

Genç Sporcuların Psikolojik Dayanıklılığını Arttırmaya Yönelik Yönetim Modelleri

Aysun Yavuz¹

Özet

Bu çalışma, genç sporcuların gelişim süreçleri fiziksel, bilişsel, psikososyal ve duygusal boyutlarıyla ele alarak, ergenlik döneminde sporcu kimliği üzerindeki strateji etkilerini incelemektedir. Gençlik dönemi, insanın çocukluktan yetişkinliğe geçerken en hassas olduğu evre olarak tanımlanır ve sporun bu süreçte özgüven, özsaygı ve sosyal bağların oluşmasındaki rolü vurgulanmaktadır. Çalışmanın önemli noktasını oluşturan psikolojik dayanıklılık kavramı ise stresle başa çıkma, özgüven, motivasyon ve depresyon becerileri teorik olarak açıklanmaktadır. Özellikle modern spor yönetiminde kullanılan Pozitif Gençlik Gelişimi (5C), Kendini Belirleme Kuramı, Stres-Dayanıklılık Eğitimi, Uzun Vadeli Atletik gelişim (LTAD) ve Sosyo-Ekolojik Dayanıklılık modelleri ile sporcuların performanslarını ve zihinsel sağlıklarını sürekliliğini sağlamaya yönelik stratejik yöntemler analiz edilmektedir.

1- GENÇ SPORCU VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1.2. Genç Sporcu Tanımı

Türk Dil Kurumuna (1988) göre gençliğin tanımı “yeni gelişmekte olan, kısa bir geçmişi olan” olarak tanımlanmıştır. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin en hassas dönemi olan gençlik, bireyin en kıymetli yaşam zamanlarındadır (Peker, 2010). Bireysel gelişim ise fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve duyuşsal yönleriyle bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. (Önder, 2023).

1.2.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel yapının temel taşları olan kas ve iskelet sistemini destekleyen spor, vücut bölümlerinin doğrudan şekillenmesinde önemli bir unsurdur (Yetim,

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, aysnyvz04@icloud.com 0009-0006-0745-9967

2000). Düzenli spor çalışmaları, güzel bir fiziksel görünümün ötesinde, vücutta endorfin ve opioidlerin salınımını artırarak ağrı duyarlılığını azaltmakta ve birey üzerinde pozitif psikolojik etkiler yaratmaktadır (Özer, 2001).

1.2.2.Bilişsel Gelişim

Araştırmalar, sporun fiziksel yeteneğini artırmanın yanı sıra bilişsel gelişime katkı sağladığı göstermektedir(Trudea & Shephard, 2008). Sporun stres yönetimi odaklanma, dikkat karar verme, denge ve karar verme gibi bilişsel beceriler geliştirdiği doğrulanmıştır.(Akkaya, 2021). Bu gelişim süreci bireylerin beyni ve nöronları arasında bağlantıları güçlendirerek bireyi zihinsel ve fiziksel olarak hazır hale getirmektedir (Akkaya, 2021).

1.2.3.Psikososyal Gelişim

Spor, toplum hayatına diğer yollardan girerek bireyleri birbirine bağlayan ve canlılığını koruyarak önemli bir sosyal öğedir(Kılıçgil, 1998). Sosyal varlık olarak insanın iletişim becerilerini gelişmesini ve bağ kurabilmesi için yapılan spor çalışmalarına önemli bir imkan sunmaktadır (Stark, 2017). Bu süreçte spor, grup içi davranışları düzenlemek, iş birliği, liderlik geliştirme ve sosyal bilinç gibi kazanımlar sağlarken saygı ve güven duygularını pekiştirip öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların kontrolünü öğretmektedir (Tamer, 1988). Bundan dolayı spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, bireyin toplum gelişiminde önemli rol oynayan toplumsal bir olgudur (Aracı, 2001).

1.2.4.Duygusal Gelişim

Sosyal bir zeka türü olan duygusal zeka; bireyin kendi duygu dünyası ve başkalarının duygularını ayırt ederek yaşamını şekillendirme becerisidir (Mayer, Carusa & Salovey, 2000). bireyde önemli yere sahip olan duygular bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasında etkilemektedir(Eraslan, 2016). Özellikle sürekli kaygı yaşayan bir sporcu, performanslarını sürdürebilmeleri açısından bu duyguyu dengeleyecek stratejiler geliştirmesi gerekmektedir (Gill ve diğ., 2011). Ayrıca sporcular takım performansını arttırmak için kendi duygularının yanı sıra takım arkadaşlarının ve rakiplerinin duygusal durumlarına da önem vermeleri gerekmektedir(Zizzi ve diğ., 2003). Bu bağlamda duygusal zeka, stres yönetimiyle doğrudan bağlantılıdır ve yarışma öncesi duygu durumlarını kontrol altına alarak performansı olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Laborde ve diğ., 2011).

1.3.Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecin, ifade eden biyopsikososyal değişimlerin yaşandığı kilit bir durumdur(Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

Çoğunlukla 12-18 yaşları aralığında görülmekle birlikte, bireysel farklılıklar gösterse de daha erken ve ya geç başlayabilmektedir(Li, vd., 2024). Bu evre bireyin kimlik gelişiminin en yoğun yaşadığı süreçtir (Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

1.3.1.Ergenlik Döneminin Sporcu Üzerindeki Etkileri

-1.3.1.1.Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişim açısından köprü görevi gören ergenlik süreci, bireylerin yetişkinlik yaşamını biçimlendirecek yetkinlikleri ve etik ilkeleri yapılandırdıkları önemli bir inşa sürecidir (Fogarty, 2024; White Gosselin, 2024). Bu gelişimsel evrede bireyler, ilerdeki hayatlarının alt yapısını oluşturacak olan öz saygı ve özgüven duygularını şekillenmesi hız kazandırarak kişisel kimliklerini güçlendirmektedir(Husain, 2024). Ergenlerin öz-değer duygularını hedef alan negatif yaşantılar, uzun bir süreçte duygusal kırgınlığa yol açarak bireyi kaygı ve depresyon gibi psikolojik karşısında korunmasız bırakmaktadır(Sun vd., 2024). Sonuç olarak, ergenlik evresindeki psikolojik gelişim süreci, bireyin uzun vadeli psikolojik sağlığını ve çevresel koşullara uyum sağlama kapasitesini belirleyen noktalardır (Marheni , 2024).

1.3.1.2.Özgüven ve Özsaygı

Ergenlerin psikolojik gelişiminde özgüven ve öz saygı temel unsurdur (Li, vd., 2024). Sporun sağladığı olumlu beden algısı ve fiziksel başarısı ile güçlenmektedir (White Gosselin ve diğ., 2024; Husain ve diğ., 2024).Kendi sınırlarını keşfeden, kendilerini tanıyan ve fiziksel olarak güçlenen ergenler daha yüksek özsaygı gelişimini desteklemektedir (Sun, 2024; Marheni, 2024). Bu süreç, stres ,anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olmakla; endorfin salınımı yoluyla ruh halini iyileştirmekte ve genel psikolojik sağlığı desteklemektedir(Li , 2024; Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

1.3.1.3.Sosyal Bağlar ve Akran İlişkileri

Ergenlik döneminde psikolojik gelişim merkezi olan akran ilişkileri ve sosyal etkileşimler önemli bir parçasıdır. Spor, ergenlerin sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir unsurdur(Husain ve diğ., 2024; Marheni ve diğ., 2024). Takım sporları,bireylerin ortak amaç etrafında birleştirilerek iletişim, sosyal normlar ve güven inşası gelişimine katkı sağlamaktadır(Kuokkanen ve diğ., 2024; Boned Gómez ve diğ., 2024; Shen ve diğ., 2024). Bu süreçte ergenler, liderlik, iş birliği ve sorumluluk becerilerini geliştirerek sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir(Sitko ve diğ., 2024).

1.3.1.4. Stres ve Anksiyete Yönetimi

Ergenlik döneminde okul, aile ve kimlik ve sosyal baskıları stres ve anksiyete riskini arttırmaktadır. (Gómez Paniagua, vd., 2024). Spor, endorfin salınımını arttırarak ergenlerin ruh halini iyileştirmek ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedir (Denault & Poulin, 2009; White Gosselin ve diğ., 2024; Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024). Spor, günlük kaygıları zihinsel rahatlatma sağlayarak anksiyete düzeylerinin düşmesine ve yardımcı olmakta ve fiziksel aktivitenin vücut üzerinde olumlu etkilemektedir (Acar, 2017; Aguinaga vd., 2023; Husain vd., 2024; Marheni vd., 2024).

1.3.1.5. Cinsiyet Farklılıkları

Ergenlikteki, cinsiyet kimliği gelişimi ve toplumsal cinsiyet kalıpları ile ilgili önemli değişimlerin olduğu bir dönemdir ve bu süreçte, erkek ve kız arasındaki fiziksel ve psikolojik değişiklikler daha açık hale gelmektedir (Husain vd., 2024). Bu nedenle spor, bireysel farklılıkların ergenlikte döneminde başa çıkmalarına ve toplumsal beklentileri göre kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan önemli araçtır (Miller vd., 2024). Toplumsal cinsiyet algıları, kızların estetik ve zarafetle erkeklerin ise güç ve dayanıklılıkla ilişkilendirilen genlerin spor tercihlerini ve spora yükledikleri anlamları etkilemektedir (Li ve diğ., 2024; Gómez Paniagua ve diğ., 2024). Spor, özgüven özsaygı ve sosyal gelişim gibi psikolojik durumlar üzerindeki etkisini şekillendirmektedir (Kong vd., 2024).

1.3.1.6. Spor Yaralanmaları

Ergenlikteki hızlı gelişim, fiziksel ve psikolojik durumları etkiler, bu süreçte spor yapan bireylerde yaralanma tehlikesini artırabilmektedir (Ruiz Ranz & Asín Izquierdo, 2024). Yaralanmalar ergenlerin sosyal rolleri ve kimliklerini tehdit ederek stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları tetiklemektedir (Husain vd., 2024). Yaralanma sonrası spordan uzak kalmak özgüven, özsaygı ve sosyal statü kaybına yol açmaktadır (Asín-Izquierdo, 2024; Kuokkanen vd., 2024). Özellikle takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde bu süreç takım arkadaşlarından uzaklaşma ve sosyal izolasyon duygusunu beraberinde getirmektedir (Husain vd., 2024).

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Psikolojik dayanıklılık; bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendini toparlayabilme uyum sağlama ve değişim ya da travmalarla etkili biçimde başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O'Connor,

1989). Garmezy (1993) bu kavram bireyin psikolojik dayanıklılığını, bireyin kendini yenileme kapasitesine bağlı olan ve bireyin maruz kaldığı stresli yaşantıdan önce bireyin sahip olduğu yetenekler ve davranış biçimlerini yeniden kazanabilme yetisi olarak tanımlamaktadır. Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) göre psikolojik dayanıklılığı, bireye özgü kişilik özellikleri ve çevresindeki değişkenler içinde etkileşim sonucunda meydana gelmektedir. Vanderpol(2002) ise psikolojik dayanıklılığı, ciddi travmalar karşısında psikolojik uyum bir bozulma olmadan ya da travma sonrası stres belirtileri belirtileri göstermeden yaşamsal işlevlerini sürdürebilme olarak açıklamıştır. Bir çok araştırmacı psikolojik dayanıklılığı bireysel kişilik özelliği olarak, diğerleri ise zamana yayılan bir gelişme süreci sonucunda ortaya çıkan kazanımlar olarak değerlendirilmektedir (Jacelon,1997).

2.1.2.Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

2.1.2.1.Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma; bireylerin stresli yaratan durumlarla karşılaştığında çevresel taleplerin üstesinden gelebilmek amacıyla geliştirdikleri kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal stratejileri bütünüdür(Folkman ve Lazarus, 1988). Folkman ve Lazarus'un modelinde başa çıkma stratejileri , duygu ve problem odaklı iki grup üzerinde ele alınmaktadır:

Problem odaklı başa çıkma: Bu yaklaşım, stresin kaynağını ortadan kaldırmaya yada azaltmaya yönelik girişimleri kapsamaktadır. Bireyin tehdit edici durumu ve ya tamamen yok etmek yönelik direkt müdahale etmeyi hedeflemektedir(Lazarus, 1991).

Duygu odaklı başa çıkma : Durumun kendisini değiştirmektense, durumun ortaya çıkardığı psikolojik sorunları azaltmaya odaklanmaktadır. Bu strateji, sorunun olumsuz duygularını sosyal destek aracılığıyla paylaşma gibi düzenleyici etkinlikleri kapsamaktadır. (Lazarus, 1993).

2.1.2.2.Motivasyon

Latince kökenli “movere” (harekete geçirmek) sözcüğünden kök aldığı belirtilen bu kavram (Kaplan, 2007), en temel anlamıyla bireyleri spesifik bir amaç çizgisinde harekete geçiren içsel veya dışsal güçleri ifade eder (Mitchell, 1982; Spector, 1996). Bununla birlikte, motivasyonun sadece eylemi başlatmakla kalmayıp, o eylemi devam ettirme, yönlendirme ve son olarak başarıya ulaşmada devamlılık sağlama boyutu olduğunda altı çizilmektedir (Viau, 1994). Motivasyon, bireyin tüm enerjisini kendi hedef ve

isteklerine dönük olarak yönlendirmesi şeklinde de açıklanmaktadır (Çivilidağ ve Şekercioğlu 2017).

2.1.2.3.Özgüven

Bireyin kendisine karşı herhangi bir çekinme, kuşku ya da korku hissetmeden inanma duygusu “özgüven” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Özgüven kavramı en genel haliyle kişinin öz becerilerinin, duygularının farkında olması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi şeklinde ele alınmaktadır (Günay ve Kabadayı, 2017: 2764). Özgüven kavramı bir başka tanıma göre; kişinin kendini sevmesi, kendisiyle ilgili olumlu duygu-durum halinde bulunması ve kendisini kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (Karabacak, 2019: 4). Kişinin kendisini iyi hissetmesi, yapmış olduğu yanlışların telafisinden sonra değil, bu yanlışlara rağmen değerli hissedebilmesiyle ilgilidir (Ceylan, 2017: 12).

2.1.2.4.Adaptasyon Becerisi

Adaptasyon kabiliyeti yüksek yöneticiler barındırmanın federasyonlar için başarılı olmak ve başarılarını sürdürmek koşulu haline geldiğini birçok bilim adamı vurgulanmıştır. (Ayaz, 2019: Doyle, 2017: Hannah ve Avolio, 2010: 1184; Hannah, Uhl-Bien, Avolio ve Caverretta, 2009: 900; Heifetz, Grashow ve Linsky, 2009: Leonard, Lewis, Freedman ve Passmore, 2013: Seah, Hsieh ve Huang, 2014: Yukl, 2008). Bu durumdan dolayı yöneticiler, federasyonun birinci adamı olarak her durumda doğru, geçerli ve işleyiş kuralları sırasını oluşturmamaktadırlar. Koşullara göre kuralları düzenleme zorunlulukları vardır (Highsmith, 2014). Globalleşmenin beraberinde getirdiği belli olmayan ve rekabet olan sorunlar zorunluluğa da sebebiyet vermektedir (Eren, 2019). Tahmin edilebilir ortamlarda, önceden karşı karşıya kaldığımız sorunlara benzeyen, faydalı olmak için planlar yapmak doğru iken şüphenin yüksek olduğu, bilmediğimiz ortamlarda farklı bakış açıları ayırt ederek esnek olmak, hata yapmayı kabul etmek, bu değişimle kavgaya çıkmayıp onu benimsemek yararlı bir stratejidir. Liderlerin problemleri bir ortamda başarıyı sağlamak için değişimi yaratma ve geri bildirim becerisi, çeviklik (agility) kavramı açıklamaktadır (Highsmith, 2014).

2.1.3.Spor Psikolojisi Literatürde Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, rahatsız edici sorunlar karşın bireyin başarılı biçimde ayak uydurması ve pozitif gelişimsel sonuçlar göstermektedir (Masten, 2001). Olumsuz yaşam olayları ve ruhsal bozukluklardan sonra rahatlıkla kendini mental olarak iyileştirebilme ve ya toparlanabilme gücüdür (Ramirez, 2007). Başka bir tanımda ise psikolojik dayanıklılık, zor bir durum ile karşı karşıya kalındığında durumdan eskisinden çok güçlü bir şekilde çıkma, kriz sorunuyla

yaşanılan kriz durumunda ilerleme kaydetme ve dirençli olmayı sağlayan dinamik bir süreç şeklinde açıklanmaktadır(Walsh, 2006). Cichetti'ye (2010) göre; dayanıklılık, engeller ve rahatsız edici sorunlar ile karşı karşıya kalan bireyin ayak uydurma, uyum sürecini açıklamaktadır. Mowbray (2011), psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatın getirdiği zorluklara karşı esnekliğini koruyarak bu durumdan güç alarak çıkma kapasitesidir.Arslan'ın (2015) bu kavramı, bireyin sarsıcı deneyimler karşısında bireyin kapasitesi ,aile ilişkileri ve sosyal çevresini kaynak olarak kullanarak önceki dengesine kavuşmasını sağlayan uyum becerisi olarak tanımlanmaktadır.

3-GENÇ SPORCULARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTTIRMYA YÖNELİK YÖNETİM MODELLERİ

3.1.Pozitif Gençlik Gelişim Modeli(Positive Youth Development-PYD)

Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini olumlu duygusal deneyimlerini ve olumlu karakter özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlayan toplumsal ve örgütsel yapıları inceleyen kapsamlı yaklaşım olarak açıklanmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikolojinin uygulama disiplinlerinden biri eğitimidir. Pozitif eğitim yaklaşımının, okullarda yalnızca akademik başarıyı değil aynı zamanda öğrencilerin iyi oluşlarını da pozitif etkilediği ortaya konulmuştur (Waters, 2011). Pozitif eğitim, bireylerin erken yaşlardan itibaren kendilerini tanımlarını ve ruh dengesini yönetmelerini destekleyerek öz farkındalığın ve duygusal zekâ gelişimine katkı sağlamaktadır(Waters, 2014).Pozitif psikolojinin önemli araştırma alanlarından biri de pozitif gençlik gelişimidir (PGG). Pozitif gençlik gelişimi, gençlerin pozitif özellikleri, üstün yönler, karakter güçlerini geliştirmeye odaklanarak ve bu özelliklerin gelişimini destekleyerek yetişkinlik döneminde hayatlarını bireyin günlük yaşam ve psikolojik işlevselliklerini sürdürebilmelerini destekleyen bir yaklaşımdır. ilgili alanlarda geliştirilen modellerden olan 5C modeli (competence, confidence, character, caring, and connection) yeterlik, kendine güven, ilişkiler, kişilik ve merhamet yönleri pozitif gençlik gelişimini ile ilgili kuramsal temeli açıklamaktadır(Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009).

3.2.Öz-Belirleme Kuramı Temelli Modeli(Self- Determination Theory-SDT)

Öz-belirleme kuramı, hem psikoloji hem de eğitim alanında kapsamlı incelenmiş bir motivasyon kuramıdır. Kuramın amacı, bireylerin, grupların ve toplumların sağlıklı gelişimini destekleyen durumları belirleyerek büyüme, bütünleşme ve iyi olma sürecini etkileyen faktörleri tanımlamaktır (Ryan

& Deci, 2000). Kuram, bireylerin davranışlarını şekillendirenin çevresel faktörlerden çok kendi inanç ve değerleri olduğunu savunur. Öz-belirleme kuramında, özerklik, yeterlilik/yetkinlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır; bu ihtiyaçların doğuştan ve evrensel olduğu kabul edilmektedir (Coleman, 2000; Deci & Ryan, 1985). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin büyüme, gelişme, bütünleşme, iyi olma ve psikolojik sağlık açısından gerekli olup, insanların evrensel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ile motive oldukları ve gelişim gösterdikleri vurgulanmaktadır (Andersen vd., 2000; Bayrakçeken diğ., 2021).

3.3. Stres- Dayanıklılık Eğitim Modeli (Stress-Resilience Training Model)

Stres-Dayanıklılık Eğitim Modeli, sporcuların yüksek baskı altındaki rekabet ortamlarında performanslarını optimize edebilmeleri amacıyla, kontrollü stresörlerin antrenman döngüsüne kademeleri ve sistematik bir şekilde bütünleşme yaklaşımına dayanır. Meichenbaum (1985) geliştirdiği Stres Aşılama kuramını dayanan bu yaklaşım, sporcuya uygun dozda stres uygulayarak psikolojik dayanıklılık kazandırmayı amaçlar. Modelin yönetiminde önemli eşik, Konter (2006) ve Fletcher ile Sarkar'ın (2016) üzerinde durduğu Zorluk-Destek Dengesi'dir; sporcu var olan yeteneklerinin anında sahip olduğu zorluk derecesi sürdürürken antrenör ve kulüp yönünden sağlanan güçlü sosyal destekle korunmaktadır. Sürecin uygulama evresinde ise müsabaka simülasyonları ve maçın son dakikalarında skor gerginliği gibi kriz durumları antrenman planlamasını birleştirerek sporcunun baskı altında kalma karar alma kapasitesini geliştirilmiştir (Tiryaki, 2000; Biçer, 2002). Böylece stres, kaçınılması gereken bir tehdit faktörü durumu fark ederek sporcu performansını geliştiren araç haline gelmiştir.

3.4. Uzun Vadeli Atletik Gelişim Modeli (LTAD- Psychosocial Focus)

Temelleri Balyi ve Hamilton (2004) tarafından ortaya atılan LTAD modeli, ileleyen zamanlarda uygulanan düzenlemelerle yeni düzenlemelerle yayınlanmıştır (Balyi ve diğerleri, 2016; Carlsson, 2021). Bu model; özel gereksinimli bireylerden üst düzey adaylara kadar bütün sporcuların gelişim evrelerini kapsayan ve devam ettirebilen başarıyı amaçlayan kapsamlı bir sistemdir (Türktemiz ve diğ., 2020). LTAD modeline göre yetenekli bireyler tespit edildikten sonra uygun koşullar ve sağlanan destek başarıya dönüştürmektedir (Vaeyens ve diğ., 2008). Geçici başarının yerine, kalıcı başarı sağlamayı amaçlamaktadır. Yetenekli çocukların üst düzey sporcuya dönüşmesi için Kanada'dan sonra farklı yönetim yapıları ve antrenörler

aracılığıyla geçerliliği kabul edilmiş ve uygulanmaktadır (Badminton England, 2006; British Gymnastics, 2006; England ve Wales; Kriket Board, 2005). LTAD modelinde amaç elit sporcular yetiştirmeyi değil tüm bireyleri fiziksel aktiviteye katılımını arttırmayı amaçlayan, sporcu sağlığını koruyan ve gelişim süreçlerini çok boyutlu bir bakış açısıyla stratejik bir yönetim sunmaktadır (Lloyd ve diğerleri, 2016). Özetle hem olimpiyat düzeyinde başarıda üst noktaya ulaşmayı odaklanır hem de diğer taraftan bireylere sürekli spor yapma rutin haline getirmeyi amaçlamaktadır (Bayraktar, 2019).

3.5. Sosyo- Ekolojik Dayanıklılık Modeli

Sosyo-ekolojik model, ilk olarak Bronfenbrenner (1979) tarafından birey gelişiminin kişi ve çevresiyle bağlantısı üzerinden anlaşılabilirliği noktasını savunarak farklı boyutlarıyla literatürde araştırılmıştır. Stokols (1996) ve Sallis ve arkadaşları (2006), bireylerin yakın çevresinden başlayarak uzak çevresine kadar fiziksel aktiviteye katılımı belirleyen birbirine etki eden boyutları bireysel seviye, kişiler arası seviye ve fiziki seviye olarak açıklar. Sosyo-ekolojik model çerçevesinde bireysel düzey, kişinin öz-yeterlilik algısı gibi bilişsel ve duygusal süreçlerini kapsarken; kişilerarası düzey, aile ve akran grupları gibi sosyal etkileşim ağlarına odaklanmaktadır. Nitekim spora katılım ve sporu bırakma eğilimlerini bu modelle inceleyen araştırmalar; cinsiyet gibi bireysel faktörlerin yanı sıra, ailenin sosyo-ekonomik statüsü ve eğitim düzeyi gibi çevresel değişkenlerin bu süreçte belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır (Vella, Cliff ve Okely, 2014). Spora katılım süreçleri sosyo-ekolojik bir perspektifle incelendiğinde; ailenin, bireyin spor alışkanlığı kazanması ve bu süreci sürdürmesinde en temel mikro-sistem bileşeni olduğu kabul edilmektedir (Öztürk ve Koca, 2017; Martínez-Andrés, 2020).

SONUÇ

Bu çalışma, genç sporcularda başarının sadece fiziksel kapasiteye değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal süreçlerin uyumlu birlikteliğine dayandığını ortaya koymuştur. Özellikle kriz ve fırsatların birbirleriyle bağlı olduğu ergenlik dönemi, sporcuların hem biyolojik değişimlerle hem de performans kaygısıyla karşı karşıya olduğu kritik bir dönemdir. İncelenen modellerin temel çıkarımları şunlardır:

Zihinsel Dayanıklılık: Pozitif Gençlik Gelişimi ve Kendini Belirleme kuramları, aidiyet hissi ve içsel motivasyonun sporcuda bir enerji kaynağı işlevi göerek dayanıklılığı artırdığını kanıtlamaktadır.

Stres Yönetimi: Stres-Dayanıklılık Eğitim Modeli, stresi bir engel değil, yönetilmesi gereken bir stratejik yöntem olarak konumlandırır.

Antrenmanlardaki kontrol edilen kriz simülasyonları, sporcuyla müsabaka baskısına karşı psikolojik olarak kazandırmaktadır.

Sosyo-Ekolojik Bütünlük: LTAD ve Sosyo-Ekolojik modeller, başarının bir ekosistem ürünü olduğunu gösterir. Aile desteği, antrenör rehberliği ve kulüp imkanları sporcunun düzeyine ulaşmasını sağlayan güvenli alanı oluşturur.

Sonuç olarak; geleceğin elit sporcularını yetiştirme süreci, bireyi sadece bir skor öznesi olarak değil, duyguları ve sosyal ihtiyaçları olan bir bütün olarak görmeyi gerektirir. Spor aracılığıyla kazanılan bu psikolojik dayanıklılık becerisi, bireyin sadece sahada değil, yaşamın her alanında sergileyeceği en büyük kazanımı olacaktır.

Kaynakça

- Andersen, SM, Chen, S., & Carter, C. (2000). Temel insan ihtiyaçları: Sosyal bilişi alakalı kılmak. *Psikolojik Sorgulama Dergisi*, 11(4), 269-275.
- Aracı, H. (1999). ' 'Okullarda Beden Eğitimi ' '. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ayaz, S. (2019). *Açık inovasyonda güvenin inovasyon üretme kapasitesine etkisi: Türkiye'deki açık inovasyon takımları üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Uşak.
- Balyı, I. ve Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyı, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016a). Long-Term Athlete Development Model 2.1. Long-Term Athlete Development. doi:10.5040/9781492596318.ch001
- Balyı, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016b). Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi. (E. Pekünlü ve İ. Özsü, Ed.). Ankara: SporYayınevi ve Kitabevi.
- Bayrakçeken, S., Samancı, O., Canpolat, N., & Doymuş, K. (2021). Motivasyon Edilebilir? Başarı: Öz Belirleme Kuramı Temelinde Öğrenciler Öğrenmeye Nasıl Motive Edilebilir? *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (66), 482-505.
- Bayraktar, I. (2019). Geleneksel yetenek seçimi mi, uzun dönem sporcu gelişimi mi? G. Hergüner (Ed.), Her Yönüyle Spor içinde (ss. 10-31). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 05/2019.
- belirleme kuramı temelinde öğrenciler öğrenmeye nasıl motive edilebilir?. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2(66), 482-505.
- Biçer, T. (2002). *Doruk Performans: Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Boned Gómez, S., Ferriz Valero, A., Egido, J. M. G. & Baena-Morales, S. (2024). Influence of the sociomotor component of sports practice on adolescent sustainability awareness. *Journal of*
- Boned-Gomez, S., Ferriz-Valero, A., Egido, J. M. G., & Baena-Morales, S. (2024). Influence of the sociomotor component of sports practice on adolescent sustainability awareness. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(12), 1401-1411.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *Theecology of human development: Experimentsby nature and design*. Harvard university press.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek Lisans tezi.
- Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11(4),291- 294.

- Deci, E., & Ryan, R. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. PlenumPress.
- Demirci İ. ve Ekşi F. (2015) Ergenler için Beş Boyutlu iyi Oluş Modeli (PERMA): EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği.
- Denault, A. S. & Poulin, F. (2009). Intensity and breadth of participation in organized activities during the adolescent years: Multiple associations with youth outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(9), 1199-1213.
- Doyle, A. (2017). Adaptive challenges require adaptivtr leaders. *Performance Improvement*, 56(9), 18-26. doi: 10.1002/pfi.21735
- Eren, E. (2019). *Yönetim ve organizasyon çağdaş ve küresel yaklaşımlar*, İstanbul: Beta.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Fogarty, K., Song, J., Counts, T., Grajo, N., Pracht, D. & Diehl, D. (2024). Sports-related concussion among physically active adolescents in the southeastern united states: Effects on mental health during the pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01780-5>
- Folkman, S. ye Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Garmez, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gómez-Paniagua, S., García-Guillén, M. J., Galán-Arroyo, C., & Rojo-Ramos, J. (2024). Mental Health and Physical Fitness during Adolescence in a Region of Southeastern Spain. *Psychiatry International*, 5(3), 492-502.
- Günap, A. ve Kabadayı, A. (2017). Anne-baba tutumlarının okulöncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2763-2776.
- Heifetz, R., Grashow, A., & Linsky, M. (2009). *The practice of adaptive leadership: Tools and tactics for changing your organization and the world*. Harvard Business Press: Boston.
- Highsmith, J. (2014). *Adaptive leadership: Accelerating enterprise agility*. Pearson Education, USA.
- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F., & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation

- in sport and physical activities on psychological resilience. *Int. J. Public Health Sci. (IJPHS)*, 13, 1727.
- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A., Ahmad, M. & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Kaplan, M. (2007). *Motivasyon teorileri kapsamında uygulanan özendirme araçlarının iş gören performansına etkisi ve bir uygulama* [Yüksek Lisans Tezi]. Atılım Üniversitesi.
- Karabacak, E. (2019). *Halk oyunları eğitiminin 9-16 yaş grubu öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kılıçgil, E. (1988). ' 'Sosyal Çevre-Spor İlişkileri' '. Ankara. [Alıntı]
- Kong, X., Liu, A. & Hou, K. (2024). The Role of Building a Strong Sports Country in Improving the Psychological Health of Adolescents from the Perspective of Marxism. *Revista de psicología del deporte*, 33(1), 469-479.
- Konter, E. (2006). *Sporla Psikolojik Dayanıklılık*. Ankara: Nobelyum Yayıncılık.
- Kuokkanen, J., Romar, J. E. & Hirvensalo, M. (2024). Social support, engagement, and burnout: a comparative analysis of student athletes and regular students in finnish lower secondary
- Kuokkanen, J., Romar, J. E., & Hirvensalo, M. (2024). Social support, engagement, and burnout: A comparative analysis of student athletes and regular students in Finnish lower secondary schools. *Sage Open*, 14(2), 21582440241256224.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8) 819-834.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44,1- 21.
- Leonard, H. S., Lewis, R., Freedman, A. M. & Passmore, J. (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of leadership, change and organizational development*. John Wiley & Sons.
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R. & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in psychology*, 15, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strengthand Conditioning

- Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509.
- Marheni, E., Afrizal, S., Purnomo, E., Jermaina, N. & Cahyani, F. I. (2024). Integrating emotional intelligence and mental education in sports to improve personal resilience of adolescents. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte recreación*, 51, 649-656.
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon Press.
- Miller, K., Morley, C., Fraser, B. J., Gall, S. L. & Cleland, V. (2024). Types of leisure-time physical activity participation in childhood and adolescence, and physical activity behaviours and health outcomes in adulthood: a systematic review. *BMC Public Health*, 24(1), 1789-1797.
- Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New Directions for Theory, Research, and Practice. *Academy of Management Review*, 7(1), 80-88.
- Öztürk, P. Ve Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-e-kolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148.
- Ruiz-Ranz, E. & Asín-Izquierdo, I. (2024). Physical Activity, Exercise, and Mental Health of Healthy Adolescents: A Review of the last 5 Years. *Sports Medicine and Health Science*. 5(1). 102-119. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Seah, M., Hsieh, M. H. & Huang, H. Y. (2014). Leader driven organizational adaptation. *Management Decision*. 52(8), 1410–1432. <https://doi.org/10.1108/MD-07-2013-0380>
- Seval H. (2005). Genç sporcuların spor yaşamları boyunca yaşadıkları fırsat ve zorluklar. Hitit Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Shen, Q., Wang, S., Liu, Y., Wang, Z., Bai, C., & Zhang, T. (2024). The chain mediating effect of psychological inflexibility and stress between physical exercise and adolescent insomnia. *Scientific Reports*, 14(1), 24348.
- Sitko, S., Francín Gallego, M., Pano Rodríguez, Á., Oviedo Caro, M. Á., Mayolas Pi, C. & Legaz Arrese, A. (2024). Sport practice and depression during adolescence: Special emphasis on performance level and sport discipline. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(11), 759764.
- Stark, D. R. (2017). ' 'A Qualitative Examination Of The Social Manifestations Of Participating In Fantasy Sports ' '. Phd Thesis, University Of Kansas.

- Stokols, D. (1996). Translating social-ecologic al the oryin to guid elines for community health promotion. *American journal of health promotion*, 10(4), 282-298.
- Sun, J., Sun, Z., Kong, J., Tian, X., Wang, L., Wang, Q. & Xu, J. (2024). Regular meta-analysis of the impact of sports activities intervention on some items of the national student physical health standards for adolescents. *Frontiers in Physiology*, 15, 1-15.
- Tamer, K. (1998). ' 'Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi' '. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Yayınları.
- Trudeau, F. & Shephard, R. (2008). ' 'Physical Education, School Physical Activity, School Sports And Academic Performance' '. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 5(10).
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2020). *Spor nedir?* <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi:01.01.2020
- Türktemiz, H., Bayraktar, I. ve Çobanoğlu, H. O. (2020). Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modelinin Yüzme Branşında İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(January), 1–10.
- Uhl-Bien, M. & Arena, M. (2018). Leadership for organizational adaptability: theoretical synthesis and integrative framework. *The Leadership Quarterly*, 29, 89-104. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2017.12.009>
- Vaeysens, R., Lenoir, M., Williams, A. M. ve Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport Current Models and Future Directions. *Sport Med*, 38(9), 703–714. doi:10.2165/00007256-200838090-00001
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.
- Vella, S. A., Cliff, D. P. ve Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during child hood. *International Journal of Behavioral Nutritionand Physical Activity*, 11(1), 1-10.
- Viau, R. (1994). Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval : Éditions Études Vivantes. *Revue des sciences de l'éducation*, 20(2), 411.
- White-Gosselin, C. É., Poulin, F. & Denault, A. S. (2024). Relationship with Adults in Organized Sports and Non-Sports Activities and Links with Psychological Adjustment in Adolescence: A 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 1-15.
- Yetim, A. (2000). ' 'Sosyoloji ve Spor' '. Ankara, Topkara Matbaacılık, Ankara.

Yukl, G. (2008). How leaders influence organizational effectiveness. *Leadership Quarterly*, 19(2008), 708-722. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2008.09.008>