



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

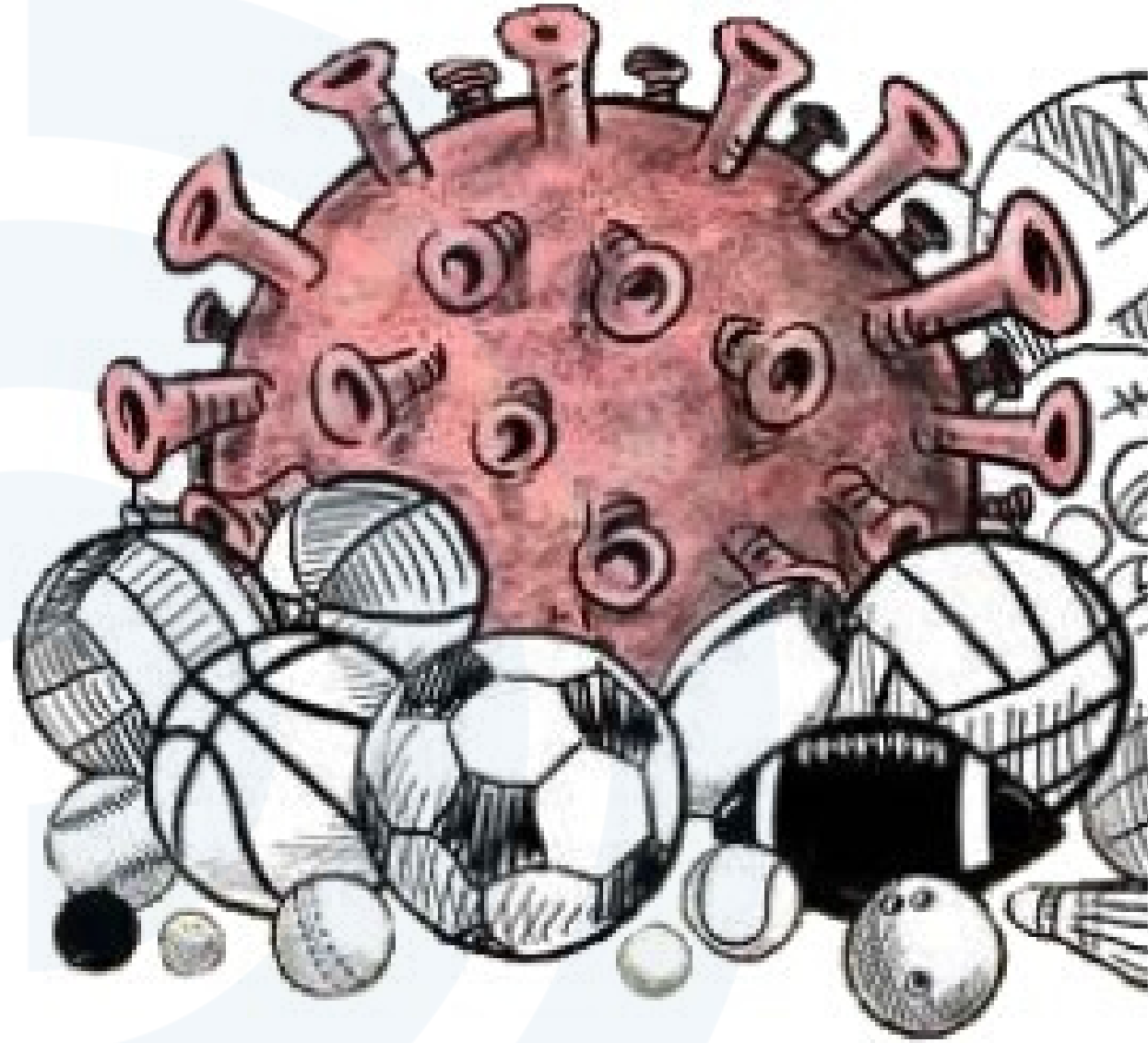
Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi

- PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ -

ANTRENÖRLER İÇİN ÖNERİLER



#bizimicinonemlisin



Tüm dünyayı etkisi altında bırakan pandemi, spor camiasını da dört koldan sarmış durumda. Bu süreçten en çok etkilenen gruplardan biri de **antrenörlerdir**.





Antrenörler sporcuların hayatlarının önemli ve değerli bir parçasıdır. Sporcular bu süreç hakkındaki duygularını ve endişelerini, **güvendikleri kişilerle ve antrenörleriyle** konuşmak isteyebilirler.



Bu konuda **konuşmaya açık ve erişilebilir** olmak önemlidir. Ekibinizle olabildiğince toplu ve bireysel olarak irtibatta kalmanız faydalı olacaktır.



Her sporcunun süreçten farklı şekilde etkileneceğini göz önüne alarak hareket etmek süreç sırasında ve sonrasında da önemlidir.

Pandemi, sporcuların yaşamlarını ve motivasyon gibi zihinsel süreçlerini de olumsuz etkileyebilir. Sporcular; antrenman düzenlerinde bozulma, odaklanmada güçlük, performans kaygısı, tükenmişlik ve takıma bağlılık konusunda problem yaşayabilirler.

Bu noktada sporcuları bireysel olarak anlamaya ve ihtiyaçlarını saptamaya çalışarak uygun rehberliği sağlayabilirsiniz.





Sporcularınızın ihtiyaçlarına yönelik sürekli eğitim seçenekleri, güvenilir çevrimiçi programlar veya uygulamalar aracılığıyla **ev tabanlı egzersiz önerileri**, uygun ortam olduğunda **dışarı çıkma, yürüyüş, koşu ve bisiklete binme** gibi fırsatlar hakkında fikir vererek destek olabilirsiniz.

Kendilerine ve yaptıkları spora katkı sağlamak amacıyla okumak için **kitaplar**, izlemek için **filmler** veya dinlemek için **podcast** önerileri gibi yöntemlere de başvurabilirsiniz.





Bazı sporcular bu krize nasıl tepki vereceklerini öngöremeyebilirler. Bu noktada rol model olup, soğukkanlı ve esnek olarak sporculara destek sağlayabilirsiniz.





Bu süreçte kendinize iyi bakmanız, günlük veya haftalık rutinlerle ilerlemeniz sağlıklı olacaktır. **Uyku düzenini sağlamak, kişisel hobilere zaman ayırmak, beslenmeye dikkat etmek, fiziksel olarak aktif olmak önemlidir.**

Tüm bu eylemleri tutarlı bir şekilde gerçekleştirdiğinizde sporcularınızla paylaşabileceğiniz sağlıklı, olumlu davranışlar ile örnek teşkil edebilirsiniz. Bu tutum size de **kontrol ve konfor hissi** açısından fayda sağlayabilir.



- Kendi **duygularınızı kabul etmeniz**, duygularınızı düzenlemeniz konusunda size katkı sağlayacaktır.
- Süreç yönetimi hakkında **konuşmak ve paylaşım yapmak**, stresi azaltmada ve zorlukların üstesinden gelme bağlamında sizlere yardımcı olabilir.
- İyi olduğunu düşündüğünüz uygulamaları, kaynakları ve yönlendirmeleri **paylaşabilir** ve aynı zamanda sorun gidermek için diğer antrenörlerle birlikte **destek ağını genişletebilirsiniz**.

Bu tür yollara başvurmak size süreci sağlıklı yönetmek adına fayda sağlayacaktır.



Daha İleri Okumalar İçin

- <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>
- https://www.triathlon.org/uploads/docs/20200430_Covid19_Guidelines.pdf

Bu içerik Türk Psikologlar Derneği
İstanbul Şubesi Spor ve Egzersiz
Psikolojisi Birimi tarafından
hazırlanmıştır.



#bizimicinonemlisin