

SPORDA PSİKOLOJİK HAZIRLIK NEDİR?

Spor Bilimleri, "antrenmanı" sporcuyla en yüksek verime götürecekteki teknik, kondisyon ve psikolojik çalışmalar olarak tanımlanır. Psikolojik çalışmalar da sporcunun duygusal, düşünsel ve davranış becerilerini geliştirmek için yapılır. Bunun anlamı; sporcunun hem maç ve yarışmalardaki performansını en üst düzeye çıkarmak, hem de yaşam kalitesini artırmak için yapılır. Spor psikolojisi ise bu alanın adıdır ve multidisipliner bir özellik taşır. Bu çalışmaları yaptırmak için psikolog olmak tek başına yetmez. Spor Bilimleri alanında eğitim görmüş olmak ve kişinin spor geçmişinin de olması kendisine avantaj sağlayacaktır. Bu çalışmaları yaptıran kişiye spor psikoloğu, Mental Trainer, veya benim adlandırmamla Mentor adı verilir. Mentor, teknik ekibin içinde yer alır. Sporcuların psikolojik hazırlıklarına çeşitli testler yapılarak başlanır. Kişilik Testleri, Anlık ve Genel Kaygı Durumlarını ölçen testler, Psikolojik Performans Profilleri, Benlik algısı vs gibi. Daha sonra sporcuların hedef ve vizyon, misyon çalışmaları yapılır. Sporcunun ve kulübün değerlikleri çıkartılır ve bir yol haritası hazırlanır. Bu doğrultuda sporcuya, kendini tanıma, yeteneğini geliştirme, motivasyon, konsantrasyon kendini kontrol, rahatlama ve gevşeme çalışmaları, stres yönetimi, özgüven, özsaygı geliştirme, baskı altında performansı koruma, takım ruhu, takım iletişimi ve çatışma yönetimleri gibi eğitimler ve danışmanlıklar yapılır. Bu eğitim ve danışmanlıkların asıl amacı sporcuya işine yarayacak becerilerin öğretilmesi ve yıldız bir sporcu olması için gereken tüm becerilerin kazandırılmasıdır. Zaman zaman bireysel görüşmelerle sporcuların gelişimleri takip edilir, notlar tutulur ve gelişimleri sürekli izlenir. Bu detaylar Teknik Direktör ve antrenörlerle paylaşılarak daha sonra yapılması gereken tutumlar belirlenir. Bazı bilgiler çok özeldir ve bu bilgiler yalnızca sporcu ile danışmanın arasındadır, hiç kimse ile paylaşamaz. Spor Psikoloğu veya mentoru aynı çalışmaların benzerini teknik ekiple de yapar. Mentor teknik ekibin de danışmanı, eğitmeni ve sırdaşıdır. Bu çalışmalar uzun bir süreye yayılır. Mentor veya spor psikoloğu aynı sporcular gibi kampa girer, onlarla birlikte yaşar, her yerde ve her durumda sporcu, teknik adamları izler ve sürekli geri bildirim verir. Bu geri bildirimlere göre gereken eğitim veya danışmanlıkları yapar. Ara sıra yapılan sohbet toplantıları psikolojik hazırlık değildir. Ben söyledim onlar yapamadı tavrı, çalışmaların gizliliğinin bozulması ise spor ve meslek etiğine aykırıdır. Milli takım kampları terapi merkezleri değildir. Orada sporcuları daha yüksek verime götürmek için çalışmalar yapılır. Kariyerinin sonuna gelen sporculara hayatın ikinci yarısına hazırlanma eğitimleri vermekte mentorun görevidir. Eğer sporcu klinik sorunlar yaşarsa takım doktoru ile bunları paylaşarak sporcuya klinik yardım alması için yardım edilir. Bu yazı son günlerde yaşanan olayları Spor Bilimleri ışığında değerlendirmek ve kamuoyunu aydınlatmak için yazılmıştır.

Turgay BİÇER