

Başarıya Giden Yol: Spor, Beden Eğitimi ve Psikolojik Yetenek¹

Volkan Özcan²

Mehmet Günay³

Özet

Sportif yetenekle ilgili yapılan araştırmaların odak noktası, yeteneğin nasıl geliştirilebileceğine yönelik olmuştur. Spor literatüründe “yetenek,” bir sporcunun başarısı için gereken doğuştan sahip olduğu özelliklerle, bu yeteneklerin gelişim süreci sonucunda ulaştığı sportif mükemmellik arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Bu anlamda, her spor dalında uluslararası seviyede başarı elde etmek için yetenekli sporcuların doğru bir şekilde seçilip uzun vadeli ve sistemli bir çalışma sürecine katılması gerekliliği vurgulanmaktadır. Ayrıca, bazı sporcuların akranları ile karşılaştırıldıklarında fiziksel olarak benzer özelliklere sahip olmalarına rağmen zihinsel olarak daha üstün olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, psikolojik yeteneklerin sporcuların performansını etkilediğini ve bu yeteneklerin belirlenmesi ve geliştirilmesinin sportif başarıyı artırabileceğini vurgulamaktadır. Ancak, metinde, psikolojik yeteneklere yeterince önem verilmediği ve istenilen seviyelere ulaşılmadığına dikkat çekilmektedir. Amerikan Psikoloji Birliği (APA), spor psikolojisini, psikoloji prensiplerinin ve yöntemlerinin spor alanında uygulanması olarak ifade etmektedir. Bu tanım, spor psikolojisinin sporcunun zihinsel ve psikolojik yönlerini incelediğini göstermektedir. Aynı zamanda, çocuk ve genç sporcuların çevrelerindeki etkenlerin performansları üzerinde önemli bir rol oynadığına ve spor psikolojisinin bu bağlamda önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır. Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için sporda psikolojik yeteneklere sahip olmalarının gerektiği ve bu yeteneklerin bir bütünsel yaklaşımla ele alınması gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca, psikolojik

- 1 Bu çalışma Prof. Dr. Mehmet GÜNAY danışmanlığında 2017 tarihinde tamamladığımız “Ortaokul Öğrencilerinin Spora Özgü Psikolojik Yetenek Seviyelerinin İncelenmesi” başlıklı doktora tezi esas alınarak hazırlanmıştır (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2017).
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, vozcan@artvin.edu.tr, 0000-0001-7348-2504
- 3 Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, mgunay@gazi.edu.tr, 0000-0003-0047-2203

gelişimin, sporcularda özgüven kazanımını ve ahlaki değer yargılarını olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, metinde, sportif yeteneklerin geliştirilmesi ve sporcularda psikolojik yeteneklerin önemi üzerine odaklanılmıştır. Spor psikolojisinin, sporcuların performanslarını artırmak ve başarılı bir şekilde gelişmelerine katkı sağlamak için daha fazla önem ve dikkat gerektirdiği vurgulanmaktadır.

Giriş

Spor psikolojisinin derinliklerine indiğimizde, başarılı sporcuları diğerlerinden ayıran belirgin bir faktörün varlığı açığa çıkar: psikolojik yetenekler. Başarılı sporcular, sadece fiziksel üstünlükleri değil, aynı zamanda zihinsel güçleriyle de parlarlar. Psikolojik yetenekler, sporcuların performanslarını yönlendiren, şekillendiren ve sonuçları büyük ölçüde etkileyen bir anahtar rol oynarlar. Spor psikologları ve araştırmacılar, bu psikolojik yetenekleri tanımlamak ve ölçmek için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Bu çalışmaların temel amacı, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemektir. Bu şekilde, sporculara kişisel gelişimleri üzerinde odaklanmaları için rehberlik edilebilir ve stratejik müdahalelerle performanslarını artırabilirler.

Araştırmalar, psikolojik yeteneklerin, bir sporcu veya atletin başarısını büyük ölçüde etkilediğini göstermektedir (Hayslip ve ark., 2010). Bu psikolojik yetenekler, sadece zihinsel hazırlık, kaygı yönetimi, güven, konsantrasyon ve motivasyon gibi temel özellikleri içermekle kalmaz, aynı zamanda hedef belirleme, rahatlama teknikleri, zihinde canlandırma ve kendi kendine konuşma gibi tekniklerle de performans gelişimine olumlu katkı sağlar (Weinberg ve ark., 2012).

Sporun yetenek değerlendirmesi ile ilgili yapılan birçok araştırma, psikolojik yetenek gelişiminin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, hem ülkemizde hem de Avrupa ve Amerika'da giderek artan bir ilgi görmektedir. Ancak, psikolojik yeteneklerin sporcularda sportif yetenek seçimi ve gelişimi sürecindeki rolünün vurgulanmasına rağmen, bu önem, uygulamada gereken özenle karşılanmamakta ve istenen seviyelere ulaşamamaktadır. Bu bölümde, sportif yetenek seçimi ve gelişimi açısından psikolojik faktörlerin katkısının ne kadar kritik olduğunu açıklamaya çalışan bir yaklaşım oluşturmayı amaçlamaktayız. Psikolojik yeteneklerin sporcularda nasıl bir etki yarattığını anlamak, sportif yeteneklerin değerlendirilmesi ve gelişiminde daha bilinçli ve etkili stratejiler geliştirmemize yardımcı olabilir.

1. Sportif Psikolojik Yetenek (SPY)

Amerikan Psikoloji Birliği, Spor Psikolojisi'ni "psikolojik ilkelerin spor alanına uygulanması" olarak tanımlar (APA, 1997). Burton ve Raedeke (2008), zihinsel faktörleri (hedef belirleme, görselleştirme, olumlu kendi kendine konuşma, gevşeme ve enerji yönetimi) ile zihinsel yetenekleri (motivasyon, enerji yönetimi, dikkat, stres yönetimi ve özgüven) birbirinden ayırmayı önerirler ve bu zihinsel faktörlerin sporcu zihinsel yeteneklerinin gelişimine katkı sağlayabileceğini belirtirler.

Spor psikolojisi alanında özellikle genç sporcular üzerinde yapılan araştırmaların artması, sporun toplum içindeki önemini açıkça göstermektedir (Weiss ve Bredemeier, 1983). Çocuk ve genç sporcular, farklı sosyal çevrelerin (antrenörler, öğretmenler, aile üyeleri ve akranlar) sporcu üzerinde farklı etkiler yaratabileceği göz önüne alındığında, spor psikolojisinin sonuçları açısından değerlendirilmektedir (McCarthy ve ark., 2010). Gee ve arkadaşlarına (2010) göre, çocuklar ve gençlerin yüksek performans göstermek için Sportif Psikolojik Yetenek (SPY) kavramına sahip olmaları gerekmektedir. SPY, çeşitli yeteneklerin birleşimini ifade eder ve bunların eksikliği performansı olumsuz etkileyebilir. Özellikle rekabetin yoğun olduğu müsabakalarda, genç sporcuların yüksek kalitede SPY'ye sahip olmanın ve performansı artırmak için bütünsel bir yaklaşım benimsemenin önemi vurgulanır (Harwood ve ark., 2004).

Gelişimsel spor psikolojisi, üç ana alanı incelemektedir:

(a) Olgunlaşma ve deneyim ile ilgili kalıpların spor katılımını nasıl etkilediği,

(b) Spor katılımının psikolojik, sosyal ve fiziksel yetenekler açısından nasıl belirlenebileceği

(c) Spor ortamında sosyal sorumluluk ve görevlerin, düzenlemelerin ve organizasyonların zihinsel ve fiziksel gelişimi nasıl etkilediği ve ne kadar önemli olduğunu göstermek.

Psikolojik gelişim açısından sportif yetenek kazanımı, öğrenme ve performans arasındaki ilişkiyi destekler ve sporcularda ahlaki değerlerin ve özgüvenin gelişimini teşvik eder. Özellikle genç sporcuların gelişiminde sürecinde, sportif psikolojik unsurların farkında olan deneyimli ve nitelikli spor eğitmenleri, sporculara gelişim sürecinde avantajlar sağlayabilir (Brewer, 2009). Bu nedenle, spor psikolojisinin sporcuların zihinsel yeteneklerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir rol oynadığı açıktır.

1.1. Şampiyon Sporcuların Psikolojik Özellikleri

Williams ve Krane (2001) tarafından yapılan kapsamlı literatür taraması, olimpiyat seviyesinde yüksek performans sergilemek için gerekli olan bazı psikolojik özellikleri ve zihinsel yetenekleri ortaya koymuştur. Bu özellikler şunlardır:

- **Odaklanma Yeteneği:** Olimpiyat sporcuları, dikkatlerini yarışmalarına odaklamada yüksek bir yeteneğe sahiptirler. Dış etkenlerden etkilenmeden performanslarını sürdürebilirler.
- **İçsel Motivasyon:** Olimpiyat sporcuları için dışsal ödüller yerine içsel motivasyon daha önemlidir. Kendi kendilerini motive edebilirler ve bu motivasyonla antrenmanlarını ve rekabetlerini sürdürebilirler.
- **Sportif Zekâ:** Olimpiyat sporcuları, sporun karmaşıklığını anlama ve stratejik kararlar alma yeteneklerine sahiptirler. Zekâ ve spor bilgisiyle oyunlarını yönlendirebilirler.
- **Güven:** Olimpiyat sporcuları, kendilerine güvenirlere ve bu özgüvenleri performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Başarılarına inanırlar.
- **Özdisiplin:** Kendi kendilerini kontrol edebilirler ve disiplinli bir şekilde antrenmanlarını ve yarışmalarını yönetirler.
- **Duygusal Kontrol:** Olimpiyat sporcuları, duygusal tepkilerini yönetme yeteneğine sahiptirler. Stres ve baskı altında bile duygusal dengeyi koruyabilirler.

Olimpiyat sporcularının bu özellikleri geliştirmelerinin yanı sıra, aşağıdaki zihinsel yeteneklere de sahip olmaları önemlidir:

- **Zihinde Canlandırma:** Kendi performanslarını zihinsel olarak canlandırarak, gerçek yarışma öncesinde hazırlık yaparlar.
- **Hedef Belirleme:** Net ve ulaşılabilir hedefler belirlerler ve bu hedeflere ulaşmak için çalışırlar.
- **Zihin Kontrol Stratejileri:** Stresle başa çıkmak için zihin kontrolü teknikleri kullanırlar ve sakin kalmayı başarırlar.
- **Kaygı Yönetimi:** Kaygıyı kontrol etme ve olumsuz etkilerini azaltma konusunda beceriklidirler.
- **İyi Kurgulanmış Yarışma Planı:** Her yarışma için detaylı bir plan yaparlar, böylece her aşamada hazırlıklı olurlar.
- **Zorluklar Karşısında İyi Geliştirilmiş Stratejiler:** Karşılaştıkları zorlukları aşmak için yaratıcı ve etkili stratejiler kullanırlar.

- Yarışma Öncesi Zihinsel Hazırlık Planları: Yarışmadan önce zihinsel olarak hazırlanır ve odaklanma yeteneklerini en üst seviyeye çıkarırlar.

Olimpiyat sporcuları, bu psikolojik özellikler ve zihinsel yetenekleri bir araya getirerek yüksek düzeyde performans sergileyebilirler. Bu özellikler, onları diğer sporculardan ayıran önemli faktörlerdir.

1.2. Sportif Psikolojik Yetenek ve Performans

Spor psikolojisi alanında, gereğinden fazla sonuç odaklı bir yaklaşımın benimsenmesinin genç sporcuları olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Bu tür bir baskı, genç sporcuların psikolojik açıdan olumsuz etkilenmesine, performanslarının düşmesine ve hatta sporu bırakmalarına neden olabilir (Cox, 2007). Sporcunun performansı fiziksel, morfolojik, çevresel, psiko-motor ve psikolojik unsurlar arasındaki birbirine bağlı değişken dengeye dayandığı için bu özelliklerinin uyumu oranında da performans açısından değişiklikler göstermektedir (Booysen, 2007). Ancak spor psikolojisi bağlamında, sporcuların kişisel gelişimini ve performansını etkileyen bir dizi psikolojik yetenekten de bahsedilmektedir. Hedef Belirleme kavramı, iki ana bileşenden oluşur: bilişsel ve motivasyonel. Bilişsel bileşen, sporcunun gelecekte ulaşmak istediği hedefi ifade ederken, motivasyonel bileşen ise bu hedefe ulaşmak için gereken enerjiyi ve kararlılığı sağlar (Cox, 2007). Yapılan araştırmalara göre, sporcular tarafından belirlenen zorlu ve ayrıntılı hedeflerin, basit ve tatmin edici olmayan hedeflere kıyasla daha yüksek performansa yol açtığı ve bu hedeflere ulaşıldığında sporcuların özgüvenlerinin arttığı belirtilmektedir (Van Yperen, 2009).

1.2.1. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, sporcularda yetenek seviyeleri ve yaş faktörü göz önüne alınmadan, özgüven, motivasyon ve kaygı kontrolü gibi önemli sportif psikolojik özelliklere olumlu katkıda bulunduğu bir önemli yetenektir (Gould, 2010; Leuens, 2008). Locke ve arkadaşları (1981) tarafından tanımlanan hedef, bir bireyin bir amaca ulaşmak için odaklandığı bir noktayı temsil eder. McCarthy ve arkadaşları (2010) ise "Hedef Belirleme"yi, kişinin belirlediği görevlerin amaca ulaşma düzeyini ölçmek için kullanılan ölçütlere dayanan, amaca ulaşmada izlenen yol olarak tanımlar. Bu, sporcularda olumlu performans ve başarı elde etmek için gereken önemli bir unsurdur.

Kingston ve Hardy (1997), hedefleri iki temel kategoriye ayırarak incelemişlerdir: sonuç odaklı hedefler ve performans hedefleri. Sonuç odaklı hedefler, genellikle bir yarış kazanmak veya zafer elde etmek gibi sonuçları vurgularken, performans hedefleri, sporcuların kişisel olarak en

iyi performanslarını sergilemeyi amaçlayan daha özgün ve sonuçtan ziyade performansa odaklı hedefler olarak tanımlanır. Leuens (2008), bu bağlamda, en iyi sonuçların elde edilmesi için hem sonuç odaklı hem de performans odaklı hedeflerin birlikte kullanılması gerektiğine vurgu yapar.

Thelwell ve Greenlees (2003), hedef belirleme sürecinde çeşitli tekniklerin kullanılmasının, sporcuların algılarını ve denetim duygularını geliştirerek performans motivasyonunu artırabileceğini belirtmektedirler. Ayrıca, açık ve belirgin hedeflerin, belirsiz veya basit hedeflere göre sporcuların performansını daha hızlı geliştirebileceğini ifade etmektedirler. Gezci ve arkadaşları (2009) ise çalışmalarında başarılı sporcuların sevdiği spor dallarına daha büyük bir bağlılık gösterdiklerini ve hedeflerinin daha spesifik ve ulaşılabilir olduğunu gözlemlemişlerdir. Yukarıdaki bulgular, yetenekli sporcuların, daha az yetenekli olanlara göre daha etkili bir şekilde hedef belirleme sürecini uygulayarak daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olduklarını göstermektedir.

1.2.2. Konsantrasyon

Konsantrasyon, bir kişinin içsel ve dışsal uyarıcılara karşı dikkatini belirli bir amacı gerçekleştirmek için bir noktaya odaklama yeteneği olarak tanımlanır (Wilson ve ark., 2006). Taylor (1995) tarafından belirtildiği gibi, sporcular farklı konsantrasyon stillerine sahip olabilirler. Bazı sporcular, yarışa odaklanana kadar yarış hakkında düşünmek istemeyebilirler, diğerleri ise hazırlık döneminde yarışa odaklanarak bu süreci geçirebilirler. Weissensteiner ve arkadaşları (2009), konsantrasyonun genellikle yetenekli sporcuların öne çıkan bir özelliği olduğunu belirtmektedirler. Bu bulgular, nitelik taşıyan diğer araştırmalarda da yetenekli sporcuların diğerlerine göre daha iyi konsantrasyon yeteneğine sahip olduğunu desteklemektedir.

Elit sporcular, yarışma sırasında hareketlerini ve düşüncelerini tamamen bir amaca yönlendirebilme yeteneğine sahiptirler. Yarışma sırasında dikkatlerini dağıtan faktörlerle karşılaştıklarında hızla tekrar odağına dönebilirler ve bu stresli durumlarla başa çıkabilirler. Örnek olarak, erkekler 100 metre Olimpiyat şampiyonu Donovan Bailey, yarış sırasında dünya rekorunu kırmayı düşünmediğini belirtiyor. Yarışın bitiş zamanını düşündüğünde, bu onu stresli bir hale getiriyor ve bu durumda sadece yarışı bitirmeye odaklanmaya çalışıyor.

Çevresel faktörlerin hızlı bir şekilde değişmesi, odaklanmanın da hızla yeniden düşünülen göreve odaklanmayı gerektirebileceği anlamına gelir. Geçmişte yapılan hataları düşünmek veya geleceği düşünmek genellikle performans düşüklüğüne yol açabilir. Üst düzey sporcular, daha iyi

odaklanmak için kendi zihinsel yöntemlerini geliştirme eğilimindedirler. Bu yöntemler genellikle sahip olunan doğal yeteneklerin bir parçası olarak kabul edilir. Ancak, bu yeteneklerin hepsinin doğuştan geldiği düşünülmemelidir. Örneğin, dikkat kontrolü gibi özellikler, düzenli antrenmanlarla geliştirilebilecek yeteneklerdir.

Sporcuların sahip olduğu genetik özellikler, yaşam deneyimleri ve farklı zihinsel antrenman teknikleri, sporcuların farklı odaklanma yöntemlerine sahip olmalarına yardımcı olacaktır. Antrenman sırasında, yarışma öncesi veya sırasında dikkatli bir şekilde odaklanma becerisi, fiziksel hareketlerin başarıldığı gibi antrenmanla geliştirilebilir. En yüksek performansı sergilemek için, sporcuların yarışı kazanmak yerine sürece ve performansa odaklanmaları gerektiği pek çok başarılı sporcu tarafından vurgulanmaktadır. Tutarlı ve sürekli yüksek performans gösterebilmek için, sporcuların antrenman sırasında düzenli olarak zihinsel antrenman teknikleri uygulamaları ve yarışma koşullarına uygun olarak bunları kullanmaları önemlidir (Asghar, 2011).

Bu bağlamda, daha iyi performans gösterebilmek için yapılacak zihinsel antrenman tekniklerinin aşağıdaki noktalara dikkat edilerek uygulanması gerekmektedir.

- **Kişisel Yöntemler Öğrenmek:** Her sporcu farklıdır ve ideal uyarılma seviyesini bulmak için kişisel yöntemler geliştirebilirler. Bu, ne zaman gevşemeleri veya daha fazla uyarılmaları gerektiği konusunda farkındalık kazanmayı içerir.
- **Pozitif Tutum ve Belirli Hedefler:** Pozitif bir tutum, sporcuların zihinsel olarak olumlu bir ortamda kalmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca belirli hedefler belirlemek, motivasyonu artırabilir ve odaklanmayı kolaylaştırabilir.
- **Spor Branşıyla Uygun Dikkat Tekniklerini Uygulamak:** Her spor dalı farklı bir konsantrasyon gerektirir. Sporcular, kendi spor branşlarına uygun dikkat tekniklerini öğrenmeli ve pratik yapmalıdır.
- **Kişisel Dikkat Odaklanması:** Her sporcu, konsantrasyonlarını farklı şekillerde odaklayabilir. Kendi dikkat odaklanmalarına hangi yönde daha yatkın olduklarını anlamak ve ihtiyaca göre ayarlamak önemlidir.
- **Konsantrasyon ve Pozitif Duyguları İlişkilendirmek:** Konsantrasyonunuzu olumlu kelimeler ve duygularla ilişkilendirmek, olumsuz düşünceleri ortadan kaldırabilir. Bu, kendinizi daha motive hissetmenize yardımcı olabilir.

- Olumlu Davranışlara ve Sonuçlara Odaklanmak: Konsantre olurken olumlu davranışlara ve sonuçlara odaklanmak, sporcuların kendilerine güvenlerini artırabilir ve daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir.
- Konsantrasyonu Geri Kazanmak İçin Yeni Yöntemler: Konsantrasyonun bozulduğu anlarda tekrar toparlanabilme yeteneği çok önemlidir. Bu nedenle, yeni konsantrasyonu geri kazanma yöntemleri ve alışkanlıklar geliştirmek önemlidir.

Bu stratejiler, sporcuların konsantrasyonlarını geliştirmelerine ve daha tutarlı ve yüksek performanslar sergilemelerine yardımcı olabilir. Ancak her sporcu farklıdır, bu nedenle en iyi sonuçları elde etmek için kişisel ihtiyaçlarını ve güçlü yönlerini dikkate almalıdır.

1.2.3. Özgüven

Spor psikolojisi terimi olarak özgüven, bir sporcu için temel bir faktördür. Özgüven, sporcunun sahip olduğu yeteneklerle birlikte kendine olan inancını ifade eder (Vealey ve Chase, 2008). Ancak, sporcuların özgüven düzeyleri farklı durumlar karşısında değişebilir. Özellikle yüksek performans gerektiren durumlarda, sporcuların kararlı bir özgüvene sahip olmaları önemlidir. Başarısızlık veya olumsuz sonuçlar elde etmeleri durumunda, kendilerini suçlamak yerine bu deneyimlerden öğrenmeyi amaçlamaları daha faydalı olabilir (Karageorghis ve Terry, 2011). Yüksek performans sergilemek isteyen sporcular için, özgüvenin spor psikolojisi açısından önemi büyüktür. Kendi yeteneklerine ve hazırlıklarına olan güven, sporcuların daha yüksek motivasyonla çalışmalarını ve hedeflerine ulaşmalarını teşvik edebilir. Özgüven sahibi sporcular, zorlu koşullar altında bile sakin ve odaklı kalabilirler. Araştırmalar, başarılı sporcuların genellikle daha yüksek bir özgüven seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu yüksek özgüvenin, sporcuların performanslarına doğrudan etki ettiği görülmüştür (Zinsser ve ark., 2010). Bu bağlamda, spor psikolojisi açısından özgüven, sporcular için kritik bir faktördür. Antrenörler ve spor psikologları ve sporcuların özgüvenlerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmalarla birlikte sporcuların daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

Genç sporcuların psikolojik olarak desteklenmesi ve özgüvenlerinin geliştirilmesi, spor kariyerlerinin uzun vadeli başarısını etkileyebilir. Genç yaşlarda sporcuların yaşadığı başarısızlık deneyimleri, morallerini bozabilir ve bu durum ilerleyen zamanlarda daha karmaşık psikolojik sorunlara yol açabilir. Ancak, aynı zamanda genç sporcuların sahip olduğu özgüven, motivasyonlarını olumlu yönde etkileyebilir ve bu olumsuz deneyimlerle

başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Karageorghis ve Terry, 2011). Tod ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmaya göre, sporculardaki özgüvenin yüksek olması, duygusal ve davranışsal olarak olumlu etkiler yaratır ve performanslarını artırır. Bu nedenle, düşük özgüvene sahip sporcuların antrenörleri tarafından cesaretlendirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. Özgüven, bir bakıma zihinsel bir ayarlayıcı olarak işlev görür, çünkü spor aktiviteleri sırasında sporcuların ruh halini, karşılaştıkları durumlara verdiği tepkileri ve düşüncelerini etkiler. Ayrıca, özgüvenin performansa nasıl etki ettiğini açıklayan bir örnek de verilebilir. Elit bir sporcu, özgüveninin yerinde olduğunda daha fazlasını yapmaya ve daha zorlu görevlere istekli olma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, performanslarını artırır ve oyun sırasında harcadıkları çabanın şiddetini artırır (Hanton ve ark., 2004).

Güven duygusu, çocukların spora katılımını ve devamlılık isteğini etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle zor durumlarla başa çıkmada, başarılı olma motivasyonunu sürdürmede, daha yüksek hedefler belirlemede ve daha fazla motive olma konularında, başarılı sporcuların daha az başarılı olanlara göre daha üstün oldukları vurgulanmaktadır (Vealey, 2005). Ayrıca, güvenin etkili bir şekilde konsantre olma ve karar verme yeteneği üzerinde de önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, çocuk sporcuların özgüvenlerini geliştirmeleri ve sürdürmeleri, spor katılımlarını artırmak ve daha iyi performans göstermek için kritik bir öneme sahiptir.

Sporcu, yarışma döneminde yaşadığı yüksek kaygının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir görev üstlenen özgüveni sayesinde performansını sürdürebilir. Eğer bir sporcu kendisini güvende ve kontrol altında hissederse, olumlu bir tutum benimseyerek hedeflere ulaşmak için gereken isteği ve kaygıyla başa çıkma yeteneğini sürdürebilir. Ancak sporcu özgüveni yetersizse ve kaygı düzeyi yükselirse, çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerin etkisiyle performans olumsuz yönde etkilenebilir. Bu nedenle, özgüven duygusu kaygının tam tersi anlamına gelmez; aksine, sporcu için daha iyi performans gösterme yeteneğini kontrol etme kapasitesine katkıda bulunur (Edwards ve ark., 2002). DeVenzio (1997), elit sporcuların yüksek özgüvene sahip olduğunu ve bu özgüven seviyesinin yetenek seviyesiyle eşit olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım, özgüven ile yetenek arasında bir ilişki olduğunu savunmaktadır.

1.2.4. İmgeleme

Spor psikolojisinin önemli bir parçası olan imgeleme, sporcuların turnuvalar ve müsabakalardaki başarılarını etkileyen kritik bir faktördür. Hem

antrenörler hem de sporcular günümüzde imgelemenin sportif performansa olumlu katkısını kabul etmektedirler. İmgeleme, kişinin duygusal deneyimleri kullanarak zihninde yaşanmış bir olayı yeniden canlandırması veya yeni bir deneyim yaşaması olarak tanımlanabilir. Sportif imgeleme, teknik, taktik ve motor beceri antrenmanlarına ek olarak kullanılan bir yöntemdir ve sporcuların fiziksel ve psikolojik yeteneklerini gerçek yarışma koşulları olmadan da geliştirmelerine yardımcı olur (Vealey ve Greanleaf, 2010).

Orlick ve Partington'ın (1988) Olimpiyat katılan sporcular üzerinde yaptığı araştırmalar, sporcuların %99'unun hazırlık döneminde imgeleme yöntemlerini kullandığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Morris ve arkadaşları (2005) tarafından vurgulandığı gibi, imgeleme, bir davranış olarak kendini imgelemenin öğrenme ve yetenek gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olan bilişsel ve motivasyonel bir özellik olarak ele alınır. Sporcu, geçmiş performansını imgeleme yoluyla yeni bir deneyim olarak oluşturur veya diğer bir deyişle belleği yeni içeriklerle doldurur. Bu nedenle, sporcular hedeflerine ulaşmak için gerekli olanları içeren uygun uyarlamaları yaparak yeni bir imgeleme oluştururlar. İmgeleme yeteneği zayıf olan ve özgüveni düşük sporcular, imgeleme sırasında yaptıkları hataları tekrarlamaktan kaçınmak için bu alanda çalışmalı ve gelişim sağlamalıdır (Short ve ark., 2002).

Sporunda imgeleme, sporcuların kaygıyla başa çıkmasına ve kendine olan güven duygusunu arttırmasına yardımcı olan bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Vurgun, 2010). İmgelemenin, SPY açısından başarılı ve daha az başarılı sporcular arasında ayırt edici bir özellik olarak belirgin olduğu görülmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Ayrıca, Murphy ve Martin'in (2002) araştırması, imgelemenin sportif performansla pozitif bir ilişkisi olduğunu kanıtlamıştır.

İmgeleme, sporcuların kaygıyla başa çıkabilme ve performanslarını artırabilme amacıyla kullanılan bir strateji olarak öne çıkar. Daha etkili bir imgeleme için bazı faktörlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu faktörler arasında canlılık ve kontrol edilebilirlik, düzenli pratik yapma, tutum ve beklentiler, geçmiş deneyimlerin etkisi, odaklanma yeteneği ve yaş gibi unsurlar bulunmaktadır. Ayrıca, imgelemenin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için sporcu inanç, rahat bir ortam, belirli bir hedefe odaklanma, olumsuz unsurları zihinden çıkarma ve olumlu noktalara odaklanma gibi faktörlere dikkat etmelidir (Vealey ve Greanleaf, 2010).

1.2.5. Kaygı

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında sıkça kullanılan bir terim, kaygıdır. Kaygı, genellikle psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilere yol açan veya

bu tür olaylardan kaynaklanan çok yönlü içsel bir özellik olarak tanımlanır (Aşçı ve Gökmen, 2005). Cox'un (2007) tanımına göre, kaygı, sporcuların müsabaka sırasında beklenmeyen durumlarda kendiliğinden ortaya çıkan, belirsiz nedenlere sahip ve sporcu tarafından nasıl bir tutum ve davranış sergilenmesi gerektiği konusunda olumsuz duygular hissetmesini ifade eder. Levitt'in tanımına göre ise kaygı, öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik uyarılma durumu olarak açıklanır ve bu nedenle kaygı, rahatsız edici bir yüksek uyarılma seviyesi olarak da tanımlanabilir (Levitt, 1980).

Kaygı, zihinsel (bilişsel) ve fiziksel (bedensel) bir unsurdur ve aynı zamanda durumsal veya kişisel bir özellik olarak açıklanabilir. Durumsal kaygı, sporcuların müsabaka sırasında farklı durumlarla karşılaştıklarında değişiklik gösterirken, kişisel kaygı, sporcuların kişiliğinin bir parçası olarak kabul edilir ve bazı olumsuz olmayan durumlarda bile endişeye neden olabilir. Bilişsel kaygı, sporcuların olumsuz düşünceler geliştirmesi ve deneyimlerine karşı duydukları endişeyle ilgilidir. Bedensel kaygı ise sporcuların farklı durumlara fizyolojik tepkiler vermesiyle ilişkilidir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sporculardaki kaygının performans üzerinde olumsuz etkilere sahip bir psikolojik faktör olduğu bilinmektedir. Kaygı, genellikle tehditkâr veya stresli koşullar altında ortaya çıkar (Vurgun, 2010). Kaygının sporcu performansını olumsuz etkilemesine neden olan faktörler arasında gerilim hissi, kasların sertleşmesi, koordinasyon bozuklukları ve konsantrasyon eksikliği gibi fizyolojik etmenler bulunurken, dikkat eksikliği ve görsel bozukluklar gibi bilişsel faktörler de etkili olabilir (Weinberg ve Gould, 2003).

Jones ve arkadaşları (1991), elit sporcuların müsabakanın kritik anlarında kaygılarını kontrol edebilme yeteneklerinin önemli bir özellik olduğunu vurgularlar. Kaygı her zaman performansı olumsuz etkilemeyebilir. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken nokta, müsabaka sırasında kaygının performansı olumsuz etkilediği anlarda onu kontrol altına alabilme yeteneğidir. Örneğin, bir futbolcunun maçın sonucunu belirleyebilecek son dakika penaltısını kullanması veya bir basketbolcunun maçın sonucunu etkileyebilecek serbest atışları kullanması gibi durumlar gösterilebilir (Vurgun, 2010).

Ergenlik öncesi yetenekli genç sporculara yoğun antrenmanlar ve yüksek beklentiler uygulamak, olumsuz sonuçlara yol açabilir (Carl, 1984). Hall ve Kerr'e (1997) göre, düşük algıya sahip genç sporcular, müsabaka sırasında yüksek kaygı yaşayabilirler. Bu zorlu durumla başa çıkmak, antrenörlerin sorumluluğundadır. Birçok eğitimci ve spor bilimci, 14-15 yaşından önceki çocukların yoğun rekabetçi yarışmalara katılmamalarını savunmaktadır. Martens ve Seefeldt (1979), rekabetin yoğunluğunun düşük olması gerektiğini, rekabetin sadece sporcuların yeteneklerinin artmasıyla

doğru orantılı olarak artması gerektiğini belirtmektedirler. Çocukların boş zamanlarını sadece ilgili spor dalıyla geçirmemeleri, diğer spor dallarına ve rekreasyonel etkinliklere de zaman ayırmaları gerektiği vurgulanmaktadır. Pieterse'nin (1991) araştırma bulguları, başarılı genç yetenekli sporcuların yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını göstermektedir ve bu kaygının, antrenörler ve eğitimciler tarafından uygulanan baskının sporcunun kendi algısını olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle sorunun kaynağını anlamak ve sporcunun algısını değiştirmek önemlidir. Olumsuz kaygıyı aşmak için, sporcuların sporculuğun gerektirdiği durumları olumlu ve doğru bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak ve sporcunun özgüvenini artırmak gerekmektedir (Jones ve ark., 1991).

1.2.6. Motivasyon

Motivasyon, yetenek gelişiminde kilit bir rol oynayan bir kavram olarak birçok bilimsel çalışmada vurgulanmıştır (Lens ve Rand, 2000). Motivasyon, bireyleri amaçlarına ulaşmak için harekete geçiren, hedeflerine ulaşmaya, beklentilerini gerçekleştirmeye ve sonuçlar elde etmeye yönlendiren bir itici güç olarak tanımlanır (Küçük, 2009). Roberts'a göre (1992), motivasyon, kişinin sorumluluk alarak görev üstlendiğinde, rakipleriyle yarışırken veya kendi yeteneklerinin ötesinde performans sergileme arzusuyla kendini gösteren kişisel faktörler, sosyal değişkenler ve bilişsel unsurların bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Sporcunun belirlediği hedefe ulaşmak için ne kadar çaba göstermesi gerektiği, motivasyonun önemli bir yönünü oluşturur. Motivasyon, genellikle içsel ve dışsal motivasyon olarak iki ana kategoriye ayrılır. İçsel motivasyon, bir sporcu tarafından kazanmak veya belirli bir rakibi yenmek gibi kişisel hedeflere ulaşma isteğinden kaynaklanan içsel bir itici güç olarak tanımlanır. Dışsal motivasyon ise, bir sporcu üzerinde antrenörler, takım arkadaşları, aile gibi çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkar. Örneğin, bir yarışmada madalya kazanmak, ödül almak veya dikkat çekmek gibi çevresel faktörler sonucu ortaya çıkan dışsal motivasyonu temsil eder (Karageorghis ve Terry, 2011).

İçsel motivasyon, sporun eğlence, heyecan, kişisel gelişim ve yetenekleri geliştirme gibi kişisel nedenlerle sevildiği nedenleri içerir. Spor psikolojisinde, içsel ve dışsal motivasyonun her ikisinin de sporcu performansını geliştirmede önemli bir rol oynadığı kabul edilir (Jarvis, 2006).

Motivasyon, sporcu performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir faktördür. İçsel motivasyon, bir sporcu tarafından rakiplere meydan okuma, zorlukları aşma, hedefe ulaşma ve kişisel sınırları zorlama isteği olarak ifade edilir. İçsel motivasyon sahibi sporcular genellikle yoğun antrenmanlara

dayanabilir, zorluklarla baş edebilir ve hedeflerine ulaşmak için daha başarılı performanslar sergileyebilirler (Chan, 2012).

Dışsal motive olan sporcular, sonuca odaklandıklarında genellikle yüksek kaygı ve konsantrasyon sorunları yaşarlar. Diğer yandan, içsel motive olan sporcular, spordan daha fazla keyif alırlar ve dışsal motivasyona sahip olanlara göre daha sürdürülebilir bir sporcu yaşam tarzı geliştirirler (Gallucci, 2008).

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio ve Sheldon'ın (1997) çalışmaları, çevresel faktörlerin sporcu başlangıcında daha etkili olduğunu, ancak içsel motivasyonun sporu sürdürme ve gelişme aşamalarında daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle sporun sadece başlamak için değil, sürekli bir gelişim ve başarı için içsel motivasyona dayandığı vurgulanmaktadır.

1.3. Sporda Karşılaşılan Zorlukla Başa Çıkma Stratejileri

Sporda zorlukla başa çıkma, strateji, taktik, sorumluluk, bilişsel ve davranışsal kavramlar gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu kavram, bir kişinin kendi içinde veya çevresinde meydana gelen zorlayıcı durumlarla baş etme yeteneğini ifade eder. Lazarus ve Folkman (1984), zorlukla başa çıkmayı, bireyin yaşadığı zorluklar, deneyimler ve aşırı yüklenmeler karşısında geliştirdiği dinamik bilişsel ve davranışsal müdahaleler olarak tanımlar. Bu tanıma göre, zorlukla başa çıkma, içsel ve dışsal tepkilere karşı koymak için kişinin geliştirdiği çeşitli zihinsel ve davranışsal çabalara işaret eder. Ayrıca, bilişsel ve davranışsal çaba, kişinin karşılaştığı içsel ve dışsal talepleri yönetme sürecini ifade eder (Lazarus, 1991). Bu bağlamda, zorlukla başa çıkma, sporcuların sorunları çözmek için kullandıkları stratejilerden biri olarak kabul edilebilir. Crocker, Kowalski ve Graham (1998), zorlukla başa çıkmayı kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalarının içsel ve/veya dışsal taleplere karşı nasıl bir tepki oluşturduğu olarak tanımlar. Sporcular, müsabaka ile ilgili olası stres kaynaklarına karşı çeşitli bilişsel ve davranışsal önlemler geliştirmeli ve bu yöntemleri farklı durumlarda uygulama alışkanlığı kazanmalıdır (Scanlan, Stein ve Ravizza, 1991). Kristiansen, Roberts ve Abrahamsen (2007), farklı spor branşlarının farklı stres kaynaklarına sahip olduğunu ve bu nedenle sporcuların kendi branşlarına özgü başa çıkma stratejileri geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Yani her spor dalının kendine özgü zorlukları ve gereksinimleri vardır, bu nedenle sporcuların bu faktörlere uygun çözümler bulmaları önemlidir.

1.4. Sporda Psikolojik Yetenek Gelişiminde Ailenin Rolü

Ebeveynler ve aile üyeleri, sporcuların psikolojik yetenek gelişiminde önemli bir rol oynarlar. Bu bağlamda, ebeveynler çocuklarının gelişimine

maddi, manevi, sosyal ve duygusal destek sağlarlar. Kendilerini çocuklarına adanmış bir yaşam tarzını benimserler, çocuklarının farklı spor branşlarıyla ilgilenmelerine izin verirler, antrenmanlara ve maçlara katılmalarını teşvik ederler ve gerektiğinde spora ilgilerini artırarak çocukların psikolojik gelişimine katkıda bulunabilirler. Ancak, bazen aileler, çocuklarına kazanma konusunda baskı yapabilirler.

Araştırma bulgularına göre, aileler genellikle çocuklarının yeteneklerine ve başarılarına olumlu bir şekilde yaklaşır. Bu veriler, ailelerin çocuklarını teşvik etmeleri ile çocukların kendi fiziksel yeterlilik duygusu arasında bir paralellik olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aileler çocuklarına model davranışlar sergileyerek, başarının çalışma, disiplin, aktif olma ve sabır gerektirdiği konusunda onlara katkıda bulunabilirler. Ailelerin bu olumlu yaklaşımı, sporcuların gelecekte başarılı olmaları için gerekli olan özgüveni ve motivasyonu kazanmalarına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte, ailelerin çocuklarına her durumda doğrunun yanında olmaları gerektiği konusunda taviz vermemeleri önemlidir. Ayrıca, ahlaki açıdan doğruyu bulmak için çaba harcamanın önemi konusunda model davranarak, hedeflenen yüksek ancak makul hedeflere ulaşmak için sıkı ve sabırlı çalışmanın gerekliliğini vurgulamaları önemlidir (Gould ve ark., 2002).

Bloom'un (1985) araştırması, yetenekli çocukların gelişimlerinde aşırı disiplin ve beklentilerden kaçınılması gerektiğini öne sürmektedir. Diğer bir araştırmaya göre, ebeveynlerin pozitif tutum ve davranışlarının çocuk ve genç sporcuların performansına %59 oranında katkı sağladığı, negatif davranışların ise %36 oranında olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Negatif davranışlar arasında kazanma hırslarının aşırı vurgulanması, gerçekçi olmayan yüksek beklentilere sahip olma, çocukların eksikliklerini vurgulama ve olumsuzluklara odaklanma gibi davranışlar yer almaktadır (Hohmann ve Alkemeyer, 2005).

Csikszentmihalyi ve arkadaşları (1993) çalışması, aile kavramının bütünlleştirici ve farklılaştırıcı unsurlar içerdiğini vurgular. Bütünlleştirme, ailelerin destekleyici ve tutarlı olduklarına dair kararlılığı ifade ederken, farklılaştırma ise çocukların yeni deneyimler ve fırsatlar arayışında ailelerinin onları teşvik etmesini anlatır. Günümüzde, sporcuların erken yaşta uzmanlaşmaları gerektiği ve ailelerinin onlara baskı yapması gerektiği yönünde yaygın bir inanç olmasına rağmen, aileler genellikle çocuklarının sporda kazanma veya Olimpiyat oyunlarına katılma hedeflerini taşımadıklarını, aksine çocuklarının mutlu olmalarını ve eğlenceli bir gelişim süreci yaşamalarını ve genel olarak yeteneklerini geliştirmelerini desteklediklerini belirtmektedirler. Başarılı olmanın sadece kazanmakla

ilgili olmadığını vurgularlar ve aynı zamanda çalışma, disiplin ve olumlu bir tutumun önemini vurgularlar (Gould ve ark., 2002).

Ayrıca, Cote'den aktaran Gould ve arkadaşları (2002), sporcuların orta ve elit düzeydeki kariyerleri boyunca ebeveynlerin başarı ve kazanma açısından önemli bir rol oynadığını ve zaman içinde ebeveyn rollerinin (liderlik rolünden destekleyici role) değiştiğini göstermektedir.

1.5. Sporda Psikolojik Yetenek Gelişiminde Antrenörün Rolü

Psikolojik yetenek gelişiminde ailenin rolü olduğu kadar antrenörlerin de büyük etkisi vardır. Antrenörler, sporcuların sıkı çalışmanın, disiplinin ve sporu keyif alarak yapmanın önemini anlamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda sporcuları destekler, teşvik eder ve onlara doğrudan öğretim sağlarlar.

Bireysel farklılıklar ve sporculuk deneyimleri göz önüne alındığında, her sporcu için aynı antrenör stratejisinin uygulanamayabileceği belirtilir. Bu nedenle antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına nasıl yaklaşacaklarını, ne zaman ve farklı durumlarda nasıl davranacaklarını anlamaları gerekmektedir. Hanson ve Gould'un (1988) çalışmaları, antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz olabileceğini göstermektedir. Bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Antrenör ve sporcu arasındaki güçlü ilişki, sporcuların gelişimi için kritik öneme sahiptir. Bu ilişkiyi belirleyen temel faktörler, sporcu tarafından antrenöre duyulan güven (deneyimli ve bilgili olma), karşılıklı güven ve saygı, sporcu ihtiyaçlarını anlama ve karşılama, sporcuyla sadece bir performansçı olarak değil, bütünsel bir birey olarak ilgilenme şeklinde sıralanmaktadır.

Bloom'un (1985) yetenek gelişiminin ilk aşamasında kazanma amacının öncelikli olmaması gerektiğini belirtmesi önemlidir. İlk olarak, sporun keyfini çıkarmak ve kişisel gelişime odaklanmak gerekmektedir. Yüksek beklenti, yüksek standartlar, yoğun çalışma ve disiplin daha çok ileri düzeydeki gelişim aşamalarında uygulanmalıdır. Genç sporcuların çoğu, antrenörlerin psikolojik olarak zarar vermediğini ifade etmektedir. Sporcuların psikolojik gelişimlerini tamamlayarak elit seviyedeki yarışmalara katılabilmeleri için alt yapı antrenörlerinin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Şampiyonların yetişmesi için antrenörlerin sporculara uygun motivasyon ortamları hazırlayarak onları bu doğrultuda yönlendirmeleri gerekmektedir. Daha önce belirtildiği gibi, antrenörler, sporcuların gelişim aşamalarında yüksek beklentileri, çalışmanın önemini ve yüksek çalışma standartlarının

gerekliliğini vurgularlar. Ayrıca, sporcuların başarılı olmak için neler yapmaları gerektiği konusunda bir perspektif kazanmalarına yardımcı olurlar. Son olarak, antrenörlerin, sporcuların psikolojik gelişimlerine katkıda bulunmak için imgeleme, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık gibi zihinsel yeteneklerin gelişimine vurgu yapmaları önemlidir (Gould ve ark., 2002).

1.6. Sporcu, Aile ve Antrenör Bakış Açısından Psikolojik Yetenek Gelişiminde Tavsiyeler

Başarım stratejileri, çocuklara veya sporculara başarılı bir şekilde rehberlik etmek ve desteklemek için önemli yönergeler sunar. İşte bu stratejiler ve nasıl uygulanabilecekleri:

- Çocuklara/sporculara inanç ve pes etmeme isteği aşılacak.
- Çocukların/sporcuların kendi yollarını bulmalarına ve kendi başlarına öğrenmelerine destek olmak.
- Çocukları/sporcuları en yüksek potansiyellerine ulaşmaları için teşvik etmek.
- Sorunları sağlıklı ve yapıcı bir şekilde çözmelerine destek olmak ve gerektiğinde uygun tavsiyelerde bulunmak.
- Elit başarıya giden yolda çocukların farklı deneyimleri yaşamalarını ve sıradan insanların olağanüstü işleri nasıl başardığını görmelerini sağlamak.
- Sıkı çalışmanın ve başarı arasındaki ilişkinin önemini kavramalarına yardımcı olmak.
- Çocuğu uygun seviyede zorlamak için koşulsuz destek ve ebeveyn motivasyonu ile çalışmak. Unutulmaması gereken, zorlamanın seviyesinin her çocuk için farklı olduğu ve yaşlarına göre değişebildiğidir.
- Çocuğunuzun zorluklarla ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkarken normal bir süreç gibi davranmalarına yardımcı olmak ve başarı için çaba göstermelerine destek olmak.

Çocuğu Teşvik Etme:

- İstekli ve destekleyici olmak.
- Cesaretlendirmek.
- Çocuğun en büyük hayranı olmak ve yanlarında durmak.
- Eleştirmek yerine olumlu geri bildirimde bulunmak.

Kendi Kendine Motivasyon:

- Sporcu kendi kendini motive etmeli ve hedeflerini belirlemelidir. Ebeveynlerin rolü, çocuğun motivasyonunu desteklemek ve çocuğun kendi motivasyon kaynağı olmasına izin vermektir.
- Sağlıklı psikolojik becerilere sahip olmanın temel adımı, çocuğun ilgisini çeken bir alana yönelmesini ve bu aktiviteyi yaparken içsel bir bağlılık duygusu oluşturmasını sağlamaktır. Çocuğun bu ilgi alanını anlamak önemlidir, örneğin, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları, kararlılık ve odaklanma gibi.
- Herhangi bir hedefe ulaşmak veya bir aktiviteyi yaparken, çocuğun içsel olarak bu aktiviteyi istemesi önemlidir.
- Çocuğun hedefleri, ebeveynlerle ilişkilendirilmemiş olmalıdır. Çocuğun kendi hedeflerini belirlemesine ve bu hedeflere ulaşmak için kendi çabalarını göstermesine izin verilmelidir.

Disiplin:

- Özellikle başlangıç yıllarında, çocukların kısa süreli görevleri yerine getirmelerine ve verilen sözleri tutmalarına yardımcı olmak.
- Disiplin ve yönlendirmeyi birlikte sağlamak.

Çocuk Gelişimi:

- Özellikle aktivitelere katıldıkları ilk yıllarda, çocukların kendi kişiliklerine ve doğalarına uygun davranmalarına izin vermek.
- Sporcu dinlemek ve gelişim gereksinimlerini anlayışla karşılamak önemlidir.
- Erken yaşlarda gelişime odaklanmak ve bu süreçte çocukların keyif aldığı bir şey yapmalarına destek olmak gerekmektedir.
- Spor, çocuğun özgüvenini artırabilir, kendi yeteneklerine güvenmesine yardımcı olabilir ve ergenlik dönemindeki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Yarışmalarla ilgilenmek istemese bile, fiziksel ve sportif aktiviteler konusunda çocuğu sosyalleşmeye teşvik etmek önemlidir.

Antrenörlük:

- Antrenöre saygı duymanın ve sporun temel değerleri olan sportmenliği vurgulamanın önemi büyüktür.

- İyi bir antrenör bulmak ve antrenmanlara müdahale etmemek önemlidir. Sürekli olarak antrenman alanında bulunmak, antrenörün işine müdahale etmek yerine saygı ve uzaklık önemlidir.
- Çocuklarla ilgilenebilecek, aktiviteleri eğlenceli hale getirebilecek ve çocuğun hevesini kırmayacak bir antrenör bulmak, özellikle başlangıç yılları için çok önemlidir.
- Çocuk antrenörü ile karşılıklı güvene ve saygıya dayalı sağlam bir ilişki kurulmalıdır.
- Çocuğunuzun ilk antrenörleri tarafından aşırı zorlanmamasını sağlamak için antrenörlerin gözlemlenmesi gerekmektedir.

Koşulsuz Sevgi ve Destek:

- Çocuğun kendi benliğini ve potansiyelini anlamasına yardımcı olmak önemlidir, yani kim oldukları ve neler başarabilecekleri konusunda kendilerine güvenmelerini sağlamak.
- Çocuğa verilen sevgi ve destek koşulsuz olduğunu bilmelidir.

Örnek Model:

- Davranışlarınızla örnek oluşturarak yönlendirme yapmalısınız.
- Çocuklarınıza istedikleri davranışları göstererek örnek model olmalısınız (örneğin, kararlı ve etkili bir yaşam tarzı sergilemek).

Bakış Açısı:

- Aile içinde eşitlik duygusu korunmalıdır, yani aile üyeleri ve kardeşler arasında adalet sağlanmalıdır.
- Çocuğun sporcu kimliğini ve kazanma motivasyonunu hayatlarının geri kalanında sürdürebilmeleri için destek olunmalıdır.
- Eğitimin önemi vurgulanmalı ve çok yönlü olma duygusu korunmalıdır.
- Sadece sonuca odaklı bir yaklaşım yerine sürece ve kişisel performans başarılarına odaklanan bir tutum benimsemek daha sağlıklıdır. Kazanmaya odaklı bir yaklaşım, zamanla motivasyonun düşmesine ve sporun tadının kaybolmasına neden olabilir, hatta sporu bırakmaya yol açabilir. Bu nedenle, sürece ve kişisel gelişime önem veren bir yaklaşım benimsemek daha uygun olacaktır.

Çocukların Erken Başarıları ve Performans Beklentileri:

- Çocuğun erken yaşlarda elde ettiği yüksek başarıların onu şımartmamasına ve normal davranışlarını sürdürebilmesine yardımcı

olunmalıdır. Örneğin, çocuğun Olimpiyat oyunlarında altın madalya kazanması, onun evdeki sorumluluklarından muaf tutulmamalıdır.

- Performans beklentilerine odaklanırken, bu beklentilerin gerçekçi ve makul seviyelerde tutulması önemlidir.
- Genel Öneriler:
- Çocuğunuza veya sporcunuza güvenli ve keyifli bir spor ortamı sağlayın.
- Her an yanlarında olmak yerine onlara özgürlük tanıyın.
- Açık ve samimi iletişimi teşvik edin, çocuğunuzla duygularını ve deneyimlerini paylaşmasını destekleyin.
- Çocuğunuza antrenörleri ve takım arkadaşları hakkında eleştirel yorumlarda bulunmaktan kaçının (Gould ve ark., 2002).

Kaynaklar

- Asgar, E. (2011). A comparative study of multidimensional talent in field hockey at development stage between the players of Germany and Pakistan (Doctoral Dissertation). Retrieved from <http://library.gcu.edu.pk/Thesis/PhD/GCUFAC-18.pdf>
- Aşçı, F. H., & Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-47.
- Bloom, B. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantines.
- Booyesen, C. (2007). Designing a protocol and comparative norms for the identification and selection of talent among elite age-group rugby players in South Africa. (Doctoral Thesis). University of Pretoria Department of Biokinetics, Sport and Leisure Sciences, Pretoria. Retrieved from <http://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/29112/Complete.pdf?sequence=10>
- Brewer, B. (2009). Sport psychology. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell. <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/565/Sport%20Psychology.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 291-292.
- Carl, K. (1984). Planning of training in high performance sports with special consideration of talented children and youngsters. In Du Randt, R.; Headley, N., Loots, J.M., Potgieter, J.R., De Ridder, J.H., Van der Walt, T.S.P. (1992). Sport talent Identification and Development and related issues in selected countries. Port Elizabeth: University of Port Elizabeth Press.
- Chan, O. (2012). Factors influencing talent development of elite athletes in Hong Kong. (Master Thesis). The University of Hong Kong Institute of Education. Retrieved from <http://hub.hku.hk/bitstream/10722/183354/1/FullText.pdf>
- Cox, R. H. (2007). Sport psychology: Concepts and applications. NYC: McGraw Hill.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda. (Ed), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S., & Wong, M. (1993). Talented teenagers: The roots of success and failure. NY: Cambridge University Press, 2, 21. http://assets.cambridge.org/97805215/74631/excerpt/9780521574631_excerpt.pdf sayfasından ulaşılmıştır.

- DeVenzio, D. (1997). *Think like a Champion*. Charlotte, North Carolina: The Fool Court.
- Edwards, T., Kingston, K., Hardy, L., Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings, and emotions. *The Sport Psychologist*, 16, 1–19.
- Gallucci, N. T. (2008). *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*. Hove: Psychology.
- Gee, C. J., Marshall, J. C., & King, J. F. (2010). Should coaches use personality assessments in the talent identification process? A 15 year predictive study on professional hockey players. *International Journal of Coaching Science*, 4, 25-34.
- Gezci, G., Toth, L., Sipos, N., Fugedi, D., Dancs, H., & Bogнар, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national hockey ice hockey players. *Kinesiology*, 41(1), 88-96.
- Gould, D. (2010). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, (pp. 201-220). NYC: Mc Graw Hill.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hall, H. K., & Kerr, A.W. (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The sport psychologist*, 11, 24-42.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169–181.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 123-133. doi:10.1080/104132009035542 81.
- Hohmann, A., & Alkemeyer, T. (Hrsg.) (2005). *Handbuch sportspiel*. Schorn-dorf: Hofmann.
- Jarvis, M., (2006). *Sport psychology: a student handbook*. London: Routledge.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. East Sussex, United Kingdom: Psychology.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kristiansen, E., Roberts, G. S. & Abrahamsen, F. E. (2007). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(4):526-38.
- Küçük, V. (2009). Futbolda yetenek seçimi. İstanbul: Elma. [https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi\(Mayis\).pdf](https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi(Mayis).pdf) sayfasından ulaşılmıştır.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford.
- Lens, W., & Rand, P. (2000) Motivation and cognition: their role in the development of giftedness. In K. A. Heller, F. J. Mönks, R. J. Sternberg & R. E. Subotnik (Eds) *International handbook of giftedness and talent* (pp. 193-202), (2nd edition), Oxford: Elsevier.
- Leuens, A. (2008). *Sport psychology*. (4th edition), New York: Psychology.
- Levitt, E. E. (1980). *The psychology of anxiety*. N.J.: Erlbaum.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Martens, R., & Seefeldt, V. (1979). *Guidelines for children's sports*. Washington, D.C.: Amer Alliance for Health Physical.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2).
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (Eds.) (2005). Technical aids to imagery. In Morris, T., Spittle, M., Watt, A.T. (Eds.). (2005) *Imagery in Sport* (pp. 237-266). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp.405-439). Champaign,IL:Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pieterse, M. (1991). The effect of achievement pressure of organised sport on the primary school child. In Du Randt, R.; Headley, N., Loots, J.M., Potgieter, J.R., De Ridder, J.H., Van der Walt, T.S.P. (1992). *Sport talent Identification and Development and related issues in selected countries*. Port Elizabeth: University of Port Elizabeth Press.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: conceptual restraints and convergence. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, D., & Sheldon, K. S. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-354.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 102- 120.
- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., & Willadsen, A. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self efficacy and performance on a golf putting task. *The sport psychologist*, 16, 48-67.
- Taylor, D. L. (1995). A comparison of college athletic participants and non-participants on self-esteem. *Journal of College Student Development*, (36), 444-451.
- The APA 1996 Annual Report (1997). *American Psychologist*, 52(8), 761-792. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.8.761>
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. Palgrave Macmillan.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The sport psychologist*, 23, 317-329.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the Inner Edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vealey, R. S., & Greanleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: understanding and using imagery in sport. In Williams, J. M., (ed). *Applied sport psychology*, (pp. 267-299), (6th ed.), New York: McGraw Hill.
- Vealey, R.S., & Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport. In Horn, T.S., (ed). *Advances in sport psychology*, (pp. 66-97), (3rd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vurgun, T. (2010), Sporda imgeleme anketinin Türkçe'ye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kayısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 123-134.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. (3rd ed.), Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weiss, M. R., & Bredemeier, B. J. (1983). Developmental sport psychology: A theoretical perspective for studying children in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 216-230.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 276–292.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (pp. 137-147), (4th ed.).
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In Williams, J. N. (ed). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, (p. 404-422), (5th ed.), Boston: McGraw.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, (pp. 305-335), NY: Mc Graw.