JOY IN SPORTS

ANTRENÖR EĞİTİM PAKETİ

Katılım, Kapsayıcılık & Yaratıcılık Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirir



Çocuk ve Genç Sporcuların Spora Katılımını ve İyi Oluşunu Desteklemeye Yönelik Antrenör Rehberi

Funded by the European Union. Views and options expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Co-funded by the European Union

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Estonian Foundation of Sports Education and Information

İçindekiler Tablosu

JOY ekibinden selamlar 4

Antrenörler için Eğitim Paketine Hoş Geldiniz 5

Hareket Yaratıcılıkla Buluştuğunda JOY Ortaya Çıkar 8

Sanat Temelli Yöntemleri Kullanmanın JOY'u 13

Pozitif Psikoloji ve Antrenör–Sporcu İlişkisi 16

Sporda Antrenör–Sporcu İlişkisi 21

JOY'da Motivasyon ve Geri Bildirim 25

VIP Modeli 30

Genç Sporcular ve Antrenörlerde Dayanıklılık Becerileri ve Ruhsal İyi Oluş 33

Antrenör Perspektifi: Antrenörler için JOY E-Portfolyosu 37

Genç ve Çocuklarla Sporda Sporu Bırakmayı Önleyen Faktörler 40

JOY'u Görünür Kılmanın Ek Yolları 44

JOY Egzersizleri 49

Tanışma Egzersizleri 51

Güven Oluşturma Egzersizleri 53

Takım Oluşturma Egzersizleri 55

İletişim Egzersizleri 58

Kapsayıcılık Egzersizleri 62

Dayanıklılık Egzersizleri 64

Kaynaklar 72

JOY Ekibinden Selamlar

JOY in SPORTS projesi kapsamında hazırlanan bu eğitim paketini sizlerle paylaşmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Bu materyalin amacı; antrenörleri, takım liderlerini, gönüllüleri ve gençlik çalışanlarını çocuklar ve gençler için kapsayıcı, destekleyici ve keyifli spor ortamları oluşturmaları konusunda desteklemektir.

JOY in SPORTS projesi, yenilikçi sanat temelli yöntemler ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla kapsayıcılığı, coşkuyu, takım çalışmasını ve aidiyet duygusunu geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu eğitim paketi; her çocuğun ve gencin geçmişi, yetenekleri veya kimliği ne olursa olsun spor ortamlarında saygı gördüğünü, desteklendiğini ve değerli hissedebildiği bir ortam oluşturmak için pratik araçlar, düşünmeye teşvik eden yaklaşımlar ve ilham verici yöntemler sunmaktadır.

Bu materyalin geliştirilme süreci ve JOY in SPORTS projesi hakkında daha fazla bilgi almak için proje web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Bu eğitim paketinin, takım kültürünü güçlendirmeniz, katılımı artırmanız ve spor aracılığıyla spor yoluyla anlamlı ve olumlu deneyimler yaşatmanız için sizlere ilham vermesini diliyoruz.

En iyi dileklerimizle,

JOY in SPORTS Proje Ekibi



Antrenör Eğitim Paketine Hoş Geldiniz

Bu Eğitim Paketi Nasıl Kullanılmalıdır?

Bu eğitim paketi, günlük antrenörlük uygulamalarını desteklemek amacıyla hazırlanmıştır; adım adım takip edilmesi gereken bir program olarak tasarlanmamıştır. JOY in Sports yaklaşımı, öğrenmenin, motivasyonun ve psikolojik dayanıklılığın günlük deneyimler, yansıtma ve bilinçli uygulamalar yoluyla geliştiği anlayışına dayanmaktadır.

Aşağıdaki yol haritası, bu pakette yer alan farklı temaların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu göstermektedir. Antrenörlük durumları, ilişkiler, geri bildirimler, JOY etkinlikleri ve yansıtma süreçleri birbirini besleyen sürekli bir döngü oluşturur. Antrenörler kendi ihtiyaçlarına, zamanlarına ve çalışma ortamlarına bağlı olarak bu döngüye farklı noktalardan dahil olabilirler.

Bu pakette yer alan tüm içerikleri aynı anda uygulamanız gerekmez. Etkinlikleri yapılandırma biçiminizde, geri bildirim verme yaklaşımınızda veya uygulamalarınızı değerlendirme şeklinizde yapacağınız küçük değişiklikler bile sporcuların özgüvenini, aidiyet duygusunu ve spora uzun süreli katılımını destekleyebilir.



Aşağıdaki yol haritası, JOY in Sports Eğitim Paketinde ele alınan temel temaları göstermektedir.



JOY in Sports Neyi Desteklemeyi Amaçlar?

JOY in Sports, gençlerin spora katılımında hem iyi oluş hâlini hem de uzun vadeli performans gelişimini destekleyen koşulları güçlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. JOY yaklaşımı aşağıdaki alanları desteklemeyi hedefler:

- Spordan keyif alma ve spora aktif katılımı sürdürme
- Hata yapma ve baskı durumlarıyla karşılaşıldığında özgüven ve dayanıklılık geliştirme
- Günlük antrenmanlarda odaklanma ve öğrenmeyi destekleme
- Her gencin kendisini değerli hissetmesini sağlayacak aidiyet ve kapsayıcılık duygusunu güçlendirme
- Tükenmişlik ve sporu bırakma riskini azaltarak spora uzun süreli katılımı teşvik etme

JOY, performans hedeflerinin yerine geçmeyi amaçlamaz. Aksine, sürdürülebilir gelişim ve performansın zaman içinde ortaya çıkmasını mümkün kılan temel unsurları destekler.

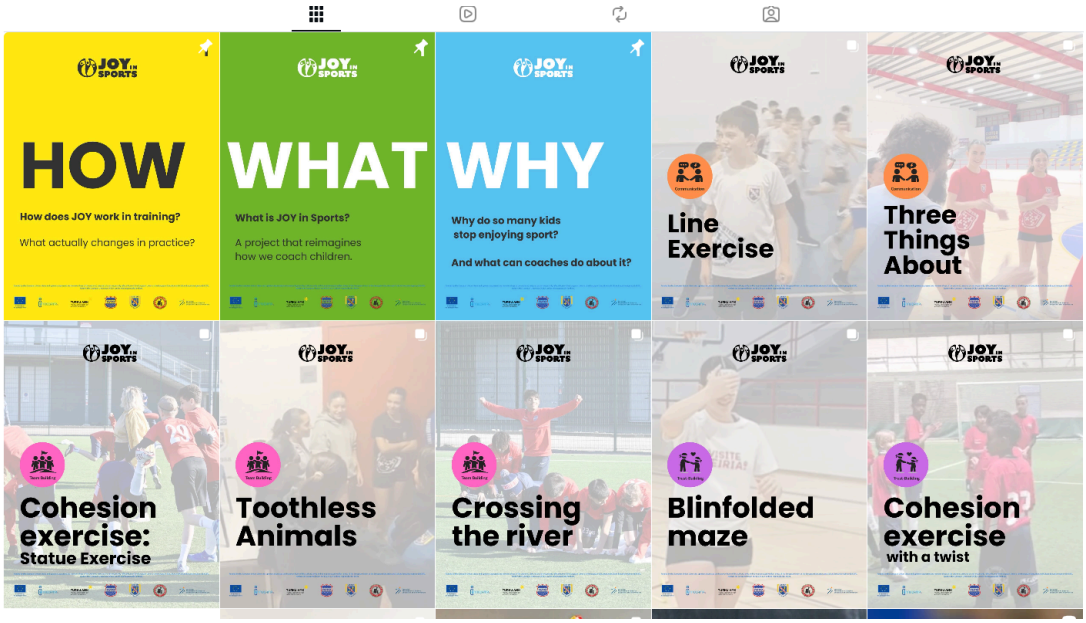
→ Nereden Başlamalı?

Bu eğitim paketini baştan sona sırasıyla okumanız veya içeriğin tamamını aynı anda uygulamanız gerekmez. İhtiyaçlarınıza göre aşağıdaki yaklaşımlardan birini tercih edebilirsiniz:

- O an için sizin ve takımınız için en uygun olduğunu düşündüğünüz bir bölüme odaklanabilirsiniz.
- Belirli bir grubun veya takımın ihtiyaçlarını desteklemek amacıyla JOY etkinliklerinden yararlanabilirsiniz.
- Kendi antrenörlük uygulamalarınızda kullandığınız geri bildirimleri ve sporcularınızla kurduğunuz ilişkileri değerlendirebilirsiniz.
- Okuma sürecini uygulama ve deneyimleme ile birleştirerek öğrendiklerinizi sahaya aktarabilirsiniz.

Birçok JOY etkinliği, Instagram hesabımızda kısa videolar ve uygulama yönergeleri şeklinde de paylaşılmaktadır. Bu sayede fikirleri doğrudan uygulamaya geçirmek ve günlük antrenörlük pratiğinde kullanmak daha kolay hale gelmektedir.

Instagram hesabı bağlantısı: Buradan ulaşabilirsiniz. **@eu_joyinsports**



JOY, Hareket Yaratıcılıkla Buluştuğunda Ortaya Çıkar

Akış (Flow), Takım Çalışması ve Çocuk ve Gençlerle Spor

Çocuk ve genç sporcular, antrenman ortamı keyifli, anlamlı ve sosyal açıdan destekleyici olduğunda daha etkili öğrenir ve daha iyi performans gösterirler. Sporcular kendilerini güvende, kapsanmış ve odaklanmış hissettiklerinde motivasyonlarını daha uzun süre koruyabilirler. Sanat temelli etkinlikler ve akış (flow) odaklı antrenman yaklaşımları, antrenörlerin bu koşulları oluşturmasına yardımcı olabilir.

Önce Takım Çalışması

Takım çalışması takım sporlarının temel unsurlarından biridir; ancak bireysel sporlarda da büyük önem taşır. Çünkü bireysel branşlarda yarışan sporcular da antrenörler, takım arkadaşları ve kulüp üyelerinden oluşan bir ekibin parçasıdır.

Gençlik sporlarında dışlanma, adaletsizlik veya zorbalık gibi sorunlar çoğu zaman takım dinamikleri içerisinde ortaya çıkar. Bir gencin kendisini ne kadar kabul edilmiş, özgüvenli veya güvende hissettiği büyük ölçüde takımın nasıl işlediğine bağlıdır.

Takım, yalnızca "ben" yerine "biz" anlayışını benimsediğinde, ortak kurallar ve değerler etrafında birleştiğinde ve üyeleri birbirine destek olduğunda; çatışmalarla başa çıkmak ve olumlu bir spor ortamı oluşturmak çok daha kolay hâle gelir.

Sanat Temelli Etkinlikler Takımlara Nasıl Katkı Sağlar?

Sanat temelli etkinlikler, performans baskısı oluşturmadan takım üyeleri arasında bağ kurulmasına yardımcı olur. Ortak bir ritim eşliğinde hareket etmek veya ısınmak, grup koordinasyon oyunları oynamak, kısa doğaçlama ya da rol değiştirme etkinlikleri yapmak, birlikte bir takım sembolü, görsel ya da hikâye oluşturmak bu etkinliklere örnek olarak verilebilir.

Bu tür uygulamalar güven duygusunu geliştirir, sporcuların birbirlerini fark etmelerine ve birbirlerine saygı göstermelerine yardımcı olur, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanır ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Böylece genç sporcular yalnızca performans gösteren bireyler olarak değil, aynı zamanda birer insan olarak da değer gördüklerini hissederler.

Sanat temelli etkinlikler, antrenörün açık yönergeler, net sınırlar ve belirli bir amaç sunduğu durumlarda en etkili şekilde uygulanır. Yaratıcılık, sporcuların hem kendilerini özgürce ifade edebilecekleri hem de odaklarını ve karşılıklı saygıyı koruyabilecekleri güvenli ve yapılandırılmış bir ortam içinde desteklenmelidir.

Akış (Flow) Nedir ve Neden Önemlidir?

Akış (flow), bireyin yaptığı işe tamamen odaklandığı, kendisini etkinliğin içinde hissettiği ve yaptığı işten içsel olarak keyif aldığı bir durumdur.
Akış deneyimi şu koşullar oluştuğunda ortaya çıkar:

Net hedefler + Anında geri bildirim → Görevlerin anlamlı ve keyifli hissedilmesi

Akış durumu sporculara şu konularda yardımcı olur:

- Daha hızlı öğrenmelerini sağlar.
- Özgüvenlerini geliştirir.
- Zorluklar ve engellerle daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olur.
- Antrenmanlardan daha fazla keyif almalarını sağlar.

Akış deneyimini destekleyen antrenman ortamları, genç sporcuların hem performanslarını geliştirmelerine hem de spora yönelik olumlu tutumlarını sürdürmelerine katkıda bulunur.

Takım Akışı (Team Flow): Tüm Ekibin Uyum İçinde Hareket Ettiği An

Akış deneyimi yalnızca bireysel düzeyde değil, takım düzeyinde de yaşanabilir. Bu deneyimi birlikte yaşayan takımlar genellikle daha dayanıklı, daha destekleyici ve baskı ya da başarısızlık durumlarıyla başa çıkma konusunda daha başarılı olurlar.

Takım akışı (team flow) şu durumlarda ortaya çıkar:

- Takımdaki herkes etkinliğe tam olarak katılır ve sürece odaklanır.
- Oyuncular birbirlerine güvenir.
- Hareketler ve kararlar doğal bir uyum içinde gerçekleşmeye başlar.
- Takım kendisini güçlü, bağlı ve bütünleşmiş hisseder.

Takım akışı oluştuğunda sporcular yalnızca bireysel performanslarına odaklanmaz; ortak hedefler doğrultusunda hareket ederek birbirlerinin başarısını da desteklerler. Bu durum takım içindeki iletişimi, iş birliğini ve aidiyet duygusunu güçlendirirken, takımın genel performansına da olumlu katkı sağlar.

Bu Neden Antrenörler İçin Önemlidir?

Antrenörler, genç sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda motivasyonlarını, özgüvenlerini ve spora bağlılıklarını da şekillendiren önemli rol modellerdir. Bu nedenle antrenman ortamının nasıl tasarlandığı büyük önem taşır.

Akış deneyimini ve takım akışını destekleyen bir ortam oluşturmak, sporcuların antrenmanlara daha istekli katılmalarına, öğrenme süreçlerine daha fazla dahil olmalarına ve karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olur.

Bu yaklaşım sayesinde antrenörler:

- Sporcuların antrenmanlara aktif katılımını artırabilir,
- Öğrenme ve gelişim süreçlerini destekleyebilir,
- Takım içi güven ve iş birliğini güçlendirebilir,
- Baskı ve stres altında dayanıklılığı artırabilir,
- Spordan alınan keyfi ve uzun süreli katılımı teşvik edebilir.

Sonuç olarak, akış ve takım akışı odaklı bir yaklaşım yalnızca performansı geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda genç sporcuların kendilerini değerli, güvende ve takımın önemli bir parçası olarak

hissetmelerine katkı sağlar. Bu da hem sportif başarı hem de olumlu spor deneyimleri için güçlü bir temel oluşturur.

Özetle!

Yaratıcılık ve takım çalışması, daha etkili öğrenme süreçleri ve daha güçlü bir takım ruhunun oluşmasına katkı sağlar.

Sporcular kendilerini güvende, bağlı ve sürece aktif olarak katılmış hissettiklerinde;

- Daha fazla öğrenirler,
- Antrenmanlardan daha fazla keyif alırlar,
- Zorluklarla daha etkili başa çıkarlar,
- Ve daha iyi performans gösterirler.

Bu nedenle antrenman ortamlarında yaratıcılığı, iş birliğini ve aidiyet duygusunu desteklemek; hem sportif gelişim hem de gençlerin olumlu spor deneyimleri yaşamaları açısından önemli bir rol oynar.

Temel Çıkarımlar

✔️ **Takım çalışması**, aidiyet duygusu ve karşılıklı güven oluşturur.
✔️ **Sanat temelli etkinlikler**, sporcular arasındaki bağları ve etkileşimi güçlendirir.
✔️ **Akış (flow) deneyimi**, odaklanmayı artırır ve sporun daha keyifli deneyimlenmesini sağlar.
✔️ **Takım akışı (team flow)**, ortak hedefler ve net tanımlanmış roller sayesinde gelişir ve güçlenir.

Antrenörlere Hatırlatma!

→ **Her antrenman oturumunda en az bir yaratıcı takım çalışması etkinliği kullanın.**

Bunu Antrenmanlarda Nasıl Uygulayabilirsiniz?

1. Isınma Bölümü

→ Bir **Takım Uyum (Cohesion)** etkinliği ile başlayın.

→ **Mirror of Mine (Benim Aynam)** etkinliğini, isterseniz farklılaştırarak veya yeni kurallar ekleyerek uygulayın.

2. Ana Etkinlik

→ **Crossing the River (Nehri Geçmek)** etkinliğini deneyin.

Bu etkinlik, takım üyelerinin iletişim kurma, iş birliği yapma ve ortak problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

3. Değerlendirme ve Yansıtma

→ Sporcularla daire şeklinde oturarak kısa bir grup sohbeti gerçekleştirin.

Aşağıdaki soruları kullanabilirsiniz:

- "Bugün takımın en bağlı ve uyumlu hissettiği an ne zamandı?"
- "Kendinizi bugün hangi anda tamamen oyunun/antrenmanın içinde hissettiniz?"
- "Takım olarak en iyi iş birliğini ne zaman gösterdik?"
- "Bu etkinlik sırasında birbirimizden neler öğrendik?"

Bu kısa değerlendirme bölümü, sporcuların deneyimlerini fark etmelerine, takım içi bağları güçlendirmelerine ve akış (flow) deneyimlerini daha bilinçli şekilde yaşamalarına yardımcı olur.

Sanat Temelli Yöntemlerle JOY Yaklaşımı

Sanat pedagojisi perspektifinden çocuklara ve genç sporculara antrenörlük yapmak, sporu yalnızca beceri kazandırma ya da yarışma kazanma aracı olarak değil, bunun ötesinde bir öğrenme süreci olarak görmeyi ifade eder. Spor, hareketin keşfetme, kendini ifade etme ve gelişme aracı olduğu yaratıcı bir öğrenme sürecine dönüşür. Sanatta olduğu gibi odak noktası yalnızca nihai performans değil; deneyimin kendisi, öğrenme süreci ve bu sürecin taşıdığı anlamdır. Bu yaklaşımda antrenör yalnızca bilgi aktaran bir eğitici değildir. Antrenör, sporculara rehberlik eden bir yol göstericidir ve spor, gençlerin bütüncül bireyler olarak gelişebilecekleri bir öğrenme ortamına dönüşür.

Neden JOY'u Koçluk Yaklaşımımızın Merkezine Koyuyoruz?

Sanat pedagojisi perspektifinden bakıldığında, gençlik sporlarının temel amacı çocuğun bütüncül gelişimini desteklemektir. Bu gelişim yalnızca fiziksel becerileri değil; aynı zamanda duygusal, sosyal ve yaratıcı gelişimi de kapsar.

Bu yaklaşımda koçluğun amacı, çocuklarda neşe, merak ve keşfetme isteği uyandırmaktır. Böylece çocuklar yalnızca sonuçlar, ödüller veya dışsal motivasyon kaynakları için değil, kendi içsel motivasyonlarıyla spora katılmaya devam ederler.

Hareket, bireyin kendini ifade etmesinin bir yolu olarak görülür. Sporcular hareket aracılığıyla özgüven kazanır, dayanıklılık geliştirir ve kendi yaşamları üzerinde etkili olabileceklerine dair bir yeterlilik duygusu oluştururlar. Bu süreçte spor, yalnızca fiziksel performansın geliştirilmesine değil, bireyin kişisel gelişimine de katkı sağlar.

Amaç; erken yaşta uzmanlaşma ya da kısa vadeli başarılar elde etmek değil, gençlerin spora uzun süreli katılımını desteklemek ve sporla sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Bu bakış açısına göre spor, yalnızca performansı en üst düzeye çıkarmaya yönelik bir faaliyet değil; yaratıcılığı, öğrenmeyi ve kişisel gelişimi destekleyen bir uygulama alanıdır.

Young athletes are active learners and creators. They learn through play, exploration, and reflection. Each athlete brings unique strengths, ideas, and experiences.

JOY Yaklaşımında Antrenörün Rolü

JOY yaklaşımında antrenörün rolü, yalnızca otorite figürü olmaktan çıkarak hem bir lider hem de bir kolaylaştırıcı olmaya dönüşür. Antrenör; yapı, sınırlar ve güvenlik kurallarını belirlemeye devam ederken aynı zamanda sporcuların keşfetmelerine, karar vermelerine ve fikirlerini ortaya koymalarına olanak tanır. Her hareketi yönlendirmek yerine, keşfetmeyi ve gelişimi teşvik eden öğrenme ortamları tasarlar.

Antrenör; sporcularını dinler, onların duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler ve görüşlerine değer verir. Bu yaklaşımda sorular, talimatlar kadar önemlidir. Kurulan bu etkileşim ve diyalog sayesinde öğrenme, dayatılan bir süreç olmaktan çıkar; birlikte oluşturulan ve paylaşılan bir deneyime dönüşür.

Örneğin:

→ Bu hareketle ne ifade etmeye çalışıyordun?

→ Bu etkinlik sırasında neler fark ettin veya neler hissettin?

JOY Uygulamalarında Öğrenme Nasıl Gerçekleşir?

JOY practice includes:

JOY yaklaşımında öğrenme şu unsurları içerir:

- Oyun temelli ve keşfetmeye dayalı antrenmanlar
- Yalnızca katı ve tekrara dayalı çalışmalar yerine, farklı çözümlere ve yaratıcılığa olanak tanıyan açık uçlu oyunlar
- Açık ve anlaşılır hedefler ile güvenlik kuralları
- Yaratıcılık ve doğaçlama
- Etkinlikler sonrasında değerlendirme ve yansıtma süreçleri

- ***Örneğin:***

  → Bugün seni en çok şaşırtan şey neydi?

  → Senin için işe yarayan neydi ve neden?

JOY Yaklaşımında Değerlendirme ve Geri Bildirim

JOY yaklaşımında gelişim yalnızca kazanılan veya kaybedilen müsabakalar ya da istatistiksel sonuçlar üzerinden değerlendirilmez. Bunun yerine; gösterilen çaba, sürece katılım, yaratıcılık, karar verme becerileri ve zaman içindeki kişisel gelişim dikkate alınır.

Geri bildirimler açıklayıcı, yapıcı ve teşvik edici niteliktedir. Sonuçları yargılamaktan ziyade öğrenme sürecine odaklanır ve sporcuları kendi öğrenme deneyimleri üzerine düşünmeye teşvik eder.

Örneğin:

→ Baskı altında farklı çözüm yolları denemeye çalıştığını fark ettim. Bu, güçlü problem çözme becerilerine sahip olduğunu gösteriyor.

JOY Yaklaşımıyla Rekabeti Yeniden Düşünmek

JOY yaklaşımında rekabet, sporcunun değerini belirleyen bir ölçüt olarak değil; öğrenme, gelişim ve performans için bir fırsat alanı olarak görülür. Rekabet ortamı sporculara kendilerini ifade etme, iş birliği yapma ve gelişme fırsatları sunar. Kazanmak ya da kaybetmekten daha önemli olan, sporcuların bu deneyimden neler öğrendiğidir. Bu nedenle maç veya müsabaka sonrasında yapılan değerlendirme ve yansıtma süreçleri, skorun kendisinden daha büyük önem taşır.

JOY ile Uzun Dönemli Gelişim

JOY yaklaşımı, tükenmişlik ve sporu bırakma riskini azaltırken, sporcuların motivasyonlarını ve sorumluluk alma duygularını güçlendirmeyi hedefler. Bu yaklaşım sayesinde sporcular değişen koşullara daha kolay uyum sağlayan, daha bilinçli düşünebilen ve duygusal açıdan daha dengeli bireyler hâline gelirler. En önemlisi ise sporla daha sağlıklı ve anlamlı bir ilişki geliştirirler. Sanat eğitiminde olduğu gibi, erken yaşta mükemmelliğe ulaşmaktan ziyade; derinlemesine öğrenme, keyif alma ve anlamlandırma daha değerlidir.

Özetle!

Sanat pedagojisi perspektifinden gençlik sporlarında antrenörlük yapmak; sporu yalnızca atletik performansı geliştiren bir araç olarak değil, aynı zamanda yaratıcılığı, kendini ifade etmeyi ve düşünmeyi destekleyen bir uygulama alanı olarak görmeyi ifade eder. Bu yaklaşım, yalnızca sporcunun performansını değil, bireyin bütüncül gelişimini hedefler.

Spor, yaratıcı ve anlamlı bir öğrenme süreci olabilir.

Sporculara güvenli ve yapılandırılmış bir ortam içerisinde keşfetme, düşünme ve kendilerini ifade etme fırsatı verildiğinde; becerileri, özgüvenleri ve sorumluluk alma duyguları gelişir.

Temel Çıkarımlar
✔️ Sporcular; oyun, keşfetme ve yansıtma süreçleri aracılığıyla öğrenirler.
✔️ Antrenör hem bir lider hem de bir kolaylaştırıcıdır.
✔️ Yaratıcılık, açık hedefler ve belirlenmiş sınırlar içerisinde gelişir.
✔️ Geri bildirimler; sonuçlardan ziyade çaba, öğrenme süreci ve problem çözme becerilerine odaklanmalıdır.
✔️ Yansıtma ve değerlendirme süreçleri, öğrenmenin derinleşmesine katkı sağlar.

Antrenör Notu!

→ Sporculara daha fazla soru sorun ve karar verme süreçlerine daha fazla katılmaları için fırsatlar sunun.

Bunu Antrenmanlarda Nasıl Kullanabilirsiniz?

1. Isınma

→ Farklı bir uygulama ekleyerek Uyum (Cohesion) Egzersizi ile başlayın: Heykel Egzersizi

2. Ana Etkinlik

→ **Bizi Birleştiren Nedir?** etkinliğini uygulayın.
→ Ardından **Çizgi Egzersizi**ni gerçekleştirin.

3. Değerlendirme ve Yansıtma

→ Sporcularla bir çember oluşturarak grup sohbeti yapın ve şu soruları sorun:

• Bugün seni en çok şaşırtan şey neydi?

• Bugün hangi yeni fikir işe yaradı?

Pozitif Psikoloji ve Antrenör-Sporcu İlişkisi

Pozitif psikoloji, sporun gençlerin iyi oluşunu ve gelişimini nasıl destekleyebileceğini anlamak için yararlı bir çerçeve sunar. Gençlik sporları bağlamında bu yaklaşım; antrenör-sporcu ilişkisinin, duygusal güvenliğin ve destekleyici bir öğrenme ortamının önemini vurgular.

Bu bölümde, antrenörlerin pozitif psikoloji ilkelerinden yararlanarak genç sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini, motivasyonlarını korumalarını ve takımın bir parçası olarak kabul görmelerini nasıl destekleyebilecekleri ele alınmaktadır.

Genç Sporcu Antrenörlüğünde Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini geliştirmelerine ve yaşamlarında daha iyi işlev göstermelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Gençlik sporları bağlamında ise yalnızca sonuçlara ve performansa odaklanmak yerine, genç sporcuların spor aracılığıyla nasıl hissettiklerine, nasıl öğrendiklerine, nasıl aidiyet geliştirdiklerine ve nasıl büyüyüp geliştiklerine dikkat etmeyi ifade eder.

Pozitif psikoloji yalnızca “Sorunları nasıl çözeriz?” sorusunu sormaz. Aynı zamanda “Genç sporcuların spordan keyif almasına, motivasyonlarını sürdürmesine ve sağlıklı bir şekilde gelişmesine ne yardımcı olur?” sorusuna da yanıt arar. Bu nedenle, özellikle çocuklar ve gençlerle çalışan antrenörler için oldukça değerli bir yaklaşımdır.

Pozitif Psikoloji Antrenörler İçin Neden Önemlidir?

Çocuklar yalnızca yetenekleri, elde ettikleri sonuçlar veya gelecekteki potansiyelleri nedeniyle değer görmemelidir. Onlar sadece eğitilmesi gereken sporcular değil; duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçları olan, gelişim sürecindeki bireylerdir.

Pozitif psikoloji bakış açısına göre etkili bir antrenörlük yaklaşımı:

● Sporcuların spordan keyif almasını ve motivasyonlarını sürdürmesini destekler.

● Aidiyet ve kabul görme duygusunu geliştirir.

● Özgüven ve başa çıkma becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

● Gençlerin hem başarılarla hem de hayal kırıklıklarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur.

Sporcuların zorlanmaları, hata yapmaları, heyecan yaşamaları ve hayal kırıklığı hissetmeleri sporun doğal bir parçasıdır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, bu deneyimleri ortadan kaldırmayı amaçlamaz. Aksine, çocukların ve genç sporcuların bu durumlarla destekleyici, yapıcı ve sağlıklı yollarla başa çıkmalarına yardımcı olmayı hedefler.

Pozitif Psikolojiyi Doğru Anlamak: Nedir, Ne Değildir?

Pozitif Psikoloji Şunlar Değildir:

❌ Her şey yolundaymış gibi davranmak

❌ Olumsuz duyguları görmezden gelmek

❌ Zorlukları tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak

Pozitif Psikoloji Şunları İçerir:

✅ Sporcuları karşılaştıkları zorluklar karşısında desteklemek

✅ Güçlü yönlerini geliştirmelerine yardımcı olmak

✅ Sağlıklı ve destekleyici ortamlar oluşturmak

Gençlik Sporlarında Gelişim-İyi Oluş (Flourishing)

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri **gelişim-iyi oluş (flourishing)** kavramıdır. Gelişip serpilme, sürekli mutlu olmak ya da her zaman kazanmak anlamına gelmez. Gençlik sporlarında çocuklar; müsabaka öncesinde heyecan duysalar, hata yapsalar, maç kaybetseler veya hayal kırıklığı yaşasalar bile gelişip serpilebilirler.

Gelişip serpilme; zaman içinde çocukların kendilerini güvende ve saygı gördüklerini hissetmeleri, öğrenme sürecine aktif olarak katılmaları, olumlu ilişkiler kurmaları, kendilerini yeterli ve değerli hissetmeleri, aidiyet duygusu geliştirmeleri ve sporu anlamlı bir deneyim olarak yaşamaları anlamına gelir.

Bu yaklaşım, antrenörün odağını yalnızca "Nasıl performans gösterdik?" sorusundan uzaklaştırarak şu sorulara yöneltir:

→ Bugün kimler kendini takımın bir parçası olarak hissetti?

→ Kimler yeterince desteklendiğini hissetti?

→ Kimler zorlandı ve buna rağmen kendilerini değerli hissetmeye devam etti?

Antrenörün Rolü

Antrenörler; motivasyonun, duygusal iklimin, ilişkilerin, kapsayıcılığın ve çocukların başarı ile başarısızlığı nasıl anlamlandırdıklarının şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, antrenörlerin çocukların yalnızca sportif açıdan eğitilip eğitilmediklerini değil, aynı zamanda gelişmeleri, aidiyet duygusu kazanmaları ve yaşamlarında sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilmeleri için gerçekten desteklenip desteklenmediklerini fark etmelerine yardımcı olur. Gençlerle sporlarda bu ayrım büyük önem taşımaktadır.

PERMA Modeli: Antrenörler İçin Pratik Bir Araç

İyi oluşu (well-being) anlamak ve desteklemek için kullanılabilecek pratik yaklaşımlardan biri PERMA Modelidir. Bu model beş temel unsurdan oluşmaktadır:

- P – Positive Emotion (Olumlu Duygular): Sporcuların keyif almalarını ve cesaretlendirilmelerini sağlamak.
- E – Engagement (Katılım ve Bağlılık): Karşılaşılan zorlukların sporcunun beceri düzeyiyle uyumlu olmasını sağlamak.
- R – Relationships (İlişkiler): Güven, aidiyet ve olumlu ilişkiler geliştirmek.
- M – Meaning (Anlam): Sporcuların yaptıkları faaliyetlerde amaç ve anlam duygusu hissetmelerine yardımcı olmak.
- A – Başarı Duygusu: İlerlemeyi ve çabayı kutlama.

Pozitif Psikolojinin Günlük Antrenörlük Uygulamalarındaki Anlamı

Pozitif psikoloji, günlük antrenörlük davranışlarını şekillendirdiğinde gerçek anlamda etkili hâle gelir. Spor faaliyetlerine katılmak tek başına özgüvenin veya psikolojik dayanıklılığın gelişmesini otomatik olarak sağlamaz. Bu kazanımlar büyük ölçüde antrenörlük ortamının niteliğine bağlıdır.

Destekleyici bir ortam oluşturmak; disiplinin, kuralların veya beklentilerin olmadığı bir ortam yaratmak anlamına gelmez. Aksine çocuklar, antrenmanların hem duygusal açıdan güvenli hem de açık bir şekilde yapılandırılmış olduğu; rutinlerin, kuralların ve tutarlı yönlendirmenin bulunduğu ortamlardan en fazla yararı sağlarlar.

Uygulamada bu yaklaşım şu anlamlara gelir:

- Güvenli, kapsayıcı ve destekleyici antrenman ortamları oluşturmak,
- Her sporcunun anlamlı bir şekilde katılım sağlayabilmesi için etkinlikleri ve görevleri uyarlamak,
- Sporcuları dinlemek ve onların bakış açılarını ciddiyetle değerlendirmek,
- Yalnızca sonuçları değil, gösterilen çabayı ve kaydedilen gelişimi de takdir etmek,
- Çocukların yaşadıkları deneyimlerden öğrenmelerine yardımcı olmak için değerlendirme ve yansıtma süreçlerinden yararlanmak.

Özetle!

Pozitif psikoloji, genç sporcuların gelişmelerine, aidiyet duygusu kazanmalarına ve motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olur.

Destekleyici ve iyi yapılandırılmış bir antrenman ortamı; çocukların özgüven, psikolojik dayanıklılık ve spordan keyif alma düzeylerini geliştirmelerine katkı sağlar.

Temel Çıkarımlar

✔ Pozitif psikoloji, sürekli olumlu düşünmekten ziyade bireylerin güçlü yönlerini ve iyi oluşlarını desteklemeye odaklanır.

✔ Duygusal güvenlik ve aidiyet duygusu, öğrenme süreci için büyük önem taşır.

✔ PERMA Modeli, antrenörlere sporcuların iyi oluşunu desteklemede pratik bir çerçeve sunar.

✔ Gösterilen çaba, kaydedilen gelişim ve takım çalışması takdir edilmeli ve görünür kılınmalıdır.

✔ Zorluklar sporun doğal bir parçasıdır; ancak çocukların bu süreçlerde uygun şekilde desteklenmeye ihtiyaçları vardır.

Antrenör Notu!

→ Her antrenmanda sporcuların gösterdiği çabayı, kaydettiği gelişimi ve sergilediği olumlu davranışları fark edin ve bunları açıkça ifade ederek takdir edin.

Antremanlarda Kullanım Örneği:

1. Isınma

→ **Üç Şey Hakkında (Three Things About)** etkinliği ile başlayın.

2. Ana Etkinlik

→ Her sporcunun kendi beceri düzeyinde başarılı olabileceği şekilde bir antrenman etkinliğini uyarlayın.

→ Uygulama sırasında çaba odaklı geri bildirimler verin:
"Harika bir azim gösterdin.", "Çok iyi bir takım çalışması örneği sergilediniz." gibi.

→ Takım arkadaşlarının birbirlerini desteklediği kısa bir eşli teşvik etkinliği planlayın.

→ **Gözlem Egzersizi (Viewing Exercise)** etkinliğini uygulayın.

3. Değerlendirme ve Yansıtma

→ Sporcularla bir çember oluşturarak grup sohbeti gerçekleştirin ve şu soruları sorun:

- Bugün sana kim yardımcı oldu?
- Bugün hangi yönünle gurur duyuyorsun?

Sporda Antrenör-Sporcu İlişkisi

Antrenör-sporcu ilişkisi, spordaki en güçlü etki kaynaklarından biridir. Bu ilişki yalnızca performansı değil; aynı zamanda motivasyonu, özgüveni, öğrenmeyi ve iyi oluşu da şekillendirir. Özellikle gençlik sporlarında, sporculara nasıl davranıldığı, ne ölçüde dinlendikleri ve nasıl desteklendikleri; sporun onlar için gelişim ve keyif kaynağı mı yoksa baskı ve uzaklaşma nedeni mi olacağını önemli ölçüde etkiler.

Pozitif psikoloji bakış açısına göre güçlü ilişkiler, yalnızca hoş bir ek unsur değil; hem gelişimin hem de uzun vadeli başarının temelini oluşturan kritik bir yapı taşıdır. En iyi sonuçlar, güçlü ilişkiler üzerine inşa edilir. Sporcular kendilerine güvenildiğini, desteklendiklerini ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde daha iyi performans gösterirler.

Antrenör-Sporcu İlişkisi Neden Önemlidir?

Bir sporcunun iyi oluşunu ve gelişimini etkileyen en güçlü faktörlerden biri, kurduğu ilişkilerin niteliğidir. Spor ortamında takım arkadaşları, ebeveynler ve taraftarlarla kurulan ilişkiler önemli olsa da, antrenör-sporcu ilişkisi merkezi bir role sahiptir.

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında iyi oluş, yalnızca sonuçlar veya başarılarla ilgili değildir. Aynı zamanda bireyin desteklendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi, yaptığı işe güven duyması ve anlam yükleyebilmesiyle de ilgilidir. Bu nedenle antrenörler için sporcularla nasıl çalıştıkları, onlara ne öğrettikleri kadar önemlidir.

Antrenör-Sporcu İlişkisi: Hiyerarşi Değil, Bir Ortaklık

Antrenör-sporcu ilişkisi, yalnızca talimat vermek ve itaat beklemekten ibaret değildir. Antrenör liderlik eder ve önemli kararlar alır; ancak en güçlü ilişkiler karşılıklı saygı, etkili iletişim ve paylaşılan sorumluluk üzerine kuruludur.

Bu ilişkiyi, zaman içinde birbirini etkileyen iki kişi arasındaki bir ortaklık olarak görmek daha doğru olacaktır. Spor psikoloğu Sophia Jowett, antrenör-sporcu ilişkisini hem antrenörün hem de sporcunun performansa, gelişime ve ilişkinin kalitesine katkıda bulunduğu güçlü bir ikili ortaklık olarak tanımlamaktadır.

İlişkinin tüm sorumluluğunu yalnızca antrenörün veya yalnızca sporcunun üstlenmesi durumunda ilişkinin kalitesi zarar görür. En sağlıklı ilişkiler hem antrenörün hem de sporcunun sürece aktif olarak katıldığı ve sorumluluk paylaştığı, antrenör-sporcu odaklı ilişkilerdir.

Antrenör-Sporcu İlişkisinin Dört Türü

Jowett'in çalışmaları, spordaki ilişkilerin iki temel boyut üzerinden değerlendirilebileceğini göstermektedir:

1. Destek ve ilgi: İlişkinin ne kadar güçlü ve destekleyici olduğu
2. Performans çıktıları: Elde edilen sonuçlar ve başarı düzeyi

Bu iki boyutun birleşimi, spor ortamlarında yaygın olarak görülen dört farklı ilişki türünü ortaya çıkarmaktadır:

Destekleyici + Başarılı

→ İdeal ilişki

Hem güçlü bir ilişki hem de başarılı performans sonuçları vardır. Sporcular kendilerini değerli hissederken aynı zamanda gelişim ve başarı gösterebilirler.

Destekleyici + Henüz Başarılı Değil

→ Gelişim için sağlıklı bir ilişki

Performans hedeflerine henüz ulaşılmamış olsa bile sporcu desteklenmekte, öğrenmekte ve gelişmektedir. Uzun vadede başarı için güçlü bir temel oluşturur.

Başarılı + Destekleyici Değil

→ Uzun vadede riskli bir ilişki

Kısa vadede başarı elde edilse bile ilişkinin yeterince destekleyici olmaması; motivasyon kaybı, tükenmişlik ve spordan uzaklaşma riskini artırabilir.

Destekleyici Değil + Başarılı Değil

→ Zararlı ilişki

Hem ilişki kalitesi hem de performans sonuçları olumsuzdur. Bu durum sporcunun gelişimini, iyi oluşunu ve spora bağlılığını olumsuz etkileyebilir.

Jowett'in 3 + 1 C Modeli

Güçlü antrenör-sporcu ilişkilerinin nasıl kurulacağını anlamak için Jowett, 3 + 1 C Modelini geliştirmiştir.

- Yakınlık (Closeness) = güven ve saygı
- Bağlılık (Commitment) = zaman içinde ilişkiye bağlı kalmak
- Tamamlayıcılık (Complementarity) = birlikte iyi çalışabilmek
- Ortak Yönelim (Co-orientation) = ortak anlayış

Güçlü Bir Antrenör-Sporcu İlişkisinin Antrenörler İçin Anlamı

Özellikle gençlik sporlarında, başarı hiçbir zaman iyi oluşun pahasına elde edilmemelidir. Sporcular, performans hedefleri gerçek ilgi ve destekle dengelendiğinde en iyi şekilde gelişirler. İyi antrenörlük yalnızca taktikler ve antrenman uygulamalarından ibaret değildir. Aynı zamanda genç bireyleri birer birey olarak nasıl yönlendirdiğiniz, zorladığınız ve desteklediğinizle de ilgilidir.

Güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi:

- motivasyonu destekler,
- öğrenmeyi geliştirir,
- memnuniyeti artırır,
- iyi oluşu korur,
- ve uzun vadede performansı destekler.

Özetle!

Güçlü antrenör-sporcu ilişkileri hem iyi oluşu hem de performansı destekler. Sporcular; kendilerine güvenildiğini, saygı duyulduğunu ve anlaşıldıklarını hissettiklerinde en iyi performansı gösterir ve en etkili şekilde gelişirler.

Temel Çıkarımlar

✔ İlişkiler, motivasyon ve özgüvenin gelişiminde merkezi bir role sahiptir.
✔ İyi antrenörlük, liderlik ile ortaklık anlayışı arasında dengeli bir yaklaşım kurar.
✔ Güven ve etkili iletişim, öğrenmeyi ve performansı geliştirir.
✔ 3+1 C Modeli, güçlü antrenör-sporcu ilişkileri kurmaya yardımcı olur.
✔ Başarı hiçbir zaman iyi oluşun pahasına edilmemelidir.

Antrenör Notu!

→ Her antrenmanda her sporcuyla bireysel olarak bağlantı kurmak için zaman ayırın.

Antrenmanlarda Uygulama Önerileri

→ 1. Isınma

→ Her sporcuyla kısa bir şekilde iletişim kurun: göz teması kurun, selam verin veya basit bir soru sorun.

2. Ana Etkinlik

→ Seansın ortak hedeflerini sporcularla birlikte belirleyin.

→ Antrenör yönlendirmesi olmadan sporcuların kendi kararlarını verdiği bir etkinlik uygulayın.

→ Açık, saygılı ve spesifik geri bildirimler vermeyi uygulayın.

3. Değerlendirme ve Yansıtma

→ Sporcularla bir çember oluşturarak grup sohbeti gerçekleştirin ve şu soruları sorun:

- Bugün kendini desteklenmiş hissettin mi?
- Bir sonraki antrenmanda birlikte neleri daha iyi yapabiliriz?

JOY Yaklaşımında Motivasyon ve Geri Bildirim

Motivasyon, spordaki en önemli unsurlardan biridir. Bir sporcunun sabah erken kalkmasını, yorgun olduğunda bile antrenmana devam etmesini ve sonuçlar henüz ortaya çıkmamış olsa bile çaba göstermesini sağlayan güçtür.

Peki sporcuları motive eden şey nedir?

Ve antrenörler bu sürece nasıl katkıda bulunurlar?

Sporcuları Motive Eden Nedir?

Kişisel Hedefler ve Spora Duyulan Tutku

Birçok sporcu, spora duyduğu gerçek tutku sayesinde motive olur. Karşılaşılan zorluklardan, rekabet ortamından ve kişisel başarı hissinden keyif alırlar. Bu tutku, antrenmanlar yoğunlaştığında bile odaklarını korumalarına yardımcı olur.

Zorlukların Üstesinden Gelme ve Sürekli Gelişim

Gelişme arzusu, motivasyonun en güçlü kaynaklarından biridir. Kişisel dereceleri geliştirmek, rekorlar kırmak veya kendi sınırlarını aşmak; sporculara ilerleme ve başarma duygusu kazandırarak günlük motivasyonlarını artırır.

Takdir Edilme ve Sonuçlar

Harcanan çabanın galibiyetlere, madalyalara, milli takım davetlerine veya basit bir övgüye dönüşmesi güçlü bir duygusal pekiştirme sağlar. Küçük başarılar bile motivasyon üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Takım Ruhu ve Takım Arkadaşlığı

Birçok sporcu için motivasyonun önemli bir kaynağı da takımın kendisidir. Sporcular, takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratmamak, daha büyük bir bütünün aktif bir parçası olmak ve takımın desteğini hissetmek için çaba gösterirler.

Hayaller ve Geleceğe Yönelik Hedefler

Önemli organizasyonlara katılmak, profesyonel sporcu olmak, burs kazanmak, farklı ülkeleri görmek veya ülkesini temsil etmek gibi hayaller, sporcuların günlük çabalarını besleyen güçlü motivasyon kaynaklarıdır.

Antrenörler Sporcuları Nasıl Motive Eder?

Açık ve Ulaşılabilir Hedefler Belirlemek

Etkili bir antrenör, sporcunun gerçekçi, spesifik ve aşamalı hedefler belirlemesine yardımcı olur. İyi tanımlanmış hedefler, sporcuya yön, amaç ve odak sağlar.

Sürekli Geri Bildirim Sağlamak

Olumlu geri bildirimler başarılı performansları pekiştirirken, düzeltici geri bildirimler gelişim için rehberlik eder. Motive edici antrenörler, övgü ile uygulamaya yönelik öneriler arasında denge kurarak sporcunun gelişebileceğine inanmasını sağlar.

Özgüven ve Öz Saygıyı Geliştirmek

Sporcuya inanmak, motivasyonun en güçlü kaynaklarından biridir. Antrenörün sporcuya duyduğu güveni göstermesi, sporcunun risk alma ve kendi sınırlarını aşma cesareti kazanmasına yardımcı olur.

Olumlu ve İlham Verici Bir Antrenman Ortamı Oluşturmak

Saygı, birliktelik ve disiplinin hâkim olduğu bir ortam motivasyonu artırır. Örnek olarak liderlik eden ve etkili iletişim kuran antrenörler, sporcuların ellerinden gelenin en iyisini ortaya koymalarını teşvik eder.

Yalnızca Sonucu Değil, Çabayı da Değerli Görmek

Motive edici antrenörler, nihai performanstan bağımsız olarak günlük çabayı ve emeği takdir ederler. Bu yaklaşım disiplin ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlarken, sporcuların zor dönemlerde de motivasyonlarını korumalarına yardımcı olur.

Sporcu Özerkliğini Desteklemek

Gerçek motivasyon, sporcu kendisini söz sahibi ve sorumluluk sahibi hissettiğinde ortaya çıkar. Etkili antrenörler, sporcuları karar alma süreçlerine, planlamalara ve strateji geliştirme aşamalarına dahil ederler.

Temel Çıkarımlar
Sporda motivasyon birçok farklı etmenin bir araya gelmesiyle oluşur:
✔ Kişisel ilgi ve tutkular
✔ Açık ve net hedefler
✔ Olumlu ve destekleyici bir ortam
✔ Sporcu ile antrenör arasında kurulan güvene dayalı ilişki

Antrenör Notu!

→ Sporcu kendine inandığında ve antrenörünün ona inandığını hissettiğinde, motivasyon güç, disiplin ve kazanma arzusuna dönüşür.

Öğrenmeyi ve Özgüveni Destekleyen Yapıcı Geri Bildirim

JOY yaklaşımında geri bildirim, sporcuların öğrenmelerine, duygularını yönetmelerine ve bir gruba ait olduklarını hissetmelerine yardımcı olan günlük bir etkileşim olarak görülür. Geri bildirim, yalnızca o andaki performansı değil, aynı zamanda genç sporcuların kendilerini nasıl gördüklerini ve spor ortamındaki yerlerini nasıl algıladıklarını da etkiler.

Yapıcı geri bildirim, sporcuların yaşanan olay ile kendi kimliklerini birbirinden ayırabilmelerine yardımcı olur. Hatalar, kişinin değerini yansıtan durumlar olarak değil de öğrenme sürecinin doğal bir parçası olarak ele alındığında, sporcular denemeye, sorumluluk almaya ve baskı altında sürece bağlı kalmaya daha istekli olurlar. Duygusal açıdan zorlayıcı durumlarda geri bildirim, sporcunun kendini güvende hissetmesini ya güçlendirebilir ya da zayıflatabilir.

Antrenörler, içinde bulunulan bağlama ve kendi antrenörlük tarzlarına bağlı olarak geri bildirime farklı şekillerde yaklaşabilirler. En önemli nokta, JOY yaklaşımının öncelik verdiği ortamı korumaktır: çabayı takdir etmek, yönlendirmeleri açık ve uygulanabilir tutmak ve sporcuları gelişim sürecindeki bireyler olarak desteklemek.

JOY ortamlarında geri bildirimin bilinçli ve yapılandırılmış bir şekilde nasıl verilebileceğine ilişkin bir örnek olarak, ekler bölümünde yapıcı geri bildirim konusunda isteğe bağlı bir mikro eğitim sunulmaktadır.

Geri bildirim yalnızca tekniği değil; aynı zamanda özgüveni, psikolojik dayanıklılığı ve aidiyet duygusunu da şekillendirir.

→ Kişiyi davranıştan ayırın: Sporcunun değerini değil, davranışı düzeltin.

→ Geri bildirime yönlendirme yapmadan önce çabayı veya niyeti takdir ederek başlayın.

→ Düzeltmeleri basit ve spesifik tutun; her seferinde tek bir noktaya odaklanın.

→ Sporcuların öz yeterliliklerini ve sorumluluk almalarını desteklemek için sorular kullanın (örneğin: “Burada ne yapmaya çalışıyordun?”).

→ Özellikle baskının yüksek olduğu anlarda, geri bildirimin zamanlamasına ve tonuna dikkat edin.

❗ Geri bildirim, olayların hızını yavaşlatarak ve yaşananları adlandırarak duygusal düzenlemeyi destekleyebilir.

❗ Güvene dayalı ve kapsayıcı bir grup iklimi, geri bildirimin kabul edilmesini ve kullanılmasını kolaylaştırır.

❗ Geri bildirim vermenin tek bir doğru yolu yoktur; kullanılan dili ve yaklaşımı duruma ve sporcuya göre uyarlayın.

❗ *Ekler bölümünde yer alan mikro eğitim, JOY ortamlarında geri bildirimin bilinçli ve yapılandırılmış bir şekilde nasıl verilebileceğine ilişkin somut bir örnek sunmaktadır.*

Bunu Antrenmanlarda Nasıl Kullanabilirsiniz?

Bunu Deneyin: Düzeltmeden Önce Düşündürün

(Öz yeterliliği, özgüveni ve psikolojik güvenliği destekler.)

Teknik geri bildirim vermeden önce, sporcuyu niyeti veya yaşadığı deneyim üzerine düşünmeye teşvik edin.

→ “Burada ne yapmaya çalışıyordun?”

→ “O anda ne fark ettin?”

Bunu Deneyin: Baskının Yüksek Olduğu Anlarda Geri Bildirimi Yavaşlatın

(Duygusal düzenlemeyi ve psikolojik dayanıklılığı destekler.)

Duygusal yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda, performansı düzeltmeye geçmeden önce kısa bir duraklama yapın.

→ “Önce bir nefes alalım.”

→ “Şu anda enerjini nasıl hissediyorsun?”

Durum sakinleştikten sonra, kısa ve odaklanmış geri bildirimler verin.

VIP – Modeli

Sporda Akran Desteği

VIP Modeli, **her genç sporcunun kendini hoş karşılanmış, desteklenmiş ve takıma bağlı hissettiği** bir takım ortamı oluşturmada antrenörlere yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Model, takım kültürünü güçlendiren ve sporcular ile antrenörler arasındaki iletişimi destekleyen, dönüşümlü olarak yürütülen bir akran destek rolü sunmaktadır.

VIP Modeli, JOY in Sports yaklaşımı kapsamında geliştirilen pratik bir antrenörlük aracıdır. Model; gençlik sporlarında **akran ilişkileri, motivasyonel iklim ve paylaşılan liderlik** konularındaki araştırmalardan yararlanılarak oluşturulmuştur.

VIP'ler; takım içi bağlılığı, iletişimi ve kapsayıcılığı destekler. Güncel araştırmalar, bu unsurların genç sporcuların spora yönelik motivasyonlarını, özgüvenlerini ve katılımlarını sürdürmelerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir.

VIP Modeli, antrenörlerin takım kültürünü güçlendirmeleri, genç sporcuları desteklemeleri ve olumlu bir antrenman ortamı oluşturmaları için kolay uygulanabilir bir yöntem sunar. VIP, takım arkadaşlarının kendilerini hoş karşılanmış, özgüvenli ve takıma bağlı hissetmelerine yardımcı olan dönüşümlü bir akran destek rolüdür.

VIP Modeli Neden İşe Yarar?

→ **Takım Arkadaşlarından Gelen Destek, Gençlik Sporlarının Temel Unsurlarından Biridir**

Güncel araştırmalar, anlamlı akran ilişkilerinin motivasyon, spordan keyif alma, aidiyet duygusu ve spora katılımın sürdürülmesi açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bu tür ilişkileri teşvik eden takım ortamları, daha sağlıklı bir gelişimi destekler ve sporu bırakma riskini azaltır.

→ **Paylaşılan Liderlik Takımı Güçlendirir**

Gençlik sporlarında liderlik yalnızca tek bir takım kaptanıyla sınırlı olmak zorunda değildir. Sporcu liderliği üzerine yapılan çalışmalar, paylaşılan ve dönüşümlü liderlik rollerinin iletişimi

geliştirebildiğini, takım bütünlüğünü güçlendirebildiğini ve daha fazla sporcunun kendini değerli ve sürece dahil hissetmesine katkı sağlayabildiğini göstermektedir.

→ **İletişim ve Güven, Katılımı Destekler**

Açık ve güvene dayalı iletişim, gençlik sporları ortamlarında giderek daha önemli hâle gelmektedir. VIP gibi akran destek rollerine sahip sporcular; bilgilerin netleştirilmesine, takım arkadaşlarıyla iletişim kurulmasına ve takım içindeki günlük etkileşimlerin desteklenmesine yardımcı olabilir.

Bu durum hem akran ilişkilerini hem de antrenör-sporcu iletişimini güçlendirir.

→ **Akran Rehberliği Özgüveni ve Takıma Uyum Sürecini Destekler**

Gençlik gelişimi ve sporcu liderliği alanındaki araştırmalar, yapılandırılmış akran desteğinin genç sporcuların kendilerini daha güvende, daha özgüvenli ve daha fazla kabul görmüş hissetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca yeni sporcuların takıma uyum sağlamalarını destekler ve genel takım ortamını güçlendirir.

VIP rolü, bu kazanımları doğrudan takım uygulamalarının bir parçası hâline getirir.

VIP'ler Aslında Ne Yapar?

VIP rolü basit ve çocuk dostu bir yapıya sahiptir. VIP'ler şu alanlara odaklanır:

- **Sosyal destek:** Yeni sporcuları karşılamak ve herkesin kendini grubun bir parçası olarak hissetmesine yardımcı olmak.
- **Motivasyonel destek:** Çabayı teşvik etmek ve hata yapmanın öğrenme sürecinin doğal bir parçası olduğunu vurgulamak.
- **Görev desteği:** Takım arkadaşlarının antrenman etkinliklerini, uygulamaları ve rutinleri anlamalarına yardımcı olmak.
- **İletişim köprüsü:** Bilgilerin netleştirilmesine yardımcı olmak ve çift yönlü iletişimi desteklemek.

Bu Antrenörler İçin Ne Anlama Geliyor?

VIP'ler size şu konularda yardımcı olur:

✔ Daha olumlu ve kapsayıcı bir takım kültürü oluşturmak

✔ Sporcular arasındaki ilişkileri desteklemek

✔ Daha az yanlış anlaşılmanın yaşandığı, daha akıcı antrenmanlar yürütmek

✔ Yeni sporcuların takıma uyum sürecini desteklemek

✔ Takım içindeki iletişimi ve güveni güçlendirmek

VIP uygulamasını hayata geçirmek haftada yalnızca birkaç dakikanızı alır. Ancak zaman içinde takım atmosferi, sporcuların özgüveni ve antrenör-sporcu ilişkileri üzerindeki etkisi oldukça önemli olabilir.

TuTo Tarafından Uygulanan VIP Model örneği aşağıdaki linkte mevcuttur:

→**Practical Example of the VIP Model: TuTo's Captain School - Joy in sports**

Okumanız için:

→**Forum theather article**



Genç Sporcular ve Antrenörler İçin Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal İyi Oluş

Gençlerle Sporda Psikolojik Dayanıklılık Neden Önemlidir? – Sporcu Perspektifi

Gençlik sporlarında psikolojik dayanıklılık, “zihinsel olarak güçlü olmak” ya da duyguları bastırmak anlamına gelmez. Psikolojik dayanıklılık; genç bir sporcunun baskıya, hatalara ve zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilmesi, aynı zamanda spora katılımını ve motivasyonunu sürdürebilmesi anlamına gelir.

Rekabetçi spor doğası gereği genç sporcuları zorlayan birçok durum içerir: önemli müsabakalar, başarısız olma korkusu, başkalarının beklentileri veya takım arkadaşlarının önünde hata yapmak gibi. Bu durumlar rahatsız edici hissedilebilir; ancak aynı zamanda öğrenme ve gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır.

Psikolojik olarak dayanıklı sporcular, hiç kaygı yaşamayan sporcular değildir. Aksine, stres tepkilerini fark edebilen, bunları normal kabul edebilen ve daha kolay toparlanarak yeniden odaklanabilen sporcularıdır. Bir müsabaka öncesinde heyecan veya kaygı hissetmek çoğu zaman durumun sporcu için önemli olduğunu ve performans göstermeye hazırlandığını gösterir.

Araştırmalar, psikolojik dayanıklılık kaynakları daha güçlü olan genç sporcuların yarışma kaygısını daha yönetilebilir olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu sporcular, baskı altında olsalar bile özgüvenlerini koruyabilmekte, fiziksel gerginliklerini daha iyi düzenleyebilmekte ve kontrol edebilecekleri unsurlara odaklanmayı sürdürebilmektedirler.

Bu da kaygının tek başına bir sorun olmadığını göstermektedir. Kaygı, esas olarak sporcunun onu anlamak veya düzenlemek için gerekli becerilere henüz sahip olmadığı durumlarda zorlayıcı hâle gelir. Uygun destekle genç sporcular, kalp atışlarının hızlanması veya kas gerginliği gibi fiziksel belirtilerin tehlikeli olmadığını; aksine performansa hazırlığın işaretleri olduğunu öğrenebilirler.

Antrenörler açısından psikolojik dayanıklılığı desteklemek; duyguların kabul edildiği, hataların öğrenme sürecinin doğal bir parçası olarak görüldüğü ve baskının açıkça konuşulabildiği bir ortam oluşturmak anlamına gelir. Sporcular stres yaşadıklarında bunu deneyimlemek ve ifade etmek konusunda kendilerini güvende hissettiklerinde; özgüven, öz düzenleme becerileri ve spordan uzun vadeli keyif alma düzeyleri gelişmeye daha yatkın olur.

Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, spor ortamındaki zorlukları ortadan kaldırmak değil; genç sporcuların bu zorluklarla giderek artan bir özgüven ve farkındalıkla başa çıkmalarına yardımcı olmak anlamına gelir.



Tüm JOY Etkinlik Kategorileri Dayanıklılığı (Resilience) Nasıl Destekler?

Gençlik sporlarında dayanıklılık (resilience), tek bir egzersiz türüyle değil, birçok farklı deneyimin bir araya gelmesiyle gelişir. Yukarıda yer alan tüm JOY etkinlik kategorileri, dayanıklılığı birbirini tamamlayan farklı yollarla destekler.

Tanışma, güven oluşturma, takım oluşturma, iletişim ve kapsayıcılık etkinlikleri; grup içerisinde güven, aidiyet, kabul görme ve özgüven duygularını geliştirir. Bu deneyimler dayanıklılığın temelini oluşturur ve sporcuların baskıyla başa çıkmalarına, hatalardan öğrenmelerine ve zorlayıcı durumlarda sürece bağlı kalmalarına yardımcı olur.

Dayanıklılık (Resilience) etkinlikleri ise daha doğrudan belirli becerilere odaklanır. Bunlar arasında stres tepkilerini fark etme, sinir sistemini düzenleme, olumlu ve destekleyici iç konuşmalar yapma ve zihinsel canlandırma (imgeleme) çalışmaları yer alır. Bu etkinlikler, diğer tüm JOY kategorileri tarafından oluşturulan sağlam temelin üzerine inşa edilir.

Uygulamada dayanıklılık hem dolaylı hem de doğrudan yollarla güçlenir: Bir yandan güven, bağlılık ve aidiyet duygusu yaratan günlük deneyimler aracılığıyla; diğer yandan öz düzenleme ve toparlanmayı destekleyen hedefe yönelik etkinliklerle geliştirilir.

Bu nedenle dayanıklılık, yalnızca baskı altında güçlü kalabilme becerisi değil; güvenli ilişkiler, destekleyici bir takım ortamı ve bilinçli psikolojik beceri çalışmalarıyla zaman içinde gelişen çok boyutlu bir süreç olarak görülmelidir.

Özetle!

Güvenlik, güven, bağlantı, iletişim ve kapsayıcılık oluşturan etkinlikler zaten dayanıklılığı (resilience) güçlendirir. Sporcular kendilerini kabul edilmiş ve desteklenmiş hissettiklerinde, baskı ve başarısızlıklarla daha iyi başa çıkarlar. Farklı JOY etkinlikleri, nasıl çerçevelendirildiklerine ve ne zaman kullanıldıklarına bağlı olarak dayanıklılığı farklı şekillerde destekleyebilir. Dayanıklılığı antrenmandan ayrı bir unsur olarak ele almak yerine, tüm JOY etkinliklerinin içine entegre etmek mümkündür; bazı etkinlikler ise öz düzenleme ve toparlanma için daha odaklı fırsatlar sunar.

Temel Çıkarımlar

✔ Psikolojik dayanıklılık yalnızca stresli veya rekabetçi durumlarda değil, her gün gelişir.

✔ Psikolojik Dayanıklılık etkinlikleri daha bilinçli bir şekilde kullanılarak şu alanlar desteklenebilir:

○ Sinir sistemi düzenlenmesi

○ Stres tepkilerinin fark edilmesi ve tanınması

○ Olumlu ve destekleyici öz konuşma

Antrenör Notu!

→ Etkinlikleri, o anda grubun veya bireysel sporcuların ihtiyaçlarına göre seçin.

Antrenör Perspektifi: Antrenörler İçin JOY E-Portfolyosu

“Koçluğu Değiştiren An”

Neredeyse her antrenman oturumunda çoğu zaman fark edilmeyen bir an vardır. Bu an, antrenman planında yazmaz ve istatistiklerde yer almaz. Bir genç, kaçırdığı bir pasın ardından, bir takım arkadaşının yorumundan sonra ya da yeniden denemek ile geri çekilmek arasında kaldığı sessiz bir şüphe anında tereddüt ettiğinde ortaya çıkar. O anda, spordan daha derin bir şey söz konusudur: özgüven, aidiyet ve öz değer.

Antrenörler sahaya beceri öğretmeye ve etkinlikleri yönlendirmeye hazır olarak çıkarlar; ancak kısa sürede koçluğun özünde insanlarla ilgili olduğunu öğrenirler. Duygular hızla değişebilir, küçük anlar büyük etkiler yaratabilir ve en dikkatli şekilde planlanmış antrenmanlar bile beklenmedik biçimde gelişebilir. Koçluk, kesinlikten çok sürekli bir belirsizlik içinde şekillenir ve bunun büyük bölümü görünmezdir.

Öz Değerlendirme Aracı Olarak E-Portfolyo

COACH-JOY e-portfolyosu basit bir fikre dayanır: Tek başına deneyim yeterli değildir. Öğrenme, antrenörlerin deneyimlerine geri dönüp onları değerlendirmesi ve zaman içinde ortaya çıkan örüntüleri fark etmeye başlamasıyla gerçekleşir. Başlangıçta birbirinden bağımsız görünen anlar zamanla birbiriyle bağlantı kurar ve daha bilinçli seçimler yapmak için alan açar.

Yansıtma süreci sayesinde antrenörler örneğin şunları fark etmeye başlayabilir:

- Benzer durumlarda farklı geri bildirim türlerinin nasıl karşılandığını
- Sporcuların hangi durumlarda aktif katılım gösterdiğini ve hangi durumlarda geri çekildiğini
- Grup içinde güven duygusunu hangi davranışların güçlendirdiğini ve hangilerinin zayıflattığını

● Kendi tepkilerinin antrenman ortamının atmosferini nasıl etkilediğini

Dayanıklılık (resilience) düşünüldüğünde bu yansıtma süreci büyük önem taşır. Dayanıklılık baskının kendisinden doğmaz; gençlerin denemek, hata yapmak ve yeniden denemek için kendilerini güvende hissettikleri ortamlarda gelişir. Antrenörler bu koşulları verdikleri tepkiler, sergiledikleri tutumlar ve oluşturdukları aidiyet duygusu aracılığıyla, her gün ve her an yaratırlar.

Bu noktada geri bildirim kritik bir rol oynar. Verilen her geri bildirim, genç bir sporcunun kendi çabasını nasıl yorumladığını etkiler. Geri bildirim gelişimi destekleyebilir ya da fark edilmeden özgüveni azaltabilir. Buna rağmen geri bildirimin etkisi çoğu zaman derinlemesine incelenmez. E-portfolyo, bu etkinin görünür hâle gelmesine yardımcı olur ve geri bildirimi yalnızca düzeltme amacı taşıyan bir araç olmaktan çıkarıp bir destek ve özen davranışına dönüştürür.

Farkındalık arttıkça koçluk da tepkisel olmaktan çıkar ve daha bilinçli bir hâl alır. Antrenmanlar daha geniş bir gelişim yolculuğunun parçası hâline gelir. Örüntüler ortaya çıkar, içgörüler birikir ve yapılan seçimler daha anlamlı bir amaç kazanır.

Bununla birlikte koçluk hiçbir zaman bireysel bir süreç değildir. Takımlar ilişkiler aracılığıyla gelişir, bağ kurmak dayanıklılığı güçlendirir ve aidiyet duygusu birlikte inşa edilir. E-portfolyo da bu ortak gelişim sürecini yansıtarak grubun nasıl işlediğini ve nasıl hissettiğini şekillendiren destek ve kapsayıcılık anlarını kayıt altına alır.

Birçok antrenör için bu yansıtıcı uygulama yeni bir deneyim olabilir. Zaman, dürüstlük ve dikkatli bakmayı gerektirir; ancak mükemmel olmayı gerektirmez. Yalnızca şu soruyu sorma alışkanlığını geliştirmeyi ister:

What really happened here?

“Burada gerçekten ne oldu?”

Bu soru yalnızca antrenörün uygulamalarını değil, sahadaki her genç sporcunun deneyimini de dönüştürebilir. Çünkü antrenmanlar ve skorlar zamanla unutulsa da geriye kalan şey, gençlerin

kendilerini nasıl gördükleridir: yeterli ya da yetersiz, dahil edilmiş ya da dışlanmış, özgüvenli ya da kararsız.

COACH-JOY e-portfolyosu bu süreçte antrenörlere eşlik eden bir araçtır. Antrenörlerin günlük durumları daha net fark etmelerini, yaptıkları seçimler üzerine düşünmelerini ve geri bildirim, güven ile kapsayıcılığın genç sporcuların deneyimlerini zaman içinde nasıl şekillendirdiğini anlamalarını destekler. Mükemmelliği hedeflemek yerine; durup düşünme, değerlendirme ve uygulamadan öğrenme alışkanlığını teşvik eder.

E Portfolyo nasıl yapılır:

→ E Portfolyo

→ Gençlik Sporlarında Ruhsal İyi Oluş Hakkında Daha Fazla Bilgi

"Genç Sporcular İçin Ruhsal İyi Oluş" (Mieli ry.)

Gençlik sporlarında dayanıklılığı (resilience) desteklemek, aynı zamanda genç sporcuların genel ruhsal iyi oluşuna da dikkat etmeyi gerektirir. Bu JOY Eğitim Paketi, özgüveni, öz düzenlemeyi ve güvenli bir grup iklimini destekleyen günlük antrenörlük uygulamalarına odaklanmaktadır. Ancak bazı konular daha derin ve uzmanlaşmış öğrenme fırsatlarından yarar sağlayabilir.

Gençlik sporlarında ruhsal iyi oluş konusundaki bilgi ve farkındalıklarını geliştirmek isteyen antrenörlere, "MIELI Mental Health Finland" tarafından sunulan "Genç Sporcular İçin Ruhsal İyi Oluş" çevrim içi kursunu öneriyoruz. Bu kurs, genç sporcuların ruhsal iyi oluşunu desteklemeye yönelik kanıta dayalı ve uygulamaya dönük bilgiler sunmakta olup, JOY yaklaşımını tamamlayıcı niteliktedir.

Kurs, antrenörlerin spor ortamında ruhsal iyi oluş konularını ele alma konusundaki bilgi ve özgüvenlerini You find the course here geliştirmek amacıyla bağımsız olarak ya da bu materyalle birlikte kullanılabilir.

Kursa buradan ulaşabilirsiniz: *Genç Sporcular İçin Ruhsal İyi Oluş (Mental Well-being for Young Athletes)*: Mental Well-being for Young Athletes

Genç ve Çocuklarla Sporda Sporu Bırakmayı Önleyen Faktörler

Katılımı Desteklemek ve Sporu Bırakmayı Önlemek

Genç sporcuların sporda kalma olasılığı, yalnızca performanslarının değil; aynı zamanda ilişkilerinin, çevrelerinin ve sahip oldukları fırsatların da desteklenmesine bağlıdır.

Araştırmalar; aidiyet duygusu, uygun düzeyde zorluk, başkalarından alınan destek ve erişilebilir ortamlar gibi faktörlerin spora uzun süreli katılımda önemli rol oynadığını göstermektedir.

Aşağıda yer alan başlıklar, bu temel faktörleri bir araya getirerek genç sporcuların spora bağlı kalmalarını, gelişim göstermelerini ve spordan keyif almalarını desteklemeye yönelik uygulamaya dönük bakış açıları sunmaktadır.

Özerklik (Autonomy)

Her genç, spor yaşantısıyla ilgili davranışlarında, düşüncelerinde ve duygularında belirli bir seçim özgürlüğü yaşamalıdır. Her genç girişimde bulunabilmeli ve davranışlarını kendi tercihleri doğrultusunda yönlendirebildiğini hissetmelidir.

Algılanan Yeterlilik / Öz Yeterlilik (Perceived Competence / Self-Efficacy)

Her genç, sporla ilgili zorlayıcı bir görevi ya da önceden belirlenmiş bir hedefi başarabileceğine inanmalıdır. Her genç, belirli bir görevi yerine getirebileceği veya zorlayıcı bir durumla başa çıkabileceği konusunda kendine güven duymalıdır.

Aidiyet ve İlişkililik (Relatedness)

Her genç, takımın veya kulübün bir parçası olduğunu hissetmelidir.

Her genç; kendisi hakkında, diğer insanlarla birlikte olma konusunda ve takımın ya da kulübün bir üyesi olarak sıcaklık, yakınlık, kabul görme ve güvenlik duygularını deneyimlemelidir.

Öğrenme İklimi (Learning Climate)

Her genç, çaba gösterdiğinde önemli kişilerden (antrenörler, takım arkadaşları ve ebeveynler gibi) olumlu geri bildirim almalıdır. Ayrıca iş birliği yoluyla başkalarının öğrenmesine katkıda bulunması teşvik edilmelidir.

Kulüpte her bireyin katkısının önemli olduğu kabul edilmelidir.

Zaman ve Hedef Dengesi (Time/Goal Balance)

Her genç, mümkün olduğunca spor faaliyetlerine katılım sağlayabilecek şekilde zamanını yönetebilmelidir.

Her kulüp, gençlerin katılımını kolaylaştırmak için etkinliklerini uygun, esnek ve erişilebilir zamanlarda planlamalıdır.

Kulüpler, gerekli zaman yükümlülüklerini sporcuların katılım düzeyleriyle (rekreatif, gelişimsel veya elit düzey) dengede tutmalı ve gençlerin eğitim gibi yaşamlarının diğer alanlarına da zaman ayırmaları gerektiğini göz önünde bulundurmalıdır.

Maliyet (Cost)

Her genç, spora katılımını sürdürebilecek ekonomik koşullara sahip olmalıdır.

Her kulüp, gençlerin spora katılımını engelleyebilecek mali yükleri azaltmak için aktif çaba göstermelidir. Kulüpler ayrıca finansal zorluk yaşayan bireyler için alternatif çözümler sunmalıdır (örneğin kulüpte gönüllü görevler karşılığında üyelik sağlanması gibi).

Beklentiler (Expectancies)

Her genç, bir spor kulübüne katıldığında kendisini nelerin beklediğini bilmelidir. Bu beklentiler katılımın fiziksel, sosyal ve psikolojik yönlerini kapsamalıdır.

Her kulüp, gençlerin yaş, cinsiyet, kültür ve sosyoekonomik durumlarına bağlı olarak farklı beklentilere sahip olabileceğini anlamalı ve mümkün olduğunca bu farklı ihtiyaçlara yanıt vermelidir.

Değerler (Values)

Her genç, spor katılımının kendisi için taşıdığı önemi ve yararları fark etmelidir.

Her kulüp de gençlerin spor katılımının önemine değer ve meli ve bu değerleri mümkün olduğunca teşvik etmelidir.

Antrenör–Sporcu İlişkisi (Coach–Athlete Relationship)

Her genç ve antrenör arasında etkili ve olumlu bir ilişki bulunmalıdır. Bu ilişki; empatik anlayış, dürüstlük, destek, iş birliği ve karşılıklı saygıyı içermelidir.

Spor İçinde Akran Katılımı (Peer Involvement in Sport)

Her genç, diğer sporcular tarafından desteklenmeli; spor etkinliklerine katılırken alay edilmemeli veya olumsuz anlamda kaygı hissetmesine neden olunmamalıdır.

Her kulüp, gençlerin etkileşim kurmaları ve arkadaşlık geliştirmeleri için fırsatlar yaratmalı ve bunu teşvik etmelidir. Bu fırsatlar hem planlı ve yapılandırılmış hem de doğal ve kendiliğinden gelişen yollarla sağlanmalıdır.

Ebeveynlerin Özerkliği Desteklemesi (Parental Autonomy Support)

Her ebeveyn veya bakım veren kişi, çocuğunu spor faaliyetlerine katılmaya teşvik etmelidir.

Mümkün olduğunda ulaşım sağlama, ekipman desteği verme, birlikte etkinlik yapma veya cesaretlendirme gibi yollarla destek sunmalıdır.

Kulüpler de özellikle sporu bırakma riski daha yüksek olan gençler için ebeveynlerin bu desteği sunmalarına yardımcı olmalıdır.

Sporu Bırakmayı Önleme Politikası (Prevention Policy)

Her kulüp, sporu bırakmayla ilişkili faktörler konusunda farkındalık yaratan ve sporu bırakmayı önlemeyi amaçlayan bir politika geliştirmelidir.

Kulüpler, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden yararlanmaya teşvik edilmelidir.

Her genç, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın sürdürülmesini teşvik eden bir elçi olarak görülmelidir.

Erişilebilirlik (Accessibility)

Her genç, spor tesislerine güvenli ve kolay bir şekilde erişebilmelidir.

Her kulüp, tesislerini gençler ve aileleri için mümkün olduğunca güvenli ve erişilebilir hâle getirmeye çalışmalıdır.

Sunulan Spor Olanaklarının Türü (Type of Sport Offer)

Her genç, keyif aldığı spor etkinliklerine katılma fırsatına sahip olmalı ve kendisini en rahat hissettiği düzeyde (rekreatif, gelişimsel veya yarışmacı düzey gibi) spor yapabilmelidir.

Her kulüp, mümkün olduğunca gençlere farklı katılım seçenekleri sunmalı; katılım düzeyi, antrenman çeşitliliği ve yarışma organizasyonlarına ilişkin fırsatlar yaratmalıdır.

Ailelerin ve gençlerin farklı ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla kulüplerin mümkün olduğunca geniş bir spor etkinliği yelpazesi sunmaları (örneğin çok branşlı spor kulüpleri) teşvik edilmelidir.

Bu bölüm, Murphy ve arkadaşlarının (2018) çalışmasından esinlenerek hazırlanmıştır. Çalışmaya aşağıdaki bağlantıdan erişebilir ve indirebilirsiniz: Factors and actions to prevent dropout in youth sport: results of a rapid review and expert opinions.

JOY'u (Eğlence/ Neşeyi) Görünür Kılmanın Ek Yolları

Gençlik Sporlarında Algılanan Yeterlilik ve Öz Yeterlilik

Çocukluk ve ergenlik döneminde sporda yaşanan yeterlilik deneyimleri, motivasyonun gelişiminde ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde aktif bir yaşam tarzının benimsenmesinde önemli bir rol oynar. Algılanan yeterlilik, gençlerin spordaki kendi beceri ve yeteneklerini nasıl değerlendirdiklerini, ayrıca sporla ilgili görevleri ve zorlukları yerine getirme konusundaki güvenlerini ifade eder.

Kendini yeterli hissetmek, spordan keyif alma ve spora uzun süreli katılımın temel belirleyicilerinden biri olan içsel motivasyonu güçlendirir. Motivasyon ise davranışları ve spora katılımı etkiler; bireyin tutumları, algıladığı yeterlilik düzeyi ve çevresinden aldığı beklentiler tarafından şekillenir.

Algılanan yeterliliğin gelişimini desteklemede ebeveynler ve antrenörler önemli bir role sahiptir. Bir çocuğun neden spor yaptığı, sporun kimin için olduğu ve hedeflerin neler olduğu üzerine düşünmek önemlidir. Teşvik edici geri bildirimler sunmak ve destekleyici bir ortam oluşturmak, hem motivasyonun hem de öz yeterliliğin gelişmesine katkı sağlar.

Yeterlilik deneyimleri çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve ergenlik döneminde güçlü biçimde şekillenir. Yeterlilik duygusu; açık ve anlaşılır yapılar, gerçekçi beklentiler, cesaretlendirme ve zamanında verilen olumlu geri bildirimlerle desteklenebilir. Bu unsurlar aynı zamanda benlik kavramının gelişimine de katkıda bulunur.

Benlik kavramını etkileyen temel faktörler arasında geri bildirimler, akranlar tarafından kabul görme ve sporda yaşanan başarı deneyimleri yer alır. Yeterlilik duygusunu güçlendiren ve gelişimi yaşa uygun biçimde destekleyen bir ortam oluşturmak, genç sporcuların iyi oluşu ve spora devamlı katılımı açısından büyük önem taşır.

Günlük Etkileşimler Aracılığıyla Özgüvenin, Aidiyet Duygusunun ve Motivasyonun Güçlendirilmesi

Ebeveyn Perspektifi – JOY Yaklaşımında Ebeveynlerin Rolü

Ebeveynler, genç sporcuların içinde bulunduğu spor ortamının şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Yetişkinlerin saha kenarında, günlük konuşmalarda ve ev ortamında sergiledikleri tutumlar, çocukların sporu nasıl deneyimledikleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

JOY yaklaşımında ebeveynler, takım çevresinin önemli bir parçası olarak görülür. Ebeveynlerin teşvik edici tutumları, varlıkları ve günlük davranışları; çocukların özgüvenlerini, aidiyet duygularını ve spordan aldıkları keyfi güçlendirebilir.

Aşağıda yer alan öneriler, ebeveynlerin olumlu, güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturmalarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu öneriler, çocukların motivasyonlarını, iyi oluşlarını ve spora uzun süreli katılımlarını desteklemek için hem başarı hem de zorluk anlarında uygulanabilecek basit ve etkili yaklaşımlar sunmaktadır.

→ Ebeveyn gözüyle spora ait dökümanı buradan indirebilirsiniz: HERE

JOY Kartı – Olumlu Davranışları Görünür Kılmanın Bir Yolu

JOY Kartı, antrenörlerin, spor kulüplerinin ve etkinlik organizatörlerinin gençlik sporlarını anlamlı ve keyifli kılan davranışları görünür hâle getirmelerine yardımcı olan basit bir araçtır.

Temel fikir oldukça basittir: *Olumlu bir ortam oluşturan davranışları fark etmek ve takdir etmek.*

JOY Kartı Değerleri

Teşvik

→ Çabayı fark etmek ve başkalarını olumlu bir şekilde desteklemek

Aidiyet

→ Herkesin kendini dahil edilmiş ve değerli hissetmesini sağlamak

Saygı

→ Hem başarı hem de başarısızlık durumlarında başkalarına adil davranmak

Olumlu Etkileşim

→ Güvenli ve destekleyici bir ortamın oluşmasına katkıda bulunmak

Paylaşılan Sorumluluk

→ Spor ortamını herkesin birlikte şekillendirdiğini anlamak

JOY Kartı, Fair Play kartına benzer bir şekilde çalışır; ancak yalnızca sporculara değil, tüm spor ortamına odaklanır. Destekleyici ve teşvik edici bir atmosferin oluşmasına katkı sağlayan ebeveyn, antrenör, sporcu veya gönüllü gibi spor ortamındaki herkese verilebilir.

Nasıl Kullanılır?

Bir JOY Kartı, maçlar, turnuvalar veya antrenman oturumları sırasında ya da sonrasında kullanılabilir. Kart aşağıdaki özellikleri sergileyen bir kişiye verilebilir:

- Başkalarını olumlu bir şekilde teşvik eden,
- Aidiyet duygusunun oluşmasına katkı sağlayan,
- Adil ve saygılı etkileşimleri destekleyen,
- Ortama enerji ve neşe katan.

Kartın kullanımıyla ilgili katı kurallar yoktur. Her takım veya kulüp, kendi koşullarına ve ihtiyaçlarına en uygun kullanım şeklini belirleyebilir. Bazı ekipler kartı her etkinlikte kullanmayı tercih edebilirken, bazıları ise yalnızca anlamlı ve özel bir an yaşandığında kullanmayı uygun görebilir.

JOY Kartının amacı, olumlu davranışları görünür hâle getirmektir. Bu davranışlar fark edildiğinde ve değer gördüğünde, zamanla takım kültürünün doğal bir parçası hâline gelir.



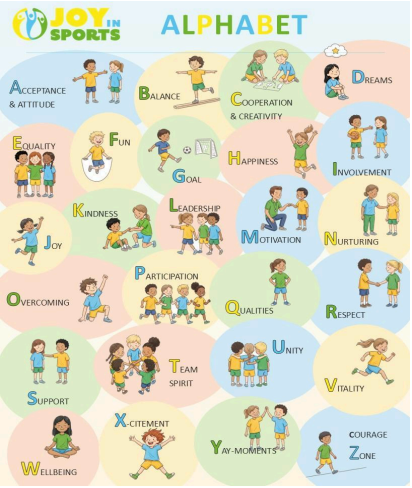
→ **Joy Kartı Buradan İndirebilirsiniz: HERE**

JOY Alfabesi – Günlük Uygulamalarda Kapsayıcılık

JOY Alfabesi, sporda kapsayıcılığı ve aidiyet duygusunu güçlendiren küçük davranışları görünür kılmanın basit bir yoludur. Alfabedeki her bir "harf", herkes için güvenli, olumlu ve kapsayıcı bir ortam oluşturmaya yardımcı olan bir davranışı, tutumu veya etkileşim biçimini temsil eder. Bu harfler birlikte, kapsayıcılığın tek bir büyük davranıştan değil, her gün yapılan birçok küçük seçimden oluştuğunu hatırlatır.JOY Alfabesi; bir değerlendirme aracı, tartışma başlatıcı veya

kapsayıcı davranışların uygulamada nasıl göründüğünü hatırlatan ortak bir rehber olarak kullanılabilir.

→ **JOY Alfabesini buradan indirebilirsiniz: HERE**



JOY Egzersizleri

Aşağıdaki görsel, JOY etkinliklerinin amaçlarına göre nasıl gruplandırıldığını göstermektedir. Antrenörler, grubun o andaki ihtiyaçlarına göre uygun etkinlikleri seçebilirler.



Buradan İnceleyin → *Check It Out Here*

Tanıtıcı Egzersizler 51
Uyum Egzersizi 51
Arkadaşlık Ağı 51
Güven Oluşturma Egzersizleri 53
Farklı Bir Uyum Egzersizi 53
Gözleri Bağlı Labirent 54
Takım Oluşturma Egzersizleri 55
Nehri Geçmek 55
Dişsiz Hayvanlar 56
Farklı Bir Uyum Egzersizi: Heykel Egzersizi 57
İletişim Egzersizleri 58
Üç Şey Hakkında 58
Çizgi Egzersizi 59
Mirror of Mine 60
Farklı Bir Ayna Egzersizi - Hareket Et ve Tepki Ver 60
Kapsayıcılık Egzersizleri 62
Gözlem Egzersizi 62
Bizi Birleştiren Şey 63
Dayanıklılık Egzersizleri 64
Olumlu Öz Konuşma 64
Zihinsel İmgeleme Eğitimi 66
Vücut Vurma Egzersizi 67
Kutu Nefes Alma 68
Bilinçli Nefes Alma 69
Gerginlik-Gevşeme Egzersizi 70

Tanışma Etkinlikleri

Tanışma etkinlikleri; sıcak, güvenli ve kapsayıcı bir ortam oluşturulmasına yardımcı olduğu için önemlidir. Bu etkinlikler güven geliştirmeyi, erken katılımı teşvik etmeyi ve grup üyeleri arasında bağ kurulmasını destekler. Ayrıca iletişimi güçlendirir ve grup içinde olumlu bir atmosfer oluşmasına katkı sağlar. Tanışma etkinlikleri, kolaylaştırıcıların grup dinamiklerini daha iyi anlamalarına yardımcı olurken, katılımcıların da ana etkinliklere daha rahat ve doğal bir şekilde geçiş yapmalarını sağlar.

.Uyum ve Birliktelik Etkinliği

→ **Amaç: Grup üyelerinin birlikte çalışmayı öğrenmelerini sağlarken aynı zamanda birbirleri hakkında yeni şeyler öğrenmelerine yardımcı olmak.**

⏰5-15 Dakika https://youtube.com/shorts/DJosj26fh_Q?feature=share

Grup, odanın içinde serbestçe dolaşır ve herkes aynı anda durup tekrar hareket etmeye çalışır. Katılımcılar yürürken birbirleriyle göz teması kurar ve karşılaştıkları kişileri selamlarlar. Her yeni eşleşmede durularak eğitmen tarafından sorulan bir soru karşılıklı olarak cevaplanır. Sorular; “En sevdiğin yemek nedir?”, “En sevdiğin hayvan hangisidir?”, “Haftanın en sevdiğin günü hangisidir?”, “Bugün saat kaçta uyandın?”, “Hobilerin nelerdir?” veya “Ailende kimler var?” gibi katılımcıların birbirlerini daha yakından tanımalarına yardımcı olacak nitelikte olabilir.

Arkadaşlık Ağı

→ **Amaç: Katılımcıların birbirlerini yaratıcı bir şekilde tanımalarını sağlamak. Aynı zamanda hafızayı geliştiren ve isimleri öğrenmeyi eğlenceli hâle getiren bir etkinliktir.**

⏰10-20 Dakika

✂️ Gerekli Materyaller Bir yumak ip veya (daha zor bir versiyon için) küçük bir top.

Katılımcılar bir çember oluşturacak şekilde otururlar. Etkinliği yöneten kişi elinde bir yumak ip tutar. Önce kendi adını söyler ve kendisi hakkında bir bilgi paylaşır. Ardından ipin ucunu bırakmadan yumağı çemberdeki başka bir kişiye atar. Yumağı alan kişi de adını söyler, kendisi hakkında bir bilgi paylaşır ve ipi elinde tutarak yumağı başka bir katılımcıya gönderir.

Bu süreç, tüm katılımcılar isimlerini söyleyip ipten bir parça tutana kadar devam eder. Etkinliğin sonunda çemberin ortasında bir ip ağı oluşur.

Daha sonra ağın çözülmesi gerekir. Bunun için süreç tersine çevrilir. Son ipi alan kişi, yumağı göndereceği katılımcının adını ve onun hakkında paylaşılan bilgiyi hatırlayarak söyler ve yumağı ona geri verir. Bu işlem, ip ağı tamamen çözülene kadar devam eder.

Daha zor bir versiyon için: Etkinlik bir yumak ip yerine küçük bir topla da oynanabilir. Bu durumda katılımcılar ipi takip edemezler. Bunun yerine topu kime attıklarını ve diğer katılımcılar hakkında paylaşılan bilgileri hatırlamaları gerekir.

Güven Oluşturma Etkinlikleri

Güven oluşturma etkinlikleri, grup içinde açıklığı, güvenilirliği ve karşılıklı desteği teşvik ederek ilişkileri güçlendirir. Bu etkinlikler dürüst iletişimi destekler, kişiler arasındaki engelleri azaltır ve grup üyelerinin birbirlerine güvenerek hareket edebilecekleri güvenli bir ortam oluşturmalarına yardımcı olur. İş birliğini ve karşılıklı anlayışı geliştiren bu etkinlikler, etkili takım çalışması ve daha güçlü grup bütünlüğü için sağlam bir temel oluşturur.

Farklılaştırılmış Uyum ve Birliktelik Etkinliği

→ **Amaç: Grup üyelerinin birlikte çalışmayı öğrenmelerini sağlarken aynı zamanda birbirlerine güven duymayı geliştirmek.**

⏰5-15 Dakika

Grup, odanın içinde serbestçe dolaşır. Herkes aynı anda hareket etmeye ve aynı anda durmaya çalışır. Katılımcılar yürürken karşılaştıkları kişilerle göz teması kurar ve birbirlerini selamlarlar. Gruptan bir kişi durduğunda, tüm grup da durur.

Daha sonra etkinliğe ek bir görev eklenir. Grup her durduğunda tüm katılımcılar aynı anda bir kez alkışlar. Alternatif olarak aynı anda zıplama veya çömelme gibi hareketler de kullanılabilir. Etkinlik boyunca konuşmaya veya herhangi bir ek iletişim kurmaya izin verilmez.

Gözleri Bağlı Labirent

→ **Amaç: Grup üyeleri birbirlerine destek olmayı öğrenirken, yönlendirilen kişi de gruba güvenmeyi öğrenir. Etkinliğin başarılı olabilmesi için hem güven hem de sorumluluk paylaşımı gereklidir.**

⏰5-15 Dakika (Labirentte yönlendirilecek kişi sayısına bağlı olarak)

Bir öğrencinin gözleri bağlanır. Takım arkadaşları onu yalnızca seslerini kullanarak bir labirentin içinden geçirir. Koniler veya işaretleyiciler kullanarak basit bir labirent oluşturun. Gözleri bağlı öğrenciyi başlangıç noktasına yerleştirin. Takımın geri kalan üyeleri labirentin dışında durur ve "iki adım ileri git", "sola dön" gibi açık ve anlaşılır sözlü yönergeler verir. Gözleri bağlı öğrenci, bitiş noktasına ulaşmak için bu yönergeleri takip eder. Dokunmaya veya el işaretleri kullanmaya izin verilmez; yalnızca sözlü yönlendirme kullanılabilir. Amaç, labirent içinde güvenli ve doğru bir şekilde ilerleyerek bitiş noktasına ulaşmaktır.

Takım Oluşturma Etkinlikleri

Takım oluşturma etkinlikleri, grup üyeleri arasındaki iletişimi, problem çözme becerilerini ve koordinasyonu geliştirerek iş birliğini güçlendirir. Bu etkinlikler, bireylerin birbirlerinin güçlü yönlerini daha iyi tanımalarına, karşılıklı saygı geliştirmelerine ve ortak bir amaç duygusu oluşturmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda grup içindeki bağlılığı artırır, takım uyumunu güçlendirir ve genel etkililiği ile motivasyonu destekler.

.

Nehri Geçmek (Crossing the River)

→ **Amaç: Tüm vücudun kullanıldığı, iş birliğine dayalı problem çözme etkinlikleri aracılığıyla takım çalışmasını güçlendirmek.**

⏰5-15 Dakika ✂️ **Gerekli Malzemeler:**

- Nehri geçerken platform olarak kullanılabilecek materyaller (ör. kâğıt yaprakları, mouse padler, şişe kasaları vb.)
- Her oyuncu için bir platform
- Etkinliğin zorluk düzeyini ayarlamak için platform sayısı artırılabilir veya azaltılabilir.
- Başlangıç ve bitiş çizgilerini belirlemek için bant, ip, kumaş veya benzeri materyaller

Katılımcılar 3–5 kişilik takımlara ayrılır. Her takım önce kendisine bir takım adı ve bir takım sloganı (savaş narası) belirler.

Takımlar oluşturulduktan sonra başlangıç çizgisine getirilir ve oyun alanının diğer ucunda bulunan bitiş çizgisi gösterilir. Başlangıç ve bitiş çizgileri arasındaki alan “Nehir” olarak adlandırılır.

Her takıma, oyuncu sayısı kadar platform verilir. Takımlar yalnızca bu platformları kullanarak nehri geçmek zorundadır. Oyuncular sadece platformların üzerine basabilir; yere (yani nehre) temas edemezler.

Eğer herhangi bir oyuncu yere basarsa, takım başlangıç çizgisine geri dönmeli ve etkinliğe yeniden başlamalıdır.

Nehri ilk geçen takım oyunu kazanır.

Oyunun zorluk seviyesi, verilen platform sayısı artırılarak veya azaltılarak değiştirilebilir. Daha ileri düzey bir uygulama için, kullanılan platformların da takım tarafından bitiş çizgisine taşınması şartı eklenebilir.

https://youtu.be/tWyzDuCrM3M

https://youtube.com/shorts/jnnZ_w0D7yM?feature=share

https://youtu.be/3cvMQzS6N-A

Dişsiz Hayvanlar (Toothless Animals)

→ **Amaç: Grubun atmosferini hafifletmek ve eğlenceli bir ortam oluşturarak neşe yaratmak.**

⏰5-15 min

Oyuncular bir çember oluşturur. Oyunu yöneten kişi, sol tarafındaki oyuncuya bir hayvanın adını söyler. Ancak bu isim söylenirken konuşanın dişleri görünmemelidir. Konuşan kişi ve dinleyen kişi gülmemeli (daha zor bir versiyon için gülümsememelidir). Çemberdeki diğer oyuncular ise istedikleri gibi gülebilirler. Eğer konuşan ya da dinleyen kişi gülmeye başlarsa, oyundan çıkar. Oyun, yalnızca bir oyuncu kalana kadar veya kalan oyuncular oyunu sürdürmek istemeyene kadar devam eder.

https://youtu.be/xtnGfvMMIWk

Farklılaştırılmış Takım Uyum Etkinliği: Heykel Oyunu (Statue Exercise)

→ **Amaç: Tüm vücudun kullanıldığı, iş birliğine dayalı problem çözme etkinlikleri aracılığıyla takım çalışmasını güçlendirmek.**

⏰5-15 min

Katılımcılar küçük gruplara ayrılır. Her gruba belirli bir tema, duygu, durum veya kavram verilir (örneğin; güven, takım çalışması, zafer, dayanışma, cesaret veya bir spor anı). Grup üyeleri konuşarak kısa bir plan yapar ve ardından yalnızca bedenlerini kullanarak verilen temayı temsil eden bir **"canlı heykel"** oluştururlar. Heykel tamamlandığında grup birkaç saniye boyunca hareketsiz kalır. Diğer gruplar heykelin neyi temsil ettiğini tahmin etmeye çalışabilir veya grup üyeleri oluşturdukları heykelin anlamını açıklayabilir.

Farklılaştırılmış Uygulama (Twist)

Etkinliği daha eğlenceli ve yaratıcı hale getirmek için gruplardan;

- Belirli bir duyguyu göstermeleri,
- Bir spor müsabakasındaki önemli bir anı canlandırmaları,
- Takımın ortak bir değerini temsil etmeleri,
- Ya da heykelin içine hareket veya ses eklemeleri istenebilir.

Kazanımlar

✔️ Takım çalışması

✔️ İş birliği

✔️ İletişim becerileri

✔️ Yaratıcılık

✔️ Problem çözme

✔️ Aidiyet ve grup uyumu

✔️ Sözel olmayan iletişim becerileri

Bu etkinlik, katılımcıların birlikte düşünmelerini, ortak karar vermelerini ve bir takım olarak hareket etmelerini teşvik ederken aynı zamanda eğlenceli ve kapsayıcı bir deneyim sunar

İletişim Etkinlikleri

İletişim etkinlikleri, katılımcıların kendilerini daha açık ve etkili bir şekilde ifade etmelerine, daha dikkatli dinlemelerine ve birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Yanlış anlaşılmaları azaltır, kişilerarası iletişim becerilerini güçlendirir ve fikirlerin açık ve saygılı bir şekilde paylaşılmasını teşvik eder. Bu etkinlikler grup içi etkileşimi geliştirir ve daha uyumlu, verimli bir iş birliğini destekler.

Üç Şey Hakkında (Three Things About)

→ Amaç: Katılımcıların iletişim kurmasını kolaylaştırmak ve iletişim becerilerini ısındırmak.

⏰5 Dakika

Katılımcılar bir çember oluşturur ve öncelikle hep birlikte ortak bir ritim yakalamaya çalışırlar. Bu ritim, elleri çırparak veya dizlere vurarak oluşturulabilir. Ritim sağlandıktan sonra grup hep birlikte ritme uygun şekilde **“Üç şey hakkında!”** diye seslenir. Ardından herhangi bir katılımcı başka bir oyuncuyu seçerek **“Ali, yaz hakkında üç şey söyle!”** ya da **“Ayşe, basketbol hakkında üç şey söyle!”** gibi bir ifade kullanır. Seçilen oyuncu, verilen konu hakkında aklına gelen ilk üç kelimeyi mümkün olduğunca hızlı söyler. Söylenen kelimelerin konuyla doğrudan ilişkili olması gerekmez; önemli olan düşünmeden, filtrelemeden ve hızlı bir şekilde cevap vermektir. Daha sonra grup yeniden **“Üç şey hakkında!”** diyerek ritmi sürdürür ve bu kez cevap veren oyuncu

yeni bir oyuncu ile yeni bir konu seçer. Süreç istenildiği kadar devam ettirilebilir. Etkinliğin amacı, ritmi koruyarak mümkün olduğunca az duraksama ile iletişimi sürdürmek ve katılımcıların spontane düşünme ile hızlı ifade becerilerini geliştirmektir. Eğer etkinlik çok kolay gelirse, ritim hızlandırılarak zorluk seviyesi artırılabilir.

Çizgi Egzersizi

→ **Amaç: Bir görüşü veya düşünceyi fiziksel olarak ifade ederek kişinin kendi duygu ve düşünceleri üzerine farkındalık geliştirmesini sağlamak.**

⏰5-10 Dakika

Odanın bir ucundan diğer ucuna uzanan hayali bir çizgi olduğu varsayılır. Çizginin bir ucu "Evet", diğer ucu ise "Hayır" olarak belirlenir. Katılımcılar, kendilerine yöneltilen soruya ne ölçüde katıldıklarını veya o an nasıl hissettiklerini göstermek için çizgi üzerinde uygun bir noktaya yerleşirler. Örnek ifadeler:

- "Bu hafta kendimi enerjik hissediyorum."
- "Kedileri seviyorum."
- "Son maçta iyi performans gösterdiğimi düşünüyorum."
- "Takım arkadaşlarımla iyi iletişim kurduğumu hissediyorum."
- "Bugün burada olmaktan mutluyum."

Katılımcılar isterlerse seçtikleri konumu kısaca açıklayabilir; böylece farklı bakış açıları ve deneyimler paylaşılabilir. Bu etkinlik, öz farkındalığı, iletişimi ve grup içi anlayışı destekler.

Benim Aynam

→ **Amaç: Bir partnerin hareketlerini dikkatle gözlemleyip eş zamanlı olarak taklit ederek odaklanma, koordinasyon ve sözel olmayan iletişim becerilerini geliştirmek. Ayrıca bu etkinlik; konsantrasyonu, beden farkındalığını ve partnerler arasındaki güveni güçlendirirken yaratıcılığı da teşvik eder.**

⏰5-10 Dakika

Katılımcılar ikili gruplar oluşturur ve yüz yüze dururlar. Çiftlerden biri **"ayna"**, diğeri ise **"hareket lideri"** rolünü üstlenir. Hareket lideri yavaş ve kontrollü hareketler yaparken, ayna rolündeki kişi bu hareketleri mümkün olduğunca eş zamanlı ve doğru şekilde taklit etmeye çalışır. Bir süre sonra roller değiştirilir ve her iki katılımcının da lider ve ayna rollerini deneyimlemesi sağlanır.
Etkinlik sırasında:

- Hareketler yavaş ve kontrollü olmalıdır.
- Göz teması korunmaya çalışılmalıdır.
- Kollar, eller, baş ve gövde hareketleri kullanılabilir.
- Amaç mükemmel taklit değil, dikkatli gözlem ve uyum sağlamaktır.

Bu etkinlik; dikkat, empati, beden farkındalığı, iletişim ve iş birliği becerilerini destekleyen eğlenceli bir grup çalışmasıdır.

Benim Aynam – Hareket Et ve Tepki Ver

→ **Amaç: Görsel ipuçlarına hızlı ve uygun şekilde tepki vererek odaklanma, öz kontrol ve beden farkındalığını geliştirmek. Ayrıca dikkat, zamanlama ve hareket kontrolünü eğlenceli bir şekilde desteklemek.**

⏰5-10 Dakika

Katılımcılar ikili gruplar oluşturur ve yüz yüze dururlar. Bir kişi lider, diğer kişi ise takip eden rolünü üstlenir. Lider çeşitli hareketler yaparken takip eden kişi bu hareketleri dikkatle izler ve mümkün olduğunca hızlı ve doğru şekilde karşılık verir.

Bu etkinliğin farklılaştırılmış yönü, belirli hareketlerin veya işaretlerin önceden belirlenmiş özel tepkiler gerektirmesidir. Örneğin:

- Lider iki elini kaldırdığında takip eden kişi çömelir.
- Lider sağa adım attığında takip eden kişi sola adım atar.
- Lider alkış yaptığında takip eden kişi kendi etrafında döner.

Katılımcılar hareketleri dikkatle izlemeli, hızlı düşünmeli ve doğru tepki vermeye çalışmalıdır. Belirli aralıklarla roller değiştirilerek her katılımcının lider ve takip eden rollerini deneyimlemesi sağlanır.

Bu etkinlik; dikkat, reaksiyon hızı, koordinasyon, öz kontrol ve beden farkındalığını geliştirirken aynı zamanda eğlenceli ve etkileşimli bir öğrenme ortamı oluşturur.

Kapsayıcılık Egzersizleri

Kapsayıcılık egzersizleri, tüm katılımcıların kendilerini grubun bir parçası olarak hissetmelerini destekleyerek aidiyet duygusunu güçlendirmeyi amaçlar. Bu etkinlikler, her bireyin görüldüğünü, duyulduğunu ve değer verildiğini hissetmesine yardımcı olur. Aynı zamanda kişiler arasındaki engellerin azaltılmasını, farklı bakış açılarının görünür hâle gelmesini ve herkesin eşit şekilde katılım göstermesini teşvik eder. Kapsayıcılık egzersizleri; grup uyumunu güçlendirir, karşılıklı saygıyı destekler ve tüm katılımcıların kendilerini rahat ve özgüvenli bir şekilde ifade edebilecekleri güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturur.

Görülme Etkinliği (Viewing Exercise)

→ **Amaç: Grup içinde eşitliği artırmak ve kim olduklarından ya da nereden geldiklerinden bağımsız olarak her grup üyesinin kendisini güvende hissetmesini sağlamaktır. Bu etkinlik, katılımcılara kendilerini ifade etme ve görünür olma fırsatı sunarken, düşük düzeyde bir zorlanmayla herkesin görülmesini ve duyulmasını destekler.**

⏰ **5–20 dakika** *(Grubun büyüklüğüne bağlı olarak değişebilir.)*

Tüm katılımcılar yan yana olacak şekilde bir sıra oluşturur; oturarak veya ayakta durabilirler. Daha sonra katılımcılar sırayla gruptan ayrılarak diğerlerinin karşısında tek başlarına dururlar. Grubun önünde duran kişi, dikkat çekmek için ekstra bir şey yapmaya çalışmaz; yalnızca sakin bir şekilde durur ve nefesine odaklanır. İsterse sırası geldiğinde gruptaki herkesle göz teması kurabilir. Etkinlik boyunca gözlerin açık tutulması önerilir. Her katılımcı yaklaşık 1–2 dakika boyunca grubun önünde kalır. Bu süre içinde amaç performans sergilemek değil; görülmeyi, başkalarına bakmayı ve grup içinde var olmayı deneyimlemektir. Etkinlik, bireylerin kendilerini kabul edilmiş hissetmelerini, grup üyeleri arasında karşılıklı farkındalık oluşmasını ve aidiyet duygusunun güçlenmesini destekler.

Bizi Birleştiren Şey (What Unites Us)

→ **Amaç: Grup içinde eşitliği artırmak ve kim olduklarından ya da nereden geldiklerinden bağımsız olarak her grup üyesinin kendisini güvende hissetmesini sağlamaktır. Katılımcılar eğlenirken aynı zamanda ortak yönlerini keşfetme fırsatı bulurlar.**

⏰10-15 Dakika

Katılımcılar 3–5 kişilik küçük gruplara ayrılır. Her gruptan, kendilerini ortak bir noktada buluşturan bir özellik veya unsur belirlemeleri istenir. Bunun için yaklaşık bir dakika süre verilir. Ortak özellik herhangi bir şey olabilir. Gruplar ortak noktalarını belirledikten sonra, bu ortak özelliği temsil eden bir **heykel (statü)** oluşturmaları istenir. Tüm gruplar heykellerini tamamladıktan sonra sırayla diğer katılımcılara sunarlar. Heykeli izleyenlerin görevi, heykelin neyi temsil ettiğini ve ilgili grubun ortak özelliğinin ne olduğunu tahmin etmektir. Oyun, tüm gruplar heykellerini sunduğunda ve ortak özellikler tahmin edildiğinde sona erer.

Tahmin etmeyi kolaylaştırmak veya etkinliği daha eğlenceli hâle getirmek için heykeller ses ve hareketle başlayabilir, ardından donarak son şeklini alabilir. Bu uygulama, katılımcıların yaratıcılıklarını kullanmalarını, birbirlerini daha yakından tanımalarını ve grup içinde aidiyet duygusunu geliştirmelerini destekler.

Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık egzersizleri, genç sporcuların spor yaşamında karşılaştıkları baskı, duygular ve toparlanma süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Bu etkinlikler sinir sisteminin düzenlenmesini destekler, özgüveni güçlendirir ve öz farkındalığı artırır. Antrenman veya müsabaka öncesinde, sırasında ya da sonrasında uygulanarak odaklanmayı, başa çıkma becerilerini ve toparlanmayı desteklemek amacıyla kullanılabilir. Zamanla bu egzersizler, sporcuların zorluklarla başa çıkabilmeleri, spora bağlılıklarını sürdürebilmeleri ve performanslarını sakinlik ile kontrol duygusu içerisinde ortaya koyabilmeleri için gerekli becerileri geliştirmelerine katkı sağlar. Bu egzersizler esnek bir yapıya sahiptir ve farklı durumlara, spor branşlarına ve yaş gruplarına uyarlanabilir. Hem grup halinde hem de bireysel olarak uygulanabilirler. Antrenörler, kendi antrenörlük yaklaşımlarına ve sporcularının ihtiyaçlarına göre yönergeleri düzenleyerek bu etkinlikleri günlük antrenman rutinlerine kolaylıkla entegre edebilirler.

Olumlu İç Konuşma (Positive Self-Talk)

“Güçlüyüm ve Yapabilirim”

→ ***Amaç: Kendine güven duygusunu geliştirmek. Olumlu iç konuşma, özgüveni, odaklanmayı ve motivasyonu artırır.***

⏰1-5 Dakika

Olumlu iç konuşma, sporcuların dikkatlerini yönlendirmelerine, özgüvenlerini güçlendirmelerine ve performans sırasında odaklarını korumalarına yardımcı olur. Sporcuların kendileriyle konuşma biçimi, zorlu durumlarda hem düşüncelerini hem de davranışlarını etkileyebilir. Araştırmalar, olumlu ve göreve odaklı iç konuşmanın özellikle baskı altında konsantrasyonu,

motivasyonu ve performansı artırabileceğini göstermektedir. Basit ve destekleyici ifadeler kullanmayı öğrenmek, sporcuların anda kalmalarına ve kendi becerilerine güvenmelerine yardımcı olabilir.

Bu etkinlik hem bireysel olarak hem de grup hâlinde uygulanabilir. Sporcular kendilerine özgü anahtar ifadeler geliştirebilirler. Bunun yanı sıra takımlar da hedeflerini, değerlerini veya birlikte oynama anlayışlarını yansıtan ortak ifadeler oluşturabilirler.

Örnek olumlu iç konuşma ifadeleri:

- "Güçlüyüm ve yapabilirim."
- "Hazırım."
- "Odaklan ve devam et."
- "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum."
- "Bir sonraki adıma odaklan."
- "Kendime güveniyorum."

Takım için ortak ifadeler ise şu şekilde olabilir:

- "Birlikte güçlüyüz."
- "Bir takım olarak başarabiliriz."
- "Birbirimizi destekliyoruz."
- "Pes etmiyoruz."

Uygulama

- Gelişiminiz için önemli olduğunu düşündüğünüz bir kelime veya ifade seçin (örneğin, “Gözüm hedefte”). İçinde bulunduğunuz ana odaklanın ve bedeninizin ile zihninizin nasıl hissettiğini fark edin.
- Sahadaki güçlü yönlerinizi belirleyin (örneğin, “Hızlıyım”, “İyi bitiriciyim”, “Kararlıyım”).
- Daha sonra performansınızı geliştirmek için size nelerin yardımcı olacağını düşünün. Bu gelişimi destekleyecek bir ifade oluşturun (örneğin, “Yaptığım işe odaklanıyorum”, “Elimden gelenin en iyisini yapıyorum”).
- Anahtar ifadelerinizi oluşturduktan sonra kendinizi sahada hayal edin. Ne görüyorsunuz? Gözlerinizi kapatın ve kendinizi tamamen hazır hissederken canlandırın. Ulaşmak istediğiniz en iyi performansı zihninizde canlandırın. İhtiyaç duydukça belirlediğiniz ifadeleri tekrar edin.

Zihinsel İmgeleme Eğitimi

→ **Amaç: Öz güveni ve kendine olan inancı geliştirmek.**

⏰1-10 Dakika

Zihinsel canlandırma (imgeleme), fiziksel uygulama sırasında aktif olan beyin bölgelerinin büyük ölçüde aynılarını harekete geçirir. Bu nedenle zihinsel imgeleme çalışmaları, fiziksel antrenman kadar anlamlı ve etkili bir hazırlık yöntemi olarak kabul edilmektedir. Birçok üst düzey sporcu, örneğin Cristiano Ronaldo, Lionel Messi ve Erling Haaland, maç öncesi rutinlerinde meditasyon ve zihinsel canlandırma tekniklerine yer vermektedir. Bu egzersizler önceden hazırlanmış yönergelerle uygulanabilir; ancak sporcuların ihtiyaçlarına ve spor branşına göre uyarlanabilir. Performans öncesinde kullanılan zihinsel imgeleme çalışmaları, sporcuların uygun uyarılmışlık düzeyine ulaşmalarına, odaklanmalarına ve kendilerini performansa hazırlamalarına yardımcı olur.

Örnek Uygulama Metni

Rahat ve konforlu bir pozisyonda oturun veya uzanın. Gözlerinizi kapatın. Kendinizi bir yarışma veya müsabaka ortamında hayal edin. Performansınıza hazırlanırken sakin, odaklanmış ve kendinizden emin olduğunuzu görün. Müsabakada başarılı bir performans sergilediğinizi hayal edin. Hareketlerinizi güvenle ve akıcı bir şekilde uyguladığınızı görün. Bu becerileri birçok kez çalıştınız ve bunları yapabileceğinizi biliyorsunuz. Kendinizi rahat, güçlü ve özgüvenli hissediyorsunuz. Tam bir akış (flow) içindesiniz. Etrafınızda sizi destekleyen bir seyirci kitlesi olduğunu hayal edin. İnsanların performansınızı takdir ettiğini ve sizi cesaretlendirdiğini hissedin. Şimdi başarılı performansınızın ardından oluşan duygulara odaklanın. Mutluluk, gurur, memnuniyet ve heyecan hissediyorsunuz. Bu olumlu duyguların tüm bedeninizi doldurduğunu hayal edin. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı biliyorsunuz. Birkaç derin nefes alın ve yavaşça bulunduğunuz ortama geri dönün. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Kendinizi sakin, odaklanmış ve performansa hazır hissedin.

Vücut Vuruşu Egzersizi (Body Tapping Exercise)

→ **Amaç: Tüm vücuda ritmik dokunuşlar uygulayarak beden farkındalığını artırmak ve uyanıklık düzeyini yükseltmek.**

⏰1-2 Dakika

Bu egzersiz, takımın motive edici müziklerinden biri gibi enerjik bir müziğin ritmine eşlik ederek uygulanabilir. Katılımcılar vücutlarına hafif ritmik dokunuşlar yaparak yukarıdan aşağıya doğru ilerlerler. Önce baş, ardından omuzlar, kollar, karın bölgesi, kalçalar, arka uyluk kasları (hamstringler), ön uyluk kasları (quadricepsler), dizler, baldırlar, kaval kemikleri ve ayaklar sırasıyla hafifçe vurularak uyarılır. Tüm vücut tamamlandıktan sonra aynı süreç bu kez aşağıdan yukarıya doğru tekrarlanır. Ayaklardan başlanarak baldırlar, dizler, uyluklar, kalçalar, karın, kollar, omuzlar ve baş bölgesine kadar ilerlenir. Egzersiz yaklaşık beş kez tekrar edilebilir. Bu uygulama,

sporcuların bedenlerine odaklanmalarına, hareket öncesinde zihinsel ve fiziksel olarak hazır hissetmelerine ve enerji düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir.

Kutu Nefesi (Box Breathing)

→ **Amaç: Sinir sistemini düzenleyerek sakinleşmek ve olumsuz stresi azaltmak.** ***(Not: Yarışma kaygısını azaltmak amacıyla da kullanılabilir.)***

⏰1-2Dakika

Bu egzersiz hem performans öncesinde hem de performans sonrasında uygulanabilir. Performans öncesinde yaklaşan göreve odaklanmaya yardımcı olurken, performans sonrasında gevşemeyi ve toparlanmayı destekler.

Nefesinizi yavaşlatın ve aşağıdaki ritmi takip edin:

- **4 saniye nefes alın**
- **4 saniye nefesinizi tutun**
- **4 saniye nefes verin**
- **4 saniye nefesinizi tutun**

Bu döngüyü **5–10 kez** tekrarlayın.

Nefes alıp verme sürecine odaklanmak, bedenin ve zihnin sakinleşmesine yardımcı olur. Düzenli uygulandığında sporcuların stresle başa çıkmalarını, dikkatlerini toplamalarını ve performans öncesinde veya sonrasında daha dengeli hissetmelerini destekleyebilir.



Farkındalıklı Nefes Alma (Mindful Breathing)

→ **Amaç: Sinir sistemini düzenleyerek sakinleşmek ve olumsuz stresi azaltmak.** ***(Not: Yarışma kaygısını azaltmak amacıyla da kullanılabilir.)***

⏰1-5Dakika

Nefes egzersizleri hem performans öncesinde hem de performans sonrasında uygulanabilir. Performans öncesinde yaklaşan göreve odaklanmaya yardımcı olurken, performans sonrasında gevşemeyi ve toparlanmayı destekler. Diyafram nefesi, düşüncelerinizi odaklamanıza ve hem zihninizi hem de bedeninizi sakinleştirmenize yardımcı olan bir beceridir. Her beceri gibi, nefesi bir sakinleşme aracı olarak kullanabilmek de düzenli pratik gerektirir. Bu nedenle egzersizi öncelikle sessiz ve rahat bir ortamda denemeniz önerilir. Böylece yarışma veya performans ortamlarında daha kolay uygulayabilirsiniz.

Uygulama

1. Durun ve bedeninizdeki gerginlik veya kaygı duygularını fark edin. Durumdan uzaklaşmaya çalışmayın; bunun yerine sakinleşmek için kendinize kısa bir an tanıyın.

2. Bir elinizi diyaframınızın üzerine yerleştirin. Bunun için uygun bölge, göğüs kafesinizin hemen altında, göğsünüzün orta kısmıdır. Elinizin nefesinizle birlikte hareket ettiğini hissedin.

3. Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve ağzınızdan nefes verin. Nefes alırken dörde kadar sayın ve karnınızın yükseldiğini hissedin. Daha sonra nefes verirken yine dörde kadar sayın ve karnınızın yavaşça aşağı indiğini hissedin. Kendiniz için rahat olan bir tempoda sakin nefes almaya devam edin.

4. Dikkatinizi yalnızca nefesinize yöneltin. Kaygı veya gerginlikle ilgili düşünceler yeniden ortaya çıkarsa, nazikçe dikkatinizi tekrar nefesinize geri getirin. Burnunuzdan içeri giren ve ağzınızdan çıkan havayı fark etmeye odaklanın.

5. Ardından dikkatinizi yeniden yapmakta olduğunuz işe yönlendirin ve devam edin. Bedeninizde hâlâ bir miktar heyecan veya gerginlik hissediyor olmanız normaldir. Yaklaşan ana veya müsabakaya odaklanın ve kendi becerilerinize güvenin. **Bunu yapabilecek güce sahipsiniz.**

Gerginlik–Gevşeme Egzersizi (Tension–Relaxation Exercise)

→ **Amaç: Hem zihni hem de bedeni gevşetmek ve aynı zamanda vücuttaki gerginlik bölgelerini fark etmeyi sağlamak.**

⏰5-10 Dakika (Kullanılan yönergenin uzunluğuna bağlı olarak değişebilir.)

Kısa Bir Uygulama Örneği

1. Rahat bir şekilde oturun veya uzanın. İsterseniz gözlerinizi kapatın. Nefesinize odaklanın ve nefes alışverişinizi yavaşlatmaya çalışın.

2. Ayaklarınız ve ayak parmaklarınızla başlayın. Ayaklarınızı birkaç saniye boyunca sıkıca gerin, ardından gevşetin. Daha sonra baldır kaslarınıza geçin ve aynı işlemi tekrarlayın.

3. Uyluk kaslarınıza odaklanın. Bacaklarınızı birbirine doğru bastırarak birkaç saniye kasın, ardından gevşetin. Daha sonra göbeğinizi omurganıza doğru çekerek karın bölgenizi birkaç saniye boyunca gergin tutun ve ardından bırakın. Bu sırada nefes almayı sürdürmeyi unutmayın.

4. Kürek kemiklerinizi birbirine doğru çekerek sırt kaslarınızı sıkıca kasın, kısa bir süre bekleyin ve gevşetin. Ardından derin bir nefes alarak akciğerlerinizi doldurun, birkaç saniye nefesinizi tutun ve yavaşça nefes verin.

5. Kollarınıza geçin. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın ve bırakın. Ellerinizi yumruk yapın, sıkıca sıkın ve ardından gevşetin. Geniş bir şekilde gülümseyin ve yüz kaslarınızı gevşetin. Son olarak dişlerinizi hafifçe sıkarak birkaç saniye bekleyin ve bırakın.

6. Birkaç derin nefes alın, hafifçe esneyin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.

Bu egzersiz, sporcuların bedenlerindeki gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı fark etmelerine yardımcı olurken, yarışma veya antrenman öncesinde ve sonrasında sakinleşmeyi ve toparlanmayı destekleyebilir.

Kaynaklar

Hareketler Yaratıcılılkla Buluştuğunda Eğlence/ Neşe Ortaya Çıkar

Bresler, L. (2004). *Knowing bodies, moving minds.* Springer.

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences, 20*(2), 119–126.

Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The psychology of optimal experience* (Rev. ed.). Harper Perennial.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy, 10*(1), 19–40. https://doi.org/10.1080/1740898042000334890

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.

Sanat Temellı Uygulamalar

Fernandez-Rio, J., & Iglesias, D. (n.d.). *Pedagogical Models in Physical Education: An Umbrella Review*. https://www.researchgate.net/publication/358672758_What_do_we_know_about_pedagogical_models_in_physical_education_so_far_An_umbrella_review

Fleming, M. (2013). *The Arts in Education: An introduction to aesthetics, theory and pedagogy*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203126240

Knijnik, J., Spaaij, R., & Jeanes, R. (2019). *Reading and Writing the Game: Creative and Dialogic Pedagogies in Sports Education*. *Thinking Skills and Creativity, 32*, 42–50. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2019.03.005

Naughton, C., Biesta, G., & Cole, D. (Eds.). (2017). *Art, Artists and Pedagogy*. Routledge.

Quennerstedt, M. (2019). *Physical Education and the Art of teaching: Transformative Learning and Teaching in Physical Education and Sports Pedagogy*. *Sport, Education and Society*. https://www.researchgate.net/publication/333310515_Physical_education_and_the_art_of_teaching_transformative_learning_and_teaching_in_physical_education_and_sports_pedagogy

Pozitif Psikoloji ve Antrenör–Sporcu İlişkisi

Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1), e000676.

Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 671–684.

Coatsworth, J. D., Conroy, D. E., & colleagues. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1377.

Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 6*(2), 299–316.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222.

Raabe, J., et al. (2019). The effectiveness of autonomy support interventions with physical education teachers and youth sport coaches: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41*(6), 345–355.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14.

Smith, N., et al. (2017). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences, 35*(2), 149–158.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(1), 39–59.

van Zyl, L. E., Rothmann, S., & colleagues. (2023/2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*.

Wilson, S. G., et al. (2024). A scoping review of conditions for positive engagement and desirable developmental outcomes in youth sport. *British Journal of Sports Medicine*.

Sporda Sporcu Antrenör İlişkileri

Fundacja Sportu Pozytywnego (2019). Poradnik pozytywnego trenera. Model i7W w sporcie.

Jowett, S. (2005). *At the heart of effective sport leadership lies the dyadic coach–athlete relationship*. *The Psychologist, 18*(7), 412–415

Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach–athlete relationship. W: S. Jowett & D. Lavallee (red.), *Social psychology in sport*, 15–27.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology, 16*. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006

Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K.R. McGannon, & B. Smith (Eds), *Routledge International Handbook of Sport Psychology. Routledge.*

Jowett, S., Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist, 16*(4), 444–460.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335.

Shanmuganathan-Felton V., Felton L., Jowett S. (2022). It Takes Two: The Importance of the Coach-Athlete Relationship. *Front. Young Minds*.

Simmel, G. (1950). The sociology of Georg Simmel (K. H. Wolff, Trans.). Free Press. (Original work published 1908).

VIP – Sporda Akran Destekleme Modeli

Blanton, J. E., Voelker, D. K., Martin, E. M., & Gould, D. (2019). *Views and practices of high school coaches on the education and training of team captains in leadership.* International Journal of Sport and Exercise Psychology.

Cotterill, S. T., Loughead, T. M., & Fransen, K. (2022). *Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions.* Frontiers in Psychology, 13, Article 820745. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820745

Fransen, K., Haslam, S. A., Mallett, C. J., Steffens, N. K., Peters, K., & Boen, F. (2020). *Is perceived athlete leadership quality related to team effectiveness? A comparison of three professional sports teams*. Journal of Science and Medicine in Sport, 23(3), 288–293. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.01

Gong, L. (2024). *Strategies of constructing positive coach–athlete relationships in sports teams.* Frontiers in Sport Research, 6(5), 115–120. https://doi.org/10.25236/FSR.2024.060518

Gould, D., & Voelker, D. K. (2010). *Youth sport leadership development: Leveraging the sports captaincy experience.* Journal of Sport Psychology in Action, 1(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695

Hebard SP, Oakes LR, Davoren AK, Milroy JJ, Redman J, Ehrmann J, Wyrick DL (2021), "Transformational coaching and leadership: athletic administrators' novel application of social and emotional competencies in high school sports". *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, Vol. 14 No. 3 pp. 345–364, doi: https://doi.org/10.1108/JRIT-01-2021-0006

Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. _Psychology of Sport and Exercise, 4_(1), 25–39. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8

Genç Sporcu ve Antrenörlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal İyi Oluşun Geliştirilmesi

Abdollahi Dehkordi, A. M., & Chtourou, H. (2023).
Managing athlete anxiety: A comprehensive review of psychological interventions in sports psychology. *Health Nexus, 1*(4), 48–53. https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6

González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020).
Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), 5569. https://doi.org/10.3390/ijerph17155569

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000).
The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021).
Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports, 11*(1), 19267. https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-1

Tekin, R. T., et al. (2025).
The relationship between resting heart rate variability, body awareness, sleep quality and sportive performance in athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17*, 58. https://doi.org/10.1186/s13102-025-0058-6

Wilczyńska, D., Walczak-Kozłowska, T., Alarcón, D., Zakrzewska, D., & Jaenes, J. C. (2022).
Dimensions of athlete–coach relationship and sport anxiety as predictors of changes in psychomotor and motivational welfare of child athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(6), 3462. https://doi.org/10.3390/ijerph19063462

Genç Sporcularda Sporu Bırakmanın Önlenmesine Yönelik Faktörler

Murphy, J., Woods, C. B., Dijk, D., & Seghers, J. (2018). Factors and actions to prevent dropout in youth sport: Results of a rapid review and expert opinions. International Society for Physical Activity and Health Congress 2018. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/329714330

JOY'un Neşe/ Eğlencenin Yaygınlaştırılması İçin Ek Öneriler

Ahonen, T., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (Eds.). (2023). Ihmisen psykologinen kehitys (10th revised ed.).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology, 71(2), 225–242. https://doi.org/10.1348/000709901158497

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2006). Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. Clinical Journal of Sport Medicine, 16(6), 522–526.

Valtion liikuntaneuvosto. (2019). LIITU-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

AÇIK ERİŞIM VE SORUMLULUK REDDI BEYANI

Bu Eğitim Paketi, JOY in SPORTS projesi – Avrupa'daki spor kulüplerinde kapsayıcılığın ve spor yapma sevincinin güçlendirilmesi (ERASMUS+ Projesi 101134472/JOY21/08/2023) kapsamında geliştirilmiştir. Bu yayın açık erişimli bir kaynak olarak yayımlanmıştır ve aşağıdaki adresten ücretsiz olarak indirilebilir: https://joyinsports.com/

JOY in SPORTS projesi, Erasmus+ Spor Programı kapsamında Avrupa Birliği tarafından eş finansmanla desteklenmektedir. Projenin amacı, antrenörler ve spor kuruluşları için sanat temelli ve uygulama odaklı araçlar geliştirerek çocukların spora katılımında kapsayıcılığı, coşkuyu ve spor yapma sevincini teşvik etmektir.

Bu yayının içeriğine ilişkin sorumluluk tamamen yazarlarına aittir. Burada ifade edilen görüşler, Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Avrupa Birliği ve EACEA, bu yayında yer alan bilgilerden ve görüşlerden sorumlu tutulamaz.

Yayın Tarihi: 30.06.2026

YAZARLIK VE KATKI BEYANI

Co-funded by the European Union

innocamp.pl

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

CISTER
SPORT DE ALCOBAÇA

Estonian Foundation of Sports Education and Information

TUTO TURKU

YALOVA ORTOPEDİKLER SPOR KULÜBÜ 2005

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.