



Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Temelleri

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Spor Psikolojisinin Amacı



1. Psikolojik faktörlerin bireyin fiziksel performansını nasıl etkilediğini anlamak
2. Spora katılımın bireyin psikolojik gelişimini nasıl etkilediğini anlamak

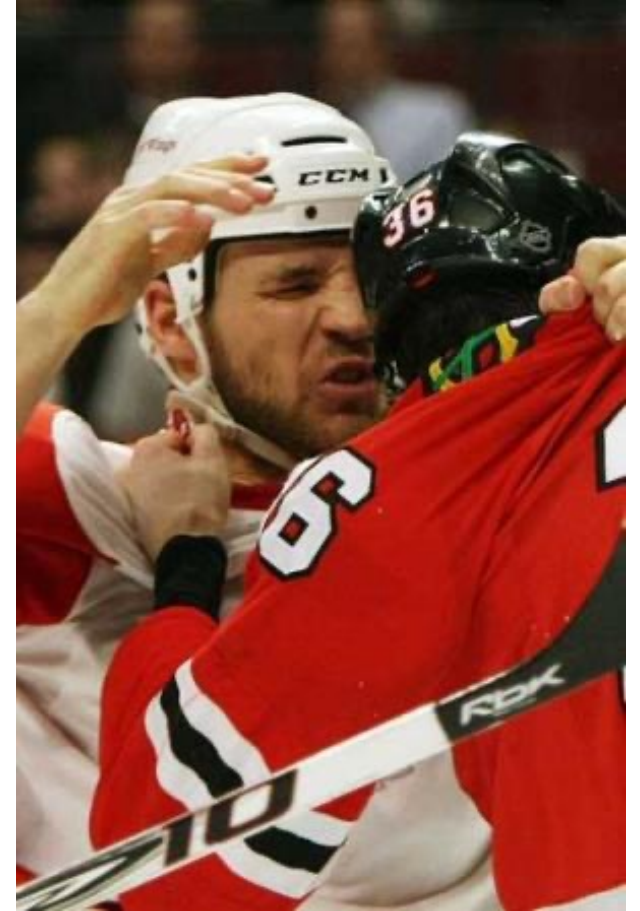
Psikolojik Faktörler ve Fiziksel Performans

- Kaygı, basketbol oyuncusunun serbest atış performansını nasıl etkiler?
- Kendine güven, çocuğun yüzme öğrenme yetisini etkiler mi?
- Antrenörün pekiştireç kullanması takım uyumunu nasıl etkiler?
- Hayal etme teknikleri, spor yaralanmalarının rehabilitasyonunda etkili midir?



Spora Katılım ve Psikolojik Gelişim

- Koşu, depresyonu ve kaygıyı azaltır mı?
- Spora katılım, saldırganlığı öğrenmeye sebep olur mu?
- Beden eğitimi etkinliklerine katılmak, çocuğun kendine güvenini artırır mı?
- Spora katılım, kişiliğin gelişmesinde etkili midir?



Spor Psikolojisinin Tarihçesi (Dünya)

- 1898 İlk spor psikolojisi çalışması (Norman Triplett)
- 1923 “Psikoloji ve Spor” dersi (Coleman Griffith)
- 1925 İlk Spor Psikolojisi laboratuvarı (Coleman Griffith)
- 1926 “Antrenörlük Psikolojisi” kitabı (Coleman Griffith)
- 1928 “Sporcu Psikolojisi” kitabı (Coleman Griffith)
- 1938 Beyzbol takımının spor psikoloğu (Coleman Griffith)
- 1965 Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği kuruldu.
- 1986 APA Spor Psikolojisini 47.Psikoloji alanı olarak kabul etti.



Coleman Griffith

Spor Psikolojisinin Tarihçesi (Türkiye)

- 1943 Spor Psikolojisi ile ilgili gazete yazıları (İlhami Polater)
- 1973 “Spor Psikolojisi” kitabı (Lütfü Öztabağ)
- 1974 “Antrenörlük Psikolojisi” kitabı (Lütfü Öztabağ)
- 1982 Lisansüstü çalışmalar (Süleyman Çetin Özoğlu)

Spor Psikolojisinin Uygulama Alanları



1. Performansı Artırma
2. Öğrenmeyi Hızlandırma
3. Performansın Önündeki Psikik Engelleri Ortadan kaldırma

Değerlendirme Soruları



Soru 1

Aşağıdakilerden hangisi, “psikolojik faktörlerin fiziksel performansa etkisi” ile ilgili bir araştırma sorusudur?

- a) Spora katılım, saldırganlığı öğrenmeye sebep olur mu?
- b) Stres, atıcılık sporunda performansı nasıl etkiler?
- c) Spora katılım, kişiliğin gelişmesinde etkili midir?
- d) Koşu, depresyonu ve kaygıyı azaltır mı?
- e) Spor etkinliklerine katılmak, çocuğun kendine güvenini artırır mı?