maruz kaldım veya kazanmayı değil sonuçları hakkında düşünmeye devam ettim.*

Şimdi sizin hazırlamış olduğunuz listeye bakalım ve her bir mazereti Kİ-WMC (*Kontrolüm Dâhilinde-With My Control*), KD-OMC (*Kontrolümün Dışında-Out My Control*) olarak işaretleyiniz. WMC ve OMC'leri numaralandırınız. Büyük bir olasılıkla ortaya çıkacak sonuç Kİ (kontrolünüz altında düşük performansınızın nedenleri) KD'lere göre daha fazla olacaktır. Sonuç gerçekten böyle ise zayıf psikolojik beceriler nedeniyle kaybettiniz demektir. Bu kendinizi düzeltmek iste-yeceğiniz bir durumdur.

SPOR PSİKOLOJİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Zihin ve beden dayanışması eski zamanlardan beri insanları etkilemiştir. Spor psikolojisinin özünü yakalayan ünlü Yunan filozofu “Sağlıklı bedende sağlıklı zihin.” (Biz bunu günümüzde “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” olarak kullanmaktayız) sözünü popüler hâle getirdi. Profesyonel uygulayıcılar, sporcuların genel refahları ile performans düzeylerinin eşit olarak kabul edildiği bütünsel bir yaklaşımı benimsediler. Ayrıca, kitapta tanımlanan birçok prensip de (beceri formasyonu, rekabetçi taktikler, duygusal kontrol) geleneksel Çin kültürünün kökenlerine sahiptir.

Spor psikolojisinin ortaya çıkışı, daha önceki çalışmaların sonuçlarına göre Orta Avrupa’da olmasına rağmen gerçek doğum yeri tarihsel bir belirsizlik ile örtülmüştür. 1830’lu yılların başlarında Alman bilim adamı olan Carl Friedrich Koch “beden eğitiminin psikolojisi” üzerine bir makale yayınladı. Birkaç on yıl sonra Wilhem Wundt beceri ile ilgili deneysel çalışmasını Leipzig Üniversitesinde 1879 yılında yaptı.

Amerika’da, yirminci yüzyılın başından hemen önce Indiana Üniversitesinden Norman Triplett, bisiklet yarışında psikolojik faktörlere değinen spor psikolojisi üzerine ilk dergiyi yayınladı. Başka bir yarışmacının varlığı “normal elde edilebilirin dışında gizli bir enerjinin ortaya çıkması” gerçeğini buldu. Biz bu etkiyi, günümüzde diğerlerinin varlığı *sosyal işlerini* kolaylaştırdığı şeklinde adlandırmaktayız ve Triplett’in katkısı sosyal psikolojide bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir.

Spor psikolojisi teriminin ilk kullanımı modern olimpiyat hareketinin kurucusunun, Fransız asilzade Pierre de Coubertin olduğu anlaşılmaktadır. 1900 yılında “La Psychologie du Sport” adlı bir makale yayınladı ve 1937 yılında ölümüne kadar geçen süre içerisinde sporun psikolojik yönleri üzerine yazılar yazmaya devam etti. Coubertin’in bu alanda yaptığı katkısına rağmen, spor bağlamında tanımlanmış olan ilk makalelerin veya deneylerin birçoğu açıkça sistematik ve ilericiydi.

Spor psikolojisi üzerine ilk kariyeri yapan ve spor psikolojisinin babası olarak bilinen Amerikalı psikolog Coleman Griffith'dir. 1925 yılında Illionis Üniversitesi Griffith'den, sporcular üzerinde bazı olumlu sonuçlar oluşturması için antrenörler ile çalışmasını istedi. Griffith'in katkıları sonucunda Illinois Üniversitesi Amerikan futbolunda iki ulusal şampiyona ve üç kez Big Ten Şampiyonası'nı kazandı.

Griffith, ilk spor psikoloji laboratuvarını Amerika'da açar ve spor psikolojisi alanındaki ilk dersini verir. Ayrıca, uzun bir süre klasikler arasında kabul edilen, 1926 yılında "Antrenörlük Psikolojisi" (*Psychology of Coaching*) ve 1928 yılında ise "Sporcu Psikolojisi" (*Psychology of Athletics*) adında ilk iki kitabını yayımlar. Griffith'in tecrübelerinin birçoğu, bugün spor psikolojisi olarak kabul edebileceğimiz konulardan çok motor becerileri öğrenme ve sürdürme ile daha fazla ilgiliydi. Reaksiyon zamanı ve beklenti becerileri gibi konular üzerinde hayranlık duyuyordu. Griffith'in laboratuvarı Büyük Buhran'ın sonucunda üniversitenin finansmanı geri çekmesinden sonra 1930 yılında kapanmak zorunda kalır.

1938 yılında Griffith, profesyonel bir beyzbol takımı olan Chicaga Cubs ile çalışan ilk spor psikoloğu oldu. Onun bu göreve atanması, kulübün sahibi olan William Wrigley Jr.'nin (sakız patronu) ısrarı ile oldu fakat takım yöneticileri tarafından hararetle karşı çıktı. O, ekiple büyük bir başarı kazanmamasına rağmen oyuncuların kişilikleri üzerine etkileyici bir çalışma gerçekleştirdi. Başarısızlığının nedeni büyük ihtimalle takım yöneticisinin Griffith'in çalışmalarına karşı olması nedeniyle oldu fakat onun çabalarından sonra binlerce spor psikologları için bir kapı açılmıştı.

Spor psikolojisi, 1960'lı yıllarda özellikle San Jose Devlet Üniversitesinde çalışan iki psikolog Bruce Ogilvie ve Thomas Tutko sayesinde önemli bir ivme kazandı. Onlar da Griffith gibi kişiliğin spor performansını nasıl etkilediğine yönelik çalışmalar ile ilgilendi. Ogilvie ve Tutko sporcuların motivasyonlarının doğru bir şekilde ölçebilececeklerini iddia ettikleri Sporcu Motivasyon Envanteri-SME (Athletic Motivation Inventory-AMI) olarak bilinen kâğıt-kalem testinin yaygın olarak kullanımı ile ilgili bir tartışmaya yoğunlaştılar.

Spor psikolojisinin bu öncüleri, antrenörlere SME sonuçlarına göre seçim yapmaları üzerine tavsiyelerde bulundular. Zamanın diğer önemli psikologları, seçimlerin test sonuçlarına göre yapılmaması konusunda tartıştılar ve bu tür testlerin herhangi bir değere sahip olamayacağını ifade ettiler. Bu tartışmalar yıllarca şiddetli bir şekilde devam etti. Bruce Ogilvie, birçok katkısından dolayı Kuzey Amerika'da uygulamalı spor psikolojisinin babalarından biri olarak tanındı. Bu unvanını, Human Kinetics adında bir yayın şirketini kuran ve Illinois Üniversitesinin spor psikolojisindeki eski profesörlerinden biri olan Rainer Martens ile paylaşmaktadır.

Diğer bir Amerikalı olan, Charles A. Garfield, 1970'li yılların sonunda eski Sovyetler Birliği'ni ziyaret etti ve 1950 yılından beri sporcular ile ilgili önemli yatırımın Sovyet programının bir parçası olduğunu belirtti. Uzayda ilk olarak yer almanın yarışı, ABD ve Sovyetler Birliği hükümetleri için astronotların dayanıklılığını, esnekliğini ve uyumunu artırabilecek yeni yöntemleri keşfetmelerine öncülük etmiştir.

Bu şekilde konunun dışında düşünme ile Rus bilim adamlarının uzayda zihinsel süreçleri kontrol etmeleri eski yoga tekniklerini başarıyla kullanmalarına vesile olmuştur. Onların uyguladıkları teknikler *öz-düzenleme alıştırmaları veya ruhsal öz-düzenleme* olarak adlandırılmıştı. Bu teknikler sıfır yer çekiminde yaşamakla bağlantılı olan kaygılar olduğu kadar kas gerginliği ve kalp atış hızı gibi vücut fonksiyonlarında duyuları kontrol etmek için kullanıldı.

Öz-düzenleme teknikleri, Sovyet Bloğu ülkelerinin 1970'li ve 1980'li yıllarda sporun birçok branşındaki üstün başarısı ile dünyayı büyülediği dönemlerde kullanıldı fakat bir sonraki nesilden itibaren Rus sporcularda sistematik olarak kullanılmadı. Genç sporcuların devlet destekli olarak okullardan seçilmesi, yüksek eğitilmiş antrenörler tarafından uygulanan yoğun eğitimler, optimum beslenme ve spor psikolojisi teknikleri ile 1991 yılında Demir Perde'nin yıkılmasına kadar şampiyonluk zinciri ile dünya sporunda ön planda olmayı başardı. Batılı spor otoriteleri oldukça yapılandırılmış bu yaklaşımdan çok şey öğrendi ve 1976 yılında Montreal'daki Olimpiyat Oyunları (Doğu Avrupa Ülkelerinin birçok madalya aldığı) gibi büyük organizasyonlarda, performanslardaki hayal kırıklıkları; Avustralya, İngiltere ve ABD'nin spor psikolojisini çok ciddi bir şekilde ele alarak başlamalarına neden olmuştur.

Sovyet Bloğu ülkelerinin spor bilimi üzerindeki başarılı uygulamalarını takiben, Batılı sporcular da spor psikolojisi ile ilgilenmeye başladılar. 1980'li yıllar boyunca Batılı ülkeler sporda yönetim organlarında; sporcular, antrenörler ve takım yöneticileri ile çalışmaları için danışman psikologları görevlendirme konusunda cesaretlendiler.

Başlangıçta, spor psikolojisi ile ilgilenenler genel psikolojinin teorileri ve etkileşimleri üzerine çalışmalar yaptılar. Zaman ilerledikçe sporla ilgili birtakım teoriler geliştirildi ve test edildi. Örneğin; Rainer Martens ve onun meslektaşlarının kitabı olan, çok boyutlu kaygı teorisini veya kaygının spor performansını nasıl etkilediğini tanımlayan, "Sporda Rekabet Kaygısı" (*Competitive Anxiety in Sport*) oldukça etkili oldu.

1990'lı yıllarda spor psikolojisi dergilerinin sayısı arttı ve Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği ve Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği gibi bilimsel kuruluşlar sık sık bilimsel toplantılar organize ettiler. Amerikan Psikoloji Derneği, Avustralya Psikoloji Derneği ve İngiliz Psikoloji Derneği gibi kurumlar tarafından spor psikolojisi, usule uygun olarak psikolojinin yararlı bir dalı kabul edildi ve planlanan disiplinli çalışmalar ile hedefe ulaşılmış oldu.

Günümüz spor psikolojisinin güçlü bilimsel temellerine rağmen, elit düzeyde bile yöneticiler ve oyuncular ile çalışan ve şarlatan olarak adlandırılan birçok rapor örnekleri bulunmaktadır. Uri Geller, Mystic Meg ve Eileen Drewery gibi isimler küçük İngiliz gazetelerini düzenli olarak okuyanlar için tanındı. Genel olarak tanınmayan diğer kişiler rutin olarak profesyonel kulüplere simsarlık hizmeti veren kişilerdi. Bu tür kişiler, başlangıçta iyi şeyler yapıyor gibi gözükmelerine rağmen belki de onlar, maç öncesi bir moral konuşması yapmak için bir metodolojiye ve bu tür hizmetleri sağlamaları için lisansa veya akrediteye sahip değillerdi. Buna göre sizin dikkatli olmanızı ve üstün nitelikli tanınmış uygulayıcıları araştırmanızı öneriyoruz.

Yüksek profilli bir olay bu noktayı göstermektedir. İngiliz eski bir futbol menajeri olan Glenn Hoddle, inanç şifacısı olan Eileen Drewery'in hizmetlerini kaydederek Fransa'daki 1998 Dünya Kupası için millî takımın hazırlık çalışmalarına katıldı. Hoddle ile Drewery'nin; Drewery'in genç kızının oyuncu olmasıyla başlayan 20 yıllık bir tanışıklıkları vardı. Hoddle 17 yaşındayken, yırtılan kasını ruhsal olarak iyileştirmek için Drewery'den yardım teklifi aldı ve "uzaktan iyileşme" sonrası mucizevi bir şekilde yaralanmanın kaybolduğunu fark etti. 1990'lı yıllar boyunca İngiltere millî takımında yer alan Paul Merson, Ian Wright ve Paul Gascoigne'yi kapsayan bir dizi profesyonel futbolcular Drewery'nin evini ziyaret etti. 1998 Dünya Kupası takımının çoğu Drewery ile oturumlar gerçekleştirmesi için yönlendirildi fakat birçoğu bu konuda kendilerini rahatsız hissettiklerini ifade etmişlerdir. Basın da bu hikâyenin rüzgârını yakaladığı