Performans Sporunda Kariyer (Hentbol Örneği)

Yrd.Doç.Dr. Ferudun Dorak
Ege Üniversitesi BESYO

SPORDA KARİYER NEDİR !..

Kişinin, herhangi bir spora özgü koyduğu hedefler doğrultusunda gerekli eğitimleri alarak deneyim kazandığı ve kendisini gerçekleş-tirdiği süreçtir…

Kariyer Dönemleri 1(John Selmala-1994)

Kariyer;

1. Başlangıç
2. Gelişim
3. Sonuç olarak üçe ayrılır.

   Bundan sonra 4. bir dönem olarak Kariyer Sonrası vardır.

Kişiye özgü biçimde başarı derecesi bu üç dönemin hangisine ait olduğunu gösterir.

Kriter: Bulunduğu kategorilerdeki antrenman düzeyi ve kazanılan başarılardır.

*Bunlara cinsiyet ve genetik faktörlerde eklenmelidir.

Yetenek ve olgunluk çok önemli gelişim göstergesiyken kişisel gelişim süreçleri ve sosyal etkileşim sonraki modellerde önem kazanmıştır.

Kariyer Dönemleri 2

1. Oyun dönemi
2. Gelişme dönemi
3. Performans dönemi
4. Ustalık dönemi
5. Kariyerin bitirilmesi

Farklı Durumlara Göre Dönemler

1. Yaşlara Göre
   a. Minik
   b. Yıldız
   c. Genç
   d. Büyük
   e. Master

2. Statüye Göre
   a. Amatör
   b. Profesyonel

Her dönem hem sporcular dan hem de onlar için çok önemli olan etkileşim guruplarından, ebeveynlerinden ve antrenörlerinden farklı görevler bekler.

Performans Sporunda Kariyeri Neler Etkiler?

Etkili bir kariyer gelişmesi çeşitli durumların ve etkilerin sinerjisine dayanır.

Bu sinerjiler üç guruba ayrılır

1. Sporcunun kişisel özellikleri

2. Sosyal çevre özellikleri;
antrenörün,
ebeveynin ve
arkadaşlarının yapısı

3. Sportif temel koşullar;

toplumsal çevre

kulüpler

federasyonlar

spora önem veren okullar.

İlk iki gurup psikolojik alanı belirlediğinden bu alanlara değinilecektir.

Sporcunun kariyer gelişimi ;

- Yetenek
- Uygun antrenman /karşılaşma
- Yüksek derecede destek
- Şans
- Psikolojik performans yöneliminden etkilendiği söylenebilir.

Sporcuların Motorik ve Öğrenme Yeteneğinin Dışındaki Psikolojik özellikleri

Çaba
Motivasyon
Özgüven
Pozitif yaklaşım
Konsantrasyon
Uygun Uyarılmışlık
Hırs / Sakin olma

KARİYER GELİŞİMİNDE EBEVEYNİN ROLÜ

Ebeveynler çocukları için yardım ve destek kaynakları olarak görülür.

Sportif çevrede özellikle merkezi olan destekler;

duygusal

bilgisel

araçsal

olanlardır.

Duygusal destek; başarısızlık durumlarında cesaretlendirme, başarı durumlarında ödüllendirme biçimindedir.

Bilgisel destek;

Ebeveynler yardımcı antrenör fonksiyonunu alarak çocuklarına antrenman ve yarışma/ karşılaşma ile ilgili öneriler getirerek güdüler.

Araçsal destek;

Ebeveynler bir yandan yapılan spora maddi destek sağlarken, bir yandan da spora yeterince zaman ayırarak katkı verirler.

Ebeveynlerin, antrenörlerin ve sporcuların davranışlarının kariyer dönemi sürecinde değişmesinin nedeni koşulların farklılaşmasıdır.

Sporcularda yapılan çalışmalarda;
Ebeveynlerin verdikleri Duygusal
desteğin bütün bölümlerde ve
performans düzeylerinde önemli olduğu

Bilgisel ve Araçsal desteğin ise yükselen performans düzeyiyle ve artan yaşla birlikte sporcularda gittikçe önemsizleştiği belirlendi.

Özellikle dikkat çeken bir durum;

sporcuların ve antrenörlerin kariyer dönemi önem kazandıkça sportif antrenman ve müsabaka koşullarına daha derin bir şekilde bağlanırken,

ebeveynler bu durumdan gittikçe uzaklaşmalı ve duygusal destekte bulunmalıdır.

Bir çok yazar ebeveynlerin spor katılımında ve sportif başarıda aldıkları sorumluluğun çocuklarda oluşan etkisini vurgulamışlardır.

Ebeveynler motivasyon ve mutluluk konusunda çok önemli bir rol alırlar.

Genellikle spor dünyasına adım atarken sosyalleşmelerini sağlayan birinci kişiler onlardır.

Çoğu zaman ilk antrenör onlardır.

Birçok üst düzey sporcu, ebeveynlerin sportif kariyerlerine büyük bir etkide bulunduklarını vurgulamıştır.

Ağır sakatlanmalarda ve kariyer sonrasında ebeveynler destek veren en önemli kişilerdir.

Ebeveynlerin pozitif rolleri madalyonun yalnızca bir yönüdür.

Çoğu zaman tartışılan konu; Ebeveynlerin baskı ve zorla eğitim yaptırdıkları ve bu nedenle genç sporcuların mutsuz olup spora erken sırtlarını dönmesine neden olduklarıdır.

Bu konuyla ilgili bir çalışma;
Çok ilgi gösteren ebeveynlerin çocukları kendilerini çok çabuk baskı altında hissedebiliyorlar.

Bir kaç çalışma; yaşanan baskının kişiye etkisini incelemiş.

Sonuç:

Ebeveynler tarafından hissettirilen baskının sporcuların özgüvenini etkileyip, stres ve suçluluk duygusunu canlandırarak “Tükenmeye” neden olabiliyor.

Genç yüzücülerde yapılan bir çalışmada; yüzücüler tarafından hissedilen baskının her şeyden önce ebeveynlerin fazla doğrudan davranışlarından kaynaklanmasıdır.

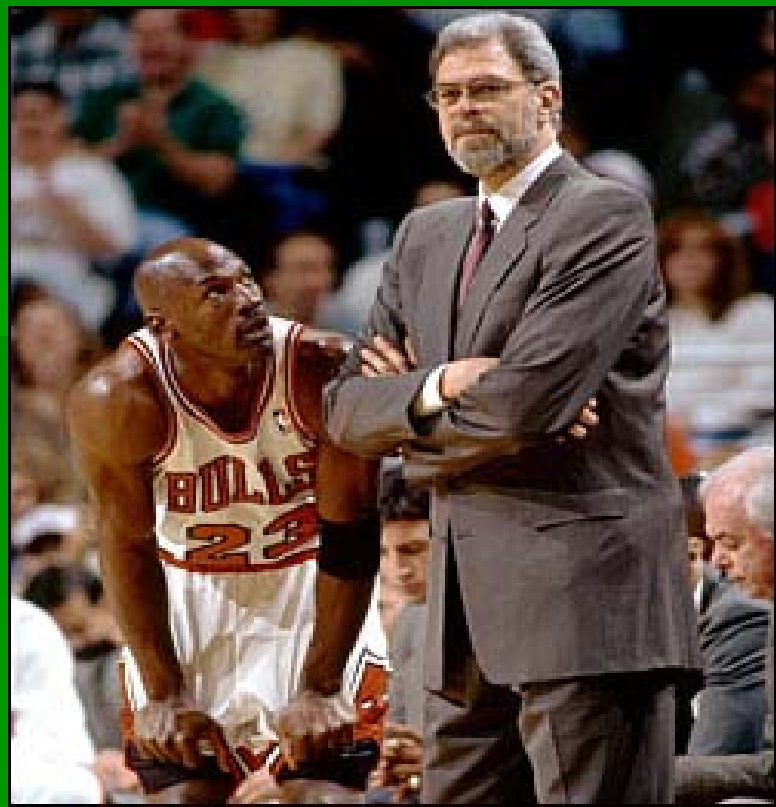
KARİYER GELİŞİMİNDE ANTRENÖRÜN ETKİSİ

Kariyer gelişmesinde ikinci sosyal etkileşim antrenörler ile olur.

Ebeveynlerin yanında antrenörlerin spor kariyerinde önemli ve belirleyen bir etki verdikleri bilinir.

Kariyer süresince antrenörlerin aldıkları rolün gittikçe büyüdüğü düşünülmektedir.

Antrenörler sporcuların üst düzey eğitimi için gittikçe daha çok sorumlu olmaktadırlar.



Yetenekli sporcuların performanslarının geliştirilmesi için, üst düzeyde profesyonel antrenörlere gereksinimi olduğu açıktır.

Antrenörler yalnız yüksek bir profesyonel yeterlikte değil, aynı zamanda yüksek bir sosyal yeterlikte bulunmalıdırlar.

Başarılı bir kariyer; sporcuların çok istekli olup yeterli çabayı gösterdikleri zaman gerçekleşebilir.

Antrenörün işi iyi bir antrenman için kaynak sağlaması dışında sporcuyu motive etmek, desteklemek ve tüm gelişimini sağlamaktır.

Hentbolde yapılan bir çalışmada;

Güçlü takımlarda oynayan sporcular daha zayıf takımlarda oynayanlara göre antrenörlerini genelde ödül veren, sosyal destek veren ve demokratik olandan daha çok otokratik görüyorlar.

Basketbol sporunda yapılan başka bir çalışma da sosyal-destek veren bir yönetim biçiminin performans gelişimini daha çok negatif etkilediğini doğruluyor.

Sporcular yükselen performans düzeyi ile birlikte antrenörden daha çok bağımsız olmaya başlayıp karşılaşmalarda daha çok özerklik almaktadırlar.

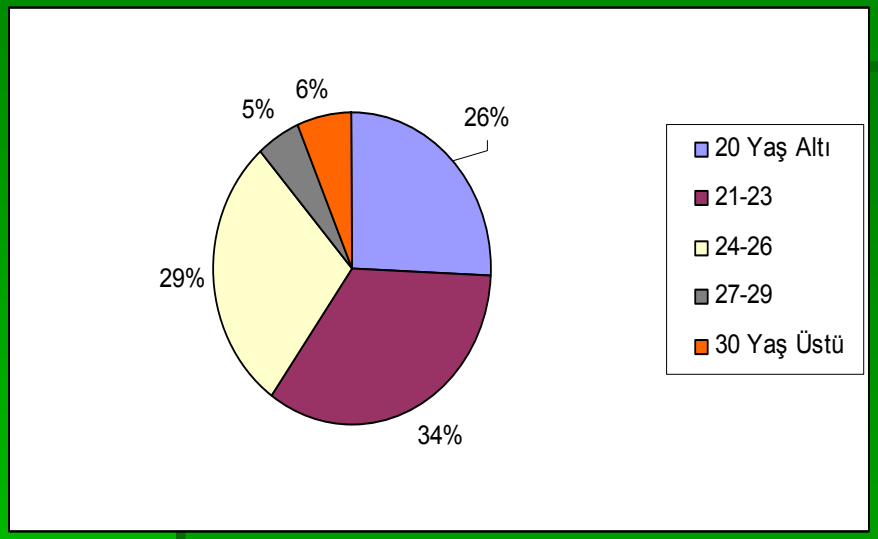
Performans yeteneği daha düşük olan sporcular ise, antrenörün yüksek ilgisi ile desteklenmek istemektedirler.

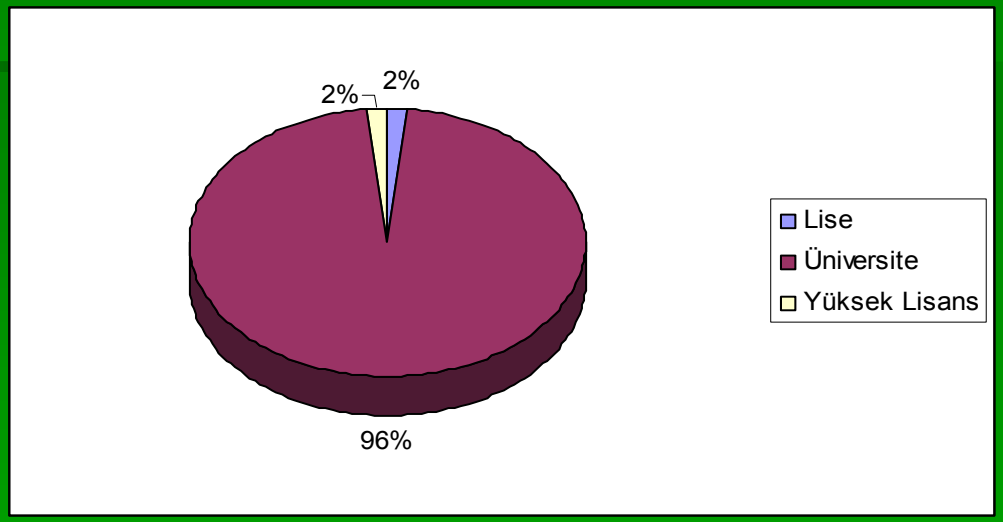
Bir çalışmanın sonuçları; yeteneklerini geliştiren sporcuların, düşük performans gösterdiklerinde antrenörlerinden daha çok ilgi gördükleridir.

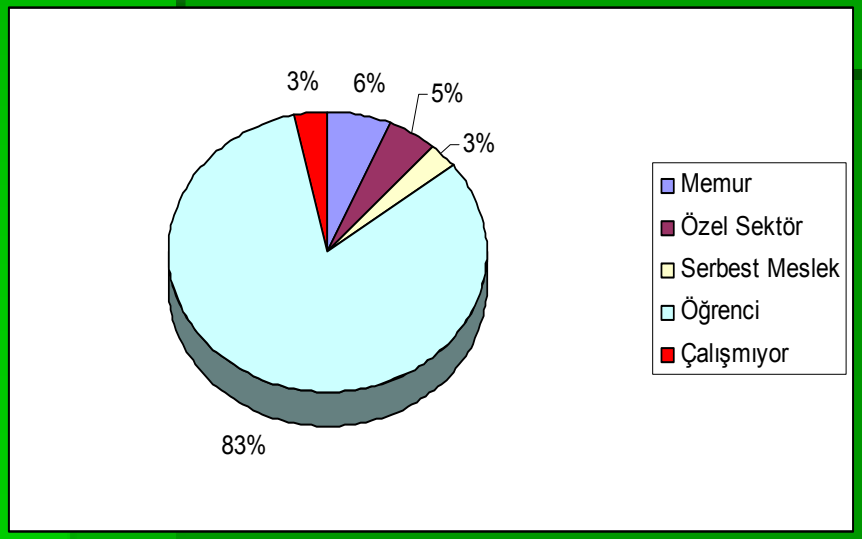
Antrenörlerin ilgi göstermesi, sporcularda sportif potansiyeli yükselttiğini gösteriyor.

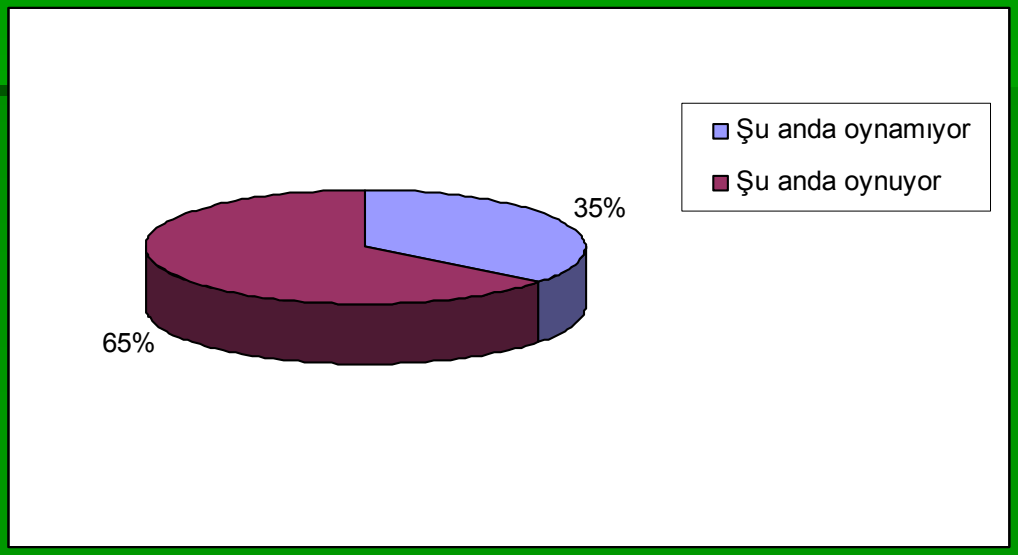
Şimdiye kadar var olan sonuçlar ; antrenörlerin sportif kariyer gelişiminde yüksek derecede etkide bulunduklarını ortaya çıkarmıştır.

Hentbol Yaşamı Anketi uygulamasına katılan 62 kişinin 42'si (%68) erkek, 20' si(%32) bayandır.

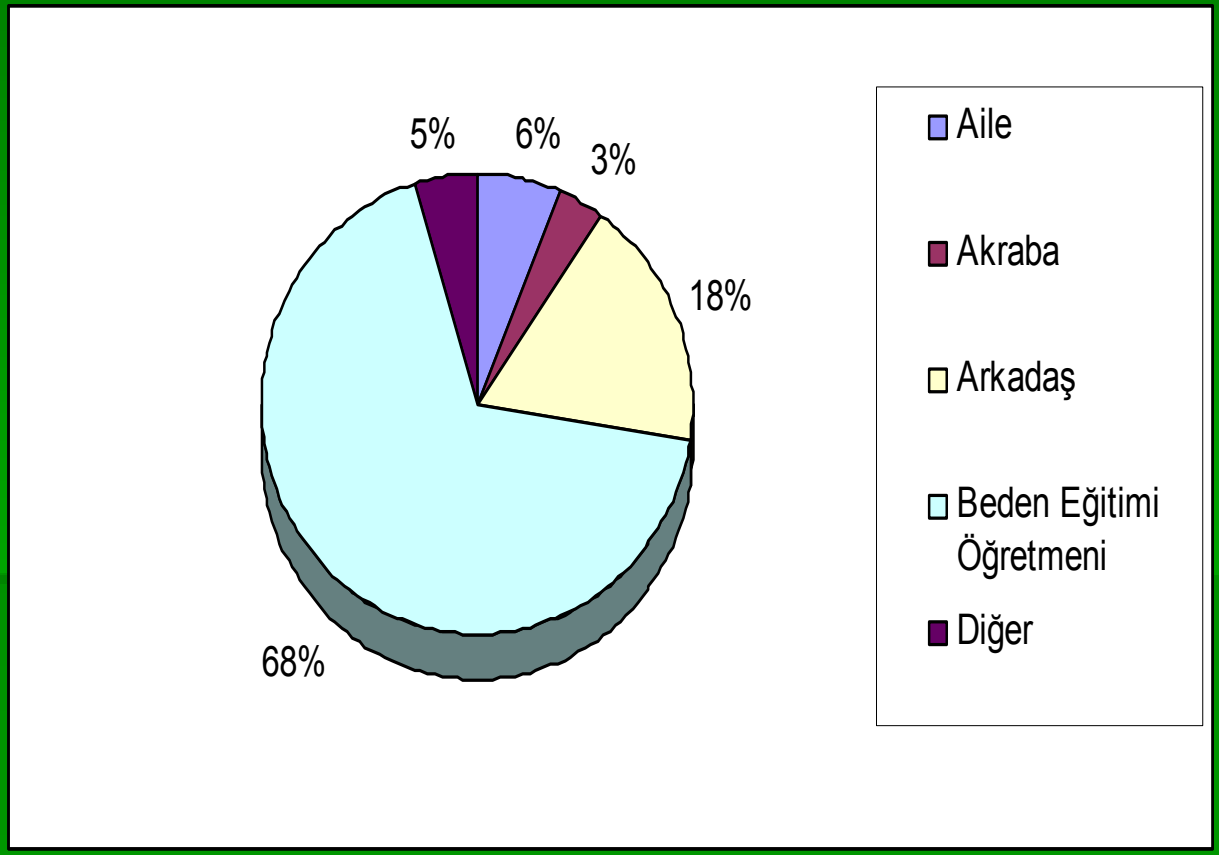




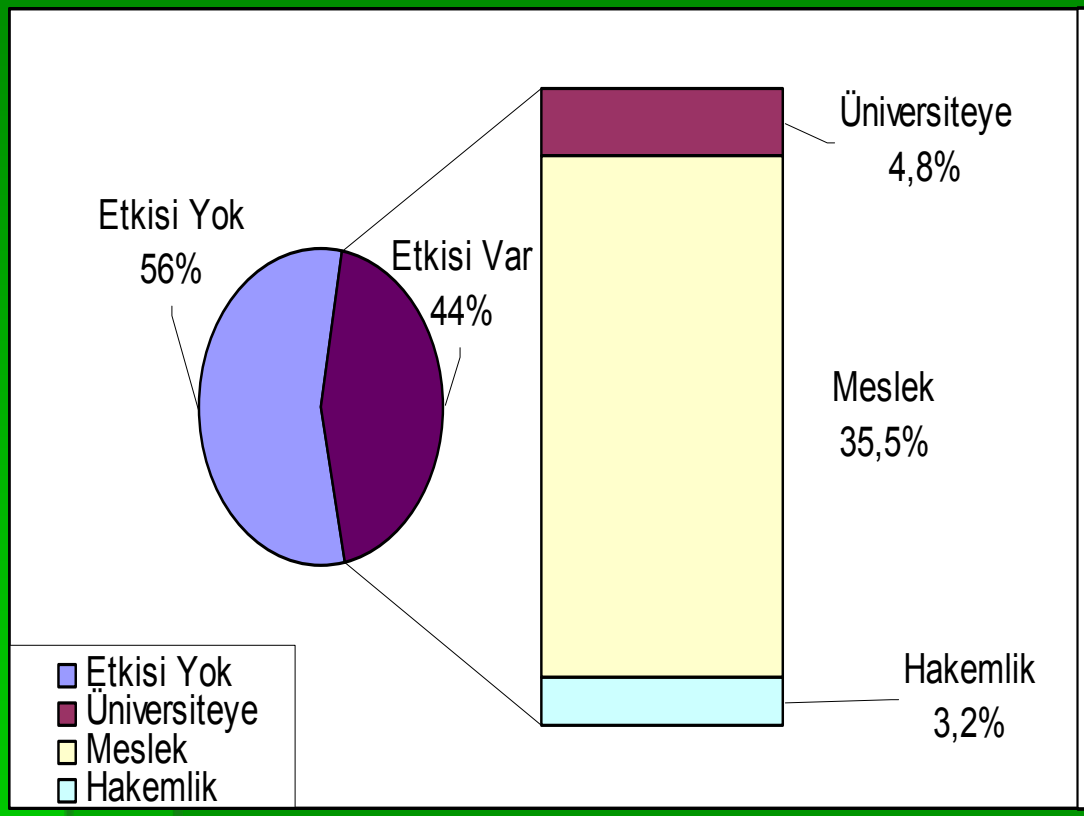


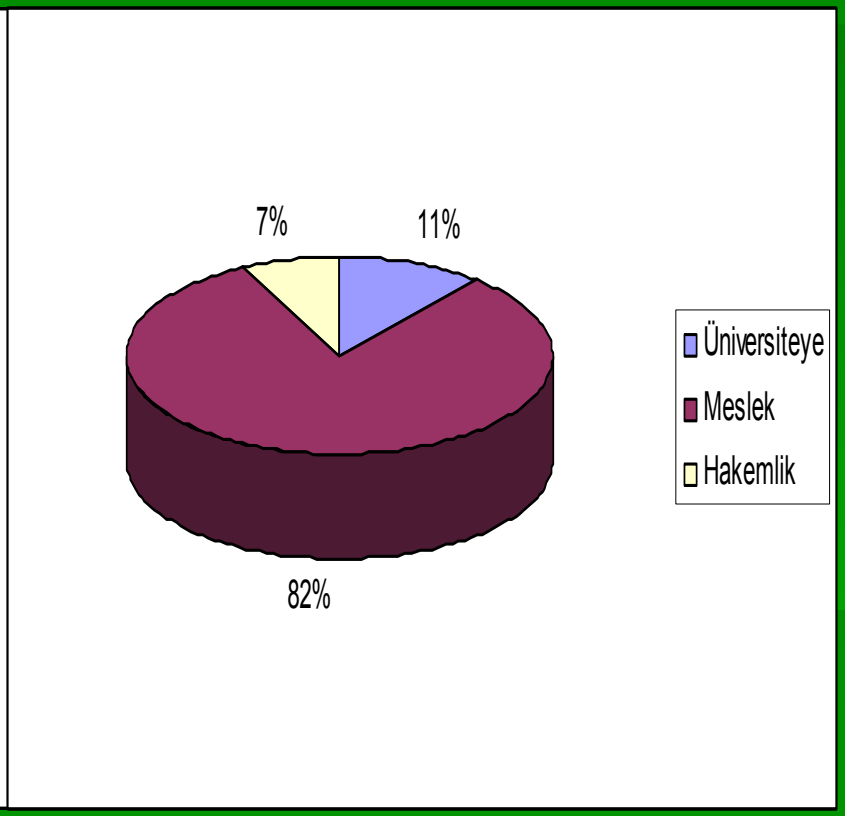


Hentbole başlamanızda en etkili kişi kimdir?

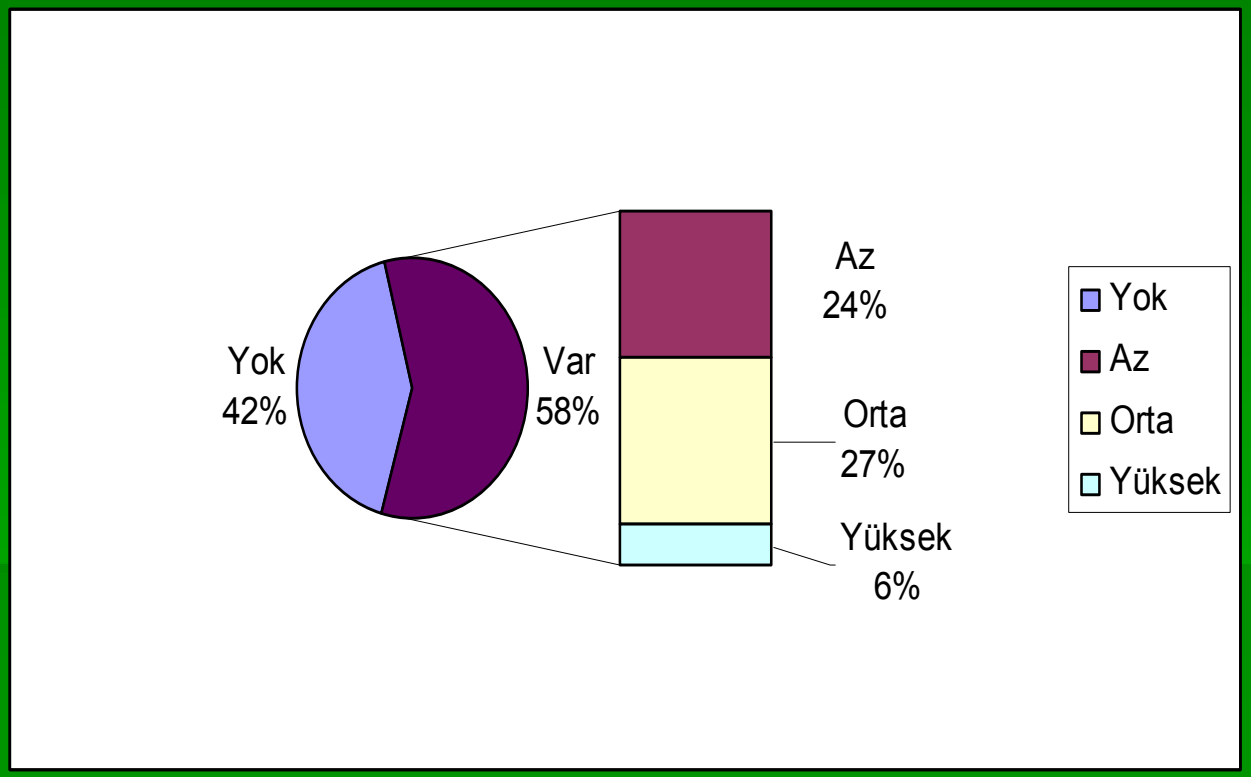


Hentbol iş kariyerinize etkide bulundu mu?

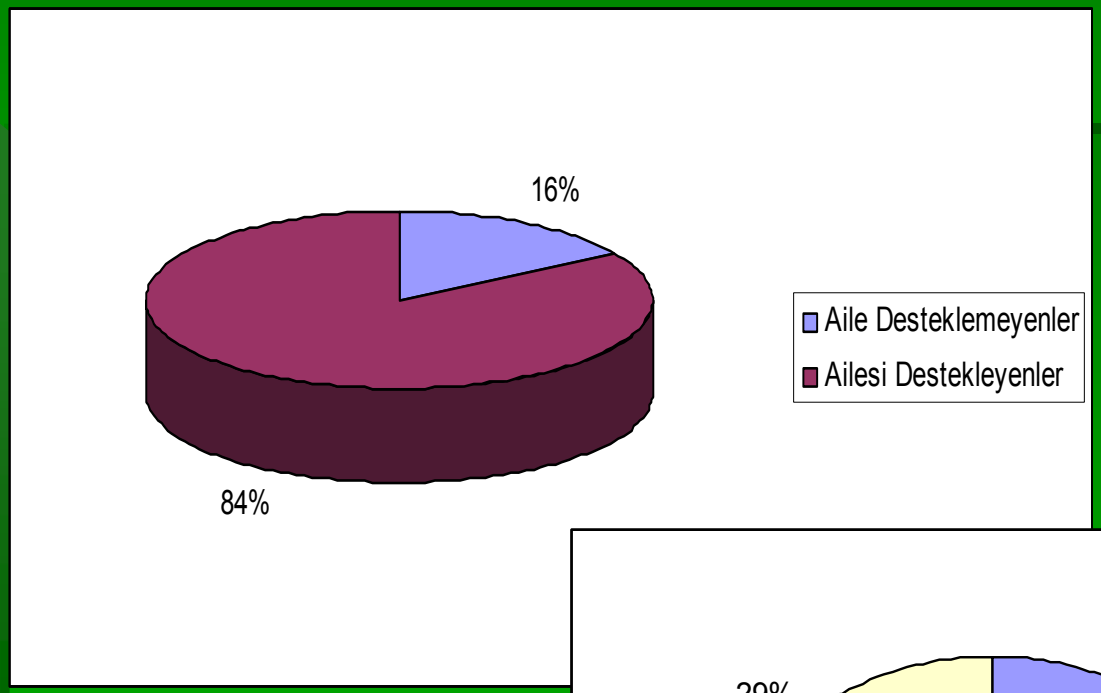


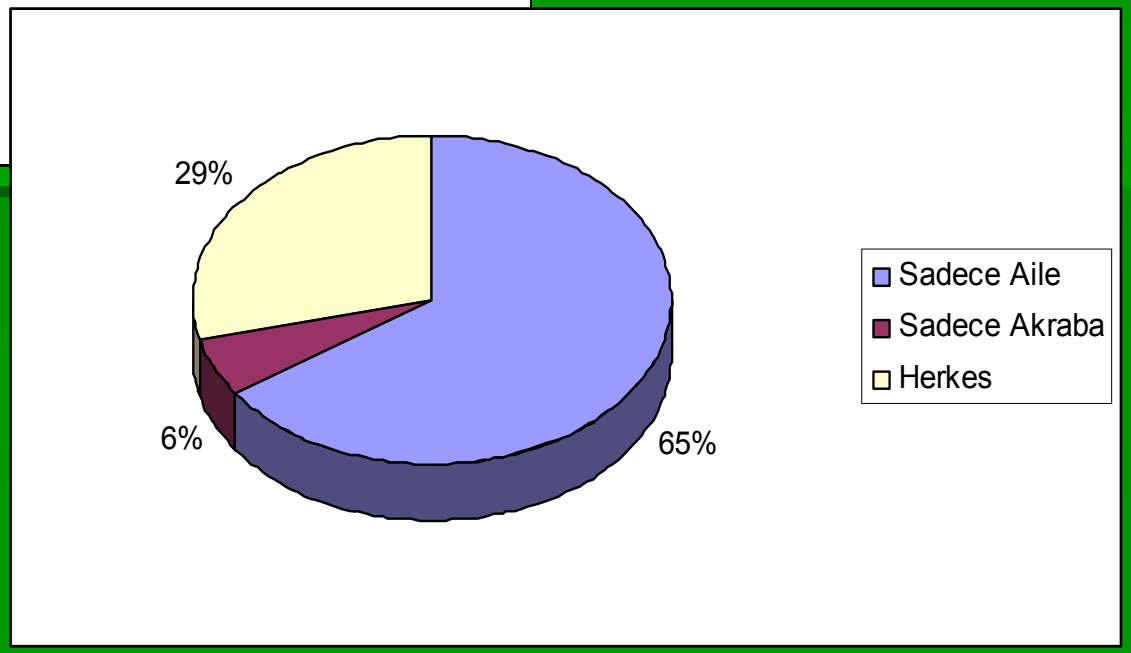


Hentbolden maddi kazanç elde ettiniz mi?

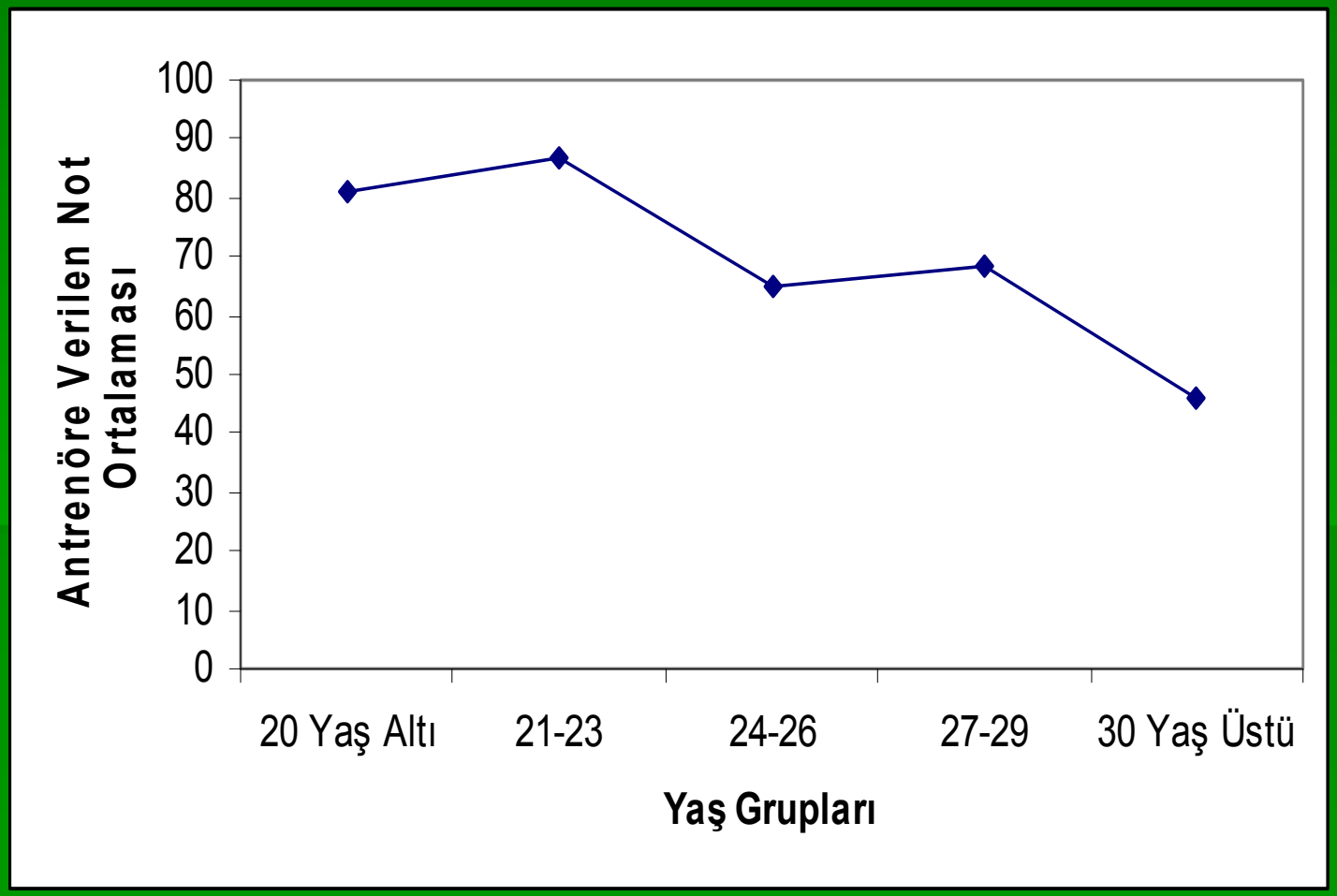


Hentbol oynadığınız için aileniz sizi destekliyor mu/destekledi mi?

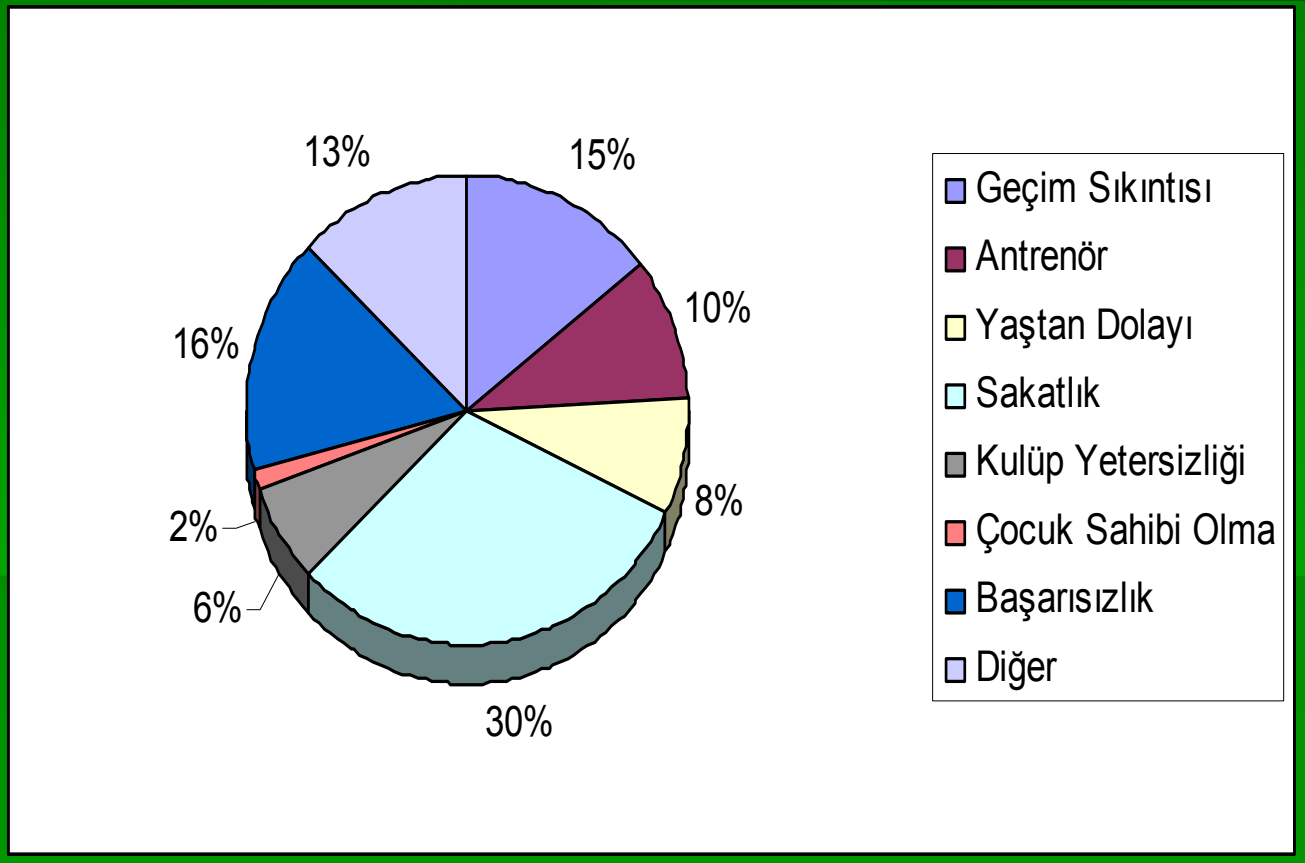




Hentbol sporcuları için antrenör davranışla-rının Hentbolü sürdürmedeki etkinliği ?



Hentbolü bırakırsanız/bıraktıysanız gerekçesi ne olur?



KARİYERİN BİTİRİLMESİ

Kariyer aşamaları kritik yaşam durumları olarak algılandığı için sportif psikolojik danışma ve destek isteyebilir.

Kariyer aşamaları psikolojik krizleri yaratabilir ya da normal gelişme bölümü olarak görünebilir.

Kariyerin Bitirilmesine Neden Olan Faktörler:

- Bir olayın olması ya da olmaması
- Kişinin kendi ya da Dünya ile olan varsayımlarını değiştirmesi
- Bununla ilgili olarak davranışlarını ya da ilişkilerini değiştirmesinin gerekli olması

Kariyer sonu ya da çocuk doğumu

Kötü yaşam olayları
Ciddi sakatlıklar
Gelirlerinin azalması

Yaştan dolayı performansın düşüşü

Dünya rekoru vb. gerçekleştirememe

Önemli olan insanın yaşamındaki değişimler ve bununla bağlantılı olan uyumu sağlamaktır.

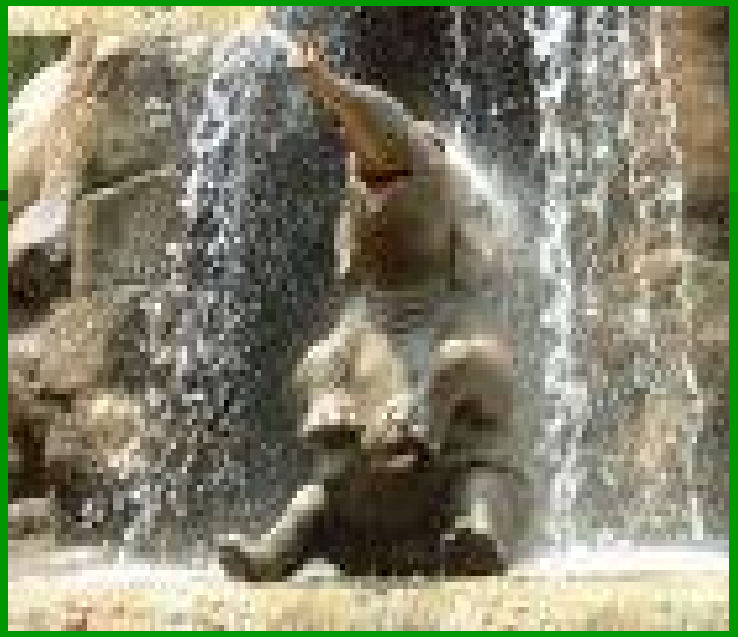
Bu uyum üç faktörden oluşur.

1. Aşamanın tipi ve algılanması: Örneğin; planlanmış ya da aniden oluşan bir kariyer sonu

2. Çevresel faktörler: Özellikle sosyal destek

3. Kişisel özellikler: İstekler, yetenekler.

Planlı olan bir kariyer sonunda uyum sağlama sorunlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.



Eski Sporcularla Yapılan Rastlantısal Araştırma Sonuçları

- Sporcular uyum sağlama sorunlarından bahsettikleri zaman;
- Litvanya'lılarda ortalama 17.6 aylık
- Rus sporcularda 11.7 aylık
- Alman sporcularda ise sadece 8.1 aylık bir süre tanımlanmıştır.

Hentbolde Kariyerin Bitimine ilişkin Bir Yaşam Öyküsü

Orta okulda başladığım Hentbolü 12-13 yıl oynadıktan sonra üniversitede bıraktım. Bırakma nedenim 2 yıl süresince antrenörle yaşadığım sorunlar ve maddi olanaksızlıklardı. İdeallerimin gerçekleşmemesi nedeniyle hayal kırıklığı yaşadım. Bu süreçte büyük bir boşluk oluştu ve sigaraya başladım. Sürekli uyuyordum.

Sorgulamalarım sırasında Hentbolün sorunları ve bulunduğum ilin Hentbol de yetersizliklerini etken olarak varsayıp kendime ait sorumluluğu uzun bir süre yok saydım. Aradan yıllar geçti, şimdi geriye dönüp baktığımda gerçek neden bendim!..

* Bir Üniversitede öğretim görevlisi/ Erkek

Bir Üniversitede Araştırma Görevlisi

Hentbolü en çok para kazandığım ve en başarılı olduğumuz sezonda kulübün kapanmasıyla bıraktım.

Büyük bir boşluktu. Beklenmedik bir durumdu, bitmiş olmasının hiç de zamanı olmadığını düşündüm…

Bu düzeyde başka bir kulüp seçeneği yoktu. Başka hiçbir şey yapamazmışım gibi hissettim. Yaşamdan keyif almıyordum, yalnız kalmak istiyordum, rüyalarıma giriyordu. İşimi, keyfimi yitirmiştim.

Öğretmenlik yapıyor olmam beni tatmin etmiyordu.

Bir yıl kadar sürdü…

Başka bir Öykü

Üniversitede araştırma görevlisi oldum ve sürekli yapılan baskılar sonucunda üst düzeyde voleybol oynarken bırakmak zorunda kaldım. Yaklaşık iki yıl depresyona girdim!.. Kendime, yaşama küsmüştüm!..

*Bir Üniversitede öğretim görevlisi /Bayan

Sağlıklı bir kariyer bitiminde uyum sağlama sürecinde ve kalitesinde kişiler arasında yüksek derecede farklılık bulunur.

Bu farklılığın kişisel, sosyal ve kültürel faktörlerden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Kariyer bitimi başarılı olunması gereken kritik bir yaşam durumu olarak görünür ve zaman ister.

Kariyer sonunu erken planlama, istekli bir geri çekilmenin ve uzun vadeli sosyal destekle sorunsuz oluşmasını sağlar.

Kariyer bitiminin planlı olmaması, spordan sonraki yaşama uyum sağlamanın uzun sürmesine ve bu değişimin çok zor yaşanmasına neden olabilir.

Kriz, sporda istenen sonuçlara ulaşılamadığında, kişisel ve sosyal kaynakların eksikliğinde oluşur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporcular ile Kariyer sonunda karşılaşacağını düşündüğü korku ve kaygılar konuşulmalı

Tehdit olarak algıladığı olayların psikolojik yöntemlerle yok edilmesi sağlanmalı…

Sporcuları, sportif kariyer sırasında kariyer sonrası için farklı rollere hazırla

- Yapacağı mesleği planla
- Spor ve mesleği birbirine kaynaştır
- Spordaki olumlu becerileri meslek yaşamına transfer et

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN

KARİYERİ HER
DÖNEMİYLE
PLANLAMAYA
NE DERSİNİZ !..

Hentbol Yaşantıları Anketi

Adınız Soyadınız:..... **Yaşınız:**.....

Cinsiyetiniz: ☐Bayan ☐Erkek **Medeni Durumunuz:** ☐Evli ☐Bekar

Çocuğunuz var mı? ☐Hayır ☐Evet **Yaşadığınız Yer:** .....

Eğitim Düzeyiniz: ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐ Lise ☐Üniversite ☐Y.Lisans ☐Doktora

Mesleğiniz: ☐Memur ☐Özel Sektör ☐Serbest Meslek ☐Emekli ☐Öğrenci ☐Çalışmıyorum

Kaç yıl aktif olarak hentbol oynadınız?.....

Şu an hentbol oynuyor musunuz? Nerede? ☐Hayır ☐Evet.....

Hentbole başlamanızda en çok etkili kişi kimdir? ☐Anne ☐Baba ☐Dayı/Amca ☐Teyze/Hala ☐Bed.Eğt.Öğrt. ☐Arkadaş ☐Başka

Ailenizde sizden önce hentbol oynamış kimse var mı? ☐Hayır ☐Evet.....

Hentbol okul yaşantınızı etkiledi mi?(sınıf kaybı, üniversite kazanma-kazanamama v.b.) ☐Hayır ☐Evet(ise nasıl?).....

Hentbol oynadığınız dönemde hiç milli oldunuz mu? Kaç kez? ☐Hayır ☐Evet.....

Hentbolü hangi düzeylerde oynadınız? ☐Süper/1.Lig ☐2.Lig ☐Yerel/Amatör Lig ☐Okul takımı

Hentbol oynadığınız dönemde kazandığınız en büyük başarı nedir? .....

Hentbol iş kariyerinize etkide bulundu mu? ☐Hayır ☐Evet(ise nasıl?).....

Hentbolden maddi kazanç elde ettiniz mi? ☐Hayır ☐Evet(ise nasıl?).....

Hentbol sayesinde bir iş imkanı sağlandı mı ya da buldunuz mu? ☐Hayır ☐Evet(ise nasıl?).....

Arkadaş yada dost çevrenizin oluşumunda hentbolün etkisi oldu mu? ☐Hayır ☐Evet

Aileniz oynadığınız süre içerisinde hentbolü destekledi mi? ☐Hayır ☐Evet (ise kim?).....

Hentbol oynamanızda veya oynamaya devam etmenizde arkadaş çevrenizin etkisi var mı? ☐Hayır ☐Evet.....

Hentbol için kurduğunuz hayal veya ideallerinize ulaştınız mı? ☐Hayır ☐Evet

Hentbol yaşama bakış açınızı etkiledi mi? ☐Hayır ☐Evet(ise nasıl?).....

Hentbolü bıraktıktan sonra yaşama uyum sağlayabildiniz mi yada sağlayabilir misiniz? ☐Hayır ☐Evet

Hentbolü bıraktıktan sonra maçları takip edebiliyor musunuz? ☐Hayır ☐Evet(Ayda kaç maç ?).....

Hentbolü maddi kazanç için mi oynadınız ya da oynuyorsunuz? ☐Hayır ☐Evet

Sizce hentbol oynayanlar için antrenörlerin tutumları hentbole devam için ne kadar önemlidir? %.....

Hentbolü bıraktıysanız yada bırakırsanız bunu sebebi neydi / ne olabilir? .....

.....

Eklemek istedikleriniz:

.....

.....

Katkılarınız için teşekkür ederiz.