



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi

- PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ -

SPOR VE EGZERSİZ ORTAMLARINDA "YENİ NORMAL"



#bizimicinonemlisin



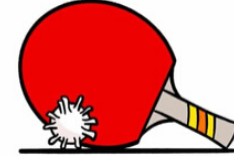
"Bu yıl geride bıraktıklarımız üzerinde duramayız. Geleceğe bakmak daha iyi. Günlük antrenman programına geri dönmek, takım arkadaşlarını görmek, ilk maçları oynamakla başlamak daha iyi. İlk başta garip olacağından eminim, ama tekrar yarışmaya başlamak için çok hevesliyim!"

Lionel Messi



"Yeni normal"de:

- Liglerdeki ertelemeler ve iptaller sonucu **değişen hedeflere adapte olmanız** önemlidir.
- Karantina sürecinden sonra devam eden müsabakalarda eski hedef ve motivasyonunuz üzerinden değil, **bu süreçte belirlediğiniz hedefler ve geliştirdiğiniz yanlarınız üzerinden** performansınıza odaklanmanız daha iyi olacaktır.
- Antrenman/müsabaka öncesi ve sonrası **rutinlerinde sağlık tedbiri olarak pek çok değişiklik** olacaktır. Soyunma odalarının kullanımı, spor malzemelerinin temizliği gibi durumlarda eskiye göre ekstra önlemler ve kurallar görülebilir. Müsabaka için yolculuklarda ve kamplarda yine değişen bir düzen oluşabilir. Tüm bu **değişen rutinlerin sporcuların ve diğer görevlilerin sağlıkları için** olduğunu farkedip kabul etmek gerekmektedir.



Özellikle temas içeren sporlar, hala virüs bulaşma riski oluşturacağı için bununla ilgili **kaygı ve endişenin sürebileceğini** bilmemiz gerekir.

Yaptıkları branş ve kültürel normlarına göre her sporcunun **sosyal izolasyonla ilişkisi birbirinden farklı olabilir**. Bazı sporcular bu sürece kolay adapte olabilirken bazıları zorlanabilir.

Bu sürecin **pozitif sonuçlarına** odaklanmak faydalı olacaktır:

- İptal edilen spor müsabakalarından dolayı zaman çizelgelerinde oluşmuş olan boşluklar, aslında sporculara **yeni hedefler için daha çok hazırlık fırsatı** sunmuş oldu.
- Ertelenmiş ve devam edecek spor müsabakaları için ise bu süreç **sporculara bir dinlenme ve eksiklerini giderme fırsatı** sağlamış oldu.



EGZERSİZ YAPANLAR İÇİN



Dört duvar arasına sıkıştırdığımız egzersizi yavaş yavaş bu duvarları yıkarak yeni **güvenli alanlara** yaymalıyız. Ancak bunu, sosyal mesafe kuralları ve yeni düzenlemeler dahilinde yapmalıyız.



Yapılan bir çalışmada açık havada koşmanın ya da bisiklete binmenin de risk teşkil ettiğini, koşarken 10 metre, bisiklete binerken 20 metre sosyal mesafe kuralına uymamız gerektiği bildirilmiştir.

Dışarıda egzersiz yapmanın tamamen rahatlık ve özgürlük olmadığını, **hala dikkat etmemiz gereken şeyler olduğunu unutmamalıyız.**

Yeni normale geçişte **motivasyonumuzu** koruyup, **günlük rutinlerimizi performans hedeflerimizi**, sürece uygun düzenleyerek sürece adaptasyonumuzu kolaylaştırabiliriz.



ANTRENÖRLER İÇİN



- Pandemi öncesi performans odaklı olan beklentilerinizi pandemi sonrası **sporcu odaklı** olarak değiştirmeliyiz.
- **Hedeflerinizi** sporcunun en yüksek performansını beklemek üzerine değil **bireysel ihtiyaçları** üzerine oluşturmalıyız.
- Sporcunun ilerlemesi gereken yola göre **farkındalık kazandırarak, hedeflerini yeniden belirlemeli, rekabet planlarını gözden geçirerek** hem kendinizin hem de sporcularınızın sürece **adaptasyonunu kolaylaştırabilirsiniz.**
- Pandemi süresince sporcular, belirgin olarak taşıdıkları sporcu kimliklerinin dışında **yeni sosyal kimlikler** oluşturmuş olabilirler. Bu kimlikleri de destekleyerek **bireysel gelişimlerine** destek olunabilir.





- Spor ortamında değişen düzene, yeni antrenman ve müsabaka rutinlerine uyum sağlamaları yönünde sporcuları pozitif olarak destekleyebilirsiniz.
- Spor ve çocuğunuzun spor branşıyla ilgili pandemi kaynaklı gelişmeleri ve alınan kararları takip ederek sporcunun bunlardan haberdar olmasına, hem yeni süreci anlamlandırmasına hem de oluşabilecek kaygılarını konuşarak azaltmasına destek olabilirsiniz.
- Diğer sporcu aileleriyle karşılaştığınız spor ortamlarında alınan önlemler ve değişikliklerle ilgili bilinçli davranışlar göstererek durumun önemini sporculara göstererek rol model olabilirsiniz.





Pandemi öncesinde;

Çeşitli turnuvalarda rakip **sporcular**, aynı spor salonunda manzaralı koşu bandını kapmaya çalışan **egzersizciler**, tribünde kendi çocuğu sayı yaptığında sevinen **ebeveynler**, kendi sporcularınının kazanması için taktikler geliştiren **antrenörler** olsak da,
"Yeni Normal'de hepimiz aynı "takım'da olmalıyız. Öncelikle fiziksel ve zihinsel sağlığımıza odaklı olarak birlikte hareket etmeliyiz.





Daha İleri Okumalar İçin

- <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/05/olympic-and-paralympic-athletes-are-adjusting-with-the-help-of-sport-psychology-during-the-coronavirus-outbreak/>
- <https://www.jackalopes.org/a-new-normal-covid-19-and-sports-part-1/>
- <https://medium.com/@jurgenthoele/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-can-not-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08>
- Robert Schinke, Athanasios Papaioannou, Charles Maher, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen, Richard Gordin & Stewart Cotterill (2020) Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19, International Journal of Sport and Exercise Psychology

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



#bizimicinonemlisin