

Antrenörlerin Motivasyon Söylemlerinin Değerlendirilmesi

Ezgi Çankaya¹, Ender ŞENEL²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye ORCID: 0000-0003-3666-7176

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye ORCID: 0000-0001-6276-6704

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırmanın amacı, antrenörlerin antrenmanda, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında kullandıkları motivasyon söylemlerinin incelenmesidir. Araştırmaya çeşitli seviyelerde ve branşlarda antrenörler katılmıştır. Antrenörlerle, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla görüşme gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler nitel araştırma yaklaşımı altında değerlendirilen içerik analizi ile çözümlenmiştir. Verilerin içerisinde yer alan temalar keşfedilmiştir. Antrenör söylemleri analiz edilerek temalar belirlenmiş ve her bir söylem bu temalar altında kategorilere ayrılmıştır. Antrenörlerin, sporcularına karşı olumlu bir yaklaşımla gelişime açık, teknik ve taktik becerileri geliştirici motivasyon söylemlerinde buldukları görülmüştür

Anahtar kelimeler: Motivasyon, Antrenör, Müsabaka

The Evaluation of Motivational Discourses of Trainers

Abstract

The purpose of this research is to examine the motivational discourses used by coaches in training, before, during and after the competition. Coaches at various levels and sports participated in the research. Interviews were conducted with the coaches through a semi-structured interview form. The collected data were analyzed by content analysis, which was evaluated under the qualitative research approach. The themes in the data were discovered. The coaches' discourses were analyzed, and themes were determined, and each discourse was categorized under these themes. It has been observed that the coaches have a positive approach towards their athletes and are open to development and make motivational statements that improve technical and tactical skills.

Keywords: High School, Student, Sports, Stress

Giriş

Sporcu performansının artırılmasında motivasyonun önemi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Sporcu performansının artırılmasında özellikle motivasyona ilişkin birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlardan biri de Ryan ve Deci tarafından geliştirilen Öz-Belirleme kuramıdır. Bu kuram temel psikolojik gereksinimler olan özerklik, yetkinlik-yeterlilik ve bağlılıktan oluşmaktadır. Sporda özerkliğe duyulan ihtiyaç, bireylerin kendi ilgi alanları ve değerleri doğrultusunda hareket etme ihtiyacını temsil eder. Yetkinlik, sporcuların becerilerini ustaca geliştirmeleri için gereklidir. Bağlılığa olan ihtiyaç ise destekleyici bir sosyal ortam ve sporla ilgilenen diğer insanlarla, kişilerarası bağlantılara ihtiyaç duyma hislerini temsil etmektedir (Vallerand, 2001). İnsanın motivasyonu ve kişiliği üzerinde azalan psikolojik sağlık ve olumsuz davranışlara karşı gelişen bu kuram, sosyal ve çevresel koşullara odaklanan bir bakış açısı getirmiştir (Ryan ve Deci, 2002).

Sporcularda psikolojik ihtiyaçlar, tatmin edici düzeyde olduğu sürece, güçlü kişilerarası bağlar ve takım birliği duygusu gelişir, bu gelişimle birlikte takım performansının artış göstermesine önemli katkı sağlar (Bruner ve arkadaşları, 2014). Sporcularda motivasyonun gelişiminde antrenörlerin kullandığı farklı motivasyon türleri performansın artırılmasına önemli katkı sağlamaktadır (Horn, 2008). Ayrıca antrenör yaklaşımları sporcuların motivasyonu üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Takım sporu ile ilgili olarak bir sporcunun kendisi ile takımının aynı hedeflere ulaşma çabası, kişilerarası davranışın ve motivasyonun önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Blanchard ve arkadaşları, 2009).

Birey kendisine bir varış noktası belirler ve o yolda ilerlemeye karar verir. Bu kararı vermesindeki ve sürdürmesindeki itici güç motivasyondur. Bu gücü içsel veya dışsal olarak sağlayabilir. İçsel motivasyon bireyin kendi özellikleri doğrultusunda ortaya çıkar ilgi duyduğu alanda çalışması gibi. Dışsal motivasyon bireyin bir davranışı sergileyip sergilememesi konusunda kâr zarar ilişkisi kurarak harekete geçmesidir (Çiftçi, 2017).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Antrenörlerin motivasyon söylemlerinin değerlendirilmesinde nitel veri analizi yaklaşımı benimsenmiştir.

Katılımcılar / Çalışma Grubu

Bu araştırmaya basketbol, voleybol, futbol, hentbol, savunma sporları, yüzme, cimmastik, tenis antrenörleri dahil edilmiştir. Araştırma verileri kendini tekrar ettikten sonra veri toplama işlemi sonlandırılmıştır. Projeye 16 antrenör katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Antrenörlere oyuncularını motive etmek için hangi sözleri söyledikleri sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Antrenörlerle görüşmeler çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Antrenörlerin motivasyon söylemlerine bağlı olarak belirlenen temalar kurama dayalı olarak bu boyutların içerisine aktarılmıştır.

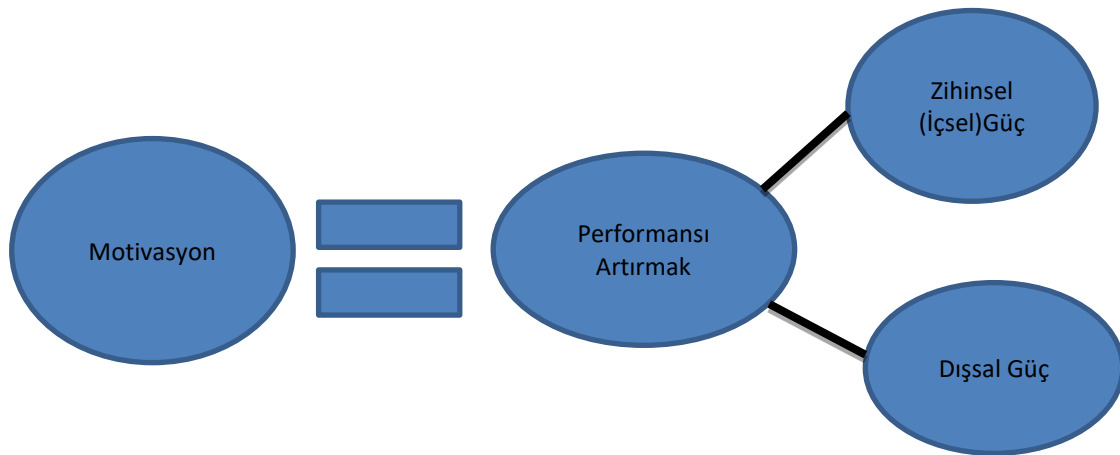
Analiz

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. “İçerik analizinde temel yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmektir” (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Veriler kelime işleme programlarından MS Word dosyasına aktarıldıktan sonra araştırmacı tarafından önce baştan sona okunmuş ve kodlar oluşturulmuştur. Kodlar karşılaştırıldıktan sonra tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Temalar görüşme amacına yönelik olarak adlandırılmıştır. Tablo halinde verilen cevaplar kodlanarak sıralanmıştır. Kodlardan kategoriler oluşturulmuştur, kategoriler birleştirilip temalar oluşturulmuştur.

Bulgular

Verilerin çözümlenmesi sonrasında ortaya çıkan tema, alt tema/ lar ve kodlar bu başlık altında sunulmuştur. Araştırmaya katılan antrenörlerin motivasyon söylemleri 5 tema/başlık altında ele alınmıştır. Bu temalar belirlenirken katılımcılara sorulan sorulardan yararlanılmıştır. Bu temalar motivasyon, antrenmanda motivasyon söylemleri, müsabaka öncesi motivasyon söylemleri, müsabaka esnasında motivasyon söylemleri ve istenmeyen ya da beklenmeyen sonuçlardan sonra motivasyon söylemleri temalarıdır.

Şekil 1. Antrenörlere Göre “Motivasyon Nedir”



Çalışmaya katılan antrenörlerin sizce motivasyon nedir sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığın şekil 1’de belirtildiği gibi motivasyonu sporcuların performans artışıyla eş tutmuşlardır. Antrenörler sporcuların performanslarının artışı hem zihinsel hem de dışsal uyarılar tarafından etkilendiğini belirten ifadeler kullanmışlardır. Kendilerini

bulmak, harekete geçiren güç, güç verici, ilham verici, bir işi yapmak için psikolojik adaptasyon, dışsal haz, mental hazırlık, yön veren, o anı yaşama, hedefe ya da amaca ulaşmak için hazırlık gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir;

Müşabaka öncesinde yani takımını hazırlamak takımı o maça hazırlamak kendilerini bulmalarını sağlamaktır. Yani performanslarında daha güçlü bir zirveye çıkartmak için. Sporcu gayet olumlu ve ona inanacağını başaracağına inanmasını sağlamaktır (A1).

Şimdi motivasyonu genel anlamında tanımlarsak harekete geçiren güç eylem ya da güdü olarak karşımıza çıkıyor ama bizim dövüş sporlarında motivasyon çok büyük bir önem arz ediyor bunu da sporcunun hem antrenmanda hem müsabakada, müsabaka sonunda onu maçı kazanmaya yönelik maçı galibiyet ve sonuçlandırmaya yönelik hem kendi içsel olarak güdülemesi eyleme geçirecek hareketleri biraz daha psikolojik olarak güdülenmesi sporcunun hem de antrenörüyle olan konuşmaları esnasında ki kazanmaya yönelik yapacağı hareketleri hareketinin başlangıcı diyebiliriz aslında (A3).

Motivasyon insanların, özellikle içinde bulunduğum gruptan bahsedeyim, sporcuların yapamayacağı şeyleri çok üst seviyelere çıktıkları zaman başaramayacağı şeylerde daha yüksek performans bekledikleri şeyler de kendilerine söyledikleri güç verici ilham verici kendilerini değerli hissettirecek ya da inandıkları şeylerin hatırlanması kendilerine söylemeleri, yani kısaca yapamayacakları şeyleri kendilerine yaptıran sözler (A4).

Motivasyon kişilerin bir konu üzerine sözel, görsel ve benzeri olanaklarla beraber güdülenmesi o konu için o olay için psikolojik olarak adapte edilmesidir (A5).

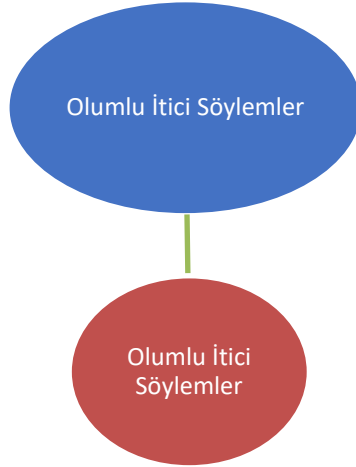
Bence motivasyon bir kişinin bir işi diğerlerinden daha çok yapmak istemesindeki o neden bence kişinin motivasyonu oluyor (A6).

Sporla bağdaştırarak yapacağımız ya da yapmakta olduğumuz etkilendiğimiz organizasyona etkilendiğimiz faaliyete mental ve fiziksel olarak kendimizi en iyi şekilde hazırlamamız (A8).

Motivasyon bir anlık veya dönüm noktasından oluşan herhangi bir kişinin sporcunun potansiyelinin fazlasını ortaya koymasını sağlayan bir araç gibi (A9).

Bence motivasyon kendimi ulaşmak istediğim hedefe en iyi şekilde hazırlama hali, durumu (A10).

Şekil 2. Antrenmanda Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin sporcularını antrenmanlarda nasıl motive ediyorsunuz? Onları motive ederken hangi sözleri kullanıyorsunuz? sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığı şekil 2’de belirtildiği gibi olumlu itici söylemler alt teması ortaya çıkmıştır. Antrenörler antrenmanlarda genel itibarıyla olumlu ifadeler kullanarak onları motive ettikleri görülmektedir. Bunu yaparken, hadi oğlum, hadi kızım, alkışlama, iyi yönlerine vurgu yapma, kazanmamız için çok çalışmalıyız, daha önce başardık tekrar başarmak için çalışmaya devam etmeliyiz gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir;

Sporcularımıza her zaman ilk önce örnek bir sporcu olmalarını, toplumu ve milletine yaraşır bir şekilde bir birey olarak yetişmelerini ve altyapıdaki gelecek sporcular örnek olmalarını gerektiğini, daima her şeyin doğrusunu yapmalarını söylüyorum ve kesinlikle sporun centilmenliğin dışına çıkmamalarını istiyorum (A1).

Antrenmanda özellikle her zaman kullandığımız, her sporcuya kullandığımız, hadi oğlum, hadi kızım bunun yanında antrenmanı hareketi yanlış yapabilirsin ama kötü koşamazsın sözlerini de söylüyorum. Daha çok bunun yanında ses tonumdaki değişiklikler start verdiğinde çık hadi, bunun devamında aferin hareketi yavaş yapıyorsa hızlandırması için alkış kullanıyorum. Sesimi yükseltiyorum. Alçalttığım noktalar da oluyor. Daha çok yine en başında söylediğin gibi benim de o antrenmanı yaşamam gerekiyor ki sporcuya o antrenmanın içindeki motivasyonu sağlayabileyim (A2).

Mücadele sporlarında her sporcunun motivasyon kaynağı farklılaşabiliyor bazılarını onu överek onu iyi yönlerini iyi tekniklerini kendisine sürekli hatırlatarak motive etmeye çalışıyoruz. Bazılarında da eksiklerini söyleyerek motive etmeye çalışıyoruz. Mesela bazı sporcumuz şöyle motive olabiliyor: Bu yumruğu çok güzel vuruyorsun, bu tekniği çok güzel uyguluyorsun diyerek onu motive edip biraz daha özgüvenini yükseltip maça hazırlamaya çalışıyoruz. Ancak bazı sporcularımda şunu söyleyerek motive ediyorum: Bunu yapamıyorsun bu tekniği ringde uygulaman

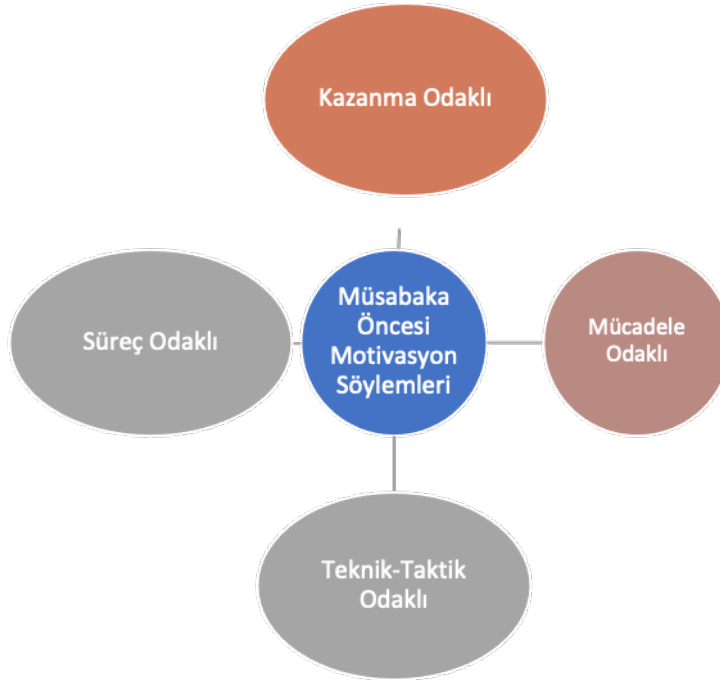
lazım ama bunu yapamıyorsun bunun üzerine çok çalışman lazım. Aslında sende bunu yapacak kapasite var fakat sen bunu şu an uygulayamıyorsun gibi, ters motive de diyebiliriz buna, ters sözcüklerle yine onu o harekete çalışmasını daha çok ihtiyaç duyması gerektiğini motive etmeye çalışıyoruz. Yani motivasyon herkeste farklılaşıyor. Siz de biliyorsunuz önce bir sporcuyla tanıştıktan sonra sporcunun neye ihtiyacı olduğunu, sporcunun ne ile motive olacağını tespit ettikten sonra motive ediyoruz (A3).

Bizimki biraz bireysel bir branş. O yüzden her sporcuda bu farklı. Kimi olumlu yönde dönüt bekliyor kimi olumsuz yönde dönütlerden daha iyi etkileniyor. Bazı sporcuya yapamayacağını, başaramayacağını söylediğimde olumlu bir sonuç alıyorum ama bazı sporcularda da tam tersi. Hadi yaparsın çok iyisin devam et gibi olumlu dönütler işe yarayabiliyor. Onun dışında biraz özel eğer bilgim varsa o kişi ile ilgili onun hayattan ne beklediğini hayatta onun neyin tetiklediğini bilirsem o şekilde ona dönüt verebilirim. Eğer paraya ihtiyacı varsa maddi şeylerle, başarıya ihtiyacı varsa biraz manevi sözlerle destek veririm (A4).

Antrenmanlarda tabii daha çok olumlu sözler kullanıyorum. Onları olumlu şekilde motive etmeye çalışıyorum yani yaptığı iş basit olsa bile aferin oğlum bravo, bravo aslanım gibi kelimelerle motive ediyorum. Olumsuz kelimelerden sözcüklerden çok olumlu sözcükleri olumlu kelimeleri kullanmayı daha çok tercih ediyorum (A5).

Ben genelde 7-14 yaş grubu ve kız gruplarıyla çalışıyorum. O yüzden aslında ben her antrenmanda benim amacım kızları pozitif geribildirimler sağlamak çünkü negatif sözlerin veya negatif sert bir dille yapılan geri bildirim özelliği kız gruplarında faydalı olduğunu düşünmüyorum. O yüzden mümkün olduğunca pozitif şekilde geri bildirimleri vermeye çalışıyorum. O yüzden de aslında olumlu olan bütün kelimeleri kullanıyorum diyebilirim. Ama yeri geldiği zaman bu yüzden oyuncu değişebiliyor. Kimisine daha olumlu hatta gülerken söylediğim şeyi, kimisine biraz daha cümleler aynı olsa bile söyleyiş tarzım da olumlu da olsa net bir dille söylediğim oluyor tabii ki. O yüzden genelde olumlu bir geri bildirim sağlayıp ama kişiden kişiye de söyleyiş tarzım değişiyor diyebilirim. Yapıcı konuşuyorum aslında. Yani yapıcı ve net konuşuyorum diyebilirim. Örneğin bir hareketi güzel yaptı diyelim, bunu net bir dille aferin şeklinde söylüyorsam. Aferin'i sadece olumlu geribildirimler için kullanıyorum. Yani diyelim bir hareket yanlış oldu. Bunu tekrar dalga geçer gibi kullanmıyorum aslında. Yani belli net kelimeleri var bu aferin olabilir, bravo olabilir. Temel olumlu kelimeler diyebilirim aslında çünkü net kullandığım bir kelime olarak kişiden kişiye değişebiliyor. Bazıları anahtar kelimeleri oluyor örneğin Servis karşılamada atıyorum ; pasör mevkisine doğru karşılıyor diyelim bunu hani bazen anahtar kelimelerle de söylüyor olabiliyorum o yüzden olumlu kelimeler diyebilirim yani. yapıcı kelimeler şeklinde (A6).

Şekil 3. Müsabaka Öncesi Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müsabaka öncesinde konuşma yaparken en çok kullandığınız motivasyon sözleri nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığında şekil 3’de belirtildiği gibi süreç odaklı, teknik-taktik odaklı, mücadele odaklı ve kazanma odaklı alt temaları ortaya çıkmıştır. Antrenörler maç öncesi oyuncuları motive ederken teknik-taktik olarak motive ediyorum, kazanmanın ya da kaybetmenin önemli olmadığı önemli olan mücadele etmek, iyi çalıştık, çok emek verdik, kazanacağınıza inanıyorum, kazanmalıyız, daha önceki başarılarından bahsetmek, maçta yapılacaklardan bahsediyorum gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Başaracaklarını kesinlikle inandırmak ve müsabakaların içerisinde rakibin bütün yönlerini anlatarak kendilerinin maça tamamen konsantre etmelerini sağlamak. Yani müsabakada neler gerektiğini, neler yapmaları gerektiğini müsabaka içerisinde yaşayabilecekleri o olayları (A1).

Yine aynı konuya geleceğim de yine sporcudan sporcuya değiştiriyorum bazı sporcular ama şunu söylüyorum çok iyi antrene oldun çok iyi idmanlısın. Şu an burada şampiyon olmamak için hiçbir nedenin yok. Çok güzel bir maç yapacağına inanıyorum, bu maçı kazanacağına inanıyorum ekibin tekniği iyi ama senin de tekniğin çok iyi onu çok rahatlıkla yenebileceğini söylüyorum bazı sporcularımıza şunu söylüyorum şu şekilde motive etmeye çalışıyoruz. Bu maçı kazanırsan kendini ispat edeceksin bu maçı kazanırsan milli takımda yer edineceksin. Bu maçı kazanırsan başın dik gururlu bir şekilde ayrılacaksın. Bu maçı kazanırsan evine huzurlu mutlu döneceksin. Bu maçı kazanman lazım gibi motivasyon cümlelerinde bulunuyoruz ama milli takımda bunu biraz daha milli

ruhlarla şey yapmaya çalışıyoruz motive etme çalışıyorum. Ülkemizi temsil ediyorsun ona göre mücadele etmen lazım. Burada bayrağımızı temsil ediyorsun ona göre mücadele etmen lazım bazen bunları ve söylediğimiz oluyor ya da şöyle rakibin zor ama kazanıp bir numara sen olacaksın şampiyonluğu hedefleyerek. Onu her maça ayrı ayrı motive etme gibi tercihlerimiz de olabiliyor (A3).

Biraz bencilce ama benim için yap derim çünkü bende bu sporda sporcu olarak maçlara çıktım ve herkes bu işte yorulur tökezler bırakmak ister korkar ve onlar destek verecek başka bir güç verecek şeye ihtiyaçları vardır. Çoğu öğrenci eğer o bağ oluştuysa aramızda benim için yap kendin için yap yorulduğun zaman benim için devam et yani zaten çok kısa bir zamanımız oluyor bizim maç öncesinde ya da maçın aralarında dinlenme zamanlarında yapabileceğini karşısındakinin de onun gibi bir insan olduğunu korkmaması gerektiğini söylerim (A4).

Yani tabi en çok kullandığım motivasyon sözleri her müsabakanda farklı oluyo. Motivasyon konuşması hikayesi ayrı oluyor bu hafta içerisinde bir olay yaşandıysa ya da tabi müsabakanın önemi çok önemli bu konuda, oynadığın rakipte çok önemli birebir direkt olarak rakibinle oynuyorsan ve oynadığın maçın önemi fazla ise tabi farklı motivasyon konuşması oluyor yani birebir rakibinle oynuyorsan ve onu üzerine alma şansın varsa tabi burada görsel olarak yararlanabiliriz. Kullandığımız tahtaya puan sıralamasını yazarak mesela kullandığımız motivasyon şekillerinden biriydi bu sezon puan sıralamasını yazarak bakın görün sizden üste olan bir takım sizin üzerinizde puan olarak kazandığınız zaman onu altınıza alma şansınız var. Ona göre çıkın mücadelenizi verin hem üç puanı alın kazanın hem de oynadığınız rakibi altınıza alın. Onlar sizden iyi değil bunu da çıkın sahaya gösterin gibi söyleyebilirim. Ama tabi dediğim gibi tekdüze olmuyor hem maçın hikayesinin hem o hafta antrenmanların nasıl geçtiği sporcularla o hafta içerisinde olan diyaloglar ve rakibin kim olduğu da motivasyon konuşmasını etkiliyor ve değiştiriyor (A5).

...maçın durumu biraz daha ciddileştiği zaman stres düzeyleri kaygı düzeyleri de artıyor. O zaman da olay voleybol oynamaktan ziyade final maçındaki voleybol oynamak oluyor. O yüzden bende böyle bir cümle kullanıyorum. Oyunu oynayın, olayı değil (A6).

İlçede ilk hedefe girerken, oryantiring ile ilgil ilk hedefe, daha yavaş girmeleri gerektiğini söylüyorum. Yani yarışmalara, yarışmaya nasıl odaklanmaları gerektiğini söylüyorum (A15).

Müsabaka öncesinde de biz genellikle çocuklarımıza şu an biz müsabaka dönemindeyiz biz gerçekten antrenmanda emek veriyoruz, emek harcıyorsunuz, yeterli seviyede ben size güveniyorum, iyi şekilde sıkıntı çalıştığımızı düşünüyorum, sahada elinizden geleni yapın. Her şey kendiliğinden olacak kendinize güvenin siz bunu yapabilecek kapasitedesiniz. Çünkü bunun için çok çalıştık (A14).

Hani genelde bir tane var son düdüğe kadar maç bitmemiştiniz? Mücadele etmeleri gerektiğini söylüyorum. Ne olursa olsun yani o son düdüğe kadar, maç bitimine kadar o mücadele devam etmesi gerektiğini söylüyorum (A12).

Şekil 4. Müsabaka Esnasında Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müسابaka esnasında sporcularınız motivasyon kaybı yaşadığında hangi sözlerle onları motive ediyorsunuz” sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığında şekil 4’de belirtildiği gibi ana geri dönmesine yönelik söylemler ve olumlu düşünmeye teşvik edici söylemler olmak üzere 2 alt tema ortaya çıkmıştır. Antrenörler maç esnasında motivasyon kaybı yaşayan oyuncuları motive ederken anında geri dönüt vererek, alkış, hadi oğlum, daha iyi oyun, iyi yaptığı şeyleri tekrarlaması gerektiği, daha önce yapabildiği, derin nefes almasını, maçın devam ettiğini, yaptığı hatayı unutmasını ve maçın devam ettiğinin farkına varması gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Kesinlikle başarısız olmadığını, başaracağına ve yapabileceğine inanmasını sağlayacak sözler kullanırım. Yani kesin kırıcı zedeleyici bir kelime kullanmam ve kullanmaktan kaçınırım. Gerekirse oturtup 15-20 saniye ya da 1 dakikaya yakın 1 su içirip tekrardan onun kendisini toplamasını sağlarım. (A1).

Şimdi özellikle müسابaka esnasında yine kendi branşımın alakalı, tenis branşında sporculara maç esnasında herhangi bir telkinde bulunamıyoruz çünkü teniste yasak. Ama daha servisi kullanmadan yani oyuna başlamadan bir alkış, daha oyun başlamadan hadi oğlum, puan puana dikkatli ol gibi söylemleri oyun başlamadan söylüyoruz (A2).

Boks- kick boks -Muay Thai da müسابaka esnasında motivasyon kaybı anlık olarak çok sık gelişiyor. Çünkü yediği bir yumruktan yediği bir tekmeden dolayı knockdown dediğimiz bir olay var. Hakem sayıyor işte bir, iki, üç, dört face diye dinlendiriyor. Bu tip durumlarda, motivasyon kaybı çok oluyor. Başımıza çok gelen bir olay burada köşeye giriyor sporcumuz orada unutmasını o yumruğu

hiç yememiş gibi davranmasını sanki o pozisyon hiç olmamış gibi davranmasını sıfır-sıfırmış gibi yeni çıkmış gibi biraz daha mücadeleyi artırması gerektiğini söylüyoruz ya da o yumruğu yedi motivasyon kaybı oldu köşeye geldiğinde onun o raunt içerisinde yapmış olduğu en iyi tekniği hatırlatıyoruz. Mesela şunu söyleyebiliyorum knockdown olmuş motivasyon kaybı olmuş ona gelip de rahat arasında onu hatırlatmıyorum. Şunu söylüyorum şu tekniği çok iyi vurdun bir daha yap. Şu yumruğu çok güzel uyguladın bir daha yap. Bak şu tekniği uyguladığında rakip çok etkilendi bunu bir daha yaparsan onun motivasyonu düşürür. Onu yenebilirsin tarzında o motivasyon kaybına sebep olan şeyi unutturmaya çalışıyoruz. Bazı sporcularda da şunu başına kalkma olayı vardır. O nasıl yumruk yemek? O yumruğu yememen lazımdı. O yumruğu karşılık vermem lazım. O seni knockdown etti, sen de onu bu raunt knockdown edeceksin. Maçı kazanmak için bunu yapman lazım. Sen bunu yapabilecek tekniktesin. Sen bunu yapabilecek güçtesin. Şimdi o yediğin yumruğun aynısını ona vurmam lazım gibi sözcüklerle motivasyon kaybını tekrardan geri çevirmeye çalışıyoruz, motive etmeye çalışıyoruz (A3).

Genelde bu işi daha önceden yaptığını başardığını ve tekrar başarabileceğini onu anladığını yorgun olabileceğini sakatlığınabileceğini ya da korkabileceğini bunların normal olduğunu bunun üstesinden gelebilmesi için ve bir derin nefes almasını kendine gelmesini söylerim. Şu anki yaptıklarının ona yakışmadığını, çok daha iyisini ondan beklediğimi söylerim (A4).

Motivasyon kaybı yaşadığını anladığımızda hem içerideki arkadaşlarına “Hadi arkadaşınızı kendine getirin” gibi kelimeler söylüyoruz hem de sporcumuza da “hadi kendine gel, sen bu değilsin daha iyisini yapabilirsin” gibi sözcükler kullanıyoruz (A5).

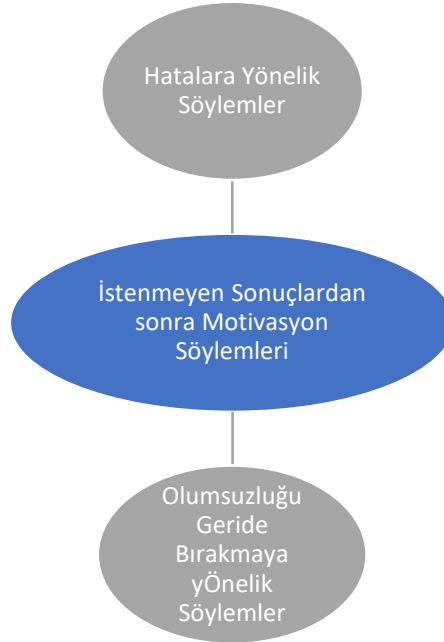
Şimdi ilk olarak aklıma şu geliyor; sahada 6 kişi olmalarından ziyade kenarda olan oyuncularını da hesaba katıyorum. Yani sahada 6 kişi olduklarını değil bütün sahada 14 kişi olduklarını vurgulamaya çalışıyorum. Bu cümlemin hem kenardaki oyuncuları hem de sahadakilerin aldıkları mesuliyet açısından daha çok motive olduklarını gözlemledim. Molalardan sonra bir de şunu söyleyebilirim: Maç kötü gidiyor diyelim. Mola aldığım zaman genelde kötü olan yeri vurgulamak yerine, iyi oldukları noktalara değiniyorum aslında. Yani bu şöyle; çok bariz kötü olduğumuz bir yer olabilir, onu söylüyorum tabii ki ama bunun yanında motive olmaları için zaten şunu çok iyi yapıyoruz, bunu daha da iyi yapabiliriz tarzında konuşuyorum. O zaman evet bunu daha iyi yapıyoruz diye düşünüyorlar. Bunun onları motive ettiğini düşünüyorum (A6).

Motivasyon kaybı yaşadığından onun daha önce şu anda demoralize olduğunu motivasyonun kaybolduğunu ancak daha önce sen bu tür olayların altından kalktın bunun daha iyisini yaptın yine yapabilirsin gibi onun dışında aklıma gelen senden çok da büyük bir artılarından olmadığını onlar en az sende rakiplerin kadar iyi olduğunu tekrar denediğinde Bunu yapabileceğini ve açabileceğini onu anlatmaya çalışıyorum (A8).

En zor konu bu aslında, çünkü müsabaka sırasında demoralize olan bir sporcuyu geri döndürmek o kadar zor ki. Çünkü kopuyor artık tamamıyla kopuyor kendi kendine kafasında kurmaya başlıyor. Maç umrunda olmuyor artık. Çıkıyor oradan bitse de gitsek kafasına giriyor. Biraz onda artık emir komuta zinciri vardır. Hiyerarşi vardır. Hiyerarşi onu artık şeye almanız gerekiyor sadece komutlara uyuması gerektiğini dikte etmeniz gerekiyor. Kesin bir dille ne yapacağını söylüyorsunuz.

Kesin bir dille komut verir komutu yerine getirmesini isterim. Şöyle bir durum var. Demoralize olan sporcu bitiriyor kafasında. Her şey bitiriyor ona karşı sonuç ne olursa olsun sen sadece şunu yap senden sadece şunu istiyorum demek daha doğru oluyor. En azından şunu yapıyor: Tamam hadi bitecek ve gideceğiz. En azından hocanın dediğini yapayım bitsin gideyim kafasında oluyor (A9). Tabii ki hepsini senin bunu yapabileceğini düşünüyorum. Hataya takılı kalma bir daha. Bunu düzeltebilirsin bunu yapabilecek kapasitedesin genelde sözlü olarak bu şekilde harekete daha iyi yapabilmesi için güzel şeyler söylüyoruz (A10). Bu da yine onlara antrenmanlarda yaptığım gibi “korkusuz ol” “cesur ol” “toparla kendini” “kaybedecek bir şey yok” “yeter ki çabala” demek yine yeterli oluyor. Ekstra yaptığım konuşma dışında da alkışlayıp elimi uzatıp çak yapma hareketinde bulunmam da aynı şekilde (A11).

Şekil 5. İstenmeyen Sonuçlardan Sonra Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müsabaka sonrasında istemediğiniz ya da beklemediğiniz bir sonuç aldığımızda sporcularınızı ne söyleyerek motive ediyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların çözümlenmesi yapıldığında şekil 5’de belirtildiği gibi hatalara yönelik söylemler ve olumsuzluğu geride bırakmaya yönelik söylemler olmak üzere 2 alt tema ortaya çıkmıştır. Antrenörler istenmeyen sonuçlar alınan bir müsabakadan sonra oyuncuları motive ederken önümüzdeki maçlara bakacağız, bu maç bitti ve geride kaldı, hataların hatırlatılması ve düzeltilmeli, maçı neden kaybettik, daha çok çalışırsak telafi edebiliriz, hatalardan ders çıkartmalıyız gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Bir sonraki yarışmada telafisini yapabileceğini, kafasında çok büyütmemesi gerektiğini ve hatalarından ders çıkarması gerektiğini söylüyorum. Ben sporcularımızın yarışlardan sonra

ağlamasına kesinlikle izin vermiyorum. Kesinlikle istemem yani. Sadece hatalarını nerede hata yaptım, onları düşünmelerini istiyorum (A15).

Açıkçası bu konuda biraz eksikliğim vardır. Olumsuz bir durumda ben de sessiz kalmayı düşünüyorum. Olayın sıcaklığının geçip daha sonra bir iki gün sonra diğer antrenmanlarda değerlendirilmesini istiyorum. Kendim de motivasyon olarak düşünüyorum. Daha sonrasında ders çıkarmamız gerektiğini bunları bir hata olarak değil tecrübe olarak almamız gerektiğini düşünüyorum (A14).

Aldığımız yenilgiye göre değişebiliyor. Nasıl bir yenilgi aldık? Gerçekten yenilebileceğimiz bir müsabakada yenildiysek hayatın devam ettiğini bundan sonraki maçlarda bu hatalarımızı oturup konuşacağımızı ve bunların üstesinden geleceğimize bahsederim. Kaybetmemeyi düşündüğümüz bir maç kaybetsek de bu şekilde olur. Onlara müsabaka içerisindeki hatalarını söylerim ve bir sonraki maç için motive olmalarını sağlayacak şekilde konuşmaya çalışırım (A13).

Hatalarımızdan ders çıkararak bir sonraki maça daha iyi hazırlanmamız gerektiğini söylüyorum (A12).

Beklemediğimiz bir sonuç aldığımızdan daha çok çalışma soyunma odasında konuşuyoruz genelde bunları daha çok çalışma çalışmamız gerektiğini söylüyorum hatalarımızın mağlubiyetleri görmüş olduk mücadelelerini az imlerini tebrik ediyorum sonuç ne olursa olsun hep beraber ortada toplanıyoruz. Söz veriyoruz bu şekilde sağlıyoruz (A11).

Şöyle Beklenmeyen ve istenmeyen sonuçlar genelde sporcuları çok etkiler. İşin bir maddi boyutu da var çünkü prim muhabbetleri falan istenmeyen sonuçları ben kendim üstlenmeyi tercih ederim. Bu sonucun sporcunun yüzünden olduğunu değil benim yüzümden gerçekleştiğinde benim hatalar yaptığımı hata yapmasam bile 10 hataymış gibi kafasındaki o başarısızlık algısını yok etmeye çalışırım. Bu mağlubiyet benim yüzümden gelen bir mağlubiyet. Kimse kimsenin canını sıkmasın. Önümüzdeki maça bakacağız tarzından konuşma geçer (A9).

Şimdi söylemekten ziyade şöyle yapıyorum. Örneğin, o maçı kaybetmemizin sebebi çok basit. Servis karşılama hatası olabilir, daha iyi servis atmış olabilirler. İlk antrenmanda ısındıktan sonra ilk olarak servis karşılamaya çalıştırıyorum. Servis karşılamaya çalıştıkları zaman antrenman iyi gittikten sonra ben geçiyorum servise diyelim biraz daha kolay servisler atıyorum ki daha rahat karşılayabilsinler ki iyi karşıladıklarını görebilsinler. Antrenman bittikten sonra da iyi karşılayabildikleri bunu maçtan daha iyi yaptıklarını vurguluyorum aslında sözlerimle. Bu sayede motive olduklarını düşünüyorum. Aslında yani antrenmanın sonunda bunu maça yaptığımızdan ziyade şu anda daha iyi yaptığımızı, önümüzdeki maçlara da bu şekilde yaparsak daha iyi sonuca ulaşacağımızı söylüyorum (A7).

Yani beklemediğimiz bir sonuç aldığımızda tabii oynadığımız oyun da aslında önemli. Kötü bir oyun kötü bir mücadele ortaya çıktığında belli bir tepki gösterilebilir bu tepkinin de belli bir boyutta olması gerekiyor. Kötü oyununun sonucunu öğrenmek için neden böyle bir oyun ortaya koyduğu için tabii ki de sporculardan geri dönüş alınabilir. Özellikle hafta içerisinde yapılacak ilk antrenmandan önce sporcular ile konuşurken dediğim gibi oyunun bir değerlendirilmesi ile beraber maçın analizi ile beraber kendilerini daha iyi olabileceklerini çok iyi çalıştıklarını aldıkları sonucun

aslında kendi seviyelerini yansıtmadıklarını oynanan oyunla beraber “evet iyi oynadık ama böyle böyle eksiklerimiz var. Bu eksikleri tamamladığımızda çok daha başarılı sonuçlar alabiliriz” diyorum(A5).

Yani şöyle ilk maçın hemen ardından çok fazla olumsuz şeyleri söylememeye çalışırım. İyiydin daha iyi olabilirsin. Maçtan bir süre sonra yani döndükten sonra sporcu dinlendikten sonra bir değerlendirme pratik yaparız. Bunları bunları yanlış yapıyorsun bunları yapsan çok daha güzel olurdu neden bunları yapmadın eksik ne sence? Sorunumuz ne? Neyi daha çok yapmalıyız? Neyi yapmamalıyız? Sorun neredeydi? Gününde mi değildin ya da yetersiz mi hissettin? Neyi artırmamız gerekiyor, diye konuşurum (A4).

Başarısızlığın sebebini ilk antrenmandan hatırlatmamaya çalışıyorum çünkü o başarısızlığa takılıp kalmasını istemiyorum. Rejenerasyon antrenmanları biraz daha yenileme antrenmanları yaparak başlıyoruz. İlk antrenman değil de ondan sonraki antrenmanlarda biraz daha üzerinde duruyorum. Bak şu maçta şu hataları çok yaptın diyorum, ama ilk antrenmanda şu hataları çok yaptın şundan yenildin tarzında o hataya kitlenip kalmasını istemiyorum sporcumun. İkinci, üçüncü, dördüncü, beşinci antrenmanlarda bak şuradaki maçta şu hatayı yaptık bunun üstüne biraz çalışalım. Aslında sen bu hatayı yapmazdın anlık olarak bir odaklanma problemi yaşadın. Ama bu odaklanmayı halletmemiz lazım, şunu yapalım şu şekilde çalışalım, bu hataları yönelik antrenmanlar yapalım. Evet bir maç kaybettik başarısız turnuva geçirdik ama bunu başaracak başarılı bir şekilde devam ettirmek senin elinde. Kazanamayacağın bir maç değildi gibi sözcükler kullanıyorum. Bu senin için çok güzel bir deneyim oldu bu tecrübe ile bir sonraki maçta daha iyi olacaksın gibi sözcüklerle tekrardan yeni bir müsabakaya motive olmasını sağlıyoruz (A3).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, çeşitli seviyelerde, bireysel ve takım sporcularıyla çalışan antrenörlerin sporcularını motive etmek için neler yaptıklarını belirlemektir. Araştırmada, antrenörlerin çeşitli durumlarda sporcularını hangi sözlerle motive ettikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Antrenörlerden öncelikle motivasyonun tanımını yapmaları istenmiştir. Antrenörler motivasyon için zihinsel (içsel) ve dışsal güç kavramlarını kullanmıştır. Bu tanım motivasyonun tanımına uygundur (Cashmore, 2008). Daha sonra antrenörlerin antrenman esnasında sporcularını nasıl motive ettiklerini açıklamaları istenmiştir. Burada “olumlu itici söylemler” teması oluşmuştur. Antrenörlerin antrenman esnasında sporcularına karşı yapıcı ve olumlu söylemlerde buldukları tespit edilmiştir. Alan yazında olumlu ve yapıcı geribildirim alan sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ives ve ark., 2002). Escarti ve Guzman’ın (1999) araştırmasında, olumlu geribildirim alanlar, olumsuz geribildirim alanlara göre daha yüksek öz-yeterlik gösterdikleri, görevi daha iyi gerçekleştirdikleri ve daha zor görevleri seçtikleri tespit edilmiştir. Antrenörlerin müsabaka öncesindeki söylemleri “Süreç Odaklı,” “Kazanma Odaklı,” “Teknik-Taktik Odaklı” ve “Mücadele Odaklı” sözlerden oluşmaktadır. Sporcularına verdikleri geribildirim ve motivasyon tekniklerinin sporcu performansını farklı seviyelerde etkilediğini bulan çalışmalar mevcuttur (Smit, Smoll ve Cumming, 2007, Smith, Smoll ve Barnett, 1995). Müsabaka esnasında antrenörler sporcularının “ana geri dönmesine” ve “olumlu düşünmeye” teşvik etmektedirler. İstenmeyen sonuçlardan

sonra sporcularını motive etmeye çalışan antrenörler “hatalara yönelik” ve “olumsuzluğu geride bırakmaya yönelik” söylemlerde bulunmaktadır. Antrenörlerin sporcularının benlik saygılarını ve egolarını en çok zedeledikleri zaman müsabaka sonrasında olumsuz geri bildirim verdikleri andır (Cratty, 1989).

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Teşekkür Beyanı

Bu araştırma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından destek alan “Antrenörlerin motivasyon söylemlerinin sportif erdem açısından değerlendirilmesi: Öz Belirleme Perspektifi” başlıklı projeden üretilmiştir. Projeye destek ve katkılarından dolayı TÜBİTAK’a teşekkür ederiz.

Kaynakça

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Cote, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 219-227.

Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.

Çiftçi, N. (2017). Öğretmenlerin algılarına göre motivasyon kaynaklarının belirlenmesi. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Dspace@maltepe. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/3917>

Escarti, A., & Guzman, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 83-96.

Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed), *Advances in sport psychology* (3rd edition) (pp. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ives, J. C., Straub, W. F., & Shelley, G. A. (2002). Enhancing athletic performance using digital video in consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 237-245.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125-142.

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 and exercise psychology*, 29(1), 39-59.

Vallerand, R. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263–319). Champaign, IL: Human Kinetics.