



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK ÜZERİNE
YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ**

Serdar Onur KOLUKISA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ARALIK 2017



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK ÜZERİNE
YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ**

Serdar Onur KOLUKISA

DANIŞMAN

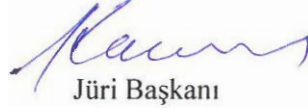
Doç.Dr.Turhan TOROS

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ARALIK 2017

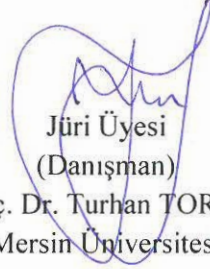
YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Serdar Onur KOLUKISA tarafından hazırlanan “Antrenörlerde Zihinsel Sağlık Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 27/12/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



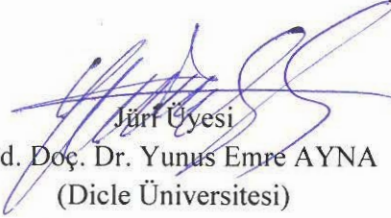
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU



Jüri Üyesi
(Danışman)

Doç. Dr. Turhan TOROS
(Mersin Üniversitesi)

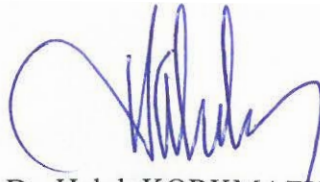


Jüri Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Yunus Emre AYNA
(Dicle Üniversitesi)

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi 27/12/2017

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

07/12/2017

Adı Soyadı
Serdar Onur KOLUKISA

İmza

ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Serdar Onur KOLUKISA

TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

2017

ÖZET

Spor, günümüzde pek çok kişi için vazgeçilmez bir uğraş haline gelmiştir. Sporun fiziksel ve psikolojik açıdan faydaları nedeniyle, amatör ve profesyonel olarak pek çok insan sporla ilgilenmektedir. Bir spor dalının en iyi şekilde yapılması için, o sporu bilen ve ilgililerine aktarabilme yetisine sahip bir antrenöre ihtiyaç bulunmaktadır. Antrenörler; başta sporcular olmak üzere sporun içerisinde bulunan tüm kişi ve grupları yönlendirebilme ve yönetebilme potansiyeline haiz olmalıdırlar. Antrenörlerin başarılı olabilmeleri için bilgi, beceri ve tecrübe gibi bazı özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Ancak bu özellikler tek başına yeterli değildir. Güçlü bir zihinsel sağlamlıkta olmayan ve psikolojik açıdan kırılmalar yaşayan bir antrenörün özellikle orta ve uzun sürelerde başarılı olmasını beklemek anlamlı olmayacaktır. Bu sebeple antrenörlerin öncelikle güçlü bir ruhsal yapıya sahip olmaları ve bu durumu sürdürebilmeleri gerekmektedir. Böylelikle en zor zamanlarda dahi sporcularına ve yönetimi altında bulunan diğer kişilere rehberlik görevini yerine getirebileceklerdir.

Bu çalışmada öncelikle antrenörlerin zihinsel ve ruhsal açıdan durumları teorik yönden incelenmiş, daha sonra da gerek yurt içi, gerekse de yurt dışı çalışmalarla örneklendirilmiştir. Böylelikle antrenörlerin başarılı olabilmek için ihtiyaç duydukları psikolojik ve zihinsel özellikler ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Psikoloji, Zihinsel Sağlamlık, Stres.

INVESTIGATION OF THE STUDIES ON MENTALL TOUGHNESS ON COACHES

(M. Sc.Thesis)

Serdar Onur KOLUKISA

TOROS UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCE INSTITUTE

2017

ABSTRACT

Sport has become an indispensable endeavor for many people today. Because of the physical and psychological benefits of sports, many people are interested in sports as amateur and professional. In order to make a sport in the best way, there is a need for a coach who knows the sport and has the ability to transfer it. Coaches; they should be able to direct and manage all persons and groups in sports, especially sportsmen. In order to be successful, coaches need to have some qualities such as knowledge, skills and experience. But these features alone are not enough. It will not make sense to expect a coach who is not in a strong mental state of mind and who is experiencing psychological breakdowns to be particularly successful in the middle and long term. For this reason, the coaches must first have a strong spiritual structure and be able to sustain this situation. Thus, even in the toughest times, they will be able to serve as a guide to their athletes and other people under its management.

In this study, firstly the mental and psychological aspects of the trainers were examined from the theoretical perspective, and then they were exemplified by both domestic and foreign studies. In this way, the psychological and mental characteristics that the coaches need to be successful are revealed.

Key words: Coach, Psychology, Mental Toughness, Stress.

TEŞEKKÜR

İhtiyaç hissettiğimiz birçok olgu ihtiyacımız olduğu anda bize rastlamaktadır. Kendimizi tamamlamak adına yaptığımız tüm üst kültür çalışmalarını buna örnek gösterilebilir. Eğitim hayatını kişinin isteği doğrultusunda şekillendiğinde gerek donanım gerek ilgi gerekse bilgi açısından bireyin kendini geliştirdiğiğinde donanıma sahip olabilmesi ile sonuçlanmaktadır. Başarı, sevdiğiniz işleri ne kadar severek yaptığımızı da bağlıdır. Bu bağlamda bir ürün, eser oluşurken önemli katalizörler gereklidir.

Çalışmamda başta danışmanım akademik bilgisi kadar yaşam tecrübesini de feyz aldığı Doç. Dr. Turhan TOROS olmak üzere beni muhteşem bir alt kültürle yetiştiren bağlanma duygumu ve birincil ihtiyaçlarımı en güzel şekilde karşılayan değerli babam Mehmet KOLUKISA'ya, annem Ayşe KOLUKISA 'ya ayrıca benim hayatımda insan ve psikoloji bilimine farklı bakış açısı geliştirmeme sebep olan Dr. Ayla ASLANTAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
GİRİŞ	1
Araştırmanın Tanımı	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Kapsamı	3
Araştırmanın Yöntemi	3
Araştırma Modeli	3
Veri Kaynakları, Verilerin Toplanması ve Analizi.....	5
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar.....	6

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI: ANTRENÖRLÜK, SPOR PSİKOLOJİSİ VE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK

1. ANTRENÖRLÜK PSİKOLOJİSİ.....	7
1.1. Antrenör Kavramı.....	8
1.1.1. Antrenörün tanımı	8
1.1.2. Antrenörün amaçları ve görevleri.....	9
1.1.2.1 Antrenörün planlama görevleri.....	10
1.1.2.2. Antrenörün müsabaka hazırlığı görevi	11
1.1.2.3. Antrenörün psikolojik görevleri	12
1.1.3. Başarılı bir antrenörde bulunması gereken özellikler.....	12
1.1.3.1. Entelektüel özellikler.....	13
1.1.3.2. Kişilik ve karakter özellikleri.....	13
1.1.3.3. Sosyal özellikler.....	14
1.1.3.4. Psikolojik özellikler.....	15
1.2. Spor Psikolojisi	15
1.2.1. Spor psikolojisinin tanımı.....	16
1.2.2. Spor psikolojisinin alanı.....	16
1.2.2.1. Performans gerektiren sporlarda spor psikolojisi.....	17
1.2.2.2. Serbest zamanların değerlendirilmesine yönelik sporlarda spor psikolojisi.....	17
1.2.2.3. Özel gruplara yönelik sporlarda spor psikolojisi.....	19

1.2.2.4. Profesyonel sporcularda spor psikolojisi.....	19
1.2.3. Spor psikolojisinin amaçları.....	20
1.2.4. Spor Biliminin psikolojik boyutları.....	21
1.2.5. Motor öğrenme ve kontrol boyutu.....	21
1.2.5.1. Motor gelişim boyutu.....	22
1.2.5.2. Spor ve egzersiz psikolojisi boyutu.....	22
1.3. Antrenör Tipleri	23
1.3.1. Aşırı disiplinli otoriter antrenör tipi	23
1.3.2. Sakin ve iyi huylu antrenör tipi	24
1.3.3. Gergin ve hareketli antrenör tipi	24
1.3.4. Gevşek ve duyarsız antrenör tipi	25
1.3.5. Zor antrenör tipi	25
1.3.6. İşkolik antrenör tipi	26
1.3.7. Sevecen antrenör tipi	27
1.4. Antrenörler ve iletişim kabiliyetleri.....	27
1.4.1. Etkileyici konuşma ve ikna kabiliyeti	27
1.4.2. Empati kurma kabiliyeti.....	28
1.4.3. Dinleme kabiliyeti.....	28
1.4.4. Eğitim kabiliyeti	29
1.4.5. Pozitif düşünce kabiliyeti.....	29
1.4.6. Zamanlama kabiliyeti.....	30
1.5. Antrenör sporcu ilişkisi.....	30
1.6. Antrenörlerin eğitimi.....	31
1.7. Antrenör stres ilişkisi.....	32
1.8. Zihinsel sağlamlılık kavramı.....	33
1.8.1. Zihinsel sağlamlılık tanımlaması.....	33
1.8.2. Zihinsel sağlamlılık araştırmalarının tarihi gelişimi.....	34
1.8.3. Zihinsel sağlamlılığın özellikleri.....	35
1.8.4. Zihinsel sağlamlılığı etkileyen faktörler.....	36
1.8.4.1. Zihinsel sağlamlılığı etkileyen risk faktörleri.....	36
1.8.4.2. Zihinsel sağlamlılığı etkileyen koruyucu faktörler.....	36
1.8.4.2.1. İçsel koruyucu faktörler.....	37
1.8.4.2.2. Dışsal koruyucu faktörler.....	37
1.8.5. Zihinsel sağlamlılığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu nitelikler	38
1.8.5.1. Bireysel nitelikler.....	38

1.8.5.2. Ailevi nitelikler	39
1.8.5.3. Sosyal çevreye yönelik nitelikler.....	39
1.8.6. Zihinsel sağlamlılığın ortaya çıkardığı olumlu sonuçlar.....	39
1.8.7. Zihinsel sağlamlık öz anlayış ilişkisi.....	40
1.8.8. Zihinsel sağlamlılık anksiyete ilişkisi.....	41

İKİNCİ BÖLÜM

ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2. Antrenörlerde zihinsel sağlamlık ile ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmalar.....	42
2.1. Antrenörlerde Zihinsel Sağlamlık İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	42
2.2. Antrenörlerde Zihinsel Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	59

KISALTMALAR

GSGM : Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

TDK : Türk Dil Kurumu



GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar tarihin her döneminde, sportif faaliyetler insanların en çok değer verdiği uğraşlardan biri olmuştur. Öncelikle amatör anlamda ortaya çıkan spor dalları daha sonra gücün, kuvvetin ve maddiyatın simgesi haline gelmiştir. Şimdi ise sporu; hem kişilerin boş zamanlarını sağlıklı bir şekilde değerlendirmek üzere yaptıkları bir sosyal faaliyet, hem de para kazanmak amacıyla yapılan profesyonel bir işkolu olarak nitelendirmek mümkündür.

Spora yüklenen anlamlar arttıkça, spor ile uğraşan kişilere yönelik olarak beklentiler de artmaktadır. Özellikle profesyonel sporcular ve çalışanlar için bu durum çok daha fazla geçerlidir. Artık bu kişiler için amaç sadece performans artışı değil, aynı zamanda sıfır hata ile süreci tamamlamaktır. Bu durum da başta sporcular ve antrenörler olmak üzere tüm spor çalışanları üzerinde fazlaca bir stres ve baskı unsuru oluşturmaktadır. Çoğunlukla beklentilerin karşılanamaması ve düşük performans gibi durumlarda, bu kişilerin ikinci bir şansları dahi olmamaktadır. Bu sebeple sporcular ve antrenörler ciddi bir psikolojik baskı altında kalabilmektedirler.

Konu antrenörler açısından incelendiğinde; antrenörlerin antrenman uygulamaları dışında sporculara önderlik etmek, onlara yol göstermek ve zor zamanlarında yanlarında olmak gibi bir takım görevlerinin de bulunduğu belirtilmesi gerekmektedir. Özellikle tecrübesiz ve yeni sporcuların psikolojik kırılganlık seviyelerinin yüksek olduğu ve bu sebeple ruhsal desteğe ihtiyaçları bulunduğu bir gerçektir. Ancak antrenörlerin bu görevleri yapabilmesi için öncelikle kendi psikolojik durumlarının iyi olması ve zihinsel açıdan güçlü olmaları gerekmektedir. Aksi takdirde bir baskı ortamında antrenöründeki zafiyeti hisseden sporcuya, antrenörünün yardım etme imkânı olmayacaktır.

Araştırma Problemi

Antrenör kelimesi Fransızca kökenli entraîneur kelimesinden gelmekte olup; sporcularının başarılı olabilmesi amacıyla sportif açıdan becerilerini geliştiren ve gelişimini sağlayan kişi anlamını taşımaktadır. Antrenörlük mesleği, sporun görmüş olduğu ilgi ve toplum nezdinde artan önemi ile paralel olarak önem kazanmıştır. Günümüzde antrenör olabilmenin şartları her spor dalına yönelik olarak değişiklik göstermektedir. Bununla birlikte antrenörlük şartları gün geçtikçe ağırlaşmaktadır. Özellikle spor ve sporculardan beklentilerin yükselmesi, antrenörlerin de işini

zorlaştırmakta ve başarıyı çok daha zor elde edilir bir duruma getirmektedir. Bu noktada antrenörlerin yalnızca iyi bir spor geçmişlerinin olması veya antrenörlük bilgisine sahip olmaları yeterli olmamaktadır.

Klasik antrenörler mesleklerinin başında elde ettikleri bilgileri, zaman süzgecinden geçirmeden ve deneyimleri ile olgunlaştırmadan sporcularına aktarmaya devam eden ve onlarla tek taraflı iletişim kuran kişilerdir. Ancak modern antrenörlük anlayışı içerisinde bu tarz antrenörlerin başarılı olma şansı yoktur. Özellikle sporcularıyla monolog şekilde bilgi paylaşımında bulunan ve geri dönüşlere önem vermeyen, diyaloga kapalı kişilerin günümüzde iyi bir antrenör olduğunu söyleyebilme imkanı kalmamıştır. İyi bir antrenörün mutlaka gelişime açık, sporcularıyla kaliteli bir biçimde diyalog kurmayı becerebilen ve onların ruhsal durumlarına hakim olması gerekir.

İyi bir antrenörün belirtilen davranış biçimlerine sahip olabilmesi ve liderlik vazifesini yerine getirebilmesi için mutlaka zihinsel açıdan sağlam ve güçlü olması gerekmektedir. Kendi içerisinde ruhsal çelişkiler yaşayan, sporculardan ve diğer kişilerden gelebilecek baskıyı kaldıramayan antrenörlerin başarıya ulaşabilme imkanı yoktur. Bununla birlikte antrenörün görevi süresince psikolojisini zorlayacak, moralini bozacak ve performansının düşmesine sebep olabilecek pek çok olumsuz olay ve belirsiz durumla karşılaşması muhtemeldir. Bu olumsuzlukların en doğal sonucu ise stres halidir. İşte bu noktada antrenör ya zihinsel dinginliğini korumayı başaracak ve önderi olduğu sporcu grubuna da pozitif duygu aktarımında bulunacak, yada stres döngüsü içerisinde kaybolacak ve yönetimsel performansından önemli ölçüde taviz verecektir. İşte bu noktada stres yönetimini başaramayan ve zihinsel açıdan güçlü kalamayan antrenörlerin başarılı olabilmeleri beklenmemelidir. Araştırmanın problemi; böylesine zor koşullarda çalışmak durumunda olan antrenörlerin zihinsel açıdan sağlımlıklarını koruyabilmelerine yönelik performanslarına etki eden faktörlerin değerlendirilmesidir.

Araştırmanın Amacı

Antrenörlerin zihinsel sağlımlıklarına ve psikolojik durumlarına yönelik olarak gerek yurt içi, gerekse de yurt dışı bir kısım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların genel özelliğinin belirli spor dallarına veya özel gruplara yönelik olarak gerçekleştirilmiş olmasıdır. Araştırmanın amacı; öncelikle yapılmış olan bu çalışmalara esas teşkil edecek teorik yapının ortaya konması ve daha sonra araştırma sonuçlarının incelenerek

değerlendirilmesidir. Böylelikle ortaya konan sonuçların ortak ve ayrışan noktalarının tespiti ve irdelenmesi imkanı doğacaktır. Sonuç olarak antrenörlerin yoğun çalışma tempoları içerisinde karşılaştıkları zorluklar ve stres faktörlerine karşı zihinsel sağlıklarını ne ölçüde koruyabildiklerine yönelik araştırma sonuçları değerlendirilmiş olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Antrenörlükte yaşanan sorunlar ve psikolojik baskılar; tüm insanların hayatın her alanında karşılaşılabilecekleri olumsuz motivasyon unsurlarından biridir. Stres seviyesi gün geçtikçe yaşamın çok daha içerisinde yer almakta ve varlık seviyesi artış göstermektedir. Stres ve psikolojik baskı unsurları her meslek için değişen oranlarda mevcut olmakla birlikte, antrenörlük mesleğinde çok daha fazladır. Antrenörlerin çok sayıda kısıt ve belirsizlik altında çalışmaları, bunun en önemli nedenlerindedir. Bu sebeple araştırma konusu olan antrenörlerde zihinsel sağlık düzeyinin ölçülmesi, aslında antrenörün mesleki başarısını da ölçme amacıyla kullanılabilir bir ölçüm yöntemidir. Zira zihinsel açıdan güçlü olmayı başarabilen antrenörlerin meslek hayatlarında başarılı olmaları, beklenen bir sonuç olacaktır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel bir araştırmadır. Araştırmanın konusu ve kapsamı gereği "yayınlanmış" veri kaynaklarından yararlanılmıştır. Araştırmanın durum çalışması saptamasına yönelik nitel boyutunda doküman analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Konuyla ilgili olarak yararlanılan İngilizce yazılmış, İngilizceden Türkçe 'ye çevrilmiş kaynaklardan yararlanılmış ve bu araştırmada doküman analizi modeli kullanılmıştır.

Doküman analizi, araştırmacının çalıştığı konuyla ilgili kişi veya kurumlara doğrudan ulaşamayacağı durumlarda önemli bir bilgi toplama yöntemi olarak karşımıza çıkar. Tarihsel olay, olgu, kültür veya gelenekleri ilişkin dokümanlar kadar, yaşadığımız zamana ait dokümanlar, kaynağı belli olmayan anonim dokümanlar veya kaynağı belli olan ilgili dokümanlar bir veri kaynağı oluşturur (Baily,1982).

Diğer nitel veri toplama yöntemleri ile karşılaştırıldığında doküman analizi, görüşme ve gözlem gibi çalışmalar da karşımıza çıkan denek veya "katılımcı tepkiselliği" soruna yol açmaz. Araştırmacı ve araştırmaya katılan bireyler arasında doğrudan fiziksel, davranışsal ve duygusal etkileşimler olmaz. Doküman analizi tıpkı gözlem yöntemi gibi, uzun süre araştırmalarda etkili olarak kullanılabilir (Bogdan ve Biklen, 1982).

Gözlem yöntemine benzer olarak, doküman analizi bireye özgü davranış ve duyguların, araştırmacının belirlediği bir zamanda kaydedilmesi yerine, olduğu anda ve bireyin kendisi tarafından özgün bir şekilde kaydedilmesi temeline dayanır (Forster, 1994).

Doküman incelemesi yaparken izlenebilecek bir dizi aşama vardır. Her araştırmacı bu aşamaları araştırma probleminin niteliğine, doküman incelemesi sonucunda elde etmeyi hedeflediği veriye veya dokümanları ne kadar kapsamlı ve derinlemesine incelemesine bağlı olarak yeniden yorumlayabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Forster, 1995).

Doküman incelemenin aşamaları şunlardır.:

1. Dokümanlara ulaşma
2. Dokümanları sınıflandırma ve değerlendirme
 - a-) Orijinallik
 - b-) Güvenirlilik ve inandırıcılık
 - c-) Temsil edebilirlik
3. Dokümanları analiz etme ve sonuçları yorumlama

Doküman çeşitleri değişik etkenlere bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bunlar ise temel olarak şu şekilde ayırt edilirler:

A. Kayıt Türüne Göre

1. Yazılı Dokümanlar
2. Sesli ve Görüntülü Dokümanlar

B. Erişilebilirliklerine Göre:

1. Halka Açık Dokümanlar
2. Sınırlı Erişimli Dokümanlar

3.Gizli Dokümanlar

C. Kaynaklarına Göre:

1.Kurum İçi Dokümanlar

2.Kurum Dışı Dokümanlar, olarak gruplandırılırlar (Sözbilir, 2010).

Bu araştırmada kullanılan ve analiz edilen dokümanların türleri ise şöyledir: Kayıt türüne göre yazılı dokümanlar; erişilebilirliklerine göre halka açık dokumanlar ile sınırlı erişimli dokumanlar; kaynaklarına göre de kurum içi ve kurum dışı dokümanlardır. Araştırmada kullanılan dokümanların hangi tür yazılı dokümanlar olduğu da ayırt edilmiştir. Buna göre yazılı dokümanlar;

1-) Kitaplar ve Dergiler

2-) İnternet ve Web Siteleri

3-) Gazete ve Magazinler

4-) Arşivler

5-) Mektup ve Hatıralar

6-) Günlükler

7-) Resmi Yayınlar ve İstatistikler şeklinde gruplandırılmaktadır (Sözbilir, 2010).

Bu araştırmada kullanılan dokümanlar ise makaleler, kitaplar ve dergiler, gazete ve magazinler ile resmi yayınlar ve istatistiklerdir. Bu araştırmada yerli ve yabancı olmak üzere kitap, yüksek lisans ve doktora tezi, internet sitesi ile dergi incelemesi yapılarak doküman analizi yapılmıştır.

Veri Kaynakları, Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri kaynakları; çeşitli Türk ve yabancı yazarların kitapları, daha önce bu konu başlıklarına yakın olarak yazılmış tez örnekleri, birtakım spor, sağlık ve psikoloji dergileri ve bilimsel makalelerdir. Bu kaynakları Toros Üniversitesi Kütüphanesi, Mersin Üniversitesi Kütüphanesi, Ankara Üniversitesi Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi Kütüphanesi, Gazi Üniversitesi Merkez Kütüphanesi, TC Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Kütüphane ve internet aracıyla irtibat kurulabilen uluslararası spor, sağlık ve psikoloji siteleri ile ulaşılmıştır.

Bu kaynaklara ayrıntılarla okunarak tercüme edilerek, gerekli bilgiler elde edildikten sonra yorumlanarak yazılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde nitel veri analizi tekniklerinden biri olan içerik analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizinin temel amacı, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. İçerik analizi ile verileri tamamlamaya, verilerin içerisinde saklı olabilecek temaları ortaya çıkarmaya çalışılır. İçerik analizinin de temel olarak yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde organize ederek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Sınırlılıklar

Araştırmada sırasında yalnızca ikincil verilerin kullanılması öngörülmektedir. İkincil veriler araştırmanın konusu ile bağlantılı olarak daha önceki çalışmalar tarafından ortaya konmuş verilerdir (örneğin; kitap, makale vb.). Diğer bir ifade ile anket, odak grupları ve yüz yüze görüşme benzeri birincil veri toplama yöntemleri söz konusu olmayacaktır. Bu bağlamda, bu çalışmanın sonuçlarının ikincil verilerle sınırlı olduğunu söylemek mümkündür.

Tanımlar

Antrenör: Fransızca kökenli entraîneur kelimesinden gelmekte olup; sporcularının başarılı olabilmesi amacıyla sportif açıdan becerilerini geliştiren ve gelişimini sağlayan kişi anlamını taşımaktadır.

Zihinsel Sağlamlılık: Zihinsel açıdan güçlü olmayı başarabilen antrenörlerin meslek hayatlarında başarılı olmaları, beklentileri en üstte olan ve zihinsel olarak karşılaşılabileceği tüm olaylara dayanıklı olma hali.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI: ANTRENÖRLÜK, SPOR PSİKOLOJİSİ VE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK

1. ANTRENÖRLÜK PSİKOLOJİSİ

Fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı bir birey olmanın en önemli yollarından biri, düzenli olarak spor yapmaktır. Spor yapan kişilerin, herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeyen kişilere göre ruhsal ve fiziksel yönden çok daha iyi durumda oldukları, hastalıklara karşı bağışıklık sistemlerinin çok daha yüksek direnç gösterdiği ve yaşlanma etkilerine çok daha az maruz kaldıkları bilimsel olarak ispatlanmıştır. Bunun yanında kişilerin spor ile uğraşma sıklığı, ülkelerin gelişmişlik ve refah seviyelerini de gösteren önemli bir etkidir. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde spor ile ilgilenme ve spor yapabilme derecesi oldukça düşük iken, gelişmiş ülkelerde bu oran bir hayli yüksektir. Dolayısı ile makro anlamda gelişmenin bir diğer göstergesi de o ülkede spor yapan kişilerin çokluğudur.

Sporu yalnızca tıbbi ve sosyal açıdan tanımlayarak ifade edebilmek mümkün değildir. Günümüzde spor endüstrisi, dünyanın en önemli endüstrilerinden bir tanesi haline gelmiştir. Özellikle futbol ve basketbol gibi çok büyük kitlelerin takip ettiği spor dallarında önde gelen takımların bütçelerinin, küçük ülkelerin bütçeleri ile yarışır duruma geldiği görülmektedir. Bu anlamda sporun profesyonel yapısı, diğer tüm özelliklerinin önüne geçmektedir. Böylelikle sporda başarı, yalnızca bir hobi veya amatör bir amacın dışına çıkmakta ve ekonomik devamlılık açısından bir zorunluluk haline gelmektedir.

İster amatörce, isterse de profesyonelce yapılıyor olsun; spor uğraşının sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi ve istenilen etkiyi gösterebilmesi için pek çok bileşenin bir araya gelmesi gerekmektedir. Spor dalının çeşidine göre bu bileşenlerin sayısı artmakta veya azalmaktadır. Ancak istisnasız her spor dalında ihtiyaç duyulan faktörlerin başında, o spor dalının gerekliliklerine hâkim, bilgisini sporcu ve sporcu adaylarına aktarabilme yetisine haiz bir eğitmen gelmektedir. Böylelikle sporun doğru ve etkin bir şekilde sporculara aktarılması ve sağlıklı bir şekilde öğrenilmesi sağlanacaktır. Aynı zamanda müsabaka özelliği arz eden sporlarda sporcu başarısının belirlenmesinde de eğitmenlerin bilgi ve beceri dereceleri büyük önem taşır. Bu eğitmenlerden kasıt, elbette ki antrenörlerdir.

1.1. Antrenör Kavramı

Antrenör kavramının iyi anlaşılabilmesi için öncelikle antrenman kavramının değerlendirilmesi gerekmektedir. Sporcular; yapmakta oldukları spor dalında, mevcut yetenek ve özelliklerini koruyabilmek, daha iyi duruma gelebilmek ve müsabakalara hazırlanabilmek amacıyla antrenman yaparlar. Böylelikle içinde buldukları spor dalının gerektirdiği fizyolojik duruma ulaşırlar. Türk Dil Kurumu antrenmanı; “Vücudun gücünü ve dayanıklılığını artırmak için yapılan uygulama, hazırlık çalışması” olarak tanımlamaktadır. Yine farklı bakış açıları ile antrenman kavramı, aşağıdaki biçimlerde tanımlanmaktadır (Tuncel, 2007: 143);

Hollman tıbbi yönden bir değerlendirmede bulunmuş ve “*Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmelere neden olan ve sporcuda verimin yükseltilmesine yönelik olarak belirli dönemlerde uygulanan yüklemelerdir.*” Şeklinde değerlendirmiştir.

Mellerowics antrenmanı, “*Güç seviyesinin artırılması ve sporda başarıya ulaşılması amacıyla sporcunun bedeni ve psikosomatik gelişiminde son derece etkin olan yöntem*” şeklinde tanımlamıştır.

Harre ise, “*Spor antrenmanı, sporda gelişimi sağlamak için bilimsel, özellikle pedagojik ilkelere göre yönlendirilen süreçtir. Bu süreç planlı ve sistemli biçimde etkilenerek sporcuların bir veya daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar.*” şeklinde bir tanım getirmiştir.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere, antrenman uygulamaları, mutlaka planlı ve programlı bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Bu planlamayı yapacak olan kişilerin başında da antrenörler gelmektedir.

1.1.1. Antrenörün tanımı

Antrenör kelimesinin kullanışı çok eskilere dayanmaktadır. İlk kullanımının 14. Yüzyıl içerisinde olduğu ve savaşlara insanları taşıyan araçlar için kullanıldığı düşünülmektedir. O yıllarda Macar Sturdy tarafından kullanılan kelimenin güçlü, kuvvetli ve dayanıklı olduğu bilinmektedir. Günümüzde ise İngilizce hali ile coach olan antrenör kelimesi çok farklı anlamda kullanılmaktadır. Konter’e göre antrenör; sporcuların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal kapasitelerinin geliştirilmesi amacıyla çalışan ve bu amaca

yönelik olarak antrenmanların bilimsel temellerinin gereklerini yerine getiren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Konter, 1996).

Başka bir tanımlamaya göre de antrenör; sporcunun içinde bulunduğu spor dalında üst düzey verimliliğe ulaşması, verimliliği devam ettirebilmesi ve sahip olduğu gelişimi sürekli kılması için çalışan kişilerdir (Acet, 2005: 71).

Şahin'e göre antrenör; *“bir amaç uğruna mücadele eden sporcuların eğitimi yöneticisi”* olarak tanımlamıştır (Şahin, 2002: 30).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) ise antrenörü; *“Sporcuların ferdi ve toplu olarak, uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak eğitilmesini sağlayan, sporun esaslarını, teknik prensiplerini ve kurallarını öğretten ve alanındaki gelişmeleri takip eden kişi”* olarak tanımlamıştır.

1.1.2. Antrenörün amaçları ve görevleri

Antrenörler, gerek amatör, gerekse de profesyonel anlamda sporla uğraşan kişiler açısından yol gösterici önder niteliği taşırlar. Bu anlamda antrenörlük müessesesinin en önemli amaçlarını aşağıda yer aldığı şekilde sıralamak mümkündür (Korkut, 2003: 18);

1. Uzmanlık alanı olan spor dalı ile ilgili olarak gerek ulusal, gerekse de evrensel kuralları, teknikleri ve gelişmeleri takip etmek ve bu konuda sporcuların ihtiyaç duyacakları bilgileri kendilerine aktarmak,
2. Spor dalının özelliğine ve müsabaka programlarına uygun olarak günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma programları hazırlamak ve bu programların uygulanmasını sağlamak,
3. Spor müsabakalarına, sporcuların en uygun şartlarda getirilip götürülmesini sağlamak,
4. Sporcuların kullanmakta olduğu spor malzemeleri, spor araç ve gereçlerinin takip ve kontrolünü yapmak, bu konuda en uygun ve elverişli ekipmanların kullanılmasını sağlamak,
5. Spor branşına yönelik olarak eğitim dokümanları ile ilgili araştırma yapmak, temin etmek ve sporcuların bu dokümanlardan faydalanmasını sağlamak,
6. Kendisini sürekli olarak geliştirmek ve güncel bilgilere sahip olabilmek amacıyla kurs, seminer ve diğer eğitim faaliyetlerine katılmak,

7. Sporcuların sağlık açısından en st düzeye de bulunmalarını temin edebilmek için fizyolojik ve psikolojik kontrollerinin sürekli olarak yaptırılmasını sağlamak,
8. Sporcu gelişimi için ihtiyaç duyulan beslenme ve diyet programlarını temin etmek ve sporcu beslenmesi konusunda sporcularını bilgilendirmek,
9. Sporculara; uğraş içinde buldukları spor dalının gereklerini sağlayacak şekilde dayanıklılık, hız, çabukluk ve kondisyon antrenmanları yaptırmak,
10. Sporcuları; teknik, taktik, fizik–kondisyon ve psikolojik yönlerden müsabakalara hazırlamaktır.

Antrenörlük mesleği multidisipliner bir çalışma alanına sahiptir. Bu anlamda sağlık, ekonomi, hukuk ve psikoloji gibi pek çok çalışma konusunda bilgiye ve tecrübeye sahip olmaları gerekir. Dolayısı ile antrenörlerin yalnızca spor ve sporcu ile kısıtlıdeğil, aksine sosyal, kültürel ve toplumsal açıdan da sorumluluk ve görevleri bulunmaktadır. Aşağıda yer alan görevler, antrenörlerin mesleklerini başarı ile yerine getirebilme noktasına en önemli vazifelerini teşkil etmektedir.

1.1.2.1 Antrenörün planlama görevleri

Antrenörlerin en önemli görevlerinin başında sporcuların antrenmanlarını planlama görevleri gelmektedir. Bir antrenör; genel geçer ve herkes tarafından kabul görmüş teorik ve kuramsal bilgileri göz ardı etmeksizin, kendi bilgi ve tecrübesi ile bir antrenman programı düzenlemek mecburiyetindedir. Sporcular, her ne kadar o sporu yapabilecek potansiyele sahip olsalar da, çoğunlukla bütünü görebilme ve spor planlaması konusunda ayrıntılı planlama yapabilme noktasında eksiktirler. Aynı zamanda özellikle takım sporlarında her bir sporcunun farklı kişiliğe, karaktere ve çalışma alışkanlığına sahip olduğu düşünüldüğünde; antrenörün ortak paydada buluşmayı ve en yüksek faydayı sağlayabilecek planlamayı yapması gerekmektedir (Korkut, 2003: 20).

Antrenörler; antrenman uygulamalarındaki sırayı, uygulanacak hareket ve çalışma şekillerini, antrenmanın yapılması için ihtiyaç duyulan araç ve gereçleri ihtiyaç duyulmadan önce planlamak zorundadır. Antrenmanların müsabakalara uygun olarak yapılıp yapılmadığı ve sporcuların performanslarının test edilebilmesi için antrenörlerin çok iyi bir kontrol ve denetim sistemi oluşturmaları gereklidir (Günay ve Yüce, 2008).

Planlama; yalnızca antrenman ve sporcu çalıştırılması konusu ile kısıtlı algılanmamalıdır. Sporcuların spor yaptıkları sürenin dışında kalan zamanlarının

planlanması, çalışılan organizasyonun planlanması gibi konular da antrenörlerin görev alanı içerisinde yer almaktadır. Antrenör; kendisine verilen yetki ve sorumluluklar içerisinde bu görevi de yerine getirmekle yükümlüdür.

1.1.2.2. Antrenörün müsabaka hazırlığı görevi

Müsabakalar neticesinde sporcular ve antrenörler emeklerinin ve çalışmalarının karşılığını alırlar. Neredeyse tüm spor dallarında müsabaka uygulamaları bulunmaktadır. Bireysel ve takım sporlarında müsabakalar yapılarak sıralamalar ve dereceler elde edilir. Bu aşamada antrenörlere önemli görevler düşmektedir.

Antrenörlerin müsabakalara yönelik olarak görevleri henüz müsabaka öncesi başlamaktadır. Sporcuların müsabaka yerine zamanında getirilmesi, müsabaka öncesi sporcuları fizyolojik veya psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek etkenlerin yok edilmesi veya etkilerinin en aza indirilmesi, müsabakalara ve rakip oyuncu/takıma ait bilgilerin gözden geçirilmesi, ısınma programlarının uygulanması ve sporcuların müsabakaya he yönden hazır bir şekilde çıkmasının sağlanması antrenörün görevleri arasındadır.

Müsabaka anı, sporcu ve antrenör açısından en hassas ve en kritik zaman dilimini içerir. Sporcuların ve antrenörlerin çalışmalarının ve emeklerinin karşılığını alacakları yegâne zaman dilimi müsabaka zamanıdır. Müsabaka esnasında sporcuların psikolojik ve fizyolojik açıdan en üst seviyede performans gösterebilmelerine yönelik olarak antrenörlere önemli görevler düşmektedir. Bu anlamda antrenörler; gerek gördüklerine taktiksel değişim yapmak, takım sporlarında yedek sporcuları değerlendirmek, oyun analizi yapmak gibi görevleri yerine getirirler (Biber, 2008: 21).

Son olarak müsabaka bitişinde de antrenörler sonuca göre sporcuları tebrik etmek veya teskin etmek gibi psikolojik görevlere sahiptir. Özellikle olumsuz bir netice sonrasında sporcuların en kısa sürece zihinsel toparlanmasını sağlamak ve bir sonraki müsabaka için hazır hale gelmelerini temin etme görevi antrenörlere düşmektedir. Ayrıca antrenörler oyun içerisinde tespit ettikleri hatalı ve yanlış uygulamaları da uygun bir biçimde sporculara aktarmalı ve bir sonraki müsabakada aynı hataların ortaya çıkmasını engellemelidirler.

1.1.2.3. Antrenörün psikolojik görevleri

Günümüz modern antrenman sistemlerinde, antrenörlük görevinin yalnızca fiziksel uygulamalardan ibaret olduğunu söyleyebilme imkânı bulunmamaktadır. Bu konuda antrenörlere düşen vazifelerin başında sporcuların ruhsal durumları ile de ilgilenmek ve ortaya çıkan sorunları çözmeye çalışmaktır. Profesyonel spor kulüplerinin bir kısmında konu ile ilgili olarak ayrı birimlerin bulunmasına karşılık, çoğunlukla bu görev antrenörlerin üzerine kalmaktadır.

Antrenörlerin psikolojik açıdan sporculara faydalı olabilmelerinin ilk şartı, insanları tanıma ve yorumlama yeteneklerinin çok iyi durumda olmasıdır. Sporcuların yönlendirilebilmeleri için öncelikle doğru bir şekilde tanınmış olmasına bağlıdır. Daha sonra ise eğitici özellikleri devreye girecek ve var olan sorunların çözümüne çalışılacaktır (Günay ve Yüce, 2008). Müsabaka başarısında sporcuların psikolojik yeterliliğinin önemi göz önünde bulundurulduğunda, antrenörlerin psikolojik destek görevinin önemi de ortaya çıkacaktır.

1.1.3. Başarılı bir antrenörde bulunması gereken özellikler

Antrenörlük yeterlilikleri konusunda genel geçer kurallar koyabilmek ve tekdüze bir çalıştırma programı uygulayabilmek mümkün değildir. Zira her bir antrenör; farklı kişilik ve karakter özelliklerine, farklı tecrübelere ve farklı bir sportif anlayışa sahiptir. Bu anlayışlarının mesleklerine yansımaları ise beklenen bir sonuç olacaktır. Ancak yine de asgari ölçülerde de olsa başarılı bir antrenörün sahip olması gereken özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler antrenörlerin başarı şansını artıracaktır. Aşağıda yer alan özellikler başarılı bir antrenörde bulunması gereken genel özellikleri göstermektedir (Korkut, 2013: 22);

1. Antrenör olarak görev yapan kişilerin görevlerini ifa etmesini engelleyici bedensel eksikliklerinin ve sağlık sorunlarının bulunmaması gerekmektedir.
2. Antrenörlerin en önemli görevleri eğitim üzerine olduğundan, insanlarla iletişim güçlerinin kuvvetli olması, ayrıca karakter olarak sabırlı ve dayanıklı olabilmeleri gerekir.
3. Antrenörlerin araştırmacı ve yeniliğe açık bir yapıya sahip olmaları gereklidir.

4. Antrenörlerin, branşlarına yönelik spor dalındaki gelişmeleri, yenilikleri ve uluslararası kurallarda meydana gelen değişimleri öğrenebilmeleri için yabancı dil bilmeleri gerekir.

Ayrıca antrenörlerin aşağıda yer alan konularda kendilerini geliştirmeleri ve ihtiyaç duyulan özelliklere sahip olmaları, başarılı bir antrenör olmak için sahip olunması gereken koşullar arasındadır.

1.1.3.1. Entelektüel özellikler

Antrenörlük mesleği, her aşaması önceden planlanabilen ve uygulamaya konulan bir meslek özelliğine sahip değildir. Bu sebeple antrenörlerin çoğu zaman anlık veya kısıtlı süreler içerisinde düşünerek karar vermesi ve uygulamaya geçmesi gerekir. Ancak bu davranış şeklini başarı ile yerine getirebilmeleri için bir takım entelektüel özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu özellikler kısaca şunlardır (Newton, 1998 (Aktaran: Uğur, 2014: 21));

1. Yüksek genel kültür düzeyi,
2. Mantıklı düşünebilme yeteneği,
3. Analiz ruhu,
4. Sentez ruhu,
5. Sezgi gücü,
6. Hayal gücü,
7. Muhakeme ve yargılama gücüdür.

Bu özellikler geliştirilebilir özellikler olmakla birlikte, potansiyel olarak her kişide aynı seviyede var olduğunu söyleyebilmek güçtür. Bu sebeple entelektüel özellikler açısından yüksek kapasiteye sahip olan ve bu özellikleri geliştirme çabası içerisinde bulunan antrenörlerin rakiplerine göre çok daha önde olmaları beklenmelidir.

1.1.3.2. Kişilik ve karakter özellikleri

Kişilik ve karakter özellikleri insanları diğerlerinden ayıran en önemli özelliklerin başında gelmektedir. Meslek gruplarına göre kişilik ve karakter özelliklerinin önemi değişir. Antrenörlük gibi mesaisinin çok önemli bir kısmı insanlar ile ilişki halinde geçen, sosyal diyalogun ve isabetli karar verebilme yeteneğinin yüksek olması gereken mesleklerde kişilik ve karakter özellikleri çok daha yüksek öneme sahiptir. Bu açıdan

aşağıda yer alan özelliklere sahip olan antrenörlerin başarı şansı, diğerlerinden fazla olacaktır. İyi bir antrenör;

1. Yeri geldiğinde objektif düşünebilmeli, yeri geldiğinde ise subjektif uyumu sağlayabilmelidir.
2. Çok farklı ortamlara girmek zorunda kalacağından her ortama ve her karakterdeki insana uyum sağlayabilmelidir.
3. Antrenörlük mesleği çok dikkat isteyen bir meslek olduğundan uzun süre dikkatli bir şekilde çalışmayı başarabilmelidir.
4. İhtiyatlılık ve risk alma arasındaki ince dengeyi kurabilmeli ve kabul edilemez oranlarda riske girmeyi tercih etmemelidir. Ancak bu özelliği ihtiyaç duyulan zamanlarda risk alabilmesini engellememelidir.
5. İyi bir hafızaya sahip olmalı ve işine yönelik önemli anları, kişileri ve olayları unutmamalıdır.
6. Olağanüstü durumların ortaya çıkabilme ihtimaline karşılık anlık hareket refleksleri gelişmiş olmalı ve olaylara zaman geçirmeksizin müdahale edebilmelidir.
7. Sporcularına örnek olabilecek seviyede düzen ve tertibe sahip olmalıdır.
8. Kısa ve uzun döneme ilişkin planlama yapabilecek yeteneğe ve işlerini önem sırasına koyarak her işini zamanında yapacak liyakate sahip olmalıdır.
9. Antrenör işinde ciddi olmalı, işi ile ilgili olarak her konuya yeterince ilgi göstermeli ve ortaya çıkan hiçbir tehlike ve sorunu küçümsemeden çözmeye çalışmalıdır (Çalışkan ve Göröl, 2013: 75).

1.1.3.3. Sosyal özellikler

Antrenörlük mesleği, sürekli olarak insanların içerisinde ve toplumun gözü önünde olmayı gerektiren bir meslektir. Bu sebeple antrenörler sosyal açıdan tam bir yeterliliğe sahip olmalıdırlar. Sosyal özelliklerin başında dış görünüş gelmektedir. İyi bir antrenör muhatap olduğu insan topluluğunun saygısını kazanacak bir dış görünüşe ve giyim tarzına sahip olmalıdır. Bu anlamda özellikle fiziksel açıdan yeterli ve özendirici bir dış görünüşe sahip olmak önemli ve gereklidir. Bu özellik; antrenörün sporcularının saygısını kazanmasını da sağlayacaktır.

Dış görünüş sosyal hayatta başarılı olabilmek için bir ön şart olmakla birlikte, tek başına yeterli değildir. Bu sebeple antrenörün sahip olması gereken diğer bir sosyal özellik

olarak ilişkide bulunduğu kişilerin ortak değerlerini anlayabilmek, bu kişilere uyum sağlamak ve mümkün olduğunca iletişim içerisinde olduğu kişilerden fayda sağlayabilmek gelmektedir. Böylelikle sinerji yoluyla tek başına ulaşabileceği başarının çok daha yükseğine ulaşma şansına sahip olacaktır.

Son olarak sorumlu olduğu kişilere önyargısız davranabilme ve her bir sporcuya eşit mesafede olabilme özelliği belirtilmelidir. Böylelikle sporcular arasında huzursuzluk ve ayrımcılık duygusunun önüne geçilmiş olur. Sporcuların, antrenörlerin tarafsız olduğuna inanmaları, yalnızca takım sporlarında değil; aynı zamanda bireysel sporlarda da önemlidir. Zira ikinci planda yer aldığı kanaati taşıyan bir sporcunun potansiyel performansının tamamını sergileyebilmesi pek mümkün değildir.

1.1.3.4. Psikolojik özellikler

Başarılı bir antrenörü diğerlerinden ayıran en önemli farklılıklardan bir tanesi; psikolojik açıdan antrenörlüğe ve insan yönetimine hazır olmasıdır. Antrenörler, başta sporcular olmak üzere, taraftarlar, yöneticiler ve o spor dalı ile ilgili olan herkes ile sürekli olarak muhatap olmak zorundadırlar. Çoğu zamanda bu diyaloglar çekişmeli bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu sebeple başta kulübünü ve sporcularını temsil eden antrenörün soğukkanlılığını koruyabilme özelliğine sahip olması son derece önemlidir. Bunun dışında antrenörün psikolojik özellikler açısından kendi kendini yetiştirmiş olması ve yenilenmeyi sağlaması, profesyonel bir ahlak anlayışına sahip olması, özel yaşamında dürüstlük kurallarına riayet etmesi, meslektaşlarıyla işbirliği içerisinde bulunması, açık fikirli olması, araştırma yönünün kuvvetliliği, teşhis yeteneğinin güçlülüğü, liderlik vasıflarına sahip olması, motivasyon, öğrenme ve öğretme becerisinin yeterli oluşu, yönetim bilgisi ve danışmanlık gibi özellikleri bünyesinde barındırması gereklidir (Karagözlüoğlu, 2005, (Aktaran: Uğur, 2014: 23)).

1.2. Spor Psikolojisi

Psikolojik araştırmalar, hayatın her alanında olduğu gibi sportif faaliyetler içerisinde de önemli bir yere sahiptir. Sporun ana konusunun insan olması, uygulamaların standart ve sapmaz bir bütünlük arz etmesini engellemektedir. Spor psikolojisi; özellikle son yıllarda profesyonel spor dallarının toplumu her yönüyle hâkimiyet alanı alması ile birlikte, daha çok yüksek başarıya ulaşabilmek ve ilgililerin performansını artırabilmek için çok daha önemli bir hale gelmiştir. Ancak spor psikolojisinin tek amacının bundan ibaret olduğunu

söyleyebilmek mümkün değildir. Gerek amatör gerekse de profesyonel olarak spor ile uğraşan veya izleyici olarak ilgilenen her kişinin spora yönelik davranış biçimini anlamaya ve yorumlamaya çalışır. Bu anlamda, sporcularda ve antrenörlerde performans değişiklikleri, yönetici psikolojisi, spor faaliyetleri ile ilgili şiddet eğilimi bulunan kişilerin şiddete meyil etme sebepleri gibi birbirinden farklı pek çok konu, spor psikolojisinin içerisinde yer almaktadır.

1.2.1. Spor psikolojisinin tanımı

Spor psikolojisi, sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin, taraftarların ve spor ile ilgili olan diğer tüm kişilerin spor ortamlarında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepki ve davranışlarını araştıran bilimsel bir çalışma alanıdır (Konter, 2006b: 16). Başka bir tanımlama ile de spor psikolojisi; spor yapan kişilerde antrenmanların verimliliğini artırmak, öğrenme sürecini hızlandırmak ve ulaşılmaya istenen performans seviyesinin önünde yer alan psikolojik engelleri bertaraf etmek için çalışan bir bilim dalıdır (Eygü, 2009: 3).

Günümüzde belirli bir büyüklüğün üzerindeki spor kulüplerinde, sporcuların ve diğer sportif görevlilerin psikolojik durumlarının kontrolü ve yönlendirilmesi görevi antrenörlere bırakılmamakta ve bu konuda spor psikolojisi konusunda uzman olan kişiler görevlendirilmektedir. Böylelikle özellikle sporcuların, ruhsal açıdan tam bir donanıma ve yeterliliğe sahip olması amaçlanmaktadır. Ancak bu imkâna sahip olmayan ve toplamda var olan spor kulüplerinin önemli bir çoğunluğunu oluşturan kuruluşlarda bu görevler genellikle antrenörlere düşmektedir. Bu açıdan bakıldığında antrenörlerin öncelikle kendi zihinsel sağlamlık süreçlerini tamamlamış olmaları, daha sonra da sporcularını yönetebilir ve yönlendirebilir bir donanıma sahip olmaları gerekmektedir. Bu özelliklere sahip olmayan bir antrenörün tek taraflı bir spor ve antrenman bilgisi ile başarıya ulaşması oldukça zor görünmektedir.

1.2.2. Spor psikolojisinin alanı

Spor psikolojisi çalışmalarının birbirinden çok farklı alanları bulunmaktadır. Bu alanlar öncelikle sporun amatör veya profesyonel olarak yapılmasına göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca performans gerektiren sporlar ile herhangi bir kaygıya sahip olunmadan ve sadece zevk veya sağlıklı olma gibi mülahazalarla yapılan sporlara yönelik psikolojik yaklaşımlar birbirinden farklı olacaktır. Zira bahsedilen her bir farklı spor

uğraşının yapılış amacı ve süreci birbirinden farklılık göstermektedir. Bu noktada örnek olarak özel gruplar ve ileri yaşlarda spor yapan kişilerin spor uğraşları gösterilebilir. Bu alanlarda çalışacak olan spor psikolojisi uzmanlarının aynı zamanda bu kişilere yönelik olarak da teknik bilgiye sahip olması gerekir. Aşağıda temel anlamda ayrıştırılmış sportif faaliyetlere yönelik uygulanan spor psikolojisi konuları ele alınmıştır.

1.2.2.1. Performans gerektiren sporlarda spor psikolojisi

Sportif aktivitelerin en belirgin özelliklerinin başında, müsabaka ve yarışmaların olması gelmektedir. Sporcular, normal zamanlarda yaptıkları antrenman ve diğer çalışmalar ile fiziksel ve psikolojik olarak yarışmalara hazırlanırlar. Yarışmalarda ise kazanmak için en yüksek seviyede performans göstermek gereklidir. Bu aşamada fiziksel yeterlilik ile birlikte zihinsel ve ruhsal yeterlilik ihtiyacı da devreye girmektedir. Sportif anlamda başarının ortaya çıkabilmesi ancak bedensel performans ile zihinsel performansın yeterli seviyede olabilmesine bağlıdır. Özellikle zorluk seviyesi yüksek müsabakalarda, birbirine denk sayılabilecek sporcu veya takımların mücadeleleri bir anlamda “psikolojik maçlar” olarak da nitelendirilebilirler. Bu noktada sporcu ve antrenörlere düşen en önemli görev, kazanmak veya kaybetmekten ziyade; mevcut potansiyelin nasıl en iyi şekilde sergilenebileceği olmalıdır. Sporcunun kendisi izin vermediği sürece, rakiplerin gücü, rakip seyircinin negatif baskısı ve izleyici sayısının çokluğu gibi etkenler sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyemez. Bu anlamda sporcuların performans göstermeleri gereken noktada en önemli rakiplerinin kendileri olduğunun belirtilmesi gerekir. Bu aşamaya gelmiş olan sporcular, zihinsel sağlıklarını koruyabildikleri sürece başarıya çok daha kolay bir şekilde ulaşacaklardır (Awardspace, 2017).

Performans gerektiren sporlarda spor psikolojisi incelenirken, konu yalnızca müsabaka ve maç ile sınırlı olarak ele alınmamalıdır. Esasen müsabakalara hazırlık mahiyetinde olan antrenmanlar esnasında da zihinsel açıdan güçlü olabilmek oldukça önemlidir. Zira antrenmanlar sınırların zorlandığı ve çok daha gelişmiş sınırlara ulaşıldığı yerlerdir. Müsabakalarda ise, antrenman performansının tekrarlanması beklenir. Bu sebeple antrenmanlarda fiziksel olduğu kadar psikolojik yönden de güçlü kalabilmek tüm sporcular için önemlidir. Konuyla ilgili sporcuların üzerine düşen görevler olduğu kadar, bu konuda antrenörlere de görev düştüğünün belirtilmesi gerekir. Sporcuların özellikle zihinsel açıdan yorgun düştükleri ve bu durumun fiziksel performanslarına da yansıdığı dönemlerde, antrenörlerin devreye girerek sporcularına tekrar motivasyon kazandırmaları

gerekmektedir. Antrenörlerin sporcularında karşılaşılabilecekleri en önemli motivasyonel sorunlar şunlardır (Öztürk, 2012):

1. Yarışma kaygısı,
2. Yarışma stresi,
3. Gerginlikler,
4. Tükenmişlik,
5. Yaralanmaya bağlı psikoloji,
6. Çeşitli psişik sorunlar, vb.

Bu anlamda özellikle ortalamanın üzerinde kaygı seviyesine sahip olan ve motivasyonu düşük sporculara antrenörlerin özel ilgi göstermesi gerekmektedir. Zira bu sporcuların potansiyel performanslarını fiili olarak gösterebilmeleri için kaygı seviyelerinin düşürülmesi ve motivasyonlarının artırılması gereklidir.

1.2.2.2. Serbest zamanların değerlendirilmesine yönelik sporlarda spor psikolojisi

Modern hayat içerisinde hareketsiz bir hayat tarzının ortaya çıkması nedeniyle, son yıllarda insanların serbest zamanlarında sportif faaliyetlerde bulunmalarının önemi ve gerekliliği artmıştır. Tıp hekimleri, psikologlar ve sosyologlar, spor yapmanın başta kişinin kendisine ve çevresine, daha sonra da tüm topluma yararlı olacağını belirtmektedir. Bu sebeple toplum içerisinde mümkün olduğunca fazla sayıda kişinin spora yönlendirilmesi ve düzenli olarak spor yapmalarının sağlanması önemlidir (Eygü, 2009: 9).

Serbest zamanlarında spor yapan kişilerin herhangi bir performans kaygısı veya kazanmaya yönelik bir stres durumu söz konusu değildir. Ancak bu kişiler için düzenli olarak spor yapmak, vücudun ve zihnin zindeliğini korumak ve düzenli spor yapabilme alışkanlığını devam ettirebilmek önemlidir. Bu sporculara antrenman yaptıran antrenörlerin de bu anlamdaki görevleri; kişileri doğru bir şekilde çalıştırarak sakatlanmalardan uzak tutmak, sporu bırakmalarını veya aksatmalarını önlemek ve kendi öz gelişimlerini sağlamaktır. Böylelikle spor yapan kişilerin doğru bir süreç içerisinde olduklarını hissetmeleri ve spora yönelik olumlu duygularının devamlılığı sağlanır.

1.2.2.3. Özel gruplara yönelik sporlarda spor psikolojisi

Toplumunu oluşturan tüm bireylerin aynı fiziki ve ruhsal kapasiteye sahip olduğunu söyleyebilme imkânı yoktur. Normal kavramının tanımı ne kadar geniş tutulursa tutulsun, bir kısım kişiler bu tanımlamanın dışarısında kalacaklardır. Hayatın her aşamasında sorun yaşama ihtimali bulunan bu kişilerin spor yapabilme noktasında da negatif ayrımcılığa maruz kalabilme ihtimali bulunmaktadır. Dahası; diğer kişilerle aynı şartlara sahip olduklarında da, diğerlerine nispeten daha düşük bir performans sergileyeceklerdir. Özel gruplara örnek olarak belirli bir fiziksel veya ruhsal rahatsızlığı olanlar ile hastalık sonrası rehabilitasyon süreci içerisinde bulunanlar gösterilebilir.

Bu noktada dezavantajlı gruplar olarak da nitelendirilebilecek özel grupların fizyolojik açıdan olduğu kadar psikolojik yönden de desteklenmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Bu gruplarda yer alan bireylere, spor yapmalarının amacının rekabet etmek ve kazanmak olmadığı; aksine sosyal açıdan toplumla bütünleşme, kişilerin kendisini tanıması, arızı veya kalıcı olarak sahip oldukları engelleri aşmaları için spor yaptıkları fikrinin kazandırılması gerekmektedir (Eygü, 2009: 9).

Özel grupların sportif faaliyetleri ile ilgili olarak bu kişileri çalıştıran antrenörlere ve çevresindeki kişilere önemli görevler düşmektedir. Öncelikle antrenörler, özel grup içerisinde yer alan bireylerin yalnızca sportif faaliyetlerine devam ediyor olmasının dahi başarı olduğunu kabullenmesi ve sporda devamlılığı sağlaması gerekmektedir. Bu başarı sağlandıktan sonra sportif başarıya yönelik hedeflerden bahsedilebilir. Ayrıca dezavantajlı kişilerin çevresinde bulunan yakınlarının da bu kişilere destek olması ve sporda devamlılık açısından teşvik edici olması gerekmektedir.

1.2.2.4. Profesyonel sporcularda spor psikolojisi

Sporun pek çok boyutu bulunmakla birlikte, bunların en önemlilerinden bir tanesi de profesyonellik boyutudur. Profesyonellik; bir işi maddi bir menfaat amacıyla yapmaya verilen bir isimdir. Profesyonel sporcular, belirli bir ücret veya ödeme karşılığında sportif faaliyetlerle uğraşan ve içlerinde yer aldıkları spor kulübünün başarısı için çabalayan kişilerdir. Profesyonel sporcular ile spor kulüpleri arasında bir sözleşme bulunur ve her iki tarafta öngörülen sözleşme süresi içerisinde kendi üzerlerine düşen yükümlülükleri yerine getirmek zorundadırlar.

Profesyonel sporculara yönelik olarak gerçekleştirilecek olan psikolojik yaklaşım, diğer sporculardan farklı olmak durumundadır. Her şeyden önce profesyonel sporcular, meslek hayatları boyunca aynı spor dalına devam etmek zorundadırlar. Genellikle ara verme, spor dalı değiştirme ve isteğe bağlı çalışma gibi seçenekleri bulunmamaktadır. Aynı zamanda mesleklerinden elde edecekleri gelir seviyesi, sportif performansları ile paralel olarak değişmektedir. Bu sebeple sürekli olarak yüksek bir performans gösterme noktasında önemli bir stres faktörü ile karşı karşıya kalacakları açıktır.

Profesyonel sporcuların sayılan bu özelliklerinden dolayı hem fizyolojik hem de psikolojik durumlarının sürekli olarak göz önünde bulundurulması ve kontrol edilmesi gerekmektedir. Sporcuların öncelikle duygusallıktan uzak ve rasyonel bir şekilde sportif faaliyetlere yaklaşmalarının sağlanması, karşılaşılabilecekleri zorluklara ve geçici başarısızlıklara karşı önceden hazırlıklı olunması ve her koşulda en iyi performansı sergileme üzerine motive edilmeleri gerekmektedir. Zira profesyonel spor dallarında dahi, pek çok olumsuz koşul ve durum ile karşılaşmakta ve bu koşullar sporcuların performansını negatif yönde etkilemektedir. Profesyonel sporcuların zihinsel sağlık seviyesinin yüksek tutulması ile ilgili olarak spor psikologlarına önemli görevler düşmekle birlikte, çoğu spor kulübünde sportif psikoloğun olmamasından dolayı bu görev antrenörlere kalmaktadır. Bu noktada antrenörlerin yalnızca sporcuların fizik, kondisyon ve teknikleri ile değil, aynı zamanda ruhsal durumları ile de ilgilenmeleri mecburiyeti doğmaktadır (Coşkun, 2017).

1.2.3. Spor psikolojisinin amaçları

Spor psikolojisinin iki temel amacını; psikolojik etkenlerin kişilerin sportif performansı üzerindeki anlamak ve sportif faaliyetlerin kişilerin gelişimi, sağlığı ve genel durumu üzerindeki etkilerini saptamak olarak kabaca belirtmek mümkündür (Öztürk, 2012). Elbette bu amaçlar oldukça genel anlamıyla ifade edilmiş ve spor psikolojisinin temel felsefesini ortaya koymak amacıyla oluşturulmuştur. Daha detaylıca konu ele alındığında, spor psikolojisinin temel amaçlarını aşağıdaki sayabilmek mümkündür (Eygü, 2009: 5);

1. Sportif etkinliklerin psikolojik analizini gerçekleştirmek, böylelikle genel geçer kurallar ortaya koymak,

2. Farklı durumlarda geçerli olabilecek, genel yasalara muhalif özel yasaları tespit etmek ve ihtiyaç duyulduğunda uygulanmasını sağlamak,
3. Spor dallarının psikolojik ve psikofizyolojik gereksinimlerini tespit etmek, bu bilgileri en doğru şekilde sporculara aktarmak,
4. Sporcu adayların en fazla yatkın olacakları spor dallarını belirlemek,
5. En iyi bireysel performansın gerçekleştirilebilmesi için elde edilmesi gerekli olan ruhsal koşulları tespit etmek,
6. Takım sporlarında sporcuların birbirleriyle olan iletişimlerini kuvvetlendirmek ve grup uyumunu gerçekleştirmektir.

Görüldüğü üzere psikoloji biliminin spor çalışmaları üzerinde önemli çalışmaları ve etkileri olmaktadır. Bunun da en önemli sebeplerinin başında spor için ihtiyaç duyulan fiziksel unsurların yanı sıra zihinsel unsurların da geliyor olmasıdır. Örneğin basketbolda son saniyede atılacak olan üç sayılık bir atışın veya futbolda kullanılacak son dakikada ortaya çıkan penaltı vuruşunun başarılı olabilmesi için, sporcuların fizyolojik yönden olduğu kadar psikolojik yönden de güçlü olmasına bağlıdır.

1.2.4. Spor Biliminin psikolojik boyutları

Psikoloji; davranışları, davranışların altında yatan nedenleri ve davranış süreçlerini inceleyen bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Sportif faaliyetler içerisinde de, her türlü davranışın altında bir psikolojik sebep ve süreç olması sebebiyle, spor bilimine yönelik olarak pek çok psikolojik açıklama ve teori bulunmaktadır. Böylelikle sportif davranışların zihinsel süreci ortaya konabilir ve ilkesel neticelere ulaşılabilir. Spor psikolojisi içerisinde motor öğrenme ve kontrol, motor gelişim ve egzersiz psikolojisi boyutları önemli bir yer tutmaktadır.

1.2.5. Motor öğrenme ve kontrol boyutu

Bilinçli olarak yapmış olduğumuz hareket ve davranışların bir kısmı, önceden öğrenilen ve tekrar edilen davranış modellerinden oluşmaktadır. Motor öğrenme yoluyla öğrenilen bu davranışlar, belirli bir öğrenmenin ve tecrübenin neticesinde ortaya çıkar. Bu anlamda motor öğrenme; çalışma ve tecrübe neticesinde davranışlarda meydana gelen değişiklikleri inceler. Sportif başarı içerisinde motor öğrenme önemli bir yere sahiptir. Özellikle reflekslerin ve zamanın çok önemli olduğu spor dallarında, motor öğrenme yoluyla öğrenilen, belirli bir kalitenin üzerinde ve sürenin altında yapılan hareketlerin

değeri yüksektir. Spor psikolojisi, bu davranışları öğrenme yollarını ve öğrenmeye ket vuran etkenleri inceler (Kirazcı, 2013).

Motor kontrol ise, kişilerin hareketlerini nasıl ve ne şekilde kontrol ettiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve iskelet sistemini organize ediş şekillerini inceler. Böylelikle var olan kontrol ve yönetim mekanizmasının çalışma prensipleri ortaya konmuş olur. Söz konusu çalışma prensiplerinin bilinmesi, özellikle antrenörler açısından son derece önemlidir. Sporcusuna motor kontrol özellikleri kazandırmaya çalışan bir antrenörün spor psikolojisinin genel geçer ve temel kurallarını bilmesi ve bu prensiplere uygun hareket etmesi başarıyı kolaylaştıracaktır (Nevşehir Üniversitesi, Psikoloji Ders Sunumları, 2013).

1.2.5.1. Motor gelişim boyutu

Motor gelişim; doğum ile başlayan ve ölüme kadar devam eden zaman dilimi içerisinde motor becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecini ifade eder. Motor gelişimin ilgi odağı olan davranışlar, duyu organları, beyin ve kasların ortaklaşa çalışması sonucu ortaya çıkar. Bu şekilde davranışların kontrol altına alınmasını sağlayan sürece, “psiko-motor gelişimi” denmektedir. Motor gelişimde özellikle fiziksel gelişim ve merkezi sinir sisteminin gelişimi neticesinde tüm organizma istemsel bir hareketlilik kazanır. Yaşamın farklı evrelerinde farklı şekillerde olmakla birlikte bu süreç devam eder (MEB, 2013: 3).

Antrenörlerin sporcuları ile ilgili planlamaları yaparken onların gelişim süreçlerini göz önünde bulundurmaları gerekir. Özellikle yaşa bağlı değerlendirmeler neticesinde sporcuların ortaya koyabileceği motor gelişim süreci tahmin edilebilir ve planlanabilir. Böylelikle sporcu gelişiminin en hızlı şekilde gerçekleşmesinin önü açılmış olur. Ancak yine de aynı yaş ve cinsiyete sahip olan sporcularda dahi motor gelişim seviyesinin birbiri ile mutlaka aynı olması beklenmemelidir.

1.2.5.2. Spor ve egzersiz psikolojisi boyutu

Spor ve egzersiz psikolojisi; iki ayrı bakış açısı ile ele alınmaktadır. Bunlardan ilki psikolojinin bir alt dalı olması ile ilgilidir. Psikoloji bakış açısı ile spora yönelik psikolojik kuramların araştırılması ve psikolojik ilkelerin ortaya konması yönüyle konu incelemeye tabi tutulur. Spor biliminin bir alt dalı olarak spor psikolojisinde ise; sporcuların sergilemiş oldukları davranışları tanımlayabilme, açıklama ve yorumlama konuları ele alınır. Spor ve egzersiz psikolojisi (Aşçı ve Kirazcı, 2003);

1. Fiziksel aktivitelerin psikolojik temellerini inceler,
2. Uygulamalı bir psikoloji alanı olduğundan psikoloji biliminin spora yönelik konulara uygulanmasını sağlar,
3. Sportif ortamlarda kişilerin davranışlarına yönelik ortaya atılan soruları cevaplamaya çalışır,
4. Spor, antrenman ve benzeri fiziki aktivitelere katılma ve performansa yönelik psikolojik unsurları bilimsel açıdan ele alır.

1.3. Antrenör Tipleri

Antrenörler; meslek hayatlarındaki uygulamalarında kendi kişiliklerini ve karakterlerini ortaya koyarlar. Bu sebeple tek bir antrenör tipinin varlığından bahsedebilmek mümkün değildir. Her bir antrenör, farklı özelliklere ve çalışma anlayışına sahiptir. Bununla birlikte çoğu antrenör, birden fazla tip özelliğini bünyesinde barındırır. Ancak tek bir tipin tüm özelliklerine sahip antrenörlerin bulunduğunu da belirtmek gerekir.

1.3.1. Aşırı disiplinli otoriter antrenör tipi

Disiplin; her meslek dalında olduğu gibi antrenörlük mesleğinde de önemli bir yere sahiptir. Disiplin eksikliği bulunan ortamlarda antrenörün görev yapması ve sorumlu olduğu sporcu kitlesini yönetebilmesi mümkün olmaz. Bununla birlikte özellikle genç ve tecrübesiz antrenörlerin bir kısmında, bu özellik çok fazla ön plana çıkmaktadır. Bu tarz antrenörler genellikle birlikte çalıştıkları kişilere güven duymazlar. Bu sebeple kontrolü kaybetme duyguları çok fazla ön plandadır. Kontrol, bu tip antrenörler için en önemli hedef niteliği taşır. Aşırı disiplinli ve otoriter antrenörler; ciddi, hoşgörüsüz, sert, cezalandırıcı tutumlara sahiptir. Otoriter antrenörler sorumluluk alma konusunda aşırı cesaretli oldukları gibi yetki devri ve karşılıklı güven gibi konularda oldukça eksiktirler (Katkat, 2005: 38). Ayrıca otoriter antrenörlerin motivasyon konuşmalarında teşvikten ziyade tehdidin yer aldığı görülmektedir. Yine otoriter antrenörler yardımcı antrenör seçimlerinde mümkün olduğunca kendilerine kayıtsız şartsız itaat edecek ve zayıf karakterli kişileri seçerler. Böylelikle otoritelerini zorlayacak veya seviyesini düşürecek bir rakiple karşılaşmamış olurlar.

Günümüzde sporcuların çoğunluğunun “Z” kuşağına ait özgürlüğüne düşkün, baskıyı sevmeyen ve bir işi zorla yapması pek de mümkün olmayan kişilerden oluştuğu düşünüldüğünde; aşırı disiplinli ve otoriter bir yapıya sahip olan antrenörlerin geçmiş

yönetim alışkanlıklarını sürdürebilmelerinin zor olacağını belirtilmesi gerekir. Bu kategoride yer alan antrenörler, kendileri için zor olsa dahi, yönetim alışkanlıklarını, sahip oldukları sporcu portföyüne uygun bir şekilde uyumlaştırmalıdır.

1.3.2. Sakin ve iyi huylu antrenör tipi

Sakin ve iyi huylu karaktere sahip olan antrenörlerin en önemli özellikleri; iletişim kurdukları kişilere saygı duymaları, bu kişilerin duygu ve düşüncelerini önemsemeleri, tavır ve davranışlarında empati özelliğini kullanmaları ve rijit kurallardan ziyade esnek davranışı esas almalarıdır. Sakin ve iyi huylu antrenörlerin bulunduğu ortamlarda aşağıda yer alan iletişim ve çalışma şekilleri görülür (Kasap ve Erdem; 2009);

1. Çalışma sistemlerine yönelik olarak alınması gerekli olan kararlar antrenör ve sporcuların ortak katılımıyla şekillendirilir.
2. Genç sporcular, birlikte oluşturulan amaçlara ulaşmak için antrenör tarafından yönlendirilirler.
3. İletişim; soru sorma, karşılıklı dinleme ve anlatma şeklinde diyalog yöntemiyle kurulur ve sürdürülür.
4. Sporcular kendi performanslarına yönelik olarak öz değerlendirmelerini, antrenörlerinin katkılarıyla gerçekleştirir.
5. Antrenör ile sporcu arasında karşılıklı güven ilişkisi mevcuttur. Sporcunun antrenörüne güvendiği gibi antrenör de sporcusuna karşı güven duyar.
6. Antrenmanlar yapısal olarak işlevsel ve esnek özelliğe sahiptir. Duruma göre akıl ve mantık çerçevesinde genel ilkelerden taviz verilmeksizin değişiklik yapılabilir.

1.3.3. Gergin ve hareketli antrenör tipi

Antrenörlük; yapısı itibariyle sürekli olarak stresli ortamlarda çalışmayı ve ani karar verme zorunluluğunu gerektirir. Bu sebeple antrenörlerin zihinsel açıdan güçlü ve dirayetli olmaları beklenir. Gergin ve antrenör tipi özelliğine sahip olan kişiler var olan stres ile başa çıkamadıklarından sürekli olarak gergindirler. Başta kendi aldıkları kararlar olmak üzere çevresindekilere bir türlü güvenemezler. Bu sebeple iç huzursuzluklarından kurtulabilmek adına sürekli olarak farklı davranış biçimleri sergileme ve tercihlerini değiştirme eğiliminde olurlar. Ancak bu durum kendilerinin tutarsızlığı anlamına gelir. Genellikle kısa vadede başarılı olsalar dahi, orta ve uzun vadede başarılı olma şansları düşüktür. Zira sahip oldukları ilkelere bağlı olabilmeyi ve bu ilkeler doğrultusunda uzun

vadeli çalışabilmeyi beceremezler. Alınan ve telaşlı olan bu tip antrenörlere çevresindeki kişiler güven duymakta zorlanırlar. Genellikle ilk mesleğe başlangıç yıllarında antrenörlerde görülen bu özellik, zamanla olgunlaşma ile birlikte yerini sükûnete ve daha dengeli davranışlara bırakır (Sevim, 2006). Ancak yine de çok tecrübeli olduğu halde sayılan olumsuz davranış biçimlerinden kurtulamayan antrenör sayısı da azımsanamayacak kadar çoktur.

1.3.4. Gevşek ve duyarsız antrenör tipi

Antrenörlük uzun soluklu bir meslek olduğundan, başarılı olabilmek için belirli bir çalışma temposunu uzun vadeli olarak sürdürebilmek şarttır. Ancak yapı itibariyle gevşek, duyarsız ve umursamaz antrenörler; ortaya çıkan değişikliklere karşı tepkisiz ve ilgisiz kaldıklarından, sorunlara zamanında müdahale ederek çözüm üretmediklerin ve baskıya boyun eğecek bir yapıya sahip olduklarından mesleklerinde başarılı olamazlar. Bu kişiler çoğunlukla aşırı rahat, pasif ve etkin bir düşünce sistemine sahip olamayan kişilerdir. Genellikle sporcularına ve takımlarına olan ilgi ve alakaları çok düşük seviyededir. Özellikle müsabaka hazırlığı konusunda başarısızdırlar ve en fazla danışman olarak kullanılabilirler (Sevim, 2006; 38). Gevşek ve duyarsız antrenörler, genel olarak aşağıda yer alan özelliklere sahiptirler (Bezci, 2010; 48);

1. Planlı ve programlı çalışmayı sevmezler ve bu konulara vakit ayırmaktan kaçınırlar.
2. Görevlerine ilişkin tüm konulara hakim oldukları imajını vermeye çalışırlar. Böylelikle eksikliklerini gizlemeye çalışırlar.
3. Genellikle tembel davranışlar sergilerler ve zorunlu işleri en kolay yolu seçerek yerine getirmeye çalışırlar.
4. Takım ve sporcu üzerindeki baskıları yok denecek kadar düşük seviyededir. Bu sebeple sporcular üzerindeki etkileri oldukça azdır.
5. Kolay sinirlenmezler ve ortaya çıkan ani olaylardan dolayı tedirginlik duymazlar. Bu durum ilk etapta avantaj gibi görünse dahi, potansiyel tehlike ve riskleri zamanında tespit edemediklerinden düzeltme yoluna gidemezler.

1.3.5. Zor antrenör tipi

Zor antrenörler özellik olarak otoriter antrenör tipi ile benzerlik gösterirler. Bu tarz kişiliğe sahip olan antrenörler sporcu odaklı olmak yerine yalnızca kendi duygu, düşünce

ve planlarına önem verirler ve tavizsiz uygulamaya çalışırlar. Empati yeteneğinin azlığı en önemli dezavantajlarından bir tanesidir. Genellikle bu tarz antrenörler, çevreleri tarafından inatçı, dik kafalı ve uzlaşmaz antrenörler olarak bilinirler. Zor antrenörler özellikle zor sporcularla çalışma konusunda sıkıntı çekerler. Bucher ve Koenig'e göre zor antrenörlerin özellikleri şu şekildedir (Bucher ve Koenig, 1983: 86);

1. Sporculara sürekli olarak kendi tavır, davranış ve geçmişlerinden örnekler gösterirler ve bunu bir motivasyon aracı olarak kullanırlar.
2. Karşılaştıkları olayları yorumlarken abartıya kaçarlar ve durumu dramatize etmeyi tercih ederler.
3. Detay uygulamalara olması gerekenden fazla değer verirler ve bu sebeple çoğunlukla bütünü görmeyi göz ardı ederler.
4. Mevcut durumdan veya elde edilen sonuçlardan hiçbir zaman memnuniyet duymazlar ve mevcut durumu yeterli görmezler. Sporcuların ve takımın performansının daima yetersiz olduğunu düşünürler.
5. Rakip sporculara veya takımlara çok fazla önem verirler. Onların oyun sistemleri ve performanslarını sürekli olarak takip eder ve araştırırlar.
6. Çoğunlukla üst seviyede kaygı yaşarlar ve rahatlamakta güçlük çekerler. Yüksek kaygı seviyesini çoğunlukla sporcularına da yansıtırlar.
7. Tüm sorunları tek başlarına çözmeye çalışırlar ve mücadele ederken genellikle bir başkasından yardım almayı reddederler.

1.3.6. İşkolik antrenör tipi

İşkoliklik, her meslek grubunda görülebilen bir mesleki hastalıktır. Özellikle başarı şansı kendi çalışma performansı ile birlikte diğer değişkenlere bağlı olarak da değişen ve belirsizliği yüksek mesleklerde daha sık görülebilmektedir. Bu açıdan antrenörlük, işkolik özelliğine son derece uygun bir meslektir. İşkolik antrenörler sürekli olarak kazanmak için çalışırlar. Bu tarz kişiler için mesai süresi kavramı çok ciddi bir anlam ifade etmez. İşkolik antrenörler en kısa sürede en yüksek başarıyı elde etmek için çabalarlar. Ancak aynı çabayı sporcularından ve diğer çalışanlardan da beklediklerinden, uyumsuz karakterdeki sporcu ve çalışanları ile sorun yaşayabilirler. Ancak mantıklı çalışmaları, belirli bir plan ve programı takip etmeleri ve ilkelere bağlı kalmaları, işkolik antrenörlerde sıklıkla görülen olumlu özelliklerdendir (Yılmaz, 2011).

1.3.7. Sevecen antrenör tipi

Sevecen tip antrenörler; empati yeteneği gelişmiş, insan odaklı çalışmayı seven, ilişkilerinde ilkeli olduğu kadar esnek davranabilen kişilerdir. Sevecen tip antrenörler, sporcuların birlikte çalışmaktan en fazla mutluluk duyacakları tür antrenörlerdir. Işılar'a göre sevecen tip antrenörlerin genel özellikleri şu şekildedir (Işılar, 1988: 4);

1. Sevecen antrenörler birlikte çalıştıkları sporcular ve diğer çalışanlar tarafından çok sevilirler.
2. Çevrelerindeki kişilere karşı saygılı davranırlar.
3. Sporcuları motive ederken negatif cümleler ve tehditler yerine pozitif ve teşvik edici cümleler kullanırlar.
4. Planlarında esneklik ve değişim payı bulunur.
5. Çalıştırdıkları takımlar ve sporcular fiziksel kondisyon açısından oldukça iyi durumdadır.
6. Takım ruhu ve birlikte hareket etmeye önem verirler.
7. Daha önce denenmemiş oyun sistemlerine ve antrenman planlarına karşı hoşgörülü ve cesaretli yaklaşırlar.

1.4. Antrenörler ve iletişim kabiliyetleri

Antrenörlük mesleği yoğun olarak iletişim ve diyalog üzerine kuruludur. Bir antrenörün sahip olduğu bilgi, beceri ve tecrübesini sporcularına ve diğer çalışanlara aktarabilmesinin yegâne yolu, iletişimden geçmektedir. Bu sebeple iyi bir antrenörün aynı zamanda iletişim ustası olması gerekmektedir. Böylelikle sahip olduğu değerleri muhataplarına aktarabilme fırsatı bulur. Aksi takdirde var olan değerlerin atıl kalması ve sporcuların bu değerlerden yararlanamaması riski ortaya çıkar.

1.4.1. Etkileyici konuşma ve ikna kabiliyeti

Sporcuların başarılı olabilmeleri için antrenörlerine bağlı olmaları ve antrenörlerin yeterliliği konusunda şüphe duymamaları gerekir. Ancak bu ilişkinin ortaya çıkması antrenörün yönetim ve iletişim performansına bağlıdır. Bu anlamda antrenörlerin etkileyici bir konuşma tarzına sahip olması, sporcuların muhalif olabilecekleri konularda dahi konuşarak ikna edebilme becerilerinin bulunması, antrenörlerin başarı şansını artıracaktır. Böylelikle sporcuların hedeflerine yönelik motivasyonlarının üst seviyede tutulması mümkün olur (Donuk, 2006: 309).

Etkili konuşma, yalnızca antrenörlerin duygu ve düşüncelerini sporcularına başarılı bir şekilde aktarabilmeleri için gerekli değildir. Aynı zamanda etkili konuşan antrenörlere karşı sporcuların olumlu düşünceler beslemesi ve kendilerinden çok daha üstün bir seviyede gördüğünden dolayı antrenörlerin sözlerini çok daha fazla ciddiye alıp uyması nedeniyle de önemlidir.

1.4.2. Empati kurma kabiliyeti

Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak, onun duygu ve düşüncesini doğru bir biçimde algılaması veya bir başka kişinin duygularını anlamaya çalışması, böylece davranışlarını o kişilerin ruhsal durumlarına uygun bir biçimde ayarlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk vd. 2004: 21). Empati kurma yeteneği hem sosyal hem de mesleki yaşantı içerisinde önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte antrenörlük mesleği içerisinde, empati kabiliyetinin çok daha fazla önemi olduğunu söylemek gerekir. Zira antrenörler sürekli olarak sporcularına yapmaları veya yapmamaları için birtakım direktifler verirler. Ancak sporcuların fizyolojik ve psikolojik durumlarının bu direktifleri yerine getirmeye müsait olup olmadığının tespiti, antrenörün sorumluluğundadır. Bu sorumluluğun yerine getirilebilmesinin en önemli koşulu ise antrenörün gelişmiş bir empatik düşünce kabiliyetine sahip olmasıdır. Sporcularının performansını en üst seviyeye çıkarmaya çalışan antrenörlerin, sporcuların kişisel özelliklerini, iç dünyalarını ve stresten etkilenme seviyelerini bilmesi gerekir (Wispe, 1996: 12).

1.4.3. Dinleme kabiliyeti

Antrenörlük mesleği; ilk bakışta direktif verme ve yönetme işinden ibaretmiş gibi görünebilir. Ancak gerçekten başarılı olmak isteyen bir antrenör öncelikle sporcularına zihni yönden ulaşabilmeli ve onları kontrolü altına alabilmek için öncelikle onları tanımalıdır. Bu tanıma işleminin ön şartlarının başında sporculara değer verilmesi ve dinlenilmesi gelmektedir. Gerçekten de her bir sporcunun olaylara ve hayata bakış açısı bir diğerinden farklıdır. Bu sebeple aynı uygulama ve metotların tüm sporcular üzerinde aynı derecede etkili olabilmesi mümkün değildir.

Etkin bir dinleme uygulaması, hem antrenör ile sporcunun karşılıklı güven ilişkisine sahip olması, hem de sporcuların antrenörlerden beklentilerini ifade edebilmeleri açısından önemlidir. Monolog tarzı bir üslup ile yaklaşılacak sporcuların kendilerini değersiz

hissetmeleri ve başarılarının düşmesi beklenebilecek bir sonuçtur. Ayrıca sporcular dinlenilmediklerini düşündüklerinde, bir süre sonra antrenörlerini dinlemekten ve isteklerini karşılamaktan uzaklaşırlar (Bezci, 2010: 53).

1.4.4. Eğitim kabiliyeti

Bir sporcunun başarılı olabilmesi için öncelikle uğraştığı spor dalıyla ilgili olarak ihtiyacı olan yöntem ve uygulamaları bilmesi gerekir. Bu anlamda antrenörün eğitici ve yol gösterici özelliği ortaya çıkmaktadır. Gerçekten de pek çok durumda antrenörler, sporculara karşı sürekli talimat veren ve onları yargılayan konumunda yer almaktadır. Ancak antrenörlerin öncelikli görevi, sorumlu oldukları sporcuları; yapmaları veya yapmamaları gerekli olan davranış biçimleri ve çalışmalar konusunda bilgilendirmek ve eğitmektir. Özellikle tecrübe ile öğrenilebilecek olan uygulamaları sporcuların deneyimlemeden öğrenmeleri, onların çok daha hızlı gelişmesini sağlayacaktır. Bu sebeple başarılı antrenörlerin tamamı sporcuların bilgi beceri ve tecrübelerini göz önünde bulundurarak öncelikle eğitici pozisyonunda görev yaparlar. Daha sonra öğretilen uygulamaların yerine getirilip getirilmediğinin kontrolü ve denetimi gelecektir.

Başarılı bir eğitimcinin eğitime yönelik olarak; doğru bilgiyi aktarma ve doğru şekilde aktarma şeklinde iki ayrı özelliğinin bulunması gerekir. Dolayısı ile antrenörün doğru ve güncel bilgiye sahip olması, aynı zamanda bu bilgiyi en etkin şekilde sporcusuna aktarabilmesi, iyi bir eğitimci olabilmesi adına önemlidir.

1.4.5. Pozitif düşünce kabiliyeti

Antrenörlük mesleği monotonluktan uzak ve sürekli olarak beklenmeyen durumlarla karşılaşılma ihtimali olan bir meslektir. Örneğin çok önemli bir müsabaka öncesi bir sporcunun sakatlanması ve devre dışı kalması, büyük beklentilere sahip olunan sporcuların çok düşük performans göstermesi veya antrenörün çalışmayı umut ettiği çalışma şartlarına kavuşamaması, her zaman karşılaşılabilecek olaylardandır. Ancak bu tarz beklenmeyen gelişmeler de dahil olmak üzere her durumda antrenörlerin olumlu düşünce yetisini kaybetmemesi ve bu konuda etkin iletişim yöntemleri ile sporcularına örnek olması gerekir. Aksi takdirde antrenörlere göre genellikle çok daha genç ve tecrübesiz olan sporcuların, bu psikolojik baskı ile mücadele etmesi mümkün olmayacaktır (Yılmaz vd., 2008; 53).

Pozitif düşünce kabiliyeti ile kast edilen şeyin kesinlikle pollyannacılık anlayışı olmadığını belirtilmesi gerekir. Burada esas vurgulanması gerekli olan unsur, olayları objektif bir şekilde değerlendirerek aynı zamanda pesimist düşünce tuzağına düşmeden olumlu bir sonuca ulaşmaya çalışmaktır.

1.4.6. Zamanlama kabiliyeti

Antrenörler genel itibariyle kısıtlı zaman dilimleri içerisinde başarılı olmaya çalışan kişilerdir. Antrenman süreleri, müsabaka süreleri, genç sporcuların geliştirilme süreleri, sakatlanan sporcuların rehabilitasyon süreleri gibi sürelerin tamamı, kısıtlılığını ifade eden kavramlardır. Bu kısıtlılık içerisinde antrenörlerin en doğru kararı verip en doğru zamanda uygulaması önemlidir. Bu açıdan, müsabaka süreleri içerisinde gerçekleştirilmesi gerekli olan taktik veya oyuncu değişikliklerindeki zamanlama becerisi, sonuca direkt olarak etki edeceğinden oldukça önemlidir. Antrenörlerin zamanlama becerisinin kabiliyet ile birlikte tecrübeye yönelik bir kazanım olduğunun da belirtilmesi gerekir.

1.5. Antrenör sporcu ilişkisi

Bir sporcunun yetiştirilmesi ve sahip olduğu potansiyeli performansına yansıtabilmesi açısından, antrenör sporcu ilişkisi oldukça önemlidir. Sağlıklı bir iletişim sürecinin kurulabildiği ortamlarda iyi bir antrenör sporcu ilişkisi; sporcunun motivasyonunu ve spora ilişkin doyumunu artırır, aynı zamanda sporcuların becerilerini geliştirebilmek için uygun bir ortamın ortaya çıkmasını sağlar (Altıntaş vd. 2012: 120). Konu liderlik bakış açısı ile incelendiğinde ise; antrenörlerin sporcuları ile sağlıklı bir diyalogun oluşması ve sürdürülebilmesi açısından antrenörlere görev düştüğü görülmektedir. Antrenörler; sporcuların kendisini örnek aldığı ve rol model olarak değerlendirdikleri kişiler olarak sporcular üzerindeki etkinliğini artırabilirler. Böylelikle kendi doğru davranış biçimlerini sporcularına aktarabilirler. Bu sonuca giden yol ise etkili iletişim tekniklerinin kullanılmasından geçmektedir.

Sağlıklı bir antrenör sporcu ilişkisinden bahsedebilmek için antrenörlerin uyması ve kaçınması gerekli olan hususlar şunlardır (Donuk, 2006, Akt: Taşçı, 2014: 40);

1. Antrenör; sporcuların kendisinden her zaman yardım isteyebileceği ve fikir danışılabileceği güven ortamı oluşturmalıdır.
2. Antrenörün sporcularına yönelik her ifadesi, sporcular tarafından kolaylıkla anlaşılmalı ve sözleri kulak ardı edilmeden önemli sayılarak kabul edilmelidir.

3. Antrenör sporcusuyla uzlaşya ve mutabakata hazır olmalıdır.
4. Antrenör genç sporcuları psikolojik olarak da kuvvetlendirmeli ve antrenman içeriklerini onların da baş edebilecekleri şekilde düzenlemelidir.
5. Antrenör karşılaştığı zorluklar karşısında pes etmemeli ve sporcularını sorunlardan imkanları dahilinde uzaklaştırmalıdır.
6. Antrenör sporcularını aşırı disiplin altına almamalı, bununla birlikte çok fazla başı boş da bırakmamalıdır.
7. Antrenör sporculara gereksiz bir şekilde baskı yapmamalıdır.
8. Antrenör sporcularını tehdit etmemeli ve bu şekilde algılanacak bir iletişimde bulunmamalıdır.

1.6. Antrenörlerin eğitimi

Sporcuların sahip olduğu potansiyelin ortaya çıkabilmesi ve mümkün olan en yüksek seviyede performansı gösterebilmeleri için bir takım ön gereksinimler bulunmaktadır. Bu gereksinimlerin başında da her yönü ile tam bir eğitime ve donanıma haiz bir antrenöre sahip olmak gelmektedir. Antrenörlük mesleği; beceri ve yetenek isteyen bir meslek olmakla birlikte esasen iyi bir eğitime ihtiyaç duyan bir meslek dalıdır. Antrenör olan kişi, daha önce ilgili spor dalında sporcu olarak çalışmış da olabilir. Bu durumun kendisine artı bir değer sağladığı muhakkaktır. Ancak iyi bir antrenör olmak için mutlaka o spor dalı ile uğraşmış olma şartı bulunmamaktadır. Örneğin Jose Mourinho, Arigo Sacchi ve Rafael Benitez gibi tüm dünyanın saygısını ve hayranlığını kazanmış olan futbol antrenörlerinin dahi hiçbirinin futbolculuk geçmişi bulunmamaktadır. Ancak aynı durumu eğitim konusunda söyleyebilme imkânı bulunmamaktadır. Her antrenör gerek oyun kuralları gerekse de fizyolojik ve psikolojik konular ile ilgili eğitim almak durumundadır. Aksi takdirde bilgi eksiklikleri, var olan potansiyellerinin ortaya çıkmasını engelleyecektir.

Antrenörlerin temel eğitime olan ihtiyaçlarının dışında, sürekli olarak yenileme eğitimlerine katılmaları gerekir. Özellikle değişen oyun kuralları ve modern antrenman teknikleri ile ilgili olarak devamlı yeni bir takım bilgiler ortaya çıkmaktadır. Bu bilgilerin teorik olarak öğrenilmesi ve pratikte uygulanabilmesi ancak periyodik eğitimlere katılmaları ile mümkün olacaktır.

Türkiye’de antrenör eğitimleri temel anlamda iki kurum tarafından verilmektedir. Bunlardan ilki üniversitelerdir. Türkiye’de ilk olarak 1974 yılında üniversiteler bünyesinde

Gençlik ve Spor Akademileri kurulmuştur. Daha sonra 1977 yılında Ege Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu açılmış ve 1982 yılında da Eğitim Fakültelerine bağlı olarak Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksek Okulları Kurulmuştur. 1992 yılından itibaren de bu yüksekokullarda Antrenörlük bölümleri kurulmuştur. Böylelikle konu akademik açıdan ele alınmış ve hem antrenör yetiştirilmesi hem de ilgili spor dalları ile ilgili olarak akademik çalışmalar yapılması sağlanmıştır (Sevim, 2006: 28).

Antrenör yetiştiren diğer bir kurum ise; Başbakanlığa bağlı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde bulunan Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı'dır. Başkanlık; ihtiyaç duyulan dallarda özellikle federasyonlar ile iş birliği yaparak yardımcı antrenörlük ve antrenörlük kursları düzenler. Bu kursların süresi ortalama olarak 20-25 gün kadar sürmektedir (Biber, 2008: 24). Antrenörlük kurslarında teorik ve pratiğe yönelik eğitimler verilmek suretiyle antrenör adaylarına donanım kazandırmak ve mesleği yapabilir hale getirmek amaçlanır. Ayrıca eğitim sonucunda bir sınav yapıldığından, hak eden kişilerin antrenör olmaları hedeflenir. Gerçekten de yıllara ve spor dallarına bağlı olarak değişmekle birlikte, kurslara katılan antrenör adaylarının bir kısmının sınavlarda başarısız olması sebebiyle antrenör olamadığı görülmektedir.

1.7. Antrenör stres ilişkisi

Stres; gerek günlük hayatta gerekse de mesleki yaşantı içerisinde sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Stresi; *"kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumu"* olarak tanımlayabilmek mümkündür (Doğan ve Eser, 2013: 29). Farklı bir tanımlamaya göre stres, *"bireyin fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret"* olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001: 21).

Stres, tanımı itibarıyla bünyesinde olumsuz birtakım özellikleri barındırmaktadır. Bununla birlikte stresin her zaman kötü olduğunu söyleyebilmek mümkün değildir. Artan'a göre stres, organizmanın oluşmasıyla birlikte vardır ve stresin yokluğu ölüm demektir (Artan, 1986: 52).

Antrenörlük mesleği önemli ölçüde bilinmezliği ve belirsizliği bünyesinde barındırır. Bu sebeple de strese son derece açık bir meslektir. Özellikle çalışma konusunun insan olması ve rekabetin yoğun olarak yaşandığı bir çalışma şekline sahip olması nedeniyle pek çok antrenör, meslek hayatlarının en az belirli bir döneminde yoğun bir stres baskısı hisseder. Arzu ettiği çalışma ortamının olmaması, sporcuların fiziksel ve psikolojik

sorunları, beklenmeyen sportif sonuçlar gibi pek çok sebep, antrenörlerin strese girmesine sebep olabilir. Dahası, bünyeye strese yatkın olan antrenörlerin, stres altında ezilme ihtimalleri çok daha fazladır.

Antrenörlerde stresi azaltmanın ve makul seviyelere çekmenin üç yolu bulunmaktadır. Öncelikle birincil koruma olarak adlandırılan strese yol açabilecek olan faktörlerin yok edilmesi veya etkilerinin azaltılması gelmektedir. Gerçekten de değiştirilebilir koşulların değiştirilmesi, değiştirilemeyenler için ise alternatiflerin oluşturulması ile strese yol açan etkenler kontrol altına alınabilir. Bu duruma örnek olarak takım içerisindeki sorunlu sporcuların takımdan uzaklaştırılmaları veya rehabilitasyon süreçlerinin başlatılması örnek gösterilebilir. Böylelikle durumun hem takım üzerinde hem de antrenör açısından stres kaynağı olması önlenebilir. İkinci olarak antrenörlerin var olan streslerinin farkına varması ve sebeplerini tespit etmesi gelmektedir. Gerektiğinde antrenörlerin psikolojik yardım alması veya psikiyatrik açıdan muayeneye tabi tutulması gerekebilir. Böylelikle antrenörlerin stres düzeyi profesyonel kişiler tarafından değerlendirilir ve olası çözümler ortaya konur. Son olarak da; varlığı konusunda tereddütsüz olarak karar verilmiş olan stresin çözümüne yönelik olarak destek alınması, stresin nüksetmesine sebebiyet verebilecek olan unsurların bertaraf edilmesi ve önlemlerin sürekli bir şekilde uygulanmaya devam etmesi gelmektedir (Önder, 2017).

1.8. Zihinsel sağlamlık kavramı

İnsanlar, yaşamları boyunca bir takım değişiklikler ve yaşamsal zorluklar ile karşılaşır. Beklentilerin gerçekleşmemesi, ani ve olumsuz olaylar, hedefe ulaşamama, sevilen bir kişinin vefatı veya ağır bir hastalığa maruz kalma gibi pek çok durum neticesinde zihinsel ve psikolojik olarak bir zorlanma durumu ortaya çıkar. Ancak aynı olaylar karşısında her bir bireyin zorlanma derecesi birbirinden farklılık gösterir. Kişilik ve karakter olarak güçlü, psikolojik yapısı sağlam kişiler bu süreci çok daha hızlı ve kolaylıkla bertaraf ederken, bu yetileri zayıf olan kişiler ise kendilerini ağır ve uzun bir sürecin içerisinde bulmaktadırlar. Bu noktada ortaya zihinsel sağlamlık kavramı çıkmaktadır.

1.8.1. Zihinsel sağlamlık tanımlaması

Zihni sağlamlık ifadesinin kökeninde İngilizce “resilient” kelimesi bulunmaktadır. Resilient “çabuk iyileşen, kendini toparlayan, güçlükleri yenme yeteneğine sahip, dirençli

ve esnek kişi” anlamına gelmektedir (Gürkan, 2006). Zihni sağlamlık, hayatın içinde karşılaşılan stres unsurlarına karşılık kişilerin bu etkenlere karşı koyabilme, dayanma, üstesinden gelebilme ve her şeye karşılık gelişimini devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mandleco, 2000. Akt: Bahadır, 2009; 5). Newman’a göre zihni sağlamlık ise; “Felaket, travma, güçlükler, zorluklar ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşı karşıya kalındığında bu olumsuz faktörlere uyum sağlayabilme kabiliyeti” olarak tanımlanmaktadır (Newman, 2005: 227).

Görüldüğü üzere zihinsel sağlamlık kavramından bahsedebilmek için öncelikle bireyin herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmış olması gereklidir. Olumsuz ve istenmeyen bir durum olmaksızın kişilerin zihinsel sağlamlık performansının ölçülebilmesi mümkün değildir. İkinci olarak da kişilerin bu olumsuz durum veya olayın gerçekleşmiş olmasına karşılık uyum sağlaması veya istenmeyen durumun üstesinden gelmesi gereklidir. Böylelikle zihni açıdan kuvvetli ve dirayetli bireyler ortaya çıkmış olur. Esasen zihinsel sağlamlık derecesini kişiler ile olaylar arasında ortaya çıkan etkileşimin neticesi belirlemektedir. Bu aşamada stres içeren faktör karşısından bozguna uğramayan kişilerin psikolojik ve zihni açıdan yeterli seviyede güçlerinin bulunduğunun kabul edilmesi gerekecektir.

1.8.2. Zihinsel sağlamlık araştırmalarının tarihi gelişimi

Zihinsel sağlamlık ile ilgili olarak yapılan ilk araştırmalar, psikopatolojik açıdan gerçekleştirilmiş ve gerçek hayattan ciddi ölçüde sapmalar yaşamış olan kişiler üzerinde olmuştur. Özellikle çocukların ve ergenlerin gelişiminde anne ve babanın genetik rolü araştırılmıştır. Bu araştırmalarda öncelikle kişilerin zihinsel gücünün derecesini tespit etmekten ziyade, psikolojik açıdan zayıf ve sorunlu olan kişilere etki eden risk unsurları üzerinde durulmuştur. Dolayısı ile ilk aşamalarda zihinsel kuvvet ölçümleri yerine patolojik sorunlar ve çözüm önerileri üzerinde durulmuş ve ortaya çıkan sorunların üstesinden gelebilme yetisi ile ilgilenilmemiştir.

Ancak ikinci aşamada patolojinin ötesinde bir anlayış benimsenmiş ve normal sınırlar içerisinde kabul edilen kişilerin zihinsel sağlamlığı araştırılmıştır. Ekonomik, sosyal, ailevi veya farklı bir şekilde sorunla karşılaşan bireylerin olaylara olan bakış açısı, problem çözme yöntemleri ve zorlukların üstesinden gelebilme yetileri incelenmeye başlamıştır. Bu noktada bakış açısının psikiyatriden psikolojiye kaydığının belirtilmesi

gereklidir. Dolayısı ile ortaya çıkan risk unsurlarının derecesi ile bu risklere maruz kalan kişilerin riskin üstesinden gelebilme oranları, incelemenin ana teması haline gelmiştir. Gerçekten de zihinsel sağlamlığın bu yöntemlerle ölçülmesinin çok daha modern bir bakış açısını yansıttığı söylenmelidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde zihinsel sağlamlığın var yada yok olduğunun ifade edilmesinden ziyade, varlık derecesi ve eksikliği tartışılmaktadır (Gürkan, 2006).

1.8.3. Zihinsel sağlamlılığın özellikleri

Zihinsel sağlamlık, bir bireyin herhangi bir durum olmaksızın değerlendirilebileceği bir değerlendirme unsurunu içermez. Aksine birey ile olay veya olgular arasındaki çekişme ve çatışmanın sonuçları ile ilgilenir. Dolayısı ile gözleme veya deneye dayalı bir araştırmada bireyin karşısına mutlaka test unsuru bir risk faktörünün çıkması veya çıkarılması icap etmektedir. Böylelikle sınanan kişinin zihinsel açıdan gücü test edilebilecektir. Bu hususun dışında zihinsel sağlamlığın özellikleri aşağıdaki gibi sayılabilir.

1. Zihinsel sağlamlık geliştirilebilir özelliklerden oluşmaktadır. Her ne kadar doğuştan ortaya çıkan faktörlerin önemi olsa dahi, yalnızca belirli insanlara ait olan bir özellik niteliği taşımaz.
2. Zihinsel sağlamlık dinamik bir gelişim ve değişim sürecini bünyesinde barındırır.
3. Zihinsel sağlamlığın oluşmasında kişisel koruyucu faktörlerin varlığı büyük önem taşır.
4. Zihinsel sağlamlık kavramı öncelikle hastalık temelli bakış açısı ile değerlendirilmiş, ancak günümüzde hiçbir hastalığı olmayan kişiler üzerinde yapılan çalışmalarla geliştirilir özelliği ortaya konmuştur.
5. Zihinsel sağlamlık karşılaşılan zorluklarla baş edebilmeyi ve yeni ortaya çıkan koşullara uyum sağlamayı içerir.
6. Zihinsel sağlamlığı yüksek olan kişilerin, sorunları çözebilme becerisine sahip, muhatapları ile kaliteli iletişim içerisinde bulunabilen, öz güveni yüksek, zorluklara karşı kolaylıkla pes etmeyen, mücadeleden vazgeçmeyen, içsel yönlendirmeler ile yaparak kendini geliştiren ve empatik düşünebilme kabiliyeti yüksek bireyler olduğu belirtilmektedir (Gürkan, 2006).

1.8.4. Zihinsel sağlamlığı etkileyen faktörler

Zihinsel sağlamlığın belirlenmesinde kişinin kendisine ve çevresine ilişkin pek çok faktör belirleyici olmaktadır. Bu faktörlerin bir kısmı kişiler için risk unsurunu oluşturmakta ve zihinsel sağlamlığın ortaya çıkmasını zorlaştırmaktadır. Diğer bir kısmı ise bireyin psikolojik durumunu güçlendirmekte, mücadele katsayısını artırmakta ve kişinin zorluklara karşı direniş gücünü yükseltmektedir. Dolayısı ile zihinsel sağlamlık konusunda bireyin kendisinin öz durumu kadar, çevresel faktörler ve risklerin de etkisinin olduğunu belirtmek gerekir.

1.8.4.1. Zihinsel sağlamlığı etkileyen risk faktörleri

Risk faktörleri, zihinsel sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen ve kişilerin direncini azaltan unsurları içermektedir. Bu unsurlar kişilerin yaşına, cinsiyetine, içerisinde yaşadığı topluma ve diğer sübjektif özelliklerine göre değişiklik gösterir. Zihinsel sağlamlığı etkileyen risk faktörleri; bireysel faktörler, ailesel faktörler ve çevresel faktörler olarak sayılabilir (Gizir, 2007).

İnceleme konusu ile ilgili olarak; özellikle yüksek riskli ve içerisinde yüksek oranda belirsizlik taşıyan antrenörlük gibi mesleklerde çalışan kişilerin zihinsel sağlamlık seviyesinin yüksek olması gerekmektedir. Aksi takdirde kendileri açısından kabul edilebilir seviyenin üzerinde bir risk miktarı ile karşı karşıya kalan kişilerin meslek hayatlarında başarılı olma şansları olmayacaktır. Mesleki risk faktörleri içerisinde, mesleğinde başarısız olmak, yükselememek ve kademenin düşürülmesi ile işsiz kalmak gibi risk unsurları sayılabilir.

1.8.4.2. Zihinsel sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler

Risk faktörleri birey üzerindeki olumsuz durumu artırır iken; koruyucu faktörler ise tam tersi bir etkide bulunur. Koruyucu faktörlerin risklerden doğan olumsuz etkileri azaltacak ve kişinin gelişimine yardım edecek değişkenleri bünyesinde barındırdığının belirtilmesi gerekir (Kararımak, 2006). Koruyucu faktörlerin genel olarak aşağıda yer alan özelliklere sahip olduğunun belirtilmesi gerekir (Bahadır, 2009: 11);

1. Koruyucu faktörler, aynı risk faktörleri gibi birlikte kümülatif bir etki oluşturabilirler.

2. Koruyucu faktörlerin bir kısmının kişi üzerinde etkide bulunabilmesi için, bilişsel, duygusal ve sosyal bir olgunluk seviyesinde bulunulması gerekir.

Zihinsel sağlığa katkıda bulunan koruyucu faktörleri içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler olarak iki kısımda değerlendirebilmek mümkündür. Her ikisinin de birbirini olumlu etkileyici ve tamamlayıcı yönleri bulunmaktadır.

1.8.4.2.1. İçsel koruyucu faktörler

Stres gibi risk faktörlerine karşı kişilerin en önemli güç ve dayanak noktalarının başında içsel koruyucu faktörler gelmektedir. İçsel koruyucu faktörler tamamen kişinin kendisinin sahip olduğu olumlu özelliklerden oluşmaktadır. Bu özelliklerin dışarıdan yapay bir şekilde temin edilebilme imkânı olmadığı gibi, kişinin iradesi dışında bu özelliklerin yitirilmesi de mümkün değildir. Aşağıda içsel koruyucu faktörlerinden en önemlileri sayılmıştır (Bahadır, 2009: 12-13);

1. Yüksek bir zekâ seviyesine sahip olmak,
2. İlmî ve uzlaşya açık bir mizaç ve karaktere sahip olmak,
3. Yüksek mizah duygusuna ve anlayışına sahip olmak,
4. Öz benliğine ilişkin saygı seviyesinin yüksek olması,
5. Kişinin kendi kendine yeterli olabilmesi ve otonomi,
6. Duygusal düzenlilik ve duygusal sapmaların olmaması,
7. Empati kurabilme yeteneğinin yüksek olması,
8. Dayanıklılık seviyesinin yüksek olması,
9. Zorluklarla baş edebilme yeteneğine ve etkili problem çözebilme yeteneğine sahip olmaktır.

1.8.4.2.2. Dışsal koruyucu faktörler

Dışsal koruyucu faktörler, kişinin kendisine ait olan özellik ve vasıfları dışında kalan ve kişiye dışarıdan destek mahiyetinde sunulan faktörleri içermektedir. Dışsal koruyucu faktörleri ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olarak ikiye ayırmak mümkündür. Ailesel koruyucu faktörler, ev ortamı, aile bireylerinin olumlu tutum ve davranışları ile bazı aile bireylerinin özel katkısı olarak sayılabilir. Ailede özellikle birinci derece yakınlarından yeterli desteği alabilen kişilerin zihinsel sağlığının çok daha yüksek olduğu ve stres unsurlarına karşı çok daha yüksek mukavemet gösterebildikleri görülmektedir.

Çevresel dışsal koruyucu faktörler ise, kişilerin başta eğitim ve iş hayatı olmak üzere sosyal ilişkide buldukları tüm kişi ve gruplardan aldıkları desteği ifade etmektedir. Kişilerin başarısında çevresel etkenlerin önemli rol oynadığı ve toplumsal desteğin zihinsel dayanıklılığı artıran bir etken olduğu bilinmektedir. Çevresel kaynaklı koruyucu faktörler içerisinde belirli kişi veya kişi gruplarıyla olan ilişkiler ile toplumsal organizasyonlar ve kaynaklar önemli bir yer tutmaktadır (Eminağaoğlu, 2006). Hatta pek çok zaman risk faktörleri ile karşı karşıya kalan kişiler, koruyucu faktörler açısından aile bireylerinden ziyade diğer kişilerden veya gruplardan faydalanmayı ve psikolojik açıdan destek almayı tercih etmektedirler.

1.8.5. Zihinsel sağlamlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu nitelikler

Zihinsel sağlamlık bir durum özelliği değil, aksine kişilerin olaylara karşı verdikleri tepkilere ait bir özelliktir. Dolayısı ile değişkenlik gösterebilir. Ancak genellikle yüksek zihinsel sağlamlığa sahip olan bireylerin bir takım ortak özelliklerinin olduğu görülmektedir. Bu yüzden zihinsel sağlamlığın nasıl ve ne şekilde elde edilebildiğinin ve seviyesinin artırılabilirdiğinin tespiti için, bu özelliğe haiz olan kişilerin niteliklerinin incelenmesi uygun olacaktır. Gerçekten de başta bireyin kendi özellikleri olmak üzere, ailevi ve sosyal özelliklerinin tamamının destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir.

1.8.5.1. Bireysel nitelikler

Zihinsel sağlamlığı yüksek olan bireylerde görülen başlıca olumlu özellikler aşağıdaki gibidir (Terzi, 2006);

1. Kendini olumlu tanımlar ve özellikle iyi yönlerinin farkına varırlar. Olumsuz yönlerinin de farkına varır ve ona göre davranırlar,
2. Yüksek bir özgüvene sahiptirler,
3. Öz yeterlikleri yüksektir ve çoğunlukla başkalarına bağımlı olmadan hayatlarını devam ettirebilirler,
4. Uyum yetenekleri gelişmiştir. Bu sebeple değişen durumlara ve aniden gelişen olaylara karşı kolayca adapte olabilirler.
5. Genel anlamda olaylara iyimser bir bakış açısı ile bakarlar, ancak bu iyimserlik Pollyanna bakış açısından ziyade, gerçekçi bir iyimserlik özelliği taşır.
6. Sosyal yeterlilikleri ve sosyal becerileri yüksektir. İnsanlarla diyalog kurma ve onları yönlendirebilme konusunda zorluk yaşamazlar,

7. Problem çözüme becerilerinin gelişmiş olması sebebiyle zorlukların üstesinden kolaylıkla gelebilirler,
8. Girişkendirler.

1.8.5.2. Ailevi nitelikler

Kişiler, her ne kadar ailelerini seçme fırsatı bulmasalar dahi, var olan ailelerinden olumlu yada olumsuz bir şekilde etkilenirler. Özellikle aile bireyleri ile kurulan yakın ilişkiler, sıcak ev ortamı, aile bireylerinin birbirine karşı olan beklentileri, güvenli ve koruyucu aile ortamı, bireysel farklılık ve özelliklere saygı duyulması ve durum değişikliklerini kabullenme özelliğine sahip olan ebeveynler, kişilerin zihinsel sağlık seviyesine olumlu yönde katkıda bulunurlar (Terzi, 2006).

1.8.5.3. Sosyal çevreye yönelik nitelikler

Zihinsel sağlığı yüksek olan bireylerin sahip olduğu çevresel özellikler; sosyal açıdan bir yetişkine bağlı olma, çeşitli organizasyonlara katılma ve görev alma, iyi eğitim veren okullarda okumuş olma ve çevre desteği olarak özetlenebilir (Bolat, 2013: 28).

1.8.6. Zihinsel sağlamlılığın ortaya çıkardığı olumlu sonuçlar

Bireyin en önemli özelliklerinden bir tanesi, sürekli değişim ve gelişim içerisinde olmasıdır. Sağlıklı bir bireyin değişim yönünün sürekli olarak pozitif yönlü olması beklenir. Ancak ortaya çıkan riskler ve olumsuz durumlar, hem kişinin psikolojik dayanma seviyesini aşağıya çeker, hem de gelişimine ket vurur. Ancak zihinsel sağlamlığı güçlü olan bireyler, her türlü zorluğa ve engele karşılık gelişimlerini sürdürebilirler ve hayattan kopma yaşamazlar. Gürkan'a göre zihinsel sağlamlılığın ortaya çıkardığı olumlu sonuçlar şunlardır;

1. Gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi,
2. Akademik başarının elde edilmesi,
3. Çevresiyle olumlu sosyal ilişkiler kurma,
4. Suça içeren davranış biçimlerinden kaçınma,
5. Psikolojik sağlıklı olma durumunun devam etmesi,
6. Duygusal sorunların az oluşu,
7. Genel mutluluk hali,
8. Eğitimine devam etme,

9. Spor yapma ve fiziksel aktivitede bulunma,
10. Sosyal organizasyonlara ve yardım çalışmalarına iştirak etme,
11. Kurallara uygun davranma,
12. Arkadaş çevresince kabul görme ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurabilme,
13. Psikopatolojinin bulunmaması durumu,
14. Psikososyal uyum yeteneğinin bulunması,
15. Kendini olduğu gibi kabul etme ve uyum gösterme,
16. Yaşamsal doyum,
17. Genel bir iyilik halidir (Gürgan, 2006).

1.8.7. Zihinsel sağlamlık öz anlayış ilişkisi

Kişinin benliği ile ilgili en önemli kavramlardan bir tanesi öz anlayıştır. Neff'e göre, öz anlayış; *“kişilerin karşı karşıya kaldıkları acı, başarısızlık ve mutsuzluk durumlarında, kendilerini sert ve kırıcı bir biçimde eleştirmesindenense, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranması; deneyimlediği olumsuz tecrübelerin sonucunda kendini hayattan dışlamak yerine, içinde bulunduğu durumu pek çok kişinin yaşadığı tecrübenin bir parçası olarak kabul etmesi; kendisine sıkıntı veren duygu ve düşüncelere takılmaktansa, bu düşüncelerle mantığını ve bilincini kullanarak mücadele etmesi”* olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003: 235, Akt: Bolat, 2013: 46). Tanımlamadan da anlaşılacağı üzere kişilerin güçlü bir öz anlayışa sahip olması için olumsuz deneyim ve tecrübeler neticesinde özgüvenlerini yitirmemeleri, olayları objektif ve ders alır nitelikte değerlendirmeleri ve geleceğe yönelik çıkarımlar yapabilmeleri gerekmektedir.

Tanımlama açısından bakıldığında, zihinsel sağlamlık ile öz anlayış arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Her ikisinin de test edilebilmesi, öncelikle bir takım kısıtlamaların, engellemelerin veya farklı olumsuz olayların ortaya çıkışına bağlıdır. Bu olayların varlığı ile birlikte kişilerin duruş, davranış ve tepkilerinin değerlendirilmesi sonucunda zihinsel sağlamlık veya öz anlayış seviyesi değerlendirilebilir.

Ayrıca öz anlayışın üç boyutu olan kişinin kendisine şefkat duyması, ortak paydaşım anlayışını benimsemesi ve bilinci farkındalık özelliği, zihinsel sağlamlığın da üç ihtiyacını içermektedir. Kişiler kendilerine şefkat duyarak esasen olumsuz tecrübelerine neden olan kendi davranışlarını bağışlamayı öğrenirler. Böylelikle kişinin kendisini suçlamasının önüne geçilmiş olur. Ortak paydaşım ise, var olan olumsuz olay ya da durum ne olursa

olsun, kişinin bu olayların yalnızca kendi başına gelmediğini bilmesi ve olumsuzluk açısından kendisini özel hissetmemesi gelmektedir. Son olarak bilinçli farkındalık da bundan sonraki davranış biçimini tayin ederken, var olan olumsuzlukların etkisi altında kalmadan karar verme ve süreci yönlendirme yeteneğini ifade eder. Sonuç olarak zihinsel sağlamlık ile öz anlayış arasında güçlü ve aynı yönlü bir ilişkinin var olduğunun belirtilmesi gerekir (Neff, 2003: 236).

1.8.8. Zihinsel sağlamlık anksiyete ilişkisi

Anksiyete, kişilerde korku ve endişenin yoğun olarak yaşandığı, pek çok psikopatolojiyle birlikte görülen ve yine birçoğunun da çıkış noktasını oluşturan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Yüksek seviyede anksiyeteye sahip olan kişilerin, düşük seviyede anksiyeteye sahip olan kişilere göre daha içe kapanık oldukları ve yine kendileri ile ilgili çok daha fazla olumsuz duyguya sahip oldukları tespit edilmiştir (Şahin ve vd. 2011: 107). Anksiyete yalnızca bir duygu durum hali olmayıp, çoğunlukla ruhsal bir hastalık halini de ifade etmektedir. Özellikle yaygın Anksiyete bozukluğu olarak tanımlanan ve ortaya geçerli bir sebep olmaksızın hissedilen yoğun kaygı durumu kişilerin hayatlarını devam ettirebilme noktasında engel oluşturmaktadır. Yaygın Anksiyete bozukluğu olan kişilerin mesleki hayatlarında da çok ciddi sorunların görüldüğü bilinmektedir.

Zihinsel sağlamlık ile anksiyete arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Zihinsel sağlamlık seviyesi yüksek olan kişilerin anksiyete oranları oldukça düşük seviyede seyretmektedir. Bu kişiler karşılaştıkları olayları çok daha soğukkanlılıkla ve itidalle karşılayıp, en mantıklı ve kendilerine uygun bir davranışla tepki verebilmektedirler. Yapılan bir araştırmada; otizm teşhisi konulan çocukların ebeveynlerinde dahi, zihinsel sağlamlığı yüksek olan bireylerin anksiyete seviyesinin düşük olduğu belirlenmiştir (Bulut, 2016: 12). Görüleceği üzere çok ciddi bir uyarana karşısında dahi zihni açıdan güçlü bireylerin psikolojik olarak ayakta kalabilme ve anksiyeteden korunabilme şansları çok daha fazladır. Böylelikle çok daha fazla çözüm odaklı davranabilme ve olumsuz davranışlardan kaçınabilme imkânına sahip olurlar.

İKİNCİ BÖLÜM

ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2. ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ OLARAK GERÇEKLEŞTİRİLEN ÇALIŞMALAR

Antrenör psikolojisi ve antrenörlerde zihinsel sağlamlılıkla ilgili olarak; gerek yurt içi, gerekse de yurt dışında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar özellikle antrenörlerin demografik özellikleri, yaşları, cinsiyetleri ve gelir durumları gibi subjektif özellikleri ile değerlendirmeye alınmıştır. Diğer bir değişken olarak da stres seviyesi, tükenmişlik duygusu ve mesleki memnuniyet seçilmiştir. Yine uzak doğu ve dövüş sporları ile futbol üzerine yapılan araştırmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir.

2.1. Antrenörlerde Zihinsel Sağlamlılık İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de antrenörlük mesleğinin önem kazanması ve antrenörlere yönelik beklentilerin artması ile birlikte bu kişilerin hangi ortamlarda daha başarılı oldukları ile başarılarına etki eden faktörlere yönelik olarak yapılan araştırmalar artmıştır. Konu, özellikle akademik anlamda araştırılır olmuştur. Bu anlamda akademisyenlerin belirli risk odakları ve çalışma grupları belirleyerek antrenörlerde stres faktörünü, tükenmişlik duygusunu ve psikolojik güçlülüğü inceledikleri görülmektedir. Aşağıda yer alan araştırmalar; çalışma konusuna örnek teşkil edebilecek yurt içi araştırmaları içermektedir.

Bezci; 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada tekvondo antrenörlerini incelemiş ve antrenörlerin stresle başa çıkabilme kabiliyetleri ile problem çözebilme yetenekleri arasındaki ilişkiyi sınamıştır. Yine antrenörlerin stresle başa çıkabilme konusunda başvurdukları stratejileri ve problem çözme becerilerini, sosyo-demografik özellikler açısından ele almıştır. Araştırmaya toplamda 448 antrenör katılmıştır. Bu antrenörler çok çeşitli kademelerden ve yaş gruplarından oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan antrenörlerin % 90’ı erkek; % 10’u ise bayan antrenörlerden oluşmuştur. Araştırmada kişisel bilgi formu, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Heppner ve Peterson’a ait Problem Çözme Envanteril veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmada SPSS programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma neticesinde ilginç olarak antrenörlerin stres konusundaki başarı oranlarının problem çözme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bezci’nin araştırmasına göre;

“Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma stratejilerinde, cinsiyet, antrenörlük kademesi, antrenörlük yapma yılı, faal olarak antrenörlük yapma, öğrenimleri, annenin-babanın öğrenimleri, BESYO‘da öğrenim görme durumları, ailenin sosyo-ekonomik durumu, kaçınıcı çocuk oldukları, annenin-babanın tutumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı” Ayrıca *“taekwondo antrenörlerinin problem çözme becerilerinde, antrenörlük kademesi, antrenörlük yapma yılı, faal olarak antrenörlük yapma, öğrenimleri, annenin-babanın öğrenimleri, BESYO‘da öğrenim görme durumları, ailenin sosyo-ekonomik durumu, annenin-babanın tutumları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı”* sonucuna ulaşılmıştır (Bezci, 2010: 4). Elbette ki antrenörlerde stres seviyesi ile problem çözebilme yetenekleri arasında yeterli seviyede ilişkinin kurulamamış olması, beklenen bir sonuç olarak görünmemektedir.

Uğur tarafından 2012-2103 yılları arasında yapılan araştırmada;Türkiye futbol liglerinde görev yapan faal futbol antrenörlerinin sosyo-demografik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Tükenmişlik hissini zihinsel sağlamlığı olumsuz yönde etkilemesi beklendiğinden çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma ile Türk futbol antrenörlerinin sosyal ve demografik özellikleri ile tükenmişlik duygusuna sahip olma yüzdesi arasında bir ilişkinin olup olmadığı test edilmeye çalışılmıştır. Çalışma toplam 23 ilde 1088 faal futbol antrenörü üzerinde yapılmıştır. Çalışma anket şeklinde yapılmış olup, ilk kısmı kişisel bilgiler ve ikinci kısmı Maslach Tükenmişlik Envanterinden olmak üzere anket toplam iki bölümden oluşmuştur. İkinci bölümde duygusal tükenmişliğe, duyarsızlaşmaya ve kişisel başarıya ilişkin sorular yer almıştır. Daha sonra SPSS programından yararlanılmıştır. Çalışma neticesinde (Uğur, 2014:5);

1. Antrenörlük süresi ile antrenörlerin aylık gelir düzeyinin; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve önemli bir etkisinin bulunduğu,
2. Antrenörlerin medeni durumları ve öğrenim durumları açısından ise duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı,
3. Yine yaş unsurunun duygusal tükenme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

4. Güneş, 2016 yılında yapmış olduğu bir çalışmada, engelli sporcular ile çalışan antrenörler üzerinde bir inceleme yapmış ve bu antrenörlerin mesleki yeterlilikleri ile tükenmişlikleri ve iş doyumları üzerindeki ilişkisini incelemiştir. Bu çalışma özel bir grupla çalışan antrenörleri konu aldığından ve tükenmişlik duygusu gibi psikolojik sağlamlığa etki edebilecek bir unsuru incelediğinden önemli görülmüştür. Araştırmaya 44 kadın ve 95 erkek olmak üzere toplamda 139 antrenör iştirak etmiştir. Bu antrenörlerin ortak özellikleri; görme engelli, zihinsel engelli ve işitme engelli sporcular ile çalışıyor olmalarıdır. Antrenörlere anket uygulaması yapılmış ve kişisel bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ve Minnesota İş Doyum Ölçeği (MSQ) kullanılmıştır. Yapılan araştırma neticesinde (Güneş, 2016: 2);
5. Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin mesleki yeterliliklerinin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılık oluşturduğu,
6. Araştırma sonucunda engelli sporcularla çalışan antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde; yaş, eğitim düzeyi, antrenörlük yılı, çalıştırdıkları sporcuların engel durumu, engelliler üzerine alınan eğitim durumu, engelliler antrenörlük belgesi, engelli antrenörlük kademesi gibi hususların etkili olduğu,
7. Yine medeni durum, aylık gelir seviyesi, engelli sporcu sayısı konularında da anlamlı derecede farkların bulunduğu,
8. Ancak cinsiyet, antrenörlük dışı işlerle meşgul olmak, spor branşının çeşidi, antrenörlük kademe seviyesi ve daha önce engelli sporcu ile çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Biber, 2008 yılında gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında; Türkiye Futbol liglerinde görev yapan Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliği etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmaya 19 ilden toplam 1.096 antrenör katılmıştır. Çalışmada antrenörlerin görüş ve beklentilerini tespit etmek için Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Antrenörlere iki bölümden oluşan anket uygulanmış ve birinci bölümde kişisel bilgileri elde edebilmek amacıyla 19 soruluk bir anket uygulanmıştır. İkinci bölümde ise 22 sorudan oluşan Maslach Tükenmişlik Envanteri uygulanmıştır. Söz konusun envanter duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olmak üzere üç alt bölümden oluşmuştur. Araştırmanın neticesinde;

1. Mesleğe yeni başlayan antrenörlerin tükenmişlik duygusunun zayıf olduğu, ancak özellikle dördüncü yıldan itibaren tükenmişlik duygusunda anlamlı bir yükselişin görüldüğü, bu durumun sebebi olarak da; *“hizmet veren antrenörlerin meslek heyecanını kaybetmeleri, performans düşüklüğü yaşamaları, hep benzer sorunlarla uğraşmaktan artık bıkkınlık duymaları, fiziksel duygusal anlamda yorulmuşluklarının birikmesi, kulüplerin malzeme ve tesis yetersizliğinden dolayı verimli çalışamamaları ve kısa aralıklarla kulüp değiştirmeleri”* olduğunun tahmin edildiği,
2. Antrenörlerin medeni durumları ile tükenmişlik durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve evli antrenörlerin tükenmişlik duygusu düşük iken bekar ve dul kalmış antrenörlerin tükenmişlik duygusunun yüksek olduğu,
3. Eğitim durumuna yönelik olarak ise; eğitim seviyesi arttıkça duyarsızlaşmanın azaldığı ve başarının arttığı tespit edilmiştir.

Taşçı, 2014 yılında yapmış olduğu araştırmada; engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemiştir. Çalışmada; değişik illerde çalışan bedensel, görme, zihinsel ve işitme engelli sporcularla birlikte çalışan antrenörler, araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Çalışmaya 21-64 yaş arası 36 bayan, 177 erkek ve toplam 213 antrenör katılmıştır. Araştırma anket uygulamak suretiyle gerçekleştirilmiş ve Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen stresle başa çıkma tarzları ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma neticesinde;

1. Erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre stresle başa çıkma konusunda iyimser yaklaşım tarzını daha çok tercih ettikleri ve aralarında anlamlı farklılık olduğu,
2. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin medeni durumlarına göre değişiklik göstermediği ve tüm medeni durum içerisinde bulunan antrenörlerin benzer çözüm yollarına başvurduğu,
3. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinde eğitim seviyelerine göre anlamlı farklılık olup, eğitim durumu yükseldikçe antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarına başvurma özelliklerinin de artmakta olduğu,
4. Beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyan ve okumayan antrenörler arasında stresle başa çıkma yöntemlerinin anlamlı farklılıklar olduğu, mezun ve öğrenci antrenörlerin sosyal destek arama yöntemlerini daha az kullandıkları,

5. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olup olmamaya göre değişiklik göstermediği,
6. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaşamlarını devam ettirdikleri yere göre değişmediği,
7. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin antrenörlük yıllarına göre farklılık gösterdiği, antrenörlük tecrübesi 7-10 yıl arasında olanların sorunla karşılaştıklarında kendine güvenli yaklaşım tarzına diğerlerine göre daha az başvurdukları,
8. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin antrenörlük kademesine göre farklılık oluşturduğu ve özellikle 5. kademe antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarından ziyade duygu odaklı çözüm yollarına başvurdukları,
9. İkinci bir işi olan antrenörlerin stresle karşılaştıklarında sorun odaklı yaklaşımdan ziyade duygu odaklı yaklaşım tarzına yöneldikleri,
10. Antrenörlerin takım veya bireysel sporlar konusunda uzman olmalarının stresle baş etmede kullandıkları çözüm yolları üzerinde etkili olmadığı,
11. Antrenörlerin çalıştırdığı sporcuların engellilik çeşidine göre stresle baş etme yöntemlerinde farklılıklar ortaya koyduğu ve sosyal destek arama yöntemine en fazla başvuran antrenörlerin zihinsel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin olduğu,
12. Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin faaliyet gösterdiği spor branşında yarışmalara katılım gösterme durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
13. Müsabakalara iştirak eden antrenörlerin duygu odaklı yaklaşımdan ziyade sorun odaklı çözüm yollarını tercih ettiği,.
14. *Araştırma sonuçlarına göre antrenörlerin genel ortalama anlamında stresle başa çıkma yöntemleri olarak birinci sırada kendine güvenli yaklaşımı tarzını, ikinci sırada iyimser yaklaşım tarzını, üçüncü sırada sosyal destek arama yaklaşım tarzını, dördüncü sırada çaresiz yaklaşım tarzını ve beşinci sırada boyun eğici yaklaşım tarzına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır (Taşçı, 2014: 72).*

Türksoy ve arkadaşları, 2013 yılında yapmış oldukları bir çalışmada, futbol antrenörleri ve yöneticilerinin sahip oldukları kişilik özellikleri ile strese neden olan durumlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özellikle hangi kişilik özelliklerinin nasıl bir stres kaynağından etkilendiğini ölçmeye çalışmışlardır. Araştırmaya 55 antrenör ve 20

yönetici olmak üzere toplam 75 kişi katılmıştır. Bu kişileri 52'si erkek ve 23'ü bayandır. Öncelikle katılımcıların kişilik özelliklerinin tespiti için Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmış daha sonra da stres kaynaklarının tespiti için bir stres ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların genel olarak dışa dönük bir kişilik yapısına sahip oldukları, genel olarak en yüksek stres kaynağının iş arkadaşları olduğu, nörotisizm ve yalancı kişiliklerin stresi arttırdığı tespit edilmiştir. Strese neden olan bu sorunların giderilmesinin antrenör ve yöneticilerin zihinsel sağlık seviyesini güçlendireceği kanaatine varılmıştır (Türksoy, 2013).

Son olarak Katra'nın 2016 yılında futbol antrenörlerin kaygı düzeyleri ile sorun çözme becerileri arasındaki ilişki incelemesine değinilecektir. Çalışmaya toplamda 95 futbol antrenörü katılmıştır. Araştırma anket yöntemi ile gerçekleştirilmiş ve veriler, Beck tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Kaygı Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde (Katra, 2016: 30);

1. Eğitim seviyesi ile sürekli kaygı duyma arasında anlamlı bir ilişki kurulmuştur. Buna göre ilkokul mezunlarının kaygı düzeyinin, lise ve üniversite mezunu antrenörlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi de, eğitim seviyesi yüksek olan antrenörlerin problem çözme yeteneğinin yüksek olduğunun düşünülmesi olarak belirtilmiştir.
2. Antrenörlerin meslekte çalışma süreleri ve medeni durumları ile problem çözme yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır.
3. Son olarak antrenörlerin kaygı duyma seviyesi ile problem çözme yeteneği arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Antrenörlerde Zihinsel Sağlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Antrenörlerde zihinsel sağlıkla ilgili olarak yurt dışında yapılan çalışmalar da aynı yurt içi çalışmaları gibi zihinsel sağlağına etki eden faktörler üzerine odaklanmıştır. Özellikle stres, tükenmişlik duygusu gibi olumsuz etkenler araştırmaların temel dinamiklerini oluşturmaktadır. Gerçekten de zihinsel sağlağıın ölçülebilmesi için psikolojik bir zorlama mekanizmasının var olması gerektiği düşünüldüğünde, yapılan araştırmaların mantığına uygun olduğu söylenebilir. Aşağıda yer alan çalışmalar, antrenörlerde zihinsel sağlağı ölçmeye yönelik yapılmış yurt dışı çalışmaları içermektedir.

Levy ve arkadaşları (2009) elit antrenörler üzerinde bir araştırma yapmış ve antrenörlerin içinde buldukları kurumdan kaynaklanan stres sebepleri ile bu sebepler ile başa çıkma metotları üzerinde çalışmışlardır. Antrenörlerin en önemli stres kaynaklarından bir tanesi, örgütsel kaynaklı stres olarak kabul edilmektedir. Çoğu zaman stres, antrenörlerin bizzat içerisinde görev yaptıkları kurumlardan kaynaklanmaktadır. Konunun araştırılmasına yönelik olarak, antrenörlerde 28 gün süresince karşılaştıkları problemleri bir deftere yazmaları istenmiştir. Aynı zamanda her bir gün için stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin likert tarzı bir anket sunulmuştur. Böylelikle antrenörlerden kurum kaynaklı stres bilgisi ile stresle başa çıkmak için kullandıkları yöntemler talep edilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde antrenörlerin kurum kaynaklı stres unsurları olarak; aşırı iş yükü, sorunlu sporcular, sorunlu idareciler ve kısıtlı imkanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tarz stres unsurları ile karşılaşan antrenörlerin zihinsel sağlıklarını koruyabilmek için konuşarak paylaşma, stres oluşturabilecek unsurlara karşı ön hazırlık yapma, sosyal destek alma ve kendi çabası ile stresten kurtulma gibi çözüm önerilerine başvurdukları görülmüştür (Levy, 2009; 31-45).

Assadi tarafından 2003 yılında gerçekleştirilen araştırmada antrenörler ve yöneticilerin stres kaynaklarını incelemiştir. Özellikle yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve benzeri özellikler ile idari ve kurumsal stres faktörleri kıyas edilmiştir. Araştırma neticesinde yapılan işin önemi, beklenen kalite düzeyi ile zamana yönelik baskı unsurunun strese neden olduğu görülmüştür. Ancak kişisel özelliklerin stres ile ilişkisi kurulamamıştır (Assadi, 2003, 47-55).

1999 yılında Martin ve arkadaşları tarafından antrenörlerin stres seviyeleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Kelly tarafından 1994 yılında geliştirilmiş bulunan stres ve tükenmişlik modelinden faydalanılmıştır. Bu modelin özelliği; sosyal destek, sosyal zorluklar ve iyi bir kariyer hedefi gibi unsurların başlı başına bir stres sebebi olduğu ve bu unsurların zihinsel tükenmişlik üzerinde etkili olduğu üzerine kurulmuştur. Yapılan çalışma neticesinde; antrenörlerin kariyerlerine yönelik kaygılarının oldukça fazla miktarda strese neden olduğu tespit edilmiştir. Yine çalışma ortamından kaynaklanan sorunların da tükenmişlik duygusunu arttırdığı neticesine varılmıştır (Martin, 1999, 280-294).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

3.1. Sonuçlar

Sporcular için lider konumunda olan antrenörlerin örnek bir davranış biçimi sergileyebilmesi ve özellikle zor ve sıkıntılı dönemlerde sporcularına umut aşılayabilmesi için öz yeterliliklerinin üst seviyede olması gerekir. Bu yeterlilikler içerisinde fiziksel yeterlilikler, spor ve antrenman bilgisi gibi fizyolojik ve bilgiye dayalı unsurlar yer almaktadır. Ancak tüm bu özelliklerin yanı sıra bir takım psikolojik yetilerin de bulunması gereklidir. Bu açıdan psikolojik ve zihinsel sağlamlık özelliğini diğer tüm özellikleri birleştirici ve bütünleştirici olarak kabul etmek gerekir. Zira ruhsal açıdan dengeli bir yapıya sahip olmayan bir antrenörün üstün meziyetlere ve özelliklere sahip olsa dahi, bu özellikleri yeterince kullanabilmesi mümkün olmayacaktır.

Bu bölümde zihinsel sağlamlık veya psikolojik sağlamlık olarak adlandırılan ve başarılı bir antrenörün sahip olması gereken özellikler detaylandırılacaktır. Akabinde ise; konuya ilişkin olarak yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir. Böylelikle bu bölüme kadar teorik düzeyde açıklanan konunun antrenörlere bakan yönü ile pratikteki sonuçları ortaya konmuş olacaktır.

Sporcuların en fazla güven duydukları ve karşılaştıkları sorunların çözümünde yardım aldıkları kişilerin başında antrenörleri gelmektedir. Sporcular açısından antrenörler; sporcuların gözünde her daim güçlü kalabilen, güvenilir ve sağlam kişilikler olarak görünmek durumundadır. Psikolojik açıdan zayıf, güvenilmez ve tutarsız antrenörler, sporcuların da kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olur. Ayrıca bu tarz antrenörlerin sporcuları, zor ve sıkıntılı dönemlerde danışacakları ve kendilerine sahip çıkacak bir makam bulma konusunda da sıkıntı çekerler. Bu sebeple antrenörlerin başata sporcular olmak üzere diyalog içerisinde buldukları kişilere karşı güçlü bir karakter çizme zorunlulukları bulunmaktadır.

Antrenörlerin en önemli özelliği, sporcuların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan sahip oldukları kapasitelerini amaçlı davranışlarla geliştirmek ve bilimin bu konudaki genel geçer kurallarını antrenman tekniklerine uygulamaktır. Antrenör bu konu

ile ilgili eğitim almış uzman kişidir. Dolayısı ile antrenörlük aslında kişileri etkilemeye ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatıdır (Lyle, 2002: 39 (Akt: Konter, 2006).

Antrenörün bahsi geçen bu görevleri yapabilmesi ve sporcularını her açıdan destekleyebilmesi için psikolojik dinginliğe ve zihinsel sağlamlığa ihtiyacı vardır. Sporcusunun durumunu tespit etme, duruma göre tavır ve davranışlarda bulunma, kitleleri yönetme ve yönlendirme gibi görevlerin tamamı, güçlü bir ruhsal yapıya ihtiyaç duyar. Dahası; özellikle zor zamanlarda ve beklenmeyen durumlarda, psikolojik açıdan zayıf düşen sporcular, kendilerine örnek olabilecek ve güç verecek bir antrenör arayışında olurlar. Bu zaman zarfında kendileri gibi yılmış ve yıkılmış antrenörlerin bu sporcuları pozitif yönde etkileyebilmesi ve tekrar motivasyonlarını kazanmalarını sağlayabilmeleri pek mümkün değildir.

Önceki bölümde de yer aldığı üzere, günümüzde klasik antrenman teknikleri ile yetinmenin ve klasik bir antrenör vasıfları sergilemenin başarıya ulaşabilmek için yeterli olmadığı açıktır. Özellikle teknolojik gelişmeler ve bilginin yayılımının hızlanması, sporcuların bizzat kendi çabaları ile bilgiye ulaşabilmelerinin yolunu açmıştır. Ancak yine de bu süreç, sporcuların psikolojik olarak ihtiyaç duyduğu destek ihtiyacını azaltmamıştır. Modern sportif anlayış içerisinde antrenörler aşağıdaki işlevleri yerine getirebilmek için zihinsel sağlamlığa ihtiyaç duyarlar (Konter, 2006);

1. Sahip oldukları uzmanlık bilgilerini sporcuların psikolojik yapısına uygun olarak derinlemesine kullanabilme ve sporculara örnek olabilmek amacıyla,
2. Sporcular arasındaki iletişim süreçlerini anlayabilme ve iletişim konusunda mesleki becerilerini sergileyebilme amacıyla,
3. Sorumluluğunda bulunan sporcuları ve spor dalını yalnızca katı deneysel bir bilim açısından ziyade, tüm derinliği ile anlayabilme ve bu bilgiyi amaç ortakları ile paylaşabilme amacıyla,
4. Sporcuların ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve yetenekleri koordine edebilme amacıyla,
5. Yapmış oldukları analiz ve teknik değerlendirmeler objektif olarak amacına yönelik olarak kullanabilme amacıyla,
6. Sporcuların kişisel ihtiyaç ve gereksinmelerine uygun yaklaşabilme ve özel durumlara kişiye özel uygulamalarda bulunabilme amacıyla,

7. Sporcuları inisiyatif alabilen, becerikli ve yetenekli kişiler durumuna getirebilme noktasında sürekli olarak destek olabilme amacıyla,
8. Sporcuların başta kendilerini ve daha sonra tüm sistemi irdeleyebilmelerine yönelik gerekli tahammülü ve sabrı gösterebilme amacıyla ihtiyaç duyarlar.

Sayılan tüm bu özellikler, antrenörlerin asli vazifesi ve sürekli olarak yerine getirmeleri gerekli olan süreçlerle ilgili olup, antrenörlerin ancak zihinsel açıdan iyi durumda olabilmeleri koşulu ile yerine getirebilmeleri mümkündür. Aksi halde antrenörlerin asli vazifelerini yapabilmeleri mümkün olmayacağı gibi, yönetsel performanslarında da zamana bağlı olarak önemli ölçüde değişiklikler ortaya çıkacaktır.

Antrenörlerin zihinsel açıdan sağlam kalabilmeleri ve bu özelliklerini sürdürebilmeleri açısından bir takım vasıflara sahip olmaları gerekmektedir. Özellikle algı, dikkat, kararlılık ve hafıza gibi vasıflar, antrenörün psikolojik güç seviyesi üzerinde doğrudan rol oynamaktadır. Sayılan bu dört özelliğin varlık derecesi, aynı zamanda antrenörlerin zihinsel sağlamlık derecesinin de ortaya konması açısından önemlidir.

Psikoloji bilimi açısından algı, duyasal açıdan bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesidir (Psikolojik Düşünce, 2014). Kişiler beş duyu organları vasıtasıyla dışsal etkenlere maruz kalırken, bu uyarıcıların tamamı algısal bir süreçle karşılanmaz. Bir kısmı bilinçli veya bilinçaltı etkisi ile göz ardı edilir ve duyum aşamasında kalır. Ancak diğerleri bilinçli olarak algı sürecine girerek yorumlanır, seçilir ve değerlendirilirler. Böylelikle dış dünya ile etkili ve geçerli bir iletişim kurulmuş olur.

Antrenörlerin algı kuvveti ile başarıları arasında kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır. Yeterli algılama kapasitesine sahip olmayan ve bir takım algısal unsurlardan faydalanamayan antrenörlerin eksik veri ile hareket etmek zorunda kalacağı açıktır. Bu sebeple öncelikle antrenörleri beş duyu organı ile ilgili herhangi bir fiziksel sorun ve eksikliğin bulunmaması önemlidir. Aksi takdirde eksik veri alışı nedeniyle algılamada sorunlar yaşanacak, bu durum da antrenörün genel başarısını etkileyecektir.

Düşünce, algılama ve kavrama gibi zihinsel özellikleri diğer uyarıcıları göz ardı ederek yalnızca öncelikli uyarıcılar üzerinde yoğunlaştırma gücü dikkat olarak adlandırılmaktadır. Dikkat, öğrenmek, anlamak veya kavramak hedefli bir zihinsel faaliyettir. Dikkat olmaksızın öğrenmenin gerçekleşmesi mümkün değildir. Dikkat

eksikliği olan kişilerde çalışma konusunda bir isteksizlik, ilgisizlik ve bıkkınlık duygusu yaygın olarak görülür (Norosoft, 2017).

Antrenörler birbiriyle ilgili veya bağımsız, çok sayıda değişkenle aynı anda çalışmak zorundadır. Her birinin kendi içinde ve birbiri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve bu değerlendirmeye göre tavır alınması gerekmektedir. Bu anlamda antrenörün dikkat sınırları içerisinde olması gerekli olan hususları göz ardı etmesi, bütünü görememesine sebep olur. Bu durum da isabetli kararlar almasını ve süreci doğru bir şekilde yönetebilmesinin önüne geçecektir.

Bir antrenörün sahip olması gereken önemli özelliklerden bir tanesi de kararlılıktır. Antrenörler, sahip oldukları spor branşı ve içinde buldukları zaman dilimi ile uygun olmak üzere, kısa, orta ve uzun vadeli planlara sahip olmak durumundadırlar. Bu planlar tüm unsurlar göz önünde bulundurularak hazırlanmış olmalı, aynı zamanda da ortaya çıkabilecek ani durum değişikliklerine uygun olarak esneklik sağlanmalıdır. Dolayısıyla antrenör plan ve programlarına sadakat göstermeli ve kararlılıkla uygulamalıdır. Aksi takdirde tutarsızlık sorunu ortaya çıkacak ve antrenör, güvenilir kişiliğinden taviz vermiş olacaktır. Ancak bu aşamada kararlılığın tutuculukla karıştırılmaması gerekir. Plan ve uygulamalarda esnekliğin bulunması ve gerekli durumlarda revizyonist uygulamaların devreye sokulması gerekir. Özellikle konusu insan olan çalışmalarda insanın kendisinden kaynaklanan sübjektiflik, uygulamalarda da değişkenliği gerektirir. İyi bir antrenör, kararlılık ile esneklik arasında dengeyi kurabilen ve bu dengeyi sürdürebilen kişidir.

Bilgiyi edinme, depolama ve ihtiyaç duyulduğunda geri çağırma işlevleri genel olarak hafızanın özellikler arasında yer alır. Bir antrenörün en önemli sermayesi akı ve hafızasıdır. Veri olarak temin ettiği bilgileri hafızasında tutma ve ihtiyacı olduğunda kullanabilme işlevi, antrenörün başarısını doğrudan belirleyecektir. Özellikle müsabaka içerikli ve performansa dayalı sporlarda sporcuların durumları ve özellikleri kadar rakiplerin durum ve özelliklerinin dahi göz önünde bulundurulması ve bu bilgilere göre strateji geliştirilmesi gerekmektedir. çok değişkenli çalışma ortamına sahip olan antrenörlerin hafıza gücü ile başarılı olabilmesi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olması beklenmelidir.

Modern yaşam içerisinde hareket kabiliyeti kısıtlanan kişilerin sağlıklı kalabilmeleri ve hem fizyolojik, hem de psikolojik açıdan sağlıklı olma durumlarını devam ettirebilmeleri için spor yapmaları şarttır. Böylelikle kişiler, zorunlu yaşam şekillerinin dışına çıkarak kendilerini geliştirme ve yenileme imkânına kavuşurlar. Bununla birlikte sporun yalnızca bu işlevinden ibaret olduğunu söyleyebilme imkânı da bulunmamaktadır. Sporun tüm dünya çapında ekonomik, kültürel ve hatta siyasi boyutunun olduğunu belirtmesi gerekir. Günümüzde özellikle futbol ve basketbol gibi takım sporlarıyla boks gibi kişisel sporlar, adeta endüstri haline gelmiş ve bacasız bir sanayi haline dönüşmüştür. Bu anlamda binlerce kişinin geçimini sağladığı önemli bir iş kolu niteliğine kavuşmuştur. Dolayısı ile sporun kendisinden ziyade sonuç kısmı çok daha ön plana çıkmıştır. Böylelikle sporda sonuca etki eden tüm unsurların en ince ayrıntısına kadar planlanması ve böylelikle en iyi sonucun elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Spor; ister amatör, isterse de profesyonelce yapılsın, bir takım zorunlu unsurlara ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaçların başında da ilgili olduğu spor dalını iyi bilen ve bu bilgisini sporcularına aktarabilme yeteneğine sahip olan antrenör gelmektedir. Antrenörlük; gerek sporcuları, gerekse de idarecileri yönetmek ve yönlendirme kabiliyeti açısından spor içerisinde önemli bir yere sahiptir.

Antrenörlerin sahip olması gereken pek çok özellik bulunmaktadır. Bunların başında zihinsel ve psikolojik sağlamlık gelmektedir. Zihinsel sağlamlık, karşılaşılan zorluklara, sıkıntılara ve sorunlara karşılık dinginliğini koruyarak mantık çerçevesinde rasyonel uygulamalarda bulunabilmek anlamı taşır. Zihinsel sağlamlığını koruyabilen bireyler, her şart ve durumda kontrolü kaybetmeden kendi faydalarına olacak davranış biçimini seçebilme yeteneğine ve uygulayabilme dirayetine sahip olurlar. Böylelikle içinde buldukları kriz ortamından en kısa sürede kurtulmayı başarabilirler.

İyi bir antrenörün psikolojik ve zihinsel açıdan sağlamlığını ve dinginliğini her zaman koruyabilmesi gerekir. Ancak bu durumun her zaman çok kolay olduğunu söyleyebilmek mümkün değildir. Başta sporcular ve idareciler olmak üzere birbirinden farklı pek çok insanla muhatap olan antrenörün her birinden gelecek beklenti ve istekleri karşılaması oldukça zordur. Özellikle; başarısı yalnızca elde edilen sonuçlar ile ölçülen profesyonel spor dallarında antrenörlerin başarısının da sonuçlar ile paralel olarak değerlendirileceği bilinmektedir. Bu anlamda antrenörler tüm dışsal değişkenlere müdahale edemedikleri göz önünde bulundurulduğunda, kendileri açısından ortaya çıkan stres

miktarının çok yüksek seviyede olacağı tahmin edilebilir. Bununla birlikte her bir antrenörün ve içerisinde yer aldığı organizasyonun imkanlarının birbirinden farklı olduğu ve bir kısım imkansızlıklarla da baş etmeleri gerektiği düşünüldüğünde, antrenörlerin zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için bir takım kişisel özellikler ile içsel ve dışsal koruyucu faktörlere ihtiyaç duyacakları aşikardır.

Antrenörlerde zihinsel sağlığın ölçülmesi için öncelikle zihinsel sağlığa ket vurabilecek stres kaynaklarının ve benzeri faktörlerin incelenmesi ve daha sonra bu faktörlerin antrenörler üzerindeki etkilerinin incelenmesi gerekmektedir. Aynı şekilde zihinsel sağlığa destek olabilecek koruyucu faktörler de göz önünde bulundurulmalı ve stresle başa çıkmada ve tükenmişlik duygusunu önlemede konusundaki işlevi değerlendirilmelidir.

Bu anlamda yapılan çalışmalar neticesinde, genel olarak antrenörlerin sahip oldukları subjektif özellikler ile strese karşı koyabilme, zihinsel sağlık seviyesi ve tükenmişlik seviyesi gibi değişkenlerin durumu ölçüldüğü görülmüştür. Subjektif unsurlar içerisinde antrenörlerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu, tecrübe süresi gibi değişkenler ele alınmıştır. Çalışmaların sonuçlarının birbiriyle birebir örtüştüğünü söyleyebilmek mümkün değildir. Özellikle bazı çalışmalarda ilişki içerisinde olması beklenen değişkenler arasında anlamlı bir ilgi kurulamamıştır. Ancak unutulmamalıdır ki; yapılan çalışmaların her biri saha araştırması olup, bütünü yalnızca çok küçük bir kısmını irdelemektedir. Bu sebeple de araştırmaların birbirleri ile örtüşmeyen kısımlarının olması doğal karşılanmalıdır.

3.2. Öneriler

1. Zihinsel sağlamlılık ile ilgili yapılan çalışmada, sadece antrenörlük ile ilgili değil sporcu, yönetici, hakem ve spor taraftarları açısından da yapılması önerilebilir.
2. Zihinsel sağlamlılığın yanında algılanan liderlik davranışı ve hedef yönelimi ile ilgili çalışmalarda yeni araştırmalar için ufuk açacaktır.
3. Doküman analizi yöntemi harici ilişkisel tarama yöntemi de bundan sonraki araştırmalarda kullanılabilir.
4. Farklı yaş grupları ve cinsiyet açısından da diğer araştırmalar incelenebilir.
5. Spor psikolojisi literatürüne katkıda bulunduğu düşünülen zihinsel sağlamlılığın daha geniş bir sporcu ortamında kültürler arası çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acet, M. (2005), “*Sporda Saldırganlık ve Şiddet*”, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Artan, İ. (1986), *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme*, Özgün Matbaacılık, İstanbul.
- Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, Bağırın Yayınevi, Ankara.
- Bahadır, E., (2009), “Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Programı, Ankara.
- Bezci, Ş. (2010), “Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Biber, E. (2008), “Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Bolat, Z. (2013), “*Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ana bilim Dalı, Konya.
- Bulut, B. (2016), “*Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek Ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum.
- Çalışkan, G. ve Göral M. (2013), Antrenörün Liderliği. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013), “*Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli Myo Örneği*”, Electronic Journal of Vocational Colleges, Aralık 2013 UMYOS Özel Sayısı, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Donuk, B., (2006), “*Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi Ve Bir Model Yaklaşım*”, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.

- Eminağaoğlu, N. (2006) “*Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*” Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Eygü, H. (2009), “Spor Psikolojisi Ve Türkiye’deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), İstanbul.
- Güçlü, N. (2001), Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 91-109, Ankara.
- Günay M., Yüce, A. (2008), “*Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*”, Gazi Kitabevi, 3. Baskı, Ankara.
- Güneş, C. (2016), “*Engelli Sporcularla Çalışan Antrenörlerin Mesleki Yeterliliklerinin Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Ankara.
http://mnedim.awardspace.com/spor_%20psikolojisi.htm, (Erişim Tarihi: 28.09.2017).
<http://www.ardacoskun.com/service/spor-psikolojisi-nedir/> (Erişim Tarihi: 21.09.2017).
http://users.metu.edu.tr/skirazci/Courses/LearningSlides/06071_01_SB.pdf (Erişim Tarihi: 26.09.2017).
<http://bizdosyalar.nevsehir.edu.tr/d89fec03dee381d0a576d63d411b34b9/psikoloji-ders-sunum.pdf> (Erişim Tarihi: 28.09.2017).
<http://www.psikolojik.gen.tr/alg.html> (Erişim Tarihi: 29.09.2017).
<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx> (Erişim Tarihi: 25.09.2017).
- İşilar, E., (1988), “*12–18 Yaş Grubu Öğrenci Voleybolcuların Başarılarını Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma*”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karagözoglu, C. (2005), *Sporda Psikolojik Destek*, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Katkat, D. (2005), “*Türkiye Profesyonel Futbol Ligindeki Antrenörlerin Liderlik Yönelim Analizi ve Problem Çözme Becerileri*”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

- Katra, H. (2016), “Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerindeki Etkileri” Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139, İstanbul.
- Kasap, H., Erdem K. (2009), Futbol Felsefesi, TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları, Şubat, S.1, İstanbul.
- Konter E. (2006a), “Antrenörlerin ve Sporcuların Takım ve Bireysel Sporlara Katılımlarına Göre Liderlik Gücü Algıları”, *XV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Muğla.
- Konter, E. (2006b), Felsefe Psikoloji Bağlamında Antrenörlük Tipleri: Yeni Bir Öneriye Doğru, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XI (2006), 3 : 15 – 22, Ankara.
- Korkut, Ç. (2013), “Karate Antrenörlerinin Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D. and Polman, R., 2009. Organisational Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: A Longitudinal Study with an Elite Coach. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4 (1). pp. 31-45.
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework For Coaches' Behaviour*. London: Routledge.
- Mandleco, B.L. ve Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- MEB, (2013), *Psiko Motor Gelişim*, Ankara.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2,
- Newman, R. (2005). *Apa's Resilience Initiative*. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(3).
- Newton, M., Fry, M. D. (1998), Senior Olympians Achievement Goals and Motivational Responses. *Journal of Aging and Physical Activity*.

- Önder, Ö. (2017), *Stres ve Davranış; Stresle Baş Etme Yöntemleri*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2016-2017 Dönemi Davranış Bilimleri Ders Notları, Ankara.
- Öztürk, F. vd. (2004), Antrenör Ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması, *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı: II (1), Ankara.
- Öztürk, P. (2012), *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, SBR 129 Spor Bilimleri ve Rekreasyon Dersi Sunumu, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara.
- Sevim Y. (2006), “*Antrenör Eğitim İlkeleri*”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Şahin N. H. (2011), Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı Ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2011/12, Ankara.
- Şahin, H. M. (2002), *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*, Gaziantep: Nobel Yayınları.
- Taşçı, M. (2014), “*Engelli Sporcularla Çalışan Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Tuncel, F. (2007), *Antrenörlük ve Antrenman*,
https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/7946/mod_resource/content/1/5.B%C3%B6l%C3%BCm.pdf, (Erişim Tarihi: 04.09.2017)
- Türksoy, A. (2013), Futbol Kulüplerinde Çalışan Antrenör Ve Yöneticilerin Kişilik Özelliklerine Göre Stres Kaynaklarının İncelenmesi, *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 2013, Vol.4, No.1, Pg:77-90
- Uğur, H. (2014), “*2012-2013 Yılı Türkiye Futbol Liglerinde Görev Yapan Faal Futbol Antrenörlerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi*” Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Wispe, L. “The Distinction Between Sympathy and Empathy: To Call Forth A Concept, A Word Is Needed”, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 1996, Vol. 50, No:2,
- Yılmaz, V. (2011), Genç Sporcularda Etkili Antrenörlük,
<http://www.basketbolegitim.com/2011/07/31/genc-sporcularda-etkili-antrenorluk/> (Erişim Tarihi: 21:09.2017)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı :Serdar Onur Kolukısa

Uyruğu :T.C.

Doğum tarihi ve yeri :16/06/1979 Ankara

Medeni hali :Bekar

Telefon :05322754633

e-posta :serdaronurr@gmail.com

Eğitim Derecesi Mezuniyet yılı

Yüksek lisans :

Lisans : 2009

Lise : 1997

İş Deneyimi

Yıl Çalıştığı Yer Görev

Yabancı Dili

İngilizce

İlgi Alanları

Bilardo, Müzik, Basketbol, Şiir.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 64046081-302.14/8
Konu : Tez Başlığı Değişikliği

09/01/2018

Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığına

Ana bilim dalınız Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencileri Serdar Onur KOLUKISA ile Cevher SÖNMEZ'in tez başlığının değişikliği, aşağıdaki yönetim kurulumuzun 04.01.2018 tarih ve 01/07 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığının 03.01.2018 tarihli ve 01-02 sayılı Serdar Onur KOLUKISA ile Cevher SÖNMEZ'in, tez başlığı değişikliği konulu yazıları görüşüldü.

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 149040013 numaralı öğrencisi Serdar Onur KOLUKISA ile 159040002 numaralı öğrencisi Cevher SÖNMEZ'in, 27.12.2017 tarihinde yapılan tez savunma sınavında, tez başlıklarının savunma sınavı jüri üyelerinin önerisi üzerine, yapılan değişikliğin aşağıdaki şekli ile kabulüne, danışmanına duyurulmak üzere konunun Ana Bilim Dalı Başkanlığına ve adı geçen öğrencinin e-posta adresine bildirilmesine oy birliğiyle karar verildi.

Öğrencinin Adı Soyadı	Danışmanın Adı Soyadı	Eski Tez Başlığı	Yeni Tez Başlığı
Serdar Onur KOLUKISA	Doç. Dr. Turhan TOROS	Antrenörlerde Zihinsel Sağlık Modeli	Antrenörlerde Zihinsel Sağlık Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi
Cevher SÖNMEZ	Doç. Dr. Turhan TOROS	Spor Taraftarlarının Psikolojik Analizi	Olimpiyatlardan Günümüze Spor Müsabakalarında Saldırganlığın ve Şiddetin İncelenmesi



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 30.11.2017

Tez Başlığı: Antrenörlerde Zihinsel Sağlık Modeli

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

a) Giriş,

b) Ana bölümler ve

c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 30/11/2017 tarihinde enstitü arafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinal raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %3 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %10,

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dahil
- 3- Benzer kelime sayısı 10 adet

yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanım ile birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı : Serdar Onur KOLUKISA

İmzası

Tarih: 30.11.2017

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz tez çalışması Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı Doç.Dr.Turhan TOROS

İmzası

Tarih: 30.11.2017

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (...2...sayfa)

ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK MODELİ

Yazar Serdar Onur Kolukisa

Gönderim Tarihi: 30-Kas-2017 03:50PM (UTC+0200)

Gönderim Numarası: 887624063

Dosya adı: Serdar_Onur_KOLUKISA.SON.docx (93.54K)

Kelime sayısı: 16619

Karakter sayısı: 125807

ANTRENÖRLERDE ZİHİNSEL SAĞLAMLIK MODELİ

ORIJINALLIK RAPORU

%3

BENZERLİK ENDEKSİ

%3

İNTERNET
KAYNAKLARI

%0

YAYINLAR

%0

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BIRINCIL KAYNAKLAR

1

library.cu.edu.tr

İnternet Kaynağı

%2

2

www.sakintaekwondo.com

İnternet Kaynağı

%1

Alıntıları çıkart

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat

üzerinde

Eşleşmeleri çıkar

< %1