

# ***SPOR BİLİMLERİNİN PSİKOLOJİK TEMELLERİ***

***H.SUNAY***



# SPOR PSİKOLOJİSİ

## ◆ İnsan vücudu;

◆ 1. Fizyolojik,

◆ 2. Psikolojik ve

◆ 3. Sosyolojik bir saç ayağı üzerinde iç ve dış dengesini kurmuştur.

◆ Bu ayakların her biri, insanın sağlıklı bir yaşam sürmesini ve sağlıklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır.

# Spor Psikoloji ile ilgili bazı temel kavramlar ;

- ◆ **1-Başarının psikolojik önkoşulları nelerdir?**  
**(1)**
- ◆ Sportif başarı bedensel performans zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır.
- ◆ Özellikle derby maçları olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporculardan oluşan takımlar arasındaki müsabakalar aslında "psikolojik maçlar"dır.
- ◆ Bu gibi durumlarda başarılı olmak için gereken ön koşulları bilen ve uygulayabilen sporcu ile antrenör başarılı olacaktır.

## 1-Başarının psikolojik önkoşulları nelerdir? (2)

- ✦ **Kazanmak**, galip gelmek ya da yenilmemek olarak düşünülmemelidir.
- ✦ Sadece sonucu düşünmek ve ne olursa olsun galip gelmeye çalışmak sporcunun doğru düşünmesini ve doğru davranmasını engeller.
- ✦ Sporcu sadece mevcut potansiyelini sergilemeyi düşünmelidir.

# 1-Başarının psikolojik önkoşulları nelerdir? (3)

- ◆ Sporcu başarısını sağlayanında, engelleyeninde yalnızca kendisi olduğunu bilmelidir.
- ◆ Sporcunun başarısında tek rakip vardır, o da sporcunun kendisi kendisini yendiği zaman, yani izleyicinin, basının, rakibinin, hakemin, hatta hava ve saha durumunun başarısına tanık olmaya hazır beklediğine inandığı zaman kazanmış demektir.

## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(1)

- ◆ Bir antrenör sporcularını seçerken ve antrenman planlaması yaparken onların fiziksel özellikleri kadar, **psikolojik özelliklerini de** göz önünde bulundurmalıdır.
- ◆ Birçok antrenör sporcuların neler hissettiğini çok iyi bildiğini, onları anlayabildiği çünkü daha önce **(sporcuymken)** benzer şeyleri kendisinin hissetmiş olduğunu düşünür. Ancak bu tür sübjektif değerlendirmeler yanıltıcıdır. Sporcular hakkında doğru bilgiler elde edebilmek için bilinçli yöntemler seçilmelidir.

## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(2)

### ◆ Vak'a tarihçesi:

◆ Bir sporcunun hayatı ve özgeçmişi hakkında bilgi toplamadır.

◆ Bilgiler genellikle anket yöntemi ile toplanır. Gerekli olduğu hallerde sporcuya yakın kişilerle görüşme yapılır.

Amaç, sporcunun umutları, hobileri, spor geçmişi, ulaşmak istediği hedefler, evindeki yaşam koşulları, ailesinin tavrı ve eğitim tarzı, geçmişteki başarı ve başarısızlıkları ile okul ve mesleki durumunu tespit edebilmektir.

## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(3)

### ◆ Gözlem:

- ◆ **Planlı bir şekilde sporcunun gözlenmesidir.**
- ◆ **Sporcunun bir başkası tarafından gözlenmesi (dış gözlem) sonucu, yorgunluk belirtileri, saldırgan tepkileri, öğrenmedeki ilerlemesi, korkuları, etkileşim şekilleri ve belirli durumlardaki duygusal tepkiler saptanabilir.**
- ◆ **Bunun yanı sıra sporcunun da kendisini gözleyerek (içebakış) ne zaman heyecanının yükseldiğini, hangi durumlarda dikkatini tam olarak toplayabildiğini özel antrenman ve yarışmalarda ne düşündüğünü, neler hayal ettiğini saptaması yararlı olur**



## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(4)

### ◆ Deney:

- ◆ Bir olayın planlı ve kasıtlı olarak gerçekleştirilmesidir.
- ◆ Sporda deney ve testi kesin olarak birbirinden ayırmak olası değildir.
- ◆ Deneyde daima bağımlı bağımsız değişkenler bulunur. Bağımsız değişken deneyi yöneten kişi tarafından tespit edilip düzenlenir. Bağımlı değişken ise tespit edilmiş koşulları bağılı olarak gözlemlenen değişikliklerdir. Örneğin, uykusuzluğun basketboldeki isabet yüzdesi üzerine etkisi araştırıldığında, uykusuzluk bağımsız değişken, isabet yüzdesi bağımlı değişkendir.

## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(5)

### ◆ Test:

- ◆ Sporda test yöntemleriyle hem yetenekler hem de kişilik özellikleriyle ilgili bilgiler toplanır.
- ◆ Örneğin zeka testleri, fiziksel uygunluk testleri v. b
- ◆ Bu testlerin kullanım, uygulama ve değerlendirilmesi ilgili test prosedürüne uygun yapılmalıdır.

## 2-Sporda psikolojik bilgi edinme nedir?(6)

### ◆ Sosyometri:

◆ Bir grup veya takımın öncelikle duygusal yapısını belirlemeye yarayan tüm çalışmaların ortak adıdır.

◆ Bu çalışmalar belli kriterlere göre kabul görme veya reddedilme yoluyla gerçekleşir. Böylece gruptan dışlananlar ve sevilen kişiler ile grup içi ilişkiler ve sorunların nedenleri tespit edilebilir

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(1)

- ◆ Yarışmalar sırasında heyecan duyulan ortamlarda ve beklenmedik durumlarla karşı karşıya olan sporcunun isteneni yapabilmesi kolay değildir.
- ◆ Oysa, yarışmalarda gerçekleştirilmesi istenen düşünce süreçleri ancak yarışmaya benzeyen anlam ve önemi olan ortamlarda öğretilir.

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(2)

#### ◆ Sporda görülen düşünce çeşitleri;

#### ◆ Somut düşünce:

◆ Özellikle küçük yaştaki sporcuların düşünme şekli, somut olarak algılanabilmesine bağlıdır.

◆ Bu yüzden oyun içindeki olası gelişmeleri önceden zihinde canlandırarak soyutlamaları mümkün değildir. Ancak 10-12 yaşından itibaren sporcudan somut düşünceyi gerçekleştirmeleri beklenebilir.

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(3)

#### ◆ Yeniden üretilen düşünce:

- ◆ Yeni ilişkileri kavrama ve yeni çözümler geliştirmede büyük yarar sağlar.
- ◆ Sporcunun hayal gücüyle yakından ilişkilidir. Özellikle dans, artistik patinaj, ritmik cimnastikte yaratıcı düşünce yeteneğine gereksinim vardır.
- ◆ Genelde tüm performans sporcuları için de yaratıcı düşünce zorunludur

### *3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(4)*

#### *◆ Kavram düşüncesi:*

- ◆ Hareketlerin öğrenilmesi ve uygulanmasında temel oluşturur.*
- ◆ Sözlü olarak, yapması gerekeni anlayabilen sporcu, becerilerini daha net ve istenen hedefe yönelmiş olarak gerçekleştirebilir.*

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(5)

#### ◆ Soyut düşünce:

- ◆ *Sporcunun edindiği deneyimleri göz önünde bulundurarak karşılaştığı benzer sorunların üstesinden gelebilmesini sağlar. Bu sayede sporcu, var olan yetenek ve becerilerini organize edebilir.*



### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(6)

#### ◆ Sezgisel düşünce:

- ◆ Sporcunun daha önceden edindiği benzer bir deneyim olmamasına karşı yeni olan sorun ile ilgili çabuk ve doğru karar verebilmesidir.
- ◆ Örneğin sporcunun uygulanmakta olan taktiğe uygun olmayan bir harekete bulunarak takımına sayın kazandırması ya da
- ◆ antrenörün iyi bir oyuncuyu görünen bir neden olmaksızın değiştirmesi gibi.

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(6)

#### ◆ Kontrollü düşünce:

◆ Sporcunun kendi hareketlerini analiz edebilmesi ve hatayı kendi dışındaki nedenlerle(rakip, antrenör, takım arkadaşları, hakem v. b) aramak yerine, kendi yanlışlarını tespit etmeye yönelmesidir.

◆ Bu sayede sporcu kendisini bilinçli olarak izleyerek var olan yanlışlarını düzeltebilir.

### 3-Sporda düşünce süreçleri nelerdir?(7)

#### ◆ Batıl düşünce:

◆ Bu düşünce şeklinde, arasında ilişki bulunmayan olay da nesnelere başarı ya da başarısızlık arasında ilişki kurulmaktadır.

◆ Örneğin; belli bir forma, maskot, muska, v. b özellikle genç sporcularda duygusal dengenin korunması açısından yararlı olabilir.

## 4-Motivasyon nedir? (1)

- ◆ Sportif yüksek performansın elde edilmesi için;
- ◆ 1.Sporcunun uzun ve yoğun antrenmanlara katlanması,
- ◆ 2.Ulaşmış olduğu performansı değişik hava koşulları altında,
- ◆ 3.Rakip ve seyirci etkisine rağmen sergileyebilmesi
- ◆ Sporcunun motivasyonu ile ilgilidir.

## 4-Motivasyon nedir? (2)

### ◆ Motivasyon;

◆ Bilinçli ve bilinçsiz, kalıtımsal ve öğrenilen psikolojik seyir ve durum için kullanılan bir terimdir.

◆ Motivasyon; performansı olumlu yönde etkileyecek şekilde kullanabilmek için

◆ 1.Antrenörün sporcularını yakından tanması,

◆ 2.Onların ilgi ve gereksinimleri konusunda ilgilere sahip olması gerekmektedir.

# *Yeterli motivasyon nedir?*

- ◆ *Sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olma durumudur.*



## Yetersiz motivasyon nedir?

- ◆ Burada motivasyon düzeyi düşüktür. **Yetersiz motivasyon durumundaki sporcu;**
- ◆ 1. Keyifsizdir,
- ◆ 2. Nedensiz yorgunluk hisseder,
- ◆ 3. Yarışmayı bırakma eğiliminde veya bir an önce yarışmanın bitmesi isteğindedir.
- ◆ İşte bu ortamda sporcuda "**start tembelliği**" söz konusudur.

# Start tembelliği nedir?

◆ *Sporcunun bir yarışmada yetersiz motivasyona sahip olması nedeniyle ortaya çıkan durumdur.*

◆ **Bu arada sporcu;**

◆ *1. Genelde isteksizdir,*

◆ *2. yarışmayı bırakmak ister,*

◆ *3. savařım isteği yoktur,*

◆ *4. sahip olduğu motor yetenekler verimli kullanılmaz.*



# Aşırı motivasyon nedir?

## ◆ Aşırı motivasyon durumundaki sporcu;

◆ 1. sinirli ve telaşlıdır,

◆ 2. Bacaklarda halsizlik, ellerde titreme görülebilir.

◆ "Start telaşı" olarak isimlendirilen bir durum söz konusudur.

◆ Sporcunun davranışlar kontrolsüzdür.

## *Start telaşı nedir?*

- ◆ *Sporcunun bir yarışmada aşırı motivasyona sahip olması nedeniyle ortaya çıkan durumdur.*
- ◆ *Burada sporcu kontrolsüz davranış ve aşırı gergin bir davranış biçimi sergiler.*
- ◆ ***Start telaşından nasıl kurtulunur?***
- ◆ *Start telaşı durumundaki bir sporcuda yapılması gereken ruhsal gerilimi azaltmaktır.*

# Zihinsel antrenman nedir?(1)

- ◆ **Zihinsel antrenman** yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde **zihinde canlandırılmasıdır.**
- ◆ Vücut **bilinçli hareketlerinin tamamında beynin verdiği emirlere uymak** durumundadır.  
Bu yüzden **zihinsel antrenman, fiziksel antrenman ile birlikte düşünülmeli** ve **antrenman programları kapsamında mutlaka yer almalıdır.**

# Zihinsel antrenman nedir?(2)

- ◆ Bir hareketin **zihinde canlandırılması** sırasında ilgili kaslarda, o hareketin uygulamalı olarak yapıldığı zamanda olduğu gibi **elektrik akımlarının** oluştuğu tespit edilmiştir. Bu yüzden sporcuların kendi spor dallarında öğrenmek veya geliştirmek istedikleri becerileri doğru şekliyle zihinde canlandırmaları, daha çok tekrar yapmalarını sağlayacağı için yararlıdır. **Hareketi durmadan, korkmadan doğru ve akıcı bir şekilde zihinde canlandırma uygulamalı olarak yapmaktan daha kolaydır.**
- ◆ **Hareketin mükemmelliği zihinde sağlandıktan sonra** bunu pratikte gerçekleştirmek kolaylaştırır

## Zihinsel antrenman nedir?(3)

- ✦ **Zihinsel antrenman** koordinasyon gelişimde etkili bir yöntemdir.
- ✦ Sporcunun uygulayacağı **teknik ve taktik karmaşıklaştıkça** zihinsel antrenman daha da önem kazanır.



# Stres nedir?

- ◆ **Organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması** sonucu ortaya çıkan
  - ◆ 1. Bedensel,
  - ◆ 2. Zihinsel,
  - ◆ 3. Psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durum **stres olarak adlandırılır**

## *Stresin performans üzerinde etkisi nedir?(1)*

- ◆ Her insan belirli durumlarda **kaygı** duyar. Bu normaldir ve kendini koruması gereklidir.
- ◆ Ancak **kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese** dönüşür.
- ◆ **Kaygı**, olayları algılama durumuna bağlı olarak **farklı düzeylerde** yaşanır.
- ◆ Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir.

## Stresin performans üzerinde etkisi nedir?(2)

- ◆ sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır.





# Sporcu ile iletişim nasıl olmalıdır?(1)

- ◆ Sporcular yüksek performans hedefleyen yolda başta **antrenörler, idareciler izleyiciler, basın, takım arkadaşları ve ailesinden** destek görmek ister.
- ◆ Olumlu ve etkili bir iletişim pozitif düşünme, güven duyma, doğru davranışları pekiştirme ve övme hatta ödüllendirme ile olur.
- ◆ **Etkili bir iletişim ise sözlü olduğu kadar sözsüz mesajdır (jestler, mimikler, el-kol hareketleri)** önemini bilerek doğru ve yerinde kullanmaya dayanır.

# Spor, Egzersiz Ve Performans Psikolojisinde Pekiştireç, Geribildirim ve Spor İlişkisi

## SPOR ORTAMINDA PEKİŞTİREÇ İLKELERİ

İki tane iç içe geçmiş etkili pekiştireç yolu mevcuttur. Bunlar pekiştirecin temelini oluşturmaktadır. İlki, eğer bir şeyler yapıldığında etkili bir sonuçla biterse(ödül alma), birey daha fazla olumlu sonuç almak için davranışı devam ettirme gereksinimi duyacaktır; ikincisi eğer bir şeyler yaptığında hoş olmayan bir sonuçla biterse(ceza alma) bireyler daha fazla olumsuz sonuçtan kaçınmak için davranışı tekrar etmeme eğiliminde olacaktır. Bireylerin aynı pekiştirmelere farklı tepkiler vermesinden ötürü, pekiştireç ilkeleri karmaşıktır

## GERİBİLDİRİM (FEEDBACK)

Kişinin performansı hakkındaki geribildirim ona çeşitli yönlerden fayda sağlayabilir. Bu temel fonksiyonlardan ikisi; eğitmek ve motive etmektir. Motivasyonel geribildirim, güveni arttırır, daha büyük çaba ve enerji harcayabilme konusunda ilham verir ve olumlu duygu yaratarak performansı kolaylaştırır. Geribildirim motivasyon sağlayabilecek ikinci yolu, bireyin olumlu ya da olumsuz duygularını tetikleyecek değerli bir pekiştireç sunmaktır.

# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE GRUP SARGINLIĞI VE SPOR İLİŞKİSİ

- ◆ Bireylerin içerisinde buldukları grupların kendi içlerinde kalmalarını sağlayan güçlerin toplamına sargınlık denir. İnsanların grup içerisinde kalmalarını sağlayan iki farklı güç vardır. Bunlar; grubun çekiciliği ve kontroldür. Grubun çekiciliği, bireyin grubun diğerleri ile kişiler arası etkileşim arzusu ve grup aktivitelerine katılma arzusu belirtir. Kontrol ise üyenin gruba üye olmakla birlikte sağladığı güçtür.
- ◆ **Görev sargınlığı**, ortak amaçları başarmak için grup üyelerinin birlikte çalışma becerilerini belirtir.
- ◆ **Sosyal sargınlık** ise, takım üyelerinin birbiriyle olan ilişkilerini ifade eder.
- ◆ sargınlığın gelişimini etkileyen 4 önemli öncül vardır. Bunlar;
  - ◆ **çevresel,**
  - ◆ **kişisel,**
  - ◆ **liderlik ve**
  - ◆  **takım faktörleridir**

# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE LİDERLİK VE SPOR İLİŞKİSİ

- ◆ Bir bireyin ortak bir hedefe ulaşma amacıyla bir grup insanı etkileme sürecine liderlik denir. Etkileme süreci motivasyonu kolaylaştırmayı içerir, liderin kişileri ortak hedefe birlik olunabilecek bir düzeyde odaklamasını sağlar .
- ◆ Yönetici planlama, organizasyon, program yapma, bütçe, personel gibi konularla ilgilenirken, liderler işin yapılmasına yönelik destek ve kaynaklar sağlar aynı zamanda organizasyonun hedef ve amaçlara ulaşmak için aldığı yolu çizer. Risk ve sorumluluk alırlar.
- ◆ Otorite olan bir başka lider tarafından göreve getirilenlere atanmış liderler denir. Bazen de liderler grupların içerisinde sivriler çıkarak ve sorumluluğu üstlenirler. Bunlara ise kendiliğinden ortaya çıkan lider denir. Kendiliğinden ortaya çıkan liderler atanmış olanlara göre grup içerisinde daha etkilidirler. Çünkü takımın desteğini ve saygısını edinmişlerdir. Yine bu kişiler konuyla ilgili özel yeteneklere, yeterli tecrübeye ve deneyime sahiptirler.

# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE İMGELEMEVE SPOR İLİŞKİSİ

- ◆ İmgeleme hayal etmedir yani bir tür taklittir. Gerçek hayatta yaşanmış duygusal bir deneyime benzerdir, fakat deneyimin hepsi zihinde yaşanır. Olumlu deneyimleri veya yeni olayları tekrar yaşayarak bireyin kendini zihinsel rekabete hazırlaması imgeleme ile mümkündür. İmgeleme, görselleme olarak tanımlansa da dokunma, koklama ve kinestetik duyu da bu potansiyel için önemlidir. Kinestetik duyu, içten gelen duyum, hareket duyumu anlamlarına gelmektedir. Birden fazla duyu organının imgeleme sürecine katılması daha etkin bir görselleme yaşanmasını sağlar. **İmgeleme işlem yolunda 5 tane anahtar özellik** belirtmiştir
- ◆ **Kullanılan İşlem Yolu Modeli:** İmgelemede kullanılan tüm duyular (işitsel, görsel, dokunsal, kokusal ve kinestetik)
- ◆ **Bakış Açısı:** Kullanılan görsel bakış açısı (içsel ve dışsal)
- ◆ **Açı:** Dışsal bir bakış açısından bakıldığında görüş açısı (tepeden, arkadan, önden ya da yandan)
- ◆ **Aracılık:** İmgelenen davranışın yazarı ya da aracısı (kendi veya başka biri)
- ◆ **Danışma:** İmgelenenin kasıtlı ya da kendiliğinden gelişim derecesi

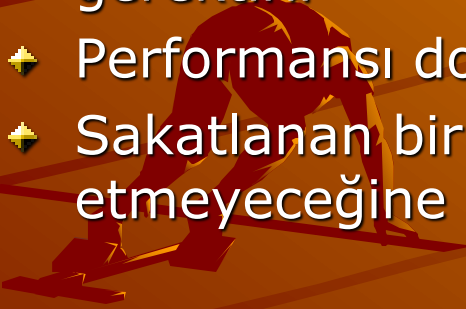
# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE HEDEF BELİRLEME VE SPOR İLİŞKİSİ

- ◆ Spor literatürü incelendiğinde hedef (goal) nesnel ve öznel olmak üzere ikiye ayrılır. Nesnel hedef, genelde belirli bir süreçte belli bir yeterliğe ulaşmaya odaklanır ve ölçülebilirdir. Öznel hedefler ise, amaçla ilgili ifadeleri belirtir, nesnel olmayan ve ölçülemeyen hedefleri kapsar.

# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE SAKATLANMA, YARALANMA VE SPOR İLİŞKİSİ



- ◆ Bireyin geçici veya kalıcı bir fiziksel yetersizlik yaşamaması ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanması ile sonuçlanan bedensel bir travma anlamına gelir. Sakatlık bazı ölçütlerle işe vuruk hale getirilir. Bunlar;
- ◆ Ağrı ya da sakatlık spora katılım sırasında zihinsel dikkat gerektirir
- ◆ Performansı doğrudan etkileyen fonksiyon kaybını içerir
- ◆ Sakatlanan bir kişi sakatlık iyileşince spora devam edip etmeyeceğine karar vermelidir.



# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE ÇOCUKLAR VE SPOR İLİŞKİSİ

## ÇOCUKLAR NEDEN SPORA KATILIR?

- ◆ **Kızlar:** Eğlenmek, formda olmak, egzersiz yapmak, becerileri geliştirmek, iyi olduğu bir şeyler yapmak, yeni beceriler öğrenmek, yarışma heyecanı, takımın bir parçası olmak, yeni arkadaşlar edinmek, mücadelecilik
- ◆ **Erkekler:** Eğlenmek, iyi olunan bir şeyler yapmak, becerileri geliştirmek, yarışma heyecanı, formda kalmak, mücadelecilik, egzersiz yapmak, yeni beceriler öğrenmek, takımın bir parçası olmak, daha yüksek bir düzeye ulaşabilme isteği



# SPOR, EGZERSİZ VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİNDE SALDIRGANLIK VE SPOR İLİŞKİSİ

- ◆ Saldırganlık terimi genel anlamda iyi ve kötü saldırganlık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İyi saldırganlık daha çok ortama faydalı halde olurken, kötü saldırganlık ise durumu ve kişiyi kötü yönde etkileyecek şekilde olan saldırganlık durumudur. Bu durumda da saldırganlık terimi olumlu veya olumsuz yargılar üretmektedir <sup>(16)</sup>. Psikologlar saldırganlık durumunu, diğer canlılara zarar verme ya da onu incitmeye yönelik tüm davranış biçimleri olarak tanımlamaktadırlar <sup>(2)</sup>.
- ◆ Saldırganlığın **4 temel unsuru** ortaya çıkar. Bunlar;
- ◆ **Bir davranış biçimidir.**
- ◆ **Niyet içerir.**
- ◆ **Zarar ya da hasar içerir.**
- ◆ **Yaşayan bir organizmaya** yönlendirilmiştir.

# ***BAŞARILAR DİLERİM***

***H.SUNAY***

