

SPORDA DANIŞMANLIK HİZMETLERİ VE MENTAL DESTEK
COUNSELLING SERVICES AND MENTAL SUPPORT IN SPORT

Ersin AFACAN

Doktora Öğrencisi Manisa Celal Bayar Üniversitesi BESYO Doktora Öğrencisi
mentorersin@hotmail.com, Manisa/Türkiye

Prof.Dr. Nazmi AVCI

Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Öğretim Üyesi, nazmiavci@sdu.edu.tr, Isparta/Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Gökhan ÇOBANOĞLU

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Öğretim Üyesi, mgcobanoglu@hotmail.com, manisa/Türkiye

ÖZ

Özellikle profesyonel takım ve sporcuların, performansın zihinsel (mental) faktörlerini güçlendirmek için geçmişe göre daha çok arayış içine girmeye başladıklarını ülkemizde gözlemlemek mümkündür. Fakat aralarında teknik direktör, antrenör, sporcu ve yöneticilerin de bulunduğu pek çok spor insanı, sporda psiko-sosyal alanları anormal bireyler veya problemlili spor insanları ile uğraşmak olarak algıladığı için zihinsel (mental) antrenman kavramı, spor kültürümüzde hala negatif anlamlar taşımaktadır. Halbuki, zihinsel (mental) antrenman ve zihinsel antrenörlük (mental coaching), başarı için gerekli olan zihinsel yetenekleri öğretmek sporcu kapasitesinin tamamını sergilemekten alıkoyan zihinsel engelleri nasıl aşacaklarını gösteren spor psikolojisinin ve sporda psiko-sosyal alanların bir parçasıdır.

Bu parçanın uygulayıcısı olan ve bu makalede zihinsel performans antrenörü veya mental antrenör olarak isimlendirilecek olan uzmanlar, herhangi bir yarışmada başarılı olmak için gerekli olan zihinsel stratejiler üzerine odaklanarak performans gelişiminin ana amacını ve performanstaki istikrarı arttırmada başarılı olmanın yollarını ararlar. Yani yaptıkları sporlarda kendilerine verilen görevi yapmak isteyen ama çok fazla baskı hisseden normal insanlarla çalışmaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, spor psikologu, eğitici spor psikologu, zihinsel performans antrenörü, mental antrenman, mental destek

ABSTRACT

It is possible to observe in our country that especially professional teams and athletes begin to search the ways of strengthening the mental factors of performance more than the past. However, as many people including coach, trainer, athlete and managers, perceive that sport psychology deals with abnormal individuals or sportsmen, the concept of mental training still has a negative meaning in our sport culture. Whereas, mental training and mental coaching are the parts of sport psychology which explains how to overcome the mental obstacles, which hold an athlete back from performing the best performance, by teaching the required mental abilities for a success.

Mental performance trainer, the practitioner of this field, seeks the main goal of performance development and the ways of to be successful in enhancing the performance consistency by focusing on the required mental strategies to be successful in any competition. That is, he works with normal people who want to perform the task given in their sports, but feel themselves under huge pressure.

Keywords: Sport, sport psychologist, educational sport psychologist, mental performance trainer, mental training, mental support

1. GİRİŞ

Öncelikle şunu ifade etmeliyiz ki dünya çapında sporda psiko-sosyal alanlarda gerçekleşen değişimler ülkemizde de takip edilmektedir. Fakat bu alanların bir parçası ve sporcunun performansına katkı yapan bir çalışma olan zihinsel (mental) antrenman, hem akademik hem de sportif anlamda yeterince dikkat çekmemektedir. Bu nedenle kendine özgü bir uzmanlık isteyen bu alandaki uygulamalı çalışmalar, gelişmiş

ülkelere göre daha az yapılmaktadır. Ayrıca kulüpler ile sporcular, zihinsel (mental) antrenman yaptırarak kişileri seçerken nelere dikkat edeceklerini pek bilmiyorlar. Dolayısıyla bu makaleyi yazmaktaki amacımız, ülkemizde tam bir belirsizlik içinde olan zihinsel (mental) antrenman ve zihinsel performans antrenörü (mental antrenör) ile ilgili bilgi eksikliğinin giderilmesine katkıda bulunmaktır.

2. SPOR BİLİMİNİN MESLEKLERİ VE ZİHİNSEL PERFORMANS ANTRENÖRLÜĞÜ

Sporun getirdiği farklı sorunlara ait bilimsel bulgu, tartışma ve yöntemlerin oluşturduğu alana “spor bilimi” denir. Sporda gelişmiş ülkeler, spor biliminin farkına en azından yarım yüzyıl önce vardıkları halde, o günlerde bizde meslek olarak sadece beden eğitimi öğretmenliği vardı. Oysa şimdi spora ilişkin öğretmenlik, kondisyon ve sağlıkla ilgili meslekler, spor yönetimi, spor basını ve yayıncılığı, spor hukuku, spor danışmanlığı, spor bilimcisi, spor hekimliği, spor istatistikçisi ve benzeri bir çok değişik meslek grupları ortaya çıkmıştır. Bunlar da kendi içerisinde alt gruplara ayrılmışlardır. (Tükenmez;2009,43) Bu alt gruplardan biri de sporda psiko-sosyal alanlara ait özel bir çalışma olan ve zihinsel antrenör (mental coach), zihinsel performans antrenörü (mental performance trainer), zihinsel oyun antrenörü (mental game trainer) veya spor ve egzersiz psikologu (sport and egzersiz psychologist) gibi tabirlerle isimlendirilen bir meslek grubudur.

Bu alanda çalışan uzmanlardan biri olan Patrick J.Cohn’a göre zihinsel (mental) antrenörlük, sporculara antrenörlük yapmanın bir başka türü olduğundan zihinsel oyun antrenörü (mental game coach) tabiri kullanılmalıdır. Çünkü Cohn’a göre sporcular bu tabire, spor psikologu tabirine göre daha iyi uyum sağlayabilirler. (Cohn;2006,3) Biz de bu isimlendirmeler arasında, mental antrenör ile zihinsel oyun antrenörü tabirlerinin bir birleşimi olarak “zihinsel performans antrenörü” isimlendirmesini ortaya koyduk ve bunu kullanmayı ülkemizin kültürel yapısını da dikkate alarak uygun bulduk. Çünkü bizim spor kültürümüzde “spor psikologu” denilince sporcu, bir divana uzanacak ve hayatı ile ilgili çeşitli sorunları çözmek ve azaltmak için yardım alacak düşüncesi ilk akla gelen düşüncelerdendir. Dolayısıyla makalenin geri kalan bölümlerinde de yukarıdaki isimlendirmelerin yanında “zihinsel performans antrenörünü” de kullanacağız.

Öncelikle, performanstan bahsetmek istiyoruz. Performans; fiziksel bir işin başarılması için gerekli olan zihinsel, fiziksel ve biyomekanik verimdir. Bu tanımdan yola çıkarsak bir sporcunun yeteneklerini sergilemesine fiziksel ve zihinsel açıdan pek çok faktör etki ettiğini ifade edebiliriz. Yani sportif performans; sporcunun yapması gerektiği görevleri yerine getirip başarıya ulaşması için ortaya koyduğu çabaların bütünüdür. (Afacan;2015,70) Bu çabalardan biri olan mental antrenman, yarışma veya maçta ve antrenmanda daha büyük bir başarıya sahip olmak için yeteneklerini geliştirmek adına bir dizi psikolojik taktikleri sporculara vermeyi içerir. Bu yüzden mental antrenman, spor ortamında yer alan herhangi bir kişi veya sporcunun performansını ve iyi olma halini arttırmayı hedeflemiş özel bir çalışma ve görevdir. Mental antrenmanın temel düşüncesi, fiziksel hazırlıkta olduğu gibi planlanmış birkaç saatin psikolojik taktikleri edinmek için gerekli olduğudur. Bunun için de haftada bir kez çalışma oturumunun düzenlenmesi uygun olabilir. (Dosil;2006,4)

Sporda psiko-sosyal alanlarda çalışan bir danışman ile çalışmayı seçen sporcular ve antrenörlerin, onlarla birlikte zaman geçirmekten beklentileri ne olabilir?

1. Profesyonellik ve tecrübe
2. Anahtar zihinsel (mental) faktörler üzerinde anlaşma
3. Yaptığınız sporu anlama isteği
4. İyi iletişim becerileri (McCann;2005,279)

Çoğu insan, zihinlerindeki iki hedef için sporda psiko-sosyal alanlarda çalışan bir danışman ile çalışır.

- ✓ Bireylerin fiziksel performansına psikolojik faktörlerin nasıl etki ettiğini anlamak,
- ✓ Spor ve egzersize katılmanın kişinin psikolojik gelişimi, sağlığı ve iyi olma halini nasıl etkilediğini anlamak. (Weinberg ve Gould; 2011,4)

Bu nedenle uzmanlar danışmanlık sürecinde ilk olarak iki konuya değinilmelidir:

- ✓ Her bir sporcunun ihtiyaçları ve tercihlerinin farkında olma ihtiyacı ve
- ✓ Sporcunun, sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili danışmanlık hakkında ihtiyaçları ve algıları.

Birinci madde geçmişteki özel bir deneyimi akla getirir. İkinci madde sporcunun sporda psiko-sosyal danışmanlığına tepkisini yansıtır. (Singer ve Anshel;2006,90)

3. SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOGUNUN TÜRLERİ

Spor psikolojisi, farklı insanlar için farklı anlamlara gelebilir. Antrenör veya sporcu için önemli bir oyun öncesi takımın veya bireyin hazırlığına yardımcı olması için getirilmiş bir uygulayıcının eylemlerini ifade edebilir. Spor bilimcisi için beyin ve merkezi sinir sistemi ve bunların sportif performans etkilerine odaklanan bir disiplin dalı olarak tanımlanabilir. Spor psikoloğu için genel olarak fiziksel egzersizi ve özel olarak yarışmacı sporu anlaması amacıyla psikolojik teorileri ve metotları uygulayan bir psikoloji disiplini olarak tanımlanabilir. Her geçerli tanım kendi hedef kitlesi için uygundur. Fakat bazıları pratik uygulamaya odaklanır, bazıları profesyonel kaygıları öne çıkarır ve diğerleri de disiplini bir bütün olarak dikkate alır. Yorumlamadaki bu çeşitlilik ve farklı kaynaklardan etkilenme, spor psikolojisi disiplini hem yapısal hem de pratik olarak yansımaya devam eder. (Lavalle ve Ark.;2014,53) Sonuç olarak, spor içinde çalışanlar psikolojinin çeşitli alanlarından elde edilen bilgiden faydalanabilir. Antrenörler ve sporcular, yüksek seviyede beceriye dayanan performans nasıl geliştirilebilir? Öğrenme durumunu arttırmak için hangi etkenlere vurgu yapılmalıdır? Hangi büyüme ve gelişme etkenlerinin göz önüne alınması gereklidir? Göze çarpan bir başarıya katkıda bulunmada kişilik profillerinin veya belirli kişisel özelliklerin rolü nedir? gibi sorulara cevap isterler. (Singer;1972,10)

Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (1996) sporda psiko-sosyal alanlarda çalışan danışmanlar için birbiriyle bağlantılı üç tane görevi kabul etmiştir:

1. Araştırma: Hem teorik hem de uygulamalı olarak spor psikolojisinin her yönünü incelemek.
2. Eğitim: Sporda psiko-sosyal alanlar hakkında öğrencileri, görevlileri ve sporcuları öğretmek.
3. Uygulama: Sporla bağlantılı psiko-sosyal problemlere müdahale ve problemlerin değerlendirilmesi. Bu durum, bütün takıma danışmanlık yapma ya da bireylere danışmanlık yapmayı içerebilir. (Jarvis;2006,4)

Dolayısıyla sporda psiko-sosyal alanlarda çalışan danışmanlar çeşitli kariyerleri takip ederler. Onlar, profesyonel etkinliklerinde üç temel rol oynar. Araştırma yapmak, öğretmek ve danışmanlık. (Weinberg ve Gould; 2011,4) Uygulamalı spor psikolojisi (danışmanlık) öğretmek ve araştırma yapmaya adanmış alanlardaki benzer gelişimi henüz yakalayamadığı için spor insanlarının ve sporcuların ihtiyaçlarına daha yaklaşmak için yeni yaklaşımlar gereklidir. Böylece kulüpler ve takımlara spor psikolojisiyle ilgilenenlerin dâhil edilmesi için kapılar açılacaktır. (Dossil;2006,3)

Bazı spor psikologları kendi görevleri ve danışman psikologların görevleri arasında katı sınırlar koymak adına profesyonel yeterlilik için nedenlere yönelmiştir. Bu da öncelikle mental becerileri öğretmek ile ilgilenen eğitici spor psikologları ve klinik yönden yetiştirilmiş spor psikologları arasında ayırım yapmak ile sonuçlanmıştır. (Nesti;2004,118) Dolayısıyla çağdaş spor psikolojisindeki ciddi bir ayırım da bu iki uzmanlık türü arasında bulunur.

1. Klinik Spor Psikolojisi: Klinik spor psikologları, genellikle psikoloji bölümünde veya eğitim bölümlerindeki benzer durumlarda (danışmanlık eğitim diploması gibi) öğrenim görmüşlerdir. (Andersen;2009,122) Klinik spor psikologlarının psikolojide kapsamlı bir çalışması vardır. Böylece onlar, duygusal bozuklukları olan bireyleri tespit eder ve iyileştirirler. Örneğin yeme bozuklukları ve madde kullanımı klinik spor psikologunun spor ve egzersiz katılımcılarına sıklıkla yardım edebileceği iki alandır. (Weinberg ve Gould; 2011,5-6) Yani bu uzmanlar, spor ve egzersiz katılımcılarının genellikle spor sahası dışındaki özel sorunlarını (boşanma, öğrenim başarısızlığı, keder sonrası teselli etme gibi) ve anormal davranışlarını çözme konusunda çaba gösteren kişilerdir.

2. Eğitici Spor Psikolojisi: Eğitici spor psikolojisi uzmanlarının, genellikle spor ve egzersiz bilimi, beden eğitimi ve kinesiyojoloji alanlarında kapsamlı bir çalışması vardır. Onlar, özellikle spor ve egzersiz ortamlarına bağlı olarak insan hareketinin psikolojisini anlarlar. Bu uzmanlar, psikoloji ve danışmanlıkta lisansüstü eğitim almışlardır. Onlar ne duygusal bozuklukları olan bireyleri iyileştirmek için eğitilmişlerdir, ne de lisanslı psikologlardır. (Weinberg ve Gould; 2011,7) Bu uzmanlar için danışma, bir öğrenme oluşumdur. Yani, sadece bir anda olup biten bir iş değil, birbiriyle ilgili bir seri oluş ve gelişmelerin bir zaman süresi içinde cereyan ettiği bir etkileşim sürecidir. Bu oluşum, danışman ve danışan tarafından meydana getirilmiş olan bir sosyal ortamda geçer. (Tan;1992,34) Dolayısıyla eğitici spor psikologlarının, yarışma ve antrenman için yerel ve deniz aşırı spor alanlarına sporcularla seyahat ederek oldukça hareketli olmaları gerekir. (Leahy;2011,254) Örneğin bir Olimpik takımın eğitici spor psikoloğu yani zihinsel performans antrenörü; antrenmanlara katılabilir, takım toplantılarında bulunur, takımla seyahat eder ve takımla otelde kalır, sporcu ve antrenörlerle takım yemeğinde bulunur ve antrenman ortasında sahada görev yapar. (Andersen;2009,121) Hatta eğitici spor psikologları, olabildiğince çok soyunma odasına girmesi gerekir. Çünkü soyunma odası,

söylenecek herhangi bir söz ve yapılacak bir konuşmanın takım ve sporcu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabileceği sosyal bir ortamdır. Yani bu uzmanlar, insan davranışının psikolojik temellerini bildikleri için performansı artırma konusunda takım ve sporculara yardım ederek onların sahip oldukları yetenekleri en iyi şekilde sergilemelerinde yol gösterici olurlar. Anormal bireyler ve problemlili sporcularla uğraşmazlar, ilaç yazmazlar ve bu tip sporcularla karşılaştıklarında onları bir klinik spor psikologuna, psikologa veya psikiyatriste yönlendirirler.

Bu iki uzmanlık türü, danışmanlık ve psikoterapi kavramlarını karşımıza çıkarmaktadır. Danışmanlık temelli olan eğitici spor psikolojisi yani mental antrenörlük, eğitici-öğretici olup destekleyicidir. Durumsaldır ve problem çözebilme ile ilgilidir yani akılcıdır. Problem bilinç içindedir. Yardım edilen kişi normal bir kişidir. Problemin uzun bir geçmişi yoktur yani henüz kökleşmiş ve başka yönere dağılmamıştır. Psikoterapi temelli olan klinik spor psikolojisi ise öğrenilmiş yanlış davranışların bozulup kişinin yeniden eğitilmesine yöneliktir. Kişinin, belli durumlarına yoğunlaşarak destekleyicidir. Kişinin, kişiliğini yeni baştan onarıcıdır. Problemin geçmişine ve köklerine incek şekilde analitiktir. Kişinin duygularını deşer, heyecansal hayatına ağırlık verir ve bilinçaltını ortaya çıkartarak problemin köklerini bulur. (Tan;1992,24) Dolayısıyla uygulamalı spor psikologlarının (eğitici spor psikologlarının veya mental antrenörlerin) yaptığı geniş çeşitlilikteki yardım işini kesin olarak yansıtan en kapsayıcı terim “danışmanlık”tır. Bir danışman olarak eğitici spor psikologu, bir spor organizasyonunda benzersiz bir role sahiptir. Danışmanlar, herhangi bir organizasyon için organizasyonun içeriden kendi başına sağlamadığı veya sağlayamayacağı yeni veya daha iyi bir odaklanmış bakış açısı sağlar. (McCann;2005,281) Yukarıdaki açıklamalara bağlı olarak sporun içindeki insanlar, öncelikle bu iki hizmet türünden hangisini almak istediklerine karar vermelidir. Yeme bozukluğu, uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı madde bağımlılığı veya okul başarısının düşüklüğü gibi sorunlar için sporculara yardım edecek bir uzman mı arıyorsunuz? Yoksa yeteneğine uygun performans sergileyemeyen, antrenmanda sergilediği performansı maça taşıyamayan, performansı hakkında başkalarının yorumlarına üzülen, sakatlıktan sonra % 100 iyileşse bile sakatlıktan önceki gibi performans sergileyemeyen veya başarısızlık korkusu ile motive olan gibi sorunlar için sporculara yardım edecek bir uzman mı arıyorsunuz? Bunlar ve başka sorular ihtiyacınız olan hizmet türü için size yol gösterici olacaktır.

Eğitici spor psikologunu düşünmenin iyi bir yolu, grup ve bireysel seanslarla psikolojik beceriler ve onların gelişimi hakkında sporcuları ve egzersiz yapanları eğitenleri mental antrenör olarak kabul etmektir. Kaygı yönetimi, güven gelişimi ve etkili iletişim eğitici spor psikolojisi uzmanlarının değindiği bazı konulardır. Eğitici spor psikolojisi uzmanı yani zihinsel performans antrenörü (mental antrenör) duygusal bozukluğu olan bir sporcu ile karşılaştığında ya lisanslı klinik psikologuna ya da tercihen klinik spor psikologuna, sporcuyu tedavi için yönlendirmelidir. (Weinberg ve Gould; 2011,7) Eğitici spor psikologlarının çoğu performans artırımına odaklı olarak çalışmaya başladığı fakat bir, iki veya üç ay sonra sporcunun yeme bozukluğu, istismarcı alkolik aile, kendine zarar verme veya cinsel istismar hakkındaki hikâyesini ortaya çıkarmak için danışmanlık ilişkisinde yeterli güveni oluşturduğunu tecrübe etmiştir. (Leahy;2011,261) Örneğin bir mental antrenör ve bir basketbol oyuncusu, performans artırım çalışması üzerine aylar harcaabilir. Bu süreçte birbirlerini daha iyi tanırlar, çalışma ilişkilerinde daha rahat hissetmeye başlarlar ve sonra güven yeterince oluştuğu için aniden bir gün sporcu der ki “Hey, Doktor, ben bugün imgeleme yapmak istemiyorum. Seninle konuşmaya ihtiyacım olan şey aşk yaşamım. O berbat”. (Andersen;2009,121) Yani, yakın ilişki, taraflar birbirini tanıdıka artar. Daha taraflar birbirini tanımadan ve ısınmadan gösterilecek aşırı bir yakınlık, gerçek ve samimi bir yakınlık olmaz. (Tan;1992,96) Dolayısıyla eğitici spor psikologunun yani mental antrenörün yapacağı mental antrenman çalışmalarından verim alabilmek için belli bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Çünkü fiziksel bir sakatlık hemen iyileşmiyorsa sporcunun performans artırımına engel olan zihinsel (mental) sorunlar da hemen ortadan kalkmaz.

Eğitici spor psikologu yani zihinsel performans antrenörü takımla yakından ilişkili olduğundan sıkıntı içindeki sporcular için genellikle iletişim kurulacak ilk kişidir. Bu nedenle mental antrenör, potansiyel zararın çeşitli şekillerinin farkında olmalıdır. (Leahy;2011,254) Potansiyel zararlar çeşitli şekillerdedir. Çünkü farklı sporların psikolojik gereksinimleri geniş ölçüde çeşitlidir. Örneğin halter gibi bazı sporlar kısıtlı bir süreç için kısa süreli yoğun bir konsantrasyon gerektirir. Bisiklet gibi diğer sportif etkinlikler daha uzun süreç için uzun süreli uyanıklılık gerektirir. Dolayısıyla herhangi bir sporun psikolojik ihtiyaçlarının en önemli belirleyicileri o sporun doğası ve yapısıdır. (Moran;2004,11) Bunun için de zihinsel performans antrenörünün eski bir sporcu veya hakem olması kendisi için önemli bir avantajdır. Bu sayede sporun içindeki sosyal yapıyı daha iyi ve daha hızlı anlayabilir. Çünkü sporda yer alan potansiyel zarar çeşitlerinin hepsi kitaplarda yer almaz. Bu nedenle zihinsel performans antrenörü dediğimiz eğitici spor psikologunun bilimsel yeterliliğinin yanında uygulama tecrübesinin de olması gerekiyor. Uygulama tecrübesinin temellerinden biri de zihinsel performans antrenörünün, iyi bir gözlemci olmasıdır. Böylelikle zihinsel

performans antrenörü, sporun içindeki sosyal yapıda yer alan insanların konuşmaları ve beden diliyle nasıl bir dünya içinde olduklarını hisseder. Bu şekilde, sporcunun zihinsel ve duygusal dünyasının ve bunlardan kaynaklanan sportif deneyim alanının davranışlara olan etkisini araştırır.

4. ZİHİNSEL PERFORMANS ANTRENÖRÜNÜN (EĞİTİCİ SPOR PSİKOLOGU) ÇALIŞMA ŞEKLİ

Olimpik komiteler ve bazı büyük üniversiteler, sporda psikososyal alanlarda çalışan danışmanları tam zamanlı (full-time) çalıştırır. Diğer yüzlerce takım ve sporcu, psikolojik becerileri çalıştırmak için yarı zamanlı (part-time) olarak danışmanları kullanır. Bu danışmanların çoğu, klinikler ve seminerler aracılığıyla antrenörlerle çalışır. Bazı danışmanlar, spor hekimliği veya fiziksel terapi kliniğine destek vermek için yardımcı olarak çalışır ve sakatlanan sporculara psikolojik hizmet sağlar. (Weinberg ve Gould;2011,5) Spor psikologları yarı zamanlı çalıştığı için gelirlerinin çoğunu, öğretim ve araştırma gibi spor bilimi veya psikolojinin diğer bazı alanlarından kazanır. (Moran;2004,17)

Zihinsel performans antrenörü yarı zamanlı çalışmalı ifadesinin temellendirmesi nasıl yapılmalıdır? Görüşme için danışana verilecek randevu zamanının, danışan ve danışman için uygun bir gün ve saat olması lazımdır. Danışanın okul veya çalışma saatlerine uymayan bir gün ve saat, onun danışmaya gelmesini engeller. Görüşmelerin mesai saatleri içinde tutulması da önemlidir. Örneğin okul durumunda, derslerin bitiminden sonra verilecek bir zaman yardım ilişkisini engeller. Akşamları, gece vakti veya tatil günleri gibi zamanlarda danışma görüşmelerine izin vermek danışma ilişkilerinin ciddiyetini, danışmanla danışan arasındaki ilişkilerin mesleki niteliğini ve etkisini büyük ölçüde etkiler. (Tan;1992,119) Bu açıklamayı hareket noktası olarak kabul edersek zihinsel performans antrenörünün yarı zamanlı çalışması maça yakın günleri kapsamalıdır. Çünkü sporcuların tatil günlerinde ve hafta içi antrenman saatinden sonra tesislerde kalmadığını biliyoruz. Dolayısıyla en uygun günler maça yakın günlerdir, özellikle maç öncesi gün ve maç günüdür. Bugünlerde sporcular tesislerde daha çok zaman geçirmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Zihinsel performans antrenörü ile çalışmak takım ve sporcunun güçsüz olduğunu göstermez. Çünkü mental antrenman sayesinde takım ve sporcuların fiziksel performansına psikolojik yani mental (zihinsel) faktörler olumlu şekilde etki eder. Bu nedenle fiziksel çalışmaların yanında mental destek çalışmaları yapılmalı ve bu çalışmalardan gerçek verimi elde etmek için de belli bir sürenin geçmesi beklenmelidir. Çünkü eğitim zaman ve sabır isteyen bir görevdir.

Dolayısıyla uygulamalı spor psikolojisi yani mental antrenman, sporculara rahatlamayı ve zihinde canlandırmayı öğretmekten daha öte bir çalışma olduğu için araştırma, eğitim ve uygulama gibi üç temel rolü olan zihinsel performans antrenörünün temel görevi; çalıştığı takım ve sporcuların başarılı olması için ihtiyaç duydukları güven, konsantrasyon, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi zihinsel becerilerin ne olduğunu araştırması, zihinsel engelleri nasıl aşacaklarını öğretmesi ve zihinsel stratejiler konusunda onlara danışmanlık yapması olarak açıklanabilir.

Zihinsel performans antrenörü, bir kulüp bünyesinde teknik kadronun bir parçası olarak yarı zamanlı olarak çalışır veya özel olarak anlaşma yaptığı sporcularla bireysel olarak çalışır. Teknik kadronun bir parçası olarak çalışmak ise teknik kadronun aldığı eğitim, spora bakış açısı ve spor geçmişi ile ilgilidir. Çünkü her antrenör özgüven eksikliği, korku veya bilgi yetersizliği gibi çeşitli sebeplerden dolayı böyle bir uzman ile çalışma konusunda istekli olmayabilir. Ayrıca bir kulübün bünyesinde sadece zihinsel performans antrenörü (eğitici spor psikologu) değil aynı zamanda bir klinik spor psikologu da bulunmalıdır. Fakat öncelikli olan kişi, zihinsel performans antrenörüdür.

Spor ve egzersiz psikolojisi ders kitabı okumak ile gerçek hayatta sporcular ve egzersiz yapanlarla profesyonel çalışmak çok farklı etkinliklerdir. İkisi arasındaki ilişkiyi anlamak için, bilimsel ders kitabı bilgisi ile pratik tecrübeyi birleştirebilmelisiniz. (Weinberg ve Gould;2011,12) Bu nedenle uygulamalı spor psikologları (zihinsel performans antrenörü), mentorları tarafından kendilerine söylenen eylem reçetelerine sıkıca yapışarak kariyerlerine başlar. Bireyler, hizmet sunmada tecrübelerini biriktirdikçe farklı çalışma yollarını keşfedebilir, kişiliklerini ve teorik alışkanlıklarını yansıtarak danışmanlık stilleri geliştirir. (Tod;2010,23) Yani zihinsel performans antrenörü, düşüncelerini genişletmek ve bu düşüncelerinin derinliğini arttırmak için sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili çalışmaları okumalı ve teorileri araştırıp öğrenmelidir. Bunu yaparken de zihinsel performans antrenörünün merakı sonsuz olmalıdır. Çünkü sporcunun duygu, davranış ve düşünce dünyasının sonu yoktur. Zaten sporda da yeterince gizem var. Ayrıca zihinsel performans antrenörünün eski bir sporcu veya hakem olması kendisi için önemli bir avantajdır.

Çünkü bu sayede sporcuları daha iyi ve daha hızlı anlayabilir yani empati kurma becerisini kullanabilir. Zihinsel performans antrenörünün sporun içinden gelmesi ve hatta çalıştığı spor branşını yapabilmesi, mental antrenmanda yaşantı ağırlıklı anlama modeline ağırlık vermesine yardımcı olur. Ayrıca zihinsel performans antrenörü çalışmalarını devam ettirdikçe sporcularla etkili iletişimi kurabilmeyi ve bunu devam ettirebilme becerisini de kazanır.

Bu alanlarla ilgili ders kitabı okumak, spor ve egzersiz psikolojisi kursu almak veya egzersiz lideri, antrenör, öğretmen olarak çalışmak yeterli değildir. Profesyonel tecrübeleriniz ile bilimsel bilgiyi etkin bir şekilde birleştirmeli ve kendi anlayışınız ve sezgilerinizle bunları dengelemelisiniz. (Weinberg ve Gould; 2011,16) Çünkü insan bilimlerinde kesin formüller yoktur. Yani her takım ve sporcuya uygulanacak standart bir çalışma tekniği yoktur. Sporcusunun öznel dünyasına, sportif yaşam akışına ve düşüncelerine odaklanan bir zihinsel performans antrenörünün standart bir çalışma tekniğinin olması da mümkün değildir. Dolayısıyla zihinsel performans antrenörü bilimsel bilgiye dayalı olarak sahip olduğu maç öncesi rutinler, baskı altında huzurlu kalabilmek, konsantrasyon ve özgüven gibi konuları takım ve sporcularla çalışırken her takım ve sporcunun kendine özgü özelliklerini de dikkate almalıdır. Hatta zihinsel performans antrenörünün takım ve sporcuya ligin hangi döneminde çalışmaya başladığı bile önemli bir etkidir. Aksi takdirde mental antrenman, ansiklopedik bilgilerin verildiği bir nasihat seminerine dönüşebilir. Bu durum da mental antrenmanın verimsiz olmasına sebep olur. Çünkü nasihat ve seminer biçimindeki çalışmalar, mental antrenman değildir. Mental antrenman ve buna bağlı olarak mental destek, spor insanını şüphe etmeye ve akıl yürütmeye teşvik etmelidir. Dolayısıyla zihinsel performans antrenörü, öğretmenlik yapmak için değil takım ve sporcuların hedeflerine ulaşip başarılı olmalarında yardımcı olmak için onlarla çalışır. Çünkü başarı, hazırlanmış zihinlere gelir. Zihinsel hazırlık ise zihinsel performans antrenörü eşliğinde düzenli olarak yapılan mental antrenmanlarla olur.

Dolayısıyla hem bireysel hem de kulüp bazında çalışılacak bir spor psikologu veya başka bir ifade ile zihinsel performans antrenöründe şu üç temel özellik olmalıdır: (Afacan;2013,125)

1. Üniversitelerin beden eğitimi, felsefe, sosyoloji, psikoloji, psikiyatri, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinden lisans veya yüksek lisans seviyesinde mezun olmalı.
2. Amatör veya profesyonel olarak lisanslı spor yapmış olmalı.
3. Beden Eğitimi Bölümleri'nde spor felsefesi, spor sosyolojisi ve spor psikolojisi dersi ve seminerleri verebilecek bilgi birikimi ve dokümanına sahip olmalıdır.

Bu uzmanlık alanında düşüncelerin, tavırların, değer hükümlerinin, duyguların, güdülerin, umuların, korkuların ve amaçların incelenip değerlendirilmesi gerekir. Bu sebeple iyi bir danışma programı çok kompleks bir programdır, çok çeşit ve genişlikte meslek becerileri ve faaliyetlerini; uzun vadeli sistematik planlama ve çalışmaları gerektirir. (Tan;1992,26) Çünkü spor ve egzersiz psikolojisi, psikoloji disiplini içinde uygulamalı bir alan olduğu varsayımı sadece kısmen doğrudur. Çünkü bütün spor psikologları profesyonel psikolog değildir. Dolayısıyla bu alanda profesyonel niteliğe sahip olmanın iki yolu vardır. Ya psikolojide lisansüstü bir uzmanlık eğitimi ile spor psikologu olunabilir ya da spor biliminde lisansüstü bir eğitim ile spor psikolojisi takip edilebilir. (Moran;2004,5) Dolayısıyla spor bilimi programlarında eğitim görmüş uygulamacıların çoğu lisanslı psikolog değildir ve kendilerini “psikolog” olarak isimlendirmezler. Bu uygulamacılar, performans artırımı için çalıştıkları mental antrenman alanında en önde olacaktır, kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili konuları onların görevlerinin bir parçası değildir. (Andersen;2009,122) Zaten Mental antrenman, bir sporcunun mental performansları, fiziksel yetenekleri ve hazırlanma becerilerinin olumlu yanlarına odaklanır. Mental antrenman tekniklerini kullanıp zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak tamamen hazırlanarak önemli yarışmalar sırasında olan olaylar üzerinde daha çok kontrol kazanabilirsiniz. (Porter;2003,1) Yani mental antrenör veya zihinsel performans antrenörü diye isimlendirdiğimiz eğitici spor psikologunun sahip olması gerektiği çok çeşit ve genişlikte meslek becerileri yani profesyonel altyapısı; psikoloji ile birlikte davranış bilimlerinin diğer dalları olan sosyoloji, sosyal psikoloji, eğitimi bilimleri ve bunun yanında felsefe, beden eğitimi ve spor bilimleridir. Dolayısıyla felsefe (ve özellikle bilim öncesi felsefi psikoloji), sosyoloji, eğitim, sosyal psikoloji ve mantık bilimleri olmadan sadece psikoloji ile mental antrenmanı anlatmak ve uygulamaya çalışmak spora gözlüksüz bir miyop gibi bulanık bakmaktır.

Mental (zihinsel) antrenmanda program geliştirme; mental antrenmanın ve buna bağlı olarak mental desteğin tasarlanması, uygulanması, değerlendirilmesi ve yeniden düzenlenmesi sürecidir. Bu açıklamadan yola çıkarak zihinsel performans antrenörünün yarı zamanlı çalışmasına ilk örnek olarak maç öncesi gün ile ilgili çalışma tarzını kısaca açıklamak istiyorum. Aşağıdaki tablodaki TFF Pro-Lisans kursunda antrenörlere tavsiye edilen maç öncesi günün programı yer almaktadır. Bu programa göre düşünürsek zihinsel performans antrenörü, kampın başladığı saatten sonra yani ter antrenmanından önce zorunluluk temelinde grup

çalışmalarını yapabilir. Akşam ise toplantıdan sonra gönüllülük temelinde bireysel mental antrenmanlar yapabilir.

MAÇTAN ÖNCEKİ GÜN

ORGANİZASYON	SAAT
KULÜPTE TOPLANMA ve YEMEK	15:00
KULÜPTE KAMP	15:30
TER ANTRENMANI	18:00
YEMEK	19:30
TOPLANTI (RAKİP TAKIM ANALİZİ)	20:30
YATIŞ	23:00



İkinci örnek olarak maç günü ile ilgili çalışma tarzını kısaca açıklamak istiyorum. Aşağıdaki tablodaki TFF Pro-Lisans kursunda antrenörlere tavsiye edilen maç günün programı yer almaktadır. Bu programa göre düşünersek zihinsel performans antrenörü, dinlenme saatinde gönüllülük temelinde bireysel mental antrenmanlar yapabilir. Maç toplantısından sonra ise zorunluluk temelinde ortalama 10 dakika sürecek bir takım toplantısı yapabilir.

MAÇ GÜNÜ

ORGANİZASYON	SAAT
KAHVALTI	09:30
ANTRENMAN (MAÇ KADROSUNDA OLMAYAN OYUNCULARA)	10:30
ÖĞLE YEMEĞİ	13:00
DİNLENME	13:30-16:00
MAÇ YEMEĞİ	16:30
TOPLANTI	17:30
STAD'A HAREKET	18:00
BAŞLAMA VURUŞU	20:00
YARIN REJENERASYON ANT.	10:00



KAYNAKÇA

Afacan, E. (2013). Problem Kafamda, DEMFO, İzmir.

Afacan, E. (2015). Okumak Aydınlanmaktır, DEMFO, İzmir.

Andersen, M.B. (2009). "Sport Psychology in Practice", Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology, Ed.Britton W.Brewer, John Wiley&Sons Ltd, Chichester.

- Cohn, P.J. (2006). When is Sports Psychology Useful?, Peak Performans Sports&Publications, Orlando.
- Dosil, J. (2006). The Sport Psychologist's Handbook, John Wiley&Sons Ltd., Chichester.
- Jarvis, M. (2006). Sport Psychology A Student's Handbook, Routledge, New York.
- Lavallee, D.; Kremer, J.& Moran, A. (2014). "Psychology of Sport", Social Sciences in Sport, Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics, Champaign.
- Leahy, T. (2011). "The Role of the Sport Psychologist", Criticalocial Essays in Applied Sport Psychology, Ed. David Gilbourne-Mark Andersen, Human Kinetics, Champaign.
- Maguire, J. (2014). "Sociology of Sport", Social Sciences in Sport, Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics, Champaign.
- McCann, S. (2005). "Roles: The Sport Psychologist", The Sport Psych Handbook, Ed.Shane Murphy, Human Kinetics, Champaign.
- Moran, A.P. (2004). Sport and Exercise Psychology, Routledge, New York.
- Porter, K. (2003). The Mental Athlete, Human Kinetics, Champaign.
- Maguire, J. (2014). "Sociology of Sport", Social Sciences in Sport, Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics, Champaign.
- Nesti, M. (2004). Existential Psychology and Sport, Routledge, New York.
- Sacks, D.N.; Tenenbaum, G.& Pargman, D. (2006). "Providing Sport Psychology Services to Families" The Sport Psychologist's Handbook, Ed. Joaquin Dosil, John Wiley&Sons Ltd., Chichester.
- Singer, R.N. (1972). Coaching, Athletics and Psychology, McGraw-Hill Book Company, New York.
- Singer, R.N. & Anshel, M.H. (2006). "Assessment, Evaluation and Counseling in Sport" The Sport Psychologist's Handbook, Ed. Joaquin Dosil, John Wiley&Sons Ltd., Chichester.
- Tan, H. (1992). Psikolojik Yardım İlişkileri, M.E.B. Yayınları, İstanbul.
- Tod, D. (2010). "Training and professional development in applied sport psychology", Routledge Handbook of Applied Sport Psychology, Ed. Stephanie J. Hanrahan – Mark B.Andersen, Routledge, New York.
- Tükenmez, M. (2009). Toplumbilim ve Spor, Kaynak Yayınları, İstanbul.
- Voigt, D. (1998). Spor Sosyolojisi, Çev.:Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, İstanbul.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign.
- <http://www.slideshare.net/smetKamak/ma-stratejisi> (01-06-2018 tarihinde erişilmiştir).