

Dünyada Spor Psikolojisi Uygulamaları

Sport Psychology Applications in the World: Review

İtir TARI CÖMERT,^a
İbrahim BALCIOĞLU,^b
Mert SAVRUN^b

^aPsikoloji Bölümü,
İstanbul Aydın Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi,
^aPsikiyatri AD,
İstanbul Üniversitesi
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul

Geliş Tarihi/Received: 01.12.2008
Kabul Tarihi/Accepted: 19.02.2009

Yazışma Adresi/Correspondence:
İtir TARI CÖMERT
İstanbul Aydın Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, İstanbul,
TÜRKİYE/TURKEY
itir@gmail.com

ÖZET Sporun; ilkel toplumlardan günümüzün modern toplumlarına doğru olan değişimine bakıldığında bireyler için bir hayat tarzı olma, estetik ve fizik güzellikleri yakalama ve-veya devam ettirme, bireyler için bir eğlence kaynağı olma, savaşa hazırlanma, soğuk savaşın aracı olma gibi birçok özelliği barındıran toplumsal ve bütünlendirici bir olgu olarak karşımızdadır. Psikolojinin birçok alt alanı vardır. Bu alt alanlardan bir tanesi de spor psikolojisidir. Spor psikolojisi, psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alt alandır. Spor psikologları hem akademisyen hem de uygulamacı olarak çalışmaktadır. Günümüzde spor ve sporcuya atfedilen anlamın değişmesi ile spor psikolojisi önem kazanmaktadır. Spor psikologları, uygulamacı olarak takımın performansını artırmaya ve takım içinde olumlu bir hava yaratmaya çalışmaktadır. Ülkemizde henüz gerçek anlamda spor psikolojisi eğitimi veren bir birim bulunmamakla birlikte bu alana duyulan ihtiyaç gün geçtikçe artmaktadır. Spor psikolojisi şu anda, pek çok farklı bakış açısı nedeni ile doğasının kolayca açıklanamayacağı bir alan gibi görünmektedir. Bu karmaşıklık sadece kavramsal tanımlamalardan değil, aynı zamanda spor psikologunun üstlenmesi gereken rollerden de kaynaklanmaktadır. Araştırmacılar uzun zamandır spor ve spor psikolojisi ile ilgili araştırmalar yapmaktadır. Birçok araştırmada sporcuların takım olma bilincinin nasıl geliştiği, spor psikolojisinin ne olduğu üzerine hipotezler üretilmiştir. Fakat bu hipotezler aslında bir fenomen ortaya çıkarmaktadır bu fenomenin adı spor psikolojisidir. Bu durum spor psikolojisinin spor bilimleri içindeki yerini sağlamlaştırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, psikoloji, spor psikolojisi

ABSTRACT When the evolution of sport from the primitive societies to the present-day modern societies is examined, we realize that it contains many features simultaneously such as being a lifestyle for the individuals, a source of entertainment for the individuals, a preparation to wars, a tool of the cold war, a means of acquiring and/or maintaining the aesthetic and physical beauties. Psychology has many subfields. The sport psychology is one of these subfields. The sport psychology is a subfield that includes the application of the psychological principles to sport environment. The sport psychologists work as both an academician and a practitioner. Together with the change of the meaning attributed to sport and the sportsman today, the sport psychology has gained importance. As the practitioners, the sport psychologists try to increase the team performance and create a positive atmosphere in the team. Although there is no sport psychology education program in real sense in our country yet, the need for such program in this field has been increasing every day. At the moment, because of many different viewpoints, the sport psychology appears to be a field that has a hard to explain nature. This complexity stems from not only the conceptual definitions but also the roles that must be assumed by the sport psychologist. The researches have been conducting researches on the sport and the sport psychology for long time. The sport psychology research has helped to develop many hypotheses and to define what the sport psychology is. However, these hypotheses create a sport psychology phenomenon indeed. And such a case strengthens the position of the sport psychology in the field of the sport sciences.

Key Words: Sport, psychology, sport psychology

Spor; günümüzde kelime anlamının dışında anlamları içinde barındıran, toplumsal ve bütünleştirici bir olgu olarak karşımızdadır. Bu, sporun güç savaşı dengelerinde kendine bir yer edinmesi; devletleri ve milletleri yönlendirmesi ile pekişmiştir. Kazanmak, hem bireysel hem de takım sporlarında ön plana çıkan bir hedeftir. Bu noktada amacın kazanmak ya da oyunun içindeki dinamikleri harekete geçirmek olması önemli değildir. Bunlar birbirine karışmış süreçlerdir. Spor hakkında yapılmış olan araştırmaların sayıca azlığı günümüzde spora verilen önemin artması ile değişmeye başlamıştır. Spor hakkında yapılan yeni araştırmalar bu alandaki açığı kapamayı ve yeni bakış açıları getirmeyi amaçlamaktadır.

Birçok alanı bulunan spor psikolojisinin en önemli alt alanlarından birini oyun, oyuncu, taraftar psikolojisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Ancak tüm bu alanlara bir bütün olarak bakıldığında spor psikolojisinden bahsetmek mümkün olmaktadır. Spor psikologu sadece oyuncuların oyundaki performanslarını yükseltmeye yönelik çalışmalar yapmamalıdır. Günümüzde bu anlayışın değişmeye başladığını sporcuların ailesi, çevresi ve kendisi ile ilgili çalışmaların önem kazandığını yani sistem içinde değerlendirildiğini görülmektedir. Tüm bu çalışmalara genel bakış açısından bakmayı hedeflemekte olan bu makale bu alandaki çalışmaların derlemesi niteliğindedir.

SPOR VE SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor sözcüğünün kelime anlamına bakıldığında “disport” kelimesinden köken aldığı görülmektedir. Bu köken “dis” ve “portare” kelimelerinden türemiştir. Bu kelime “işten uzak durmak, ağır iş değil eğlence” anlamını taşımaktadır. Genel olarak spor amaçlı belli kurallara ve teknik yöntemlere bağlı olan, yapanlarda olduğu kadar izleyenlerde de haz duyma ve coşku gibi gereksinimleri doyuran, sporcuları ve izleyenleri bütünleştiren bir etkinliktir.¹⁻³ En genel tanımlamada ise spor; bireysel veya kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kuralların uygulandığı ve geç dönemde yararlı olması beklenen beden hareketlerinin tümü şeklinde tanımlanabilir.⁴

Fişek ise, sporu şöyle tanımlamıştır: Spor yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çabadır. Spor müsabakasını izleyen (seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreçtir. Toplumsal açıdan oluşturulan bütün içinde yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (veya bağımlı değişken) yerine göre de onu yönlendirebilen etkili bir amaç ve çok önemli bir toplumsal kurumdur.⁵ Bu tanım sporun diğer yönlerini de göz ardı etmeden, toplumsal açıdan da ele alınarak yapılmış olan en gerçekçi tanımdır. Çünkü spor kendine özgü toplumsal kuralları, değerleri, etkileşim simgeleri ve süreçleriyle canlı bir toplumsal yapıdır.

Sporun insan yaşamında birden fazla yeri bulunmaktadır. Müsabaka amacı ile yapılan spor faaliyetleri dışında egzersiz amacı ile yapılan spor günlük hayatımızın içinde yerini almaktadır. Bu noktada öncelikle egzersiz tanımı üstünde durmak gerekmektedir. Egzersiz yürümek, koşmak, yüzme, bisiklete binmek gibi beden ve ruh sağlığını geliştirmek amaçlı, tek başına da yapılabilen fiziksel aktivitelerdir. Egzersizin amacı, metabolizmayı yükseltmek, kasları güçlendirmek, yağ yakmak ve vücuttaki yağı azaltmak, eklemleri esnek hale getirmektir. Zaman zaman birbiri yerine kullanılsa da spor ve egzersiz birbirinden farklı kavramlardır.⁶

Dünya’da ve spor bilimleri alanında yaşanan tüm bu değişim içinde spor, 20. yüzyıldan başlayarak, bilimsel çalışmalara açılmış ve değişen toplumsal koşullarla birlikte ekonomik bir yön kazanmaya başlamıştır. Bilim adamları, daha iyi sporcu yetiştirme ya da toplumsal yaşam içindeki rekabet ve ilerleyen teknik yaşama uyumu sağlama çabasının yanı sıra, insanın yaşam kalitesini yükseltmek, stres ve depresyon ile başa çıkmak için sporu bir araç olarak görmüş ve bu konuda çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Çalışmaların başladığı ilk yıllarda spor egzersizi, spor biyomekaniği, spor hekimliği gibi alanlarda çalışmıştır. İlerleyen süreçlerde sporun gelişen ve büyüyen yapısı nedeniyle spor psikolojisi, spor sosyolojisi, spor pedagojisi, spor felsefesi gibi alanları da içine alan ve spor bilimleri adı verilen yeni bir bilim dalının oluşumu başlamıştır. Spor psikolojisine ait birçok kaynaktaki aslında bu bilim dalının insanlık tarihi kadar eski

olduğu savunulmaktadır. Sporun insan yaşantısında yer almaya başlaması ile birlikte spor psikolojisi alanının da insan hayatında yer almaya başladığı söylenmektedir.^{7,8}

Bu gün bulunduğu noktaya gelinceye kadar spor farklı aşamalardan geçmiştir. Ama modern olimpiyatların 1896'da doğmasından başlayarak reklâm ve ekonomik yanı ağırlık kazanan bir fenomen konumuna gelmiştir. Daha hızlı, daha kuvvetli daha yükseğe ulaşabilmek için bilim adamlarına duyulan gereksinim çerçevesinde sporcuların müsabaka kaygıları müsabaka stresleri, motivasyonel öğeleri, dikkat yoğunlaşmaları gibi pek çok konunun çözümlenmesinde spor psikologlarına gereksinim duyulmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri'nde spor psikolojisinin ortaya çıkışı kabaca yirminci yüzyılın ilk yıllarındadır. Spor psikolojisi alanının ilk çalışmalarının 1880'li yıllarda "hareket algısına" yönelik başladığı söylenebilir. Spor psikolojisi alanını bilimsel olarak ilgilendiren ilk çalışma 1895 yılında Norman-Triplett tarafından yapılmıştır. 1938'e kadar geçen sürede spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar daha çok motor öğrenme, reaksiyon zamanı, kişilik ve spor oyun psikolojisi alanlarında yoğunlaşmıştır.¹

Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk spor psikolojisi laboratuvarı 1925 yılında kurulmuştur. 1939 yılında spor psikolojisi alanında lisansüstü eğitim başlamıştır. 1960'lı yıllarda spor psikolojisi hem akademik hem de ayrı bir disiplin olarak görülmeye başlandı. Konu ile ilgili laboratuvar çalışmaları hız kazandı.⁹

Spor psikolojisine ait birçok farklı tanım bulunmaktadır. Alderman 1980'lerde spor psikolojisini "sporun insan davranışları üzerindeki etkisi" olarak tanımlamıştır.¹⁰ Bu tanımlama 1986 yılında Gill tarafından şöyle değiştirilmiştir: "Spor psikolojisi spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin alt alanıdır".¹¹ 1994 yılında tüm bu tanımların dışında bir tanım Cox tarafından ortaya atılmıştır: "Spor psikolojisi psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alandır".¹² Tüm bu tanımlamalar ışığında spor psikolojisi; gelişimsel

spor psikolojisi, psikofizyolojik spor psikolojisi ve bilişsel spor psikolojisi gibi alt alanlara bölünmeye çalışılmış fakat daha çok kavram kargaşası ortaya çıkmıştır.¹³

Özellikle yirminci yüzyılda spor faaliyetlerinin artması, bu faaliyetlerde uyulan kuralların daha gelişmesi ve sporculardan beklentilerin yükselmesi ile birlikte, spor psikolojisi alanında yeni gelişmeler başlamıştır. Artık sporcuya sadece bedensel performans gösteren bireyler olarak bakan anlayış değişmiş, sporcuyu bedensel ve ruhsal bir bütün olarak görülmeye başlamıştır.

Spor sosyolojisinde hareket noktası sporun, bir başka ifade ile sportif faaliyetlerin bizzat kendisi olmuştur. Toplum içinde ortaya çıkış özellikleriyle, yerine göre bir olay yerine göre ise bir olgu niteliği taşıyan spora toplumun bütünü içinde bakmak daha uygundur. Spor çağımız insanının toplumsal yaşamına derinlemesine girmiş ve toplumsal yapıya göre biçimlenen bir olgudur. Spor toplum bilimi sporu toplumsal bir kurum, toplumsal bir sistem boyutuyla inceleyen özel bir toplum bilimidir. Sporun ulusları birleştirici gücü unutulmamalıdır. Sosyolojik açıdan bakıldığında sporun, sporcular ve taraftarlar açısından ait olma hissi yarattığı ve bu hissin bütünü insanları aynı şekilde etkilediği gerçektir.^{14,15}

Spor psikolojisi ister psikolojinin ister egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınsın, her iki bakış açısında da varılan veya varılacak olan nokta önemlidir. Bu noktayı kısaca söyle özetleyebiliriz: Spor psikolojisi, psikolojinin alt alanı olarak ele alınırsa spor ve egzersiz psikolojisinin kuramlarının ve ilkelerinin uygulanması önem kazanır. Egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alındığında ise spor ortamındaki davranışların belirlenmesi ve açıklanmasına odaklanılır.¹⁶

Spor psikolojisini "spor yapanlarda antrenmanların verimliliğini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım aynı zamanda spor psikolojisinin çalışma alanlarını da göstermektedir. Bu açıdan spor psikolojisinin çalışma alanlarını üç ana

başlıkta toplamak mümkündür bu başlıklar: Performans artırıcı uygulamalar, teknik öğrenimini hızlandırıcı uygulamalar ve performansın önündeki ruhsal engellenmeleri kaldırmaya yönelik uygulamalardır.³

Nideffer ve ark. 1976 yılında yaptıkları çalışmada spor psikologunun uygulamacı rolünün, performansı geliştirici programlar üretmek, psikolojik değerlendirme tekniklerini kullanmak, bunalımı önleyici servis hizmetleri vermek, antrenörler ve sporla doğrudan ilgili olan diğer kişiler için programlar geliştirip, danışmanlık hizmetleri vermek olduğunu söylemiştir. Spor psikologunun uygulamacı rolü performansı arttırmak ve takım içinde iyi bir havanın yakalanmasına yardımcı olmaktır. Spor psikologu bu rolü ile sporculara müsabaka stresi ve müsabaka kaygısı ile başa çıkma stratejilerini öğretmeli, konsantrasyonu geliştirmeli, takımın güdülenme düzeyini yükseltmeli ve güdülenmenin devam etmesini, kendine güvenin artmasını sağlayabilmelidir.¹⁷

Spor psikologunun çalışma yapabileceği birçok alan bulunmaktadır. Her alanın kendi uzmanlık bölümleri olmalıdır. Müsabakalar öncesi yaşanan anksiyete, başarısızlık korkusu, güdülenme bozuklukları, sporcunun yaşadığı depresyon performansını etkilemektedir. Spor psikologu performansın sporcunun ruh sağlığının iyiliği ile bağlantılı olduğunu düşündüğü durumlarda psikolojik danışmanlık yapması gerekmektedir. Problemlerle başa çıkma becerileri yeterince gelişmemiş sporcularda depresyon, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı, ilişki problemleri görülebilmektedir. Bu problemlere danışmanlık verecek spor psikologunun klinik deneyiminin olması avantaj olacaktır. Böyle bir durumda spor psikologu değerlendirme, psikolojik danışmanlık, grup danışmanlığı ve psikoterapist rollerini üstlenmelidir. Zihinsel antrenman ve psikoregülasyon tekniklerinin sporculara uygulanması ve-veya öğretilmesi sırasında spor psikologu eğitici rolünü üstlenmektedir. Güdülenme, performans arttırma, performansı engelleyen etkenlerin giderilmesi gibi alanlarda yapılacak çalışmalarda spor psikologu araştırmacı rolünü üstlenmelidir. Spor psikologunun üstlenmesi gereken tüm bu rollere bakıldığında spor psikolojisi

çinde temel psikoloji bilgilerin varlığı ve zorunluluğu görülmektedir.¹⁸

Spor psikolojisinin alanlarının bilinmesi spor psikologunun rolünün netleşmesini sağlayacaktır. Spor psikolojisi, sporculara yardımcı olmak ve egzersiz yapan bireylerin katılımlarını ya da katılım sonrasındaki ruhsal durumlarına ilişkin çalışmalar yürütmektedir. 1978 yılından “çağdaş spor psikolojisi” başlığı ile ele alınan alanın ve konuların spor psikolojisinin işlevinin netleştiği dönemler olduğu dikkat çekmektedir. Alandaki yeni yaklaşımlar ile birlikte spor psikolojisinin iki ana işlevi olduğu belirtilmektedir. İlki egzersiz ile harekete katılım ve nedenleri üzerinde duran spor psikolojisi uygulamaları daha sık kullanıldığı elit spora ve sporcuya yardımcı olmayı içeren uygulamalardır. Bu alanda yapılan çalışmalar ise kendi içerisinde üç ana başlık altında toplanarak ele alınmaktadır. Fiziksel performansı arttırma ve toparlanmaya yardımcı olmak amacı ile kullanılan spor psikolojisi uygulamaları bulunmaktadır. Bu uygulamalar içinde sporcu kişiliği ve bu alanda yapılan çalışmalar, motivasyon, konsantrasyon, dikkat ve kendine güven çalışmalarının; sporcuların teknik öğrenimlerini hızlandıracak, beceri öğrenimi ağırlıklı zihinsel antrenmanlar, müsabakaya hazırlık amaçlı zihinsel antrenmanlar, müsabakaya yönelik hayal etme çalışmaları bulunmaktadır. Performansa engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan çalışmalar içinde müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlikler, tükenme, çeşitli ruhsal sorunlar yer almaktadır. Spor psikolojisinde ortaya konulan bu konuların çalışılabilmesi ve başarıya ulaşılabilmesi yukarıda sözü edilen iki alt başlığın ele alınmasına bağlıdır. Bu noktada spor psikologunun rolünün net olarak ortaya konulması spor psikologunun neler yapabileceğini gösterecektir. Spor psikologunun müşterisi, sporcudur ve bir spor psikologun olmanı ötesinde bir psikolog olarak sorumluluğu danışanının kişisel ve ruhsal bütünlüğünü korumasına, sürdürmesine ve geliştirmesine yardım etmektir. Bu noktada fizyolojik performans geliştiricileri, antrenörleri, ailesi ve takım arkadaşları ile işbirliği içinde çalışmalıdır.^{19,20}

Klinik kökenli bir uygulamacı olan May, psikoloji kökenli olan uygulamacıların spor ve egzer-

siz bilimlerine ilişkin eğitim, spor ve egzersiz bilimlerinden gelenlerin klinik ve psikolojik danışmanlık eğitimi, psikiyatri kökenli olanların da spor ve egzersiz eğitimi almaları gerektiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım biçiminde verilecek eğitim, lisans düzeyinde bir eğitimi değil, lisansüstü ve doktora eğitimini içermelidir.²¹

Bu çerçevede spor psikoloğunun eğitimi için A.A.A.S.P.(The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology) şu öneride bulunmaktadır: Spor psikolojisinin içinde klinik veya psikolojik danışmanlık, sosyal psikoloji, psikofizyoloji, deneysel psikoloji, gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi, bilişsel psikoloji ve psikopatoloji gibi alanlara gereksinim vardır. Spor ve egzersiz için de biyomekanik, antrenman, hareket bilimi, egzersiz fizyolojisi, spor tıbbı, spor pedagojisi, spor sosyolojisi, motor öğrenme ve motor gelişim alanlarının bilinmesine gereksinim vardır.²²

Spor psikolojisi bu şekli ile ele alındığında 1960-1970 yıllarının sosyal psikoloji alanını hatırlatmaktadır. Bu alanda da toplum bilimciler ve psikologlar farklı tanımlar ortaya koymuşlardır. Son yıllarda bu alanda bir uzlaşma görülmektedir. Tüm gelişmelere rağmen toplumun doğası ve sporun insan toplulukları üstündeki etkisi hakkında tamamen farklı varsayımların ve derin ayrılıkların varlığını koruyacağı unutulmamalıdır. Spor psikolojisi bu bağlamda daha genç bir alan olarak ele alınmalı ve şu anda yaşadığı kavram kargaşası ve kendine spor bilimleri alanı içinde yer açma çalışmalarını doğal görülmeli ve hoş karşılanmalıdır.¹⁶

Davranışsal ve bilişsel tekniklerin günümüzde spor psikolojisi içinde oynadıkları acil ve önemli roller olduğu bilimsel olarak kabul edilmiştir. Özellikle spor psikolojisi anlayışının gelişmeye ve değişmeye başlaması ile birlikte bu tür yaklaşımların kullanımının ve acil müdahalelerde işlevselliğinin olduğu tartışılmamaktadır. Gelişmekte olan spor psikolojisi programlarında var olan atletik performansını arttırmaya yarayacak ve-veya potansiyel performansın ortaya çıkmasına fayda sağlayacak çalışmaların yapılmaya başlanması bu kapsamda değerlendirilmelidir.²³

Borkovec, Shadick ve Hopkins'in spor psikolojisi alanında yaptıkları çalışmalarda ortaya çıkan bir sorun alanı bulunmaktadır. Bu sorun alanı sporcuların yaşadıkları kaygıdır ve bir spor psikoloğunun bu alanda çalışması gerekmektedir. Bu durum sporcu tarafından istenmeyen, kontrol edilemeyen, olumsuz düşüncelerin bir parçasıdır. Bir spor psikologu sporcuların yaşadıkları kaygı hakkında mutlaka çalışmalar yapmalıdır. Burada önemli olan sporcuların hangi durumlarda kaygı yaşadıkları ve bununla nasıl başa çıkacakları hakkında iç görü kazanmalarına yardımcı olmaktadır.^{24,25}

Spor psikolojisinin gelişiminde önemli unsurlardan bir tanesi de sporcuların psikologlara olan bakışlarındaki değişimdir. Bu sayede danışmanlık daha işlevsel hâle getirilmiştir. Sporcular artık psikologlara daha fazla güvenmeye ve yaşadıkları problemler hakkında yeni bakış açıları almak için danışmanlık almaya gitmeye başlamışlardır.²⁶ Spor psikologları tarafından alınan tüm bu bilgiler sporcuların atletik performanslarını, problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmek için kullanılmaya başlanmıştır. Bu yöntem değişikliği spor psikolojisi alanında yapılmış olan en önemli değişikliklerdir.²⁷

Partington ve Orlick'in spor psikolojisinin gelişimi hakkında yaptıkları çalışmada sporcuların psikologlar ile kurdukları olumlu ilişkilerin oyundaki performanslarını arttırdığını ortaya çıkarmışlardır. Bu artış sporcuların hayatlarına yansıyan değişiklikler meydana getirmektedir.²⁸

Son 30 yılda yapılan araştırmalarda spor psikologlarının zihinsel süreçler ve zihinsel antrenmanlar hakkında sporcular ile yaptıkları çalışmaların sonucunda; sporcuların performanslarında artış olduğu saptanmıştır.²⁹ Bu alanda yaşanan gelişim araştırmacıların bulgularına ve çalışmalarına yön vermektedir. Özellikle futbolcular, tenisçiler ve yüzücüler ile yapılan performans geliştirme çalışmalarının yararlılığı ve pozitif etkileri spor psikologlarına olan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Spor psikologlarının beceri geliştirme ve imajinasyon tekniklerini kullanarak oluşturdukları programların işlerliği yapılan araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Bu gelişimin devamlılığının sağlan-

ması spor psikologlarının uzmanlaşması ve tüm spor dallarında kullanılması ile mümkün olacaktır. Bu çalışmaların devamında sporcularda bilişsel beceri gelişiminin hızlandığı görülmüştür. Çalışmaların bir başka olumlu yönü ise sporcuların kendilerini kontrol becerilerindeki artış olmuştur. Spor psikologları ile yaptıkları çalışmalar doğrultusunda sporcular oyuna ve oyununun içindeki süreçlere daha fazla konsantre olabilmektedir. Yapılan çalışmalar ile sporcular geçmişe takılmak yerine bir sonraki karşılaşmayı düşünmeye ve o karşılaşmada yapacağı hareketlere konsantre olmayı öğrenmektedir. Araştırmacılar buna çözüm odaklı yaklaşım demektedir. Bu yaklaşımda esas olan yapılmış hatalara ya da hata yapmanın düşüncesine takılmaktan ve hayal kırıklığı yaşamaktan çok çözüm üretme ve bu yönde hareket etmeye dayanmaktadır.

Spor psikolojisinin gelişmesi ve spor alanındaki değerinin anlaşılmasına başlanması ile oyuncular atletik performansları dışındaki konularda da danışmanlık hizmetleri almaya başlamışlardır. Henüz bu tür danışmanlık hizmetleri çok işlevsel kullanılmaya başlanmamış olsa da, oyunculara değişim gören yönetim ve teknik kadro spor psikologlarına daha fazla önem vermeye başlamıştır. Yukelson'un oyuncuların ile yaptığı kişiler arası iletişim becerileri, olaylara karşı tahammül becerileri, problem çözme becerileri, olaylara müdahale etme yetenekleri, esneklikleri, empati becerileri, etkili dinleme becerili hakkındaki çalışmalarında başarılı sonuçlar aldığı ve bu çalışma sonuçlarının oyuncuların atletik performansların da etkilediği gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların yanı sıra spor psikologunun sporculara iç görü kazandırmaya yönelik çalışmalarda yapıyor olması gerektiğini düşünen görüşlerde bulunmaktadır.³⁰⁻³²

SONUÇ

Spor faaliyetinde bulunan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmenin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı önlem alınmalıdır. Bu iş spor psikologlarının sorumluluğundadır. Spor psikolojisi şu anda, pek çok farklı bakış açısı nedeni ile doğasının kolayca açıklanamayacağı bir alan gibi görünmektedir. Bu karmaşıklık sadece

kavramsal tanımlamalardan değil, aynı zamanda spor psikologunun üstlenmesi gereken rollerden de kaynaklanmaktadır. Spor psikolojisi, günümüzde sözcük anlamının dışında bir anlam kazanmıştır.

Araştırmacılar uzun zamandır spor ve spor psikolojisi ile ilgili araştırmalar yapmaktadır. Birçok araştırmada sporcuların takım olma bilincinin nasıl geliştiği, spor psikolojisinin ne olduğu üzerine hipotezler üretilmiştir. Fakat bu hipotezler aslında bir fenomen ortaya çıkarmaktadır. Bu fenomenin adı spor psikolojisidir. Sosyal psikolojide açıklayıcı çalışılan grup olma ve grup dinamikleri, grubun üyelerinin birbirine bağlanması spor psikolojisinin temel alanlarından biri olmaktadır.³³

Günümüzde spor, ekonomik yanı ile de ihmal edilemez bir fenomendir. Spor; izleyeni, sağlık için spor yapanı ve yarışan sporcusu ile reklâmlardan, basından, sanayici ve yatırımcılardan büyük destek alarak olağanüstü bir ekonomik ivme kazanmıştır. Özellikle ülkemiz gibi az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde spor önemli bir dinamiği oluşturmaktadır.

Spor, toplumdaki en yaygın kuruluşlardan biridir. Finansal harcamaları, katılımcıların ve seyircilerin sayısı, filmler, kitaplar, sporla ilgili karikatürler, harcanan süre, spor malzemeleri, sporun dokümanları olarak belgelenebilir. Kısaca, spor birimleri, toplumsal insan davranışları ve toplumsal kurumlarla bağlantılıdır.³⁴ Bu yüzden sosyal bilimlerde çerçevesinde ele alınıp değerlendirilir.

Psikolojik açıdan bakıldığında sporcuların sosyal olarak içinde buldukları bazı motifler ortaya çıkmaktadır. Bu motifler, kendilerini tanımlamaları, kendiliklerini geliştirmeleri, bazı durumlarda kendilerini indirgeyebilmeleri, kendilerini korumak için savunma mekanizmalarını kullanmalarıdır.³⁵

Spor psikolojisinin asıl üstünde durması gerek; sporcunun kendini geliştirmesi, kendi değerini artırması ve en önemlisi davranışlarını kontrol edebilir yani dürtü kontrolüne sahip bireyler olmasıdır.³⁶

Spor psikolojisinde henüz kendine özgü kuramlar yaratılamamıştır. Kuramlarının önemli bir bölümü psikolojinin alt alanlarının geliştirdiği kuramların ödünç kullanımı olarak görülmektedir. Bu

çerçevede spor psikolojisinin daha derinlemesine yapılan, kurama yönelik ve deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Şu andaki konumu ile spor psikolojisi farklı kökenlerden gelen bilim uygulamacılarının çalıştığı bir alan görünümü çizmektedir. Gerek ABD’de gerek Avrupa’da spor psikolojisine özgü kuruluşlar ve birlikler oluşmuş görünmektedir. Uluslararası Spor Psikologları Birliği (ISSP), Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Etkinlikler Birliği (NASPSPA), Kanada Spor Psikolojisi ve Psikomotor Öğrenme Topluluğu (CSPLSP), Avrupa Spor Psikologları Federasyonu (FEPSAK) gibi spor psikolojisi toplulukları doğmuştur. Ama tüm ABD psikologlarını şemsiyesi altında toparlayan APA (American Psychological Association, Amerikan Psikoloji Birliği) 1986 yılında 47. bölümü olarak egzersiz ve spor psikolojisini kabul etmiştir. APA (American Psychological Association, Amerikan Psikoloji Birliği)’ya göre ise spor psikolojisi “spor ve fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili

psikolojik etmenlerin bilimsel olarak çalışmasıdır”. İki amacı vardır. Bu amaçlardan ilki sporcu performansları için gerekli olan psikoloji ilkelerinin kullanılmasına yardımcı olmak, ikincisi spora katılımın bireyin yaşamı boyunca psikolojik gelişimini ve sağlıklı oluşunu nasıl etkilediğini anlamaktır. Bu tanımlar çerçevesinde bakıldığında spor psikolojisi, psikolojinin bir uygulama alanı ya da günümüzün disiplinler arası bir alanı olan spor bilimlerinin bir parçası olarak ele alınmaktadır.³⁷

Ülkemizde henüz gerçek anlamda spor psikolojisi eğitimi veren bir birim bulunmamaktadır. Her ne kadar beden eğitimi ve spor bölümleri bu alandaki açığı kapatmak üzere çalışmalar yapıyor olsa da bu çalışmalar yetersiz kalmakta ve dünyadaki benzerlerinin gerisinde bir gelişim göstermektedir. Sporun her geçen gün önem kazandığı günümüz toplumunda spor psikolojisinin ciddi psikoloji eğitimi almış ve sporu tanıyan psikologlara gereksinimi vardır.

KAYNAKLAR

- Doğan O. Sport Psychology. 2nd edition. Adana: Adana Nobel Publisher; 2005. p. 1-5.
- Özbaydar S. Limits of Human Behavior and Sport Psychology. Istanbul: Golden Book Publisher; 1983. p. 2-10.
- Özerkan KN. Introduction to Sport Psychology: Basic Concepts. 1st ed. Ankara: Nobel Publisher; 2004. p. 10-62.
- Dündar U. Theory of Exercise. 6th ed. Ankara: Nobel Publisher; 2003. p. 86-8.
- Fişek K. Sport Management in Turkey and in the World in Respect to Government Policy and Relationships with Social Structure. 1st ed. Istanbul: GSY Publishers; 2003. p. 1-20.
- Çelikkol A. Exercise for Mental Health. First edition. Istanbul: Pedam Publisher; 2007. p. 19-25.
- Yeltepe H. Sport and Exercise Psychology. 1st ed. Istanbul: Epsilon Publisher; 2007. p. 10-38.
- Konter E. Sport Psychology Manual. 6th ed. Ankara: Nobel Publisher; 2006. p. 35-50.
- Başer E. Applied Sport Psychology: The Role of Psychology in Performance Sports. 1st ed. Ankara: Bağrgan Publisher; 1998. p. 32-8.
- Aldermen RB. Sport Psychology: Past, Present and Future Dilemmas. In: Klavola P, Eipper KAW Eds. Psychology and Sociological Factors in Sport. 1st ed. Toronto: Toronto University Publishers; 1980. p. 3-19.
- Gill DL. The Scope of Sport and Exercise Psychology. In: Psychological Dynamics of Sports. 3rd ed. Illinois: Human Kinetics Publishers; 2000. p. 21-7.
- Cox R. Health and Human Performance. In: Sport Psychology Concepts and Applications. 2nd Edition. Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publishers; 1996. p. 18-38.
- Rees T, Ingledew DK, Hardy L. Attribution in sport psychology: seeking congruence between theory, research and practice. Psychol Sport & Exer 2005;6(2):189-204.
- Erkal M. Sociological View of Sport. Istanbul: Filiz Publisher; 1992. p. 97-130.
- Balcıoğlu İ. Various Aspects of Sports. Sociology and Psychology of Sport. Istanbul: Bilge Publisher; 2003. p. 70-89.
- Kontos AP, Feltz DL. The nature of sport psychology. In: Horn TS, ed. Advances in Sport Psychology. 3rd ed. Illinois: Human Kinetics Publishers; 2008. p. 3-13.
- Nideffer RM, Yock TJ. The relationship between a measure of palmar sweat and swimming performance. J Applied Psycho 1976; 61(3):376-8.
- Mahoney MJ, Suinn RM. History and Overview of Modern Sport Psychology. The Clinical Psychologist 1986; 39(3): 64-8.
- Mahoney, M., Suinn, R.M. History and overview of modern sport psychology, The Clinical Psychologist 1986;39 (3):77-81.
- Carron AV, Brawley LR. Group dynamics in sport and physical activity. In: Horn TS, ed. Advances in Sport Psychology. 3rd ed. Illinois: Human Kinetics Publishers; 2008. p. 213-36.
- Anderson A, Miles A, Robinson P, Mahoney C. Evaluating the athlete’s perception of the sport psychologist’s effectiveness: What should we be assessing? Psychol Sport Exer 2004;5(3):255-77.
- May JR. Sport psychology: should psychologists become involved. Clin Psycho J 1986;39(3):77-81.
- Weinberg SR, Gould D. Beginning Your Journey: Welcome to Sport and Exercise Psychology. In: Foundation of Sport and Exercise Psychology. 4th ed. Illinois: Human Kinetics Publishers; 2007. p. 3-25.
- Martin GL, Toogood A. Cognitive and behavioral components of a seasonal psychological skills training program for competitive figure skaters. Cog and Behav Pract 1997;4(2):383-404.

24. Borkovec TD, Shadick RN, Hopkins, M. The nature of normal and pathological worry. In: Rapee RM, Barlow DH, eds. 1st ed. *Chronic Anxiety: Generalized Anxiety Disorder and Mixed Anxiety-Depression*. New York: Guildford Press; 1991. p. 29-51.
25. Dunn JGH, Causgrove Dunn, J. Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale. *J Appl Sport Psycho* 2001;13(4): 411-29.
26. Anderson AG, Miles A, Mahoney C, Robinson P. Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: making the case for a case study approach. *the sport psycho* 2002;16:433-54.
27. Milne D. Evaluation in clinical psychology: outcome evaluation of a routine clinical psychology service. *Evaluating Mental Health Practice: Methods and Applications*. Worcester: Routledge, Billin & Sons; 1987. p. 119-44.
28. Partington J, Orlick T. The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psycho* 1987;1(4):309-17.
29. Feltz DL, Landers DM. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *J Sport Psycho* 1983;5:25-57.
30. Weigand DA, Richardson PA, Weinberg RS. A two-stage evaluation of a sport psychology internship. *J Sport Behav* 1999;22:83-104.
31. Bull S. The immersion approach. In: Butler RJ, ed. *Sports Psychology in Performance*. Oxford: Butterman Heinemann; 1997. p. 177-202.
32. Gordon SA. Mental skills training program for the Western Australian state cricket team. *The Sport Psycho* 1990;4(4):386-99.
33. Dimmock JA, Gucciardi DF. The utility of modern theories of intergroup bias for research on antecedents to team identification. *Psycho of Sport and Exer* 2008;9(3):284-300.
34. Parks JB, Zanger BK. Sport and Fitness Management: Career Strategies and Professional Content. In: *Recreational Sport Management*. 4th ed. Illinois: Human Kinetics; 1990. p.179-90.
35. Banaji MR, Prentice DA. The self in social contexts. *Ann Rev Psycho* 1994;45:297-332.
36. Cantor N, Markus H, Niedenthal P, Nurius N. On motivation and the self-concept. In: Sorrentino RM, Higgins ET, eds. *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior*. New York: Guilford; 1996. p. 96-122.
37. APA American Psychological Association Division 47: Exercise and Sport Psychology; 1986.