



benzensor



DERS NOTLARI 2026 BASKISI

ANTRENÖRLÜK 3. KADEME

48 Konuluk Ders Notları

Antrenörlük 3. Kademe konularının tamamı için benzensor'un hazırladığı özgün konu anlatımı notları.

KİTAPÇIK

Ders / bölüm	5
Konu anlatımı	48
Kelime	32.736

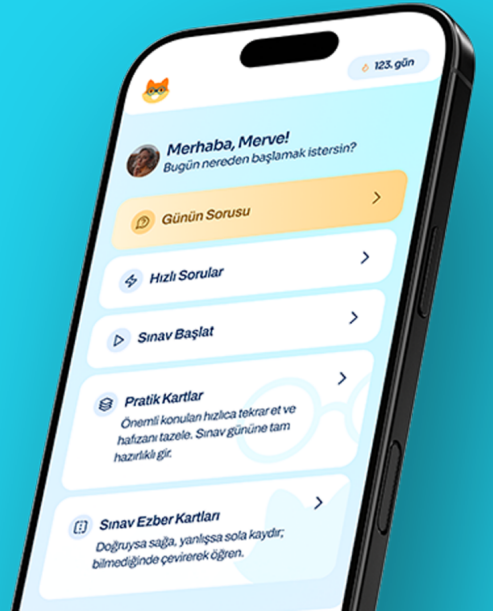
KAPSAM

Sınav konu listesinin tamamı
Özgün benzensor anlatımı
Resmî kurum yayını değildir

Konu Anlatımı ve Soru

Cebinde!

benzensor uygulamasında bu konuların anlatımını dinleyebilir, her konudan soru çözebilir ve gerçek sınav simülasyonuna girebilirsin.



Bu kitapçık hakkında

Antrenörlük 3. Kademe ders notları · 2026 baskısı · 48 konu

Bu kitapçık nedir?

Bu kitapçık benzensor'un hazırladığı **özgün çalışma notudur**. Konu anlatımlarının tamamı benzensor tarafından yazılmıştır; hiçbir kaynaktan olduğu gibi alınmamıştır. Amacı sınava hazırlanan adaya konuyu bütünlüklü bir anlatımla aktarmaktır.

Resmî bir yayın değildir

Bu belge ÖSYM, SPL (Sermaye Piyasası Lisanslama Sicil ve Eğitim Kuruluşu), Diyanet İşleri Başkanlığı, TÜRMOB/TESMER veya sınavı düzenleyen başka bir kurumun yayını değildir; hiçbir resmî geçerliliği yoktur. Kitapçıkta yer alan hiçbir ifade, ilgili kurumların resmî görüşü olarak okunamaz.

Hangi kaynaklara dayanılarak yazıldı?

Anlatımlar aşağıdaki kaynaklara dayanılarak, özgün metin olarak yazılmıştır. Bir çelişki durumunda bağlayıcı olan bu kitapçık değil, aşağıdaki resmî kaynakların güncel metinleridir:

- Anadolu Üniversitesi AÖF — Antrenör Temel Eğitimi ders kitapları

<https://antrenorluktemelegitim.com.tr/3-kademe-icerikler/>

Kapsam ve mevzuat değişikliği

Bu baskı **29 Temmuz 2026** tarihinde üretilmiştir ve içeriği o tarihteki sınav konu listesine ve mevzuata dayanır. Sınav kapsamı, konu ağırlıkları ve mevzuat değişebilir; çalışmadan önce sınavı düzenleyen kurumun yürürlükteki kılavuzunu ve ilgili mevzuatın güncel metnini mutlaka kontrol et.

Hata bildirimi

Kitapçıkta bir hata gördüysen **destek@benzensor.com** adresine yazarak bildirebilirsin; düzeltilen içerik bir sonraki baskıya işlenir.

Kapsam

#	DERS / BÖLÜM	YAZILAN / TOPLAM KONU
1	Hareket ve Antrenman Bilimleri III	10/10
2	Spor ve Sağlık Bilimleri III	10/10
3	Sporda Öğrenme ve Öğretme III	10/10
4	Sporda Psikososyal Alanlar III	9/9
5	Spor Yönetimi III	9/9

Bu kitapçık, sınav konu listesindeki tüm başlıkları kapsar.

İçindekiler

1. Hareket ve Antrenman Bilimleri III

- 1.1 Antrenman Biliminin Temel Kavramları
- 1.2 Antrenman İlkeleri
- 1.3 Yüklenme ve Süperkompensasyon
- 1.4 Kuvvet ve Kuvvet Antrenmanı
- 1.5 Sürat ve Sürat Antrenmanı
- 1.6 Dayanıklılık ve Dayanıklılık Antrenmanı
- 1.7 Hareketlilik (Esneklik)
- 1.8 Koordinatif Yetiler ve Beceri Gelişimi
- 1.9 Antrenman Planlaması ve Periyotlama
- 1.10 Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi ve Yetenek Seçimi

2. Spor ve Sağlık Bilimleri III

- 2.1 Anatomiye Giriş ve Temel Kavramlar
- 2.2 Hücre ve Dokular
- 2.3 İskelet Sistemi ve Eklemler
- 2.4 Kas Sistemi: Anatomi ve Fizyoloji
- 2.5 Dolaşım ve Solunum Sistemleri
- 2.6 Sinir Sistemi ve Homeostazis
- 2.7 Enerji Metabolizması ve Egzersiz Fizyolojisi
- 2.8 Sporcu Beslenmesi ve Hidrasyon
- 2.9 Spor Yaralanmaları ve İlk Yardım
- 2.10 Doping ve Sporcu Sağlığının Korunması

3. Sporda Öğrenme ve Öğretme III

- 3.1 Öğrenme ve Öğretme Kavramları
- 3.2 Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler
- 3.3 Gelişim ve Bilişsel Gelişim
- 3.4 Motor Gelişim ve Hareket Eğitimi
- 3.5 Öğretim İlkeleri
- 3.6 Öğretim Yöntem ve Teknikleri
- 3.7 Öğrenme Yaklaşımları
- 3.8 Eğitsel Oyunlar
- 3.9 Ölçme ve Değerlendirme
- 3.10 Antrenörlükte İletişim

4. Sporda Psikososyal Alanlar III

- 4.1 Spor Psikolojisine Giriş
- 4.2 Egzersiz Psikolojisi
- 4.3 Sporda Motivasyon
- 4.4 Sporda Etik ve Fair Play
- 4.5 Spor Sosyolojisi ve Spor-Toplum İlişkisi
- 4.6 Toplumsal Cinsiyet ve Sporda Eşitlik
- 4.7 Çocuk Koruma ve İstismarın Önlenmesi
- 4.8 Çocuk ve Genç Sporcularda Antrenörlük
- 4.9 Spor Tarihi ve Olimpizm

5. Spor Yönetimi III

- 5.1 Yönetimin Temel Kavramları
- 5.2 Yönetim Teorileri ve Yaklaşımları
- 5.3 Yönetimin İşlevleri
- 5.4 Liderlik ve Liderlik Tarzları
- 5.5 Spor Örgütleri ve Yapısı
- 5.6 İletişim ve Halkla İlişkiler
- 5.7 Spor Hukuku ve Mevzuat
- 5.8 Spor Pazarlaması
- 5.9 Rekreasyon Yönetimi

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.1 - Antrenman Biliminin Temel Kavramları

Antrenman Biliminde Temel Kavramlar: Zaman Birimleri, Isınma ve Soğuma

KISACA

Antrenman biliminin temel kavramları, bir antrenmanı oluşturan zaman birimlerini adlandıran ortak bir dilden başlar. Kaynak metin bu birimleri antrenman ünitesi, antrenman, mikrosiklüs, mezosiklüs, bölüm, periyod, makrosiklüs ve megasiklüs olarak sıralar; her biri kısıdan uzuna doğru bir sonrakini kapsayan iç içe geçmiş zaman dilimleridir. Bu ortak terminoloji olmadan bir antrenman planının hangi ölçekte konuşulduğunu ayırt etmek mümkün olmaz. Aynı temel çerçeveye, tek bir antrenman biriminin kendi içinde nasıl kurulduğunu da kapsar: kaynak metin birim antrenmanı genel ve özel ısınma, ana bölüm ve soğuma olarak ayırır. Genel ısınma vücudu ve kasları düşük-orta şiddette harekete hazırlarken özel ısınma branşa özgü hareketleri düşük şiddette tekrarlar. Isınma aktif veya pasif yollarla yapılabilir; soğuma ise çalışma sonunda vücut ısını ve metabolik ürünleri normale döndürmeyi hedefler. Bu temel kavramlar, ileride ele alınacak yüklenme, periyotlama ve antrenman ilkelerinin üzerine oturduğu ortak zemini oluşturur.

Antrenman bilimde ilerlemeden önce, bir antrenmanın hangi zaman ölçeğinde konuşulduğunu netleştiren ortak bir terminolojiye ihtiyaç vardır. Kaynak metin bu terminolojiyi kısıdan uzuna doğru sıralar: antrenman ünitesi, tek bir özelliğin ele alınıp çalışıldığı en küçük birimdir; antrenman, bir çalışma gününde yapılan ünitelerin toplamını ifade eder. Bunların üzerinde mikrosiklüs yer alır ve genellikle üç ile on gün arasında, takvim düzeninden dolayı çoğunlukla bir haftayı karşılayacak şekilde kurulur. Birkaç mikrosiklüs bir araya geldiğinde mezosiklüs oluşur; kaynak metin bunun genellikle iki ile beş mikrosiklüs uzunluğunda olduğunu, takvim düzeni içinde de kabaca bir aya denk geldiğini belirtir. Mezosiklüslerin toplamı bölüm adı verilen daha geniş bir zaman dilimini, bölümlerin toplamı da periyodu oluşturur. Bütün bunların üzerinde, bir yıllık antrenmanı ya da hazırlık-yarışma-dinlenme/yenilenme sürecinin tamamını kapsayan makrosiklüs bulunur; iki ile dört yıl veya daha uzun süreleri kapsayan en geniş birim ise megasiklüs olarak adlandırılır. Bu terimler, bir antrenörün "bu hafta" derken mikrosiklüsten, "bu ay" derken mezosiklüsten, "bu sezon" derken periyottan söz ettiğini birbirinden ayırt etmesini sağlar; aksi hâlde aynı kelimeyle çok farklı zaman dilimleri kastedilmiş olur ve planlama konuşması belirsizleşir.

Bu zaman birimleri kadar temel bir başka kavram, tek bir antrenman biriminin kendi içindeki bölünüşüdür. Kaynak metin, vücudu ve kasları harekete, antrenmana veya yarışmaya hazırlamak için ısınmanın gerekliliğini vurgular ve ısınmayı genel ve özel olmak üzere ikiye ayırır. Genel ısınmada vücut ve kaslar, şiddeti yüksek olmayan hareketlerle ısıtılır; bu evrede aerobik dolaşım harekete geçirilerek kalp atım hızı ve dolaşım hızlandırılır, vücut ve kas ısı yükseltilir. Özel ısınma ise bir spor dalına dönük olarak kurulur; gerçek hareketleri içeren, daha düşük şiddet ve süreyle uygulanan alıştırılmalardan oluşur ve sporcuyla antrenman veya yarışmanın asıl içeriğine daha yakın bir şekilde hazırlar.

Isınma, uygulanış biçimine göre de aktif ve pasif olarak ikiye ayrılır. Aktif ısınmada yüzme, koşu, bisiklet veya ip atlama gibi hareketlerle vücut ısı ve kas ısı doğrudan hareket yoluyla yükseltilir; bu, hemen her spor dalında tercih edilen yoldur. Pasif ısınmada ise hareket olmadan, duş, banyo, sauna, diatermi veya ısı yastığı gibi araçlarla vücut ısı dıştan yükseltilir. Kaynak metin, ısı yükselmesinin kas kasılma ve gevşemesini kolaylaştırdığını, motor sinir uyarılma eşiğini etkilediğini ve kas esnekliğinin belirli oranda artmasına katkı sağladığını belirtir; bu nedenle ısınma, sonrasında gelecek yüklenmenin güvenli ve verimli karşılanabilmesi için gerekli bir hazırlık evresi olarak görülür.

Birim antrenmanın diğer ucunda soğuma yer alır. Soğuma, hareket veya yarışma ile yükselen metabolik hızın ve vücut ısısının normale dönmesini, çalışma sırasında oluşan artık maddelerin bir ölçüde azaltılmasını sağlayan bir evredir. Kaynak metinde soğumanın düşük şiddetli koşu ve esneklik türü hareketlerle kasları gevşetmeye yönelik bir ünite olduğu, çalışma sırasında biriken laktik asit gibi maddelerin tekrar kullanılabilir hâle getirilmesine yardımcı olduğu belirtilir. Bu evre genellikle on ile on beş dakika arasında tamamlanmaya çalışılan kısa ama ihmal edilmemesi gereken bir bölümdür.

Bu iki temel çerçeve, yani antrenmanın zaman ölçeklerini adlandıran terminoloji ile tek bir antrenman biriminin ısınma-ana bölüm-soğuma şeklindeki iç yapısı, antrenman biliminin geri kalan tüm konularının üzerine kurulduğu ortak zemindir. Bir antrenörün yüklenme ve süperkompansasyon ilişkisini, periyotlama modellerini veya belirli bir motorik özelliğe yönelik antrenman ilkelerini anlamlı biçimde tartışabilmesi, önce bu temel kavramları aynı şekilde kullanmasına bağlıdır. Aksi hâlde mikrosiklüs ile mezosiklüs birbirine karışır, ısınmanın genel mi özel mi olduğu netleşmez ve antrenman planı, birbirinden kopuk parçaların üst üste eklenmesinden ibaret kalır.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.2 · Antrenman İlkeleri

Antrenman İlkeleri: Aşırı Yüklenme, Kademeli Artış, Bireysellik ve Tersinirlik

KISACA

Antrenman ilkeleri, bir yüklenmenin gerçek bir gelişim uyarana dönüşmesi için uyulması gereken temel kuralları tanımlar. Kaynak metin bu ilkeleri özellikle kuvvet antrenmanı üzerinden somutlaştırır, ancak aynı mantık antrenman biliminin geneline uygulanır. Aşırı yüklenme ilkesine göre vücut, daha önce karşılaşmadığı bir direnç veya zorlanmayla karşılaştığında gelişim gösterir; bu artış genellikle küçük ve kademeli adımlarla, örneğin belirli bir tekrar sayısı tamamlandığında yükün belli bir yüzde artırılmasıyla uygulanır. Kademeli yüklenme ilkesi, bu artışın ani değil sistematik olmasını; bireysellik ilkesi ise artışın derecesinin kişinin antrenman durumuna, deneyimine ve genetik yatkınlığına göre belirlenmesini şart koşar. Tersinirlik ilkesi ise kazanılan uyumun kalıcı olmadığını, düzenli yüklenme kesildiğinde kas kütlesi ve kuvvetin zamanla geri kaybedildiğini vurgular. Kaynak metin bu döngüsel yapının, Hans Selye'nin genel adaptasyon sendromu kuramına dayandığını belirtir.

Antrenman ilkeleri, bir yüklenmenin sporcuda gerçek bir gelişim uyarana dönüşüp dönüşmeyeceğini belirleyen temel kurallardır. Kaynak metin bu ilkeleri en somut biçimde kuvvet antrenmanı bağlamında ele alır, fakat anlattığı mantık kuvvetle sınırlı değildir; herhangi bir motorik özelliğin geliştirilmesinde aynı çerçeve geçerlidir. İlkelerin başında aşırı yüklenme gelir. Kaynak metin bunu, kaslara daha önce karşılaştıklarından daha fazla direnç uygulamak olarak tanımlar. Yeterli bir aşırı yüklenme sağlanmadan vücut, mevcut düzeyinin üzerine çıkmak için bir neden bulamaz; bu yüzden antrenman programı, sporcunun o ana kadar alıştığı yükün üzerinde bir zorlanma içermelidir. Ancak bu zorlanmanın derecesi keyfî değildir. Kaynak metin, aşırı yüklenmenin bireysel olarak belirlenmesi gerektiğini, genel bir kural olarak da direncin belirli aralıklarla yaklaşık yüzde beşlik oranlarla artırılabilirliğini örnekler.

Aşırı yüklenmenin sistematik ve kontrollü biçimde uygulanması, kademeli yüklenme ilkesini oluşturur. Kaynak metin bu ilkeyi, egzersiz süresince vücuda etki eden stresin aniden değil aşama aşama artırılması olarak açıklar. Antrenman deneyimi olmayan veya yeni başlayan bireylerde kısa sürede belirgin fizyolojik uyumlar görülebilirken, ilerleyen dönemlerde aynı hızda gelişim beklenemez; bu nedenle ilerlemeyi sürdürebilmek için yoğunluğun artırılması, aynı yoğunlukta tekrar sayısının çoğaltılması, hareketin hızının veya temposunun değiştirilmesi, dinlenme aralıklarının amaca göre kısaltılıp uzatılması ya da toplam antrenman kapsamının kademeli olarak büyütülmesi gibi farklı yollar kullanılabilir. Kaynak metin bu değişkenlerin hepsinin aynı anda değil, kontrollü biçimde ve birbirini tamamlayacak şekilde manipüle edilmesi gerektiğini vurgular; aksi hâlde aşırı çalışma riski doğar.

Bu iki ilkeyle iç içe geçen bir başka temel kural bireyselliktir. Kaynak metin, ilerlemenin şiddetinin bireyin mevcut antrenman durumuna ve genetik yatkınlığına bağlı olduğunu belirtir; aynı yüklenme programı, farklı sporcularda farklı gelişim hızları doğurur. Bu bireysel farklılık yalnızca kuvvet antrenmanına özgü değildir; kaynak metin dayanıklılık performansını etkileyen etmenler arasında da

bireysel farklılıkları ayrıca sayar. Dolayısıyla bireysellik ilkesi, bir antrenman reçetesinin herkese aynı oranda ve aynı hızda uygulanamayacağını, antrenörün yükü kişinin durumuna göre ayarlaması gerektiğini hatırlatan genel bir uyarı işlevi görür.

Antrenman ilkeleri arasında son olarak tersinirlik, yani geriye dönüş ilkesi yer alır. Kaynak metin bu ilkeyi, kuvvet antrenmanının kısa süreli bir uygulama değil, sürekli bir yaşam biçimi olması gerektiğini vurgulayarak açıklar. Düzenli antrenman kesildiğinde kazanılan uyum kalıcı kalmaz: kaynak metinde, kuvvet antrenmanı yapmayan yetişkinlerin yaklaşık altı yılda bir buçuk kilograma yakın kas kaybettiği, buna karşılık temel bir kuvvet antrenman programının üç ayda benzer miktarda kas dokusu kazandırabildiği örneklenir. Antrenmanın bırakılmasının etkisi de zamana yayılı biçimde ilerler; on haftalık bir antrenmanla belirgin bir kuvvet artışı sağlayan bir sporcu, antrenmana ara verdiğinde onuncu haftada kazandığı kuvvetin yarısını, yirminci haftada ise tamamını kaybedebilir. Bu nedenle tersinirlik ilkesi, elde edilen gelişimin korunmasının da en az onu kazanmak kadar sürekli bir çaba gerektirdiğini gösterir.

Bu dört ilke birbirinden bağımsız değil, aynı döngünün farklı yüzleridir ve kaynak metin bu döngünün kuramsal temelini Hans Selye'nin genel adaptasyon sendromu çalışmalarına dayandırır. Vücut bir strese, yani yüklenmeye maruz kaldığında tepki verir, bu tepkiye uyum sağlar ve uyum sağladığı düzeyin üzerine çıkabilmesi için yeni bir aşırı yüklenmeye ihtiyaç duyar; bu yeni yüklenme kademeli, bireye uygun ve sürekli olmadığında ya gelişim durur ya da kazanılan uyum zamanla geri döner. Bir antrenörün bu dört ilkeyi bir arada düşünmesi, tek bir yüklenme biçimini tekrar etmek yerine, sporcunun durumuna göre sürekli ayarlanan, sürdürülebilir bir antrenman süreci kurabilmesinin temelidir.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.3 • Yüklenme ve Süperkompensasyon

Yüklenme, Yenilenme ve Süperkompensasyon Döngüsünü Anlamak

KISACA

Yüklenme ve süperkompensasyon, antrenmanın sadece çalışmakla değil, çalışmanın ardından gelen yorgunluk ve yenilenme düzeniyle sonuç verdiğini anlatır. Kaynak metinde mikrosiklüs ve mezosiklüs yapıları bu yüzden yüklenme, yorgunluk, yenilenme ve form ilişkisi üzerinden açıklanır. Sporcuya verilen yük yeterli uyarıyı oluşturduğunda geçici bir yorgunluk ortaya çıkar; doğru yerleştirilen yenilenme süreci ise sporcunun aynı düzeye geri dönmesiyle kalmaz, formun bir süre daha yüksek seviyeye taşınmasına imkân verir. Bu pencere yakalanamadığında yüklenme etkisi ya eksik kalır ya da biriken yorgunluk performansı aşağı çeker. Bu nedenle antrenör, hacim, şiddet, sıklık, süre ve kapsamı tek tek değil, birbirini tamamlayan bir bütün olarak düzenler. Yarışma mikrosiklüslerinin özel yüklenme ve ardından form tutma amacıyla kurulması da aynı mantığa dayanır: Önce uygun zorlanma yaratılır, sonra yenilenme üzerinden beklenen performans cevabı alınır.

Antrenman yüklenmesi, sporcunun organizmasına bilinçli olarak verilen fiziksel, teknik ve taktik uyarıların toplam etkisidir; süperkompensasyon ise bu uyarının ardından gelen toparlanma döneminde formun başlangıç düzeyinin üzerine çıkabilmesidir. Kaynak metnin periyotlama bölümünde bu ilişki, özellikle mikrosiklüs ve mezosiklüs yapılarının neden rastgele sıralanamayacağını açıklamak için kullanılır. Bir antrenör yalnızca daha çok çalıştırarak gelişim yaratmaz; çalışmanın ne zaman yoğunlaşacağını, ne zaman azaltılacağını, hangi dönemde özel yüklenmenin öne çıkacağını ve hangi dönemde sporcunun yenilenmeye bırakılacağını düzenleyerek gelişimi yönetir.

Yüklenme döngüsünün ilk halkası uyarının kendisidir. Bu uyarı hacim, şiddet, kapsam, sıklık ve süre gibi ögelerin değişmesiyle oluşur. Hazırlık döneminde genel hedef antrenman yapma kapasitesini kurmak olduğu için hacim ve kapsam daha belirgin olabilir; yarışma döneminde ise teknik ve taktik bileşenlerin yarışma karakterine yaklaşması, şiddetin yükselmesi ve hacmin daha kontrollü tutulması beklenir. Kaynak metinde yarışma periyodu mikrosiklüslerinin hazırlık dönemine göre daha yüksek şiddet, daha düşük hacim ve daha yarışma benzeri içerik taşıması gerektiği özellikle vurgulanır. Bu fark, yüklenmenin dönemin amacına göre değiştiğini gösterir.

Yüklenmenin ardından yorgunluk gelir. Yorgunluk, antrenmanın başarısız olduğu anlamına gelmez; doğru dozlanmışsa beklenen uyum sürecinin parçasıdır. Ancak yorgunluğun yönetilmesi gerekir. Özel yüklenme mikrosiklüsleri, yüksek şiddetli ve yorucu içerikleriyle sporcuda performans bileşenleri bakımından güçlü bir zorlanma yaratır. Kaynak metin bu mikrosiklüslerin yarışma becerilerini geliştirme, teknik ve taktik kapasiteyi yükleme, sınırlı ölçüde kondisyonel ögeleri koruma ya da geliştirme ve gerektiğinde eksikleri giderme işlevi taşıdığını belirtir. Böyle bir yüklenmenin ardından doğrudan yeni bir ağır yük bindirmek yerine formun oluşacağı yenilenme düzeni kurulmalıdır.

Süperkompensasyonun pratik karşılığı, yüklenme ile yenilenme arasındaki zamanlamayı doğru yakalamaktır. Yarışma mikrosiklüsleri genellikle bir veya iki özel yüklenme mikrosiklüsünden sonra yerleştirilir; amaç, yüklenme, yorgunluk, yenilenme ve süperkompensasyon zinciriyle sporcunun form tutmasını sağlamaktır. Bu yüzden yarışma mikrosiklüsünde antrenman yükünün belirgin biçimde azaltılması, özellikle hacim ve sıklığın düşürülmesi beklenir. Azaltma yalnızca dinlenme anlamına gelmez; sporcunun hedeflenen yarışma, maç, test ya da deneme için form düzeyini koruyarak sahaya çıkmasını sağlayan planlı bir düzenlemedir.

Yenilenme mikrosiklüsleri bu sistemin güvenlik ve devamlılık parçasıdır. Yorucu yarışma, maç veya turnuva sonrasında planlanan yenilenme mikrosiklüsleri, sporcunun toparlanmasını sağlarken kısa tutulduğu için antrenmansızlaşma etkisi yaratmaması beklenen yapılardır. Kaynak metinde bu mikrosiklüslerde hacim ve şiddetin daha düşük olması gerektiği belirtilir. Dinlenme ve yenilenme periyodundaki aktif dinlenme uygulamalarında ise genel hazırlık dönemindeki antrenman miktarının yaklaşık yüzde kırk ile yüzde altmışı düzeyinde bir yüklenme öngörülür. Bu, tamamen hareketsiz kalmakla yüksek yoğunlukta çalışmak arasında kontrollü bir ara bölge oluşturur.

Mezosiklüsler, bu döngüyü birkaç mikrosiklüs boyunca düzenleyen daha büyük yapılardır. Kaynakta mezosiklüslerin iki mikrosiklüsünden beş veya altı mikrosiklüse kadar uzanabileceği, hazırlık döneminde daha uzun, yarışma döneminde ise daha kısa yapıların uygun olabileceği anlatılır. Bir mezosiklüs içindeki 1:1, 1:2 veya 3:2 gibi dizilişler, yüklenme haftaları ile süperkompensasyon ve form haftalarının oranını ifade eder. Böylece antrenör, sporcunun ne kadar süre yükleneyeceğini ve ne kadar süre form cevabına bırakılacağını önceden tasarlar.

Bu mantık özellikle yarışma döneminde hassastır. Sporcu hedef müsabakaya yaklaşırken her ağır çalışma gelişim anlamına gelmeyebilir; bazı çalışmalar yalnızca yorgunluğu artırır ve form penceresini kaçıır. Buna karşılık yenilenme çok uzun veya çok düşük uyarılı tutulursa antrenman etkisinin korunması zorlaşır. Bu nedenle yüklenme ve süperkompensasyon, antrenörün sezona yayılmış kararlarında sürekli birlikte düşünülür. Hangi mikrosiklüsün yükleme, hangisinin yenilenme, hangisinin form sergileme işlevi taşıdığı açık değilse planlama da ölçülebilir olmaktan çıkar.

Uygulamada bu döngü, sporcunun hazır bulunuşluğu ile takvimin gerçeklerini birlikte okumayı gerektirir. Uzun yarışma dönemlerinde yorgunluk birikimi daha belirgin hâle gelebilir; kısa hedef yarışma dönemlerinde ise formun tam zamanında yakalanması daha öne çıkar. Kaynak metindeki mikrosiklüs ayrımları, antrenöre bu iki durumda da aynı reçeteyi uygulamaması gerektiğini hatırlatır. Yüklenme ve süperkompensasyon bu nedenle soyut bir kavram değil, mikrosiklüslerin ve mezosiklüslerin gün gün nasıl kurulacağını belirleyen temel planlama mantığıdır.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.4 · Kuvvet ve Kuvvet Antrenmanı

Kuvvet: Belirleyici Faktörler, Antrenman Türleri ve Periyotlama Modelleri

KISACA

Kuvvet, kas kasılması sırasında ortaya çıkan gerilimin boyutunu ifade eden temel bir motorik özelliktir ve dışsal veya içsel dirençlere karşı sinir-kas uyumuyla üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanır. Kaynak metin, kuvveti biyomekanik yapı, kasın kesit alanı, cinsiyet, yaş, kas fibril tipi ve antrenman deneyimi gibi faktörlerin etkilediğini anlatır. Kuvvet, güç ve kassal dayanıklılıkla yakından ilişkilidir; kişide kuvvet arttıkça belirli bir direnç yüzdesiyle yapılabilen tekrar sayısı da değişir. Antrenman ekipmanları izotonik, izometrik ve izokinetik direnç türlerine göre farklı kuvvet özelliklerini öne çıkarır. Kaynak metin, kapsam, şiddet ve sıklık gibi değişkenlerin amaca göre ayarlanmasıyla maksimal kuvvet, kassal güç, hipertrofi ve kassal dayanıklılık gibi farklı kuvvet antrenmanı türlerinin tasarlanabileceğini açıklar. Uzun vadeli ilerleme için ise klasik, ters ve dalgalı periyodizasyon gibi modeller, makro, mezo ve mikro döngüler içinde kapsam ve şiddetin sistematik olarak değiştirilmesine dayanır.

Kuvvet, fizyolojik açıdan kas kasılması sırasında ortaya çıkan gerilimin boyutu olarak tanımlanır; kaynak metin bunu bir dirençle karşı karşıya kalan kasların bu direnci karşılayabilme ya da ona dayanabilme yeteneği, yani dışsal ve içsel dirençlere karşı sinir ve kas uyumuyla üstesinden gelme becerisi olarak açıklar. Sporcuda ortaya çıkan kuvvetin büyüklüğü tek bir kaynaktan gelmez. Kaynak metin, kuvveti etkileyen etmenleri sıralarken önce biyomekanik faktöre değinir: kuvvet, kemiklerin oluşturduğu kaldıraç sistemi üzerinden aktarıldığı için eşit kas gücüne sahip iki kişi bile farklı ağırlıklar kaldıracabilir. Kasın enine kesit alanı da belirleyicidir; kesit alanı ne kadar büyükse üretilebilecek toplam kuvvet de o kadar fazladır. Cinsiyet ve yaş faktörleri de devreye girer: ergenlik sonrası erkeklerde testosteronun etkisiyle kas boyutu daha fazla artar, ancak doğru uygulanan bir kuvvet antrenmanı her yaştan birey için güvenli ve üretken kabul edilir. Kas fibril tipleri de önemlidir; tip II lifler daha hızlı kasılma ve daha yüksek kuvvet üretimiyle karakterizedir ve kuvvet gerektiren spor dallarında bu lif tipi ağırlıklı olarak bulunur. Son olarak antrenman deneyimi, gelişimin hızını belirler: yeni başlayanlarda ilk dönemde nörolojik uyumla hızlı bir gelişim görülürken, birey genetik potansiyeline yaklaştıkça bu hız yavaşlar.

Kuvvet, kaynak metnin ayrıca vurguladığı gibi güç ve kassal dayanıklılıkla yakından ilişkilidir. Kassal dayanıklılık, belirli bir direnç yüzdesiyle yapılabilen tekrar sayısı ile ölçülür ve kişinin maksimal kuvveti arttıkça aynı mutlak ağırlıkla yapabildiği tekrar sayısı da artar. Güç ise birim zamanda yapılan iş olarak tanımlanır ve kassal kuvvet ile hareket hızının bileşimidir; kaynak metin, çok hafif dirençle yapılan çalışmaların hız kazandırdığını ama düşük kuvvet bileşeni yüzünden düşük güç çıkışına, çok ağır dirençle yapılan çalışmaların ise yüksek kuvvet ama düşük hız yüzünden yine sınırlı güç çıkışına yol açtığını, en yüksek güç çıktısının orta şiddet ve orta-hızlı tempoda elde edildiğini anlatır.

Kuvvet antrenmanında kullanılan ekipmanlar da hangi kuvvet özelliğinin öne çıkacağını belirler. Kaynak metin dirençleri dinamik (izotonik), statik (izometrik) ve uyumlu (izokinetik) olmak üzere üçe ayırır.

Dinamik dirençte kas hem kısalarak hem uzayarak çalışır ve serbest ağırlıklarla veya sabit makinelerle uygulanabilir. İzometrik dirençte kas boyu değişmeden kuvvet üretilir; bu yöntem daha çok rehabilitasyon ve eklem hareketinin kısıtlı olduğu durumlarda tercih edilir, çünkü harekete dair geri bildirim sunmaz ve kan basıncında istenmeyen yükselmelere yol açabilir. İzokinetik dirençte ise hareket hızı sabit tutulurken direnç bu hıza göre değişir; bu tür ölçümler özellikle kas grupları arası kuvvet karşılaştırmalarında kullanılır.

Bir kuvvet antrenman programının tasarımı, kapsam, şiddet ve sıklık gibi değişkenlerin amaca göre ayarlanmasına dayanır. Kaynak metin, antrenman kapsamını kullanılan ağırlıkla toplam tekrar sayısının çarpımı olarak tanımlar ve bu değer nöröl, hipertrofik, metabolik ve hormonal tepkileri etkilediğini belirtir. Şiddet ise genellikle bir maksimum tekrar yüzdesi üzerinden ifade edilir ve bireyin antrenman deneyimine göre değişir. Bu değişkenlerin farklı oranlarda birleştirilmesiyle kaynak metin dört ayrı kuvvet antrenmanı türünü tanımlar. Maksimal kuvvet antrenmanı, diğer tüm kuvvet özelliklerinin gelişimi için bir altyapı oluşturduğu düşünülen, yüksek şiddet ve düşük tekrar sayısına dayanan bir yaklaşımdır. Kassal güç antrenmanı, aynı işin daha kısa sürede ya da daha fazla işin aynı sürede yapılmasını hedefler ve düşük-orta yüklerle yüksek hızda çalışmayı içerir. Hipertrofi antrenmanı, orta-yüksek yükler ve nispeten yüksek kapsamla kas kesit alanını büyötmeyi amaçlar; kaynak metin altı ile on iki tekrar aralığının hipertrofik yanıtı öne çıkardığını belirtir. Kassal dayanıklılık antrenmanı ise düşük-orta yüklerle yüksek tekrar sayısı ve kısa dinlenme aralıkları kullanır.

Uzun vadede tek bir yüklenme biçimini tekrar etmek yeterli gelişim sağlamadığından, kaynak metin kuvvet antrenmanını makro, mezo ve mikro döngölere ayrılan bir periyotlama çerçevesi içinde ele alır. Klasik, yani doğrusal periyodizasyon modelinde antrenman başlangıçta yüksek kapsam ve düşük şiddetle başlar, ilerleyen mikrosiklüslerde kapsam giderek azalırken şiddet artar. Ters periyodizasyon bu modelin tam tersini uygular; başlangıçta şiddet en üst, kapsam en alt düzeydedir. Dalgalı periyodizasyon ise farklı bir mantık izler: kapsam ve şiddet, aynı mezosiklüs içinde mikrosiklüsler arasında yükselip alçalarak dalgalanır, böylece nöromüsküler sistem sürekli değişen bir talep altında tutulur. Kaynak metin bu periyotlama yaklaşımlarının, periyotlanmamış sabit programlara kıyasla özellikle altı aydan uzun süreli antrenmanlarda daha üstün sonuçlar verdiğini belirtir.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.5 • Sürat ve Sürat Antrenmanı

Sürat: Bileşenleri, Fizyolojik Temelleri ve Antrenman İlkeleri

KISACA

Sürat, bir sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme ya da hareketlerini olabildiğince yüksek hızda uygulama yeteneğidir ve kaynak metne göre diğer motorik özelliklere kıyasla geliştirilmesi en sınırlı, büyük ölçüde kalıtsal potansiyele dayanan bir özelliktir. Sürat üç temel bileşene ayrılır: ivmelenme, yani hareket hızını en kısa sürede artırabilme; maksimal hız, sporcunun ulaşabildiği en yüksek hız düzeyi; ve süratte devamlılık, yani bu hızı uzun süre koruyabilme yeteneği. Kaynak metin süratin alaktik anaerobik süreçte gerçekleştiğini, kas lifi tipine, maksimal kuvvete ve sinir-kas koordinasyonuna bağlı olduğunu anlatır. Reaksiyon, bilinçli bir uyarana verilen tepkiyen refleks bilinç dışı ve çok daha hızlı bir sinirsel yanıttır. Süratin gelişimini fizyolojik, antropometrik, motorik, sinirsel ve dışsal pek çok faktör birlikte belirler; bu nedenle sürat antrenmanı yüksek yüklenme yüzdeleriyle ve tam dinlenme ilkesine bağlı kalınarak uygulanır.

Sürat, sporda performansı belirleyen temel motorik özelliklerden biridir ve kaynak metin onu sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme ya da hareketlerini mümkün olduğunca yüksek hızda uygulayabilme yeteneği olarak tanımlar. Diğer motorik özelliklere kıyasla süratin ayırt edici bir yanı vardır: kaynak metne göre sürat, geliştirilmesi en sınırlı olan ve büyük ölçüde bireyin kalıtsal fizyolojik potansiyeline dayanan bir özelliktir. Bu, süratin antrenmanla hiç geliştirilemeyeceği anlamına gelmez; yalnızca gelişim payının diğer motorik özelliklere göre daha dar olduğunu gösterir.

Kaynak metin süratin birbirinden ayrı üç temel bileşenden oluştuğunu anlatır. İlk bileşen ivmelenmedir; hareket hızını en kısa sürede artırabilme yeteneği olarak tanımlanır ve kısa mesafelerdeki sprint performansının belirleyicisidir. İvmelenme evresinde adım uzunluğu ve sıklığı ilk metrelerde hızla artar, gövde öne doğru eğik bir konumdan giderek dikleşir. İkinci bileşen maksimal hızdır; sporcunun ulaşabildiği en yüksek hız düzeyini ifade eder. Kaynak metin, birçok sporcunun yaklaşık yirmi ila otuz metre arasında maksimal hıza ulaştığını, atletizm sprinterlerinin ise ivmelenme evresinde daha uzun mesafe kullandığı için maksimal hıza kırk-elli metre civarında eriştiğini belirtir. Üçüncü bileşen süratte devamlılıktır; sporcunun maksimum ya da maksimuma yakın hızı tekrar tekrar sürdürebilme yeteneğidir ve bir yarışta kazananın her zaman en hızlı sporcu değil, hız düşüşünü en az yaşayan sporcu olabileceğini gösterir.

Süratin anatomik ve fizyolojik temeli alaktik anaerobik enerji sürecine dayanır; çok kısa süreli bu yüklenmede kastaki ve kandaki mevcut oksijen kaynakları kullanılır. Kaynak metin, bir kasın kasılma hızının lif tipine bağlı olduğunu, tip II liflere sahip kasların daha süratli olduğunu belirtir. Sürat aynı zamanda kasların maksimal kuvvetine ve koordinasyon yeteneğine bağlıdır; yüksek maksimal kuvvet, adım sayısını artırarak hareket süresini kısaltabilir. Sinir-kas koordinasyonunun gelişimi de süratin

artmasına katkı sağlar. Kaynak metin ayrıca reaksiyon ve refleks kavramlarını birbirinden ayırır: reaksiyon, bir uyarının sinirler yoluyla merkezî sinir sistemine ulaşması, orada değerlendirilmesi ve tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesiyle ortaya çıkan bilinçli bir tepkidir; refleks ise merkezî sinir sisteminin işe karışmadığı, duyu sinirlerinden doğrudan hareket sinirlerine geçen iradesiz bir sinir etkinliğidir ve kaynak metne göre reaksiyondan yaklaşık yirmi kat daha hızlıdır.

Süratin gelişimini etkileyen faktörler tek bir başlıkla sınırlı değildir. Kaynak metin bunları fizyolojik, antropometrik, motorik, sinirsel ve dış faktörler olmak üzere geniş bir yelpazede ele alır: oksijen kapasitesi, kas fibril tipleri, nöromüsküler fonksiyonlar ve kas kuvveti gibi fizyolojik özellikler; vücut hacmi, boy-ağırlık oranı ve postür gibi antropometrik özellikler; kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi motorik özellikler; motivasyon, uyarı iletimi ve reaksiyon zamanı gibi sinirsel etmenler; ısınma, germe çalışmaları ve antrenman şiddeti gibi dışsal faktörler süratin ortaya çıkışını birlikte şekillendirir. Bu çok boyutlu yapı, süratin yalnızca bacak hızından ibaret olmadığını, birçok sistemin eş zamanlı katkısını gerektirdiğini gösterir.

Bu nedenle sürat antrenmanı, kaynak metinde yüksek yüklenme yüzdeleri ve tam dinlenme ilkesiyle uygulanır. Kısa mesafeli koşular yaklaşık yüzde doksan-yüz yüklenmeyle, tekrarlar ve setler arasında uzun dinlenme araları bırakılarak tasarlanır; amaç, her tekrarın gerçek bir maksimal hız uyarını taşımasını sağlamaktır. Yorgunluk biriktiğinde maksimal hıza ulaşamayacağı için, sürat çalışmalarında dinlenmenin yetersiz bırakılması antrenmanın amacını zayıflatır. Bu ilke, süratin hem kalıtsal sınırları olan hem de doğru dozlanmış bir antrenmanla gerçek gelişim gösterebilen bir özellik olduğunu bir arada hatırlatır.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.6 • Dayanıklılık ve Dayanıklılık Antrenmanı

Dayanıklılık: VO₂max, Laktat Eşiği, Egzersiz Ekonomisi ve Antrenman Yöntemleri

KISACA

Dayanıklılık, bireyin fiziksel bir işi veya belirli bir şiddetteki aktiviteyi mümkün olan en uzun süre sürdürebilme yeteneğidir ve kaynak metne göre metabolik ve kardiyovasküler sistemlerle kuvvetin verimli bir bileşimi olarak düşünülmelidir. Aerobik dayanıklılık performansı üç temel fizyolojik bileşene dayanır: maksimal oksijen tüketimi (VO₂max), yani egzersiz sırasında tüketilebilen oksijenin üst limiti; laktat eşiği, kan laktat düzeyinin aniden yükselmeye başladığı şiddet noktası; ve egzersiz ekonomisi, yani belirli bir hızda daha az oksijenle daha verimli çalışabilme becerisi. Kaynak metin, antrenmansız bireylerde laktat eşiğinin VO₂max değerinin yaklaşık yüzde elli-altmışına denk geldiğini, düzenli dayanıklılık antrenmanı ile bu oranın yüzde yetmiş beşe, elit sporcularda yüzde seksen-doksana kadar yükselebildiğini anlatır. Dayanıklılık antrenman yöntemleri; yavaş ve uzun mesafe koşuları, tempo antrenmanları, interval antrenmanlar ve yüksek şiddetli aralıklı çalışmalar olmak üzere farklı şiddet ve süre kombinasyonlarıyla uygulanır.

Dayanıklılık, kaynak metinde bireyin fiziksel bir işi ya da belirli bir şiddetteki spesifik bir aktiviteyi yorgunluğa rağmen mümkün olan en uzun süre sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu tanım yalnızca kalp ve akciğerlerin kapasitesiyle sınırlı değildir; kaynak metin dayanıklılığı, metabolik ve kardiyovasküler sistemlerin yanı sıra kuvvetin ve egzersizin verimli uygulandığının bir bileşimi olarak ele almak gerektiğini vurgular. Dayanıklılığı gelişmiş sporcular hem daha uzun süre efor gösterebilir hem de aynı yüklenmelerin ardından daha hızlı toparlanabilirler.

Aerobik dayanıklılık performansının temelinde üç fizyolojik bileşen yer alır. Bunlardan ilki maksimal oksijen tüketimidir (VO₂max); egzersiz sırasında maksimal efor gösterebilmek için tüketilen oksijenin üst limiti olarak tanımlanır ve dolaşım-solunum sisteminin dayanıklılık performansındaki en önemli belirleyicilerinden biridir. Ancak kaynak metin, eşit VO₂max değerine sahip sporcular arasında bile büyük performans farkları görülebileceğini belirterek bu tek başına yeterli bir gösterge olmadığını hatırlatır. İkinci bileşen laktat eşiğidir; kan laktat seviyelerinin ani şekilde artmaya başladığı egzersiz şiddeti olarak tanımlanır ve laktat oluşumu ile eliminasyonu arasındaki dengenin bozulduğu noktayı gösterir. Kaynak metin, antrenmansız bir bireyde bu eşiğin VO₂max değerinin yaklaşık yüzde elli ile altmışına denk geldiğini, düzenli dayanıklılık antrenmanı sonucunda bu oranın yüzde yetmiş beşe, elit dayanıklılık sporcularında ise yüzde seksen ile doksana kadar yükselebildiğini aktarır; bu da daha yüksek koşu hızlarında dahi laktik asit birikiminin sınırlı kalmasını sağlar. Üçüncü bileşen egzersiz ekonomisidir; belirli bir şiddetteki submaksimal bir aktiviteyi daha az oksijen harcayarak sürdürebilme becerisidir. Aynı koşu hızında daha düşük oksijen tüketimine sahip bir sporcu daha iyi bir egzersiz ekonomisine sahiptir ve kaynak metin bu farkın bireyler arasında yüzde otuz-kırk oranında değişebildiğini belirtir; bu etkinin önemi, mesafe uzadıkça, örneğin maratonda, kısa mesafelere göre belirgin şekilde artar.

Bu üç bileşenin gelişimi, dayanıklılık antrenmanları sonucunda ortaya çıkan bir dizi fizyolojik uyuma bağlıdır. Kaynak metin, düzenli dayanıklılık antrenmanının kılcıl damar sayısını, mitokondri yoğunluğunu, kasın glikojen depolama kapasitesini ve aerobik enzim aktivitesini artırdığını; buna karşılık dinlenik ve egzersiz kalp atım sayısını düşürdüğünü anlatır. Bu uyumlar sayesinde antrenmanlı bireyler, aynı egzersiz şiddetinde daha fazla yağ ve daha az karbonhidrat okside eder, aynı iş yükünü daha düşük laktat birikimiyle sürdürebilir.

Kaynak metin, dayanıklılık antrenman yöntemlerini aralıksız düşük şiddetli ve tekrarlı yüksek şiddetli egzersizler olmak üzere iki ana kategoride ele alır. Yavaş ve uzun mesafe antrenmanları, yarış mesafesine yakın veya daha uzun mesafelerde, VO2max değerinin yaklaşık yüzde yetmişi düzeyinde bir şiddetle uygulanır ve orta-uzun mesafe sporcularının aerobik alt yapısını kurar. Tempo antrenmanları, laktat eşiği civarında veya yarış temposunun biraz üzerinde bir şiddetle, yirmi-otuz dakika gibi sürelerle yapılır. İnterval antrenmanlar, VO2max değerine yakın şiddette, birkaç dakikalık yüklenme ve eşit uzunlukta dinlenme periyotlarıyla tekrarlanır; yüksek şiddetli aralıklı antrenmanlarda ise şiddet VO2max değerinin üzerine çıkar, yüklenme süresi otuz ile doksan saniye arasında kısılır ve dinlenme süresi yüklenmenin yaklaşık beş katına uzatılır. Fartlek antrenmanı ise yavaş-uzun mesafe ile tempo antrenmanı arasındaki şiddetlerde, arazi üzerinde değişken temposuyla uygulanır.

Dayanıklılık antrenmanının yönetimi yalnızca şiddet seçimiyle sınırlı değildir; kaynak metin, yüksek yoğunluklu ve uzun süreli antrenmanların birikimli etkisinin aşırı antrenman sendromuna yol açabileceğini, elit dayanıklılık sporcularının önemli bir bölümünün kariyerlerinin bir döneminde bu durumu yaşadığını belirtir. Bu nedenle iyi tasarlanmış bir dayanıklılık programı, sporcuyu zirve performansa taşıırken yaralanma riskini düşürecek ve toparlanmayı destekleyecek şekilde, farklı şiddetteki antrenman yöntemlerini dengeli bir biçimde bir araya getirmek zorundadır.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.7 · Hareketlilik (Esneklik)

Esneklik ve Hareketlilik: Kavramlar, Etkileyen Faktörler ve Germe Türleri

KISACA

Esneklik ve hareketlilik (mobilizasyon), günlük dilde birbirinin yerine kullanılsa da kaynak metne göre anlamca farklı iki kavramdır. Esneklik, kas yapısındaki yumuşak dokuda oluşan gerimi ifade ederken mobilizasyon; kas, eklem, eklem kapsülü ve yumuşak doku gibi birçok yapının etkileşimiyle ortaya çıkan maksimum eklem hareket genişliğini kapsar; bu nedenle esneklik, mobilizasyonun yalnızca bir parçasıdır. Kaynak metin esnekliği eklem yapısı, yaş, cinsiyet, bağ doku özellikleri ve aktivite düzeyi gibi faktörlerin etkilediğini anlatır. Germe çalışmaları aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır; statik germe kasta otuz saniye civarında yavaş ve devamlı bir gerilme yaratırken, dinamik germe spora özgü hareketlerle vücudu kontrollü biçimde hazırlar, balistik germe sıçrama ve sekme içerdiği için sakatlık riski taşır, PNF germe ise partner eşliğinde pasif germe ile izometrik kasılmayı birleştiren bir tekniktir. Kaynak metin, esneklik çalışmalarının sakatlık riskini azalttığını ve eklem hareket genişliğini artırdığını, ancak her germe türünün zamanlaması ve uygulama biçiminin farklı sonuçlar doğurduğunu vurgular.

Esneklik ve hareketlilik, günlük konuşmada sık sık birbirinin yerine kullanılan ama kaynak metnin özenle ayırdığı iki kavramdır. Esneklik, kas yapısına ait yumuşak dokuda oluşan gerimi, yani bir eklem ya da eklem grubunun hareket açıklığı boyunca kısıtlılık olmadan ve ağrısız biçimde hareket edebilme yeteneğini ifade eder. Hareketlilik, yani mobilizasyon ise kas dokusu, eklem, eklem kapsülleri, motor kontrol ve yumuşak doku gibi birçok yapının birbiriyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan maksimum eklem hareket genişliğini kapsar. Kaynak metin bu ilişkiyi, esnekliğin mobilizasyonun yalnızca bir parçasını oluşturduğunu, mobilizasyonun ise esnekliği de içine alan daha geniş bir kavram olduğunu belirterek açıklar. Örneğin bir kişi ayak parmak uçlarına uzanmaya çalıştığında hamstring kas grubunda hissettiği gerginlik yalnızca esneklikle ilgiliyken, aynı hareketin gerçek anlamda tam ve kontrollü yapılabilmesi için kalça, karın ve sırt bölgesi kaslarının belirli bir kuvvet düzeyine, yani stabilizasyona da ihtiyaç vardır. Kaynak metin, mobilizasyon ile stabilizasyonun sportif performans açısından birbirini tamamlayan iki beceri olduğunu, bu ikisi arasındaki dengenin bozulması durumunda sakatlık ve performans kaybının ortaya çıkabileceğini vurgular.

Esnekliğin düzeyini belirleyen faktörler yapısal ve antrenmana bağlı olmak üzere ikiye ayrılır. Kaynak metin, eklem yapısının kendisinin eklem hareket genişliğini doğrudan etkilediğini belirtir; örneğin kalça ve omuz gibi konveks-konkav yapıdaki eklemler üç eksenle hareket edebilirken diz gibi menteşe tipi eklemler yalnızca tek eksenle hareket eder. Yaş ve cinsiyet de yapısal faktörler arasında sayılır; kaynak metne göre gençler yaşlılara, kadınlar da erkeklere kıyasla genellikle daha esnektir. Tendon, ligament, fasya, eklem kapsülü ve derinin esneme kapasitesini belirleyen bağ doku özellikleri ile kasta oluşan aşırı hipertrofi de eklem hareket genişliğini sınırlayabilir. Antrenmana bağlı faktörler arasında ise aktivite düzeyi öne çıkar; kaynak metin, düzenli olarak aktif olan bireylerin daha esnek olma eğiliminde

olduğunu, ancak yalnızca kuvvet antrenmanı yapmanın yeterli esneklik gelişimi sağlamadığını, bunun için ayrıca planlı esneklik çalışmalarına ihtiyaç duyulduğunu belirtir.

Esneklik çalışmaları, uygulanış biçimine göre birkaç farklı türe ayrılır. Statik germede kas otuz saniye kadar yavaş ve devamlı biçimde gerilirken aynı anda uzatılır; germe refleksi tetiklenmediği için diğer bazı germe türlerine kıyasla sakatlık riski daha düşüktür ve genellikle on ile otuz saniye arasında, bir-iki tekrarla uygulanır. Dinamik germe, spora özgü hareketlerle vücudu kontrollü biçimde antrenmana hazırlayan fonksiyonel bir germe türüdür; kaynak metin, dinamik germenin merkezi ısıyı, kas ısını ve kas uzunluğunu artırdığını, müsabaka öncesinde statik germeye kıyasla daha uygun bir seçenek olduğunu belirtir. Balistik germe ise dinamik germeye benzer şekilde aktif kas formunu içerir, ancak sıçrama ve sekme hareketleriyle eklem hareket açısının ötesine zorlama yapar; bu nedenle özellikle geçmişte sakatlık yaşamış kişilerde sakatlık riskini artırabileceği belirtilir. Son olarak PNF germe, pasif germe ile izometrik ve konsantrik kas aktivasyonunun birleşiminden oluşan, genellikle uzman bir partner eşliğinde uygulanan bir tekniktir; kaynak metin bu tekniğin diğer germe türlerine göre daha iyi sonuçlar verdiğini, ancak doğru pozisyon ve uygulanacak kuvvet miktarının kişi tarafından iyi bilinmesi gerektiğini, aksi hâlde sakatlık riskinin arttığını vurgular.

Kaynak metin, esneklik çalışmalarının kas dengesizliğini düzelttiğini, eklem hareket genişliğini artırdığını, kas gerginliğini ve eklem stresini azalttığını, antrenman sonrası toparlanmaya katkı sağladığını anlatır. Ancak bu faydaların ortaya çıkması, germe türünün doğru zamanda ve doğru şiddette uygulanmasına bağlıdır; örneğin çok uzun tutulan statik germenin, patlayıcı kuvvete dayalı performansları olumsuz etkileyebileceği, bu yüzden müsabaka öncesinde dinamik germenin tercih edilmesinin daha uygun görüldüğü belirtilir. Bu nedenle esneklik ve hareketlilik, tek bir tekniğe indirgenemeyecek, sporcunun ihtiyacına ve antrenmanın anına göre doğru germe türünün seçilmesini gerektiren bir bütün olarak ele alınmalıdır.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.8 • Koordinatif Yetiler ve Beceri Gelişimi

Koordinatif Yetiler: Sınıflandırma, Denge ve Yaşa Bağlı Gelişim

KISACA

Koordinasyon, kaynak metne göre amaca yönelik bir hareket sırasında iskelet kasları ile merkezî sinir sisteminin uyum içinde çalışması anlamına gelir ve genel beceri (tüm vücutla ilgili) ile özel beceri (branşa özgü teknik-taktik hareketler) olmak üzere ikiye ayrılır. Koordinasyon, kullanılan kas gruplarına göre kaba ve ince koordinasyon, hareketin sabitliğine göre de kapalı ve açık beceri koordinasyonu olarak sınıflandırılır. Hirtz'in sınıflandırmasına göre koordinatif yetiler kinestetik ayırlama, mekânsal oryantasyon, denge, ritim ve karmaşık reaksiyon yeteneklerini kapsar. Denge ise vestibüler, görsel ve proprioseptif sistemlerden gelen bilginin merkezî sinir sistemi tarafından işlenmesiyle vücudun ağırlık merkezini destek tabanı üzerinde tutma sürecidir. Kaynak metin, denge ve koordinasyonun özellikle on yaş civarında geliştirilmesi gereken kritik motor beceriler olduğunu, bu yaş grubunda koordinasyon çalışmalarına özel önem verilmesi gerektiğini vurgular.

Koordinasyon, sporda bir beceri kavramı olarak, amaca yönelik bir hareketin gerçekleştirilmesi sırasında iskelet kasları ile merkezî sinir sisteminin uyum içinde çalışmasını, birbirleriyle etkileşimini ifade eder. Kaynak metin, koordinasyon kalitesi ne kadar yüksekse hareketin akıcılığının ve değişen koşullara verilen tepkinin de o kadar hızlı olacağını belirtir. Beceri kavramı ise en az enerjiyle en çok işi yapabilme kapasitesi olarak tanımlanır ve iyi bir beceri düzeyi, hem kas içi hem de kaslar arası koordinasyonu gerektirir; bir hareketi gerçekleştiren agonist kas, ona zıt yönde çalışan antagonist kas ve agonist kasa yardımcı olan sinerjist kaslar arasındaki uyum, koordinasyon düzeyini belirler.

Kaynak metin koordinasyonu birkaç farklı ekseninde sınıflandırır. İlk ayırım genel ve özel beceri arasındadır: genel beceri her spor dalında geçerli olan, tüm vücutla ilgili koordinasyonu ifade ederken özel beceri, ilgili spor dalına özgü teknik-taktik hareketlerin koordinasyonunu kapsar. Kullanılan kas gruplarına göre ise koordinasyon kaba ve ince koordinasyon olarak ikiye ayrılır; koşma ve sıçrama gibi büyük kas gruplarının etkin olduğu hareketler kaba koordinasyona, okçulukta ok atışı gibi küçük kas gruplarının devrede olduğu hareketler ise ince koordinasyona örnektir. Hareketin çevresel şartlara bağlılığına göre yapılan bir başka sınıflandırmada, atletizm koşuları veya serbest stil yüzme gibi sabit ve tekrara dayalı hareketler kapalı beceri koordinasyonunu, hentbol kalecisinin penaltı anındaki hareketleri gibi çevresel şartların sürekli değiştiği durumlar ise açık beceri koordinasyonunu oluşturur.

Koordinatif yetilerin kendi içindeki bileşenleri de kaynak metinde Hirtz'in sınıflandırmasına dayanılarak beş başlıkta ele alınır. Kinestetik ayırlama, vücuttaki görme, dokunma ve işitme reseptörlerinden gelen bilgiler aracılığıyla bir hareketi en az enerji harcayarak en kaliteli şekilde yapabilme yeteneğidir. Mekânsal oryantasyon, oyun alanındaki rakip, takım arkadaşı ve nesnelerin konumlarını görsel ve işitsel uyarılarla doğru saptayarak hareketin yönünü ve büyüklüğünü kavrayabilme becerisidir. Denge, iç ve dış kuvvetlerin sürekli değiştirdiği destek noktasını koruyabilme yeteneği olarak tanımlanır ve

koordinatif yetilerin ana bileşenlerinden biri kabul edilir. Ritim, farklı tempo ve hızları görsel-işitsel bilgiden yararlanarak görevlere uyarlayabilme yeteneğidir. Karmaşık reaksiyon yetenekleri ise ortamdaki bir veya birden fazla uyarana karşı hızlı ve doğru hareket edebilmeyi kapsar; basit reaksiyon bilinen bir uyarana verilen tepkiyen karmaşık reaksiyon, birden fazla uyaran arasından doğru olanı seçip ona göre hareket etmeyi gerektirir.

Denge, koordinatif yetiler içinde ayrıca detaylandırılan bir kavramdır. Kaynak metin, dengeyi ya da postüral kontrolü, görsel, vestibüler ve somatosensoriyel sistemlerden gelen bilgilerin sürekli ve hızlı biçimde değerlendirilerek vücudun ağırlık merkezinin destek tabanı üzerinde dikey olarak korunması süreci olarak tanımlar. Bu süreçte vestibüler sistem başın yer çekimine göre konumu ve ivmelenmesi hakkında, görsel sistem uzaydaki nesnelerin konumu hakkında, proprioseptif sistem ise kas, eklem, ligament ve deri reseptörleri aracılığıyla vücut bölümlerinin pozisyonu hakkında bilgi sağlar. Kaynak metin, statik dengeyi kişiyi minimum hareketle sabit tutabilme becerisi, dinamik dengeyi ise hareket sırasında sabit durumu koruyabilme becerisi olarak ayırır ve postüral kontrolün ayak bileği stratejisi ile kalça stratejisi gibi farklı mekanizmalar aracılığıyla sağlandığını belirtir.

Koordinatif yetilerin ve dengenin gelişimi, kaynak metne göre yaşa duyarlı bir süreçtir. Weineck'in sınıflandırmasına dayanan tabloya göre denge ve koordinasyon, özellikle ilk puberta döneminde, yani kız çocuklarında on bir-on iki ile on üç-on dört, erkek çocuklarda ise on iki-on üç ile on dört-on beş yaşları arasında öncelikli olarak geliştirilmesi gereken motor becerilerdir; kaynak metin on yaşından itibaren bu iki becerinin özellikle önem kazandığını vurgular. Bu nedenle koordinasyon antrenmanlarında yüklenmelerin kademeli artırılması, yeni hareketlerin doğru teknikle ve yeterli sayıda öğretilmesi, bireyler arası farklılıkların gözetilmesi ve çalışma ortamının kolaydan zora doğru ilerletilmesi gerektiği belirtilir. Kaynak metin ayrıca koordinasyon çalışmalarının sporcular dinlenmiş durumdayken, ısınma sonrası ana evreye geçmeden organize edilmesi gerektiğini, çünkü yorgunluğun koordinasyon kalitesini olumsuz etkileyeceğini hatırlatır.

1.9 · Antrenman Planlaması ve Periyotlama

Antrenman Planlamasında Periyotlama, Mikro ve Mezo Döngüler

KISACA

Antrenman planlaması ve periyotlama, sezonu rastgele antrenman günleri toplamı olmaktan çıkarıp hedefe dönük bir yapı hâline getirir. Kaynak metin, planlamayı mikrosiklüs, mezosiklüs, bölüm, periyot ve makrosiklüs düzeyleriyle açıklar. Mikrosiklüs çoğu zaman haftalık düzeni temsil eder; mezosiklüs ise bu haftaları belirli bir amaca bağlar. Hazırlık periyodu genel ve özel hazırlık bölümlerinden oluşurken yarışma periyodu, branşın yapısına göre erken yarışma, ara dönem ve hedef yarışmalar çevresinde şekillenir. Dinlenme ve yenilenme periyodu ise yeni antrenman yılına geçmeden önce toparlanmayı sağlar. Periyotlama, yüklenme hacmini ve şiddetini, teknik-taktik içeriği, yarışma sıklığını ve form tutma zamanını birlikte yönetir. Böylece antrenör, sporcunun yalnızca çok çalışmasını değil, doğru zamanda hazır olmasını hedefler.

Periyotlama, antrenman yılını hedef yarışmalara, gelişim dönemlerine ve yenilenme gereksinimlerine göre düzenleyen planlama anlayışıdır. Kaynak metinde bu yapı, antrenmanların tek tek günlerden ibaret olmadığı; mikrosiklüs, mezosiklüs, bölüm, periyot ve makrosiklüs gibi birbirine bağlı düzeylerle yönetildiği düşüncesi üzerine kurulur. Bu düzeylerin her biri farklı bir soruya cevap verir. Mikrosiklüs, kısa vadede hangi yüklerin nasıl sıralanacağını; mezosiklüs, birkaç mikrosiklüsün hangi hedefe hizmet edeceğini; periyot ve makrosiklüs ise sezonun genel yönünü belirler.

Mikrosiklüs, çoğu durumda bir haftalık antrenman düzeni olarak düşünülür. Ancak işlevi yalnızca takvim haftasını doldurmak değildir. Hazırlık mikrosiklüsü, özel yüklenme mikrosiklüsü, yarışma mikrosiklüsü ve yenilenme mikrosiklüsü gibi farklı türleri vardır. Hazırlık dönemindeki mikrosiklüsler sporcunun antrenman kapasitesini artırmaya, teknik ve taktik temeli güçlendirmeye ve yüklenmeye dayanıklılığını geliştirmeye hizmet eder. Özel yüklenme mikrosiklüsleri ise daha yoğun, daha zorlayıcı ve hedefe daha doğrudan bağlı içerik taşır. Yarışma mikrosiklüsleri formun sergilenmesi gereken dönemlerde antrenman yükünü ayarlar; yenilenme mikrosiklüsleri de yoğun dönemlerin ardından toparlanma sağlar.

Mezosiklüsler, mikrosiklüslerin amacını koordine eden daha geniş yapılardır. Kaynak metin, mezosiklüslerin genellikle iki ile beş veya altı mikrosiklüs arasında değişebileceğini, bazı spor dallarında daha uzun yapıların da görülebileceğini belirtir. Hazırlık periyodunda daha uzun mezosiklüsler kullanılarak antrenman sürekliliği korunabilir; yarışma periyodunda ise iki veya üç mikrosiklüs uzunluğundaki yapılar daha hızlı uyum sağlama olanağı verir. Bu fark önemlidir, çünkü yarışma döneminde hacim, şiddet, sıklık, süre ve kapsam gibi yüklenme öğelerinin daha çabuk değiştirilmesi gerekebilir.

Periyotlama içinde hazırlık periyodu genellikle genel hazırlık ve özel hazırlık bölümleriyle açıklanır. Genel hazırlık, kondisyonel temelin ve antrenman yapma kapasitesinin kurulduğu bölümdür. Özel

hazırlık ise branşa özgü teknik, taktik ve fiziksel gerekliliklerin daha fazla öne çıktığı, yüklenmenin zorlaştığı ve yarışma ihtiyaçlarına yaklaştığı bölümdür. Kaynak metinde özel hazırlık mikrosiklüslerinin yılın en yorucu ve zor antrenmanlarını oluşturabildiği, çünkü hem hacmi hem de şiddeti artırarak sporcuyu branşında antrenman yapabilmeye hazırladığı belirtilir.

Yarışma periyodu, spor dalının yapısına göre farklı sorunlar doğurur. Kısa bir hazırlık döneminden sonra kısa bir yarışma dönemine girmek ile uzun hazırlık döneminden sonra uzun bir lig ya da turnuva sezonuna girmek aynı planlama mantığını gerektirmez. Bu yüzden yarışma periyodunda mikrosiklüslerin fonksiyonları da farklılaşır. Yarışma karakterli teknik ve taktik çalışmalar artar; hacim genellikle daha kontrollü tutulur; şiddet ve yarışmaya özgü içerik öne çıkar. Takım sporlarında ilk devre, ara dönem ve ikinci devre gibi bölümler; bireysel sporlarda ise erken sezon yarışmaları, ara dönem ve sezonun öncelikli yarışmaları periyotlama kararlarını belirleyebilir.

Dinlenme ve yenilenme periyodu, planlamanın ihmal edilmemesi gereken son halkasıdır. Kaynak metin bu bölümü yeni bir antrenman yılından önce yorgunluğun atıldığı, mezosiklüs ve mikrosiklüslerin yenilenme amacıyla kurulduğu dönem olarak açıklar. Bu dönem, plansız boşluk değil, sonraki hazırlık sürecinin sağlıklı başlamasını mümkün kılan kontrollü toparlanmadır. Antrenman planlamasının başarısı, yalnızca yüklenmenin büyüklüğüne değil, yüklenmenin doğru zamanda azaltılmasına ve formun korunmasına da bağlıdır.

Periyotlama kararları spora göre değişir. Bireysel sporlarda sezonun belirli hedef yarışmaları çevresinde form tutma planlanabilirken, takım sporlarında uzun lig dönemi antrenörün yüklenmeyi sık sık yeniden ayarlamasını gerektirebilir. Birinci devre, ara dönem ve ikinci devre gibi bölümlerde kondisyonel eksikler, teknik-taktik ihtiyaçlar ve maç yoğunluğu farklılaşır. Bu yüzden aynı mikrosiklüs türü her sezonda aynı içerikle uygulanmaz; amacına, sporcunun durumuna ve yarışma takvimine göre anlam kazanır.

Planlama aynı zamanda yüklenme ögelerini birbirinden koparmadan düşünmeyi gerektirir. Hacim azaltılırken şiddet korunabilir, sıklık düşürülürken yarışma karakterli teknik-taktik içerik artırılabilir ya da yenilenme döneminde yük tamamen kesilmeden aktif toparlanma korunabilir. Kaynak metindeki hacim, şiddet, kapsam, süre ve sıklık vurgusu, periyotlamanın yalnızca takvim çizelgesi olmadığını gösterir. Antrenör bu ögeleri sporcunun dönemsel ihtiyacına göre ayarladığında plan, gerçek bir performans yönetim aracına dönüşür.

Bu bütün içinde periyotlama, antrenörün kararlarını görünür hâle getirir. Sporcu hangi dönemde genel kapasite geliştirecek, ne zaman özel yüklenmeye girecek, hedef yarışmaya hangi mikrosiklüs dizilişiyle yaklaşacak, hangi aşamada yenilenecek ve sezon sonunda nasıl toparlanacak soruları periyotlama ile cevaplanır. Böylece planlama, performansı şansa bırakmayan; yüklenme, yorgunluk, yenilenme ve form ilişkisini sezonun tamamına yayan bir yönetim aracına dönüşür.

1. HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ III

İçindekiler

1.10 · Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi ve Yetenek Seçimi

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi: Fiziksel Okuryazarlıktan Zirve Performansa

KISACA

Uzun vadeli sporcu gelişimi, sporcuyu yalnızca erken başarıya göre değil, gelişim evrelerine uygun bir yolculuk içinde ele alır. Kaynak metinde model, aktif başlangıçtan temel eğitime, antrenman yapmayı öğrenmekten antrenman için antrenmana, yarışma ve kazanma evrelerinden aktif yaşama kadar uzanan basamaklarla açıklanır. İlk evrelerde amaç temel hareket becerilerini, oyunla öğrenmeyi, koordinasyonu, dengeyi ve fiziksel okuryazarlığı geliştirmektir. Çocuk büyüdükçe genel spor becerileri, branşa özgü beceriler, aerobik temel, sürat, kuvvet, toparlanma, beslenme ve zihinsel hazırlık gibi yardımcı kapasiteler daha bilinçli biçimde eklenir. Modelin özü, gelişimsel yaşı ve sporcunun bireysel olgunlaşmasının dikkate alınmasıdır. Erken uzmanlaşmanın uygun olmadığı dallarda çocukların farklı spor deneyimleri yaşaması, yetenek seçiminin de tek bir erken sonuca değil uzun süreli gözleme dayanması gerekir.

Uzun vadeli sporcu gelişimi, sporcunun fiziksel, teknik, taktik, zihinsel ve sosyal gelişimini yaşa ve olgunlaşma düzeyine göre aşamalı biçimde planlayan yaklaşımdır. Kaynak metinde bu model, yalnızca elit performans için değil, sağlıklı nesiller ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı için de temel bir çerçeve olarak sunulur. Bu nedenle yetenek seçimi de tek bir erken performans göstergesine indirgenmez; çocuğun gelişimsel özellikleri, hareket becerileri, farklı branş deneyimleri, büyüme hızı ve uzun süreli uyum kapasitesi birlikte değerlendirilir.

Modelin ilk evresi aktif başlangıçtır. Doğumdan yaklaşık altı yaşına kadar uzanan bu dönemde amaç, temel hareketlerin öğrenilmesi ve oyunda birbirine bağlanmasıdır. Fiziksel aktivite; beyin fonksiyonları, koordinasyon, sosyal beceriler, kaba motor beceriler, duygusal gelişim, liderlik, hayal gücü, kas-iskelet sistemi, esneklik, duruş ve denge üzerinde destekleyici rol oynar. Kaynak metin bu evrede çocukların her gün kısa oyun bölümlerine ayrılmış en az altmış dakika fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğunu belirtir. Bu yaşlarda yetişkin öncülüğündeki oyun ile çocuğun serbest oyunu birlikte düşünülmeli, yapılandırılmış ve yapılandırılmamış oyun fırsatları dengelenmelidir.

Temel eğitim evresi, erkeklerde yaklaşık altı ile dokuz, kızlarda yaklaşık altı ile sekiz yaş aralığında tüm temel hareket becerilerinin öğrenilmesini ve genel hareket becerilerinin geliştirilmesini hedefler. Bu aşama eğlenceli, pozitif ve iyi yapılandırılmış olmalıdır. Yarışma hedefli bir periyodizasyon değil, çocuğun çeviklik, denge, koordinasyon ve sürat gibi temel yetilerini oyun ve çeşitli aktivitelerle geliştirmesi öne çıkar. Koşma, sıçrama, atma, tutma, yüzmeye, buz ve kar üzerindeki aktiviteler gibi çok yönlü hareket deneyimleri desteklenir. Fair play, basit kurallar ve başkalarına saygı da bu dönemde kazanılan önemli davranışlardır.

Antrenman yapmayı öğrenmek evresi, çocukların genel spor becerilerini edinmeye hazır olduğu hassas bir dönemdir. Kaynak metin bu evrenin, zirve boy uzama hızı başlamadan önceki süreçte beceri

öğrenmeye hızlandırılmış uyum açısından önemli olduğunu anlatır. Geç özelleşme gerektiren sporlarda erken uzmanlaşma beceri gelişiminin sonraki aşamalarına zarar verebilir. Bu yüzden çocukların yerde, suda, havada, buzda veya karda farklı aktivitelerle temel beceriler geliştirmesi, farklı spor branşlarını ya da pozisyonları denemesi ve antrenman ortamının eğlenceli kalması gerekir. Vücut ağırlığı ve sağlık topu ile kuvvet çalışmaları, esneklik, kol ve bacak sürati, ısınma, soğuma, beslenme ve zihinsel hazırlık bilgileri bu aşamada temel düzeyde verilir.

Antrenman için antrenman evresi, erken ergenlik döneminde sporcunun geleceğinin daha belirginleştiği aşamadır. Bu dönemde çocuk bir veya iki spor branşına daha fazla odaklanmaya başlar; spora özgü temel beceri ve taktiklerini pekiştirir. Kaynak metinde aerobik gelişim, sürat ve güç gelişimi için hassas bir dönem olduğu, hızlı büyüme hamlesiyle birlikte aerobik antrenmanların önem kazandığı belirtilir. Branş özelleşmesi artarken toparlanma ve yenilenme programları da geliştirilir. Kuvvet için doğru teknik öğretildikten sonra serbest ağırlıklara geçilebilir; antrenman ve yarışma düzeninde beceri, strateji ve taktikleri uygulama odağı korunur.

Bu modelde yetenek seçimi, çocuğu erken yaşta dar bir branşa kilitlemekten çok, doğru gelişim pencerelerini ve uyum kapasitesini gözlemlemektir. Kaynak metindeki evreler, fiziksel okuryazarlığın tamamlanmadan performans baskısının artırılmaması gerektiğini düşündürür. Bir çocuğun bugünkü yarışma sonucu, ilerideki potansiyelini tek başına göstermez; hareket repertuarı, öğrenme hızı, büyüme dönemi, toparlanma alışkanlıkları, etik davranışı ve antrenman ortamına uyumu birlikte izlenmelidir. Antrenörün görevi, erken başarıyı büyütürken geç gelişen sporcuları sistemden koparmamak ve farklı spor deneyimlerinin sağlayacağı geniş temeli korumaktır.

Yarışma için antrenman ve kazanmak için antrenman evreleri, artık performansın daha üst düzeyde sergilenmesine yöneliktir. Yarışma için antrenman yapan sporcularda kondisyon hazırlığı, branşa özgü beceriler ve performans düzeyleri en uygun duruma getirilir; güçlü ve zayıf yönleri belirlemek için testler kullanılır; teknik, taktik ve fiziksel kapasite branşın ihtiyaçlarına göre geliştirilir. Kazanmak için antrenman evresinde ise performansın maksimize edilmesi, toparlanma ve rejenerasyonun en üst düzeye çıkarılması, yardımcı kapasitelerin yani ısınma, soğuma, germe, beslenme, hidrasyon, dinlenme ve mental hazırlığın uzman desteğiyle yönetilmesi beklenir. Yolculuğun sonunda aktif yaşam için antrenman evresi, sporcunun rekabetçi düzeyden yaşam boyu fiziksel aktiviteye ya da spor liderliğine geçişini de modelin parçası hâline getirir. Bu bütünlük, yetenek seçimini erken etiketleme yerine gelişim sürecini doğru okuma meselesi yapar.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.1 • Anatomiye Giriş ve Temel Kavramlar

Antrenör İçin Fonksiyonel Anatomiye Giriş

KISACA

Anatomi, antrenörün sporcunun hareketini yalnızca dışarıdan görünen teknik biçimiyle değil, bu tekniği mümkün kılan eklem, kas, bağ ve sinirsel kontrol ilişkileriyle okumasını sağlar. Üçüncü kademe düzeyinde anatomi bilgisi, tek tek yapı adlarını ezberlemekten çok, omuz, dirsek, vertebral kolon, kalça, diz, ayak ve ayak bileğinin hareket zinciri içinde nasıl görev aldığını anlamaya dayanır. Bir eklemün hangi düzlemde hangi genişlikte hareket ettiği, hangi kasların primer ya da yardımcı rol üstlendiği ve stabilitenin hangi bağ dokusu yapılarıyla desteklendiği bilinmeden güvenli yüklenme planı kurulamaz. Bu nedenle fonksiyonel anatomi, teknik öğretim, kuvvet egzersizi seçimi, sakatlık riskini azaltma ve spora dönüş kararlarında temel bir değerlendirme dilidir.

Anatomiye giriş, sporcunun bedenini durağan bir yapı haritası gibi değil, hareket sırasında sürekli etkileşen bir sistem olarak okumakla başlar. Üçüncü kademe spor ve sağlık bilgisinde bu yaklaşım özellikle kinesiyojolojiyle birleşir; çünkü antrenör için önemli olan yalnızca kemiğin veya kasın adını bilmek değil, bu yapının belirli bir spor hareketinde neyi mümkün kıldığını anlamaktır. Omuz kuşağı, dirsek, el bileği, vertebral kolon, pelvis, kalça, diz ve ayak bileği bu nedenle ayrı ayrı anlatılsa bile uygulamada aynı hareket zincirinin parçalarıdır. Bir voleybol sıçramasında alt ekstremitte itiş, gövde stabilitesi ve üst ekstremitte salınımı birbirinden kopuk değildir; kuvvet aktarımı ancak bu halkalar uygun sırayla ve yeterli hareket genişliğiyle çalıştığında verimli olur.

Fonksiyonel anatominin temel kavramlarından biri eklemdir. Eklemler kemikleri birbirine bağlar, harekete izin verir ve aynı zamanda hareketin sınırlarını belirler. Omuz kompleksi gibi bazı bölgelerde birden fazla eklem aynı amaca hizmet eder; skapulunun yukarı rotasyonu, glenohumeral eklemün hareketi ve köprücük kemiğinin pozisyonu birlikte değerlendirildiğinde kolun baş üstü kullanımı anlaşılır. Diz gibi bölgelerde ise hareket yalnızca bükülme ve açılma olarak görülmemelidir; menisküsler, bağlar, patella-femur ilişkisi ve kas kuvvet dengesi eklemün hem hareketliliğini hem de güvenliğini belirler. Bu bakış antrenöre, aynı egzersizin neden bazı sporcularda verimli, bazılarında riskli olabileceğini açıklar.

Kas kavramı da yalnızca kuvvet üretimiyle sınırlı değildir. Bir hareket sırasında bazı kaslar ana işi yaparken bazıları yardımcı olur, bazıları da eklemün istenmeyen yönde kaçmasını önleyerek stabilize sağlar. Dirsek ekstansiyonunda tricepsin, diz ekstansiyonunda quadriceps grubunun, kalça ekstansiyonunda gluteal ve hamstring katkısının anlaşılması egzersiz seçimini doğrudan etkiler. Buna karşılık antrenör yalnızca primer kası düşünürse hareketin bütünlüğünü kaçıır. Örneğin squat, diz ekstansörlerini çalıştırırken kalça, gövde ve ayak bileği kontrolünü de ister; bu nedenle fonksiyonel anatomi her egzersizi çok eklemlili bir koordinasyon görevi olarak görmeyi öğretir.

Antrenör açısından temel anatomi bilgisi sakatlık önleme ve rehabilitasyona dönüş sürecinde de gereklidir. Eklem kapsülü, bağlar, tendonlar, kas lifleri ve sinirsel kontrol mekanizmaları yorgunluk,

yanlış teknik, yetersiz ısınma veya uygun olmayan zemin gibi etkenlerden farklı biçimlerde etkilenir. Anatomik kavramları bilen antrenör ağrıyı tıbbi tanı koymak için değil, yüklenme düzenini güvenli biçimde ayarlamak ve sporcuyla sağlık ekibine zamanında yönlendirmek için kullanır. Böylece anatomi, ezberlenen bir ders başlığı olmaktan çıkar; antrenmanın planlanması, tekniğin düzeltilmesi, hareket kalitesinin izlenmesi ve sporcu sağlığının korunması için ortak bir karar zemini hâline gelir.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.2 · Hücre ve Dokular

Hücre, Doku ve Hareket Sisteminin Uyum Mantığı

KISACA

Hücre ve doku bilgisi, sporcu bedeninde antrenmana verilen uyumların en küçük düzeyden başladığını gösterir. Kas, sinir, bağ, kemik ve damar dokuları aynı yüklenmeye aynı şekilde tepki vermez; her biri kendi görevi, yenilenme hızı ve dayanıklılık sınırı içinde değişir. Sinir hücresi uyarıyı taşır, kas hücresi kuvvet üretir, bağ ve tendon dokusu eklem bütünlüğünü destekler, damar dokusu çalışan bölgeye oksijen ve besin taşınmasına katkı verir. Antrenör bu ilişkiyi kavradığında yüklenme ile toparlanma arasındaki dengeyi daha doğru yorumlar. Hücre düzeyindeki enerji kullanımı, hormon yanıtları, sinir-kas iletimi ve doku kanlanması birlikte düşünülmeyen performans gelişimi de sakatlık riski de tam açıklanamaz.

Hücre ve dokular konusu, antrenörün gözle göremediği fakat antrenmanın etkisini belirleyen iç düzeyi anlamasını sağlar. Sporcu sahada sıçrar, koşar, yön değiştirir veya kuvvet uygular; ancak bu hareketlerin arkasında hücrelerin enerji kullanımı, sinirlerin uyarı iletimi, kas liflerinin kasılması, bağ dokusunun gerilime dayanması ve dolaşım sisteminin çalışan dokulara destek vermesi vardır. Bu nedenle hücre bilgisi soyut bir biyoloji ayrıntısı değildir. Antrenörün yüklenme şiddeti, toparlanma süresi, sakatlık sonrası dönüş ve uzun dönem gelişim kararlarında sessizce çalışan bir temel bilgidir.

Hücre, canlı dokunun işlevsel birimidir ve her doku türü belirli bir göreve göre özelleşmiştir. Sinir sisteminde nöronlar uyarıyı alır, işler ve başka bir nörona ya da kasa aktarır; glia hücreleri ise bu sistemin destek ve koruma görevlerini üstlenir. Kas dokusunda temel iş kuvvet üretmek ve hareketi gerçekleştirmektir. Bağ dokusu eklemleri, tendonları ve ligamentleri destekleyerek hareketin güvenli sınırlarını belirler. Kemik dokusu yalnızca pasif bir iskelet değildir; üzerine gelen mekanik yüklenmeye uyum gösteren, kasların kuvvet aktarımı için dayanak oluşturan canlı bir dokudur. Damar dokusu ve kan ise oksijen, besin ve metabolik artıkların taşınmasıyla yüklenmenin sürdürülebilirliğini etkiler.

Antrenmanın doku düzeyindeki etkisi, her sistemin farklı hızda uyum göstermesi nedeniyle dikkat ister. Kas kuvveti veya sinirsel koordinasyon görece hızlı gelişebilirken bağ dokusu ve tendonların yüklenmeye dayanıklılığı daha yavaş ilerleyebilir. Bu fark, sporcunun kendini güçlü hissettiği bir dönemde bile aşırı yüklenme riskinin devam edebileceğini gösterir. Aynı şekilde uzun süreli düzenli fiziksel aktiviteyle hücre içi enerji üretim kapasitesinde, mitokondri yapısında, doku kanlanmasında ve metabolik düzenlemede uyumlar oluşabilir. Bu uyumlar performansı artırır; fakat yetersiz dinlenme, kötü teknik veya tek yönlü yüklenme aynı dokularda zorlanmaya zemin hazırlayabilir.

Hücre ve doku bilgisi hormon ve sinir sistemiyle de bağlantılıdır. Hormonlar hedef hücre ve organlarda belirli yanıtlar oluşturur; sinir sistemi ise hareketin başlatılması, düzenlenmesi ve kasların koordinasyonu için hızlı iletişim sağlar. Sinir-kas kavşağında uyarının kasa aktarılması, kas duyusu organlarının gerilim ve pozisyon hakkında bilgi vermesi, eklem reseptörlerinin hareket güvenliğine katkıda bulunması, teknik öğretimin yalnızca dış komuttan ibaret olmadığını anlatır. İyi antrenman,

hücrelerin ve dokuların bu uyum kapasitesini zorlar ama tüketmez. Bu yüzden antrenör için hücre ve doku konusu, bedenin ne kadar yük kaldırabileceğini, hangi yapının ne zaman korunması gerektiğini ve gelişimin neden sabır istediğini açıklayan temel çerçevedir.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.3 · İskelet Sistemi ve Eklemler

Vücutun Eklem Sistemi: Yapı ve Hareket Genişlikleri

KISACA

İskelet sistemi hareketi tek başına kemikleriyle değil, kemikleri birbirine bağlayan eklemlerin yapısı ve izin verdiği hareket genişliği üzerinden üretir. Kaynak metin bu ilişkiyi vücudun büyük eklem gruplarını tek tek ele alarak kurar: omuz kuşağı sternoklavikular, akromioklavikular, skapulotorasik ve glenohumeral olmak üzere dört eklemün ortak çalışmasıyla işlev görürken, dirsek bölgesinde humeroulnar, humeroradial ve radioulnar eklemler farklı eksenlerde fleksiyon-ekstansiyon ile pronasyon-supinasyon hareketlerini paylaşır. Vertebral kolon 33 omurdan oluşur; servikal ve lumbal bölgelerdeki doğal lordoz, torasik ve sakrokoksigeal bölgelerdeki kifozla birlikte omurganın yük taşıma biçimini belirler. Kalça eklemünde geniş bağ dokusu desteği stabiliteyi, dizde ise tibiofemoral, patellofemoral ve tibiofibular eklemlerin bir arada çalışması hem hareketi hem de yük aktarımını sağlar. Ayak bileğinde talokrural, subtalar ve transvers tarsal eklemler ayağın zemine uyumunu mümkün kılar. Bölümler, eklem tipi ile o eklemün harekete mi yoksa dengeye mi hizmet ettiği arasındaki ilişkiyi ortaya koyar.

İskelet sistemi hareketi, kemiklerin kendisinden çok, onları birbirine bağlayan eklemlerin yapısı ve bu yapının izin verdiği hareket genişliği üzerinden üretir. Kaynak metin, vücudun büyük eklem gruplarını tek tek ele alarak bu ilişkiyi kurar; her eklemün tipi -menteşe, top-soket yani sferoid, eyer, düzlem veya pivot- o eklemün ne kadar geniş, ama ne kadar da güvenli hareket edebileceğini önceden belirler.

Omuz kuşağı bu ilişkinin en açık örneğidir. Kuşak sternoklavikular, akromioklavikular, skapulotorasik ve glenohumeral olmak üzere dört eklemün birlikte çalışmasıyla işlev görür. Sternoklavikular eklem eyer tipinde olup üç düzlemde harekete izin verir; klavikulanın yükselmesi yaklaşık 45°, alçalması ise yaklaşık 10°'dir. Skapulotorasik eklem, iki kemiğin doğrudan temasından oluşan klasik bir eklem değildir; skapulanın protraksiyon-retraksiyonu ortalama 30-50°, yukarı-aşağı rotasyonu yaklaşık 60°, elevasyon-depresyonu ise yaklaşık 30°'lik bir açıklıkta gerçekleşir. Glenohumeral eklem, humerus başı ile glenoid çukur arasındaki top-soket yapısıyla geniş hareket alanı sunar; ama bu genişlik, eklemün kendi kemik yapısından değil çevresindeki kaslardan gelen bir stabiliteyle dengelenmek zorundadır. Omuz 120°'lik glenohumeral abduksiyona, skapulanın yaklaşık 60°'lik yukarı rotasyonu eklenince toplam 180°'lik omuz abduksiyonuna ulaşır; bu ikisi arasındaki 2'ye 1'lik oran skapulohumeral ritim olarak tanımlanır.

Dirsek bölgesi de benzer bir işbölümü sergiler: humeroulnar eklem menteşe tipinde olup yalnızca fleksiyon-ekstansiyon yaptırırken, humeroradial eklem yapısal olarak sferoid olmasına rağmen bağlar tarafından iki düzlemle sınırlandırılmıştır; proksimal ve distal radioulnar eklemler ise pivot tiptedir ve ön kola pronasyon-supinasyon kazandırır. Günlük hareketlerde dirsek fleksiyonu 30-130° arasında, pronasyon ve supinasyon ise yaklaşık 50°'şer derece kullanılırken, eklemün kendi anatomik sınırı çok daha geniştir. Humerus ile ön kol kemikleri arasındaki taşıma açısı erkeklerde 165°-170°, kadınlarda

155°-160° civarındadır; bu açının normalden sapması cubitus valgus ya da cubitus varus olarak adlandırılır.

Vertebral kolon 33 omurdan oluşur: 7 servikal, 12 torasik, 5 lumbar, 5 sakral ve 4 koksigeal omur; bu son iki grup erişkinlikte kaynaşarak tek kemik hâline gelir. Servikal ve lumbar bölgeler doğal olarak lordotik, torasik ve sakrokoksigeal bölgeler ise kifotiktir; bu eğrilikler sabit değildir, gövde fleksiyonu torasik kifoza artırırken lumbar lordozu azaltır, ekstansiyon ise tam tersini yapar. Bölgeler arasında hareket genişliği de farklıdır: kranioservikal bölge toplamda 120°-130°'lik fleksiyon-ekstansiyona ve 65°-75°'lik rotasyona izin verirken, lumbar bölgede rotasyon yalnızca 5°-7°'dir. L5-S1 arasındaki lumbosakral eklem gövdenin ve üst ekstremitenin ağırlığını pelvise iletirken, sakroiliak eklem kama şeklindeki yapısıyla bu ağırlığı alt ekstremiteye aktarır; bu eklem erkeklerde daha güçlü bağ desteği nedeniyle daha stabildir, kadınlarda ise adet döngüsü ve gebelik sırasında daha hareketli hâle gelir.

Kalça eklemi, asetabulum içine oturan geniş bir top-soket eklemdir; iliofemoral, ischiofemoral ve pubofemoral ligamentler ile acetabular labrum bu eklemi yürüyüş sırasındaki çıkık kuvvetlerine karşı korur. Fleksiyonu 0°-120°, ekstansiyonu 0°-20°, abduksiyonu 0°-45° ve dış rotasyonu 0°-45°'ye kadar uzanır. Femur boynu ile shaftı arasındaki açı erişkinde ortalama 125°'dir; doğumda bu açı 140°-150° civarındayken büyüme ile küçülür, 125°'den büyük kalması coxa valga, küçük kalması ise coxa vara olarak adlandırılır.

Diz eklemi aslında üç ayrı eklemin -tibiofemoral, patellofemoral ve tibiofibular- bir arada çalışmasıdır. Tibiofemoral eklem 130°-150°'lik fleksiyona izin verirken, ekstansiyonun son 30°'sinde tibia 10°-15° dış rotasyona giderek dizi kilitler; bu vida-ev mekanizması ön çapraz bağ yaralanmasında bozulur. Medial ve lateral kollateral bağlar sırasıyla valgus ve varus kuvvetlerine karşı koyarken, tibia ile femur arasındaki iki menisküs yükün önemli bir kısmını taşıyarak eklem kıkırdığını korur; menisküs cerrahi ile çıkarıldığında eklem temas alanı üçte iki oranında azalır. Patellofemoral eklemdaki patella ise quadriceps femorisin tork üretme kapasitesini yaklaşık %25 artırır.

Ayak ve ayak bileği bölgesinde talokrural, subtalar ve transvers tarsal eklemler öne çıkar. Talokrural eklem tek eksenli bir menteşe eklemdir ve 25°'lik dorsifleksiyon ile 50°-60°'lik plantar fleksiyona izin verir; hareketlilikten çok dengeye hizmet eder. Subtalar eklemden ise pronasyon (yaklaşık 31°) ve supinasyon (yaklaşık 75°) üç ayrı düzlemdeki hareketin birleşiminden oluşur ve ayağın zemine uyum sağlamasını mümkün kılar; bu eklemden inversiyon ortalama 25°, eversiyon ise ortalama 12,5°'dir. Arka ayak, orta ayak ve ön ayak olarak adlandırılan bu üç bölge birlikte, yürüme ve koşmanın gerektirdiği hem esnekliği hem de itme sertliğini karşılar.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.4 - Kas Sistemi: Anatomi ve Fizyoloji

Eklem Hareketlerini Üreten Kaslar ve Kuvvet İlişkileri

KISACA

Kas sistemi, iskeletin eklemlerinde izin verdiği hareketi gerçek harekete çeviren güç kaynağıdır. Kaynak metin bu ilişkiyi, vücudun her büyük eklem grubu için hangi kasların hangi hareketi ürettiğini ve bu kasların birbirine göre kuvvet oranını tanımlayarak anlatır. Omuz kuşağında skapulanın elevasyon, depresyon, protraksiyon ve retraksiyonunu farklı kas grupları üstlenirken, glenohumeral eklemden rotator manşet kasları hem hareketi hem de eklem aktif stabilitesini sağlar. Gövdede ekstansör ve fleksör kas grupları arasında belirgin bir kuvvet farkı vardır; benzer bir dengesizlik dizde de izlenir, ekstansör kaslar fleksörlerden güçlüdür ve hamstring-quadriceps kuvvet oranı sporcu sağlığı açısından takip edilen bir ölçüttür. Ayak bileğinde ise plantar fleksör kaslar, katılan kas kütlelerinin büyüklüğü nedeniyle bölgenin en güçlü hareketini üretir. Kaynak metinde kas fizyolojisi, kasılmanın kayan filamanlar mekanizmasıyla aktin ve miyozin üzerinden gerçekleştiği bilgisiyle sınırlı kalır; kas lifi tipleri veya enerji sistemleri bu bölümün konusu değildir.

Kas sistemi, iskelet sisteminin eklemlerinde açtığı hareket genişliğini gerçek harekete çeviren güç kaynağıdır. Kaynak metin, her büyük eklem grubu için hangi kasların birincil, hangilerinin ise yardımcı hareket ettirici olduğunu tek tek sayar ve bu kasların birbirine göre ürettiği kuvveti karşılaştırır; bu yüzden bölüm, kas anatomisini genel bir liste olarak değil, hareketin kim tarafından üretildiği ve hangi yönde dengelendiği üzerinden ele alır.

Omuz kuşağında skapulanın elevasyonunu trapeziusun üst parçası, levator scapula ve rhomboidler; depresyonunu alt trapezius, latissimus dorsi, pectoralis minör ve subclavius üstlenir. Protraksiyonun neredeyse tek sorumlusu serratus anteriordur; bu kas zayıfladığında skapula kuş kanadı görünümü alır. Glenohumeral eklemden hareketi üreten kaslardan ayrı olarak, humerus başını glenoid çukura doğru çeken rotator manşet grubu -supraspinatus, infraspinatus, teres minör ve subskapularis- eklem aktif stabilizatörüdür; bu dört kas aynı zamanda dış ve iç rotasyonun da temel kaynağıdır. Kaynak metin, omuz adduksiyon kuvvetinin abduksiyon kuvvetinin yaklaşık iki katı olduğunu, fleksiyondan sonra en güçlü hareketin abduksiyon, en zayıf hareketin ise rotasyon olduğunu belirtir.

Dirsek ve el bileğinde fleksör kas grubu -brachialis, biceps brachii- ekstansör gruptan -triceps brachii- yaklaşık iki kat daha güçlüdür; bu fark, çekme hareketlerinin itme hareketlerinden neden daha kuvvetli hissedildiğini açıklar. Pronasyon ve supinasyonu sağlayan kaslar da farklı kuvvet üretir: supinasyon pozisyonu, pronasyon pozisyonuna göre yaklaşık %20-25 daha fazla kuvvet üretir.

Gövdede ekstansör kas grubunu erector spinae -iliocostalis, longissimus, spinalis- ve derin posterior kaslar -intertransversarii, interspinales, rotatorlar, multifidus- oluşturur; çift taraflı kasıldıklarında ekstansiyon, tek taraflı kasıldıklarında ise rotasyon ve lateral fleksiyon yaptırırlar. Fleksiyonu rektus abdominis, internal-eksternal oblik ve transversus abdoministen oluşan abdominal kas grubu ile psoas majör-minör üstlenir. Kaynak metinde verilen kuvvet ölçümlerine göre erkeklerde ortalama gövde ekstansiyon kuvveti 210 Nm iken fleksiyon kuvveti bunun yaklaşık %70'i, lateral fleksiyon

kuvveti %69'u, rotasyon kuvveti ise yalnızca %43'üdür; kadınlarda gövde kas kuvveti erkeklerin yaklaşık %60'ı olarak raporlanmıştır.

Kalça ekleminde primer fleksörler iliopsoas, rectus femoris, sartorius ve tensor fasciae latae; primer ekstansörler ise gluteus maximus ile hamstring kaslarıdır -biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus-. Abduksiyonu gluteus medius, gluteus minimus ve tensor fasciae latae sağlarken adduksiyonu pectineus, adductor longus, gracilis, adductor brevis ve adductor magnus üstlenir; kaynak metin, kalçayı stabilize etmek için abduktor ve adduktor kas kuvvetlerinin birbirine yakın olması gerektiğini vurgular.

Diz ekleminde primer ekstansörler quadriceps femoris grubudur -rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius-; primer fleksörler ise hamstring grubudur -semitendinosus, semimembranosus, biceps femoris-. Ekstansör kaslar fleksörlerden genellikle daha güçlüdür; sporcu sağlığında izlenen hamstring-quadriceps kuvvet oranının 1'e yakın olması, dizin yaralanmaya karşı daha dayanıklı kabul edilmesiyle ilişkilendirilir, kaynak metinde kabul edilebilir oran 0,65 olarak verilir.

Ayak ve ayak bileğinde en güçlü hareket plantar fleksiyondur; bunun nedeni harekete katılan kas kütlelerinin -gastrocnemius, soleus, plantaris- büyüklüğüdür. Dorsifleksiyonu sağlayan tibialis anterior ve yardımcı kaslarının kuvveti, plantar fleksör kaslarının yalnızca yaklaşık %25'i kadardır; inversiyonu tibialis posterior ile flexor digitorum longus ve flexor hallucis longus, eversiyonu ise peroneus longus ve peroneus brevis üstlenir.

Kas fizyolojisi açısından kaynak metin, miyokardın kasılma proteinleri olan aktin ve miyozin yapısının ve kayan filamanlar mekanizmasıyla gerçekleşen kasılma şeklinin iskelet kasıyla ortak bir özellik taşıdığını belirtir; yani iskelet kasının kasılması da aktin-miyozin etkileşimine dayanan bu kayan filamanlar mekanizmasıyla açıklanır. Bunun ötesinde kas lifi tipleri, enerji sistemleri veya kasılmanın moleküler basamakları bu bölümün kapsamı dışındadır.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.5 · Dolaşım ve Solunum Sistemleri

Solunum ve Dolaşım Sistemlerinin Yapısı, İşleyişi ve Egzersize Uyumu

KISACA

Dolaşım ve solunum sistemleri kaynak metinde birlikte ele alınır çünkü ikisinin ortak görevi dokulara oksijen taşımak ve karbondioksiti uzaklaştırmaktır. Solunum sistemi, burun, ağız, farinks, larinks, trakea, bronş ve bronşiollelerden oluşan iletim bölgesi ile gaz değişiminin gerçekleştiği yaklaşık 300 milyon alveolden oluşan solunum bölgesine ayrılır; inspirasyon diyafram ve eksternal interkostal kasların kasılmasıyla gerçekleşen aktif bir hareketken, istirahatte ekspirasyon çoğunlukla pasiftir. Dolaşım sistemi ise kalp, arterler, venler ve kapillerlerden oluşur; kalbin dört boşluğu, kapakları ve kendi ileti sistemi –sinoatrial düğüm, atrioventriküler düğüm, His demeti, Purkinje lifleri– kalbin ritmik kasılmasını sağlar. Küçük dolaşım kanı akciğerlere göndererek temizlerken büyük dolaşım bu kanı tüm vücuda dağıtır. Kaynak metin, her iki sistemin egzersize akut –nabız ve solunum hızındaki hızlı artış gibi– ve kronik –dinlenik nabızda düşüş, atım hacminde ve vital kapasitede artış gibi– uyumlarını da ayrıntılı biçimde ele alır.

Solunum sistemi, akciğerler, kan ve atmosfer havası arasında oksijen ve karbondioksit değişimini sağlayan özelleşmiş bir yapıdır. Hava burun veya ağızdan girip farinks, larinks ve trakea boyunca ilerler; trakea bronşlara, bronşlar da bronşiollelere ayrılır. Gaz değişiminin gerçekleşmediği bu ilk bölüm iletim bölgesi, difüzyonun gerçekleştiği alveollerin bulunduğu son bölüm ise solunum bölgesi olarak adlandırılır; kaynak metne göre bu bölgede yaklaşık 300 milyon alveol bulunur ve solunum membranının toplam yüzey alanı yetişkin bir bireyde 160 metrekareye ulaşır. İnspirasyon, diyafram ve eksternal interkostal kasların kasılmasıyla gerçekleşen aktif bir harekettir; diyafram aşağı düzleşirken kaburgalar yukarı-öne-dışa doğru kaldırılır, göğüs kafesi genişler, akciğer içi basınç atmosfer basıncının altına düşer ve hava içeri girer. İstirahatte ekspirasyon ise çoğunlukla pasiftir; diyafram ve eksternal interkostaller gevşediğinde göğüs kafesi elastik geri çekilme sayesinde eski hâline döner. Egzersizde daha derin solunum sırasında internal interkostal ve karın kasları devreye girerek ekspirasyonu aktif hâle getirir.

İstirahatte sağlıklı bir bireyin soluk hacmi 400–600 ml, solunum frekansı dakikada 10–14 nefes arasındadır; bu iki değer çarpımı solunum dakika hacmini verir, örneğin 500 ml ile 12 nefes çarpımı 6000 ml/dakikadır. Egzersizde solunum frekansı 40–50'ye kadar çıkabilir. Diğer statik hacimler de kaynak metinde sayısal olarak verilir: inspirasyon yedek volümü yaklaşık 3000 ml, ekspirasyon yedek volümü 1100 ml, rezidüel volüm 1200 ml, bunların toplamından oluşan vital kapasite ortalama 4600 ml, inspirasyon kapasitesi 3500 ml ve toplam akciğer kapasitesi 5800 ml'dir. Anatomik ölü boşlukta –ağız-burundan alveollere kadar olan, gaz alışverişinin gerçekleşmediği bölge– yaklaşık 150 ml hava bulunur.

Oksijenin yaklaşık %98'i hemoglobine bağlanarak, %2'si ise kan plazmasında çözünerek taşınır; kanın pH'ı düştükçe hemoglobinin oksijene olan afinitesi azalır ve oksijen serbest kalır, bu olay Bohr etkisi

olarak adlandırılır. Karbondioksit ise kanda %10 oranında çözünerek, %20 oranında hemoglobine bağlanarak ve %70 oranında bikarbonat iyonu biçiminde taşınır. Alveollerdeki oksijen kısmi basıncı 100–105 mmHg iken akciğer kapiller kanına gelen kanda bu değer 40–45 mmHg civarındadır; bu basınç farkı oksijenin alveolden kana difüzyonunu sağlar. Karbondioksitte ise alveol ile venöz kan arasındaki 5–6 mmHg'lik fark, karbondioksitin oksijenden yaklaşık 20 kat daha hızlı difüze olabilmesi sayesinde yeterlidir. Solunum, medulla oblongatadaki inspirasyon-ekspirasyon merkezleri ile pontaki apnöstik ve pnömotoksik merkezler tarafından, kandaki karbondioksit, hidrojen iyonu ve oksijen basıncını izleyen kemoreseptörler aracılığıyla düzenlenir.

Egzersizde solunum dakika hacmi önce soluk hacminin, sonra solunum frekansının artmasıyla yükselir; maksimal iş kapasitesinin yaklaşık %60'ına kadar bu artış oksijen tüketimiyle doğru orantılıdır, bu noktadan sonra anaerobik süreçlerin devreye girmesiyle ventilasyon metabolik ihtiyaçtan daha hızlı artar ve bu kırılma noktası solunumsal eşik olarak adlandırılır. Düzenli dayanıklılık antrenmanı akciğer hacim ve kapasitelerinde belirgin bir değişim yaratmaz; ancak yüzücülerde vital kapasite diğer branşlara göre daha yüksek bulunabilir ve maksimal oksijen difüzyon kapasitesi sporcularda -50–75 cc/dk/mmHg- sedanterlere göre -40–50 cc/dk/mmHg- daha yüksektir.

Dolaşım sistemi kalp, arterler, venler ve kapillerlerden oluşan dört bileşenli bir yapıdır. Kalp, üstte iki kulakçık, altta iki karıncık olmak üzere dört boşluklu, kaslı bir organdır; sağ ve sol taraf interventriküler septum ile ayrılır. Sağ kulakçık-karıncık arasında triküspit kapak, sol kulakçık-karıncık arasında biküspit -mitral- kapak, karıncıkların çıkışında ise semilunar kapaklar bulunur; bu kapaklar kanın tek yönde akmasını sağlar. Kalbin ritmik kasılması kendi ileti sistemi tarafından üretilir: uyarı önce sağ kulakçık duvarındaki sinoatrial düğümünden çıkar, kulakçık kaslarına yayılır, atrioventriküler düğümde kısa bir süre yavaşlatılır, His demeti üzerinden karıncık duvarındaki Purkinje liflerine ulaşır ve karıncıkların kasılmasını sağlar. Bu elektriksel etkinlik EKG'de P dalgası -kulakçık depolarizasyonu-, QRS kompleksi -karıncık depolarizasyonu- ve T dalgası -karıncık repolarizasyonu- olarak görülür.

İstirahatte kalp döngüsünün yaklaşık %60'ı dolum -diastol-, %40'ı boşalma -sistol- evresinde geçer; egzersizde bu oran sistol lehine tersine döner. Sol karıncıktan pompalanan kan büyük dolaşım yoluyla tüm vücuda dağılıp sağ kulakçığa döner, sağ karıncıktan çıkan kan ise küçük dolaşım yoluyla akciğerlere gidip temizlendikten sonra sol kulakçığa ulaşır. Kalp debisi, atım hacmi ile kalp atım sayısının çarpımıdır; istirahatte ortalama 5 litre/dakika olan bu değer, maksimal egzersizde sedanter genç erkeklerde yaklaşık 20 litreye, dayanıklılık antrenmanı yapmış sporcularda ise 40 litre/dakikaya kadar çıkabilir. İstirahat kalp atım sayısı yetişkinde dakikada 60–80 arasındadır ve yaş, cinsiyet, postür, egzersiz ve heyecan gibi etkenlerden etkilenir; istirahat kan basıncı ise ortalama 120/80 mmHg'dir.

Egzersizde atım hacmindeki artış öncelikle karıncığa dönen kan miktarının artmasıyla -Frank-Starling mekanizması- sağlanır; arteriyovenöz oksijen farkı da istirahatteki yaklaşık %25'lik kullanım oranından egzersizde %75'e kadar yükselerek dokulara oksijen sağlanmasını artırır. Düzenli dayanıklılık antrenmanı sonucunda istirahat kalp atım sayısı düşer, atım hacmi sedanterlere göre yaklaşık %60 daha yüksek bulunur ve kalpte sol karıncık iç çapının genişlediği, sporcu kalbi olarak adlandırılan bir yapısal uyum gelişir; direnç antrenmanında ise daha çok karıncık duvar kalınlığında artış görülür. Kan

laktatı istirahatte 100 santimetreküp kanda 5–10 mg civarındayken kısa süreli maksimal şiddetli çalışmada 200 mg'a kadar yükselebilir; antrenmanlı bireylerde bu artışa karşı tolerans daha yüksektir.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.6 · Sinir Sistemi ve Homeostazis

Sinir Sisteminin Solunum ve Dolaşımı Yönetirken Homeostazisi Koruması

KISACA

Kardiyo-pulmoner sistemin asıl görevi, dokulara oksijeni ulaştırmak, karbondioksiti uzaklaştırmak, ısı ve sıvı dengesini ayarlamak ve böylece homeostazisin korunarak farklı stres koşullarında yaşamın sürmesini sağlamaktır. Bu düzenlemeyi yürüten asıl mekanizma sinir sistemidir. Solunum, medulla oblongatadaki inspirasyon ve ekspirasyon merkezleri ile pons bölgesindeki apnöstik ve pnömotaksik merkezler tarafından ritmik hâle getirilir; bu merkezler korteksten gelen uyarılar, kas ve eklemlerdeki proprioseptörler ile kandaki oksijen, karbondioksit ve hidrojen iyonu düzeyini izleyen kemoreseptörlerden gelen bilgiyle sürekli ayarlanır. Kalpte ise sinoatrial düğümü otonom sinir sistemi uyarır; sempatik sinirler kalbi hızlandırır, parasempatik sinirler yavaşlatır. Egzersiz sırasında sempatoadrenal etkinlik kan glikozunu da yükseltebilir. Valsalva manevrası gibi durumlarda ise venöz dönüşün azalması bu dengeyi geçici olarak bozabilir.

Kardiyo-pulmoner sistem, vücuda dokulara oksijen taşımak ve karbondioksiti dışarı çıkarmak için etkili bir yol sağlar; ancak kaynak metnin vurguladığı asıl işlev bundan ibaret değildir. Kalp dolaşım sisteminin görevi, dokulara gerekli kanı ulaştırarak oksijen ihtiyacının karşılanması, metabolik artıklardan temizlenmesi, ısı ve sıvının düzenlenmesinin sağlanması ve bu sayede homeostazisin korunarak farklı stres koşullarında yaşamın devam etmesinin sağlanmasıdır. Antrenörlük eğitiminde kalp ve akciğerler arasındaki bu uyumun mekanizmasını anlamak, antrenörlere ve eğitmenlere büyük fayda sağlar; çünkü sporcunun bedeni her antrenman yükünde bu dengeyi yeniden kurmak zorundadır.

Bu dengenin kurucusu sinir sistemidir. Solunum, sinirsel ve humoral etkenlerin etkisi altındadır. Vücutta solunum mekanizması, medulla oblongatada bulunan inspirasyon ve ekspirasyon merkezi tarafından gerçekleştirilir; ayrıca ponda apnöstik ve pnömotaksik merkezler bulunur. Bu merkezler, inspirasyon ve ekspirasyonun ritmik olmasından ve ihtiyaca cevap verecek şekilde çalışmasından sorumludur ve medulla oblongatadaki merkezle bir bütünlük oluşturur. Solunum merkezleri korteksten periferiğe giden santrifugal uyarıların etkisi altında olduğu gibi, periferden gelen proprioseptörlerden, yani kas ve eklemden gelen bilgiden; gerek periferik gerekse santral kemoreseptörlerden gelen uyarılardan da etkilenir. Kanda karbondioksitin artması, hidrojen iyonlarının artması ve oksijenin düşmesi, solunuma doğrudan veya kemoreseptörler yoluyla dolaylı etki eden faktörlerdir.

Bu ağın işlevi, egzersizde dokuların oksijen kullanımı ve karbondioksit üretimi büyük ölçüde artarken bile, solunum kontrol mekanizmasının arterial kandaki parsiyel oksijen basıncını, parsiyel karbondioksit basıncını ve hidrojen iyonu yoğunluğunu sabit bir şekilde devam ettirmesidir. Kaynak metin bu dengenin yalnızca bazı fizyo-patolojik durumlarda, örneğin yüksek irtifada, çok şiddetli egzersizde ya da asidoz ve hipoksemiye yol açacak koşullarda bozulduğunu belirtir. Solunum metabolik ihtiyaca

cevap veremediğinde kanda karbondioksit birikir ve bu durum solunumsal asidoza yol açar; tam tersine solunum ihtiyacı aşarsa fazla karbondioksit atılır ve solunumsal alkaloz ortaya çıkar. Egzersiz şiddetlendikçe kas içi laktik asit artışı da asidozu derinleştirir ve artan hidrojen iyonları ventilasyonun daha da artmasına, yani hiperventilasyona yol açar.

Dolaşım tarafında aynı sinirsel denetim kalbin üzerinden işler. Kalbin ritmik çalışmasını düzenleyen özel bir ileti sistemi vardır: sağ atrium duvarında bulunan sinoatrial düğüm, otonom sinir sistemi tarafından uyarılarak kalbin çalışmasını başlatan elektriksel etkinliği üretir ve kasılma ritmini denetler; bu uyarı atrioventriküler düğüme, oradan his demetlerine ve purkinje liflerine aktarılarak ventriküllerin kasılmasını sağlar. Kaynak metin bu noktada açıkça belirtir ki kalbin çalışmasını otonom sinir sistemi kontrol eder; sempatik sinirler kalbin hızlı çalışmasını, parasempatik sinirler ise yavaş çalışmasını sağlar. Dayanıklılık sporcusunda istirahat kalp atım sayısının düşük olması, azalmış sempatik uyarı ve artmış vagal, yani parasempatik tonusla açıklanır.

Sinir sisteminin bu düzenleyici rolü egzersiz sırasında metabolik ihtiyaçlarla da örtüşür. Hafif ve orta şiddetli egzersizlerde kan glikozunda belirgin bir değişiklik görülmezken, uzamış egzersizlerde sempatoadrenal etkinliğin artmasıyla kan glikozu yükselir; egzersiz hem şiddetli hem uzun sürerse karaciğer glikojeninin azalmasına bağlı olarak kan glikozu istirahat düzeyinin altına da düşebilir. Bu, sinir sisteminin yalnızca solunum ve kalp hızını değil, dolaşımdaki enerji kaynaklarının sunumunu da dolaylı olarak yönettiğini gösterir.

Bu dengenin kırılan olduğu durumlardan biri Valsalva manevrasıdır. Kapalı glotis ile yapılan zorlu bir ekspirasyon sırasında intratorasik basınç artar ve bu bölgeden geçen damarlar sıkışır; venöz kan ne toraksa ne karın boşluğuna girebilir, kanın kalbe dönüşü azalır ve bu azalış beyne giden kan miktarını da etkileyebilir. Kan basıncındaki bu ani düşüş baş dönmesi, gözde noktalanma, hatta bayılmaya yol açabilir. Antrenör açısından bunun önemi açıktır: halter gibi statik, nefesi kilitleyerek zorlanılan sporlarda bu mekanizma bilinmeden yönetilirse sporcunun dolaşımsal dengesi beklenmedik şekilde bozulabilir. Sinir sisteminin solunumu ve dolaşımı birlikte, sürekli geri bildirimle ayarlayan bu yapısı, antrenman yükü ne olursa olsun vücudun iç dengesini korumasının temel açıklamasıdır.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.7 · Enerji Metabolizması ve Egzersiz Fizyolojisi

Egzersizde Enerji Sistemlerinin Devreye Girişi ve Solunum–Dolaşım Uyumu

KISACA

Egzersiz şiddeti arttıkça enerji üretiminin ağırlık merkezi de değişir. Birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar süren, güç ve kuvvet ağırlıklı sporlarda fosfokreatin ve anaerobik enerji sistemleri baskındır; uzun süreli dayanıklılık etkinliklerinde ise aerobik enerji metabolizması öne çıkar, takım sporlarında ise üç sistem birlikte kullanılır. Bu geçiş kaynak metinde solunumsal eşik ve laktat eşiği kavramlarıyla açıklanır: iş yükü kişinin maksimal kapasitesinin yaklaşık yüzde altmışını aştığında laktik asit birikmeye başlar, kan bikarbonatı tamponlama görevi üstlenir ve solunum dakika hacmi artık yalnızca oksijen ihtiyacını değil bu asidozu dengelemeyi de hedefler. Düzenli dayanıklılık antrenmanı hem maksimal oksijen tüketimini hem laktat eşiğini yukarı taşıyarak sporcunun aynı şiddeti daha az zorlanarak sürdürmesini sağlar; bu uyum kalp debisinden solunum kaslarına kadar birçok sistemde eş zamanlı gerçekleşir.

Kaynak metin, farklı spor dallarının hangi enerji sistemine dayandığını doğrudan branş örnekleriyle anlatır. Dayanıklılık sporlarında, yani bisiklet, triatlon, uzun mesafe koşu, yüzme ve kürek gibi uzun süreli etkinliklerde temel olarak aerobik enerji metabolizması baskındır. Güç ve kuvvet sporları ise vücut geliştirme, halter, güreş, boks, kısa mesafe yüzme ve koşu gibi birkaç saniye ile birkaç dakika arasında süren branşları kapsar; bu sporlarda fosfokreatin ve anaerobik enerji sistemleri baskındır. Takım sporlarında, futbol, basketbol ve buz hokeyi gibi branşlarda ise aerobik, anaerobik ve fosfokreatin enerji sistemlerinin tamamından yararlanılır; kaynak metin bu nedenle takım sporlarının fizyolojik açıdan karmaşık olduğunu vurgular.

Bu enerji sistemlerinin devreye giriş noktası, solunumsal ve laktat eşiği kavramlarıyla ölçülebilir hâle gelir. Egzersiz esnasında solunum dakika hacmi, oksijen tüketimi ve karbondioksit üretimi kişinin maksimal iş kapasitesinin yaklaşık yüzde altmışına kadar doğrusal bir şekilde artar. Maksimal iş kapasitesinin yüzde altmışından itibaren solunum dakika hacminin metabolik ihtiyaçtan daha fazla artmasının sebebi anaerobik süreçlerdir: laktik asit artar, kan bikarbonatı bunu tamponlamaya çalışırken karbondioksit metabolik karbondioksite eklenir ve bikarbonattaki azalma plazma hidrojen iyonu yoğunluğunu yükseltir. Egzersizin şiddeti arttıkça kas içi laktik asit de artar ve asidoz oluşur; hidrojen iyonlarının artması ventilasyonun daha da artmasına, yani hiperventilasyona yol açar. Solunumsal eşik, egzersiz şiddeti artışına göre solunumun oksijen tüketimindeki artıştan daha fazla artmaya başladığı noktadır; laktat eşiği ise egzersizin yol açtığı asidozun başka bir göstergesidir ve uzun süreli dayanıklılık antrenmanları bu eşiği yukarı taşır.

Kan laktatı düzeyi bu geçişin somut göstergesidir. Normal koşullarda kanda yüz santimetre küpte beş ila on miligram arası laktat bulunurken, anaerobik süreçlerin devreye girdiği kısa süreli maksimal şiddetli çalışmalarda bu değer iki yüz miligram kadar yükselebilir. Kardiyovasküler kondisyonu düşük

bir kişi aynı efor karşısında antrenmanlı birine göre daha fazla laktik asit artışı yaşar; antrenmanlı kişilerde laktik aside karşı gelişen bu tolerans artışı, maksimal eforda ulaşılan kan laktat düzeyinin antrenmanlılarda daha yüksek olmasıyla da kendini gösterir.

Maksimal oksijen tüketimi, yani maksVO₂, dayanıklılık antrenmanlarıyla önemli ölçüde artar, ancak bu artış her bireyde sınırlıdır. Kaynak metindeki bir örnekte, haftada üç gün maksVO₂'sinin yüzde yetmiş beşi şiddetinde altı ay antrenman yapan sedanter bir birey, maksVO₂ değerini otuz beş mililitre/kilogram/dakikadan kırk iki mililitre/kilogram/dakikaya çıkarabilmektedir; buna karşılık dünya çapındaki sporcularda bu oran yetmiş ile doksan dört mililitre/kilogram/dakika arasına ulaşabilmektedir. Oksijen difüzyon kapasitesi de benzer bir farkı yansıtır: maksimal efor sırasında sporcularda elli ile yetmiş beş, sedanterlerde ise kırk ile elli santimetreküp/dakika/mmHg düzeyindedir ve bu kapasite genetik etkenlerden de etkilenir.

Bu enerji dönüşümü tek başına kaslarda gerçekleşmez; solunum ve dolaşım sistemleri ona eşlik eder. Egzersiz sırasında dokuların artan oksijen kullanımını karşılamak için kalp debisi yükselir; ortalama bir kişide istirahatte dakikada beş litre olan bu değer egzersizde dört kattan fazla artabilir, elit dayanıklılık sporcusunda ise dakikada kırk litreye ulaşabilir. Aynı şekilde sporcularda maksimal efor sırasında solunum dakika hacmi iki yüz litre/dakikaya çıkarken sedanterlerde bu değer yüz litre/dakikada kalır. Bu farklar, düzenli antrenmanın enerji sistemlerini yalnızca kas düzeyinde değil, onu besleyen solunum ve dolaşım kapasitesi düzeyinde de geliştirdiğini gösterir; bir antrenörün bir sporcuya hangi şiddette, ne kadar süre yüklenebileceğine karar vermesi de temelde bu enerji sistemleri arasındaki geçiş noktalarını doğru okumasına dayanır.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.8 - Sporcu Beslenmesi ve Hidrasyon

Branşa Göre Beslenme Planlaması: Karbonhidrat, Protein ve Hidrasyon Stratejileri

KISACA

Sporda beslenmenin amacı, yoğun antrenman nedeniyle artan enerji, besin ve sıvı gereksinimini karşılayarak hem sporcunun sağlığını korumak hem performansını yükseltmektir. Kaynak metin bu planlamayı branşa göre ayırır: dayanıklılık sporlarında aerobik enerji metabolizması baskın olduğundan karbonhidrat depolarının doldurulması ve korunması öne çıkar, güç ve kuvvet sporlarında fosfokreatin sisteminin yenilenmesi hedeflenir, takım sporlarında ise hem karbonhidrat hem tamponlama kapasitesi birlikte yönetilir. Karbonhidrat, protein ve yağ alım miktarları sporun şiddetine ve süresine göre değişir; hidrasyon ise ayrı bir disiplindir, çünkü vücut ağırlığının belirli bir yüzdesini aşan sıvı kaybı performansı doğrudan zedeler. Genç sporcu, kadın sporcu, vejetaryen sporcu ve yeme bozukluğu yaşayan sporcu için beslenme planı ayrıca bireyselleştirilir; sıcak, soğuk, yükselti ve seyahat gibi özel koşullar da beslenmeyi yeniden şekillendirir.

Kaynak metne göre spor beslenmesi, bir sporcunun bireysel özelliklerini ve bulunduğu koşulları göz önüne alarak günlük beslenmesinden egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında tükettiklerine kadar planlamalar yapıp beslenmeye özgü tüm ihtiyaçları karşılamayı amaçlar. Sporda beslenmenin hedefleri arasında vücut kompozisyonunun geliştirilmesi ve korunması, antrenmana adaptasyonun artırılması, egzersiz sonrası toparlanmanın hızlandırılması ve yaralanma sonrası iyileşmenin desteklenmesi sayılır. Her sporcu için bireye özgü bir plan gerekse de benzer fizyolojik özelliklere sahip branşların beslenme stratejileri birbirine yakındır; bu yüzden dayanıklılık, takım, güç-kuvvet ve estetik sporları ayrı başlıklar altında değerlendirilir.

Dayanıklılık sporlarında, yani bisiklet, uzun mesafe koşu ve yüzme gibi branşlarda, karbonhidrat depoları sınırlıdır ve yaklaşık iki ile iki buçuk saatlik bir egzersiz sonunda hızla azalır; bu tükenme kas düzeyinde "duvara çarpma" hissi, karaciğer düzeyinde ise düşük kan şekere bağlı baş dönmesi ve hâlsizlikle kendini gösterir. Bu yüzden günlük karbonhidrat alımı egzersizin şiddetine göre kademelenir: orta şiddetli egzersizlerde daha düşük, çok yüksek şiddetli ve uzun süren egzersizlerde daha yüksek miktarlarda karbonhidrat önerilir. Doksan dakikayı aşan yarışlar öncesinde karbonhidrat yükleme stratejisine başvurmak performansta küçük bir iyileşme sağlayabilir; klasik yöntemde birkaç gün düşük karbonhidratla yüksek şiddette antrenman yapıp ardından birkaç gün yüksek karbonhidrat tüketilerek depolar iki katına yakın artırılmaya çalışılır, ancak sporcularda sindirim rahatsızlığına yol açabildiği için daha kademeli, egzersiz süresinin kısaltılıp karbonhidrat oranının artırıldığı alternatif yaklaşımlar da kullanılır. Egzersiz sırasında, süre kırk beş dakikayı aştığında karbonhidrat alımı gündeme gelir; egzersiz sonrasında ise glikojen depolarının hızla yenilenmesi hedeflenir. Protein alımı dayanıklılık sporcularında karbonhidrata göre daha geri planda olsa da miktarının ve zamanlamasının düzenlenmesi performansın optimal hâle gelmesi için gereklidir; yağdan sağlanan enerji oranı ise günlük toplam enerjinin belirli bir kısmını karşılayacak şekilde planlanır.

Güç ve kuvvet sporlarında, yani halter, güreş ve kısa mesafe koşular gibi birkaç saniyeden birkaç dakikaya uzanan branşlarda, öncelik fosfokreatin ve anaerobik enerji sistemlerinin desteklenmesidir; bu sporcularda da yeterli karbonhidrat ve protein alımı, sağlığın korunması, antrenman ve yarış için yeterli enerjinin sağlanması ile toparlanmanın desteklenmesi temel hedefler arasında sayılır. Takım sporlarında ise aerobik, anaerobik ve fosfokreatin enerji sistemlerinin üçü birden kullanıldığından beslenme stratejisi hem karbonhidrat depolarının yenilenmesini hem tamponlama kapasitesinin geliştirilmesini kapsar; maç öncesi ve sonrası vücut ağırlığı ölçülerek ter kaybı belirlenir ve rehidrasyon miktarı buna göre planlanır. Estetik sporlarda, yani artistik cimnastik ve artistik buz pateni gibi branşlarda ise yeterli protein ve yağ alımına rağmen karbonhidrat alımının yetersiz kalabildiği görülür; bu yüzden yetersiz enerji alımının önüne geçilmesi özellikle vurgulanır.

Hidrasyon, kaynak metinde ayrı bir başlık olarak ele alınır. Dayanıklılık sporlarında egzersiz öncesi ve sırasında saatte belirli bir miktar sıvı alınması önerilir; sıcak hava koşullarında bu miktar daha da yükseltilir. Vücut ağırlığının belirli bir yüzdesini aşan sıvı kaybı dehidrasyon olarak tanımlanır ve performansa zarar verdiği için hidrasyon stratejileri büyük önem taşır; sıvı kaybı kişinin terleme hızına, terdeki sodyum miktarına, egzersiz şiddetine ve ortam sıcaklığına göre değiştiğinden bireye özgü planlanmalıdır. Egzersiz sonrası toparlanmada kaybedilen sıvının yerine konulması, sporcunun vücut ağırlığı ve idrar rengi gibi göstergelerle takip edilir. İzotonik içecekler, kanla benzer partikül yoğunluğuna sahip olacak şekilde tasarlanır ve sıvı, karbonhidrat ve elektrolitleri eş zamanlı sağladıkları için tercih edilir; spor jelleri ve şekerlemeleri de yoğun karbonhidrat kaynağı olarak kullanılır.

Kafein, kreatin, sodyum bikarbonat ve nitrat gibi ergojenik destekler kaynak metinde branşına göre farklı sporlarla ilişkilendirilir: kafein merkezî sinir sistemini uyararak dikkat ve konsantrasyonu artırır, kreatin fosfokreatin sisteminin kullanıldığı sporlarda bu sistemin yenilenmesine yardımcı olur, sodyum bikarbonat tekrarlı sprint performansında kan pH'ının düzenlenmesine katkı sağlar, nitrat ise vazodilatasyon yoluyla oksijen kullanımını iyileştirebilir. Özel gruplarda beslenme ayrıca bireyselleşir: genç sporcularda enerji, protein, mikro besin ve sıvı ihtiyaçları yetişkinden farklıdır; kadın sporcularda hormonal farklılıklar yetersiz enerji alımı, demir, kalsiyum ve D vitamini eksikliği riskini artırabilir; vejetaryen sporcularda yüksek karbonhidrat ve lif alımına karşın enerji, protein, demir ve bazı vitaminlerin yetersiz alınması riski vardır; yeme bozukluğu yaşayan sporcularda ise performans kas ve karaciğer depolarının azalması, dehidrasyon ve anemi yoluyla olumsuz etkilenir. Sıcak, soğuk, yükselti ve seyahat gibi özel koşullarda da beslenme planı; sıvı ve elektrolit kaybının en aza indirilmesi, demirden zengin beslenme ve sirkadiyen ritme uygun düzenlemelerle yeniden şekillendirilir.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.9 · Spor Yaralanmaları ve İlk Yardım

Spor Yaralanmalarında Temel Tedavi İlkeleri ve Antrenörün Sorumluluğu

KISACA

Sportif aktivite sırasında önceden bilinmeyen etkiler ve hesaplanamayan hareketler kazalara yol açar; kaynak metne göre yaralanmaların önemli bir kısmı ezilme ve kırıklardan oluşur, en sık görülen sorun ise aşırı kullanıma bağlı yaralanmalardır ve alt ekstremitelerde en çok etkilenen bölgedir. Her branşın kendine özgü yaralanma örüntüsü vardır: futbolda ezik ve zorlanmalar, basketbolda bağ ve menisküs lezyonları, tenis ve golf gibi sporlarda dirsek sorunları, kayakta eklem ve kafa travmaları öne çıkar. Temel tedavi ilkesi istirahat, soğuk uygulama, kompresyon ve elevasyondan oluşur; yaralanma anında aktivite durdurulmalı, hekime ulaşana kadar soğuk uygulama ve koruyucu bandaj yapılmalıdır. Sporda ani ölümlerin büyük çoğunluğu kardiyak kökenlidir ve sağlık kontrolleri, kademeli yüklenme ve deneyimli sağlık personeli bulundurma gibi önleme stratejileriyle azaltılabilir. Yaralanma sonrası sahaya dönüş kararında antrenör, hekim ve sporcu arasındaki güven ilişkisi belirleyicidir.

Kaynak metin, spor yaralanmalarını sporcunun beklemediği bir anda karşılaştığı bir tehlike olarak tanımlar; sportif aktivite sırasında önceden bilinmeyen etkiler ve sporcunun hesaplanamayan hareketleri kazalara ve yaralanmalara neden olur. Yaralanmaların önemli bir kısmı ezilme, yani kontüzyon ve kırık, yani fraktür türündendir; en sık yaralanma alt ekstremitelerde görülür ve en çok karşılaşılan sorun sporcuların aşırı kullanımına bağlı yaralanmalardır. Branşlara göre değerlendirildiğinde futbol en sık yaralanmanın görüldüğü branştır ve genellikle ezikler, sıyrıklar, kas krampları ve zorlanmaları, burun kanamaları ile bel, sırt ve boyun travmalarıyla kendini gösterir. Basketbolda ezilme, kas veya lif kopmaları, bağ ve menisküs lezyonları, ayak bileği burkulmaları ve omuz çıkıkları; voleybolda ayak bileği burkulmaları, omuz ve diz yaralanmaları; hentbolda ayak bileği yaralanmaları ve bursit görülür. Atletizmde kas ve tendon zorlanmaları, aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar; cimnastikte alete çarpma ve başarısız sıçrama tekniğine bağlı yaralanmalar; yüzmede stile özgü omuz ve bel sorunları; teniste tenisçi dirseği; kayakta ayak bileği, diz ve kafa travmaları; güreşte köprüye gelme tekniğine bağlı boyun ve omur yaralanmaları ile güreşçi kulağı; boksta yüz ve çene travmaları; bisiklet ve motor sporlarında ise düşme ve çarpışmaya bağlı ağır yaralanmalar tipik örüntüler olarak sayılır.

Yaralanmaların oluşumunda kişisel etkenler, yetersiz hazırlık, eklem kısıtlılığı, yetersiz esneklik ve tamamlanmamış rehabilitasyon rol oynarken; çevresel etkenler arasında yetersiz antrenman, kötü teknik, kötü malzeme, olumsuz hava şartları ve uygun olmayan zemin sayılır. Kaynak metin, yaralanma anından hekime gidilene kadar geçen sürede ilk yardımın çok önemli olduğunu vurgular. Temel tedavi ilkeleri İngilizce Rest, Ice, Compression, Elevation kısaltmasından esinlenerek Türkçede istirahat, soğuk, kompresyon ve elevasyon olarak adlandırılır. Yaralanma olduğu anda aktivite hemen durdurulmalı; kanamayı ve hasarı artıracak muayene, masaj ve sıcak uygulamalardan kaçınılmalı; en yakın sağlık kuruluşuna ulaşılan kadar soğuk uygulama, koruyucu bandaj veya atel yapılmalıdır. Kas

yırtığında batıcı tipte ağrı ve kanın damar dışına sızmasıyla oluşan morarma görülür; buz tedavisi belirli aralıklarla ve sınırlı sürelerle, doğrudan cilde temas ettirilmeden uygulanmalı, belirli bir süre sonra germe ve aktif harekete karar verilmelidir. Bağ zedelenmesinde eklem fonksiyon bozukluğu, ağrı ve eklem içi kanamaya bağlı şişme görülür; tedavi soğuk uygulama ve bölgenin bandajla desteklenmesini içerir. Diz eklemi zedelenmelerinde dizin açma germe pozisyonuna getirilmesi zorlaşır ve bu yaralanmalar çoğunlukla cerrahi tedavi gerektirir. Kırıklarda şekil bozukluğu, hareket sınırlılığı, bölgesel kanama, şişlik ve ağrı görülür; en uygun malzemeyle tespit yapıp en kısa sürede hekime gidilmelidir. Çıkıklarda eklem yerine oturtulmaya çalışılmaz, hareketi engellemek için tespit yapılır ve sporcu hastaneye sevk edilir; tedavi yalnızca hastanede yapılır. Ayak bileği burkulmaları hafiften ağıra üç derecede sınıflanır ve derecesine göre istirahat, buz, bandaj, elevasyon veya alçı uygulamasıyla tedavi edilir; iyileşme olmazsa cerrahi tedaviye başvurulur. Tenisçi dirseğinde hatalı teknik ve mikroskobik tendon yırtıkları rol oynar; tedavide düzenli soğuk uygulama ve fizyoterapistin önerdiği egzersizler birlikte yürütülür. Aşıl tendon yaralanmaları aşırı yüklenme ve tekrarlayan mikro travmalarla ortaya çıkar; belirli bir süre içinde iyileşme görülmezse cerrahi tedavi gerekir.

Sporda ani ölüm vakalarının büyük çoğunluğu kardiyak kökenlidir, geri kalanı ise kafaya veya boyna alınan darbelere bağlı travmatik ölümlerdir; belirtilerin başlamasından itibaren kısa bir süre içindeki ölümler ani ölüm olarak tanımlanır ve bu vakalar erkeklerde kadınlara göre daha sık görülür. Kaynak metin, sporda ani ölümün önlenmesi için spora başlamadan önce sağlık kontrolü yapılmasını, aşırı şiddetli egzersizlerden kaçınılmasını, antrenman yüklenmesinin kademeli artırılmasını, ısısal streslerden kaçınılmasını ve spor alanlarında deneyimli sağlık personeli ile defibrilatör bulundurulmasını önerir. Spor yaralanmalarını önleme stratejileri arasında sporcu sağlık muayeneleri, ısınma ve soğuma, germe egzersizleri, antrenman dinamikleri, rehabilitasyon, bandajlama, oyun kuralları, uygun antrenman ve müsabaka alanları, uygun malzeme, sporcu beslenmesi ve sıvı alımı, sporcu psikolojisi ve sporcu eğitimi sayılır.

Yaralanma sonrası spora dönüşte antrenörün rolü kaynak metinde ayrı bir başlık olarak ele alınır. Antrenman sayısı, süresi ve yoğunluğu arttıkça aşırı kullanıma bağlı sakatlıklar da artar; antrenmanlara yeni başlayanlarda veya uzun aradan sonra yoğun antrenmana dönenlerde sakatlık riski özellikle yüksektir. Antrenör, hekim ve sporcu arasında güven ilişkisi kurulmalı, sporcu erken dönmeye zorlanmamalı ve sahaya dönüş kararı saha testleriyle desteklenmelidir; güven ilişkisi kurulmazsa sporcu fizyolojik ve psikolojik olarak yetersiz dönebilir ve bu durum tekrar sakatlanma riskini artırır. Kaynak metin ayrıca sporcu anemisi, kadın sporculara özgü sağlık sorunları, seyahat kaynaklı enfeksiyonlar, deri enfeksiyonları ve çevresel faktörlerin sporcu sağlığı üzerindeki etkilerini de bu bölümün kapsamına dahil eder.

2. SPOR VE SAĞLIK BİLİMLERİ III

İçindekiler

2.10 - Doping ve Sporcu Sağlığının Korunması

Dopingle Mücadele Kuralları ve Yasaklı Maddelerin Sağlık Üzerindeki Etkileri

KISACA

Doping, Dünya Dopingle Mücadele Ajansının kurallarına göre bir veya birden fazla dopingle mücadele kuralının ihlal edilmesi olarak tanımlanır; kaynak metin bu yasağın hem sporcu sağlığını korumaya hem sporun dürüstlüğüne sürdürmeye dayandığını anlatır. Bir madde veya yöntemin yasaklılar listesine alınması için performansı artırma potansiyeli, sağlığa risk oluşturması ve sporun ruhuna aykırılık ölçütlerinden en az ikisinin karşılanması gerekir. İhlaller örnekte yasaklı madde tespitinden bulunabilirlik bildirimi kusurlarına, kontrolü bozmaya kadar geniş bir yelpazede tanımlanır. Kullanılan madde sınıflarının her biri kendine özgü sağlık riski taşır: anabolik steroidler ve büyüme hormonu organ ve eklem hasarına, eritropoietin ve kan dopingi kalp krizi ve pıhtılaşma riskine, uyarıcılar vücut sıcaklığında tehlikeli artışa, narkotikler bağımlılığa yol açabilir. Sporcu ve antrenörler kusursuz sorumluluk ilkesi gereği vücutlarına giren her maddeden sorumludur.

Kaynak metne göre doping, yasaklı madde veya yöntemlerin kullanımı olarak bilinir; ancak Dünya Dopingle Mücadele Ajansının, yani WADA'nın tanımına göre Dünya Dopingle Mücadele Kuralları'nın ilgili maddesindeki bir veya birden fazla kuralın ihlal edilmesi doping olarak kabul edilir. Dopingin yasaklanma nedenleri hem sağlık hem sportif dürüstlük eksenindedir: yasaklı maddelerin hasta insanlar için üretilmiş olması sağlıklı sporcularda farklı yan etkilere yol açabilir, bu maddeler normal tedavi dozlarının çok üzerinde kullanılabilir ve farklı maddelerin bir arada kullanılması yan etkileri artırabilir. Sportif açıdan ise doping bir aldatmacadır ve sporcunun bireysel dürüstlüğüne, diğer sporculara duyulması gereken saygıya ters düşer. Dopingle mücadeleden WADA'nın yanı sıra ulusal ve bölgesel dopingle mücadele kuruluşları, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Paralimpik Komitesi ve uluslararası federasyonlar sorumludur. Dünya Dopingle Mücadele Kuralları ilk kez ikibinlerin başında kabul edilmiş, sonrasında birkaç kez gözden geçirilerek güncellenmiştir.

Dopingle mücadele kural ihlalleri geniş bir yelpazede tanımlanır: sporcudan alınan örnekte yasaklı bir madde veya belirtecinin tespit edilmesi, yasaklı madde ya da yöntemin kullanılması veya kullanılmaya teşebbüs edilmesi, örnek vermekten kaçınılması, on iki aylık süre içinde belirli sayıda bulunabilirlik kusurunda bulunulması, doping kontrolünün bozulmaya çalışılması, yasaklı madde bulundurulması veya kaçakçılığının yapılması, herhangi bir sporcuya müsabaka içinde veya dışında yasaklı madde tatbik edilmesi ve bu ihlallerde suç ortaklığı yapılması bunlar arasındadır. Yasaklılar listesi WADA tarafından hazırlanır ve düzenli aralıklarla güncellenir; bir madde veya yöntemin bu listeye alınabilmesi için performansı artırdığına dair bilimsel kanıt, sporcu sağlığına risk oluşturduğuna dair kanıt ve sporun ruhuna aykırılık ölçütlerinden en az ikisinin bulunması gerekir. Liste kullanımı her zaman yasaklı olan maddeler ve yöntemler, yalnızca müsabaka içinde yasaklı olanlar ve yalnızca bazı spor dallarında yasaklı olanlar şeklinde üç sınıfa ayrılır.

Üst düzey sporcular bulunabilirlik bildirimi yaparak nerede olacaklarını önceden bildirmek zorundadır ve bu bildirimler genellikle elektronik bir sistem üzerinden yapılır; on iki aylık bir dönemde belirli sayıda bildirim kusuru veya kaçırılmış kontrol, geçerli bir itiraz yoksa dopingle mücadele kural ihlali sayılır ve belirli bir süre hak mahrumiyeti cezası uygulanır. Tanısı konmuş bazı hastalıkların tedavisi için sporcuların yasaklılar listesindeki madde veya yöntemleri kullanması gerekebilir; bu durumda tedavi amaçlı kullanım istisnası onayı alınması şarttır ve onaylanan dozun üzerine çıkılması aykırı analitik bulgu olarak değerlendirilir. Doping kontrol süreci sporcunun seçilmesinden örneğin analiz edilmesine kadar birçok basamaktan oluşan sıkı bir prosedürdür. Sporcular ve antrenörler için kusursuz sorumluluk ilkesi geçerlidir: sporcu, vücuduna giren her maddeden kendisi sorumludur ve örnek alımı için her zaman hazır bulunmalıdır; antrenörler ise sporcularına yasaklı madde verilmemesi konusunda dikkatli olmalı ve disiplin cezası almış kişilerle yasak iş birliğinden kaçınmalıdır.

Kaynak metin, kullanılan madde sınıflarının sağlık üzerindeki etkilerini ayrı ayrı anlatır. Anabolik-androjenik steroidler saç dökülmesi, memede büyüme, testislerde küçülme ve doğal erkeklik hormonu üretiminde azalmaya yol açabilir. Eritropoietin ve kan yapımını etkileyen diğer maddeler kaslara taşınan oksijeni artırmak amacıyla kötüye kullanılır, ancak aşırı alyuvar üretimi kanı yoğunlaştırıp kalbin kanı pompalamasını zorlaştırır; kalp krizi riski, kanın pıhtılaşma eğiliminde artış ve beyin ödemi bu maddelerin ciddi yan etkileri arasındadır. Koryonik gonadotropin ve luteinleştirici hormon baş ağrısı, huzursuzluk ve depresyona; büyüme hormonu iç organların olağan dışı büyümesine, kalpte büyümeye ve kanser oluşum riskinde artışa yol açabilir. Beta-2 agonistler merkezî sinir sistemi ve kalp damar sistemi üzerinde huzursuzluk, uyku bozukluğu ve kalp ritim bozukluğu gibi ciddi yan etkilere neden olabilir. İdrar söktürücüler ve maskeleyici maddeler doğrudan performansı artırmaz; idrardaki doping maddesi yoğunluğunu azaltmak veya ağırlık kategorili sporlarda hızlı kilo düşürmek amacıyla kullanılır, ancak sıvı ve elektrolit kaybı, kan basıncında düzensizlik ve kas gücünde azalmaya yol açar. Kan dopingi, kanın virüs ve bakteriler için uygun bir ortam olması nedeniyle enfeksiyon riskini, yanlış tipte kan kullanılması durumunda ise akut hemolitik reaksiyonu beraberinde getirir. Uyarıcılar uyanıklığı artırıp yorgunluğu geciktirse de vücut sıcaklığında aşırı artışa, felç ve kalp krizi riskinde yükselmeye yol açabilir ve bu yan etki sporcu ölümlerinin önemli bir nedenidir. Narkotikler ağrıyı azaltıp öfori hissi verse de fiziksel bağımlılık ve yoksunluk belirtileri geliştirir; kannabinoidler düşük dozda uyku hâli ve baş dönmesine, yüksek dozda paranoid reaksiyon ve psikoza yol açabilir. Glukokortikoidler uzun süreli ve yüksek dozda kullanıldığında kemik erimesi, şeker hastalığı ve mide ülserine neden olabilir; beta bloke ediciler ise kalp atım hızını ve el titremesini azaltmak amacıyla özellikle isabet gerektiren sporlarda kötüye kullanılır. Bu geniş yan etki tablosu, dopingin yalnızca bir kural ihlali değil, doğrudan sporcu sağlığına yönelik bir tehdit olduğunu gösterir.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.1 · Öğrenme ve Öğretme Kavramları

Aıştırmanın Planlanması: Öğrenme ile Performans Arasındaki Fark

KISACA

Antrenörlükte aıştırmanın nasıl düzenlendiği, bir sporcunun beceriyi gerçekten kalıcı biçimde kazanıp kazanmadığını belirleyen en temel etkenlerden biridir. Kaynak metin bu noktada öğrenme ile performans kavramlarını birbirinden ayırır: öğrenme davranışta ortaya çıkan kalıcı bir değişiktir, performans ise bu davranışın belirli bir andaki geçici ürünüdür ve pek çok etkene bağlı olarak yükselip alçalabilir. Yüzyıllardır süregelen "alıştırma mükemmel yapar" anlayışı, artık yalnızca tekrar sayısını değil tekrarların nasıl düzenlendiğini önemli sayacak biçimde güncellenmiştir. Birden fazla beceri çalışırken blok alıştırma aynı hareketin art arda tekrarını, rastgele alıştırma farklı becerilerin karışık sırayla denenmesini, seri alıştırma ise bu ikisi arasındaki kademeli geçişi ifade eder. Tek bir beceri söz konusu olduğunda benzer ayırım sabit alıştırma ile değişken alıştırma arasında kurulur. Blok ve sabit yöntemler performansı hızla yükseltir fakat unutmaya daha açıktır; rastgele ve değişken yöntemler daha yavaş ilerler ama kazanımı kalıcı kılar.

Bir antrenörün alıştırma tekrarlarını nasıl düzenlediği, sporcunun bir beceriyi yalnızca o gün için mi yoksa kalıcı olarak mı kazandığını belirler. Kaynak metin bu ayrımı öğrenme ile performans kavramları üzerinden kurar: öğrenme davranışta ortaya çıkan kalıcı bir değişiktir, performans ise bu davranışın belirli bir andaki gözlenebilir ürünüdür ve çeşitli etkenlere bağlı olarak yükselip alçalabilir. Bir sporcu tek bir antrenmanda çarpıcı bir gelişme gösterebilir; bu gelişmenin kalıcı bir öğrenmeye mi yoksa geçici bir performans artışına mı işaret ettiği ancak zaman içinde, tekrarlara ara verildiğinde ortaya çıkar.

Yüzyıllar boyunca antrenman kültüründe hâkim olan "alıştırma mükemmel yapar" sözü, ne kadar çok tekrar yapılırsa becerinin o kadar iyi kazanılacağı düşüncesini yansıtır. Bilimsel çalışmalar bu anlayışı büyük ölçüde revize etmiştir: belirleyici olan yalnızca tekrar sayısı değil, tekrarların hangi düzen içinde yapıldığıdır. Çok sayıda ardışık tekrar performansı hızla yükseltebilir, fakat aynı hızla da unutulmaya yol açabilir; bu yüzden antrenörler tekrar sayısını artırmak yerine tekrarlardaki çeşitliliği artırmayı tercih etmelidir.

Bir antrenmanda birden fazla beceri aynı anda çalışılıyorsa üç temel yaklaşım söz konusudur. Blok alıştırmada bir beceri ardı ardına tamamlanır, ardından sırada bekleyen bir sonraki beceriye geçilir; aynı hareketin peş peşe tekrarlanması hataların hemen fark edilip düzeltilmesine imkân verdiği için teknikte hızlı bir değişim sağlar, ama bu değişim tekrar kesildiğinde de hızla geriler. Rastgele alıştırmada ise hiçbir beceri art arda tekrarlanmaz, sporcu sürekli farklı bir beceriye geçer; hata düzeltmesi anında yapılamadığı için değişim yavaş ilerler, buna karşılık kazanılan davranış çok daha kalıcıdır. Seri alıştırma bu ikisi arasında bir köprü kurar: başlangıçta yüksek sayıda tekrarla blok biçiminde çalışılan beceriler, antrenmanlar ilerledikçe daha küçük setler hâlinde ve giderek birbirine karışacak şekilde yeniden düzenlenir. Genel uygulama, tekniğin genel hatlarının önce blok alıştırmayla kazandırılması, ardından

seri alıştırmayla pekiştirilmesi, en üst düzeyde ise rastgele alıştırmaya geçilmesi yönündedir; küçük yaştaki veya deneyimi az olan sporcularda ilk aşama olarak blok alıştırmaya tercih edilmelidir.

Öğrenilmesi gereken beceri tek bir teknikten ibaretse benzer ayırım sabit alıştırmaya ile değişken alıştırmaya arasında kurulur. Sabit alıştırmada sporcu bir antrenman dönemi boyunca becerinin yalnızca tek bir uyarlamasını, örneğin basketbolda hep aynı açıdan ve aynı noktadan atılan bir üç sayılık atışı çalışır; davranış hızla istenen yönde değişir, fakat beceri tekrar edilmediğinde de hızla unutulur. Değişken alıştırmada ise aynı beceri farklı açı, hız veya mesafe gibi çeşitli uyarlamalarla çalışılır; davranış değişikliği daha yavaş gerçekleşir ama kazanım kalıcıdır ve sporcuya hareketin farklı boyutlarını ayırt etme, temel tekniğe kendine özgü bir stil ekleme yeteneği kazandırır.

Bu ayırımın sahadaki karşılığı, altı-yedi yaşındaki çocuklarla yürütülmüş bir araştırmada da doğrulanmıştır: beş hafta ve on antrenman boyunca sabit, blok ve değişken alıştırmaya gruplarına ayrılan çocukların top fırlatma becerisi karşılaştırıldığında, atış isabetinde ve atış mesafesinde en anlamlı ve kalıcı artış değişken alıştırmaya grubunda gözlenmiştir. Bu bulgu, deneyimsiz ve küçük yaştaki sporcularda bile, ilk aşamada blok veya sabit alıştırmayla temel tekniğin oturtulmasının ardından mümkün olan en kısa sürede değişkenliğin artırılmasının, motor becerilerin olgun düzeyde kazanılması açısından tercih edilmesi gerektiğini destekler.

Bu iki yöntem grubunun ortak sonucu şudur: çeşitlilik ve değişkenlik içeren alıştırmaya düzenleri, davranış değişikliğini yavaşlatsa da unutmayı azaltarak öğrenmeyi kalıcı kılar; buna karşılık ardışık ve tekdüze tekrarlar performansı hızla yükseltir ama bu yükseliş her zaman kalıcı bir kazanıma dönüşmez. Antrenörün görevi, sporcunun yaşına, deneyimine ve öğrenilen becerinin karmaşıklığına göre bu iki uç arasında doğru dengeyi kurmak, alıştırmaya planlamasını yalnızca tekrar sayısına göre değil tekrarların düzenine göre şekillendirmektir. Bu bakış açısı, sporda öğrenme ve öğretme sürecinin temel kavramsal zeminini oluşturur: antrenör, sporcuya yalnızca ne kadar çalıştırdığını değil, o çalışmayı hangi düzen içinde sunduğunu sorgulamalıdır.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.2 · Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Geri Bildirim, Hata Kaynakları ve Dikkat Odağı: Öğrenmeyi Şekillendiren Etmenler

KISACA

Aıştırmanın kendisi kadar, sporcuya verilen geri bildirimin niteliği de beceri öğrenimini şekillendirir. Kaynak metin geri bildirimi içsel ve dışsal kaynaklar olarak ikiye ayırır; dışsal geri bildirim de kendi içinde sonuç bilgisi ile süreç bilgisi olarak ele alınır ve motivasyon sağlama, pekiştirme, bilgi verme ve bağımlılık yaratma gibi özellikleriyle tanımlanır. Antrenörün geri bildirimi ne sıklıkla vereceği de önemlidir; sporcunun deneyim düzeyine göre azaltarak, sabit aralıklarla veya belirli bir hata oranını aştığında geri bildirim vermek gibi yöntemler, dışsal bilgiye bağımlılığı sınırlamayı amaçlar. Kaynak metin ayrıca hataların nereden kaynaklandığını da sınıflandırır: sporcunun gelişim düzeyi veya çevre ile uyumundan doğan sınırlılık hataları, görevi anlayamamaktan doğan kavrama hataları, yanlış seçim yapmaktan doğan seçim hataları, uygulama sırasında oluşan koordinasyon hataları ve duyularla ilgili algılama hataları. Son olarak, sözel anlatımların sporcunun kendi beden parçalarına mı yoksa hareketin çevredeki sonucuna mı odaklanacağını belirleyen içsel ve dışsal odak ayrımı ele alınır.

Bir sporcunun bir beceriyi kalıcı olarak öğrenmesi yalnızca ne kadar tekrar yaptığına değil, bu tekrarlar sırasında aldığı geri bildirim, yaptığı hataların doğru tanımlanmasına ve kendisine verilen sözel anlatımların dikkatini nereye yönlendirdiğine de bağlıdır. Kaynak metin geri bildirimi, sporcunun performansı sırasında veya sonrasında beceri hakkında bilgi alması olarak tanımlar ve iki temel kaynağa ayırır: sporcunun kendi duyu organları ve proprioseptif sistemi aracılığıyla her zaman kendiliğinden oluşan içsel geri bildirim, bir de antrenör veya çevredeki başka kişilerden gelen dışsal geri bildirim. Dışsal geri bildirim yalnızca içsel kaynaklardan elde edilemeyen bilgiyi tamamladığı ölçüde anlamlıdır; sporcu zaten kendi hatasını fark ediyorsa aynı bilgiyi dışarıdan tekrarlamının öğretici bir katkısı olmaz.

Dışsal geri bildirim kendi içinde iki biçimde ele alınır. Sonuç bilgisi, hareketin ortaya koyduğu ürün ve performans seviyesi hakkında verilen, genellikle metre veya saniye gibi net ölçütler içeren bilgidir. Süreç bilgisi ise performansa öncülük eden hareketin kendisi, yani tekniğin kalitesi hakkındaki bilgidir ve sporcuya beceriyi öğretmeye çalışan bir antrenörden beklenen geri bildirim ağırlıklı olarak bu türdendir. Dışsal geri bildirimin motivasyon sağlama, doğru davranışı pekiştirme, gerekli bilgiyi aktarma ve sporcuda bağımlılık yaratma gibi dört temel özelliği vardır; son özellik özellikle önemlidir, çünkü çok sık ve fazla detaylı geri bildirim sporcunun kendi iç kaynaklarını kullanma becerisini zayıflatabilir. Bu yüzden antrenörlerin geri bildirim sıklığını, sporcunun deneyim düzeyine göre azaltarak geri bildirim, sabit aralıklarla geri bildirim, belirli bir hata oranı aşıldığında geri bildirim, birkaç denemenin özetini veya ortalamasını veren geri bildirim ya da sporcunun kendi talebine bırakılan geri bildirim gibi sistematik yöntemlerle düzenlemesi önerilir; deneyimsiz sporculara daha sık ve daha genel, deneyimli sporculara ise daha seyrek ve daha ayrıntılı geri bildirim verilmesi beklenir.

Geri bildirimin isabetli olabilmesi, önce hatanın gerçek kaynağının doğru tanımlanmasına bağlıdır. Kaynak metin hataları dört başlıkta toplanır. Sınırlılıklardan kaynaklanan hatalar, sporcunun gelişim düzeyi ile kullandığı saha, malzeme veya ortam arasındaki uyumsuzluktan doğar ve bu durumda hatanın nedeni sporcunun kendisi değil, dış koşullardır. Kavrama hatası, sporcunun kendisinden ne beklendiğini anlayamamasından kaynaklanır. Seçim hataları; algısal hatalar, karar verme hataları ve hatırlama hataları olmak üzere sporcunun çevredeki uyaranları doğru okuyamaması veya doğru tepkiyi hatırlayamamasıyla ilgilidir. Uygulama hataları ise kas-sinir sistemi koordinasyonu, hız ile doğruluk arasındaki denge ve çevredeki değişikliklere uyum sağlama gibi nedenlerle ortaya çıkar. Bunlara ek olarak görsel veya proprioseptif sistemin zayıflığından kaynaklanan duyuşsal hatalar da ayrı bir kategori oluşturur. Bir antrenörün hatayı düzeltmeye çalışmadan önce bu kaynaklardan hangisinin söz konusu olduğunu ayırt etmesi, verilecek geri bildirimin isabetini doğrudan belirler.

Antrenörün geri bildirim verirken karşılaştığı kararlar yalnızca sıklıkla sınırlı değildir. Sporcunun kendi iç kaynaklarıyla zaten fark ettiği bir hatada dışsal geri bildirim gerekliliği olup olmadığına, sporcunun deneyim düzeyine göre temel koordinasyon bilgisine mi yoksa hareketin hızı ve açısı gibi ince detaylarına mı ihtiyaç duyduğuna ve bu bilginin ne kadar ayrıntılı verileceğine karar vermesi gerekir; deneyimsiz veya küçük yaşta sporculara az, öz ve anlaşılır kelimelerle geri bildirim verilmesi önerilir. Uygulama hatalarının bir alt boyutu olan hız ile doğruluk arasındaki ilişki de benzer bir hassasiyet gerektirir: bazı becerilerde hareketi hızlı yapmak zamansal doğruluğu artırırken, açık becerilerde rakibin tahminini zorlaştıran hızlı ve değişken uygulamalar rakibin hata payını da yükseltebilir.

Öğrenmeyi etkileyen bir başka etmen, beceriyi tanıtırken kullanılan sözel anlatımların sporcunun dikkatini nereye yönlendirdiğidir. İçsel odak yaklaşımında açıklamalar sporcunun kendi beden parçalarına, örneğin kolun veya bileğin nasıl hareket ettirileceğine odaklanır; bu yaklaşım özellikle deneyimsiz sporculara fayda sağlar. Dışsal odak yaklaşımında ise anlatım sporcunun bedenine değil, hareketin çevrede yarattığı sonuca, örneğin bir topun izleyeceği yola odaklanır ve genellikle benzetmeler üzerinden kurulur; usta sporcularda hareketin otomatikleşmesine yardımcı olduğu için dışsal odaklı anlatım tercih edilir. Bu nedenle antrenörün kullanacağı sözel anlatım biçimi de, tıpkı geri bildirim sıklığı gibi, sporcunun deneyim düzeyine göre kademeli olarak değiştirilmelidir: önce içsel odaklı basit açıklamalarla başlanmalı, ustalaştıkça dışsal odaklı benzetmelere doğru geçilmelidir.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.3 - Gelişim ve Bilişsel Gelişim

Algısal Motor Gelişim: Görsel, İşitsel ve Kinestetik Algının Gelişimi

KISACA

Bir çocuğun harekete geçmeden önce çevresini nasıl algıladığı, motor becerilerinin gelişimini doğrudan belirler. Kaynak metin algıyı, duyu organlarından gelen bilginin beyinde seçilmesi, işlenmesi, düzenlenmesi ve yorumlanması olarak tanımlar ve algısal motor gelişimi bu duysal sürecin motor becerilerle birleşmesi olarak ele alır. Görsel algı; görme keskinliği, nesne sürekliliği, şekil-zemin ayrımı, derinlik algısı ve görsel-motor koordinasyon gibi bileşenlerle yaşla birlikte olgunlaşır ve duysal bilginin büyük bölümünü sağlar. İşitsel algı, sesin yönünü, farkını ve arka plandaki gürültüden ayrımını çözmeye yarar. Altıncı his olarak da anılan kinestetik yani devinim duyumu algısı ise kas, eklem ve denge sisteminden gelen bilgilerle vücudun konumunu ve hareketini görsel ipuçlarına ihtiyaç duymadan takip etmeyi sağlar; bedensel, uzaysal, yönse, zamansal ve denge farkındalığından oluşan beş bileşeniyle temel hareket farkındalığının bilişsel temelini oluşturur.

Bir sporcunun bir hareketi ne kadar başarılı gerçekleştirdiği, o hareketi çevreleyen bilgiyi ne kadar iyi algıladığına bağlıdır. Kaynak metin algıyı, duyu organları aracılığıyla alınan uyarıların beyinde seçilmesi, işlenmesi, düzenlenmesi ve entegre edilmesini içeren çok aşamalı bir süreç olarak tanımlar. Algısal motor gelişim ise bu duysal süreçlerin motor becerilerle birleşmesi, yani kişinin duyularını ve hareketlerini bütünleştirerek çevresiyle koordineli biçimde etkileşime girme yeteneğinin yaşla birlikte olgunlaşmasıdır. Bu ilişki somut biçimde şöyle örneklenebilir: beş, sekiz ve on iki yaşındaki üç çocuk aynı tenis raketiyle topa vurmaya çalıştığında büyük çocuğun daha başarılı olması, gelişimsel farklılıktan çok, daha fazla duysal bilgi toplayıp yorumlayabilmesinden kaynaklanır.

Duysal bilginin büyük bölümü görsel sistem üzerinden gelir ve bu yüzden görsel algı, algısal motor gelişimin en baskın bileşenidir. Görme keskinliği, sabit bir nesnenin ayrıntılarını ayırt etme yeteneği olan statik biçimiyle beş-yedi yaş civarında hızlanıp dokuz-on yaşında olgunluğa ulaşırken, hareketli bir nesnenin ayrıntılarını izleyen dinamik biçimi daha geç, on iki yaş civarında görece sabit bir düzeye erişir. Nesne sürekliliği, yani gözden kaybolan bir nesnenin var olmaya devam ettiğini anlama becerisi, bebeklikte aşamalı olarak gelişir ve bir buçuk yaş civarında gizlice yer değiştirilen nesneleri bile aramaya başlanır. Şekil-zemin algısı, bir nesneyi çevresindeki karmaşık arka plandan ayırt etme yeteneğidir ve kalabalık bir savunma hattı içindeki bir topu veya arkadaşı fark edebilmek gibi takım sporlarında kritik bir rol oynar; bu yetenek sekiz-on üç yaş arasında belirgin biçimde hassaslaşır. Derinlik algısı ise bir nesnenin kendi bedenine olan uzaklığını değerlendirme yeteneğidir, yedi-on bir yaş arasında hızla ilerler ve on iki yaş civarında olgunluğa ulaşır; bu beceri sayesinde sporcu, örneğin karşı sahadan gelen bir topa doğru zamanda buluşabilir. Bütün bu bileşenler bir araya geldiğinde, hareketli bir nesnenin izlenmesini, yönünün kestirilmesini ve buna göre el, ayak veya beden parçalarının koordineli biçimde harekete geçirilmesini sağlayan görsel-motor koordinasyonu oluşturur.

Görsel ve kinestetik algı kadar belirleyici olmasa da işitsel algı, birçok spor branşında hareketin başlatılması veya zamanlanması için gerekli sesli ipuçlarının yakalanmasında rol oynar. Sesin geldiği yönü ayırt etme, iki ses arasındaki farkı algılama, bir sesin diğerine engel olduğu durumlarda esas sesi arka plandan ayırma ve belirli nesneleri belirli seslerle ilişkilendirme, işitsel algının başlıca bileşenleridir; bu beceriler doğumdan kısa süre sonra hızla gelişmeye başlar ve on üç yaşına doğru yetişkin düzeyine yaklaşır.

Genellikle altıncı his olarak adlandırılan devinim duyumu, yani kinestetik algı, kas, tendon, eklem ve denge sisteminden gelen sinyallerle vücut bölümlerinin konumunu ve hareketini, görsel veya sözel ipuçlarına ihtiyaç duymadan takip etme yeteneğidir ve motor becerilerin öğretiminde görsel algıyla birlikte en baskın alanı oluşturur. Bu algının konum, mesafe, ağırlık ve hız gibi nitelikleri ayırt etme yeteneği olan kinestetik keskinlik boyutu, hareketleri düşünmeden gerçekleştirmeyi sağlayan kinestetik bellek boyutundan daha erken olgunlaşır. Kaynak metin, kinestetik algının uygulamadaki karşılığını temel hareket farkındalığı adı altında beş bileşene ayırır: beden parçalarının isimlerini, yeteneklerini ve birbiriyle ilişkisini kapsayan bedensel farkındalık; bedenin çevredeki yerini ve alanını kapsayan uzaysal farkındalık; bedenin iki tarafının iç farkındalığı olan yansallık ile bu farkındalığın dış çevreye yansıtılması olan yönelimsellikten oluşan yönsel farkındalık; hareket ile zaman arasındaki ilişkiyi kapsayan zamansal farkındalık; ve neredeyse tüm hareket becerilerinin temelini oluşturan, sabit dururken korunan statik biçimiyle ve hareket hâlindeyken korunan dinamik biçimiyle ele alınan denge farkındalığı. Bu beş bileşen birbirinden bağımsız değildir; bir sporcunun yönünü doğru kestirebilmesi de, dengesini koruyabilmesi de, aslında aynı bilişsel-algısal temelin farklı yüzleridir ve antrenörün hazırlayacağı hareket eğitimi programlarının bu gelişim düzeyini gözetmesi gerekir.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.4 - Motor Gelişim ve Hareket Eğitimi

Motor Gelişim Dönemleri, Beceri Öğrenim Düzeyleri ve Gelişimin Değerlendirilmesi

KISACA

Bir sporcuya hangi hareketin, ne zaman ve nasıl öğretilceğine karar verebilmek için antrenörün motor gelişimin genel seyrini bilmesi gerekir. Kaynak metinde tanıtılan kum saati modeline göre motor gelişim; refleks hareketler, ilkel hareketler, iki-yedi yaş arasını kapsayan temel hareketler ve yedi yaşından itibaren başlayıp yetişkinliğe uzanan özelleşmiş hareketler olmak üzere dört döneme ayrılır; her dönem kendi içinde başlangıç, ilk ve olgunluk gibi evrelere bölünür. Bu yaşa bağlı gelişimin yanında, yaştan bağımsız olarak ilerleyen başlangıç, orta ve ileri düzey adı verilen üç hareket beceri öğrenim seviyesi vardır; her düzeyde sporcunun özellikleri, hareketin amacı ve antrenörün öğretim-geri bildirim rolü farklılaşır. Bu gelişimi izlemek için kullanılan ölçüm araçlarının geçerli, güvenilir ve objektif olması, sonuca mı yoksa harekete mi odaklanacağına ve norma mı yoksa önceden belirlenmiş bir standarda mı göre değerlendirileceğine göre doğru seçilmesi gerekir.

Bir antrenörün bir çocuğa veya genç sporcuya hangi hareketi, hangi zorluk düzeyinde ve nasıl sunacağına karar verebilmesi, motor gelişimin yaşla birlikte nasıl bir seyir izlediğini bilmesine bağlıdır. Kaynak metin bu seyri, Gallahue'nun kum saati modeli üzerinden dört döneme ayırır: anne karnından başlayarak bir yaşına kadar süren refleks hareketler dönemi, sıfır ile iki yaş arasındaki ilkel hareketler dönemi, iki ile yedi yaş arasını kapsayan temel hareketler dönemi ve yedi yaşından itibaren başlayıp ergenlik sonrasına kadar uzanan özelleşmiş hareketler dönemi. Bu yaş sınırları yalnızca genel bir yol göstericidir; aynı kalıtsal ve çevresel koşullara sahip çocuklar bile farklı becerilerde farklı gelişim evrelerinde bulunabilir.

Temel hareketler döneminde çocuklar dengeleme, yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren becerilerde gözle görülür bir değişim yaşar ve bu değişim başlangıç, ilk ve olgunluk olmak üzere üç evrede şekillenir; başlangıç evresinde hareketler abartılı ve koordinasyonu zayıfken, olgunluk evresinde hareketler mekanik olarak yeterli ve kontrollü hâle gelir. Özelleşmiş hareketler dönemi ise bu temel becerilerin artık bir amaca ulaşmak için araç olarak kullanıldığı geçiş evresiyle başlar, yedi-sekiz yaşlarında ortaya çıkan bu evrede beceriler günlük etkinliklerde ve oyunlarda daha kontrollü uygulanır. Ardından gelen uygulama evresinde, yaklaşık on bir-on iki yaşlarında, artan zihinsel ve duygusal olgunluk sporcunun belirli bir spor branşına yönelmesine ve tercih ettiği etkinliklerde alıştırmaya daha çok zaman ayırmasına yol açar. On dört yaşından itibaren başlayıp yetişkinlik boyunca devam eden yaşam boyu kullanım evresi ise motor gelişimin doruk noktası kabul edilir ve bireyin katıldığı etkinlikler artık yetenek, fiziksel özellik, motivasyon ve olanaklara bağlı olarak sınırlanır.

Motor gelişim dönemleri yaşa bağlı ilerlerken, bir hareketin öğrenilme derecesini gösteren hareket beceri öğrenim düzeyleri yaştan bağımsız, yalnızca uygulama ve deneyime bağlı olarak ilerler. Kaynak metin bu düzeyleri başlangıç, orta ve ileri olmak üzere üçe ayırır. Başlangıç düzeyindeki bir sporcunun

koordinasyonu zayıf ve düzensizdir, vücut parçalarını nasıl yerleştireceğine odaklanır ve değişen çevre koşullarına hareketini uyduramaz; bu düzeyde antrenörün rolü hareketin niteliğine ve amacına odaklanarak sporcuyla ilgili ipuçlarına yönlendirmektir. Orta düzeydeki sporcu daha az hata yapar, hareketin sonucuna daha iyi odaklanabilir ve değişen çevre koşullarına belirli ölçüde uyum sağlayabilir; bu aşamada antrenör birden fazla beceriyi birleştirmeye ve hareketin farklı uygulamalarda gerçekleştirilmesine fırsat tanımaya yönelir. İleri düzeydeki sporcu ise hareketi binlerce tekrar sonucunda neredeyse otomatik ve tutarlı biçimde gerçekleştirir, değişken ortamlarda bile hatasını kendisi fark edip düzeltebilir; bu düzeyde antrenörün görevi sporcuya daha karmaşık ve özgün beceri kombinasyonları içinde stratejik karar verme fırsatı yaratmaktır. Bu üç düzey, temel hareketler dönemindeki daha ilkel bir olgunlaşmamış başlangıç seviyesiyle birlikte ele alındığında, yaşa bağlı motor gelişim dönemleriyle yaştan bağımsız beceri öğrenim seviyeleri arasındaki ilişki daha da netleşir: aynı yaştaki iki sporcu bir beceride ileri düzeyde, başka bir becerinin öğreniminde ise hâlâ başlangıç düzeyinde olabilir.

Bütün bu gelişim sürecinin doğru yönetilebilmesi için antrenörün sporcunun ilerleyişini düzenli biçimde değerlendirmesi gerekir. Kaynak metin motor gelişimin değerlendirilmesini, gelişimdeki gerilikleri ve motor becerilerdeki hataları saptamak, uygulanan eğitim programının isabetini görmek için gerekli kayıtları tutma süreci olarak tanımlar ve kullanılacak her ölçüm aracının üç temel niteliği taşıması gerektiğini vurgular: geçerlik, yani aracın gerçekten ölçülmek istenen özelliği ölçmesi; güvenirlik, yani aynı uygulamanın tekrarlandığında tutarlı sonuçlar vermesi; ve objektiflik, yani farklı kişiler tarafından uygulandığında da benzer sonuçlar ortaya çıkarması. Değerlendirme araçları performans merkezli, yani sonuca ve niceliğe odaklı testler ile süreç merkezli, yani hareketin form ve tekniğine odaklı nitel değerlendirmeler olarak; ayrıca akran grubuyla kıyaslama yapan norma dayalı testler ile önceden belirlenmiş bir standardı esas alan kritere dayalı testler olarak da sınıflandırılabilir. Yeni bir beceriyi henüz başlangıç düzeyinde öğrenen bir sporcu için süreç merkezli, yani tekniğe odaklı bir değerlendirme daha isabetlidir; aksi hâlde sporcu tekniği düşünmeden yalnızca sonuca odaklanabilir. Doğru ölçüm aracını seçerken grup için uygunluk, kullanılacak normların hedef popülasyona uygunluğu ve uygulayıcının yeterli eğitime sahip olması gözetilmesi gereken ölçütlerdir; çocuklarla çalışırken ayrıca değerlendirmenin kaygı yaratmaması, sporcuların birbiriyle karşılaştırılmaması ve en iyi performansı gösterebilmeleri için motive edilmeleri gerekir.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.5 - Öğretim İlkeleri

Model Temelli Öğretimin İlkeleri ve Doğrudan Öğretim Modeliyle Uygulanışı

KISACA

Spor eğitiminde bir antrenörün seçtiği öğretim modeli, sporcunun neyi, nasıl ve ne kadar başarıyla öğreneceğini büyük ölçüde belirler. Kaynak metin bir öğretim modelini; teorik bir temele, açık öğrenme hedeflerine, gelişimsel olarak sıralanmış etkinliklere ve öğrenmenin ölçülme yollarına sahip kapsamlı bir plan olarak tanımlar ve bunu, öğretimin daha dar kapsamlı uygulama biçimleri olan yöntem ve stillerden ayırır. Bir antrenörün model seçerken sporculara ne kazandırmak istediğine, hangi öğrenme alanına öncelik verdiğine ve elindeki çevresel imkânlarla bakması gerekir; her modelin altında modelin temeli, öğretim-öğrenim özelliği, antrenör uzmanlığı, öğretim işleminin geçerliliği, öğrenmenin değerlendirilmesi ve çevresel düzenlemeler olmak üzere altı ortak bileşen yatar. Bu genel ilkelerin en klasik uygulaması olan doğrudan öğretim modelinde antrenör tüm kararları alan tek liderdir ve öğretim süreci önceki öğrenmeleri gözden geçirme, yeni içeriği sunma, ilk uygulama, dönüt ve düzeltme, bağımsız uygulama ile periyodik gözden geçirme adımlarından geçerek sorumluluğu kademeli biçimde sporcuya devreder.

Bir antrenörün sporculara bir beceriyi hangi çerçevede öğreteceğine karar vermesi, antrenmanın tamamının hangi ilkeler üzerine kurulacağını belirler. Kaynak metin bu çerçeveyi öğretim modeli kavramıyla açıklar: bir öğretim modeli, teorik bir temele, amaçlanan öğrenme çıktılarının açık bir ifadesine, antrenörün alan uzmanlığına, gelişimsel olarak uygun ve sıralı öğrenme etkinliklerine, antrenör ve sporcu davranışları için net beklentilere ve modelin sadık biçimde uygulanıp uygulanmadığını gösteren ölçme mekanizmalarına sahip, kapsamlı ve tutarlı bir plandır. Bu tanım, öğretim modelini öğretim yöntemi veya stilinden ayırır: yöntemler ve stiller, komut vermek veya soru-cevap yapmak gibi öğretimin daha dar kapsamlı uygulama biçimleridir, oysa bir model bunların hepsini içine alan, bir antrenman biriminin planlama, tasarım, uygulama ve değerlendirme işlevlerinin tamamını kapsayan daha geniş bir çerçevedir.

Model temelli bir öğretim yaklaşımının antrenöre sağladığı katkılar birkaç başlıkta toplanır: öğretime tutarlı bir plan ve yaklaşım kazandırması, öncelikli öğrenme alanlarını belirginleştirmesi, bütünlüklü bir teorik çerçeve sunması, bilimsel araştırmalarla desteklenmesi ve antrenörler arasında ortak bir dilin gelişmesine katkı sağlamasıdır. Bir antrenörün model seçerken kendine sorması gereken temel sorular da bellidir: sporcularına hangi öğrenme alanında öncelik vermek istediği, bu önceliğe hangi modellerin uygun olduğu, elindeki çevresel imkânların bu modellerin gerekliliklerini ne ölçüde karşıladığı ve kendisinin ile sporcularının seçilen model için gerekli ön şartları taşıyıp taşımadığı. Kaynak metin, spor eğitiminde kullanılabilecek her modelin, hangi modelden söz edilirse edilsin, ortak altı bileşen üzerine kurulduğunu belirtir: modelin altında yatan kuram ve mantığı ifade eden modelin temeli; görev sunumu ve yapısını içeren öğretim-öğrenim özelliği; antrenörün alan bilgisi ve etkili öğretim becerilerini kapsayan antrenör uzmanlığı; öğretim ve öğrenmenin ana noktalarının gerçekten

gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini gösteren öğretim işleminin geçerliliği; hangi zaman ve tekniklerle ölçüleceğini belirleyen öğrenmenin değerlendirilmesi; ve sistemli düzenlemeler için gereken karar noktalarını içeren çevresel düzenlemeler.

Kaynak metin, spor eğitiminde hâlihazırda bilinen sekiz öğretim modelinden beşinin genel eğitim alanından spora uyarlandığını, üçünün ise yalnızca spor eğitimi için geliştirildiğini belirtir; bu çeşitlilik, tek bir modelin her durumda en iyi veya en etkili seçenek olmadığını, antrenörün antrenman hedefine göre aralarında seçim yapması gerektiğini gösterir. Model temelli bir yaklaşım benimsemek, antrenörün kapsamlı bir ön planlama yapmasını ve geleneksel modelleri yerel bağlamın somut ihtiyaçlarına göre uyarlamasını da gerektirir; yani bir model olduğu gibi kopyalanmaz, sporcuların gelişim düzeyine ve eldeki imkânlarla göre yeniden şekillendirilir.

Bu genel ilkelerin somut biçimde nasıl işlediğini görmek için kaynak metnin ele aldığı en klasik örnek olan doğrudan öğretim modeline bakmak öğreticidir. Bu modelde antrenman içeriğinin geliştirilmesi, öğretimin yönetimi ve sporcunun sürece katılımı hakkındaki tüm kararları alan tek lider antrenördür ve öncelik psikomotor alandadır, çünkü karmaşık oyun durumlarına geçmeden önce temel becerilerde belirli bir yeterlilik aranır. Rosenshine'ın bu model için belirlediği ilkelere göre öğretim öğretmen merkezlidir, içeriğin sunuluşu aşamalıdır, sporcunun performansı sürekli izlenip anında dönüt verilir ve öğrenme keyifli bir atmosferde gerçekleşir. Öğretim ilerledikçe bütün sorumluluk antrenörden sporculara doğru kademeli olarak aktarılır ve bu geçiş altı aşamada gerçekleşir: sporcunun önceki antrenmanlarda öğrendiklerinin hatırlandığı önceki öğrenmeleri gözden geçirme; yeni içeriğin sözel veya görsel biçimde tanıtıldığı yeni içeriği sunma; sporcuların yüzde seksen ve üzerinde bir başarı oranına ulaşana kadar sürdürülen ilk uygulama; hataların alışkanlığa dönüşmeden çabucak düzeltilmesi; dönüt ve düzeltmeler; sporcuların yüzde doksanlık bir başarı oranına ulaştığında yeni bir beceriye geçilebilen bağımsız uygulamalar; ve öğrenilen becerilerin unutulmaması için düzenli aralıklarla tekrarlandığı periyodik gözden geçirme. Bu aşamalı yapı, model temelli öğretimin soyut ilkelerinin antrenman sahasında nasıl somut bir sıraya dönüştüğünü gösterir ve bir antrenörün herhangi bir modeli seçerken de benzer bir sorumluluk devri mantığını gözetmesi gerektiğini ortaya koyar.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.6 · Öğretim Yöntem ve Teknikleri

Spor Eğitiminde Kullanılan Öğretim Modelleri ve Seçim Ölçütleri

KISACA

Spor eğitiminde bir antrenörün kullanabileceği sekiz öğretim modeli vardır ve bunların beşi genel eğitimden uyarlanmış, üçü ise yalnızca spor eğitimi için geliştirilmiştir. Doğrudan öğretim modelinde antrenör tek karar vericidir, sporculara beceriyi gösterir ve tekrar ettirir; bireyselleştirilmiş öğretim modelinde ise her sporcu kendi hızında ilerler ve antrenör hazırladığı yazılı materyallerle yol gösterir. İş birlikli öğrenme, akran öğretimi ve spor eğitimi modeli sporcuları birbirinin öğrenmesinden sorumlu kılarken, taktiksel oyun yaklaşımı beceriyi izole öğretmek yerine uyarlanmış oyunlar içinde karar verme yoluyla kazandırır. Araştırmaya dayalı öğretim modeli sporcuyla soru ve problemlerle düşünmeye sevk eder, bireysel ve sosyal sorumluluk modeli ise beceri öğretiminin yanında sporcunun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını hedefler. Bir antrenörün hangi modeli seçeceği; hangi öğrenme alanına öncelik verdiğine, sahip olduğu çevresel imkânlarla ve sporcularının hazırbulunuşluğuna bağlıdır; tek başına en iyi ya da tek doğru model yoktur.

Spor eğitiminde antrenörün elinde tek bir yöntem değil, birbirinden farklı mantıklara dayanan sekiz öğretim modeli bulunur. Bunlardan doğrudan öğretim, bireyselleştirilmiş öğretim, iş birlikli öğrenme, akran öğretimi ve araştırmaya dayalı öğretim genel eğitim alanından spora uyarlanmışken, spor eğitimi modeli, taktiksel oyun yaklaşımı ve bireysel ve sosyal sorumluluk modeli yalnızca spor eğitimi için geliştirilmiştir. Bir model, tek bir alıştırmaya tekniğinden farklı olarak, antrenman biriminin planlanmasını, tasarımı, uygulanmasını ve değerlendirilmesini bir arada kapsayan tutarlı bir çerçevedir; bu yüzden antrenörler kullanacakları modeli seçerken sporcularının hangi öğrenme alanına (psikomotor, bilişsel, duyuşsal) öncelik vereceklerine, çevresel imkânlarla ve sporcu ile kendi ön koşullarının o modele uygun olup olmadığına karar vermek zorundadır.

Doğrudan öğretim modelinde antrenman içeriğinin belirlenmesi, öğretimin yönetimi ve sporcuların sürece katılımı hakkındaki bütün kararları antrenör alır; öncelik psikomotor alandadır çünkü karmaşık oyun durumlarına geçmeden önce temel becerilerde belli bir yeterlilik aranır. Model altı aşamadan oluşur: önceki öğrenmelerin gözden geçirilmesi, yeni içeriğin sunulması, ilk sporcu uygulamaları, dönüt ve düzeltmeler, bağımsız uygulamalar ve periyodik gözden geçirme. İlk uygulamalarda sporculardan yüzde seksen ve üzerinde başarı, devam eden uygulamalarda ise yüzde doksan ile yüzde yüz arasında bir başarı oranı beklenir; böylece sporcunun tepkileri hızlı, güvenli ve kararlı hâle gelir. Antrenör burada bilginin tek kaynağıdır ve sorumluluk zamanla antrenörden sporcuya aşamalı olarak geçer.

Bireyselleştirilmiş öğretim modelinde ise mantık tam tersine döner: sporcular istedikleri kadar hızlı ya da ihtiyaç duydukları kadar yavaş ilerler, çünkü grup ya da takım düzeyinde ortak bir ilerleme yoktur. Antrenör, konuyu birbiriyle bütünlük taşıyan öğrenme birimlerine ayırır ve bunları alıştırmaya, öz değerlendirme formu ve okuma parçalarından oluşan bir çalışma kitabı hâlinde sporcuya sunar;

sporcu her birimi belirlenen performans kriterine göre tamamladıktan sonra antrenöre bağımlı kalmadan bir sonraki birime geçer. Bu modelde öğrenme öncelikle psikomotor, ardından bilişsel alanda gerçekleşir ve antrenörün asıl emeği antrenman anında değil, planlama aşamasında harcanır.

İş birlikli öğrenme modeli, sporcuların birbirleriyle üç biçimde etkileşebileceği gözlemine dayanır: yarışmacı, bireysel ve birlikte çalışma. Model, ancak grup üyeleri birlikte başarılı olduğunda başarılı sayılan etkinlikler kurarak bu üçüncü biçimi teşvik eder ve olumlu bağlılık, eşit başarı fırsatı, bireysel sorumluluk ile grup sürecinin değerlendirilmesi gibi yedi koşulun sağlanmasını gerektirir. Akran öğretim modeli ise antrenman planını yine antrenörün hazırladığı, ancak uygulamayı sporcuların birbirine öğrettiği bir yapıdır; tek yönlü, çift yönlü ve tüm takımı kapsayan türleri vardır ve öğretene ile öğrenen sporcu için öğrenme alanı öncelikleri birbirinden farklıdır.

Spor eğitimi modeli, sporcuları bir sezon boyunca aynı takımın üyesi yaparak onlara kaptanlık, sayı tutuculuğu, malzemecilik gibi ek görevler de yükler; sezon en az yirmi antrenman saatini kapsamalı ve resmî bir yarışma programıyla, kayıt tutmayla ve sezon sonu bir festivalle tamamlanmalıdır. Modelin amacı sporcuları bilgili, becerili ve istekli spor insanları olarak yetiştirmektir. Taktiksel oyun yaklaşımı, Bunker ve Thorpe'un 1982 yılındaki çalışmasına dayanır ve beceriyi izole biçimde öğretmek yerine, uyarlanmış oyunlar içinde sporcuyu daha iyi taktiksel karar almaya yönlendirir; oyun, oyunun anlaşılması, taktiksel farkındalık, uygun kararı verme, beceri uygulama ve performans olmak üzere altı bileşenden oluşan bir öğretim modeli izlenir.

Araştırmaya dayalı öğretim modelinde antrenör, sporcuları ustalaşacakları beceriler etrafında iyi planlanmış sorularla yönlendirir; Tillotson'un önerdiği süreç problemin tanımlanması, sunulması, kılavuzlu araştırılması, çözümlerin rafine edilmesi ve son olarak analiz-değerlendirme-tartışma aşamalarından geçer, öncelik bilişsel alandadır. Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli ise Hellison'un geliştirdiği bir yaklaşımla, beceri öğretiminin yanında sporcunun öz kontrol, çaba, öz yönetim, başkalarına yardım etme ve öğrenilenleri spor salonu dışına aktarma gibi basamaklarda ilerleyen bir sorumluluk gelişimini hedefler; burada antrenör zamanla bir eğiticiden çok bir kolaylaştırıcıya dönüşür.

Bu sekiz modelin ortak noktası, hiçbirinin her durumda geçerli tek doğru yöntem olmamasıdır. Bir antrenör modelini seçerken sporcularının ne öğrenmesini istediğini, hangi öğrenme alanına öncelik verdiğini, elindeki çevresel imkânların bu önceliği ne kadar karşılayabildiğini ve hem kendisinin hem sporcularının seçilen model için gerekli ön koşulları taşıyıp taşımadığını değerlendirmek zorundadır; aksi hâlde model sporcuya değil, yalnızca uygulanmış bir şekle hizmet eder.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.7 · Öğrenme Yaklaşımları

Sporcu Gelişiminde Güncel Yaklaşımlar: GSKM, UVSG ve Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri

KISACA

Sporcu gelişimine bakışı güncelleyen üç yaklaşım, aynı soruna farklı açılardan cevap arar: sporcu ne zaman ve nasıl bir spora yönlendirilmeli, hangi yaşta ne kadar yüklenmeli? Gelişimsel Spora Katılım Modeli, çocuğun altı ile on iki yaş arasında birçok sporu eğlence odaklı biçimde denediği örneklem yıllarından başlayarak onu rekreasyonel katılım, elit performans veya erken özelleşme yollarından birine yönlendirir ve bu süreçte yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter kazanımlarının gelişmesini antrenörlük hedefi sayar. Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli ise aktif başlangıçtan yaşam boyu aktifliğe uzanan yedi evreyi, kronolojik yaştan çok boy uzama hızı ve ergenlik gibi biyolojik belirteçlere göre sıralar. Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri yaklaşımı ise yalnızca fiziksel ölçütlere dayanan yetenek seçimini yetersiz bulur; sporcunun hedef belirleme, imgeleme ve baskıyla başa çıkma gibi psiko-davranışsal özelliklerinin, evreler arasındaki geçişleri fiziksel özelliklerden daha güvenilir biçimde belirlediğini savunur.

Çocuk ve gençlerin spora nasıl yönlendirileceği, ne zaman bir spora özelleşeceği ve bu süreçte antrenörün rolünün ne olması gerektiği sorularına güncel spor bilimi üç farklı yaklaşımla cevap arar: Gelişimsel Spora Katılım Modeli, Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli ve Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri yaklaşımı. Üçü de ortak bir kaygıdan doğar: yalnızca erken yaşta seçilmiş fiziksel üstünlüğe dayanan geleneksel yetenek belirleme yöntemlerinin güvenilir olmadığı ve tek bir spora çok erken özelleşmenin sakatlanma, tükenmişlik ve sporu bırakma gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu gözlemi.

Gelişimsel Spora Katılım Modeli, sporcuların yarışmacılık düzeyine göre üç evreli bir gelişim yolu tanımlar. Altı ile on iki yaş arasındaki örneklem yıllarında çocuk birçok farklı sporu dener, temel hareket becerilerini kazanır ve sporu öncelikle eğlence kaynağı olarak yaşar; on üç ile on beş yaş arasındaki özelleşme yıllarında daha az sayıda spora yönelir; on altı yaşından sonraki yatırım yıllarında ise tek bir spora kendini adar. Model, spora katılımı rekreasyonel katılım, elit performans katılımı ve erken özelleşme katılımı olmak üzere üç eksenle ele alır; örneklem yıllarını atlayarak doğrudan tek bir spora yönelen erken özelleşme yolu, modelde sağlıksız bir katılım biçimi olarak görülür. Bu ayrımın temelinde amaçlı oyun ile amaçlı alıştırma kavramları vardır: amaçlı oyun kendisi için yapılan, esnek kurallı ve eğlenceli bir etkinlikken, amaçlı alıştırma belirli bir sonuca ulaşmak için yapılan, ciddi ve genellikle yetişkin katılımı gerektiren bir çalışmadır; örneklem yıllarında amaçlı oyun, yatırım yıllarında ise amaçlı alıştırma baskın hâle gelir. Model, antrenörlük uygulamalarının sporcuda yetkinlik, öz güven, bağ ve karakter olmak üzere dört kazanımı sürekli geliştirmesini beklerken bu hedefleri çocuklar için katılımcı ortamı, ergen ve yetişkinler için katılımcı ortamı, ergenler için performans ortamı ve gençler-yetişkinler için performans ortamı olmak üzere dört farklı antrenörlük tipine göre ayırır.

Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli, dünyada en yaygın benimsenen spora katılım modellerinden biridir ve egzersiz fizyolojisi ile insan anatomisine dayanan biyolojik gelişim sürecini merkeze alır; amaç, sağlıklı geliştirici fiziksel etkinliğe yaşam boyu katılımı en üst düzeye çıkarırken elit spor için uygun olan sporcuların da uzun vadede sistematik biçimde geliştirilmesidir. Model, bebeklikten yetişkinliğe uzanan aktif başlangıç, eğlenceli temel beceriler, antrenmanı öğrenme, antrenman için antrenman, kazanmak için antrenman ve yaşam boyu aktiflik olmak üzere yedi evreden oluşur. Bu modelde evreler arasındaki geçiş kronolojik yaşa göre değil, ergenlikteki boy uzama hızının artış başlangıcı, boy uzamasındaki doruk nokta ve kız sporcularda ilk âdet kanaması gibi biyolojik belirteçlere göre belirlenir, çünkü fiziksel gelişim çocuklarda görece kolay izlenebilse de düşünsel, duygusal ve ahlaki gelişimin düzeyi ancak uzun süreli gözlemlerle anlaşılabilir. Model, sporları erken özelleşilen ve geç özelleşilen sporlar olarak ikiye ayırır; erken özelleşmesi gereken sporlarda sporcular aktif başlangıç, eğlenceli temel beceriler ve antrenmanı öğrenme evrelerini atlayarak doğrudan antrenman için antrenman evresinden başlarken, geç özelleşmesi gereken sporlarda erken özelleşmeye gidilmesi birçok olumsuz sonuçla ilişkilendirilir.

Mükemmellik Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri yaklaşımı ise performans psikolojisinden temel alır ve yalnızca fiziksel parametrelere dayanan yetenek seçimi yöntemlerinin yüzeysel ve yanıltıcı olduğunu savunur; bir boyutta eksiği olan sporcunun diğer boyutlarda üst düzey performans göstererek yetenek gelişim sürecini başarıyla sürdürebileceğini öne sürer. Yaklaşım, yetenek gelişimini örnekleme, özelleşme, yatırım ve devam ettirme evrelerine ayırır ve asıl odağı evrelerin kendisinden çok, bu evreler arasındaki geçişlerin başarıyla tamamlanmasına yöneltir. Bu geçişleri kolaylaştıran sekiz psiko-davranışsal özellik tanımlanmıştır: hedef belirleme, gerçekçi performans değerlendirmeleri, imgeleme, planlama ve organizasyonel beceriler, adanmışlık, odaklanma ve dikkat dağılması kontrolü, baskılarla başa çıkma ve öz farkındalık. Bu özellikler sporcunun yaşına ve gelişim düzeyine göre ilerleyici biçimde geliştirilmeli, erken yıllarda antrenör ve veliler tarafından teşvik edilip zamanla sporcunun kendi özerk davranışına dönüştürülmelidir; çünkü yaklaşıma göre ne kadar yetenekli olursa olsun, zorluklarla başa çıkacak tutum ve duygu kontrolünden yoksun bir sporcu mükemmelliğe ulaşamaz.

Üç yaklaşım bir arada okunduğunda ortaya çıkan tablo şudur: sporcu gelişimi ne yalnızca yaşa, ne yalnızca fiziksel ölçüme, ne de tek bir psikolojik özelliğe indirgenebilir; gelişimsel evre, biyolojik olgunlaşma ve psiko-davranışsal özellikler birlikte değerlendirildiğinde antrenörün sporcuyu doğru zamanda doğru yönlendirmesi mümkün olur.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.8 - Eğitsel Oyunlar

Antrenmanda Eğitsel Oyunların Kullanımı ve Oyun Formları

KISACA

Sporcular bir tekniği ustalaşana kadar binlerce kez tekrar ettiği için antrenmanlarda zamanla bir doygunluk ve isteksizlik birikir; eğitsel oyunlar tam da bu yorgunluğu kırmak için antrenmanın hazırlık, esas devre ve toparlanma bölümlerine serpiştirilir. Kazanmanın öne çıktığı, kuralları değiştirilemeyen "games" ile eğlenmenin öne çıktığı, kuralları esnetilebilen "play" arasındaki ayrım, bir oyunun antrenmana ne şekilde katılacağını belirler. Isınmada koşu-kovalama oyunlarından başlanıp eklemleri yüklenmeye hazırlayan zorlayıcı koordinasyon oyunlarına geçilirken, esas devrede teknik ve kondisyonel çalışmaların oyunlaştırılması ve dikkat oyunları ile kısa aktif dinlenmeler sağlanması, toparlanmada ise şiddeti giderek azalan oyunlarla bitirilmesi önerilir. Dikkat geliştirici-dinlendirici, kuvvet geliştirici, çabukluk geliştirici, dayanıklılık geliştirici, koordinasyon geliştirici ve beceriklilik geliştirici olmak üzere altı oyun formu, her biri en az bir temel veya yardımcı motorik özelliği öne çıkaracak şekilde seçilip antrenmanın doğru bölümüne yerleştirilmelidir.

Elit düzeye ulaşana kadar bir sporcu, herhangi bir temel tekniği binlerce kez tekrar etmek zorundadır; bu yoğun tekrar süreci beraberinde bir doygunluk ve bıkkınlık getirir, antrenman ve müsabaka motivasyonunu düşürür. Eğitsel oyunlar, antrenmanın bölümlerine serpiştirilerek bu yılgınlığa karşı bir rahatlama sağlamak amacıyla kullanılır; seçilebilir, değiştirilebilir ve amaca göre uydurulabilir yapılardır. Oyunların antrenmana nasıl katılacağını belirleyen temel ayrım, kazanma ile eğlenmenin hangisinin öne çıktığıdır. Eğlencenin öncelikli olduğu, az kurallı ve kuralları oyuncular tarafından değiştirilebilen oyunlara play denir; kazanmanın öncelikli olduğu, çok kurallı ve kuralları değiştirilemeyen oyunlara ise games adı verilir. Uluslararası kurallarla oynanan bir basketbol maçı games iken, aynı oyunun steps kuralı göz ardı edilerek küçük gruplar hâlinde oynanan hâli play'dir; bir antrenör, sporcuların yıllardır oynadığı ve doygunluk yarattığı games'ler yerine play mantığındaki oyunları kullanarak müsabaka gerilimi olmadan daha uzun ve verimli çalışmalar yaptırabilir.

Antrenman hazırlık (ısınma), esas devre ve toparlanma (soğuma) olmak üzere üç bölümden oluşur ve eğitsel oyunların her bölümdeki kullanım amacı farklıdır. Hazırlık bölümünde önce vücut ısısını, kalp atımını ve solunumu artırıp kas ve eklemleri gevşetmeyi amaçlayan genel ısınma, ardından branşa özgü kas ve eklemlerin daha yoğun hazırlığı yapılır; klasik ısınma uygulamaları yıllarca tekrar edildiğinde bıkkınlık yarattığından, terleme ve dolaşımı hazırlamak için koşma-kovalama oyunları, eklem ve kasları yüklenmeye hazırlamak için ise zorlayıcı koordinasyon ve beceri oyunları genel ısınmaya dahil edilebilir; burada izlenmesi gereken yol basitten karmaşığa, kolaydan zordur. Antrenmanın esas devresinde teknik konuların tekrar yerine oyuna dönüştürülerek çalışılması ve kondisyonel konuların oyunlaştırılması motivasyonu ve sürdürülebilirliği artırır; yüklenme şiddeti gerekli sınırı aştığında ise soğumaya fırsat vermeden kısa bir aktif dinlenme sağlamak için dikkat geliştirici oyunlar kullanılır. Toparlanma-soğuma bölümünde ise yol tam tersine döner: karmaşıktan basite, yüklenme şiddeti

antrenmanın esas devresine yakın oyunlardan başlanıp giderek şiddeti azalan oyunlarla devam edilir ve bölüm, durarak oynanan dikkat oyunları ile kapanır.

Eğitsel oyunlar, hedefledikleri temel veya yardımcı motorik özelliğe göre altı forma ayrılır: dikkat geliştirici-dinlendirici oyunlar, kuvvet geliştirici oyunlar, çabukluk geliştirici oyunlar, dayanıklılık geliştirici oyunlar, koordinasyon geliştirici oyunlar ve beceriklilik geliştirici oyunlar. Dikkat geliştirici-dinlendirici oyunlarda sakinlik ve dikkat ön plandadır; örneğin Hatip oyununda seçilen bir sporcu belirlenen bir konu hakkında durmadan konuşmaya çalışırken, Suçlu ve Avukatı oyununda antrenörün sorduğu sorulara bir oyuncu adına diğeri cevap verir ve cevapların mantıklı olması beklenir. Kuvvet geliştirici oyunlarda ise ataklık ve kuvvet ön plana çıkar; Kapandaki Dev oyununda el ele tutuşarak daire oluşturan oyuncular ortadaki ebenin dışarı çıkmasını engellemeye çalışırken, At ve Binicisi oyununda sırtlarındaki binicilerle birbirine top paslayan gruplar hem denge hem kuvvet gerektiren bir mücadele sergiler. Çabukluk geliştirici oyunlar, hız ve reaksiyon süresini öne çıkarırken, koordinasyon ve beceriklilik geliştirici oyunlar sporcunun karmaşık hareket örüntülerini akıcı biçimde birleştirmesini, dayanıklılık geliştirici oyunlar ise uzun süreli yüklenmeye karşı direnci hedefler.

Bir eğitsel oyun formunun antrenmana katkısı, ancak antrenör o formun hangi özellikleri taşıdığını iyi tanıdığı ve amaca uygun bölümde kullanıldığında gerçekleşir; aksi hâlde seçilen oyun amaca hizmet etmek yerine performansı olumsuz etkiler. Örneğin hazırlık evresinde oynatılan bir dayanıklılık odaklı oyun, yarattığı yorgunluk yüzünden antrenmanın esas devresindeki performansı düşürebilir. Bu yüzden eğitsel oyun formları seçilirken hem hangi motorik özelliği ön plana çıkardıkları hem de antrenmanın hangi bölümüne denk düştükleri birlikte düşünülmeli, oyun basitten karmaşığa doğru kademelendirilerek sporcunun hazırbulunuşluğuna uyarlanmalıdır.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.9 · Ölçme ve Değerlendirme

Sporda Ölçme Sonuçlarının İstatistiksel Analizi ve Performans Değerlendirme Yöntemleri

KISACA

Bir antrenörün sporcularından topladığı ham veriler, ancak doğru istatistiksel işlemlerden geçirildiğinde anlamlı hâle gelir. Aritmetik ortalama, mod ve medyan bir veri setini tek bir değerle özetlerken, dağılım aralığı ve standart sapma o verilerin ne kadar yayıldığını gösterir; farklı ölçeklerdeki performansları karşılaştırmak için ham puanlar Z ve T skorlarına dönüştürülür. Elde edilen veriler marjinal ve çapraz tablolarla ya da çubuk grafik, histogram ve daire grafik gibi görsellerle daha kolay yorumlanabilir hâle getirilir. Sporcu performansı ayrıca nitel yollarla, yani gözlem ve yorum yoluyla, ya da nicel yollarla, yani sayısallaştırılmış ve nesnel verilerle değerlendirilebilir; ikisinin bir arada kullanıldığı notasyonel analiz, antrenöre dağılım grafikleri, frekans tabloları ve ardışık veri sistemleri gibi manuel yöntemlerin yanında bilgisayar destekli video analizi ile de sporcunun ve rakibin güçlü-zayıf yönlerini objektif biçimde ortaya koyma imkânı verir.

Antrenörler, sporcularının antrenman ve müsabakalardaki performanslarına ilişkin topladıkları çeşitli bilgileri objektif biçimde yorumlayabilmek için istatistiğe ihtiyaç duyar. Elde edilen ham verileri tanımlayıp sınıflandırmaya betimsel istatistik denir ve bu işlemin ilk adımı, bir veri dağılımını tek bir değerle temsil eden merkezî eğilim ölçülerini hesaplamaktır. En sık kullanılan ölçü aritmetik ortalamadır ve veri setindeki tüm değerlerin toplanıp veri sayısına bölünmesiyle bulunur; örneğin bir yüzücünün sekiz yarışmadaki 100 metre serbest stil derecelerinin toplamı veri sayısına bölündüğünde o sezona ait ortalama performans elde edilir. Mod, bir veri setinde en sık tekrarlanan değerdir; medyan ise veriler küçükten büyüğe sıralandığında ortada kalan değerdir ve veri sayısı çiftse ortadaki iki değer ortalaması alınır. Birden çok gruba ait ortalamaların karşılaştırılması gerektiğinde, her grubun ortalaması kendi veri sayısı ile ağırlıklandırılarak ağırlıklı ortalama hesaplanır; böylece farklı büyüklükteki kulüp veya takım gruplarının performansları adil biçimde bir araya getirilebilir.

Merkezî eğilim ölçüleri aynı olsa bile iki dağılımın yapısı çok farklı olabileceğinden, verilerin ne kadar yayıldığını gösteren merkezî dağılım ölçülerine de ihtiyaç duyulur. Dağılım aralığı, bir veri setindeki en büyük ve en küçük değer arasındaki farktır; aralık ne kadar küçükse dağılım o kadar homojen, yani sporcular arası performans o kadar tutarlı kabul edilir. Standart sapma ise her bir verinin ortalama ile ne kadar uzaklaştığını gösterir ve genellikle ortalama ile birlikte verilir; standart sapma büyüdükçe verilerin ortalama etrafındaki yayılımı da artar. Aritmetik ortalaması ve standart sapması birbirinden farklı olan iki veri grubunu doğrudan karşılaştırmak yanıltıcı sonuçlar verebileceğinden, ham puanlar Z skoruna, yani ortalaması sıfır ve standart sapması bir olan standart bir puana dönüştürülür; örneğin kız ve erkek sporcuların mekik koşusu sayıları, cinsiyete özgü ortalama ve standart sapmalarına göre Z skoruna çevrildiğinde ham sayıya bakarak yapılacak yanlış bir karşılaştırmanın önüne geçilebilir. Z skoru onla çarpılıp elde edilen değere elli eklendiğinde ise T skoruna ulaşılır ve bu şekilde farklı ölçeklerdeki performanslar da anlamlı biçimde kıyaslanabilir hâle gelir.

Elde edilen verilerin anlaşılabilirliği, uygun bir tablo veya grafikte sunulduğunda artar. Tek bir değişkenin dağılımını gösteren tablolara marjinal tablo, iki veya daha çok değişkenin birlikte dağılımını gösteren tablolara ise çapraz tablo denir; her iki tabloda da başlıkların ve birimlerin anlaşılır yazılması, yüzdelerin sayılarla birlikte verilmesi beklenir. Aynı veriler çubuk grafikte, yani frekans ya da yüzdeyi gösteren ayrı çubuklarla; sürekli değişkenler için birbirine bitişik çubuklardan oluşan histogramla; ya da her kategorinin dairede kapladığı payı gösteren daire grafikte görselleştirildiğinde yorumlanması daha da kolaylaşır.

Sporcu performansını değerlendirmenin bir diğer boyutu nitel ve nicel analiz ayrımıdır. Nitel veriler görsel kalıpları, videoları, sporcunun düşünce ve duygularını içerir ve yorumu kişisel algıya dayandığından öznel; örneğin bir voleybolcunun riskli bir blok denemesinde tam zamanında sıçrayamayıp topu dışarı çıkarması durumunda, antrenörün başarısız tekniği değerlendirmek yerine doğru taktiksel kararı öne çıkarması nitel bir yargıdır. Nicel veriler ise kişisel yoruma açık olmayan, sayısallaştırılmış ve istatistiksel yöntemlerle analiz edilen nesnel verilerdir; bir tenis maçında servisle kazanılan sayıların sayısı ve servis hızı buna örnektir. Performansın birçok bileşenini bütüncül biçimde değerlendirmenin bir yolu notasyonel analizdir ve antrenöre hareket, taktik ve teknik değerlendirmesiyle istatistiksel derleme imkânı sağlar. Manuel notasyonel analiz dağılım grafikleri, frekans tabloları ve ardışık veri sistemleri olmak üzere üç yolla yapılabilir: dağılım grafikleri bir olayın kesin konumunu kaydeder, frekans tabloları bir olayın kaç kez gerçekleştiğini işaretler, ardışık veri sistemleri ise olayın alanını, oyuncusunu ve sonucunu kronolojik sırayla kaydeder. Elit seviyelerde ise video ve bilgisayar teknolojisiyle yapılan notasyonel analiz, antrenöre oyunun her yönünü hızlı, doğru ve objektif biçimde inceleme, verileri yeniden oynatma ve arşivleme imkânı sunar; ancak hangi yöntem kullanılırsa kullanılsın, antrenörün hangi veriyi ne amaçla toplayacağını önceden planlaması, aksi hâlde fazla ve çeşitli verinin yorumlamayı kolaylaştırmak yerine karmaşılaştırması kaçınılmazdır.

3. SPORDA ÖĞRENME VE ÖĞRETME III

İçindekiler

3.10 - Antrenörlükte İletişim

Antrenörlükte İletişim: Geri Bildirimden Öğretim Modellerindeki İletişim Biçimlerine

KISACA

Antrenörlükte iletişimin en somut biçimi dışsal geri bildirimdir; antrenör sporcuya ya hareketin sonucu hakkında ya da hareketin nasıl yapıldığı hakkında bilgi verir ve bu bilginin miktarı, sıklığı ve kelime seçimi sporcunun deneyim düzeyine göre ayarlanmalıdır. Kullanılan öğretim modeli de iletişimin yönünü belirler: doğrudan öğretimde iletişim antrenörden sporcuya tek yönlü akarken, bireyselleştirilmiş öğretimde bu iletişim çoğunlukla yazılı materyaller üzerinden kurulur, iş birlikli öğrenmede sporcular birbirini cesaretlendirip fikir alışverişinde bulunur, akran öğretiminde ise sporcular karşılıklı tartışıp soru sorarak iletişim becerilerini geliştirir. Araştırmaya dayalı öğretim ve taktiksel oyun yaklaşımında antrenör sporcuyu doğru cevaba değil doğru soruya yönlendirir; bireysel ve sosyal sorumluluk modelinde ise iletişim, antrenmana başlarken kurulan yakın iletişim zamanından sporcu-antrenör ilişkisine kadar uzanan, sporcunun kendi sözünün duyulmaya değer görüldüğü bir ilişki biçimine dönüşür.

Antrenörlükte iletişimin en temel ve en sık kullanılan aracı dışsal geri bildirimdir: sporcunun kendi bedeninden aldığı içsel bilginin ötesinde, antrenör veya bir başkasının ona hareketi hakkında verdiği bilgidir. Bu bilgi iki biçimde kurulabilir. Sonuç geri bildirimi, hareketin ürününü sayısal ya da oransal bir ifadeyle bildirir; süreç geri bildirimi ise hareketin kendisinin nasıl gerçekleştirildiğine, tekniğin kalitesine odaklanır ve becerisini geliştirmeye çalışan bir sporcuya antrenörün ağırlıklı olarak vermesi beklenen geri bildirim türü budur. Bu iletişimin etkili olması, verilen bilginin miktarına ve sıklığına da bağlıdır: antrenörler karmaşık ve anlaşılması güç geri bildirimler yerine temel hataya yönelik net bir mesaj vermeli, deneyimi az veya yaşı küçük sporculara az, öz ve anlaşılır kelimelerle konuşmalıdır; sporcu deneyim kazandıkça geri bildirim sıklığı azaltılmalı, aksi hâlde sporcu kendi iç kaynaklarıyla hatasını fark etme becerisini geliştiremez ve antrenöre bağımlı kalır.

Bir antrenörün hangi öğretim modelini seçtiği, sporcuya kuracağı iletişimin yönünü ve biçimini de belirler. Doğrudan öğretim modelinde iletişim antrenörden sporcuya doğru tek yönlüdür; antrenör bütün kararları alır, sporculara ne öğrenecekleri hakkında bilgi verir ve sporcuların bilişsel süreçleri ancak antrenörden gelen talimat ve geri bildirimi içselleştirdiklerinde işe koşular. Bu modelde sorunun nasıl sorulduğu bile iletişimin niteliğini değiştirir: sporculara “anlamadığınız bir şey varsa elinizi kaldırın” gibi pasif bir çağrı yerine, “birazdan sizden birinden bu problemi sahada çözmesini isteyeceğim, hazır olun” gibi cesaretlendirici bir uyarı yöneltmek, sporcuyu iletişime daha aktif katar. Bireyselleştirilmiş öğretim modelinde ise antrenör-sporcu iletişimi büyük ölçüde yazılı metinler üzerinden kurulur; antrenör hazırladığı çalışma kitabıyla sporcuya hangi bilgiyi hangi sırayla öğreneceğini bildirir ve sporcu bu yazılı materyal aracılığıyla kendi hızında ilerler.

İş birlikli öğrenme modelinde iletişim, sporcular arasındaki yüz yüze etkileşim üzerinden işler: grup üyelerinin birbirini cesaretlendirmesi, desteklemesi, karşılaştıkları problemleri paylaşıp tartışabilmesi

modelin başarısı için gerekli koşullardan biridir. Akran öğretim modelinde sporcular birbirleriyle tartışabilir, etkileşim kurabilir ve soru sorabilir; bu modelin bilişsel kazanımların yanında iletişim becerilerinin gelişiminde ve sporcular arası sosyal destekte olumlu etkileri olduğu belirtilir. Spor eğitimi modelinde ise iletişim, sporcuların kaptanlık, sayı tutuculuk gibi ek rollerle üstlendiği sorumluluklar üzerinden kurulur ve takım içi ortak karar alma sürecinin bir parçası hâline gelir.

Araştırmaya dayalı öğretim modelinde iletişim, bilişsel bilgi ve fiziksel deneyimle birlikte modelin merkezinde yer alan bir beceridir; antrenör sporculara hazır cevap vermek yerine iyi planlanmış sorularla onları düşünmeye, kılavuzlu biçimde araştırmaya ve çözümlerini grubun geri kalanıyla paylaşmaya yönlendirir. Taktiksel oyun yaklaşımında da benzer bir soru-cevap iletişimi kurulur: antrenör sporculara “oyunun amacı neydi”, “topu tutabilmek için takım ne yapmalıdır” gibi sorular yönelterek onları taktiksel farkındalığa doğru adım adım yönlendirir; burada soruların kalitesi kritik önem taşır ve antrenman planının bütünsel bir parçası olarak tasarlanmalıdır.

Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinde iletişim en açık biçimde bir ilişki meselesi olarak ele alınır. Modelin başarısı, antrenörün sporcularıyla pozitif ve saygılı bir ilişki kurmasına bağlıdır; antrenörler her sporcuyla güçlü ve zayıf yönleri, duyguları, değerleri olan ve sözü duyulmaya ihtiyaç duyan bir birey olarak kabul etmelidir. Bu ilişki, günlük antrenman planına yerleştirilen somut bir iletişim biçimiyle de desteklenir: sporcular salona geldiğinde onlarla selamlaşıp sohbet edilen yakın iletişim zamanı, ardından modelin değerleri hakkında bilgilendirme yapılan farkındalık konuşması ve son olarak grup toplantısı ile kendini yansıtırma zamanı, antrenörün sporcuyla kurduğu iletişimi tek yönlü bir talimattan çok karşılıklı bir diyaloga dönüştürür.

Bu farklı modellerin ortak noktası, iletişimin antrenörlükte tesadüfi değil planlı bir unsur olmasıdır. Sporcuya ne kadar, ne zaman ve nasıl konuşulacağı; sorunun mu yoksa doğrudan bilginin mi verileceği; iletişimin sözel mi, yazılı mı yoksa akranlar arası mı kurulacağı, seçilen öğretim modeline göre değişir ve bu seçim sporcunun bağımsız düşünme becerisini ne kadar geliştireceğini de belirler.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.1 • Spor Psikolojisine Giriş

Spor Psikolojisine Giriş: Zihinsel Hazırlığın Performansla Buluştuğu Alan

KISACA

Spor psikolojisi, kaynak metinde hızla gelişen ve giderek daha fazla ilgi uyandıran bir bilim alanı olarak tanıtılır; amacı spor ortamındaki davranışları açıklamak ve sporcuların performansını farklı açılardan yorumlamaktır. Bir sporcunun fiziksel olarak yeterli durumda olmasına rağmen müsabakada beklenenin altında kalması, zihinsel dayanıklılık, güdülenme, optimal performans duygu durumu ve kaygı gibi kavramların neden bu kadar merkezi olduğunu gösterir. Spor psikolojisi, sporcuları zihinsel ve duygusal yönden hazırlayan, geliştiren ve koşullar ne olursa olsun kapasitelerinin en üst sınırında performans göstermelerini sağlayan bir disiplin olarak tanımlanır. Bu hazırlık soyut bir iyi niyet değildir; zihinsel dayanıklılık gibi kavramlar kontrol, mücadele, bağlılık ve güven gibi alt bileşenlere ayrılarak incelenir, gevşeme, hedef belirleme, dikkat yönetimi, imgeleme ve özgüven çalışmaları gibi somut psikolojik beceri antrenmanlarıyla geliştirilir. Antrenör için bu alanı tanımak, sporcunun sahadaki tutumunu yetenek ya da şanstın önce öğrenilebilir zihinsel becerilerle açıklayabilmek demektir.

Egzersiz ve spor psikolojisi literatüründeki konular, spor ortamındaki davranışları açıklamaya ve spor bilimlerine farklı yaklaşımlar getirmeye çalışır; kaynak metin bu alanın hızla gelişerek büyük ilgi uyandıran bir bilim dalı olduğunu vurgular. Bilim insanları, sporcuların performansına etkide bulunan psikolojik kavramları; zihinsel dayanıklılık, güdülenme, optimal performans duygu durumu ve kaygıyı inceler. Sporcuların fiziksel olarak yeterli durumda olmalarına rağmen müsabakalarda düşük performans sergilemeleri, bu kavramlar arasında özellikle zihinsel dayanıklılığın önemini giderek artırmaktadır; çünkü fiziksel hazırlık tek başına müsabaka baskısı altında istikrarlı sonuç almaya yetmemektedir.

Zihinsel dayanıklılık kavramının literatürde birçok tanımı vardır: baskı ile etkili başa çıkma, psikolojik olarak güçlü olma, bağlılık, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı bunlardan bazılarıdır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler günlük etkinliklere daha fazla bağlanır, yaşamlarını denetim altında tutar ve beklenmedik değişiklikleri bir gelişme fırsatı olarak görürler; dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise uzaklaşma, çabuk vazgeçme, istikrarsızlık ve değişikliğe karşı direnç gözlenir. Bazı araştırmalar bu özelliği genetik bir yatkınlığa bağlasa da yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın aynı zamanda öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya koymuştur; bu da onu antrenörlük uygulamalarının doğrudan konusu hâline getirir.

Clough, Earl ve Sewell tarafından 2002 yılında geliştirilen 4C modeline göre zihinsel dayanıklılık dört bileşenden oluşur: kontrol, sporcunun zorlayıcı ve olumsuz bir durumda soğukkanlılığını koruyarak arzu edilen sonucu sağlayabilmesidir; mücadele, zorlukları tehdit olarak algılamak yerine fırsat olarak görüp kendini geliştirmesidir; bağlılık, engellere rağmen hedeflere ulaşma ve görevi başarıyla yürütme becerisidir; güven ise işler yolunda gitmediğinde bile kendine olan inancı sürdürebilmesidir. Sheard ve arkadaşları 2009 yılında benzer bir yaklaşımla güven, kontrol ve devamlılık bileşenlerinden oluşan 3C

modelini önermiştir; burada devamlılık, sporcunun belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alması, konsantre olması ve mücadeleyi sürdürmesi anlamına gelir. İki modelin ortak vurgusu, zihinsel dayanıklılığın tek bir kişilik özelliği değil, birbiriyle ilişkili birden çok bileşenden oluşan çok yönlü bir yapı olduğudur.

Alanın görgül temelini gösteren erken bir çalışmada Fourie ve Potgieter, 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel olarak dayanıklı bir sporcuda bulunması gereken özellikleri sıralamalarını istemiş ve toplam on iki farklı yapı belirlemiştir; ilginç biçimde antrenörler için en önemli yapı konsantrasyon olarak öne çıkarken sporcular için en önemli yapı azim ve çaba olmuştur. Bu fark, antrenör ile sporcunun aynı performansa farklı zihinsel pencerelerden bakabileceğini gösterir ve spor psikolojisinin neden yalnızca sporcuyu değil antrenör-sporcu ilişkisinin tamamını konu edindiğini açıklar.

Spor psikolojisi uygulamaları, sporcunun performansını yalnızca fiziki değil duygusal ve psikolojik yönden de olumlu bir konuma taşımayı hedefler; bu amaçla kullanılan psikolojik beceri antrenmanları gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, uyarılma kontrolü, imgeleme, özgüveni yapılandırma ve güdülenme yönetimi gibi çalışmaları kapsar. Antrenman ortamının müsabaka ortamına yaklaştırılması, sporculara ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler belirlenmesi, değişen durumlara adaptasyonun kademeli biçimde artırılması gibi stratejiler bu becerilerin gelişimine doğrudan hizmet eder.

Antrenörün bu alanı tanınması, sporcunun sahadaki tutumunu yalnızca teknik ve taktik bilgiyle değil, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir zihinsel altyapıyla da ilişkilendirmesini sağlar. Bu bakış açısı, ilerleyen bölümlerde ele alınacak güdülenme, grup birlikteliği ve tükenmişlik gibi daha özel konuların da ortak zeminini oluşturur; çünkü bu konuların hepsi aynı temel soruya, sporcunun zihinsel kapasitesinin nasıl korunup geliştirileceği sorusuna farklı açılardan yanıt arar.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.2 - Egzersiz Psikolojisi

Egzersiz Psikolojisi: Tükenmişlik, Aşırı Antrenman ve Sağlıksız Davranışların Erken Sinyalleri

KISACA

Egzersiz ve spor psikolojisi, sporcunun yalnızca yarışma anındaki zihniyle değil, antrenman yükünün uzun vadede bedeninde ve ruh hâlinde biriktirdiği etkiyle de ilgilenir. Kaynak metin sporcu tükenmişliğini, gerçekliğe ters düşen başarı bağlanımıyla gelen zihinsel, duygusal ve fiziksel bitkinlik durumu olarak tanımlar; süregelen bitkinlik, spora karşı duyarsızlaşma ve azalan başarı hissiyle karakterize olan bir sendromdur. Aşırı antrenman ise adapte olabilmek için fazla yoğun ve uzun süreli antrenman yükü anlamına gelir ve performans düşüşüyle sonuçlanır. Motivasyonun azalması, kronik yorgunluk, iştah kaybı, uyku sorunları ve aidiyet hissinin kaybolması bu sürecin erken sinyalleridir. Aynı zeminde ortaya çıkabilen yeme bozuklukları, kas yoksunluğu ve madde kullanımı gibi sağlıksız davranışlar da sporcuyu hem fiziksel hem psikolojik olarak yıpratır. Antrenörün görevi bu sinyalleri erken fark etmek, antrenman yükünü ve toparlanma süresini dengelemek ve sporcuyu karar süreçlerine dahil ederek bağlılığını korumaktır.

Sporcuların başarı yolunda karşılaştıkları, kaçındıkları ya da başa çıkmak zorunda oldukları pek çok durum vardır ve bunların her biri, yoğunluğu farklı olsa da birer stres faktörüdür. Bu stres faktörlerinin süregelen etkisi, spor bilimlerinde göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir konu olan tükenmişliğe zemin hazırlar. Kaynak metin sporcu tükenmişliğini, gerçekliğe ters düşen başarı bağlanımı ile gelen zihinsel, duygusal ve fiziksel bitkinlik durumu olarak tanımlar; bu durum, sporcu kendine fazla yüklenildiğini, yaptığı şey üzerinde kontrolü kaybettiğini ya da adil davranılmadığını hissettiğinde ortaya çıkmaya başlar. Literatürde bir sendrom olarak nitelendirilen bu tükenmişlik, süregelen duygusal ve fiziksel bitkinlik, spora karşı duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi deneyimleriyle karakterize olur; sporcunun kişiliği, motivasyonel faktörleri, içinde bulunduğu çevre ve tüm bunlara ilişkin algısı bu sürecin gelişiminde belirleyici rol oynar.

Aşırı antrenman, performansta düşüş ile sonuçlanan, bireylerin adapte olabilmesi için fazla yoğun ve uzun süreli antrenman yükü olarak tanımlanır; antrenman sürecinin yorgunlukta doruk noktalara çıkacak kadar normal olmayan biçimde uzatılmasıdır. Kaliteli bir toparlanma süreci olmadan tekrar yüklenen antrenman, sporcuların zamanla fiziksel olarak bitkin düşmesine yol açar. Sporcuda duygusuzluk, ilgisizlik, mod değişimleri ve iştah kaybı gibi psikolojik belirtilerin yanında dinlenik kalp atımında artış, sızı, kas ağrısı, geç toparlanma ve sindirim bozuklukları gibi fizyolojik değişimler gözleniyorsa sporcu aşırı antrenman sinyalleri veriyor demektir. Tükenmişliğin belirlenmesinde ise motivasyonun azalması, kronik yorgunluk, kaygı ve sıkılma, artan ve geçmeyen fiziksel rahatsızlıklar, yeme bozuklukları, uyku sorunları, aidiyet hissinin kaybolması, kafa karışıklığı ve unutma sorunları gözlemlenebilir. Aşırı idealist, mükemmeliyetçi, başkası odaklı, sürekli endişelenen ve kişiler arası ilişkileri zayıf sporcuların bu sürece daha yakın olduğu belirtilir.

Bu yıpranmanın önüne geçmek için antrenmanın monoton hale getirilmemesi, gereğinden fazla yüklenilmemesi, süregelen stresten uzaklaşmak için kısa molalar verilmesi, sporcuların bazı karar süreçlerine dahil edilmesi ve antrenman planına zihinsel antrenman periyotlarının eklenmesi önerilir. Yarışma öncesi kadar yarışma sonrası gerginliğin de yönetilmesi ve eğlence faktörünün unutulmaması gerekir. Sporcu bağlılığının, yani branşına duyduğu coşku, güven ve adanmışlığın artırılması da tükenmişliğin önlenmesinde etkili bulunmuştur; sporcunun yer aldığı takımın değerleriyle kendi değerleri örtüştüğünde antrenmandan ve çevreden keyif alarak spor ortamında kalmak isteyeceği, aksi hâlde kendini sosyal olarak geri çekip fizyolojik olarak sakatlanmalara açık hâlde geleceği vurgulanır.

Tükenmişlik ve aşırı antrenmanla aynı zeminde beliren sağlıksız davranışlar arasında yeme bozuklukları öne çıkar. Anoreksiya nervoza, obez olma korkusu, bozuk beden algısı, kilo kaybı ve normal vücut ağırlığını reddetmeyle karakterize olurken; bulimia, yeme kalıbının normal olmadığının farkında olunarak yemeği bırakamama korkusu ve tıkindikten sonra gelen kendini aşağılama duygusuyla tanımlanır. Aşırı diyet uygulama, kilo alımı olmadan aşırı yemek, egzersiz bağımlılığı ve besin stoklama gibi davranışlar bu bozuklukların somut belirtileri arasında sayılır. Kas yoksunluğu ise kas kitlesinin azlığına dair bir algı bozukluğudur ve kas kitlesini artırmaya yönelik kaygı temelli davranışlarla kendini gösterir; bu algı bozukluğunun kadın sporcularda ve estetik ya da kiloya bağlı sporlarda daha sık görüldüğü belirtilir. Ayrıca sporcuların performans arttırmak, arkadaş baskısına uymak ya da özsayıgılarını korumak amacıyla başvurdukları madde kullanımı da sağlıksız davranışlar arasında değerlendirilir.

Antrenörün bu tabloda üstlendiği rol, sporcuyu sürekli gözlemlemek ve iletişim biçiminden sakatlanma sıklığına, duygu durumundan yorgunluk düzeyine kadar geniş bir yelpazede takip etmektir. Yeme bozukluğu şüphesinde destekleyici, empatik ve iletişime açık bir yaklaşım benimsemek, sorunu yalnızca kilo veya görünüm üzerinden değil genel duygular ve uzun vadeli sağlık üzerinden ele almak, gerektiğinde bir uzmandan destek almak önerilir. Egzersiz psikolojisinin antrenörlük açısından değeri tam da burada ortaya çıkar: sporcunun bedeni kadar zihninin de bir antrenman yükü taşıdığını kabul etmek ve bu yükü sürdürülebilir kılmak.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.3 - Sporda Motivasyon

Sporda Motivasyon: Görev, Yakınlık ve Kendilik Eğilimlerinin Sahadaki İz

KISACA

Kaynak metin motivasyonu tek bir kaynaktan değil, sporcunun neden bir gruba katılıp orada kaldığını açıklayan birden çok eğilimin bir araya gelmesinden doğan bir olgu olarak ele alır. Grup birlikteliği incelemesinde üyelerin gruba katılım gerekçeleri görev motivasyonu, yakınlık motivasyonu ve kendilik motivasyonu olmak üzere üçe ayrılır: görev motivasyonu ortak hedeflere ulaşma isteğiyle, yakınlık motivasyonu sosyal bağ kurma isteğiyle, kendilik motivasyonu ise sporcunun kendi becerisindeki gelişmeden aldığı kişisel doyumla ilgilidir. Bu üç eğilim aynı sporcuda farklı zamanlarda farklı ağırlıklarla ortaya çıkabilir. Motivasyon aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın bir bileşeni olan bağlılıkla ve psikolojik beceri antrenmanlarının bir parçası olan güdülenme yönetimiyle de doğrudan bağlantılıdır; motivasyonun azalması ise tükenmişliğin en erken fark edilebilir sinyallerinden biri olarak gösterilir. Antrenör için motivasyonu izlemek, sporcunun hangi eğilimle sahada kaldığını anlamak ve bu eğilim zayıfladığında erken müdahale edebilmek demektir.

Bir sporcunun neden antrenmana geldiği, neden bir takımda kalmayı sürdürdüğü sorusu, kaynak metinde tek bir cevaba indirgenmez; bunun yerine üyelerin gruba katılım gerekçeleri görev motivasyonu, yakınlık motivasyonu ve kendilik motivasyonu olmak üzere üç ayrı eğilimle açıklanır. Görev motivasyonu, sporcunun takımın ortak hedeflerine ve performans görevlerine duyduğu bağlılıkla ilgilidir ve grubun görev sarginliğiyle, yani takımın ortak amaç etrafındaki bütünleşmesiyle doğrudan ilişkilidir. Yakınlık motivasyonu ise sosyal ilişki kurma ve bir arada olma isteğinden beslenir, grubun sosyal sarginliğiyle, yani üyelerin birbirine duyduğu yakınlık ve bağlanma hissiyle örtüşür. Kendilik motivasyonu ise daha kişiseldir; sporcunun performans sırasında kendi beceri gelişimiyle edindiği keyifle ilgilidir ve sarginliğin hem görev hem sosyal boyutuna aynı anda etki edebilir. Bu üç eğilim sporcudan sporcuya, hatta aynı sporcuda sezonun farklı dönemlerinde farklı ağırlıklarla ortaya çıkabilir; bir sporcu bir dönem takım hedefiyle motive olurken başka bir dönemde sosyal bağdan ya da kişisel gelişiminden güç alabilir.

Motivasyon, kaynak metinde ayrıca zihinsel dayanıklılığın bileşenleriyle de iç içe geçmiş biçimde ele alınır. Bağlılık bileşeni, sporcunun spor ortamındaki zorluklar ve engellere rağmen hedeflerine ulaşma kararlılığını ifade eder ve bu haliyle motivasyonun davranışa dönüşmüş, sürdürülmüş hâli gibi okunabilir. Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik psikolojik beceri antrenmanları arasında sayılan güdülenme yönetimi de bunun bir kanıtıdır: motivasyon, kendiliğinden var olan sabit bir duygu değil, gevşeme, hedef belirleme ve imgeleme gibi diğer psikolojik becerilerle birlikte eğitimle desteklenebilen bir alandır. Antrenörlerin sergilediği dönüşümsel liderlik davranışları da bu noktada önemlidir; yüksek performans standartları belirlemek, takım hedeflerini benimsetmek, kişisel kazanımlar yerine takım iyiliğini öne çıkarmak ve ilham verici bir motivasyon kaynağı olarak hareket

etmek, kaynak metinde grup sargınlığı inançlarını besleyen davranışlar arasında sayılır; aynı davranışlar sporcunun bireysel motivasyonunu da doğrudan besler.

Motivasyonun izlenmesi gereken bir alan olmasının bir başka nedeni, kaybının erken bir uyarı sinyali taşımasıdır. Kaynak metin, sporcu tükenmişliğinin gelişim sürecinde sporcunun kişiliği kadar motivasyonel faktörlerin de belirleyici olduğunu, tükenmişliğin belirlenmesinde gözlemlenebilecek ilk durumlardan birinin motivasyonun azalması olduğunu belirtir. Bu, motivasyonu yalnızca performansı artıran olumlu bir güç olarak değil, azaldığında sporcunun genel durumu hakkında erken bilgi veren bir gösterge olarak da görmek gerektiği anlamına gelir. Aynı şekilde sporcu bağlılığının, yani branşına duyduğu coşku ve adanmışlığın artırılması, tükenmişliğin önlenmesinde etkili bir strateji olarak sunulur; bir sporcunun yer aldığı takımın değerleriyle kendi değerleri örtüştüğünde antrenmandan keyif alarak sahada kalmak istemesi, motivasyonun sürdürülebilirliğinin en somut göstergesidir.

Motivasyonu besleyen ya da zayıflatan koşullar sporcunun kendi iç dünyasıyla sınırlı değildir; kaynak metin, antrenörlerin takım hedefleri ile sporcuların takım içindeki rol ve görevlerine yönelik açık ve sabit bir iletişim kanalı kurmasının, sporcuların içinde bulunduğu sosyal ağların gücünün ve katılımcı karar verme stillerinin de motivasyonu etkileyen dinamikler olduğunu belirtir. Antrenörle sporcu arasındaki katılımcı karar alma süreci, sporcunun kendi görüşünün dikkate alındığını hissetmesini sağlayarak hem görev hem kendilik motivasyonunu güçlendirir; buna karşın sporcu kontratları, ailelerin beklentileri ve takımın bulunduğu çevre gibi dışsal etkenler de motivasyonun yönünü ve şiddetini değiştirebilir. Bu nedenle motivasyon, sporcunun tek başına taşıdığı bir özellik değil, antrenörün iletişim biçimiyle ve çevresel koşullarla birlikte şekillenen ortak bir süreç olarak okunmalıdır.

Bir antrenörün motivasyon karşısındaki görevi, tek bir yöntemi herkese uygulamak değil, sporcunun hangi eğilimle, görev, yakınlık ya da kendilik motivasyonu ile sahada durduğunu fark etmek ve bu eğilim zayıfladığında bunu erken bir sinyal olarak okuyabilmektir. Bu bakış, motivasyonu sporcunun taşıması gereken sabit bir kişilik özelliği olmaktan çıkarır; antrenörün gözlem, iletişim ve hedef düzenleme yoluyla sürekli beslemesi gereken ortak bir çalışma alanına dönüştürür.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.4 - Sporda Etik ve Fair Play

Sporda Etik ve Fair Play: Etik Sistemlerden Antrenörün Sahadaki Davranışına

KISACA

Kaynak metin ahlak ile etiği birbirinden ayırır: ahlak, bir toplumda birey ya da grupların uymak zorunda olduğu davranış biçimleri ve kuralları ifade ederken, etik bu ahlaki yargıların doğruluğunun ya da yanlışlığının ardında yatan gerekçeleri inceler. Etik sistemler dört başlıkta toplanır: amaçlanan sonuç etiği bir eylemin doğruluğunu sonuçlarına göre, toplumsal sözleşme etiği toplumun norm ve geleneklerine göre, kural etiği yasa ve standartlara göre, kişisel etik ise bireyin vicdanına göre belirler. Etik teoriler ise betimleyici, normatif ve meta etik olmak üzere üçe ayrılır; normatif etik de kendi içinde sonuca odaklanan teleolojik ve niyete odaklanan deontolojik yaklaşımlara bölünür. Antrenörlük etiği bu çerçeveyi somut davranışlara indirger: mobbing, doping, şiddet ve taciz sporda yaşanan başlıca etik dışı davranışlardır. Fair play, yani yazılı olmayan kurallara da sadık kalmak, bu ilkelerin sahadaki en somut karşılığıdır ve antrenörün kazanmaktan önce adil oynamayı öğretmesini gerektirir.

Ahlak, bir toplumda birey ya da grupların uymak zorunda olduğu davranış biçimlerini ve kuralları ifade eder; amacı bireylerin toplum tarafından kabul gören davranışları oluşturmalarını sağlamaktır. Etik ise ahlaki yargılarımızın doğruluğunun ya da yanlışlığının ardında yatan eylem zorunluluklarını inceleyen felsefe dalıdır ve hangi hareketlerin ahlakça doğru, hangilerinin doğru olmadığı sorusuna değer yüklü bir yanıt arar. Doğru kararı almada bireyleri etkileyen unsurlar; beklentiler, toplum kuralları, yasalar ve vicdandır. Bu dört unsur dört ayrı etik sistemi temsil eder: amaçlanan sonuç etiğine göre bir eylemin ahlaki doğruluğu amaçlanan sonuçlarıyla belirlenir; toplumsal sözleşme etiğine göre bu doğruluk toplumun normları ve gelenekleriyle belirlenir; kural etiğine göre standartlar ve yasalarla belirlenir; kişisel etiğe göre ise kişinin kendi vicdanıyla belirlenir. Her sistemin kendi içinde güçlü yanları ve eleştirilen noktaları vardır, bu yüzden bir antrenör etik bir ikilem yaşadığında kararının yasa ve kurallara uygunluğu kadar toplum normlarına ve vicdanına uygunluğuna da bakmalıdır.

Etik, tarihi gelişimi içinde ayrıca üç şekilde sınıflandırılır: betimleyici etik insanların sergilediği davranışları ve bu davranışların nedenlerini inceler; normatif etik bireylerin durum ve olaylar karşısında nasıl davranması, nasıl bir insan olması gerektiği üzerinde durur; meta etik ise etiğin doğasını ve ahlaki davranışların nedenlerini araştırır. Normatif etik kendi içinde ikiye ayrılır: teleolojik etikte bir eylemin ahlaki olup olmadığını o eylemin sonucu belirlerken, deontolojik etikte eylemin sonucundan çok niyeti önemlidir ve birey iyi niyetle davrandığında sonuç ne olursa olsun eylem ahlaki sayılır. Bu ayrım antrenörlük açısından önemlidir; çünkü bir antrenörün sporcu için aldığı bir kararın ahlaki olup olmadığı bazen sonucuna, bazen o kararı alırken taşıdığı niyete göre değerlendirilir.

Uluslararası spor komiteleri ve birlikleri, bu teorik çerçeveyi antrenörlük etik ilkelerine dönüştürmüştür. Bu ilkelerin ortak paydaları arasında sporculara insan haklarına saygılı, cinsiyet, yaş, din, dil ve ırk ayrımı gözetmeksizin davranmak, cinsel tacizde bulunmamak, sporcunun sağlığını kazanma hırsının önünde

tutmak, yeterliliğinin dışındaki konularda tavsiye vermekten kaçınmak ve antrenman süresinin sporcuların akademik gelişimine ayrılan zamanı etkilememesi yer alır. Bu ilkeler ihlal edildiğinde ortaya çıkan başlıca etik dışı davranışlar mobbing, doping, şiddet ve taciz olarak sınıflandırılır. Mobbing, bir bireyin ya da grubun başka bir bireye duygusal boyutta hasar veren, uzun süre tekrarlanan bir davranış ve tutumdur; kişinin şerefine, doğruluğuna, güvenilirliğine ve yeterliliğine yönelik saldırılar biçiminde ortaya çıkar. Doping, Dünya Anti-Doping Ajansının tanımıyla bir sporcunun vücudunda sportif performansı artırma potansiyeli taşıyan, sağlığı tehdit eden ya da spor ruhuna aykırı bir madde veya yöntemin bulunmasıdır; sporda olması gereken eşitlik temelini kirletir ve sağlıklı bireylerin ölümle sonuçlanabilen trajik sonlarına yol açabilir. Şiddet, sporcuların psikolojik, fizyolojik ve çevresel etkilerle rakibe, hakeme ya da takım arkadaşına karşı yaptığı kural dışı eylemler, kaba güç ve aşırı davranışlar olarak tanımlanır. Taciz ise bir bireyin rızası olmadan gerçekleştirilen tutum, söz ve davranışlardır; mobbingin aksine tek seferlik bir eylem bile taciz sayılmaya yeter.

Bu dört davranışın karşısında konumlanan fair play, yazılı kurallara olduğu kadar yazılı olmayan kurallara da sadık kalmaktır. Kaynak metinde antrenör etik ilkeleri arasında sayılan bu ilke, sporcuya kaybetmenin de kazanmak kadar doğal olduğunu, önemli olanın adil oyun oynamak, rakibe, hakeme ve antrenörlere saygılı davranmak olduğunu öğretmeyi ve bu yönde davranışta bulunmayı gerektirir. Sportif ortamlarda şiddeti azaltmak için önerilen ilk adım da budur; çünkü seyircinin kışkırtıcı tutumu, hakemin taraflı davranışı ve sporcunun kötü psikolojik hazırlığı gibi etkenlerin hepsi, sahada fair play kültürü yerleşmediğinde çok daha kolay şiddete dönüşür. Antrenörün buradaki sorumluluğu taktır: sporculara hem bilgileriyle hem kişilik özellikleriyle örnek olmak, çünkü davranışları sürekli gözlemlenmektedir ve etik ilkeleri davranışlarında gösterebilen antrenörler bu ilkelerin sporcular tarafından benimsenmesinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.5 · Spor Sosyolojisi ve Spor–Toplum İlişkisi

Spor Sosyolojisi ve Spor–Toplum İlişkisi: Takımı Bir Arada Tutan Toplumsal Bağlar

KISACA

Kaynak metin, sporu bireysel bir performans alanı olmaktan çok bir grup ve toplum olgusu olarak da ele alır. Grup ile takım kavramları burada ayrıştırılır: grup, belirli bir amaç için bir araya gelen bireylerden oluşan daha genel bir yapıyken, takım ortak hedefleri dayanışma içinde koordine eden örgütsel bir gruptur. Grup sargınlığı kavramının kökleri Freud'a ve özellikle sosyal yapılar içindeki eksik sargınlığa sosyolojik bir yaklaşımla değinen Durkheim'a kadar uzanır ve grubun hem sosyal hem görevsel bütünlüğünü ifade eder. Sosyal sargınlık üyelerin birbirine duyduğu yakınlık ve bağlanma hissini, görev sargınlığı ise ortak hedeflere yönelik birlikte çalışma eğilimini yansıtır. Takımın bulunduğu şehir, sporcu kontratları, ailelerin beklentileri gibi çevresel faktörler ile sporcu sayısının artmasıyla oluşan alt gruplar ve sosyal klikler, sporun bireysel değil toplumsal bir olgu olduğunu gösterir.

Spor psikolojisi literatürü sporu yalnızca bireyin zihinsel becerileriyle değil, üyesi olduğu grubun toplumsal yapısıyla da açıklar. Kaynak metin önce grup ile takım arasındaki farkı netleştirir: gruplar, gerek örgütsel gerekse sosyal ortamlarda iki ya da daha çok bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere bir araya gelmesiyle oluşan, takıma göre daha genel bir yapıdır. Takımlar ise ortak hedefleri bulunan bireylerin bu hedeflere ulaşmak üzere etkinliklerini dayanışma içinde koordine ettiği örgütsel gruplardır; her takım bir gruptur ama her grup bir takım olamaz, çünkü takımdaki ortaklaşa çalışma biçimi her grup için geçerli değildir. Takımlar üye sayısı bakımından sınırlı birimlerdir ve üye sayısının artması karmaşık etkileşimler doğurarak takım içinde alt grupların oluşumunu tetikler; gruplarda böyle bir sınırlılık aranmaz.

Bu toplumsal yapının en çok araştırılan boyutu grup sargınlığıdır ve kavramın kökleri sosyolojiyle iç içedir. Freud, antropolojik araştırmalarından edindiği çıkarımlarla sargınlığın sosyal yönünü vurgularken, Durkheim sosyal yapılar içerisindeki eksik sargınlığa değinerek kavramı doğrudan sosyolojik bir yaklaşımla değerlendirmiştir. 1930 ve 1940lı yıllarda küçük grup süreçleri ve kişilerarası etkileşimlerin öneminin artmasıyla modern anlamda sargınlık kavramı doğmuş, Kurt Lewin bu yapıyı grupların en temel özelliği olarak ele alarak grup içindeki pozitif güçleri grubun çekiciliğiyle, negatif güçleri ise grubun iticiliğiyle ilişkilendirmiştir. Carron ve çalışma arkadaşları bu birikimi spor bilimlerine taşıyarak grup sargınlığını, amaç ve hedeflerin peşindeyken grubun bir bütün hâlinde ve birlikte kalma eğiliminde yansıyan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır.

Bu tanım, grup sargınlığının iki temel toplumsal boyutunu ortaya çıkarır. Sosyal sargınlık, üyelerin birbirine karşı duyduğu beğenme ve birliktelik hislerini, yani kişilerarası çekiciliği yansıtır. Görev sargınlığı ise üyelerin ortak hedeflere ulaşmak üzere sergilediği birlikte çalışma eğilimidir. Etkileşimsel sporlarda, örneğin futbol ve basketbolda sosyal sargınlığın, bireysel sporlarda ise, örneğin yüzme ve kürekte görev sargınlığının daha yüksek olması beklenir; bu da sporun türünün kendisinin bile bir

toplumsal örgütlenme biçimi doğurduğunu gösterir. Grup sargınlığını etkileyen etmenler arasında sayılan çevresel faktörler, yani sporcu kontratları ve bunlardan doğan sorumluluklar, ailelerin beklentileri, takımın bulunduğu şehir ve spor dalına özgü kurallar, sporun kulüp veya takım düzeyinde salt bir performans meselesi olmadığını, geniş bir toplumsal çevrenin parçası olduğunu ortaya koyar.

Grup sargınlığının toplumsal sonuçları da bireysel düzeyin ötesine geçer. Kaynak metin, sargınlığın gruba özgü sonuçlarını takımın sağlamlığı, yani özellikle güçlüklerle karşılaştığında takımın hangi ölçüde bir arada kalabileceği ve verimlilik unsurlarıyla ilişkilendirir; bu, bir takımın toplumsal bir birim olarak dayanıklılığının bireysel performanslardan bağımsız ayrıca ölçülebilir bir gerçeklik olduğunu gösterir. Liderlik faktörleri de bu toplumsal örgütlenmenin bir parçasıdır: antrenör-sporcu ilişkisi takımdaki sargınlık algısı üzerinde etkili olur, sosyal destek ve pozitif geri bildirim görev sargınlığını besleyen dinamikler ortaya çıkarır, katılımcı karar verme stilleri ise liderler ile sporcular arasındaki uyumluluk algısını pekiştirerek sargınlık düzeyini etkiler. Böylece antrenör, yalnızca teknik bir eğitici değil, takımın toplumsal bütünlüğünü kuran ve sürdüren bir liderlik rolü de üstlenmiş olur.

Bir takımın toplumsal dokusu her zaman bütünleştirici yönde işlemez. Sporcu sayısının artması takım içinde alt birimlerin oluşmasına yol açabilir; savunma oyuncularını gibi görev temelli alt birimler birbirini destekleyici bir işlev görürken, sporcu ihtiyaçlarının karşılanmadığı, ayrım gözetilen ya da mağlubiyet yaşanan dönemlerde ortaya çıkan sosyal klikler takıma zarar veren oluşumlardır. Antrenörün bu noktadaki toplumsal sorumluluğu, sosyal kliklerin oluşum nedenlerini anlayıp bu oluşumlara son verebilmek, buna karşılık takım kimliğini besleyen ortak kıyafet ya da sosyal etkinlikler gibi araçlarla grubun bütünleşmesini güçlendirmektir. Böylece spor, yalnızca bireyin zihinsel hazırlığıyla değil; içine doğduğu grubun sosyal yapısı, çevresel koşulları ve toplumsal bağlarıyla birlikte anlaşılması gereken bir olgu hâline gelir.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.6 · Toplumsal Cinsiyet ve Sporda Eşitlik

Toplumsal Cinsiyet ve Sporda Eşitlik: Ayrım Gözetmeme İlkesinden Sahadaki Baskıya

KISACA

Kaynak metin toplumsal cinsiyet eşitliğini ayrı bir kuram olarak değil, antrenörlük etiğinin ve çocuk koruma politikalarının içine yerleşmiş bir ilke olarak ele alır. Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi ve İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği gibi kuruluşların etik ilkeleri, antrenörün cinsiyet, yaş, din, dil ve ırk ayrımı gözetmeksizin davranmasını, sporculara yönelik tüm hizmetlerin eşit ve adil sunulmasını şart koşar. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi de çocukların kültürel ve sanatsal etkinliklere eşit fırsatlarla katılımını güvence altına alır. Kaynak metin toplumsal cinsiyetin sporcu sağlığı üzerindeki somut izini de gösterir: kadın ve erkek sporculara atfedilen fiziksel özellikler beklentisi performans kaygısıyla birleştiğinde beslenme bozukluklarına zemin hazırlayabilir ve kas yoksunluğu algısı özellikle kadın sporcularda daha sık görülür. Antrenörün görevi bu eşitlik ilkesini söylemde değil, günlük uygulamada gözetmektir.

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği, kaynak metinde bağımsız bir başlık olarak değil, antrenörlük etik ilkelerinin ve uluslararası çocuk koruma düzenlemelerinin ortak bir gerekliliği olarak karşımıza çıkar. Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesinin belirlediği antrenör etik ilkelerine göre antrenör, cinsiyet, yaş, din, dil, ırk ve benzeri ayrım gözetmeksizin ayrımcılık yapmamalıdır. İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği de aynı ilkeyi antrenörün insan haklarına saygılı olması, din, dil, cinsiyet ve yaş ayrımı yapmaması biçiminde tekrar eder; İngiltere Spor Antrenörleri Enstitüsü de insan haklarına saygıyı ve ayrımcılık yapmamayı antrenör etiğinin ilk maddesi olarak sayar. Bu tekrar, cinsiyet ayrımı gözetmemenin tek bir kurumun tercihi değil, antrenörlük mesleğinin uluslararası düzeyde paylaşılan bir gerekliliği olduğunu gösterir. Etik ilkelerin uygulanmasına ilişkin bölümde de sporculara yönelik tüm hizmetlerin, müsabaka süresi ve ödüllendirme dahil, eşit ve adil sunulmasının önemi ayrıca vurgulanır.

Bu ilke çocuk koruma politikalarında da yerini bulur. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin 31. maddesinin ikinci fıkrası, çocuğun kültürel ve sanatsal yaşama tam olarak katılma hakkına saygı duyulmasını ve çocuklar için dinlenme, sanata ve kültüre ilişkin etkinlikler konusunda uygun ve eşit fırsatların sağlanmasının teşvik edilmesini taraf devletlere yükler. Bu madde doğrudan cinsiyeti anmasa da, sporda çocuk koruma felsefesinin fırsat eşitliğini kurucu bir ilke olarak gördüğünü ortaya koyar; bir kulübün ya da federasyonun eşit fırsat uygulaması, cinsiyetinden bağımsız olarak her çocuğun aynı gelişim imkânına erişebilmesi anlamına gelir.

Kaynak metin, toplumsal cinsiyetin yalnızca bir ilke meselesi değil, sporcu sağlığını doğrudan etkileyen somut bir etken olduğunu da gösterir. Sporcularda tükenmişlik ve sağlıksız davranışlar ele alınırken, toplumsal cinsiyet çerçevesinde kadın ve erkek sporculara atfedilen fiziksel özelliklerin, branşın gerekliliklerinin ve performans kaygısının bir araya gelerek sporcular üzerinde baskı oluşturabildiği belirtilir; bu baskı beslenme düzeninde bozulmalara yol açabilir. Aynı bölümde, kas

kitlesinin azlığına dair bir algı bozukluğu olan kas yoksunluğunun kadın sporcularda daha fazla görüldüğü, estetik ya da kiloya bağlı sporlarda bu görülme sıklığının arttığı da ayrıca belirtilir. Bu bulgular, toplumun fiziksel görünüşe dair beklentilerinin sporcunun cinsiyetine göre farklılaşarak bedenle kurduğu ilişkiyi şekillendirebildiğini gösterir.

Bir antrenör için bu iki katmanlı gerçeklik, hem söylem hem uygulama düzeyinde sorumluluk doğurur. Söylem düzeyinde antrenör, sporculara yaklaşımında cinsiyet ayrımı yapmayan, herkese aynı ilke ve standartla davranan bir tutum sergilemelidir. Uygulama düzeyinde ise antrenör, kadın ve erkek sporculara yönelik toplumsal beklentilerin performans kaygısı ve beden algısı üzerinden yarattığı farklı baskıların farkında olmalı, bu baskının beslenme ve antrenman davranışlarına sızıp sızmadığını gözlemlemelidir. Sporda eşitlik, yalnızca fırsatların herkese açık olmasıyla değil, her sporcunun cinsiyetinden bağımsız olarak aynı saygı ve sağlık gözetimiyle karşılanmasıyla tamamlanır.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.7 - Çocuk Koruma ve İstismarın Önlenmesi

Çocuk Koruma ve İstismarın Önlenmesi: Uluslararası Çerçeveden Kulüp Eylem Planına

KISACA

Kaynak metin çocuk korumayı, UNICEF'in tanımıyla çocuklara yapılan her türlü şiddet, istismar, ihmal, sömürü ve tacizi önleme ve bu olaylara kısa sürede yanıt verip müdahale etme olarak tanımlar; çocuk koruma sistemi ise on sekiz yaş altı bireylerin karşılaşacağı risklere karşı önleyici tedbirler ve sağlıklı gelişimlerine destek verecek ilke ve uygulamalar bütünüdür. Bu sorumluluk uluslararası düzeyde Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi, Avrupa Konseyi Genişletilmiş Kısmi Spor Anlaşması ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinin yayımladığı koruma araç setiyle şekillenir; Türkiye'de ise Anayasa'nın ilgili maddeleri ve 2005 tarihli Çocuk Koruma Kanunu ile ulusal çerçeve oluşturulmuştur. Spor kulüplerinin bu sorumluluğu hayata geçirmesi için önerilen altı temel unsur eğitim, farkındalık geliştirme, önleme, raporlama, yanıt verme ve bütüncül bir çocuk koruma sistemidir. Grooming, yani istismarcının çocuğun güvenini kazanarak onu istismara hazırlama süreci, önlenmesi gereken risklerin başında gelir. Antrenörün görevi şüphe oluştuğunda doğru bildirim ve raporlama yollarını bilmektir.

Çocuk istismarı ve ihmali, hem birey hem toplum için ciddi sonuçları olan bir halk sağlığı sorunudur ve çocukla temasın en yoğun olduğu alanlardan biri spor ortamlarıdır. UNICEF çocuk korumayı, çocuklara yapılan her türlü şiddet, istismar, ihmal, sömürü ve taciz olaylarını önleme ve bu olaylara kısa sürede yanıt verip müdahale etme olarak tanımlar. Çocuk koruma sistemi ise on sekiz yaş altı bireylerin bulundukları alanlarda doğrudan veya dolaylı olarak karşılaşacağı her türlü riske karşı önleyici tedbirlerin, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı gelişimlerine destek verecek ilke ve uygulamaların bütünü olarak tanımlanır. Çocuk koruma politikalarının oluşumu üç aşamada gerçekleşmiştir: çocukların yetişkinlerden farklı olduğuna dair felsefi görüşlerin belirginleşmesi, çocuk hakları ve çocuk hukuku kurallarının gelişip devletlerce kabul edilmesi, ve bu süreçlerin tamamlayıcısı olarak kamu politikalarının oluşturulması.

Uluslararası düzeyde en önemli düzenleme, 191 ülkenin onayladığı Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmedir. Sözleşmenin 4. maddesi taraf devletlerin çocukların cinsel sömürü ve istismarının her türünü engellemek için gerekli tedbirleri almasını, 5. maddesi spor dahil çocuklarla düzenli ilişki içinde olan kişiler arasında çocuk hakları ve korunması bilincinin teşvik edilmesini şart koşar. Birleşmiş Milletler bu politikaları UNICEF aracılığıyla yürütür. Avrupa Birliği ise Avrupa Konseyi Çocukların Cinsel Suistimal ve Cinsel İstismara Karşı Korunmasına İlişkin Sözleşmesini ve Avrupa Konseyi Genişletilmiş Kısmi Spor Anlaşmasını, kısaca EPASı hazırlamıştır; Türkiye de EPASın bir parçasıdır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi, uluslararası spor yönetiminin en üstünde yer alan kural koyucu organ olarak, sporcu taciz ve istismarına yönelik Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport adlı bir araç seti yayımlamış ve bu araç seti ulusal ve uluslararası spor örgütlerine koruma politikaları oluşturmada bir yol haritası sunmuştur.

Türkiye'de bu sorumluluk Anayasa'nın 41, 58 ve 59. maddelerine dayanır; 41. madde devletin her türlü istismara ve şiddete karşı çocukları koruyucu tedbirler almasını, 58. madde gençleri kötü alışkanlıklardan korumayı, 59. madde ise devletin başarılı sporcuyla korumasını öngörür. Bu çerçevede 2003 yılında Çocuk Hakları İzleme ve Değerlendirme Genelgesi, 2005 yılında ise 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu yürürlüğe girmiş, çocuk koruma koordinasyonu 2011 yılında Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına verilmiştir. Spor federasyonları düzeyinde de somut adımlar atılmıştır: Türkiye Futbol Federasyonu 2013 yılında Esenlik ve Çocuk Koruma Birimini kurmuş, Türkiye Curling Federasyonu 2017 yılında antrenörlere çocuk koruma eğitimi zorunlu kılmış, Türkiye Eskrim Federasyonu Sporda Çocuk Koruma Komiteleri oluşturmuştur. Buna karşın kaynak metin, spordan sorumlu kamu örgütlerinde ve birçok federasyonda hâlâ koruma birimi ve politikası bulunmadığını, on sekiz yaşını yeni doldurmuş bireylerin çocuklara antrenörlük yapabildiğini ve alanda Türkçe yazının yetersiz olduğunu eksiklikler olarak sıralar.

Bu uluslararası ve ulusal çerçeve, kulüp düzeyinde sporda çocuk koruma kulüp eylem planı adıyla somutlaşır. Kaynak metin bu planın altı temel unsurunu sayar: eğitim, yani çocuklarla temasta bulunan tüm paydaşlara uluslararası standartlara uygun eğitim verilmesi; farkındalık ve duyarlılık geliştirme, yani çocuk odaklı olma ve istismar riskleri konusunda bilinç oluşturulması; önleme, yani personel işe alımından etkinlik tasarımına kadar tüm aşamalarda yönetmeliklerin uygulanması; raporlama, yani şüphe oluştuğunda en doğru bildirim yönteminin önceden belirlenmesi; yanıt verme, yani bir istismar kaygısı belirlediğinde çocuğu zarar görmeden koruyacak girişimlerin yapılması; ve bu beş unsuru kapsayan bütüncül bir sporda çocuk koruma sisteminin sürekliliğinin sağlanması. Bu sistemin işlemesi için özellikle raporlama basamağı kritiktir; araştırmalar istismar ve taciz olaylarını ortaya çıkaran bildirimlerin yüzde seksenini de yine antrenörlerin yaptığını göstermektedir.

Önlenmesi gereken risklerin başında grooming gelir; bu, istismarcının çocuğun hoşlandığı ve korktuğu şeyleri öğrenerek onun güvenini bir süreç içinde kazanması ve bu güveni istismara hazırlık için kullanmasıdır. Araştırmalar cinsel istismar mağduru çocukların yaklaşık yüzde yetmişinin istismar öncesinde failin bu türden bir kandırma, rüşvet ya da güven inşası sürecinden geçirildiğini göstermektedir. Bu nedenle antrenörün rolü yalnızca bir istismar durumu yaşandıktan sonra değil, grooming sürecinin daha ilk belirtilerinde devreye girmektir; sporcuyla kurulan iletişimin sınırlarını bilmek, şüpheli bir durumda kulübün belirlediği bildirim yolunu izlemek ve çocuğun güvenini kazanmaya çalışan alışılmadık yakınlaşmalara karşı tetikte olmak bu sorumluluğun günlük karşılığıdır.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.8 · Çocuk ve Genç Sporcularda Antrenörlük

Çocuk ve Genç Sporcularda Antrenörlük: İşe Alımdan Seyahate Günlük Uygulama Kuralları

KISACA

Kaynak metin çocuk ve genç sporcularla çalışan antrenörlerin uyması gereken somut uygulama kurallarını dört alanda toplar. İşe alım sürecinde adli sicil kaydı istenmesi, en az iki referansın sorgulanması ve düzenli koruma eğitimi zorunluluğu, yanlış kişilerin çocuklarla temasını daha en baştan engellemeyi amaçlar; araştırmalar istismar faillerinin büyük çoğunluğunun antrenör, öğretmen ve eğitimcilerden oluştuğunu göstermektedir. Seyahat ve konaklamada çocukların aynı cinsiyetten sporcularla, tek kişilik yataklarda kalması, hiçbir yetişkinin bir çocukla yalnız kalmaması ve taşıtlarda en az iki yetişkin bulunması esastır. Sosyal medya ve görsel paylaşımında çocukların tanımlayıcı bilgilerinin verilmemesi, grooming riskine karşı temel korumadır. Alkol ve sigara kullanımı, antrenörlerin rol model etkisi nedeniyle çocukların bulunduğu hiçbir ortamda kabul görmez. Bu kurallar, Türkiye Futbol Federasyonunun okul futbolu düzenlemesinde olduğu gibi somut antrenör seçim kriterlerine de yansımıştır.

Çocuk ve genç sporcularla çalışmak, yetişkin sporcularla çalışmaktan farklı, daha sıkı kurallara bağlı bir antrenörlük pratiği gerektirir; çünkü istismar ve taciz vakaları büyük oranda mağdurların güven veya güç ilişkisi içinde bulunduğu kişiler tarafından gerçekleştirilir ve spor ortamında bu kişilerin başında antrenörler gelir. Celia Brackenridge'nin 1992 ve 2006 yılları arasında incelediği 372 sporda cinsel taciz ve istismar vakasına ilişkin araştırması, tacizci veya istismarcıların yüzde doksan sekizinin antrenörler, öğretmenler ve eğitimcilerden oluştuğunu ortaya koymuştur; bu rakamların tüm antrenörlerin kötü niyetli olduğu anlamına gelmediği, ancak doğru kişilerin doğru şekilde istihdam edilmesinin önemini gösterdiği vurgulanır.

Bu nedenle çocukla çalışacak personelin işe alımı titiz bir sürece bağlanır: başvuran personelin adli sicil kaydı istenmeli, özellikle çocuklarla doğrudan temas edecek antrenörler için geçmiş iş yerlerinden en az iki referans alınarak çocuklarla çalışmaya uygunluğu sorgulanmalı, personel belirli periyotlarla güncellenen sporda çocuk koruma eğitimi almış olmalıdır. Mülakat ve deneme süresi boyunca kişinin spor ortamına ve kulübün davranış standartlarına uygunluğu gözlemlenmeli, her başvuru sahibi için bilgiler bir başvuru formunda toplanıp saklanmalı, iş ve görev tanımları yazılı olarak imzalatılmalıdır. Türkiye'de bu konuda somut bir düzenleme örneği Türkiye Futbol Federasyonunun Okul Futbolu Etik Tüzüğüdür; bu tüzük, çocuklarla iletişimi güçlü, çocukların gelişimini önde tutan ve çocuğun sosyalleşmesini, kendini tanımasını ve güvenmesini bir fırsat olarak gören kişilerin okul futbolu antrenörü olarak seçilmesini, bu seçimin sorumluluğunu ise okul müdürü ve beden eğitimi öğretmenine yükler.

Çocuk sporcuların katıldığı seyahat ve konaklamalar, aileden ve diğer yetişkinlerin denetiminden uzakta geçtiği için ayrı bir risk alanıdır. Kaynak metne göre on iki yaş ve altındaki çocukların iki veya üç kişilik odayı, aynı cinsiyetten sporcularla paylaşması, tüm yatakların tek kişilik olması ve görevlilerle

oyuncuların aynı odayı paylaşmaması esastır; her çocuğun kendi oda anahtarı olmalı, konaklama yerinde pencere ve kapı güvenliği önceden kontrol edilmelidir. Cinsiyeti ne olursa olsun hiçbir yetişkinin ebeveyni veya kardeşi olmadığı sürece bir çocuk sporcuyla oda ya da uyku düzeni paylaşmaması, hiçbir yetişkinin bir sporcuyla ulaşım aracında yalnız kalmaması, taşıtlarda toplamda en az iki yetişkin bulunması gerekir. Çocukların bulunduğu hiçbir ortamda görevlilerin alkol, sigara veya diğer zararlı maddeleri kullanmaması da seyahat politikasının bir parçasıdır; bu kurallara uymak hem istismar riskini hem antrenör ve yöneticilerin haksız suçlamalara maruz kalma riskini azaltır.

Sosyal medya ve görsel kullanımı, günümüzün iletişim çağında ayrı bir dikkat gerektirir. Çocukların fotoğraf ve videolarının sosyal medyada paylaşımı doğru yönetilmediğinde, istismarcıların çocuğa ulaşmasını kolaylaştıran bir araca dönüşebilir; bu nedenle görsel paylaşımlarında çocuğun tam ismi, telefon numarası, okul ve ev adresi gibi tanımlayıcı bilgilere yer verilmemesi temel kuraldır. Görsel toplama sürecinde ailelerden ya da yetişkin sporculardan izin alınması, çekimi yapacak resmi görevlilerin belirlenmesi, çocukların tuvalet ve soyunma odası gibi mahremiyet alanlarında görüntülenmemesi gerekir. Kişisel sosyal medya hesaplarının da benzer risklere açık olduğu, siber zorbalık ve grooming riskine karşı ebeveyn gözetiminin şart olduğu belirtilir.

Alkol ve sigara politikaları da çocuk ve genç sporcularla çalışan antrenörlük pratiğinin bir parçasıdır; çocuklar spor ortamında rol model olarak gördükleri antrenörlerin alışkanlıklarını benimseme eğilimindedir ve alkollü ortamların taciz ve istismara zemin hazırladığı özellikle UNICEF tarafından vurgulanmıştır. Bu nedenle on sekiz yaş altı sporcularla çalışan antrenörlere alkol ve sigara konusunda bağlayıcı yasaklar getirilmiştir. Tüm bu kurallar bir araya geldiğinde, çocuk ve genç sporcularda antrenörlüğün yalnızca teknik bir uzmanlık değil, işe alımdan seyahate, sosyal medyadan kişisel alışkanlıklara kadar uzanan sürekli bir sorumluluk hattı olduğu ortaya çıkar.

4. SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR III

İçindekiler

4.9 - Spor Tarihi ve Olimpizm

Spor Tarihi ve Olimpizm: Uluslararası Olimpiyat Komitesinin Kurduğu Yönetim Piramidi

KISACA

Kaynak metin olimpizmi bir söylem değil, uluslararası sporu bugün de yöneten somut bir kurumsal yapı üzerinden anlatır. Uluslararası spor yönetimi, hükümetler arası olmayan çok uluslu ve çok branşlı Uluslararası Olimpiyat Komitesinin, yani IOC'nin öncülüğünde piramit biçiminde işler; IOC bu piramidin en üstünde yer alan, olimpiik hareketin yöneticisi, uygulayıcısı ve teorisyeni konumundaki tek ve en önemli örgüttür. Piramidin devamında uluslararası spor federasyonları, ulusal olimpiyat komiteleri, ulusal spor federasyonları ve en altta sporcularla kulüpler yer alır. Olimpizmin anayasası sayılan Olimpik Antlaşma, tüm olimpiik branşların IOC tarafından izlenmesinin ve yönlendirilmesinin temelini oluşturur. IOC'nin tanınmış bir komitesi olan Uluslararası Fair Play Komitesi, yayımladığı Spor Etiği İlkeleri belgesiyle bu kurumsal yapının etik boyutunu tamamlar.

Kaynak metin spor tarihini ve olimpizmi, uluslararası sporu bugün fiilen yöneten kurumsal yapı üzerinden anlatır. Uluslararası spor yönetimi, hükümetler arası olmayan çok uluslu ve çok branşlı bir örgüt olan Uluslararası Olimpiyat Komitesinin, kısaca IOC'nin önderliğinde ve tek branşlı uluslararası spor federasyonlarının katkısıyla, modern sporun tekçi temsil ilkesi doğrultusunda yönetilir. Uluslararası sporun piramit şeklindeki yönetim kademesinin en üstünde bulunan IOC, olimpiik hareketin yöneticisi, uygulayıcısı ve teorisyeni konumundadır. Bu piramidin ikinci katmanında ulusal olimpiyat komiteleri ile uluslararası spor federasyonları, üçüncü katmanında ulusal spor federasyonları, en altında ise sporcular ve kulüpler yer alır; IOC tarafından belirlenen her türlü politika ve uygulama, bu piramit aracılığıyla tüm ülkelerin federasyon ve kulüplerini bağlar.

Bu yönetim biçiminin dayandığı tekçi temsil ilkesi, her spor dalının ve her ülkenin uluslararası olimpiik sistemde tek bir yetkili federasyon ya da komite tarafından temsil edilmesini öngörür; böylece aynı branşta veya aynı ülkede rakip otoritelerin ortaya çıkması engellenmiş olur. Ulusal spor federasyonları da bulundukları ülkelerde temsil ettikleri branşların her türlü işleyiş ve faaliyetinden sorumludur, ancak bu sorumluluk uluslararası federasyonun çatısı altında ve onun belirlediği kurallar dahilinde yürütülür. Uluslararası spor federasyonları bulundukları ülkelerde temsil ettikleri branşların işleyişinden sorumlu en önemli örgütler olan ulusal spor federasyonlarının çatı örgütüdür; ancak bu federasyonlar da bütün faaliyetlerini IOC ile işbirliği içinde ve IOC'nin onayıyla yürütmek durumundadır. IOC, uluslararası spor federasyonlarının tüzüklerinin, uygulamalarının ve etkinliklerinin Olimpik Antlaşmanın getirdiği ortak misyon doğrultusunda yapılmasını sağlamakla görevlidir; başta olimpiik branşlar olmak üzere bütün spor dalları bu antlaşma çerçevesinde IOC tarafından izlenir ve yönlendirilir. Olimpizmin anayasası sayılan ve Olimpik Hareketin temelini oluşturan bu Olimpik Antlaşma, olimpizmin temel ilkelerinde ön plana çıkardığı değerleri, sporda çocuk koruma felsefesiyle örtüşecek biçimde tanımlar; bir uluslararası spor federasyonunun getirdiği yeni bir uygulama, tıpkı FIFA'nın futbol oyun kurallarında

yaptığı bir değişikliğin dünyanın her yerindeki sahalarda geçerli olması gibi, ulusal federasyonları doğrudan bağlayıcı niteliktedir.

Bu kurumsal yapının etik boyutu da ihmal edilmemiştir. IOCnin tanınmış komitelerinden biri olan Uluslararası Fair Play Komitesi, yayımladığı Spor Etiği İlkeleri belgesiyle sporda adil oyunu ve çocuk koruma uygulamalarını bir arada ele alır. IOC ayrıca 2000li yılların başından itibaren sporcu taciz ve istismarı konularına giderek artan oranda eğilmiş, Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport adıyla yayımladığı araç setiyle ulusal ve uluslararası spor örgütlerine sporcuların korunması konusunda öncülük etmiş, aynı zamanda konuyla ilgili geniş katılımlı bilimsel makalelerin yayımlanmasına da katkı sağlamıştır. IOCnin Sağlık Komisyonuna göre ülkeler sporcularının sağlığını geliştirmek ve korumakla yükümlüdür ve her sporcunun güvenli bir ortamda spor yapmaya hakkı vardır; bu ilke, olimpizmin yalnızca bir yarışma felsefesi değil aynı zamanda bir koruma ve etik çerçevesi olduğunu gösterir.

Bir antrenörün bu piramidi tanıması, kulübünde ya da federasyonunda uygulanan bir kuralın nereden geldiğini, hangi üst otoritenin onayından geçtiğini ve neden değiştirilemediğini anlaması anlamına gelir. Olimpizm bu çerçevede uzak bir ideal değil, IOCden ulusal federasyona, oradan kulübe ve sahadaki sporcuya kadar uzanan, her katmanı birbirine bağlayan somut bir yönetim ve değerler zinciridir.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.1 • Yönetimin Temel Kavramları

Yönetimin Temel Kavramları: İnsan, Amaç ve Koordinasyondan Basamaksallığa

KISACA

Yönetim, bir amaca ulaşabilmek için insan, fiziksel ve finansal kaynakların planlanması, örgütlenmesi, yöneltmesi, koordinasyonu ve denetlenmesi olarak tanımlanabilir. Kaynak metin bu tanımları spor ve rekreasyon alanında ele alırken yönetimin aslında kamuda, özel sektörde, ailede ya da bir dernekte karşımıza çıkan evrensel bir olgu olduğunu, maddi araç ya da parasal kaynak bulunmasa bile bir hedefe ulaşmak isteyen insan unsuru var olduğu sürece yönetimden söz edilebileceğini vurgular. Bu çerçevede yönetimin temel özellikleri; insan unsuru, ortak bir amacın varlığı, işbirliği, iş bölümü ve uzmanlaşma, birimler ile bireyler arasındaki koordinasyon, ast-üst ilişkisine dayanan yetki, her ortamda geçerli olan evrensellik ve görev-sorumlulukları gösteren bir teşkilat şemasına dayanan basamaksallık olarak sıralanır. Antrenörler ve aktivite liderleri açısından bakıldığında bu kavramlar soyut kalmaz; bir spor ya da rekreasyon işletmesinde sonuçta yönetilmesi gereken iki temel unsur vardır: işletmenin kendisi ve işletmenin sunduğu etkinlik.

Yönetim kavramının en yalın tanımı, bir örgütün ya da işletmenin sahip olduğu insan, fiziksel ve finansal kaynakları ortak bir amaç doğrultusunda bir araya getirmek, bu kaynakları planlamak, örgütlemek, yöneltmek, aralarında koordinasyon kurmak ve sonuçlarını denetlemektir. Kaynak metin bu tanımları özellikle spor ve rekreasyon işletmeciliği bağlamında ele alsa da, yönetimin özünde hiçbir alana özgü olmayan, hayatın her noktasında karşılaşılan bir olgu olduğunu açıkça belirtir; kamu kurumlarından özel işletmelere, bir aileden bir derneğe kadar her yapı, bir şekilde yönetilmek zorundadır. Üstelik yönetimin var olabilmesi için maddi bir araç ya da parasal bir kaynağın bulunması dahi şart değildir. Ortak bir hedefe ulaşmaya çalışan insanların bulunduğu her ortamda yönetim olgusundan söz edilebilir; sadece katılımcı olarak yer alınan gönüllü bir etkinlikte bile, o etkinliğin insan unsurlarının bir şekilde yönetilmesi gerekir.

Bu genel çerçevede içinde yönetimin temel özellikleri birkaç başlık altında toplanabilir. İlk ve en belirleyici unsur insandır; çünkü yönetim nihayetinde bir kaynak ya da sistem değil, insanların ortak bir amaç için bir araya getirilmesi sürecidir. İkinci unsur bu ortak amacın kendisidir: bir yönetim faaliyetinin varlığından söz edebilmek için ulaşmak istenen açık bir hedef bulunmalıdır. Amacın gerçekleştirilebilmesi ise işbirliğini zorunlu kılar; bireylerin tek başlarına ulaşamayacakları sonuçlara, güçlerini birleştirerek ulaşabilmeleri yönetimin temel gerekçelerinden biridir. İşbirliğinin verimli olabilmesi de iş bölümü ve uzmanlaşmayı gerektirir; her bireyin kendi yetkinliğine uygun bir görevde yoğunlaşması, bütünün etkinliğini artırır.

İş bölümünün parçalara ayırdığı emeğin yeniden bir bütün hâline getirilmesi ise koordinasyon sayesinde mümkün olur; koordinasyon, birimlerin ve bireylerin birbiriyle uyum içinde çalışmasını, çabaların çakışmadan aynı hedefe akmasını sağlar. Bu uyumun sağlanabilmesi için de bir yetki ilişkisine ihtiyaç vardır; ast-üst ilişkisi çerçevesinde kimin kimden sorumlu olduğunu, kimin karar aldığını belli

olması, koordinasyonu işler kılan pratik zemindir. Yönetimin bir diğer özelliği evrenselliğidir: aynı temel ilkeler kamu kurumunda da, özel bir işletmede de, bir ailede ya da bir dernekte de geçerliliğini korur; yönetim yalnızca büyük şirketlerin ya da devlet kurumlarının bir meselesi değildir. Son olarak basamaksallık, yani görev ve sorumlulukların bir teşkilat şeması içinde kademeler hâlinde dağıtılmış olması, büyüyen ve karmaşıklaşan her yapının ihtiyaç duyduğu bir düzenlemedir.

Bu kavramlar bir antrenör ya da rekreasyon uzmanı için soyut bir teori olarak kalmaz. Kaynak metnin vurguladığı gibi, bir spor ya da rekreasyon işletmesinde çalışan ya da bu işletmenin sahibi olan kişi, sonuçta iki temel unsuru yönetmek durumundadır: birincisi işletmenin kendisi, yani onun fiziksel, finansal ve insan kaynakları; ikincisi ise bu işletmenin ürün olarak ortaya koyduğu etkinlik ve aktivitenin kendisidir. Antrenörlerin ve aktivite liderlerinin bu iki bileşenden özellikle finansal yönetimle ilgili sorumluluğu sınırlıdır, çünkü bu alan ayrı bir uzmanlık gerektirir; ancak işletmenin ve sunduğu etkinliğin günlük işleyişinden sorumlu olmaları, temel yönetim kavramlarını bilmelerini zorunlu kılar. Bu nedenle yönetimin temel kavramlarını kavramak, yalnızca üst düzey yöneticiler için değil, sahada doğrudan sporcularla ve katılımcılarla çalışan herkes için pratik bir gerekliliktir.

Bu kavramların tümü aynı zamanda birbirini tamamlayan bir bütün oluşturur; biri eksik olduğunda diğerleri de zayıflar. Örneğin ortak bir amaç belirlenmeden işbirliği anlamsız kalır, iş bölümü yapılmadan koordinasyon kuracak bir zemin oluşmaz, yetki ilişkisi netleşmeden basamaksallık kâğıt üzerinde bir teşkilat şemasından öteye geçemez. Kaynak metnin ısrarla vurguladığı nokta da budur: yönetim, büyük bütçeli profesyonel bir kulüpte olduğu kadar, gönüllülerin yürüttüğü küçük bir amatör spor topluluğunda da aynı temel kavramlarla işler; ölçek değişse de insan, amaç, işbirliği, iş bölümü, koordinasyon, yetki, evrensellik ve basamaksallık ilkeleri geçerliliğini korur.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.2 · Yönetim Teorileri ve Yaklaşımları

Klasikten Moderne Yönetim Anlayışları ve Motivasyon Teorileri

KISACA

Yönetim anlayışı tarihsel olarak birbirinden farklı üç bakış açısı üzerinden ele alınabilir: klasik anlayışta yönetici ya da lider üstün nitelikli, kendiliğinden öne çıkan bir birey olarak görülürken; neo-klasik anlayış bu bakışı çalışanlarla kurulan etkileşime ve sergilenen davranışlara kaydırır; modern anlayışta ise tek bir doğru tarzın bulunmadığı, doğru yaklaşımın koşullara göre değiştiği kabul edilir. Bu üç anlayışın en somut ürünlerinden biri, çalışanı harekete geçiren nedenleri açıklamaya çalışan motivasyon teorileridir. Kaynak metin bunları içerik teorileri ve süreç teorileri olarak ikiye ayırır. İçerik teorileri -Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Alderfer'in ERG Teorisi, Herzberg'in Çift Faktör Teorisi ve McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi- kişiyi belirli şekillerde davranmaya iten ihtiyaçların neler olduğuna odaklanırken; süreç teorileri -Vroom'un Beklenti Teorisi ve Lawler-Porter'in geliştirilmiş beklenti teorisi- bu davranışın ortaya çıkışından sonuçlanmasına kadar geçen süreci açıklamaya çalışır.

Yönetim düşüncesinin tarihsel gelişimi, kaynak metinde üç farklı anlayış üzerinden özetlenir. Klasik yönetim anlayışında yönetici ya da lider, doğuştan gelen üstün özelliklere sahip bir birey olarak ele alınır; başarı, bu bireyin kişisel niteliklerine bağlanır. Neo-klasik anlayış bu bakış açısını genişletir ve yöneticinin çalışanlarla kurduğu etkileşime, sergilediği davranışlara odaklanır; artık mesele yalnızca kimin yönetici olduğu değil, yöneticinin nasıl davrandığıdır. Modern anlayışta ise bu iki bakış açısı da yetersiz görülür; her koşulda geçerli tek bir yönetim ya da liderlik kalıbının bulunmadığı, doğru yaklaşımın içinde bulunulan duruma göre şekillenmesi gerektiği kabul edilir. Bu üçlü çerçeveye, yönetim biliminin zaman içinde bireyden davranışa, davranıştan da duruma doğru genişleyen bir bakış açısı geliştirdiğini gösterir.

Bu anlayışların en somut yansımalarından biri, çalışanı harekete geçiren nedenleri açıklamaya çalışan motivasyon teorileridir. Kaynak metin bu teorileri iki grupta ele alır: içerik (kapsam) teorileri ve süreç teorileri. İçerik teorileri, bir yöneticinin bireyi belirli şekillerde davranmaya yöneltten faktörleri belirleyebilirse onu örgüt amaçları doğrultusunda davranmaya sevk edebileceği varsayımına dayanır. Bu başlık altında ilk olarak Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ele alınır; bu teoriye göre insan ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, saygı ve statü ihtiyacı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere beş basamakta sıralanır ve bir alt basamaktaki ihtiyaç giderilmeden üst basamaktaki ihtiyacın kişiyi motive etmesi beklenmez. Alderfer'in ERG Teorisi bu hiyerarşiyi eleştirel bir gözle ele alarak ihtiyaçları var olma, ilişki ve gelişme olmak üzere üç grupta toplar ve Maslow'dan farklı olarak ihtiyaçların sıra gözetmeksizin, birden fazlasının aynı anda kişiyi davranışa itebileceğini savunur. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi ise işyerindeki faktörleri hijyen faktörler ve motivasyonel faktörler olarak ikiye ayırır; maaş, çalışma ortamı ve iş güvenliği gibi hijyen faktörlerin yokluğu tatminsizlik yaratırken varlığı tek başına motive etmez, oysa başarı, takdir ve terfi gibi motivasyonel faktörler asıl motive edici gücü taşır. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi ise kişileri

harekete geçiren öğrenilmiş ihtiyaçları başarma, güç ve bağlılık-ilişki kurma ihtiyacı olmak üzere üç başlıkta toplanır ve bu ihtiyaçların kişiden kişiye farklı ağırlıkta olabileceğini vurgular.

Süreç teorileri ise içerik teorilerinden farklı olarak, davranış motive eden faktörlerin ne olduğundan çok, bu davranışın ortaya çıkışından sonlanışına kadar geçen süreci açıklamaya odaklanır; ayrıca ihtiyaçların davranış yönlendiren tek etken olmadığını, pek çok dışsal faktörün de motivasyonu etkilediğini kabul eder. Bu grubun en bilinen örneği Vroom'un Beklenti Teorisidir; bu teoriye göre bir kişinin motivasyonu, göstereceği çabanın belirli bir performansa, o performansın da beklenen bir sonuca ulaştıracağına dair inancına bağlıdır. Birey umduğunu bulamazsa aynı davranış tekrarlamaz. Lawler ve Porter'ın geliştirilmiş beklenti teorisi bu modele katkı yaparak motivasyon, doyum ve performans arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı ele alır ve yüksek çabanın kendiliğinden yüksek performans anlamına gelmediğini, çabanın performansa dönüşebilmesi için başka bileşenlerin de gerekli olduğunu ortaya koyar.

Bu teoriler bir araya geldiğinde, yönetim düşüncesinin çalışanı yalnızca emir alan bir unsur olarak değil, kendine özgü ihtiyaçları ve beklentileri olan bir birey olarak görmeye başladığı bir çizgiyi ortaya koyar. Kaynak metin bu teorik birikimin, özellikle yöneltme işlevinin -yani astların faaliyetlerini etkileme ve onları harekete geçirme- etkili biçimde yerine getirilmesinde doğrudan işe yaradığını belirtir; bir yöneticinin çalışanın hangi ihtiyaç düzeyinde olduğunu ya da hangi beklenti içinde bulunduğunu anlaması, onu doğru biçimde yönlendirebilmesinin önkoşuludur.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.3 - Yönetimin İşlevleri

Yönetimin Beş İşlevi: Planlamadan Kontrole Bir Bütün

KISACA

Yönetim, bir işletmenin tüm kaynaklarını ve birimlerini beş temel işlev aracılığıyla sevk ve idare eder: planlama, örgütleme, organizasyon, yöneltme ve kontrol. Planlama, ulaşılmak istenen amacın önceden belirlenmesi ve kaynakların bu amaca uygun biçimde dağıtılmasıdır. Örgütleme, belirlenen amaçlar doğrultusunda faaliyetlerin gruplandırılması, rollerin dağıtılması ve sorumlulukların netleştirilmesidir. Organizasyon, işletmenin farklı kaynaklarını ve birimlerini eş güdümlü, bütünleşmiş bir yapı hâline getirme çabasıdır. Yöneltme, yöneticinin astlarının faaliyetlerini etkilemesi, onlara yapmaları gerekeni bildirmesi ve onları teşvik etmesiyle ilgilidir. Kontrol ise hazırlanan planın ne ölçüde başarıya ulaştığını, belirlenen standartlara göre performansın nerede durduğunu ortaya koyan, gerektiğinde düzeltici eylemi tetikleyen son işlevdir. Bu beş işlev birbirinden bağımsız değil, sürekli birbirini besleyen bir bütün olarak işler.

Bir işletmenin -bu işletme bir spor kulübü, bir rekreasyon merkezi ya da başka herhangi bir kurum olsun- sahip olduğu kaynakları ve birimleri amaçlarına ulaştıracak şekilde sevk ve idare etmesi, yönetimin beş temel işlevi aracılığıyla gerçekleşir: planlama, örgütleme, organizasyon, yöneltme ve kontrol. Bu işlevler, işin tipine, yöneticinin düzeyine ya da çalışılan alana göre farklı ağırlıklarla uygulanabilir; ama hiçbiri atlanamaz.

Planlama, bir sürecin en başında yer alır ve ulaşılmak istenen amacın önceden saptanmasını, bu amaca uygun bir yol haritasının çizilmesini kapsar. İyi bir planlamanın ölçütleri arasında, hedeflerin net biçimde tanımlanmış olması, kaynakların rasyonel biçimde dağıtılması ve mümkün olan en düşük maliyetle uygulanabilir olması sayılabilir; ayrıca değişen koşulların sürekli izlenmesi ve planın bu değişikliklere uyum sağlayacak esneklikte tutulması beklenir.

Örgütleme, planlama sürecinde belirlenen hedef ve amaçların gerçeğe dönüştürülmesini sağlayan bir yoldur; kimlerin hangi çalışmayı yürüteceğinin belirlenmesi, görev ve sorumlulukların gruplandırılıp dağıtılması, bireylerin ve grupların sonuçlar karşısında hesap verebilir kılınması örgütleme işlevinin somut çıktılarıdır. Bir yöneticinin örgütleme işlevini tam olarak yerine getirememesi, iletişim hatalarına, gereksiz çaba harcanmasına ve yetersiz kontrol süreçlerine yol açar.

Organizasyon, örgütlemeye yakından ilişkili olmakla birlikte daha geniş bir bütünleştirme çabasını ifade eder: işletmenin farklı kaynaklarını ve birimlerini, hem kendi içinde hem de içinde bulunduğu çevreyle uyumlu, eş güdümlü bir bütün hâline getirmektir. Organizasyon, her düzeydeki yöneticinin sorumluluğundadır ve çalışanların karar alma sürecine katılımı sağlandığında en üst düzeyde başarıya ulaşır; bu bakımdan etkili koordinasyon, gönüllü katılım, personel arasındaki bağlantılar ve düzenli toplantılar organizasyon işlevinin işleyişini güçlendiren unsurlar arasında sayılır. Organizasyon fonksiyonunun etkin yürütülebilmesi belirli ilkelere bağlıdır: sorumlu kişiler arasında doğrudan görüşme yoluyla koordinasyon sağlanmalı, planlama ve politikaların kararlaştırılmasında iş birliği

kurulmalı, bir sorunla ilgili tüm etkenlerin birbiri üzerindeki etkisi dikkate alınarak düzenleme yapılmalı, uyum ve süreklilik için iyi işleyen haberleşme yöntemleri kullanılmalı ve koordinasyon tek seferlik bir işlem değil, sürekli devam eden bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bu ilkelerin ihmal edilmesi, organizasyonun büyüüp karmaşıklaştığı ölçüde bağlantı kopukluklarına ve iletişim hatalarına yol açar.

Yöneltme, diğer bir deyişle yürütme, yöneticinin astlarının faaliyetlerini etkilemesi ve onlara yapmaları gerekeni bildirmesiyle ilgili bir işlevdir; faaliyetlerin başlatılması ve yürütülmesi, emir ve talimatlar, liderlik davranışı, astların teşvik edilmesi ve etkileyici bir iletişim kurulması bu işlevin bileşenlerini oluşturur. Etkili bir yöneltme sürecinin gerçekleşebilmesi için takım ruhunun sağlanması, personelin yakından tanınması, kurum ile personel arasındaki ilişkilerin iyi bilinmesi, yöneticinin çevresine iyi bir örnek oluşturması, düzenli bir teftiş ve denetim yürütülmesi, karar alırken danışma mekanizmalarının işletilmesi ve yöneticinin gereğinden fazla ayrıntıya boğulmaması gerekir. Ayrıca insan ilişkilerine dayanan teorilerin -bireylerin ihtiyaçlarına vurgu yapan yaklaşımların- örgüt hedefleriyle dengeli biçimde ele alınması, yöneltme işlevinin etkililiğini doğrudan belirler.

Kontrol, yönetim sürecinin son aşamasıdır ve hazırlanan plan çerçevesinde alınan kararların ne ölçüde başarıya ulaştığını gösterir; ne yaptığımızı, nereye ulaştığımızı ve şu anda nerede bulunduğumuzu belirlemeye yarar. Planlama ile kontrol işlevi arasında sıkı bir ilişki vardır, çünkü amaçlar ve istenen sonuçlar planlama aşamasında belirlenirken, bu sonuçlara ulaşıp ulaşılmadığı kontrol aşamasında ortaya konur. Kontrol sürecinde belirlenmiş standartlara karşı performansın ölçülmesi ve gerektiğinde düzeltici eylemlerin devreye sokulması esastır; zamanında elde edilen geri bildirim, kontrol sisteminin ürettiği bilgilerin doğruluğunu güvence altına almak için gereklidir.

Bu beş işlev, kaynak metnin de vurguladığı gibi, birbirinden kopuk uygulanan ayrı ayrı teknikler değil, sürekli birbirini besleyen bir döngüdür. Planlama olmadan örgütlemenin bir hedefi olmaz, örgütleme olmadan yöneltme dağınık kalır, yöneltme olmadan kontrolün ölçülecek bir performansı bulunmaz; kontrolün ortaya koyduğu sonuçlar da bir sonraki planlama döngüsünü besler.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.4 - Liderlik ve Liderlik Tarzları

Liderlik Yaklaşımları, Güç Kaynakları ve Üretken Olmayan Liderlik Modelleri

KISACA

Liderlik, tarihsel süreç içinde farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Özellikler yaklaşımı liderliği kişinin doğuştan getirdiği fiziksel ve kişisel niteliklere bağlarken, davranışsal yaklaşımlar -McGregor'un X ve Y teorileri, Ohio State ve Michigan Üniversitesi araştırmaları, Yönetimsel Izgara Modeli ve Sistem 4 Yaklaşımı gibi- liderliği kişinin sergilediği davranışlar üzerinden açıklar. Durumsal yaklaşımlar ise -Fiedler'in Durumsallık Kuramı, Tannenbaum ve Schmidt'in Liderlik Doğrusu Kuramı ve Hersey-Blanchard'ın Durumsallık Modeli gibi- tek bir doğru liderlik tarzının bulunmadığını, etkili liderliğin koşullara göre şekillendiğini savunur. Liderlik ayrıca güç kavramıyla yakından ilişkilidir; yasal güç, ödül gücü, zorlama gücü, uzmanlık gücü ve karizma (benzetim) gücü liderin başvurabileceği farklı güç kaynaklarıdır. Kaynak metin ayrıca üretken olmayan liderlik modellerini hükmedici, sahte demokratik, uzlaşmacı, paternalist ve bürokratik olmak üzere beş tipte sınıflandırır.

Liderlik kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde, farklı dönemlerde farklı bakış açılarının öne çıktığı görülür. Klasik yönetim anlayışında lider, üstün özelliklere sahip bir birey olarak ele alınırken; neo-klasik anlayış liderin çalışanlarıyla kurduğu etkileşime bağlı olarak sergilediği davranışları merkeze alır; modern anlayışta ise liderliğin sabit kalıplarının olmadığı, mevcut koşulların liderliği biçimlendirdiği kabul edilir. Bu üçlü çerçeve, alan yazındaki üç ana yaklaşımla örtüşür: özellikler yaklaşımı, davranışsal yaklaşımlar ve durumsal yaklaşımlar.

Özellikler yaklaşımı, liderliğin sonradan kazanılan bir olgu değil, kişinin doğuştan getirdiği özelliklerin bir sonucu olduğu görüşünü savunur; uzun boy, sağlıklı görünüm gibi fiziksel özelliklerin yanı sıra zekâ, iletişim becerisi, güven verme ve risk alabilme gibi kişisel özellikler bu yaklaşımda liderliğin belirleyicisi sayılır. Ancak bu yaklaşımın toplum tarafından kabul gören birçok lider için geçerli olmadığına görülmesi, davranışsal yaklaşımların gelişmesine zemin hazırlamıştır.

Davranışsal yaklaşımlar liderliği kişinin sahip olduğu özelliklerden çok, sergilediği davranışlar üzerinden açıklar. McGregor'un X ve Y teorileri, pasif ve sorumluluktan kaçan çalışanları X tipi, aktif ve sorumluluk almayı seven çalışanları Y tipi olarak tanımlar; X tipini esas alan liderler daha otokratik, Y tipini esas alan liderler ise daha katılımcı bir tarz benimser. Ohio State Üniversitesi araştırmaları liderlik davranışını kişiyi dikkate alma (insan ilişkilerine dönüklük) ve inisiyatif (göreve dönüklük) olmak üzere iki temel faktör etrafında incelerken, Michigan Üniversitesi araştırmaları kişiye yönelik liderlik ile işe yönelik liderliği birbirine zıt iki tür olarak ele alır. Bu iki araştırma geleneğini birleştiren Yönetimsel Izgara Modeli, liderleri kişiye ve üretime verdikleri önem derecesine göre bir matris üzerinde konumlandırır ve zayıf yönetimden takım yönetimine kadar uzanan beş farklı liderlik stilini tanımlar. Sistem 4 Yaklaşımı ise yönetici davranışlarını istismarcı otokratik, yardımsever otokratik, katılımcı ve demokratik olmak üzere dört kategoride sınıflandırır.

Durumsal yaklaşımlar, her duruma uygun tek bir liderlik tarzının bulunamayacağı öncülünden hareket eder. Fiedler'in Durumsallık Kuramı, liderlik tarzının sabit olduğunu ancak etkinliğin lider-üye ilişkisi, görevin yapısı ve pozisyonun gücü olmak üzere üç faktöre bağlı olarak değiştiğini savunur; bu üç faktörün olumlu ya da olumsuz bileşimine göre göreve yönelik ya da ilişkiye yönelik bir tarzın etkili olacağı öngörülür. Tannenbaum ve Schmidt'in Liderlik Doğrusu Kuramı, yöneticinin kullandığı yetki ile astlara tanınan özgürlük arasındaki dengeyi bir doğru üzerinde göstererek, otoriter uçtan demokratik uca kadar pek çok bileşimin mümkün olduğunu ortaya koyar. Üç Boyutlu Lider Etkinliği Modeli, göreve yönelik ve ilişkiye yönelik davranışlara üçüncü bir boyut olarak etkinliği ekler ve bir davranışın etkin ya da etkin olmayan sayılmasının, davranışın kendisinden çok içinde bulunulan duruma uygunluğuna bağlı olduğunu vurgular. Hersey ve Blanchard'ın Durumsallık Modeli ise liderin davranışının, astların olgunlaşma sürecine göre şekillenmesi gerektiğini öne sürer.

Liderlik, güç kavramıyla da yakından ilişkilidir; çünkü bir liderin grubu ortak amaçlara yöneltebilmesi, elindeki gücü etkili biçimde kullanabilmesine bağlıdır. Kaynak metin beş temel güç kaynağından söz eder: yasal güç, yöneticinin örgütteki pozisyonundan doğar ve astın itaatini yasal bir dayanağa bağlar; ödül gücü, çalışanların ödül ve kazanç beklentisiyle liderin isteklerine uymasını ifade eder; zorlama gücü, ceza tehdidi ya da cezalandırma yoluyla davranış değiştirmeyi hedefler ve dikkatli kullanılmadığında lidere duyulan güveni zedeler; uzmanlık gücü, liderin sahip olduğu özel bilgi ve beceriden doğar ve en demokratik güç türü olarak kabul edilir; karizma ya da benzetim gücü ise grup üyelerinin liderin kişilik özelliklerinden etkilenecek ona duyduğu saygı ve bağlılıktan kaynaklanır.

Kaynak metin ayrıca üretken olmayan liderlik modellerini beş tipte sınıflandırır. Hükmedici lider, otorite ve gücü kötüye kullanan, mutlak itaat bekleyen ve çatışmaları bastıran bir tarz sergiler. Sahte demokratik lider, gerçek bir katılım yerine sahte bir içtenlik ve uyum görüntüsü yaratmaya çalışır. Uzlaşmacı lider, amaçlı ve kararlı olmaktan çok, karşıt baskılar arasında orta bir yol tutturmayı tercih eder. Paternalist lider, çalışanlarına duygusal bağlılık ve koruma sunar ama onların kendi başlarına karar almasına pek imkân tanımaz. Bürokratik lider ise yenilikten kaçınan, kararları önceden belirlenmiş kurallara göre alan, kısa vadede zarar vermeyen ama yarar da sağlamayan bir tarzı temsil eder. Bu beş model, bir antrenörün ya da spor yöneticisinin kaçınması gereken tutumları somut biçimde ortaya koyması bakımından öğreticidir.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.5 - Spor Örgütleri ve Yapısı

Uluslararası ve Ulusal Spor Örgütlenmesinin Hiyerarşik Yapısı

KISACA

Uluslararası spor örgütlenmesi, dünya genelinde en üst spor organizasyonu olan Olimpiyat hareketine ve bu hareketi yöneten Uluslararası Olimpiyat Komitesine (IOC) bağlı olarak işler. Olimpik Antlaşmaya göre Olimpik Hareketin üç ana kuruluşu IOC, Uluslararası Spor Federasyonları (IFs) ve Millî Olimpiyat Komiteleridir (NOCs); bunlara Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komiteleri, ulusal federasyonlar ve kulüpler eklenir. IOC'nin desteğiyle kurulan Dünya Dopingle Mücadele Ajansı (WADA), Uluslararası Spor Tahkim Mahkemesi (CAS) ve Uluslararası Fair-Play Komitesi (CIFP) bu yapıyı tamamlayan denetleyici ve düzenleyici kuruluşlardır. Uluslararası federasyonların altında, ulusal federasyonların bir araya gelerek oluşturduğu kıtasal ya da bölgesel konfederasyonlar (UEFA, ULEB gibi) ve en altta ülke içindeki sporu yöneten ulusal spor federasyonları yer alır. Türkiye'de spor federasyonları; Türkiye Futbol Federasyonu (özerk), Bağımsız Spor Federasyonları ve Bağlı Spor Federasyonları olmak üzere üç farklı hukuki yapı altında örgütlenmiştir.

Spor alanındaki uluslararası örgütlenme, dünya genelinde en üst spor organizasyonu olan Olimpiyat hareketine ve bu hareketi yönetmekle sorumlu Uluslararası Olimpiyat Komitesine (IOC) bağlı olarak gerçekleşir. Olimpik Antlaşma, Olimpik Hareketin işleyişini düzenleyen temel metindir ve bu antlaşmaya göre Hareketin üç ana kuruluşu Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Spor Federasyonları (IFs) ve Millî Olimpiyat Komiteleridir (NOCs). Bu üç ana kuruluşa ek olarak Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komiteleri, ulusal federasyonlar, kulüpler ve bunlara bağlı sporcular, hakemler, antrenörler ve diğer spor yetkilileri de Olimpik Hareketin kapsamı içinde yer alır. IOC, olimpik hareketin çatı örgütü olarak Olimpiyat Oyunlarının organizasyonundan ve spor federasyonlarının kendi iç hiyerarşisi içinde -uluslararası federasyon, konfederasyon ve ulusal federasyon teşkilinde- Olimpik hareketin kural ve sorumluluklarını yerine getirmesinden birincil sorumludur.

IOC, sporun ahlaki ve adil koşullarda icra edilmesini sağlamak amacıyla birtakım tamamlayıcı uluslararası kuruluşların kurulmasına da destek vermiştir. Dünya Dopingle Mücadele Ajansı (WADA), spor kuruluşlarına bağlı tüm paydaşların dopingle mücadele kurallarına uymasını sağlayan, hükümetler dışı ve bağımsız bir tüzel kişiliktir; ülkelerin kuracağı ulusal dopingle mücadele komitelerinin de hiyerarşik bakımdan yöneticisi konumundadır. Uluslararası Spor Tahkim Mahkemesi (CAS), ilk olarak IOC nezdinde kurulmuş, zamanla özerk bir yapıya kavuşarak spor uyuşmazlıklarının bağımsızlık ve tarafsızlık ilkesine göre çözüldüğü bir tahkim kuruluşu hâline gelmiştir; Ad-Hoc adı verilen geçici yapılarıyla Olimpiyat Oyunları sırasında doğabilecek anlaşmazlıklara da hızlı çözüm üretebilir. Uluslararası Fair-Play Komitesi (CIFP) ise IOC'nin 1981 yılında tanıdığı bir kuruluş olarak, Millî Olimpiyat Komiteleri aracılığıyla fair-play değerlerinin yaygınlaştırılmasını hedefler.

Olimpik Antlaşmanın ilgili maddesi uyarınca IOC, bir ya da birden çok spor dalını dünya çapında yöneten ve bu sporların ulusal düzeyde idaresini üstlenmiş federasyon ve kuruluşları bir araya toplayan

hükümet dışı örgütleri Uluslararası Federasyonlar olarak tanıyabilir; bu tanıma ile birlikte söz konusu federasyonların statüleri, uygulamaları ve faaliyetleri -dünya anti-doping mevzuatına uyum dâhil- Olimpik Antlaşma ile uyumlu olmak zorundadır. Bu üst yapının altında, uluslararası federasyonlar (IF) bünyelerindeki spor dallarının uluslararası düzeyde işleyişini, organizasyonunu ve oyun kurallarını düzenler; her uluslararası federasyon kendi sporunun yönetiminde bağımsızlığını ve özerkliğini korurken, katılacakları olimpiyat oyunları bakımından IOC'nin usul ve esaslarına tabidir. Uluslararası federasyonların bir altında, ulusal federasyonların bir araya gelerek oluşturduğu ve kendi sınırları içinde özerk bir organizasyon düzenleme yetkisine sahip olan konfederasyonlar yer alır; kıtasal ya da bölgesel nitelikli bu birliklere basketboldaki ULEB ya da futboldaki UEFA örnek gösterilebilir; bu birlikler kendi oyun kurallarını ve statülerini yayınlamakla birlikte, bağlı oldukları uluslararası federasyonun genel usul ve esaslarına karşı sorumludurlar. Hiyerarşinin en altında ise ulusal spor federasyonları bulunur; bunlar bir ülkede ilgili spor dalını yaygınlaştırmak, oyun ve organizasyon kurallarını geliştirmek amacıyla kurulmuş, siyasi ve ekonomik bağıllıktan uzak, özerk yapılı tüzel kişiliklerdir.

Türkiye'deki spor örgütlenmesi bu uluslararası hiyerarşinin ulusal düzeydeki yansımasıdır. Türkiye'de spor federasyonları üç farklı hukuki yapı altında örgütlenir: Türkiye Futbol Federasyonu, kendine özgü bir kanunla kurulmuş olması, tahkim kurulları ve gelirleri konusunda kendi tasarrufunu kullanabilmesi bakımından özerk bir yapıya sahiptir; Bağımsız Spor Federasyonları, uluslararası spor federasyonunun yüklediği görev ve sorumlulukların yanı sıra 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanununun kendilerine verdiği görevlerle de sorumludur; Bağlı Spor Federasyonları ise Gençlik ve Spor Bakanlığına daha doğrudan bağlı bir yapı içinde faaliyet gösterir. Bu üçlü ayırım, Türk spor teşkilatının hem uluslararası federasyonlar hiyerarşisine hem de kendi iç mevzuatına aynı anda bağlı kalarak işlediğini gösterir; ulusal federasyonlar ve millî takımlar, hiyerarşik olarak kendi bağlı oldukları uluslararası federasyona ve onun da üzerindeki IOC'ye karşı sorumludur. Bu çok katmanlı yapı zaman zaman gerilim de üretebilir: ülkelerin sporu kitlelere yaymak, sağlıklı bir toplum oluşturmak ve uluslararası müsabakalarda ülke adını duyuracak sportif başarıları teşvik etmek gibi kendi öncelikleri, uluslararası federasyonların belirlediği kural ve hiyerarşiyle her zaman sorunsuz örtüşmeyebilir; bu gerilim yaşandığında ulusal federasyonların ve millî sporcu ya da takımların da uluslararası örgütlenmenin öngördüğü yaptırımlara konu olabildiği bilinmelidir.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.6 · İletişim ve Halkla İlişkiler

Sporda Halkla İlişkiler ve Antrenörlükte Etkili İletişim Süreci

KISACA

Halkla ilişkiler, bir kuruluş ile hedef kitlesi arasındaki stratejik iletişim yönetimi olarak tanımlanabilir ve sporda planlı, sistematik ve iletişim tabanlı bir yönetim işlevi olarak işler. Kaynak metin halkla ilişkileri kurumsal halkla ilişkiler ile pazarlama yönlü halkla ilişkiler olmak üzere iki ana hat üzerinden ele alır; kurumsal hat hedef kitlelerle ilgi ve sempati kazanmaya, pazarlama yönlü hat ise pazarlama faaliyetlerini desteklemeye odaklanır. Sporda halkla ilişkiler uygulamaları müşteri, medya, toplum, endüstri, yatırımcı, sivil toplum kuruluşları, işgören ve devlet kurumları ilişkileri olmak üzere sekiz alana yayılır. İletişimin kendisi ise kaynak, ileti, kanal, alıcı ve geri bildirimden oluşan bir süreçtir; bu süreç fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve anlamsal gürültüden etkilenir. Antrenörlük mesleğinde etkili iletişim, sporcularla, ailelerle, yöneticilerle ve medyayla kurulan ilişkilerin niteliğini doğrudan belirleyen bir beceridir.

Halkla ilişkiler, en yalın tanımıyla bir kuruluş ile hedef kitlesi arasındaki stratejik iletişim yönetimidir. Kaynak metin sporda halkla ilişkilerin dört temel özelliğini sıralar: bir yönetim işlevi olması, hedef kitleler ve paydaşlarla yararlı ilişkiler kurmaya ve geliştirmeye yönelik olması, iletişim tabanlı uygulamalardan oluşması ve planlı-sistematik bir çerçevede yürütülmesi. Halkla ilişkilerin en eski uygulamalarından biri duyurumdur; bir kişi ya da kuruluşla ilgili haberlerin medya aracılığıyla bedelsiz biçimde hedef kitleye ulaşması anlamına gelen duyurum, basın bültenleri, basın toplantıları, kuruluş yöneticilerinin yaptığı konuşmalar ve özel haberler gibi yöntemlerle yürütülür; ucuz olması, geniş kitlelere ulaşması ve güvenilir görülmesi bu yöntemi cazip kılar, ama dışsal kaynakların kontrolünde olması aynı zamanda bir risk taşır.

Zaman içinde halkla ilişkiler, kurumsal halkla ilişkiler ve pazarlama yönlü halkla ilişkiler olmak üzere iki ana hatta ayrılmıştır. Kurumsal halkla ilişkiler, bir kuruluşun hedef kitleleriyle ilişkilerini düzenleyerek onların ilgi ve sempatisini kazanmayı ve bunu kurumsal kimliğe dönüştürmeyi amaçlayan, klasik anlamdaki halkla ilişkileri temsil eder. Pazarlama yönlü halkla ilişkiler ise pazarlama stratejileri doğrultusunda pazarlama faaliyetlerini destekleyen uygulamalardır; bu ayrım, halkla ilişkilerin yalnızca imaj oluşturmakla sınırlı kalmayıp, bir kuruluşun ürün ve hizmetlerini hedef kitlesine ulaştırma çabasıyla da iç içe geçtiğini gösterir. Sporda halkla ilişkiler uygulamalarının odaklandığı alanlar sekiz başlıkta toplanabilir: müşterilerle karşılıklı ve uzun vadeli bir değer ilişkisi kurmayı hedefleyen müşteri ilişkileri; kuruluş ile medya arasında iyi niyet ve iş birliği sağlamaya çalışan medya ilişkileri; kamuoyuyla iletişim kurarak kuruluş imajı oluşturmayı amaçlayan toplumsal ilişkiler; aynı endüstri içindeki diğer kuruluşlarla kurulan endüstri ilişkileri; kuruluşun değerini yükseltmeyi hedefleyen yatırımcı ilişkileri; kuruluşun toplum içindeki algısını olumlu yönde etkilemeyi amaçlayan sivil toplum kuruluşları ile ilişkiler; kurum içi çalışma alanını oluşturan işgören ilişkileri; ve büyük ölçüde lobicilik faaliyetlerine dayanan devlet kurumları ile ilişkiler. Bir halkla ilişkiler programının bu alanlarda başarılı olabilmesi için araştırma, eylem,

iletişim ve değerlendirme aşamalarından oluşan bir döngüyü –kısaca RACE olarak anılan bir çerçeveyi– takip etmesi gerekir.

Halkla ilişkilerin temelinde yatan iletişim süreci ise kaynak (gönderici), ileti (mesaj), kanal (araç) ve alıcı (hedef) olmak üzere dört temel ögeden oluşur; sürecin son ögesi olan geri bildirim, kaynağın gönderdiği iletinin doğru anlaşılıp anlaşılmadığını gösterir ve alıcıyı yeniden kaynak konumuna geçirir. Bu sürecin sağlıklı işlemlerini engelleyen unsurlar çevre ya da gürültü olarak adlandırılır ve dört biçimde sınıflandırılabilir: fiziksel gürültü, mesajın kodlanmasını ya da iletilmesini etkileyen sesler ve görsel bozukluklar gibi dışsal unsurları; fizyolojik gürültü, kaynak ile alıcı arasındaki görme-duyma engellerini; psikolojik gürültü, önyargı ve fikir ayrılığı gibi iletişim çatışmalarını; anlamsal gürültü ise dil ve jargon farklılıklarından doğan anlam kaymalarını ifade eder. İletişimin gerçekleştiği bağlam da mesajın nasıl algılanacağını doğrudan etkiler; fiziksel, kültürel, sosyopsikolojik ve zamansal olmak üzere dört boyutuyla ele alınan bağlam, aynı iletinin farklı ortamlarda farklı anlamlara gelebilmesini açıklar.

Antrenörlük mesleği açısından bakıldığında etkili iletişim, sporcularla, ailelerle, yöneticilerle, diğer antrenörlerle ve medyayla kurulan ilişkilerin niteliğini doğrudan belirleyen bir beceridir. Antrenörlerin aktardığı mesajın sözlü ve sözsüz bileşenleri aynı anda değerlendirilmelidir; alan yazında bir mesajın etkisinin önemli bir kısmının beden dili ve ses tonuyla ilgili olduğu belirtilir, bu da antrenörlerin yalnızca ne söylediklerine değil, nasıl söylediklerine de özen göstermesi gerektiğini ortaya koyar. Sporcunun gönderdiği geri bildirimi doğru okuyabilmek ve sözsüz iletişim öğelerini anlamlandırabilmek, antrenörün sporcuyu daha iyi tanımasını sağlayan temel bir araçtır.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.7 · Spor Hukuku ve Mevzuat

Sporcu ve Antrenörün Hukuki Statüsü, Spor Sözleşmeleri ve Sporda Disiplin Mevzuatı

KISACA

Spor hukuku, sporcu ve antrenörlerin devletle, kulüplerle ve federasyonlarla kurdukları ilişkiyi düzenleyen; sözleşme, sosyal güvenlik, disiplin ve uyuşmazlık çözümü gibi birbirinden farklı alanları bir araya getiren bir hukuk dalıdır. Kaynak metin bu alanı sporcuların ve antrenörlerin hukuki statüsünden başlayarak ele alır: 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu'na göre profesyonel spor dalları Bakanlık tarafından belirlenir ve kendine ait kanunu bulunan tek profesyonel dal futboldur, buna karşılık sporcular İş Kanunu kapsamı dışında tutulup Borçlar Kanunu'ndaki hizmet sözleşmesi hükümleriyle korunur. Antrenörlerin statüsü ise Yargıtay kararına göre sporculardan ayrılır ve aktif spor yapmayıp sporcu yetiştiren ya da takım yöneten antrenörlerin işçi sayılmasına dayanır. Sporcu ve antrenör sözleşmeleri de aynı hizmet sözleşmesi mantığıyla kurulur, ancak branşa göre federasyonların belirlediği tip sözleşmelere tabidir. Kaynak metin ayrıca sporda şiddeti önlemeye yönelik 6222 sayılı Kanun'u, dopinge mücadelede WADA kurallarını uygulayan Türkiye Doping Mücadele Komisyonunu ve federasyon disiplin kararlarına karşı başvurulabilecek tek yolun zorunlu tahkim olduğunu düzenleyen Anayasa hükmünü ve Tahkim Kurulu sürecini anlatır.

Spor hukuku, sporcuların, antrenörlerin, kulüplerin ve federasyonların birbirleriyle kurduğu ilişkiyi düzenleyen; sosyal güvenlik, sözleşme, disiplin ve uyuşmazlık çözümü gibi farklı alanları bir arada barındıran bir hukuk dalıdır. T.C. Anayasası'nın 59. maddesi, devletin her yaştaki vatandaşın beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alacağını, sporun kitlelere yayılmasını teşvik edeceğini ve başarılı sporcuları koruyacağını hükme bağlar; bu madde sporcuların hukuki konumunun anayasal temelini oluşturur. Türk spor teşkilatında sporcuların statüsü belirlenirken amatör-profesyonel ayrımı belirleyicidir. 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu'nun 18. maddesine göre hangi spor dallarının profesyonel sayılacağını Gençlik ve Spor Bakanlığı belirler; buna karşın kendine özgü bir kanunla, 5894 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kanunu'yla kurulmuş olması sebebiyle hukuken profesyonel kabul edilen tek spor dalı futboldur. Diğer dallarda ise Sosyal Güvenlik Kurumu'nun ilgili genelgesine göre, bir spor dalını meslek edinip bundan kazanç sağlayan kişi amatör dalda yer alsa dahi profesyonel sporcu sayılır; buna karşılık sportif faaliyet giderleri dışında kulübünden gelir elde etmeyen sporcu amatör kabul edilir.

Profesyonel sporcuların kulüpleriyle kurduğu ilişki mevzuatta hizmet akdi olarak tanımlanır; ancak 4857 sayılı İş Kanunu sporcuları açıkça kapsamı dışında bırakır, bu nedenle sporcu-kulüp ilişkisi 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu'ndaki hizmet sözleşmesi hükümleri çerçevesinde yürür ve sporcular 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu kapsamında sigortalı sayılır. Amatör sporcular kulüpleriyle hizmet akdi kurmadıkları için bu sigorta kapsamının dışında kalır, ancak millî takıma seçilen sporcular kamp döneminden müsabaka sonrasına kadar geçen süre boyunca ayrı bir yönetmelik

uyarınca özel sigorta ile korunur ve uluslararası düzeyde üstün başarı gösteren amatör sporculara 5774 sayılı Kanun kapsamında aylık bağlanıp Devlet Sporcusu unvanı verilebilir.

Antrenörlerin hukuki statüsü sporculardan farklı bir çizgide değerlendirilir. Yargıtay'ın 13.06.2016 tarihli bir kararına göre, doğrudan aktif spor yapmayıp sporcuyu hazırlamak ya da takımı yönetmekle görevli antrenör ve teknik direktörler İş Kanunu kapsamında işçi sayılır ve kulüpleriyle aralarındaki uyuşmazlıklar iş mahkemelerinde görülür; federasyon yönetmeliklerinde özel hakem veya tahkim kurulu öngörülmüş olması bu görevi ortadan kaldırmaz. İşçi statüsünde bulunan antrenörler, 5510 sayılı Kanun kapsamındaki sosyal güvenlik haklarının yanında, Anayasa'nın 51. maddesi ve Sendikalar ve Toplu İş Sözleşmesi Kanunu uyarınca sendika kurma ve sendikaya üye olma hakkına da sahiptir; millî takımlarda görev yapan antrenörler ayrıca kamp ve müsabaka süresince özel sigorta kapsamına alınır.

Spor sözleşmeleri, sporcu ve antrenör gibi spor hukukunun sükeleriyle işverenleri arasında karşılıklı sorumluluk doğuran mukaveleler olarak tanımlanır ve Türk Borçlar Kanunu'ndaki hizmet sözleşmesi tanımına dayanır: işçinin işverene bağımlı olarak iş görmeyi, işverenin de buna karşılık ücret ödemeyi üstlendiği, başlangıç ve bitiş tarihi belirli olduğu için belirli süreli sayılan sözleşmelerdir. Futbolda sporcu sözleşmesinin şekli Türkiye Futbol Federasyonu tarafından Profesyonel Futbolcu Sözleşmesi ve Profesyonel Futbolcu Geçici Transfer Sözleşmesi adları altında belirlenirken, basketbol, hentbol ve voleybol federasyonları kendi liglerinde kulüplerin sporcularla belirlenmiş tek tip sözleşme üzerinden anlaşmasını şart koşar. Antrenörler ise yalnızca kulüplerle değil, kişisel antrenörlük ilişkisi içinde, gerçek ve özel hukuk tüzel kişilerin kurulan spor tesislerinde ve Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde de sözleşmeli çalışabilir; Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği, tesis işletmecisinin en az ikinci kademe antrenörlük belgesine sahip bir çalıştırıcıyla yıllık sözleşme yapmasını ve bu sözleşmeyi ilgili federasyona ya da il müdürlüğüne bildirmesini zorunlu kılar.

Spor hukukunun bir başka önemli alanı sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesine yönelik mevzuattır. Türkiye, Sportif Karşılaşmalarda Seyircilerin Şiddet Gösterilerine Dair Avrupa Sözleşmesi'ni 1986 yılında imzalamış, sözleşme 1991'de iç hukukun bağlayıcı bir parçası hâline gelmiştir. Bu çerçevede 2004 yılında yürürlüğe giren 5149 sayılı Kanun'un yerini 2011'de, kapsamı müsabaka alanlarının dışına, taraftarların toplandığı yerlere ve gidiş-geliş güzergâhlarına kadar genişleten 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun almıştır; bu kanun şike ve teşvik primini de yasaklı fiiller arasında sayar ve ihlallere seyirden men, para cezası ve hapis cezası gibi kademeli yaptırımlar öngörür. Kanunun getirdiği önlemlerden biri, bugün yalnızca Süper Lig ve 1. Lig müsabakalarında kullanılan Passolig elektronik bilet uygulamasıdır.

Dopingle mücadele de antrenörleri doğrudan ilgilendiren bir başka mevzuat alanıdır. Dünya Dopingle Mücadele Ajansı dopingi, yasaklı madde kullanımından numune vermeyi reddetmeye, doping kontrolünü engellemekten cezalı bir sporcu destek personeliyle iş birliği yapmaya kadar uzanan bir dizi kural ihlali üzerinden tanımlar. Türkiye'de bu kuralların uygulanmasından, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin 2011'de Spor Genel Müdürlüğü ile imzaladığı protokolle kurumsallaşan Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu sorumludur; bu komisyon doping kontrolleri yapar, eğitim toplantıları düzenler ve ulusal ile uluslararası kurumlarla iş birliği içinde çalışır.

Bu mevzuatın uygulanmasından doğan uyuşmazlıkların çözüm yeri ise tahkimdir. Anayasa'nın 59. maddesine eklenen fıkra, spor federasyonlarının yönetim ve disipline ilişkin kararlarına karşı yalnızca zorunlu tahkim yoluna başvurulabileceğini, tahkim kurulu kararlarının kesin olduğunu ve bu kararlara karşı hiçbir yargı merciine gidilemeyeceğini hükme bağlar. Türk spor hukukunda birbirinden bağımsız iki tahkim kurulu vardır: özerk yapısı nedeniyle kendi tahkim kurulunu işleten Türkiye Futbol Federasyonu ve bağımsız ile bağlı federasyonlar bünyesindeki antrenör, sporcu ve kulüpleri ilgilendiren uyuşmazlıklara bakan Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Tahkim Kurulu. Bu kurul yedi asıl ve yedi yedek üyeden oluşur, üyelerin beşi hukukçu ikisi spor alanından gelir ve dört yıllığına görevlendirilir; federasyon veya disiplin kurulu kararının bildiriminden itibaren on gün içinde dilekçeyle başvurulur, karşı taraf on gün içinde cevap verir ve kurul kararını gerekçeli biçimde açıklar. Antrenörlük mesleğini kulüp, federasyon ya da Genel Müdürlük bünyesinde icra eden herkes için bu kurul, mevzuattan doğan bir uyuşmazlığın nihai ve tek çözüm merciidir.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.8 · Spor Pazarlaması

Spor Pazarlamasında Hedef Kitle, İletişim ve Değer Üretimi

KISACA

Spor pazarlaması, spor örgütünün yalnızca bilet, ürün ya da üyelik satması değil, hedef kitleyle sürdürülebilir bir değer ilişkisi kurmasıdır. Üçüncü kademe spor yönetimi çerçevesinde bu başlık özellikle halkla ilişkiler, iletişim, imaj ve hedef kitle kavramlarıyla birlikte anlaşılır. Bir spor kulübü, organizasyon ya da antrenörlük hizmeti; sporcu, veli, taraftar, sponsor, medya ve yerel çevreyle aynı biçimde konuşamaz. Pazarlama dili bu farklı grupların beklentisini tanımayı, doğru mesajı uygun araçla iletmeyi ve kurumun güvenilirliğini korumayı gerektirir. Sporun duygusal bağlılık üretmesi pazarlamayı güçlü kılar; fakat aynı özellik, abartılı vaat, yanlış konumlandırma ve güven kaybı riskini de büyütür.

Spor pazarlaması, spor yönetimi içinde hedef kitleyle kurulan ilişkinin planlı ve değer odaklı hâle getirilmesidir. Bu ilişki yalnızca ticari satış üzerinden kurulmaz. Bir spor örgütü sporcuya hizmet sunar, velinin güvenini kazanır, taraftara aidiyet duygusu verir, sponsora görünürlük ve anlamlı ortaklık önerir, medya ve toplumla da kurumsal imajını paylaşır. Bu nedenle spor pazarlamasını yalnızca reklam ya da kampanya olarak görmek dar bir bakıştır. Pazarlama, spor örgütünün kimlere seslendiğini, ne vaat ettiğini, bu vaadi hangi iletişim araçlarıyla desteklediğini ve hedef kitlenin tepkisini nasıl değerlendirdiğini birlikte ele alır.

Üçüncü kademe spor yönetimi bilgisinde pazarlama, halkla ilişkiler ve iletişim başlıklarıyla iç içe geçer. Halkla ilişkiler kurumun hedef kitleleriyle ilişkilerini düzenlerken, pazarlama yönlü halkla ilişkiler satış, katılım, bağlılık ve marka görünürlüğü gibi daha somut amaçları destekler. Bu ayrım antrenör için de önemlidir. Bir kulübün altyapı programını anlatırken kullanılan mesaj, yalnızca antrenman saatlerini bildirmekten ibaret değildir; çocuğun güvenliği, gelişim ortamı, antrenör kadrosu, iletişim şeffaflığı ve kulübün değerleri de mesajın parçasıdır. Hedef kitleye kurumla ilgili bilgi vermek, ilgi uyandırmak, olumlu imaj oluşturmak ve sempati geliştirmek pazarlama iletişiminin temel sonuçları arasında görülür.

Spor pazarlamasının ayırt edici yönü, spor deneyiminin çoğu zaman duygusal ve toplumsal bir anlam taşımasıdır. Taraftar tuttuğu takımla, sporcu ait olduğu kulüple, aile çocuğunun gelişim ortamıyla özdeşleşebilir. Bu güçlü bağ, doğru yönetildiğinde uzun süreli sadakat oluşturur; yanlış yönetildiğinde ise hayal kırıklığı hızla güven kaybına dönüşebilir. Bu yüzden spor pazarlamasında mesajın samimi, tutarlı ve gerçek hizmetle uyumlu olması gerekir. Antrenörlük hizmetinde kalite yalnızca vaat edilen başarıyla değil, iletişimin açıklığı, geri bildirimin düzenliliği ve sporcunun gelişimine gösterilen özenle de algılanır.

Pazarlama sürecinde hedef kitleyi tanımak ilk adımdır. Spor örgütü kime ulaşmak istediğini bilmeden doğru araç seçemez. Basılı materyal, medya ilişkileri, çevrim içi duyurular, sosyal medya, toplantılar, etkinlikler ve yüz yüze iletişim farklı kitlelerde farklı etki üretir. Antrenörün rolü burada yalnızca teknik uzmanlık değildir; kullandığı dil, beden dili, dinleme becerisi ve kriz anındaki tutumu da hizmetin

pazarlama değerini etkiler. Bu nedenle spor pazarlaması, sahadaki kalite ile iletişimdeki güvenilirliği birbirine bağlayan bir yönetim becerisidir. İyi pazarlama, olmayan bir değeri varmış gibi göstermek değil, gerçekten sunulan spor hizmetinin doğru kitleye doğru biçimde anlatılmasını sağlamaktır.

5. SPOR YÖNETİMİ III

İçindekiler

5.9 · Rekreasyon Yönetimi

Rekreasyon Yönetiminin Tarihsel Gelişimi, Yönetici Düzeyleri ve Hizmet Türleri

KISACA

Rekreasyon, serbest zaman içinde gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen eğlenceye dayalı aktiviteler bütünüdür; rekreasyon yönetimi ise bu aktiviteleri sunan işletmenin fiziksel, finansal ve insan kaynaklarının bir amaç doğrultusunda işe koşulmasıdır. Rekreasyon yönetimi anlayışı 1800'lerin sonunda şehirleşmenin olumsuz etkilerini gidermek amacıyla doğmuş, 1930–1950 arasında ekonomik buhran sonrası kamu desteğiyle kurumsallaşmış, 1960–1970'lerde toplumsal kabul kazanmış, 1980 sonrasında ise artan gelir düzeyi ve kentleşmeyle birlikte hem kamunun hem özel sektörün ilgisini çekmiştir. Bir rekreasyon işletmesinde yönetilmesi gereken iki temel bileşen işletmenin kendisi ve sunduğu etkinliktir; bu süreçte alan, orta ve üst düzey yöneticiler farklı sorumluluklar üstlenir. Rekreasyon hizmetleri spor, turizm, yerel yönetim, açık alan, alışveriş, terapatik, iş yeri, kampüs ve askerî rekreasyon gibi pek çok türe ayrılır ve kamu, özel ile gönüllü sektör olmak üzere üç temel sektör aracılığıyla sunulur.

Rekreasyon, serbest zamanın içindeki potansiyel bir zaman diliminde gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen, eğlenceye dayalı aktiviteler bütünü olarak tanımlanabilir. Rekreasyon yönetimi ise bu aktivitelerin sunulduğu işletmenin amacına ulaşabilmesi için fiziksel, finansal ve insan kaynaklarının planlanması, örgütlenmesi, yönetilmesi, koordinasyonu ve kontrolüdür. Rekreasyon yönetiminin tarihsel gelişimi, 1800'lerin sonu ile 1900'lerin başında bireylerin refah düzeyini artırma amacıyla hazırlanan rekreatif aktivitelerle başlar; bu dönemde şehirleşme, sosyoekonomik farklılıklar, göç ve sanayileşmenin yarattığı olumsuzlukları gidermek amacıyla parklar, açık alanlar ve rekreasyon merkezleri kurulmuştur. 1930 ile 1950 yılları arasında, dünyayı etkisi altına alan ekonomik buhran sonrasında hükümetler ve yerel yönetimler çeşitli kuruluşlara rekreasyon faaliyetlerini organize edebilmeleri için finansal destek sağlamış, bu dönemde rekreasyon yönetiminin ilk kitapları da yazılmıştır. 1960 ile 1970 yılları rekreasyonel aktivitelerin faydalarının toplum tarafından daha iyi anlaşıldığı, rekreasyon kurum ve kuruluşlarının birçok ülkede hayata geçirildiği bir dönem olmuştur. 1980 sonrasında ise artan gelir düzeyi, çalışma hayatının getirdiği yoğun stres ve artan kentleşme, rekreasyona olan talebi yükseltmiş; bu talep hem kamu hem de özel sektörün rekreasyon yönetimine daha fazla ağırlık vermesine yol açmıştır.

Rekreasyon yönetiminde bir işletmenin sahibi ya da çalışanı olan antrenörler ve aktivite liderleri, sonuçta iki temel bileşeni yönetmek durumundadır: rekreasyon işletmesinin kendisi ve bu işletmenin ürün olarak sunduğu etkinlik ve aktivite. Bu iki bileşenin yönetilmesinde farklı düzeylerde yöneticiler görev alır. Alan yöneticileri, aerobik ya da dans eğitmenliği gibi doğrudan hizmet sağlama sorumluluğu taşıyan, genellikle diğer çalışanların denetiminden sorumlu olmayan giriş düzeyi pozisyonlardır. Orta düzey yöneticiler, departman sorumlusu olarak istihdam edilir ve hem programların koordinasyonundan hem de alt düzey yöneticilerin denetiminden sorumludur. Üst düzey yöneticiler

ise genel müdür, başkan ya da başkan yardımcısı gibi pozisyonlarda, finansal kaynakların temini, merkezlerin planlanması ve yönetim işlevlerinin genel çerçevesinin çizilmesinden sorumludur; bütçe hazırlamak, öncelik ve hedefleri belirlemek, tesislerin gelişimini denetlemek ve resmî ya da gayriresmî şikâyetleri değerlendirmek bu düzeyin başlıca görevleri arasındadır.

Rekreasyon hizmetleri çok çeşitli türlerde sunulur; kaynak metin bunları spor rekreasyonu, turizm rekreasyonu, yerel yönetim rekreasyonu, açık alan rekreasyonu, alışveriş rekreasyonu, terapatik rekreasyon, iş yeri rekreasyonu, kampüs rekreasyonu ve askerî rekreasyon gibi başlıklar altında sıralar. Bu hizmetlerin yönetiminde gözetilmesi gereken sorumluluklar arasında yaygınlık, eşsizlik, karmaşıklığın doğru yönetilmesi, hizmetin uzantılarının gözetilmesi, verimli çalışma, esneklik ve maliyet etkinliği sayılabilir. Hizmetin hangi kesime –örneğin gençlere ya da çalışan kadınlara- yönelik olacağının belirlenmesi, yani hedef kitle analizi, rekreasyon yönetiminde pazarlama stratejisinin şekillendiği kritik bir karardır; yönetim önce pazarı bölümlere ayırmak, ardından bu bölümlerden birini ya da birkaçını hedef pazar olarak seçmek durumundadır, çünkü hizmetin üstün yanları ancak doğru kesime yöneldiğinde en verimli etkiyi yaratır.

Rekreasyon hizmetlerinin sunulduğu endüstri, boş zaman ve rekreasyon endüstrisi modeli içinde kamu, özel ve gönüllü sektör olmak üzere üç temel sektöre ayrılır. Bu sektörlerin sunduğu hizmetlerin ana unsuru olan aktiviteler ise yalnızca üç temel araçla –spor, sanat ve kültürle- yapılandırılabilir; hizmetin tüketiciye satışı sırasında bu araçların sosyal, sağlık ya da eğitim ağırlıklı bir aktivite olarak nitelendirilmesi, tüketicinin karar verme sürecini kolaylaştırabilir. Spor ve rekreasyon uzmanının bu sektörler içindeki rolü liderlik, danışmanlık, işletme yönetimi, etkinlik yönetimi, proje yönetimi, tutundurma uygulamaları ile tedarik ve üretim faaliyetlerini kapsayan geniş bir yelpazeye yayılır; bu geniş sorumluluk alanı, rekreasyon yönetiminin tek bir teknik beceri değil, yönetim biliminin tüm temel işlevlerini bir arada gerektiren bütünlük içinde bir alan olduğunu gösterir.



benzensor



DERS NOTLARI 2026 BASKISI

ANTRENÖRLÜK 3. KADEME

İyi çalışmalar

Bu ders notları benzensor tarafından ücretsiz hazırlandı; resmî kurum yayını değildir. Hata bildirimi: destek@benzensor.com

Okudun, sıra pekiştirmede
Şimdi çöz!

Okuduğun konuyu hemen soruyla pekiştir. benzensor uygulamasında konu anlatımı, soru bankası ve gerçek sınav simülasyonu bir arada.

