

UYGULAMALI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ

Dr. Yunus Emre Büyükbasmacı



UYGULAMALI EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ

Dr. Yunus Emre Büyükbasmacı

Yayın No.: 5012
PDR/Psikoloji: 468
ISBN: 978-625-397-609-5
E-ISBN: 978-625-397-610-1
Basım Sayısı: 1. Basım, Ekim 2023

© Copyright 2023, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.

Yayinevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Akademik Yayıncılık, 2011 yılından beri "tanınmış uluslararası yayınevi" statüsündedir.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Furkan Mülâyim -furkan@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Yıldız Çil -yildiz@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Büyükbasmacı, Yunus Emre.

Uygulamalı Egzersiz ve Spor Psikolojisi / Yunus Emre Büyükbasmacı

1. Basım, VIII + 148 s., 13,5x21,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-397-609-5

E-ISBN: 978-625-397-610-1

1. Egzersiz 2. Spor 3. Psikoloji

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA

Telefon: +90 312 278 50 77 - Faks: 0 312 278 21 65

Sipariş: siparis@nobelyayin.com- E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Kırmızı Kedi, Arkadaş, D&R, Dost, Kika, Kitapsan, Nezi, Odak, Pandora, Prefix, Remzi

Baskı ve Cilt: Ada Matbaacılık Yayın San. Tic. Ltdi. Şti. Sertifika No.: 44093
Ostim OSB Mah. 1578. Cad. No:21 Yenimahalle/Ankara

ÖN SÖZ

Hayat içerisinde var olmak ya da yok olmak; hayatımızı, kolaylaştırmak veya zorlaştırmak; ne kadar basittir bizler için değil mi? Zor olan ise çetin şartlar altında güçlü kalabilmektir. Bitti denildiğinde, yeniden başlayabilmektir. Tüm maddelerin ve canlıların gözümüzdeki değerlerini mücadele ederek koruyabilmektir. Kısaca; yaşamımızda hadise bulan olay ve olgulardan etkilenmeden her gün aynı heyecan ve değer ile çevremize bakabilmektir. Bazen çevresel faktörler bizleri incitmekte veya ağır bir şekilde gücendirebilmektedir. Bu nedenledir ki kitabın kapak sayfasında sevdiğim bir sözü paylaşmak istedim. “Önce sen değişmelisin, sen değişirsen dünya değişecektir.” Olumsuz durumların değişmesini beklemeden, biz değişelim ya da düşünce yapımızı değiştirelim ki olumsuzluklar fırsatımız olabilsin. Her sabaha planlarımız ile yepyeni başlayabilelim...

Sporun içerisinde rekabet kavramı bulunmaktadır. Rekabet duygusu sporcularımıza duygu yoğunluğu yaşatabilmektedir. Bu duygu yoğunlukları sporcuları performans açısından olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu kitapta egzersiz ve spor psikolojisi hakkında genel bilgilere yer verilmiştir. Sporcuların duygu yoğunluğunu etkileyen durumlar “egzersiz ve spor psikolojisinin konuları” başlığı altında değerlendirilmiştir. Bu durumların seyrini tespit etme yolları, “egzersiz ve spor da psikolojik bilgi edinme” başlığı altında açıklanmıştır. Tespit edilen psikolojik durumlar karşısında egzersiz ve spor psikologlarının izlemesi gereken yollar ile danışan sporcuların şahsi olarak alabileceği önlemler detaylandırılmaya çalışılmıştır. Psikolojik antrenman uygulamaları ve kişiye etkilerinin nasıl olabileceğine dair bilgiler aktarılmaya gayret edilmiştir.

Bu kitabı değerli aileme ve hayatımda iz bırakan tüm insanlara ithaf ediyorum...

Dr. Yunus Emre Büyükbasmacı

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iii
--------------	-----

GİRİŞ	1
-------------	---

Birinci Bölüm

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ	3
------------------------------------	---

1.1. Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Önemi	7
--	---

1.2. Egzersiz ve Spor Psikolojisinin Alanları	8
---	---

1.2.1. Performans Sporları	9
----------------------------------	---

1.2.2. Serbest Zaman ve Kitle Sporları	11
--	----

1.2.3. Okul Sporları	12
----------------------------	----

1.2.4. Özel Gruplarda Spor	13
----------------------------------	----

İkinci Bölüm

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOĞUNUN TÜRLERİ	13
---	----

2.1. Klinik Egzersiz ve Spor Psikologları	15
---	----

2.2. Eğitici Egzersiz ve Spor Psikologları	16
--	----

Üçüncü Bölüm

SPORDA PSİKOLOJİK BİLGİ EDİNME	17
--------------------------------------	----

3.1. Vaka Tarihçesi	19
---------------------------	----

3.2. Gözlem	20
-------------------	----

3.3. Deney	20
------------------	----

3.4. Test	20
-----------------	----

3.5. Sosyometrik Yöntem	20
-------------------------------	----

Dördüncü Bölüm

PSİKOLOJİK ANTRENMANLAR	21
-------------------------------	----

4.1. Psikolojik Antrenman Süreci	23
--	----

4.2. Hareket Öğrenilmesi Sürecini Geliştirme Antrenmanları	24
--	----

4.2.1. Görsel Antrenman	25
-------------------------------	----

4.2.2. Zihinsel Antrenman.....	25
4.2.2.1. Zihinsel Antrenman Modelleri.....	25
4.2.2.1.1. İçsel Çalışma	26
4.2.2.1.2. Grup Çalışması.....	26
4.2.2.1.3. Sessiz Ortam Çalışması	26
4.2.2.1.4. Sesli Ortam Çalışması	26
4.2.2.1.5. Obje Çalışması	27
4.2.2.1.6. İmgeleme Çalışması.....	27
4.3. Psikolojik Yönlendirme Antrenmanları	30
4.3.1. Otojen Antrenmanı	30
4.3.1.1. Otojen Antrenman Alistirmaları	31
4.3.2. İlerleyen (Dereceli) Gevşeme Antrenmanı	34
4.3.3. Duyarsızlaştırma Antrenmanı (Sistematik Duyarsızlaştırma)	36
4.3.4. Biyolojik Geribildirim.....	38
4.3.4.1. Biyolojik Geribildirim Modülleri	39
4.3.4.1.1. Elektromiyografik Geribildirim	40
4.3.4.1.2. Termal Geri Bildirim	41
4.3.4.1.3. Elektrodermal Geri Bildirim	41
4.3.4.1.4. Elektroensefalografi	42
4.3.4.1.5. Kardiyovasküler Geri Bildirim	44
4.3.5. Hipnoz.....	45
4.3.5.1. Hipnozun Dereceleri.....	46
4.3.5.2. Hipnozun Uygulama Alanları	47
4.3.5.3. Hipnoz Kullanımının Uygun Olmadığı Durumlar	47
4.3.5.4. Hipnoz Uygulanışı	48
4.3.5.5. Hipnoz Sonrası Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	50

Beşinci Bölüm

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİNİN KONULARI 51

5.1. Motivasyon.....	54
5.1.1. Motivasyonu Sağlayan Araçlar	55
5.1.1.1. Ekonomik Araçlar	56
5.1.1.2. Psikososyal Araçlar	57
5.1.1.3. Örgütsel ve Yönetsel Araçlar	58

5.1.2. Motivasyon Kuramları.....	60
5.1.2.1. Kapsam Kuramları	60
5.1.2.1.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	60
5.1.2.1.2. Herzberg'in Çift Faktör Kuramı.....	62
5.1.2.1.3. Mc Clelland'ın Başarma İhtiyacı Kuramı	64
5.1.2.1.4. Alderfer'in ERG Kuramı	65
5.1.2.2. Süreç Kuramları	67
5.1.2.2.1. Vroom'un Beklenti Kuramı	67
5.1.2.2.2. Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklenti Kuramı	69
5.1.2.2.3. Adams'ın Eşitlik Kuramı	69
5.1.2.2.4. Locke'un Amaç Kuramı	71
5.2. Konsantrasyon.....	72
5.3. Öfke	73
5.3.1. Öfke Türleri	74
5.3.1.1. Durumsal (Anlık) Öfke	74
5.3.1.2. Sürekli Öfke	75
5.3.2. Öfkenin Belirtileri	75
5.3.3. Öfke İfade Tarzları.....	77
5.3.3.1. İçe Yönelik Öfke	78
5.3.3.2. Dışa Yönelik Öfke	78
5.3.3.3. Öfke Kontrolü	79
5.3.4. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri	80
5.3.4.1. Bilişsel Yöntemler	81
5.3.4.2. Duyuşsal Yöntemler.....	81
5.3.4.3. Duygusal Yöntemler	81
5.3.4.4. Davranışsal Yöntemler.....	81
5.3.4.5. İletişim Yöntemleri	82
5.4. Stres ve Kaygı.....	83
5.4.1. Stresin Aşamaları	84
5.4.1.1. Alarm Aşaması.....	85
5.4.1.2. Direnç Aşaması	85
5.4.1.3. Tükenme Aşaması	86
5.4.2. Stresle Başa Çıkma Yolları	86
5.4.2.1. Fiziksel Egzersiz.....	87

5.4.2.2. Nefes Egzersizi.....	87
5.4.2.3. Derin Gevşeme Teknikleri.....	88
5.4.2.4. Biyolojik Geri Besleme (Bio-feedback).....	88
5.4.2.5. Mindfulness.....	89
5.4.2.6. Yoga.....	89
5.4.2.7. Meditasyon	89
5.4.2.8. Davranışsal Yaklaşımlar	90
5.4.2.9. Psikolojik Yaklaşımlar	90
5.5. Prososyal ve Antisosyal	90
5.6. Tükenmişlik.....	92
5.6.1. Tükenmişlikle Mücadele Yöntemleri.....	93
5.6.1.1. Bireysel Düzeyde Mücadele Yöntemleri.....	93
5.6.1.2. Örgütsel Düzeyde Mücadele Yöntemleri.....	94
5.7. İletişim	95
5.8. Zihinsel Dayanıklılık	96
5.9. Mükemmeliyetçilik	97
5.10. Sosyotropik-Otonomik Kişilik	98
5.11. Öz Saygı	99
5.12. Narsisizm	100
5.13. Öz Güven	101
5.14. Duygusal Zekâ.....	102
5.14.1. Bilişsel Zekâ (IQ) ve Duygusal Zekâ (EQ) İlişkisi	104
5.14.2. Duygusal Zeka Modelleri	107
5.14.3. Duygusal Zekânın Boyutları	111
5.14.3.1. Kendi Duygularının Farkında Olma (Özbilinc)	113
5.14.3.2. Duyguları Yönetme	115
5.14.3.3. Kendini Harekete Geçirme (Motivasyon)	117
5.14.3.4. Başkalarının Duygularını Anlama (Empati)	118
5.14.3.5. İlişkileri Yönetebilme (Sosyal Beceriler).....	120
5.14.4. Duygusal Zekânın Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	124
5.14.5. Kişisel Duygusal Zekâyı Geliştirme.....	128
KAYNAKLAR	133