

# DUYGUSAL ZEKA VE SPOR

Ramazan TOPUZ<sup>1</sup>  
Hakan Salim ÇAĞLAYAN<sup>2</sup>

Son yılların güncel çalışma alanlarından biri olan duygusal zekâ giderek farklı alanlarda açılımlar yaratmaktadır. Bu alanlardaki çalışmaları duygusal zekânın tanımlanması ve ölçülmesi ilgili yeteneklerin belirlenmesi ve duygusal zekânın geliştirilmesi ile ilgili konular takip etmektedir (Yesilyaprak, 2001). Bu çalışmaların yöneldiği alanlardan bir tanesinde spor psikolojisi alanıdır.

Duygusal zekâ (EQ); kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını kontrol etme, bunlar arasında seçim yapabilme ve kişinin bu duygularını hayatına yön vermede kullanabilme yeteneğini içeren bir sosyal zekâ tipidir (Mayer, Carusa & Salovey, 2000).

Biçer'e (1997) göre sportif performansın yükseltilmesi için, sporcuların motorik özelliklerinin geliştirilmesinin yanı sıra, onların psikolojik yönlerinin geliştirilmesi de gerekir. Sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel etkenlerin yanı sıra kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve en önemlisi kazanma endişesi) aşmak zorundadır.

Bu bağlamda, sportif başarıda yadsınamaz bir role sahip geliştirilmesi mümkün olan duygusal zekânın kullanımı önem arz etmektedir.

## ► Zekâ

Her disiplin zekâyla ilgili kendine uygun bir tanım yapmıştır, yapılan bu tanımlamalarda bireylerin bazen uyum sağlayabilme,

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ramazan\_topuz@hotmail.com

<sup>2</sup> Prof.Dr.Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi hcaglayan@selcuk.edu.tr

Duygusal zekânın, sporcular kadar antrenörler içinde önemli bir yeri olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Sporcularının en iyi performansı elde etmelerine yardımcı olmak ve antrenör-sporcu adaptasyonunu geliştirmek için etkili liderlik becerileri ile sporcunun duygusal ihtiyaçlarını anlama ve bunlara uyum sağlama koşullarına bağlı olarak bu becerileri uygulaması gerekmektedir (Chan & Mallet, 2011).

Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir, duyguların bulaşıcı olduğu unutulmamalıdır. Sporcunun hedeflenen sonuca ulaşabilmesi için uzun ve yorucu antrenmanlarla dış fiziksel engelleri aşması daha güçlü daha çabuk ve daha mükemmel teknik taktik davranabilmesi için uğraşmaktadır (Kuter & Öztürk, 1999).

Bu nedenle duygusal eğitime çocuk ve gençlerin fiziksel antrenmanlara başladıkları ilk andan itibaren başlamak gerekir. Buda antrenörün antrenman planlaması yaparken fiziksel, psikolojik hazırlıkları düşünmesi ve uygulaması anlamındadır (Kuter & Öztürk, 1999).

## ► Kaynaklar

- Adiloğulları, İ. Görgülü, R., Şenel, E. (2015). Do emotionally intelligent coaches possess better communication skills in your football team? *14th European Congress of Sport Psychology*, 14-19 July, Bern, Switzerland.
- Akandere, M. (2000). Beck umutsuzluk ölçeğinin besyo yetenek sınavlarına katılan öğrencilere uygulaması üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 1(2), 5-12.
- Akgül, G. (2011). Duygusal zeka ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Baymur, B.F. (2004). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, s.248.
- Biçer, T. (1997). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul: Sistem.
- Chan, J. T., Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6 (3), 315-328.
- Coombes, S.A. Janelle, C.M., Duley, A. R. (2005). Emotion and motor control: movement attributes following affective picture processing. *Journal of Motor Behavior*, 37 (6), 425-436.

- Cooper, R. & Sawaf, A. (1997). Liderlikte duygusal zekâ: Yönetim ve organizasyonlarda duygusal zekâ (B. Ayman, Çev.). İstanbul, Sistem.
- Crombie, D. Lombard, C., Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Cumming, E. (2005). An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study, Lincoln University
- Çakar, U. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu – zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 3.
- Demirel, Ö. Başbay, A. & Erdem, E. (2006). Eğitimde çoklu zeka “kuram ve uygulama”. Ankara, Pegem
- Doğan, S. (2005). Vizyona dayalı liderlik. İstanbul, Kare.
- Erden, M. & Akman, Y. (2011). “Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretme” 19. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, s. 64, 236-238.
- Erez, A. Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 89, 1055-1067.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Gezgez, Z. T. (2016). Modern Antrenörlük. İstanbul: Doğu.
- Goleman, D. (1998). İş Başında Duygusal Zekâ. In H. Balkara (Ed.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2005). Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir (B. S. Yüksel Çev.). İstanbul, Varlık.
- Güngör, S. (2008). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, A. (2005). Liderlikte duygusal zeka Türk Silahlı Kuvvetleri'nde örnek bir uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Hein, S. (2005). Wayne Payne's 1985 Doctoral Paper on emotions and emotional intelligence.
- Izard, CE. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and non-cognitive processes. *Psychological Review*. 100.60-69.
- Kansu, N. (2002). Okullarda duygusal zeka. *Personal Excellence*, 6 (8), 13-16.
- Konrad, S. & Hendl, C. (2001). Duygularla güçlenmek (M. Taştan, Çev.). İstanbul, Hayat.
- Kuter, M. & Öztürk, F. (1999). Antrenör ve sporcu el kitabı, 2. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 51, 23-27.
- Lane, A.M., Meyer, B.B., Devonport, T.J., Kevin, A.D., Thelwell, R., Gill, G.S.,

- Diehl, C.D.P., Wilson, M., Weston, N. (2009). Validation of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8, 289-295.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229 – 252.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433.
- Mayer, J.D. Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
- Mayer, J.D. Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. Salovey P, Sluyter DJ (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence*, New York, Basic.
- Mayer, J.D. Caruso, DR., Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J.D. Salovey, P., Caruso, DR. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729–744. doi: 10.1080/02640410902889834.
- Meyer, B.B., Fletcher, T.B. (2007) Emotional Intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology* 19, 1-15.
- Meyer, B.B. Zizzi S. (2007) Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In: *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*. Ed: Lane, A.M. Hauppauge, NY: Nova Science. 131-154.
- Özdenk, S. (2015). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcular ile spor yapmayan bireylerin duygusal zeka ve liderlik özelliklerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Perlini, A.H, Halverson, T.R. (2006). Emotional intelligence in the national hockey league. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 109 - 119.
- Phelps, E., Ling, S., Carrasco, M. (2006). Emotion facilitates perception and potentiates the perceptual benefits of attention. *Psychological Science*, 17, 292–299.
- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition, and decision making. *Cognition and Emotion*, 14, 433-440.
- Sporbilim. (2012). (8 Kasım 2018 <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=kategori&param=10>).
- Stefanucci, J.K., Proffitt, D.R., Clore, G.L., Parekh, N. (2008) .Skating down a steeper slope: fear influences the perception of geographical slant. *Perception* 37, 321–323. Doi: 10.1068/p5796.
- Thelwell, R., Lane, A.M., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. (2008) Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224-235.

- Yeřilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim aısından doğuruları. Eğitim Yönetim Dergisi, 25, 139-146.
- Zizzi, S.J., Deaner, H.R., Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262- 269.