

# Spor Güven Modeli : Vealey 1988

- ◆ Vealey'e göre SPOR GÜVEN
  - ◆ "Sporda başarılı olabilmek için bireylerin sahip oldukları inanç ya da kesinlik derecesi
- ◆ Vealey Spor Güvenin iki yönü olduğunu öne sürer
  - ◆ **Sürekli Spor Güven**– Genelleştirilmiş bir inanç ya da kişilik özelliği.
    - + Bir Müsabaka Yönelimi (İyi oynama vs Kazanma)
  - ◆ **Durumluk Spor Güven** – Belirli bir ana ilişkin daha spesifik bir inanç (Örneğin Final Maçı )



# Kendine güvenin yararları

---

- Olumlu duygular oluşturur.
- Konsantrasyon ve Odaklanma oluşturur. (Dış ve iç dikkat dağıtıcılardan kaçınma yoluyla)
- Hedefleri Etkiler (daha gerçekçi ve meydan okuyucu)
- Motivasyonu artırır (Daha fazla efor ve bağlılık)
- Oyun Stratejilerini etkiler (Kazanmak – başarmak - başarısızlıktan kaçınmak için)
- Psikolojik momentumu etkiler (Sıkıntılarla baş etme)

# Spor Güven

Güven bir seçimdir. İç sesinizi dinleyin.

---

## ÖZGÜVENİN ÖZELLİKLERİ

- Yeteneklerinize yüksek bir inanç.
- Olumlu bir görünüm yansıtma
- Müsabakadan zevk alma ve gülümseme
- Başarısızlıkları gelişim için kullanma
- Bağımsız
- Olumlu kendinle konuşma
- Olumlu kendini kontrol
- Diğer insanları etkilemeyle gerek yok.

# ÖZGÜVEN & KENDİNLE KONUŞMA

## ■ Olumsuz Kendinle konuşma

- Yeterince iyi değilim. →
- Eleştiriden korkuyorum →
- Hata yapacağım →
- Smacı –Servisi kaçırdım →
- Yeterince iyi değiliz. →

## ■ Olumlu Kendinle konuşma

- Antrenöre güven, beni seçti.
- Oyunum için bütün sorumluluğu alıyorum.
- Belki hata yapacağım ama nasıl düzelteceğimi biliyorum.
- Bir sonrakini iyi vuracağım.
- Karşılaşacağım herşeye karşı olumluyum – takım arkadaşlarım benimle birlikteler.

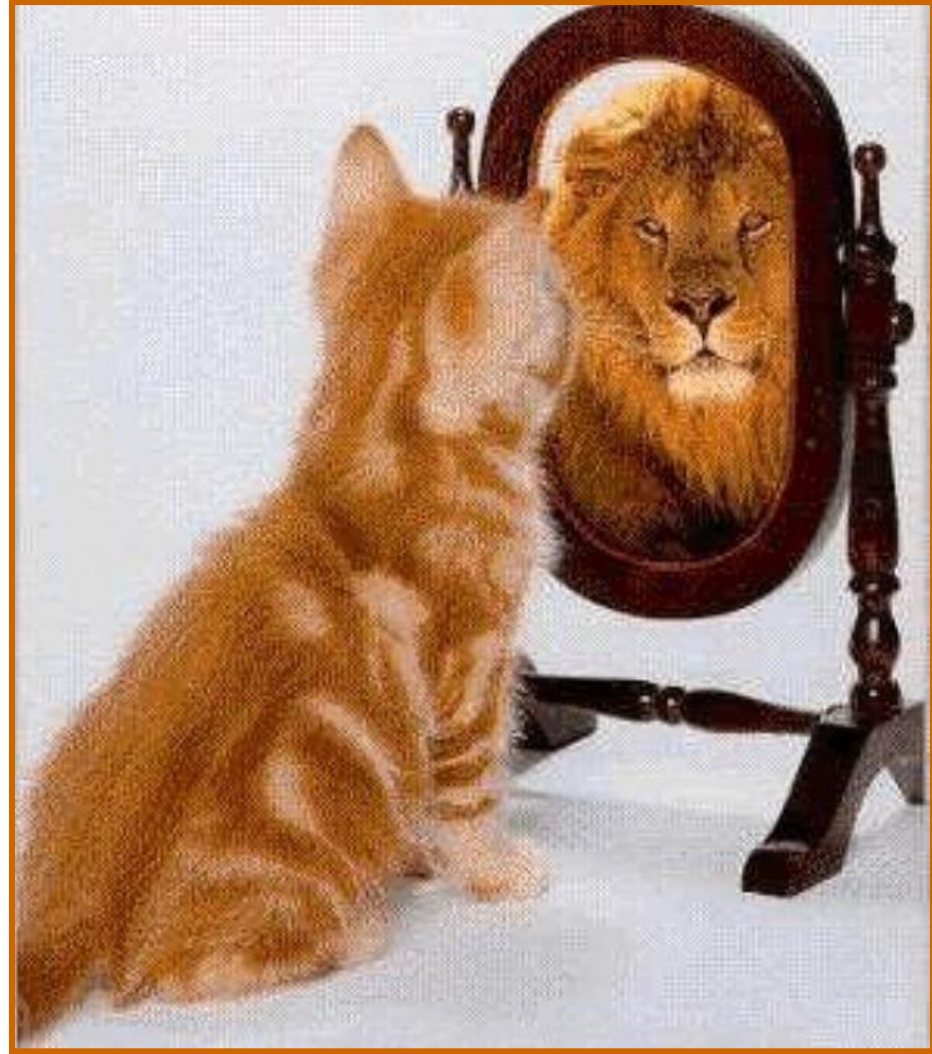
## 2. KADEME ANTRENÖR KURSU SPOR PSİKOLOJİSİ

### Sporda Öz Güven

# Öz Güven Nedir?

Güven çok sık kullanılan bir terimdir ve pek çok kişi güvenin, voleybolun keyfine varmada ve performansında en önemli faktör olduğunu vurgular. Fakat güven gerçekten nedir?

Bazı zamanlarda aynada gördüğümüz insanı çok beğenir, ona bakmaktan mutlu oluruz. Bazı zamanlarda ise aynada gördüğümüz insanı beğenmeyiz, kendine güvensiz, korkak, çekingen ya da başarısız buluruz.



# Öz Güven Nedir?

Aslında aynada her gün gördüğümüz aynı insandır ama bizim ona bakış açımız ya da onu algılayışımız farklılıklar gösteriyor olabilir.

İnsanlar kendine güvendiği zamanlarda daha mutlu, kendi ile barışık ve pozitifdir. **Kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan şey ÖZ GÜVEN dir.**

**Özgüven, bize yaşama, sorunlarla baş etme gücü veren, zorluklar karşısında yılmadan dayanma gücü veren çok önemli bir kişilik özelliğidir.**

# Öz Güven Nedir?

**Voleybolda özgüven, genellikle kendinize ve voleybol yeteneklerinize olumlu tutum ve sağlıklı inanç geliştirme anlamına gelir.**

Bu durumdaki kendine güven, Öz yeterlik olarak da bilinir. Bir oyuncunun manşette kendine güven oranı yüksek olabilir fakat smaçta kendine güven oranının düşük olma olasılığı yüksektir.





# Öz Güven Neden Önemlidir?

***Kendine güven arzu edilen bir davranışı yerine getirebilmenize ilişkin inançtır.*** Oyuncunun beklentileri burada önemli rol oynar.

**Örneğin;** Smaç vuruşta kendine güvenen bir oyuncu, doğru yükseklikte ve hızda çaprazdan gelen bir topa, vurmakta zorlanmayacaktır. Kendine daha az güveni olan bir oyuncu, topu kontrol etmeye çalışırken çok değerli saniyeleri hatta sayı şansını kaçırabilir.

# Kendine Güven

Wainberg ve Gould (2001) kendine güveni, **istenilen, arzu edilen bir davranışı başarıyla yapabilmeye ilişkin inanç** olarak tanımlarken, gerçekte **başarı beklentisi** olarak adlandırmanın da yanlış olmayacağını söylemektedirler. Zinsser, Bunker ve Williams (2001) ise kendine güvenin, **kişinin gücüne inanması** olarak ele alınabileceğini de söylemişlerdir.

Araştırmacılar kendine güveni; başarılı ve başarısız sporcuları net, açık bir şekilde ayıran özellik olduğunu belirtmektedirler.

# Özgüven Nedir?



## Hatırlayalım!...

Güven, sporcunun bir şeyleri başarabilmedeki inanç seviyesidir

Güven, sonuca götürecektir duygulardan çok, sürecin devamını sağlayacak becerilere dayandırılmalıdır

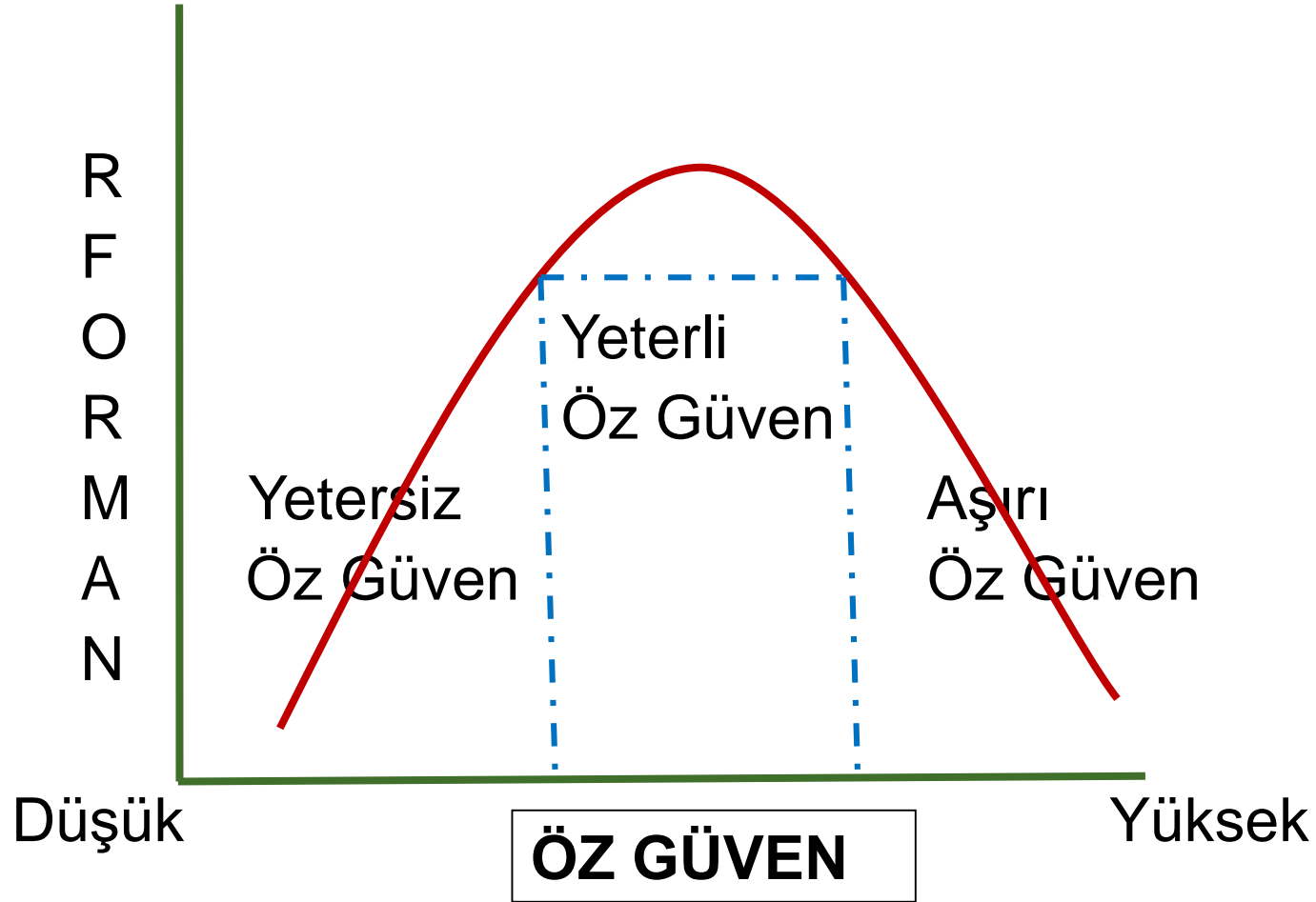
# Özgüven ve Performans Arasındaki İlişki

Özgüvenli bir voleybolcu olmak uygun bir performansı garantilemeyeceği gibi, yetersizliklerin de üstesinden gelemez. Fakat **özgüvenin bulunmaması durumunda uygun performansın yakalanması neredeyse olanaksızdır.**

Özgüven ve performans ilişkisi Landers ve Boutcher'ın (1986) uyarılmışlık ve performans arasındaki karşılıklı ilişkiyi betimlemek için kullandıkları **"ters-U"** andırır.

Burada, özgüven düzeyi en uyguna doğru yükseldikçe performans da yükselir. Bu noktanın her iki yanı, yani özgüvenin fazla yüksek veya fazla düşük olması performansı olumsuz yönde etkiler. Uygun özgüven bireysel ve çok faktörlüdür.

# Özgüven ve Performans İlişkisi



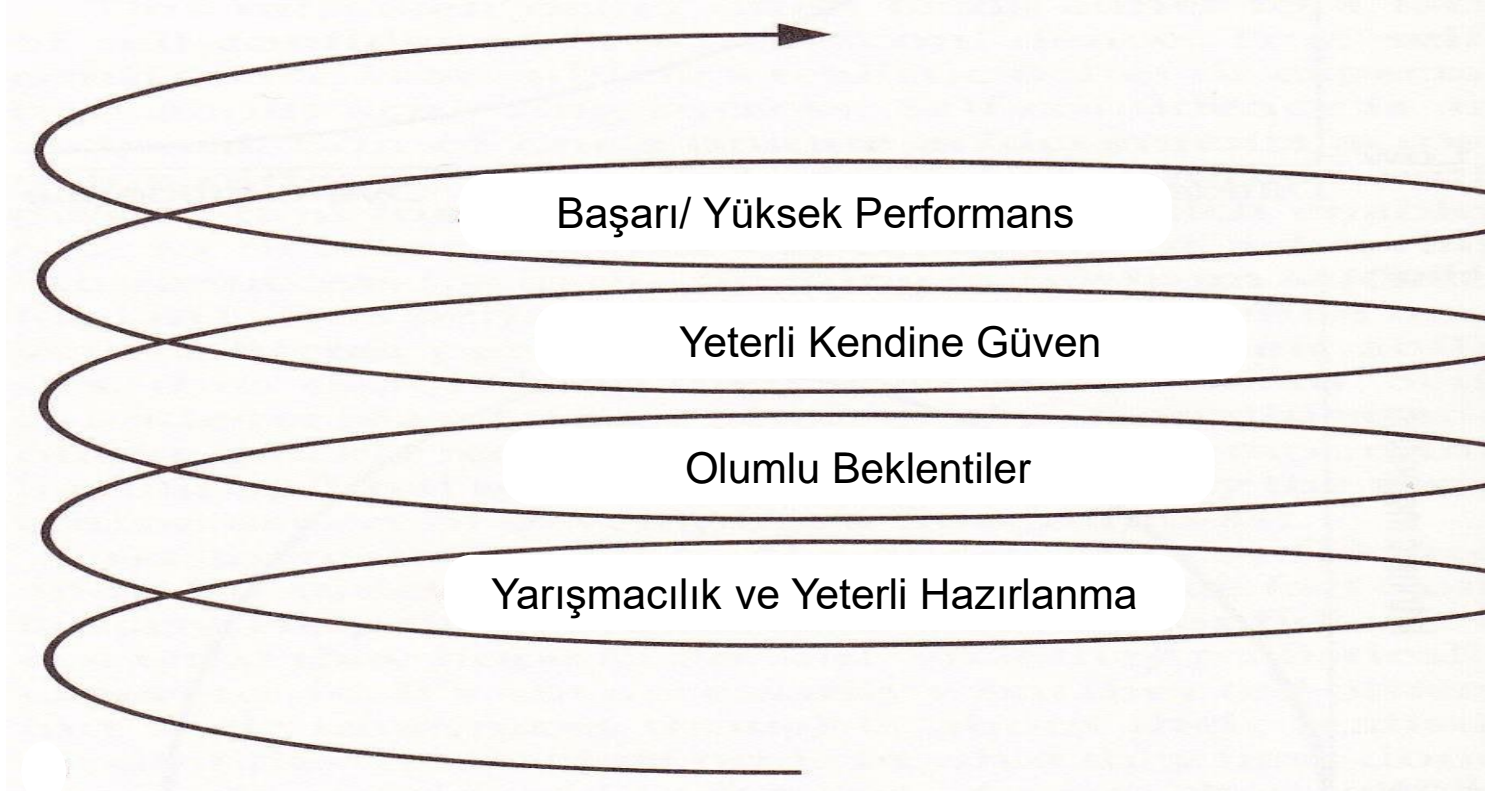
# Yeterli Kendine Güven

**Yeterli Öz-Güven:** Kendine güven performansta önemli belirleyici olmasına karşın, daha fazla kendine güven daha çok performans artışı sağlama amaçlı olarak kullanılmaz

Jones ve Hardy (1990) seçkin sporcularla yaptıkları bir çalışmada sporcuların %80'inde sporsal başarılarını yüksek kendine güvenleri ile ilişkilendirdiklerini bulmuşlardır

Takım sporlarıyla yapılan bir çalışmada ise yüksek orta düzeyde güveni olan takımların, düşük güveni olan takımlara göre daha yüksek performans sergiledikleri görülmüştür (George ve Feltz, 1995). Bunlara karşın bilinmesi gereken önemli noktalardan birisi aşırı kendine güvenin sporcuya zarar verdiği gerçeğidir

## Başarı Spirali



# Yeterli Kendine Güven

- ✓ Optimal güvene sahip sporcular yeterli ve daima hazırlıklı olurlar
- ✓ Gerçekçi hedefleri için gerekli olan fiziksel ve zihinsel becerilere sahipler
- ✓ Genel performanslarının ve becerilerinin üstünde performans sergilediklerinde başarılı hissederler
- ✓ Gerçekçi olmayan hedefler belirlemezler
- ✓ Optimal güvene sahip sporcular fiziksel olarak (esneklik, çeviklik, hız, kuvvet, dayanıklılık) kendilerini geliştirirler
- ✓ Kendine güvenin oluşması için sporcuların hazırlık aşamasında bir bedel ödemeleri gerekmekte
- ✓ Çaba, beceri ve strateji geliştirme önemli



# Özgüven ve Performans Arasındaki İlişki

Kerr (1993) özellikle cimnastikcilerle yaptığı çalışmada sakatlanma riskinin sporcunun kendine güveninin aşırı olması ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir

Güvenin çok fazlası ve azlığı sporcunun performansı ve sporsal yaşantısı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir



# Aşırı Özgüven Zararlıdır



# Aşırı Kendine Güven

Aşırı özgüven iki şekilde oluşur

- ✓ Şişirilmiş Özgüven
- ✓ Hatalı Özgüven

**Şişirilmiş Özgüven:** Başkaları tarafından dolduruşa getirilen, "sen yaparsın" "sen en büyüksün", "senden başkası yapamaz" gibi safsatalarla oluşan öz güvendir

**Hatalı Özgüven:** Sporcunun kendisini dev aynasında görmesiyle ortaya çıkan öz güvendir

# Aşırı Kendine Güven



- ✓ Gerçekçi olmayan güvene sahip sporculardır
- ✓ Bu sporcular yeterlikleri ve hazırlıklarının üstünde bir güven hissederler
- ✓ Antrenörler için zor sporculardır
- ✓ Bazı sporcular gerçek dışı bir şekilde kendilerine çok güvenmektedirler
- ✓ Bunu da ailelerin, antrenörlerin, arkadaşların tavırları, zayıf rakiplerle karşılaşma ya da medya yaratmaktadır

# Aşırı Kendine Güven

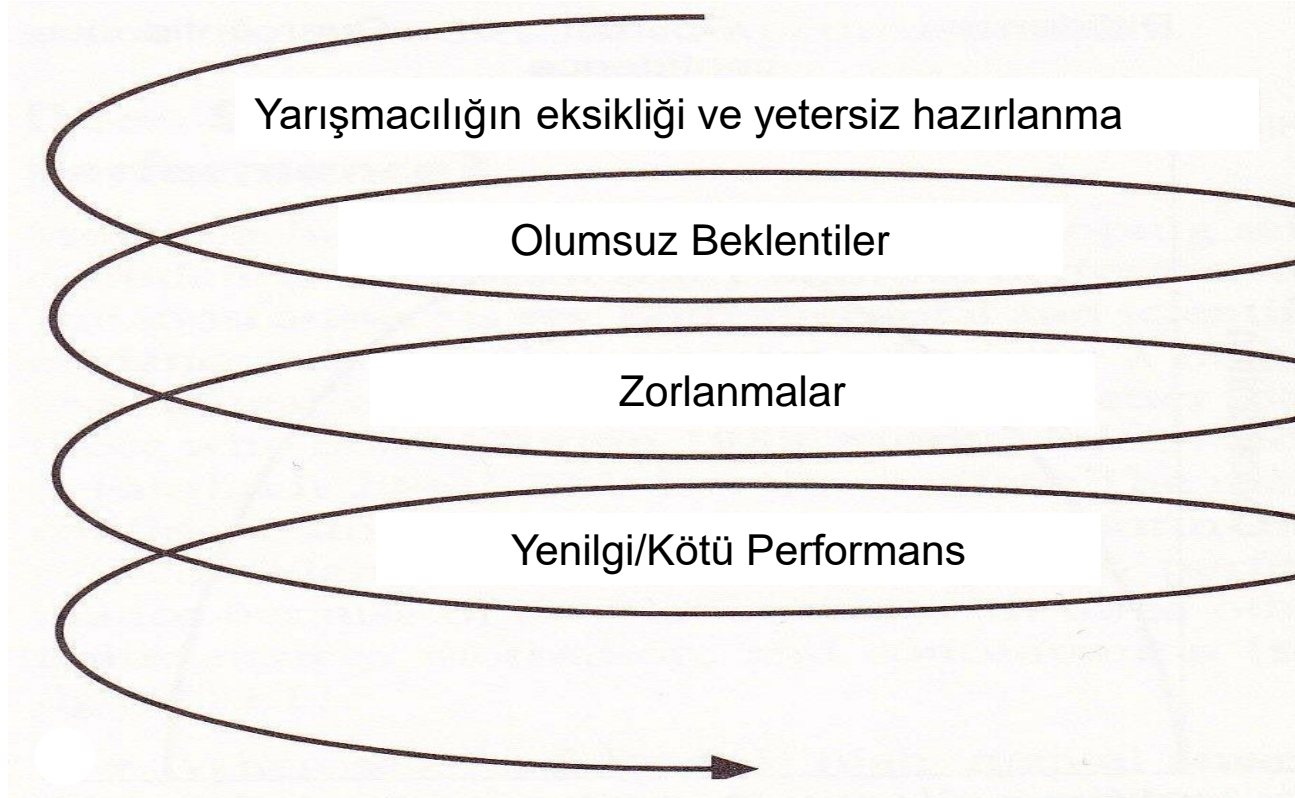
- ✓ Aşırı özgüvenli sporcular nadir olarak yüksek performans gösterir bu başarıyı da genellerler
- ✓ Hayal kırıklığına uğrama olasılıkları yüksektir
- ✓ Aşırı güven ile yeterli hazırlığı yapmazlar
- ✓ Bazı sporcular ise başarısızlık korkusu nedeni ile kendilerine aşırı güvenirlirler
- ✓ Güvenlerini tehlikeye sokacak durumlardan kaçarlar
- ✓ Kötü performans gösterdiklerinde bahane bulurlar
- ✓ Başka durumlara yükleme yaparlar
- ✓ Aşırı güven ve sakatlanma arasında yüksek bir ilişki vardır

**Hatırlayalım!..**

**Kendine güven sanıldığığının aksine tek başına büyük önem taşımaz**

**Dünyada özgüveni en yüksek insanlar, sosyopatlar ve hezeyan dönemlerindeki manyaklardır....**

## Başarısızlık Spirali





# Yetersiz-Düşük Özgüven (Çekingenlik)



- ✓ Bazı düşük özgüvenli sporcular kendi yeterlikleri konusunda gerçekçidirler
- ✓ Yeterli beceri ve hazırlığa sahip olmadıklarının farkındadırlar
- ✓ Eğer kendilerini fiziksel olarak üst düzeyde görürlerse, zorlu rakipler karşısında güç duruma düşebileceklerini hissederler
- ✓ Ne kadar hazır oldukları önemli değildir çünkü onlar gerçekten başarılı olabilecek kapasiteye sahip olduklarına inanmazlar

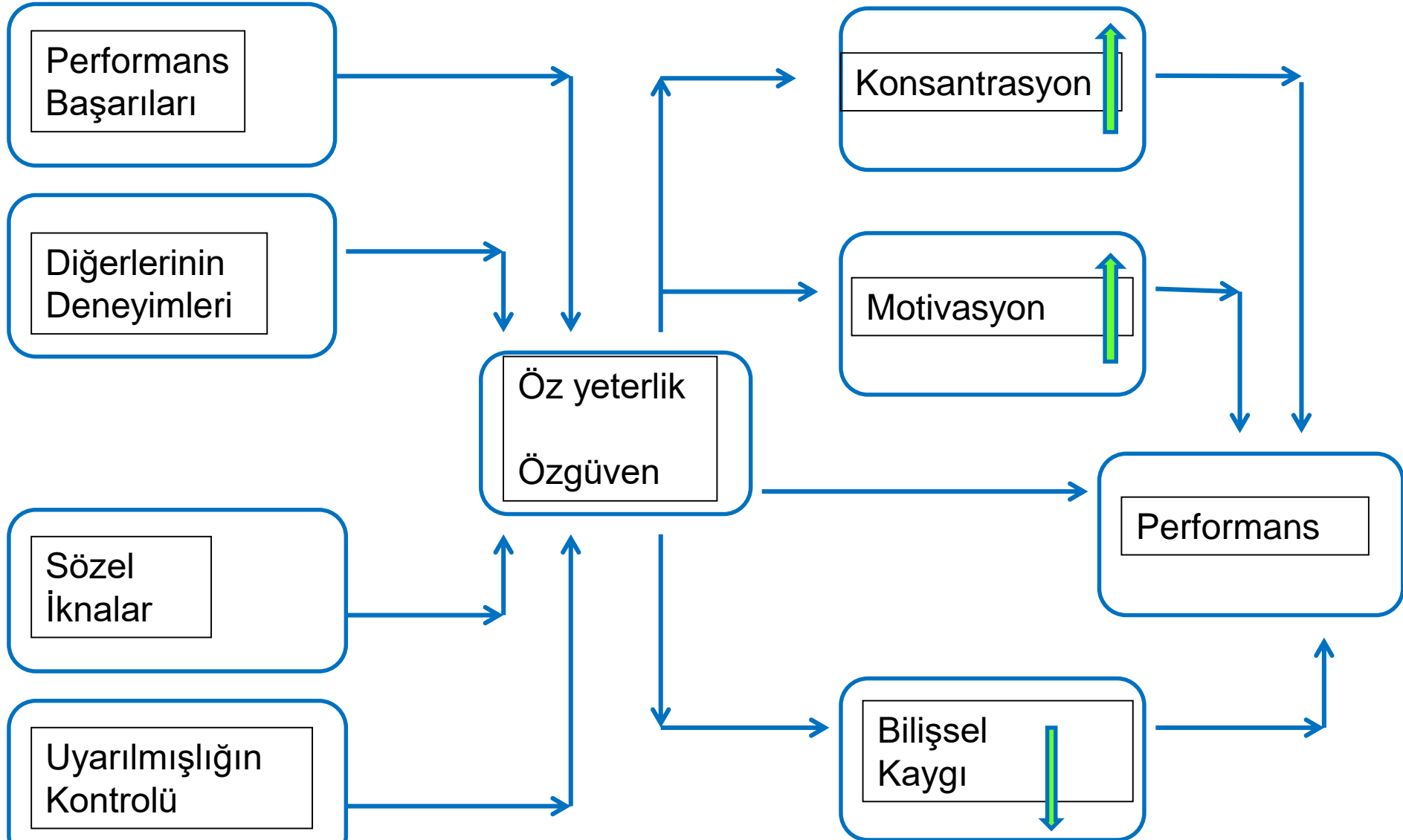
Özgüven düşüklüğünün kendisi başlı başına bir sorun olmakla beraber, çoğu kez depresyon, soysal kaygı, yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunların ortaya çıkışı açısından bir risk faktörü oluşturur

- ✓ **Güven Pozitif duygu verir.** Kendinizi güvendiğinizde, baskı altında daha sakin ve rahat davranabilirsiniz.
- ✓ **Güven, konsantre olmanızı sağlar.** Kendinize güvendiğinizde zihniniz rahatlar ve iyi oynamak için ne gerekirse ona konsantre olursunuz.
- ✓ **Güven, daha yükseğe ulaşabilmeniz için kendinizi esnetmenizi sağlar.** Kendine güveni olan insanlar, sonucu belli olmayan rekabet ortamlarında kendilerine bir hedef belirlerler ve daha başarılı olular, bu da oyuncuların güçlenmesini sağlar. Kendine güveni olmayan oyuncular kendilerine ya çok kolay ya da başarılması imkânsız hedefler belirlerler.

# Öz Güvenin Yararları

- ✓ **Kendine güven bir oyuncunun çabasını ve dayanma gücünü tetikler.** Kendine güvenen oyuncular daha sıkı çalışmakta ve zor koşullarda daha dayanıklı olmaktadır
- ✓ **Güven oyuncuların oynama şeklini değiştirebilir.** Kendine güvenen oyuncular kazanmak için oynarlar, risklere açıktırlar ve maçın kontrolünü ele geçirirler. Fakat güveni düşük olan oyuncular sadece kaybetmemek için oynarlar.
- ✓ **Kendine en fazla güvenen oyuncunuzu düşünün.** Bu oyuncun sahip olduğunu tüm özellikleri (odaklanma, motivasyon, baskı altındaki sakinliği vb.) listesini yaparsınız

# Özgüveni Destekleyen ya da Düşürenler



- ✓ Bireysel ya da takım sporlarında eğer geçmişte bir başarı yaşanmışsa gelecekte de başarı beklentisi olacaktır
- ✓ Tutarlık
  - ✓ Gelişim az rakip zayıfsa başarı için güven gelişir
  - ✓ Başarısız bir geçmiş güveni azaltır
- ✓ Zamansal Yakınlık
  - ✓ Yakın zamanlardaki başarı ve başarısızlık geçmiştekilerden daha etkilidir
- ✓ Başarının Niteliği
  - ✓ Zayıf rakibe karşı alınan başarı ile güçlü rakibe karşı alınan başarı arasında fark vardır
  - ✓ Benzer şekilde zor görev ile kolay görev arasında da fark vardır

- ✓ Diğerlerinin modellenmesini temel alır
  - ✓ Başkasının performansını izleyen sporcu imgeleme yaparak öz güvenini yükseltebilir
- ✓ Model Alma
  - ✓ Sporcuların model alması beceri gelişimi ve güven seviyesini artırmada etkilidir
  - ✓ Taktik gelişimi sağlayabilir
- ✓ İmgeleme
  - ✓ Başarıyı imgeleme
  - ✓ Tüm duyu organlarını kullanarak canlı imgeleme
  - ✓ Detaylı imgeleme
  - ✓ Beceriye doğru yaparken imgeleme

- ✓ Geribildirim
  - ✓ Dışsal geribildirim (antrenörler, aileler, arkadaşlar) hem sporcuyla motive eder hem de öz güveni yapılandırır
  - ✓ Olumlu geribildirim cesaretlendirir
  
- ✓ Olumlu Konuşma
  - ✓ Öz güveni artırma
  - ✓ Motivasyon
  - ✓ Konsantrasyonu artırma
  - ✓ Stres yönetimi
  - ✓ Kaygıyı azaltma



- ✓ Uyarılmışlığın artması ile fizyolojik belirtiler oluşur
- ✓ Olumsuz etkilenmekler kaygıyı, olumlu etkilenmelerse heyecanı oluşturur
- ✓ Kassal gerginlik beraberinde kötü performans getirir
- ✓ Artan uyarılmışlık ile birlikte konsantrasyon da düşer kendine güveni azaltır

# Antrenör Özgüveni Etkiler mi?



Antrenörler sporcularını etkileyebilirler. Bunun bir çok yolu vardır. Fakat önemli faktör antrenörün beklentilerinin sporcuyu nasıl etkilediğidir. Beklentilerin özgüveni dolaylı olarak etkilediği bir gerçektir

- ✓ Antrenör sporcuların nasıl olacağına ilişkin beklentiler geliştirir
- ✓ Antrenörün beklentileri bireysel olarak sporcuları etkiler
- ✓ Antrenörün davranışları sporcunun gelişimini ve performansını etkiler
- ✓ Sporcuların davranışı ya da performansı antrenörü tatmin ederse süreç tamamlanmış olur

# Antrenör Özgüveni Etkiler mi?

- ✓ Çok Yüksek Beklentiler
- ✓ Sporcuyu Umursamamak
- ✓ Olumsuz Beklentiler
- ✓ Öğrenilmiş Çaresizlik
- ✓ Çifte Standartlar



## Takımda Güvenin Oluşması

Bir antrenör olarak inancı ve güveni takımınıza yaymayı düşündüğünüzde bireysel güven oluşturmak çok daha önemli hale gelir

En başarılı takımların aynı zamanda en çok güvene sahip takımlar olduğunu açıkça görebilirsiniz

Takım başarısı için anahtar nokta, bireysel güvenlerin olmasıdır

Diğer zihinsel çalışmalara ek olarak özgüven gelişimi eğitim elde etme ve yerine getirme aşamalarını sistematik bir şekilde uygulamakla başarı sağlanabilir. Özgüven geliştirmenin **üç aşaması** vardır

## 1. Eğitim Aşaması

Eğitim aşamasında sporcuya özgüvenin tanımı yapılmalı ve özgüvenin çeşitleri anlatılmalıdır

Buna ek olarak takımlardan ve sporculardan örnekler verilmeli ve gerekirse sporcuya istediği özgüven çalışması uygulatılarak deneyim kazanması sağlanabilir

## 2. Elde Etme Aşaması

Özgüveni elde etme aşamasının 4 yolu vardır. Bunlar (**performans başarıları, başkalarının deneyimleri, sözel ikna ve duyguların kontrolü**)

- ✓ Özgüveni oluşturmak için en üst düzey stratejiyi geliştirmek
- ✓ Stratejiyi en az 1 hafta deneyerek daha sonra yarışmada uygulamak
- ✓ Stratejinin ne kadar verimli olduğuna bakarak etkisini artırmak
- ✓ Bu stratejiyi her sporcuda yeterli özgüveni yakalayana kadar uygulamak

## 3. Yerine Getirme Aşaması

Bu aşamada sporcuya özgüveninin otomatikleştirilmesi ve becerilerini geliştirmesine yardımcı olunmalıdır. Özgüven uygulamaya aktarılarak, otomatikleştirilmediği sürece sarsıntıya uğrayabilir. Bu durumda **yeterli özgüvenin geliştirilmesi gerekir ki önemli bir anda hataya neden olmasın**

Yeterli özgüvenin gelişimi ise **sürekli çalışma ile olur**. Sporcunun **ben artık tamamım diyerek çalışmayı bırakmasına müsaade edilmemelidir**. Aksine motive edilerek tekrar tekrar uygulama yaparak özgüven pekiştirilmelidir

## Son Görüşler: Temel Özgüveni Geliştirme

Yaygın olan özgüven anlayışı; özgüvenli sporcunun her zaman yeneceği ya da hiç yenilmez olduğu anlayıştır. **Fakat doğru olan sporcunun hatalarını telafi edeceği ve becerilerini geliştirip daha iyi olacağı inancıdır**

Sporcular fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini geliştirebileceklerinin farkında olmalıdırlar. Kaybetmek ve kazanmak aynı oranda tutulmalıdır. **Maçı kazanmaktan daha çok, en iyi olma arzusu baskın olmalıdır**



Takım sporlarında takım özgüveni daha önemlidir. Bireysel olarak sporcu özgüvenli olabilir ama önemli olan takıma güven duymasıdır

Fakat oyuncu kendinden şüphe ederken takıma güven duyabilir

Sporcular bir araya geldiğinde bir sinerji oluşturur ve **bu durum bireysel olarak özgüven eksikliğini saklayabilir**. Bu özellikle, sağlam geçmişi ve iyi bir liderlik ortamı olan takımlarda çok görülür

Takımlar bir bütün olarak görünseler de takım güveni bireysel özgüvenlerin birleşimiyle oluşur

Her oyuncunun sorumluluğunu ve görevini bilmesi ve yapması takımda başarıyı ve takım özgüvenini getirir. Tersine durumlar da ise takımın başarısızlığı ve özgüven eksikliği oluşmaya başlar

Genelde takımlarda medyatik olan roller takım sporlarında tercih edilmek istenir. Örneğin; Futbolda oyuncuların 10 numaralı formayı giymek istemesi gibi

Takım sporlarında her bir sporcunun görevi iyi tanımlanır ve iyi motive edilirlerse, takımlarda güven artar

# Takım Sporlarında Özgüvenini Geliştirilmesi



- ✓ Takım sporlarında özgüveni oluşturmak bireysel sporlardan daha zor
- ✓ Takımı oluşturan sporcuların özgüvenleri takım güvenini oluşturur
- ✓ Sinerji yaratmak önemli
- ✓ Sporcular bireysel rolleri ve sorumluluklarını bilmeli
- ✓ Beceri gelişimi sağlanmalı
- ✓ Antrenmanlarda çaba sarf edilmeli
- ✓ Takım normlarının oluşması için olumlu çevre yaratılmalı
- ✓ Performans hedefleri belirlenmeli

Özgüveni sağlamak kadar korumakta önemlidir

Bu durumda dengesizliği yaratan strestir. **Sporcu stresi tehdit olarak gördüğünde özgüven düşer**, başa çıkılması gereken bir durum olarak görürse özgüven artar ve hatta korunur

Stres kaynağı ile etkili şekilde başa çıkılabilir mi?

Eğer bu soruya cevabınız evet ise sonuç olumlu olur

Cevabınız hayır ise sonuç olumsuz olur. Yani sporcunun ya da takımın bu soruya verdiği cevap güvenin korunması ve ilerletilmesinde temeli oluşturacaktır

Yarışma sırasında özgüveni yaşamak için sporcunun;

- Fiziksel ve zihinsel hazırlığın yeterli olması
- Problemlerle başa çıkabilme yetisinin olması
- Performans üzerine odaklanması
- Stresle mücadele edebilmeyi öğrenmiş olması gerekir

Güvenin oluşturulması ve korunmasında, oyunculara, kendilerine olan inançlarını kontrol etmede yardımcı olunmalıdır

Eğer oyuncu gelişmezse, daha zayıf olan yanlarına yönelmek ve tüm özelliklerini geliştirmeye çalışmak gerekir

Fakat **sporcunun doğru yapamadığı şeyler üzerinde ne kadar çok zaman harcanırsa o kadar çok özgüven kaybı olma olasılığı vardır**

# Takım Sporlarında Güven Sorunu



Güven sorununun aydınlatılmasına yardım etmede etkili olarak kullanılan bir analogi vardır “güven kupası”



**Hatırlayalım!...**

Takım başarısının kilit noktası; özgüvendir...

O halde bu yapı taşını yerine koyduğunuzdan emin olun



## Kendi Kendine Konuşma – Kendi Kendinin Destekçisi Olma

Oyuncuların kendi kendilerine yaptıkları konuşmalar, güveni artırdığı gibi güvenin yeniden oluşmasını da sağlar

Kendi kendine konuşma güç ve güvenin seviyesi üzerinde çok etkilidir

Bir oyuncu kendi güçlü noktalarına, takımına verdiği katkılarına, kendilik imajı ve bireysel performansına yönelik olumlu beklere odaklanırsa, **oyuncu kendinde daha fazla güven hisseder ve iyi bir performans göstermesi de söz konusu olur**

# Kendi Kendine Konuşma (Püf Noktalar)



Bu olumlu ifadelerle ilgili en önemli şey, doğru ve inanılabilir olmalarıdır. Bu püf noktalar, sırf olumlu olmak adına olumlu değildir

Eğer bilinçaltımızda kalıcı yer etmelerini isteniyorsanız bu ifadelerin doğruluğundan ve anlamlı oluşundan emin olmalısınız

Anımsatıcıları listelerini toplarken alçakgönüllü davranmadığınızdan emin olun. Bu listeler sadece kişisel kullanım içindir, başkalarının duymasına gerek yoktur

**Bu konuşmalarda kendini beğenmiş ya da kibirli olduğunuz diye üzülmenize de gerek yoktur**

Eğer bir oyuncu gerçekten kendisine inanacaksa ve daha sonra kesin bir zafer kazanmaya yönelmesi gerekiyorsa, bu konuşmalar kendisiyle ilgili doğru ve gerçek noktalardır

## Genel Anımsatıcılar

- ✓ Antrenman performansım daima yüksek
- ✓ Maçta verilecek görevi yerine getireceğimi biliyorum
- ✓ Oyunumu her geçen sezon geliştiriyorum
- ✓ Oyunu okuma yeteneğim beni hayal kırıklığına uğratmaz
- ✓ Pozisyonumdaki bildiğim en güçlü ve en hızlı oyuncu benim
- ✓ Çalıştığım antrenör baskı altında bana güvenebileceğini söyledi
- ✓ Formum konusunda endişelenilecek hiçbir durum yok
- ✓ Adam tutmada daima %100 başarılıyım

## Kişisel Başarı Anımsatıcıları

- ✓ Kulübümle ilk maça çıktığımda, A takıma seçilen en genç oyuncuydum
- ✓ Sezonun son beş maçında en etkili oyuncu bendim
- ✓ Son 10 yılda kulüpteki en temiz kayıt(kariyer) geçmişine sahibim
- ✓ İlk sezonumda 4 kez maçın en iyi oyuncusu seçildim.
- ✓ Geçen yıl kötü koşullar altında Mestchester United a karşı gösterdiğim defans oyunu performansım açık ara yılın en iyi performansıydı
- ✓ Maçta 40 sayı ile takımın şimdiye kadarki en hızlı oyuncusuyum
- ✓ Kupa finalinde aldığımız kritik sayının pasının o kadar baskı altında yapmış olamam harika bir hareketti

## İleriye Bakmak – Maça Özgü Anımsatıcılar

Maçtan önce ve hatta maç süresince odaklanmak için kendilerine olumlu bir takım hatırlatıcılar veren oyuncuların bunun yararlı olduğu saptanmıştır

Sporcu yarışma öncesinde medyadaki ifadeleri okuduğunda yarışmanın stresi altında kalır

Yarışma süresince akıllarına kişisel anımsatıcı olan bir kısım yararlı düşünceleri getirmeleriyle daha başarılı bir performans sergilemeleri sağlanabilir

## Maça Özgü Olumlu Anımsatıcılar

- ✓ Birinci dakikadan 90. dakikaya kadar beden dilinde olumlu kal
- ✓ Kaleye 20 metre yakında olduğunda her zaman Ronaldo gibi olumlu ol
- ✓ Hava toplarına hâkimiyetim benim için büyük bir avantaj olacaktır
- ✓ Skor ne olursa olsun hep olumlu kalacağım ve maçı almaya bakacağım
- ✓ İstedğim gibi başla- Rakibimi baskı kuracağım
- ✓ Antrenmandaki muhteşem formumu maça da taşıyacağım
- ✓ Olumlu kal, güçlü kal, kendini desteklemeye devam et

## Kişisel Performans İstatistikleri

Güven duygusu için özellikli bir kaynak olabilecek olan başka etkili kendi kendine konuşma yaklaşımı da, kişisel başarıları olan ya da iyi performanslı oyuncularını anımsatan özel ifadelerin geliştirilmesidir

Bu süreci tamamlamak, **oyuncunun kariyerinde en'lere çıkmasını ve gelecekte de bunu sürdürmesi için yeterli zamanı sağlar**. Bu liste, her ne kadar takım kazanç elde edemese de, oldukça tatmin edici kişisel performanslara odaklanabilir



## Hatırlayalım!...

iyi bir performans ve takım kazancı her zaman çok önemlidir, fakat başarısız sonuç nedeniyle performansı etkileyen güven duygusunu da atlamamak gerekir

## Kişisel Performans İstatistikleri

Performans düşüşü olduğunda ya da özgüven duygusu azaldığında kişisel başarı anımsatıcıları daima sporcuya yardımcı olurlar

İhtiyaç duyulduğunda kullanmak üzere bu listeleri elde bulundurmak genelde etkili olur

Kendi kişisel başarı anımsatıcılarınızı kaydetmek için listeler kullanabilirsiniz ve bir kez daha anımsatıcı **listenin** olabildiğince en iyi unsurları içerdiğinden emin olmak için belirlenen kariyeri yansıttığından emin olun

Olabildiğince güvenli kalmak için kendi kendine konuşma ve düşünce kontrolü teknikleri önerilmesine karşın, güven konusundaki tuhafılıklarının kontrol edilmesinde yararlı olabilecek bir başka değişken daha vardır

**Bedeniniz, beden diliniz ve fizyolojiniz kendinizi ne kadar güvenli hissettiğinizin çok önemli göstergelerinden birisidir**

Beden dilinizin ne kadar olumlu olması gerektiğine karar vermek için faydalı olan bir yol, **çok iyi bir beden diline sahip bir örnek belirlemek ve onu kopyalamaktır**. Bu sizin daha güvenli olmanızda oldukça önemli olacaktır

Ya Olduğun Gibi Göründüğün ya da  
Göründüğün Gibi Ol

Rumi

# Güvenli Davran ve Güvenli Oyna



Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse, kınama ve ayıplamayı öğrenir

Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse, kavga etmeyi öğrenir

Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa, sıkılıp utanmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk devamlı utanç duygusu ile eğitilmişse, kendisini suçlamayı öğrenir.

Eğer bir çocuk hoşgörü ile yetiştirilmişse, sabırlı olmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse, kendine güven duymayı öğrenir.

Eğer bir çocuk övülmüş ve takdir edilmişse, takdir etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk hakkına saygı duyularak büyütülmüşse, adil olmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk kabul ve onayı görmüşse, kendini sevmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse, bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

NOLTE

## EN ÇOK KULLANILAN VE EN ETKİLİ STRATEJİLER ve DİĞER DESTEKLEYİCİ STRATEJİLER

- ✓ Oyuncuyu olumlu konuşmaya teşvik et
- ✓ Güvenli davran (model ol)
- ✓ Öğretim ve driller yoluyla performansta iyileşmeler sağla
- ✓ Övücü sözler kullanmaktan çekinme
- ✓ Sözlü olarak oyuncuyu başarabileceğine inandır
- ✓ Maç sonuçlarını fazla önemsemeyerek teknik gelişmeleri vurgula

- ✓ Spesifik performans hedefleri koyarak, bu yöndeki gelişmeyi sağla
- ✓ Başarısızlığın doğuştan gelen bir yetenek eksikliğinden değil, yeterince çaba göstermemekten veya yeterince deneyim sahibi olmamaktan kaynaklandığını vurgula
- ✓ Oyuncuların kendilerini başarılı olarak imgelemelerini sağla
- ✓ Gevşeme teknikleri uygulayarak kaygı hislerini azalt
- ✓ Büyük başarılarla ulaşmış benzer oyuncuları örnek ver
- ✓ Oyuncuya yaşadığı kaygı hissini korkunun değil hazır olmanın işareti olduğunu anlat

# Güven Geliştirmek

Genç bir voleybolcunun öz güveni, kendisiyle ilgili tüm düşüncelerinin bir toplamıdır

Antrenör ve aileler bir oyuncunun kendine güvenini geliştirmede önemli role sahiptir



**Bir oyuncunun öz güveni, kendine ne kadar güveniyorsa ve ne kadar öyle davranıyorsa, o kadar çok artacaktır**

# Neye Güvenirsiniz?

## Hatırlayalım!

Ebeveynler ve antrenörler hataların öğrenmenin bir parçası olduğunu kabul edin ve kişisel gelişimin vurgulandığı pozitif ve güven verici bir ortam yaratmak için çalışın

Bireye değer verin ve seçme hakkı tanıyın

- ✓ Güven geliştirilebilir
- ✓ Oyuncularınızın yaptığı doğru hareketleri gözlemleyin ve onlara bunu vurgulayın
- ✓ Oyuncularınıza açıklayıcı bir şekilde gerçekçi, ve pozitif tavsiyelerde bulunun
- ✓ Onaylayıcı durumlar, oyuncularınızın kendi güçlerini farkına varması için yararlıdır
- ✓ Öz saygı sporcuların gelişimlerinde önemlidir
- ✓ Yeterlik motivasyonun ve güvenin temelini oluşturur

## HEDEF BELİRLEME

## HEDEFİN TANIMI

Nesnel hedefler; genelde belirli bir süreçte belli bir yeterliğe ulaşabilmeye odaklanır. Diğer yandan, öznel hedefler amaçla ilgili ifadeler nesnel olmayan, ölçülemeyen hedeflerdir.

## HEDEF BELİRLEMENİN ETKİLİLİĞİ

Spor ve egzersizle ilgilenen bireyler çok uzun zamandır kendilerine hedefler belirlemekte ve bu noktada adı geçen tenis oyuncusu hedef belirlemede önemli anahtar noktaların bazılarında bahsetmektedir. Psikologlar spor bilimcilerinden daha uzun bir süredir hedef belirlemeyi bir motivasyon tekniği olarak incelemektedirler.

## HEDEF BELİRLEMENİN İLKELERİ

- Belirli hedefler belirlemek.
- Orta zorlukta fakat gerçekçi hedefler belirlemek.
- Kısa ve uzun erimli hedefler belirlemek.
- Performans, süreç ve sonuç hedefleri belirlemek.
- Alıştırma ve yarışma hedefleri belirlemek.
- Hedefleri kaydetmek.
- Hedefi gerçekleştirme stratejileri geliştirmek.
- Katılımcıların kişiliklerini ve motivasyonlarını göz önüne almak.

## GRUP HEDEFLERİNİN GELİŞİMİ

“Grup içindeki üyelerin ulaşmak için çalışacakları, arzu ettikleri gelecekteki hal”dir Daha fazla açıklamak gerekirse, grup hedefleri genelde belli bir zaman süreci içinde grup yeterliğinin belirli standartlara ulaşması demektir.



## HEDEF BELİRLEME SİSTEMİNİN TASARIMI

Bir basketbol koçunun her birey için bir oyun planı hazırlaması gibi, fitness eğitmeninin de daha önce bahsedilen hedef belirleme ilkeleri doğrultusunda bir hedef belirleme sistemi ya da planı geliştirmesi gerekmektedir.

## HEDEF BELİRLEMEDEKİ YAYGIN PROBLEMLER

Karşılaşılan bazı yaygın problemler arasında öğrencileri, sporcuları ve egzersiz yapan kişileri hedef belirlemeye ikna etme, çok kısa zaman için çok fazla hedef belirleme, başarılı olunmadığı zamanlarda hedefleri ayarlama konusunda başarısız olma ve hedef belirleme değerlendirmesi ile takibinin başlatılmaması vardır.