



Dr. Deniz DURDUBAŞ

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ANTRENÖRLER VE SPORCULAR İÇİN HEDEF BELİRLEME

Tıpkı herkes gibi, antrenör ve sporcuların da hayalleri vardır. Pek de uzun sayılamayacak kariyerlerinde Olimpiyatlara katılmak, şampiyonluğa oynayan bir takımın antrenörlüğünü yapmak veya madalyalar kazanmak gibi başarılar bugün birçok sporcu ve antrenörün rüyalarını süsler. Gelecekte elde edilmek istenen başarılarla ilişkin bu hayaller bütünüyle faydasız olmamakla birlikte tek başına sporda başarı için yeterli değildir.

Başarı için gereken belki de en önemli faktör bu hayalleri gerçekçi bir yaklaşımla hedeflere dönüştürmektir ve bu hedefleri gerçekleştirmek için planlar yapmaktır.

“Plansız bir hedef sadece bir hayaldir”.

Antoine de Saint-Exupery

Peki hayallerimizi nasıl hedeflere dönüştürebiliriz ve bu hedefleri nasıl planlamalıyız?

1. Yol Haritasını Belirlemek

Bir hedefi, bir hayalden ayıran en temel özellik eylemdir. Hayaller sadece üzerinde düşünülen şeylerken hedefler bizi harekete geçirir. Olimpiyatlara katılmayı bir hayal olarak sadece düşünürüz. Fakat bir hedef olarak örneğin, olimpiyatlara katılmak sıkı bir çalışma, konsantrasyon (odaklanma) ve zorluklar karşısında çaba göstermeyi beraberinde getirir. Dolayısıyla hedeflerin bir bedeli vardır ve hedefler onları belirleyen kişinin yaşamını değiştirir.

Hedeflerin bir diğer temel ayırıcı özelliği ise zaman sınırlamalarının olmasıdır. Hedefler belirli bir sürede ulaşılması gereken noktayı ifade eder.

Son olarak da hedefler bir yol haritasını içerirler ve hedefi belirleyen kişinin bu yol haritası üzerine düşünmesini sağlarlar. Yol haritası belirlenen nihai hedefe giden adımların belirlenmesinden oluşur.

2. İhtiyaçların Belirlenmesi

Yol haritası hedefimize ulaşmamızda varmamız gereken ara durakları işaret eder. Ancak buralara nasıl ulaşacağımızı bize göstermez. Sporcuların ve antrenörlerin çoğuna 'hedeflerine nasıl ulaşacağı' sorulduğunda kaçınılmaz olarak "çok çalışarak" cevabını verirler.

Elbette "çok çalışmak" hedeflerimize ulaşmak için kaçınılmazdır. Ancak performansın çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında sporcunun kendisine sorması gereken temel soru 'performansının hangi öğelerine odaklanması gerektiğidir'.

Sportif performans temel olarak fiziksel, teknik ve zihinsel öğelerin bir bütünüdür. Sporcular ve antrenörler bu öğeler özelinde hangi özelliklerinin iyi ve hangilerinin geliştirilmeye daha çok ihtiyaç duyduğunu birlikte çalışarak ve çeşitli ölçümlerle tespit edebilirler.

Örneğin, bir 200 metre koşucusu fiziksel olarak "iyi durumda" olabilir ancak takoz çıkışı sonrasındaki ilk 3 sn. performansı yeterli düzeyde olmayabilir. Ya da bir üç adım atlayıcısı koşu ritmini ayarlamakta iyiyken yarışma kaygısını yönetmekte başarısız olarak sürekli çizgi hatası yapıyor olabilir.

Bu öğelerin antrenörler, uzmanlar (kondisyoner, istatistikçi vb.) ve sporcu ile birlikte değerlendirilmesi, sporcunun hedeflerine ulaşması için ihtiyaçlarının belirlenmesinde yardımcı olur.

3. Farklı Hedeflerin Belirlenmesi

İhtiyaç analizinden sonra ortaya çıkan gereksinimler sporcunun hedeflerine ulaşması için üzerine odaklanması gereken yapıları gösterir.

Sporcu için bir süre önce hayal olan bir başarı bu noktada bir dizi hedefler bütününe dönüştürülmüş ve ihtiyaç analizi ile adım atması gereken alanları ortaya konularak somutlaştırılmıştır. Bu aşamadan sonra yapılması gereken sporcuların bu yapıları geliştirmek için farklı hedefler belirlemesi gerektiğidir.

Bu noktaya gelene kadar hedefler bir olayın sonucunu ifade eden sonuç hedefleriyken (örn. 48,90 saniye koşmak, ulusal yarışmalarda ilk 3'e girmek), sporcu için artık süreç ve performans hedefleri belirlemeye başlayabilir.

Örneğin, bir 400 m engelli koşan kadın sporcu ilk 200 m derecesine ya da bir maraton koşucusu, koşusunun son 5 dakikasındaki performansına odaklanabilir (performans hedefi).

Bunların yanında yine aynı sporcular için tempo, takozdan çıkış vb. teknik ögeler süreç hedefleri olarak belirlenebilir. Unutulmaması gereken hedef yapısının sonuç, performans ve süreç hedeflerinin bütününe içeren bir şekilde belirlenmesidir.

4. Hedeflerin Düzenlenmesi ve Takibi

Hedefler yenilenebilir, düzenlenebilir, arttırılabilir ya da azaltılabilir. Önemli olan nokta, sporcular için imkânsız olmayan zorlu hedeflerin belirlenmesi, hedefleri başarmalarının sağlanması ve bağlılıklarının arttırılmasıdır. Bütün bu süreçler hedeflerin dikkatli biçimde takibini gerektirir.

Sporcuların hedeflerini yazmaları ve antrenman sahasında, soyunma odasında ya da odalarında görülebilir yerlere asmaları hedefe bağlılıklarını arttıran önemli bir faktördür. Diğer taraftan hedeflerin düzenlenmesinde antrenörün rolü oldukça önemlidir.

Antrenörler sporcuları için hedef düzeylerini revize edebilir ve uygun, başarılı olabilir bir düzeye getirebilirler. Belirli periyotlarla yapacakları ölçümlerle performans hedeflerini ve hazırlayacakları check-listlerle süreç hedeflerine ilişkin gereken takibi sağlayabilirler.

5. Geribildirim Sağlanması

Hedeflerin başarılması her zaman mümkün olmayabilir ve sporcular bu aşamada bazı zorluklarla karşılaşabilirler.

Örneğin, bir sporcu belirlediği performans hedefini çeşitli nedenlerle gerçekleştiremeyebilir ya da süreç hedeflerinde başarısız olabilir. Genellikle bu gibi durumlar hedeflere ilişkin bağlılığı ve motivasyonu olumsuz etkiler.

Böylesi durumlarda sporcular hedeflerindeki gerilemelerinin nedenlerini ararlar ve antrenörler bu noktada yol gösterici pozisyonundadır. Antrenörler doğru zamanda ve doğru miktarda verecekleri geribildirimlerle sporculara gerek hedefleri başarmak için gereken teknik bilgiyi gerekse de sporcunun ihtiyacı olan duygusal desteği sağlayabilirler. Bu sayede sporcuların hedeflerine bağlanmalarında ve onları başarmalarında destek olabilirler.

Antrenörlere Öneriler

- **Antrenörler kendi hedefleri için sporcularına başaramayacakları gerçekçi olmayan hedefler belirlememelidirler.**

Antrenörlerin bireysel hedeflerine ulaşmaları temelde birlikte çalıştıkları sporcularının hedeflerine ulaşmalarıyla gerçekleşebilir. Bu bakımdan antrenörlerin hedefleri sporcuların hedefleriyle sıkı bir bağ içerisindedir. Antrenörlerin kariyer hedefleri ile sporcuların hedefleri arasında önemli bir denge olduğu unutulmamalıdır.

- **Antrenörler hedefleri sporcuları ile birlikte belirlemeli ve sporculara kendi hedeflerini belirleyebilecekleri bir otonomi sağlamalıdır.**

Sporcular hedefleri kendileri belirlediklerinde hedef bağlılıkları artmakta ve zorluklar karşısında mücadele etme istekleri de yükselmektedir. Buna karşın her sporcu hedef belirleme ilkelerine ilişkin bilgiye sahip olmayabilir ve bu nedenle hedef belirlemede problemler yaşayabilir.

- **Hedef belirleme antrenörler tarafından antrenman programının bir parçası haline getirilebilir ve performans gelişimini destekleyebilir.**

Antrenörler oluşturdukları hedef belirleme programları ile oyuncularının gelişimlerini sistematik bir biçimde takip edebilir ve performanslarında gerekli olan düzeltmeleri yapabilirler.

- **Antrenörlerin hedef belirleme programının içerisinde yer alması programın başarısı için oldukça önemlidir.**

Genel bir ilke olarak antrenörler kendilerinin inanmadıkları ve önemsemedikleri şeylerin sporcular tarafından inanılmasını ve benimsenmesini beklememelidir. Bu genel ilke hedef belirleme için de geçerlidir. Sporcuların hedef belirleme programına bağlanmaları için antrenörlerin programı takip etmeleri, gerekli geribildirimleri ve düzenlemeleri yapmaları gerekmektedir.

- **Hedef belirleme programlarında orta zorluktaki hedeflerin belirlenmesi ve sporcuların belirli oranda başarılı olması sağlanmalıdır.**

Çok zorlu ya da imkânsız hedeflerin belirlenmesi sporcuların motivasyonunu düşürebilir ve onların programa olan bağlılıklarını azaltabilir. Bu nedenle Bu noktada antrenörler sporcularla birlikte hedefleri revize edebilirler ve hedef düzeylerini düzenleyebilirler.

• **Her ne kadar performansla güçlü bir bağı olsa da bir hedef belirleme programında hedeflenen çıktı sadece performans olmamalıdır.**

Antrenörler hedef belirleme programlarının temel çıktılarının çaba, motivasyon, teknik gelişim, zorluklarla baş etme, performansın bilinçli biçimde geliştirilmesi olarak değerlendirmelidir.

Anahtar kelimeler: Hedef belirleme, yol haritası, performans hedefi

Kaynaklar

1. Weinberg R. Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2010;1(2):57-65.
2. Weinberg R, Butt J. Goal-setting and sport performance. In: Papaioannou AG, Hackfort D, editors. *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* London: Routledge; 2014. p. 343-55.
3. Vidic Z, Burton D. The roadmap: Examining the impact of a systematic goal-setting program for collegiate women's tennis players. *The sport psychologist*. 2010;24(4):427-47.
4. Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: the path to process and performance success. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 339-375,470-474). Human Kinetics.
5. Kingston KM, Wilson KM. The application of goal setting in sport. In: Mellalieu S, Hanton S, editors. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. New York: Routledge; 2008

