

FUTBOL VE PSİKOLOJİ

Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT¹

Spor kelimesi, etimolojik olarak köklerini Latince'deki “Disport” kelimesinden almaktadır. İş dışındaki boş zamanlarda eğlence ve dinleme için yapılan etkinlikleri ifade eden bu kelimedem, aynı zamanda sportif faaliyetlerin kökeninde “oyun ve oyun oynamakla ilgili beceriler” bulunduğu da anlaşılmaktadır. Modern dünyanın en önemli toplumsal olgularından biri olan spor, günümüzde artık büyük bir endüstridir ve spor ortamlarında her geçen gün daha yoğun rekabet yaşanmaktadır. Gelişmiş spor dünyasındaki bu rekabetçi ortamda özellikle performans sporlarıyla uğraşan elit sporculardan beklentiler artmakta ve bu duruma bağlı olarak sporcuların üst düzeyde performans göstermeleri beklenmektedir.

Ancak oyun ve spor arasındaki temel fark davranıştır. Oyun, özgürlük ve mutluluk duygularını uyandırırken, spor yücelik ve başarı duygularının daha ağır bastığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

¹ Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

başarma isteği, yeteneklerine güvenmeyip kendini geliştirmeye önem vermek, doğru insanla çalışmak, baskı altında kendini kontrol etme becerisine sahip olmak, etkilenmeme, hedef koyabilmek, sosyal desteğe sahip olmaktır. Başarıyı olumlu yönde etkileyen kişilik özellikleri çalışkanlık, profesyonellik, kendine güvenmek, hırslı olmak, zeki olma, sabırlı olma, disiplinli olma, istikrarlı olmak, dürüstlük, olgunluk, lider olmak olarak belirlenmiştir.

Başarıyı olumsuz yönden etkileyen psikolojik faktörler; futbolun sadece maddi getirileri ile ilgilenme, yanlış çevre ve arkadaşlardan etkilenme, sadece yeteneklerine güvenmek, sporu sevmemek, baskıdan etkilenmek, hedef eksikliği, psikolojik destek eksikliği, konsantrasyon eksikliği, eğitimi sevmemek, yanlış kararlar vermek olarak belirlenmiştir. Başarıyı olumsuz etkileyen kişilik özellikleri şımarık olmak, profesyonel olmamak, tembellik, duygusal olmak, disiplinsiz olmak, stresli olmak, agresif olmak, sabırsızlık, mücadeleci olmamak, iradesizlik, olma olarak belirlenmiştir.

Tüm bunlardan çıkacak sonuç sporda başarı ve performansı ortaya çıkartmak için bir çok farklı özellik ve faktör vardır ve multidisipliner çalışmak gerekmektedir.

Kaynaklar

- Akarçeşme C (2004) Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Başer E (1994) Futbolda Başarı ve Psikoloji, Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.
- Baumann S (1994) Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çev: H. Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Beswick, B. (2010). (2nd ed.). Human Kinetics.
- Brewer, B. W. (2009). International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and

- Science: Sport Psychology. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd. 148 pp. (paperback)
- Cox, E. and Bachkirova, T. (2007) Coaching with Emotion: How Coaches Deal with Difficult Emotional Situations. *International Coaching Psychology Review*, 2, 178-189.
- Chen, J.-Q., Moran, S., & Gardner, H. (Eds.). (2009). *Multiple intelligences around the world*. Jossey-Bass.
- Eberspacher, H., "Sport Psychology", Reinbek b.H. Rowohlt TB, 1984. Federation
- Internationale de Football Association, Laws of the Game 2008/2009, Çeviri: Türkiye Futbol Federasyonu, İsviçre, 2008.
- Frugh, G,D, "Okul Psikolojisi", Tıpta Yenilikler, İstanbul, 1962.
- Gümüş M (2002) Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games, September 2009. *Journal of Sports Sciences* 27(13):1393-40. DOI: 10.1080/02640410903081845
- Günişik, E . (1990). Spor psikolojisi, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 1 (3), Retrieved From <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besad/issue/53451/711443>
- Konter E (1996) Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitapevleri, İzmir.
- Kuru E (2000) Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164–173. Doi: 10.1016/j.jshs.2013.12.004
- Özgüven İE (2000) Psikolojik Testler, 4. Baskı, Sistem Ofset, Ankara.
- Rakuvalvy, P., "Sports Psychologie", Hamburg, 1980.
- Ramazanoğlu F (2000) Teakwando Teorisi (Teknik ve Sosyo-Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul.
- Meyers MC, Stewart CC, Laurent CM, Leunes AD, Bourgeois AE. Coping skills of olympic developmental soccer athletes. *Int J Sports Med*. 2008 Dec;29(12):987-93. doi: 10.1055/s-2008-1038679. Epub 2008 Jun 11. PMID: 18548363.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

- Spielberger CD., (1986) *Anxiety in Sport*, Hemisphere Publishing Corp., New York.
- Tavacıoğlulu L (1999) *Spor Psikolojisi*, Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Taylor, J., & Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 5170. <https://doi.org/10.1080/10413209408406465>
- Tenenbaum, G., Morris, T., Hackfort, D., & Filho, E. (2013). Sport and exercise psychology. In M. Talbot, H. Haag, & K. Keskinen (Eds.), *Directory of sport science*. (p.67-78), (6th edition). Germany: ICCSPE.
- Tiryaki Ő. (2000) *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.