

Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

SPOR ve EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ

SBR 129 Spor Bilimleri ve Rekreasyon dersi
kapsamında hazırlanmıştır

Pınar Öztürk

28 Kasım 2012

Dersin İçeriđi

1. Spor psikolojisinin tanımı ve zellikleri
2. Spor psikolojisinin tarihsel süreci
3. Spor psikolođunun rolü
4. Spor psikolojisinin ilgilendiği temel konular ve yöntemler
5. Spor psikolođunun eđitimi

Spor psikolojisi nedir?

- *Psikoloji*, davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bilim dalıdır (APA, 2002).

Alt Alanları:

- **Deneysel psikoloji** (algı, dikkat, bellek ve dil gibi konuları inceleyen bilişsel psikoloji; fizyolojik psikoloji bilişsel nörobilim)
- **Sosyal psikoloji** (Etkileşim, sosyal çevre, grup davranışları, önyargılar, arkadaşlık, ikili ilişkiler, saldırganlık)
- **Klinik psikoloji** (Zihinsel, davranışsal ve duygusal bozukluklar)
- **Gelişim psikoloji** (Doğum öncesinden başlayarak ölüme kadar uzanan yaşam süresinde insan gelişiminin evreleri, gelişimdeki evrensel nitelikler, kültürel ve bireysel farklılıklar)
- **Endüstri/örgüt psikoloji** (işyeri performansı, çalışanın güdülenmesi, iş doyumunu, üretimin artırılması)

Spor biliminin psikolojik boyutları, psikolojinin birçok boyutunun spor bilimine uygulanmasını ele alır.

- **Motor öğrenme ve kontrol**

bilişsel, algısal, deneysel ve öğrenme psikolojisi

- **Motor gelişim**

spor ve motor performansla ilgili gelişimsel psikoloji

- **Spor ve egzersiz psikolojisi**

sosyal, kişilik, sağlık, danışma ve klinik psikolojisi

- **Motor öğrenme, kontrol ve motor gelişim,**

bireyin davranışlarının temeli olarak kabul edilen hareketin prensiplerini inceleyen spor bilimlerinin bir dalı olarak kabul edilen “**motor davranış**” disiplinin alanlarıdır.

- **Motor davranış** içsel süreçlerin sonucunda, göreceli olarak performansta meydana gelen, performanstaki bu göreceli, kalıcı değişimi inceler.

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Tanımları:

“Spor, egzersiz ve fiziksel aktivitenin katılımı ve performansla ilişkili psikolojik faktörlerinin bilimsel olarak çalışılmasıdır.”
(APA, 2009).

“Spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen ve katılımdan etkilenen psikolojik ve zihinsel faktörlerin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin günlük yaşam ortamlarına uygulanmasıdır” (AAASP, 2003).

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Tanımları:

“Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir.”

"Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir."

“Spor ortamında yer alan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.”

“Spor bilimlerinin bir alt alanıdır.”

Spor ve egzersiz psikolojisinin temel amacı:

- 1) Psikolojik faktörlerin bireyin performansını nasıl etkilediğini anlamak.**

Kaygı, basketbol oyuncusunun serbest atış performansını nasıl etkiler?,

Kendine güven çocuğun yüzme öğrenme yetisini etkiler mi?,

Antrenörün pekiştirici ve cezayı kullanması takım uyumunu nasıl etkiler?

Spor ve egzersiz psikolojisinin temel amacı:

2) Spor ve egzersize katılımın bireyin psikolojik gelişimini, sağlığını ve zindeliğini nasıl etkilediğini anlamak.

Koşu, depresyonu ve kaygıyı azaltır mı?,

Spora katılmak saldırganlığı öğrenmeye sebep olur mu?,

Spora katılım, bireylerin öz yeterliğini etkiler mi?

Spor psikolojisinin 3 temel özelliđi:

1. Spor psikolojisi *bilimdir*.
2. Spor psikolojisi yarışmacı sporcu davranışının yanı sıra *egzersiz, serbest zaman ve zindelik için yapılan fiziksel aktiviteler yani rekreasyonel aktivite çalışmalarını* da içerir.
3. Spor psikolojisi, aynı zamanda *bir meslektir*. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır.

Egzersiz Psikolojisi

- Fiziksel aktivite ile optimal psikolojik zindelik arasındaki ilişkiyi ele alırken, bireysel farklılıklara, egzersize katılımı ve sürdürmeyi artırma ve bireysel-grup programları hazırlamaya odaklanır.

Spor Psikolojisi

- Spor psikolojisi sporcuların üst düzey performansa ulaşması için sporcuya destek, zihinsel antrenman programları hazırlamak, optimal canlılık düzeyi kontrolü gibi konulara odaklanır.

(Berger ve ark., 2002; akt., Aşçı ve Kirazcı, 2003).

Spor Psikolojisinin Tarihsel Süreci

- İlk dönem (1895-1924)
- Oluşum/ Griffith'in dönemi (1925-1938)
- Durgun yıllar (1939-1964)
- İlerleme dönemi (1965-günümüz)

İlk dönem (1895-1924)

- 1897 - Norman Triplett- sosyal psikolojinin ilk deneysel çalışmaları (*bisikletçiler*)
- Swift (1910) ve Lashley (1915) topu havaya atma ve okçuluk üzerine sportif becerilerinin belirleyenlerini inceledikleri çalışmalar
- Lab. temelli araştırmalar
- Schulte (1921) “*Beden ve Ruh: Fiziksel Egzersiz psikolojisine Giriş*” : motor hareket, spor ve antrenman üzerine çalışmalar.

Oluşum Dönemi (1925-1938)

Coleman Griffit (1923)

- “Spor Araştırmaları Laboratuvarı”nı kurmuştur.
- “Antrenörlük Psikolojisi” (1926) ve “Sporcu Psikolojisi” (1928) kitapları.
- Chicago Cubs beysbol takımının danışmanlığını yapmıştır.
- İllinois Üniversitesinde spor psikolojisi dersleri vermiştir.
- Çalışmaları psikomotor beceriler ve motor öğrenme ile kişiliğin fiziksel performans ile ilişkisine odaklanmıştır.
- Sovyetler Birliği’nde Bilimsel Araştırma Enstitüsü kurulmuştur.

Durgun Yıllar (1939-1964)

- 1930'ların başı ve 1960'lar arası spor psikolojisi gelişimini durdurmuş, durgun bir seviyede kalmıştır
- John Lawther (1951) "Psychology and Coaching"
- Az sayıda araştırma yapılmıştır.
- Deneysel bir yaklaşımla daha çok kişilikle ilgili çalışmalara odaklanılmıştır.

İlerleme döneme (1965-günümüz)

- 1965 - Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP)
“International Journal of Sport Psychology”
- 1965 - Roma’da ilk uluslararası Spor Psikolojisi Kongresi
- Kuzey Amerika Spor Psikologları ve Fiziksel Etkinlikler Birliği (NASPSPA) *“Journal of Sport Psychology”*
- **Sosyal analiz** yaklaşımı (*başarı motivasyonu, sosyal kolaylaştırma, sosyal destek ve uyarılma, motor performans*)

İlerleme döneme (1965-günümüz)

- 1986 - Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğu (AAASP) *“Journal of Applied Sport Psychology”*
- 1986 - Amerikan Psikoloji Derneği (APA) spor ve egzersiz psikolojisi alanını, bir alt alan olarak kabul etti (Division 47)
- 90'larla birlikte dünyanın birçok yerinde Avustralya, İngiltere ve ABD'de spor psikolojisi kürsüleri açıldı.
- Spor psikolojisi, spor konularında özelleşmeye başladı. Spor spesifik ölçme araçları geliştirilmeye başlandı.

Spor psikolođunun rolü nedir?



Araştırmacı



Eđitimci



Uygulamacı



Spor ve Egzersiz Psikolojisinin İlgilendiği Temel Konular ve Yöntemler

- Spor performansının fiziksel bileşeni,
sporun biyomekanik, fizyolojik, beslenme, metabolik, epidemiyolojik, biyokimyasal, farmakolojik ve tıbbi yönleri
- Sporcuların fiziksel performans kapasitelerini arttırmak için
egzersiz fizyolojisi, fizyoterapi, spor biyomekaniđi, spor hekimliđi, spor beslenmesi, kuvvetlenme ve koşullanma
gibi farklı disiplinler.
- Spor performansı sadece fiziksel özellikleri kapsamaz,
aynı zamanda ***psikolojik faktörleri*** de içerir.

Spor ve Egzersiz Psikolojisinin İlgilendiği Temel Konular ve Yöntemler

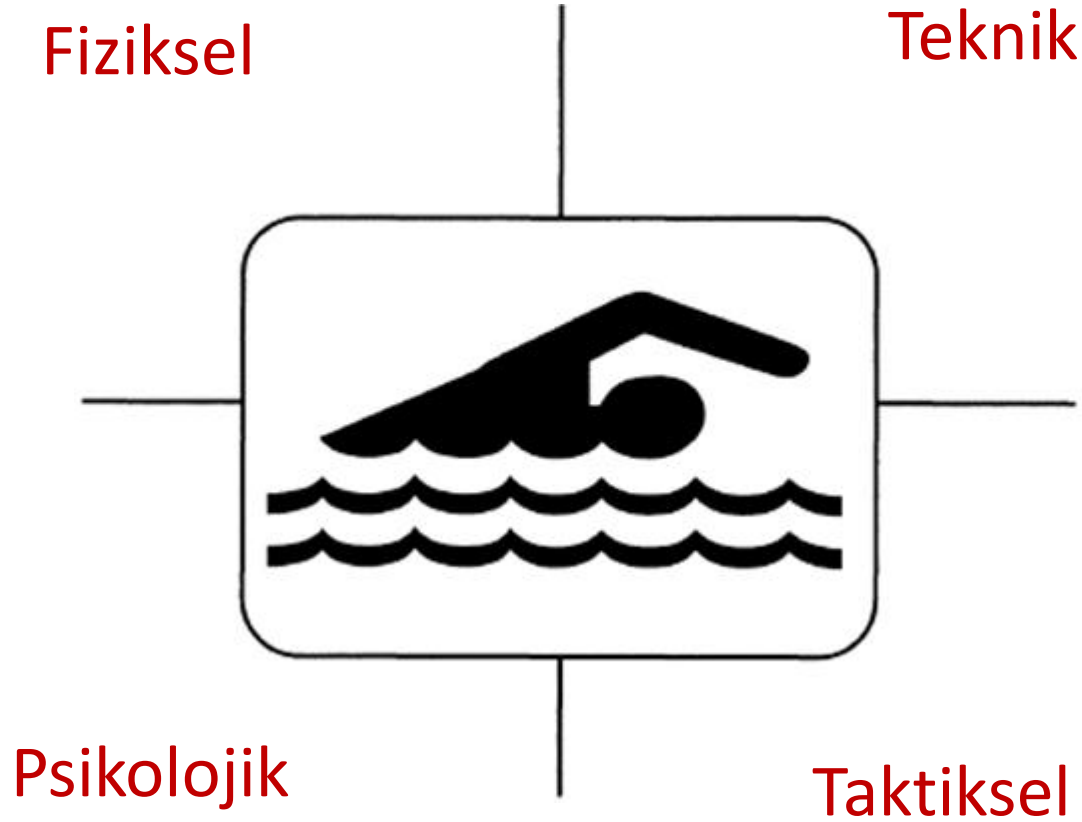


Figure 1. Sporcu performansının dört yönü (Moran, 2004, sy.7)

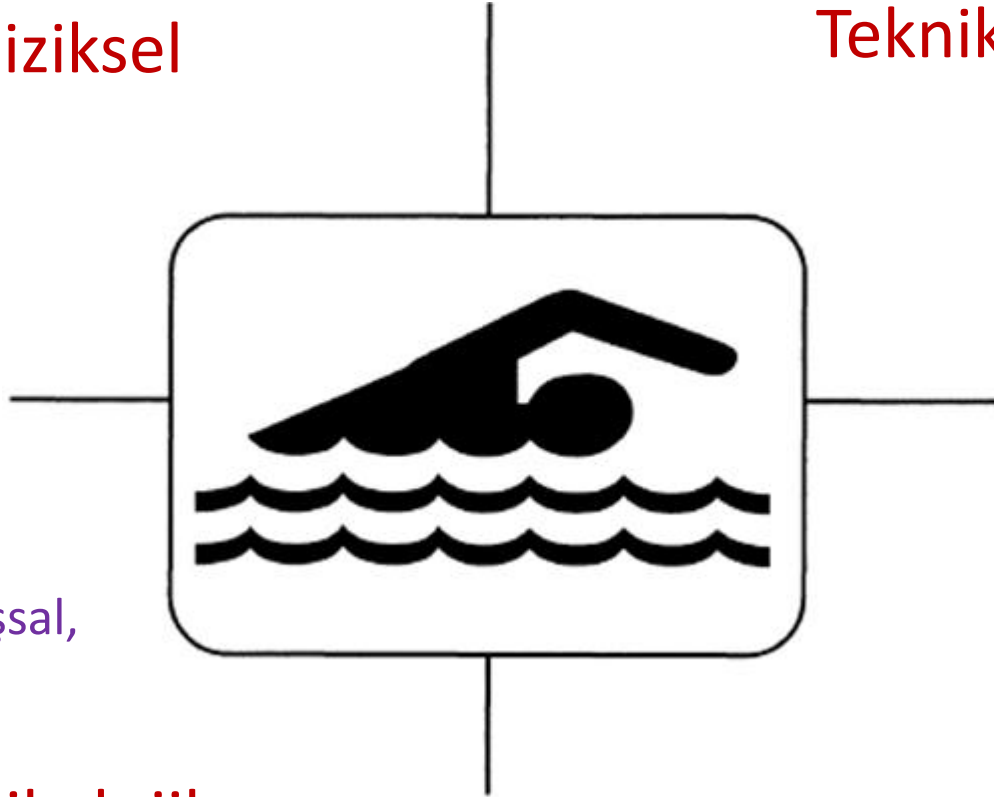
Spor ve Egzersiz Psikolojisinin İlgilendiği Temel Konular ve Yöntemler

hız
kuvvet
dayanıklılık
zindelik
koordinasyon
atiklik
esneklik
direnç

Fiziksel

Teknik

uzmanlıktaki
temel becerileri
içeren yeterlik
ögesi



kişilik psikolojisi,
sosyal psikoloji,
bilişsel ve davranışsal,
klinik ve danışma,
sağlık,
gelişim,
psikofizyoloji

Psikolojik

Taktiksel

atletik
performansın
stratejik yönü

Figure 1. Sporcu performansının dört yönü (Moran, 2004, sy.7)

Spor ve Egzersiz Psikolojisinin İlgilendiği Temel Konular ve Yöntemler

- Spor ve egzersiz psikologları problemin ya da konunun doğasına, branşa ve sporcuların bireysel özelliklerine bağlı olarak belirli ve çeşitli teknikler ve yaklaşımlar kullanırlar (Brewer, 2009).
- **Psikoloji** davranışsal ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilimsel çalışma ise, **spor ve egzersiz psikolojisi** de spor ve egzersiz bağlamı içerisinde davranışların ve zihinsel süreçlerle ilgilenen bilim dalıdır.

1) Fiziksel performansı artırma

- sporcu kişiliği (*kendine özgü davranış,düşünce,duygu*)
- motivasyon,
- odaklanma/konsantrasyon,
- uyarılma kontrolü,
- algılama,
- dikkat,
- kendine güven duygusu,
- çeşitli gevşeme çalışmaları,
- yarışma stratejileri
- takım/grup dinamiği (*spor bileşenlerinin uyumu*)

2) Sporcuların yarışmaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla kullanılan çalışmalar:

- Psikolojik Beceri Antrenmanları (zihinsel antrenman)
 - Beklenen ve beklenmeyen olası durumlara,
 - Beklenmeyen durumlarla başa çıkabilme,
 - Yarışmaya hazırlanma,
 - Yarışma sonrası.

Psikolojik Beceri Antrenmanları,

Sporcuların psikolojik hazırlıklarını somutlaştıran öğretilimsel-eğitimsel bir yaklaşımdır (Kunter, 1998).

- **Hedef Belirleme** (goal setting),
- **Gevşeme** (relaxation),
- **İmgeleme/Zihinsel Çalışma** (imagery)
- **Kendi Kendine Konuşma** (self-talk) tekniklerini kapsamaktadır (Brewer, 2009).

3) Sporcunun performansına engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması

- Yarışma kaygısı,
- Yarışma stresi,
- Gerginlikler,
- Tükenmişlik,
- Yaralanmaya bağlı psikoloji,
- Çeşitli psişik sorunlar, vb.

Spor psikolođunun eđitimi

- Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Birliği,

(AAASP - The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology - 1991)

spor psikoloğunun eğitimi ve sertifikalandırması için gerekli olan koşulları tanımlamıştır.

Spor psikolođunun eđitimi

Doktora programını tamamlamak.

1. Bilim ve meslek etiđini bilmek.
2. Spor psikolojisinin alt alanlarına ilişkin bilgi sahibi olmak (sağlık/egzersiz psikolojisi, sosyal psikoloji, performans arttırma gibi)
3. Sporun temelini oluşturan biyomekanik ve fizyolojik boyutları hakkında bilgi sahibi olmak (kinesiyoloji, biyomekanik, egzersiz fizyolojisi)
4. Spor tarihi, felsefesi, sosyolojisi ve beceri ođrenimi alanlarında temel bilgiye sahip olmak (motor kontrol, beceri geliřimi, beden eđitimi vs.).

Spor psikolođunun eđitimi

5. Psikopatoloji ve ilişkili alanları bilmek.
6. Uygulamalı olarak psikolojik danışmanlık tekniklerini öğrenmek.
7. Uygulamalı spor psikolođu olan supervisor gözetiminde, deneyim elde etmek
8. Spora iliřkin beceri ve teknik bilgiye sahip olmak.
9. Araştırma teknikleri, istatistik ve psikolojik testler konusunda bilgi sahibi olmak.

10. Davranışın biyolojik yönü hakkında bilgi sahibi olmak.
11. Davranışın bilişsel ve duyuşsal temellerini bilmek (biliş, duygu, bellek, motivasyon, bakış açısı, düşünme sistemleri).
12. Davranışın sosyal temellerini bilmek (grup dinamikleri, kültürel etkenler, sosyal psikoloji, spor sosyolojisi, cinsiyet rolleri)
13. Birey davranışları hakkında bilgi sahibi olmak (gelişim psikolojisi, egzersiz davranışı, sağlık psikolojisi, bireysel farklılıklar, kişilik kuramı)

Kaynakça+

1. Aşçı, H. ve Kirazcı, S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri. (ed., Nevzat M., Spor Bilimlerine Giriş içinde, 153-196). Bağırın Yayımevi: Ankara.
2. AAASP (1991). Certified Consultant, Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, <http://www.bgsu.edu/downloads/lib/file61186.pdf>
3. American Psychological Association Division 47(2009). What is Exercise and Sport Psychology? <http://www.apa47.org/pracExSpPsych.php>
4. APA Division 47 Practice Committee (2011). Defining the Practice of Sport and Performance Psycholog, <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/defining.pdf>
5. Brewer, B. W. (Ed.) (2009). Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology, pp 1-6. Blackwell Publishing.
6. Kunter, E. (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırın Yayınevi, Ankara
7. Moran, A. P. (2004). Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction. Routledge: New York, 5-35.
8. Terekli, S. (2012). Spor Psikolojisi (ünite 6). Spor Bilimlerine Giriş'in içinde, 108-127.

***dinlediđiniz için
teşekkür ederim..***