

Bölüm 13

SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANSIN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ

Alpay BÜLBÜL¹

GİRİŞ

Ortaya çıktığı zamanlardan itibaren sporcular iyi performansla bağlantılı kişiler olarak akla gelmektedir. Nitekim sporcu kelimesi ile performans (Güvendi, Işım ve Güçlü, 2018) arasında güçlü bir çağrışım da zaten bulunmaktadır. Bozkurt'a (2010) göre, sporcunun yalnızca fiziksel olarak değil zihinsel ve duygusal olarak performans sergilediğini göz önünde bulundurmamak spor performansını daha doğru değerlendirmeye olanak sağlayacaktır. Her sporcunun bireysel olarak psikolojik dayanıklılık kapasitesi vardır ve bu durum en az fiziksel kapasite önemsenmelidir. Duygusal değişimler yaşayan sporcuların fiziksel olarak her ne kadar hazır olursa olsunlar istenilen başarıyı yakalayamamaları psikolojik dayanıklılık kapasitesinin yeterli olmamasıyla açıklanmaktadır (Tavacıoğlu, 1999). Psikolojik dayanıklılık Gucciardi ve arkadaşları (2008) tarafından; olası bir sorun, zorluk veya baskı ile karşılaşıldığında, düşünmeyi ve algılamayı devam ettiren ayrıca hedeflere ulaşmak için konsantrasyonun ve motivasyonun devamını sağlayan tutumlar, davranışlar ve duygular bütünü şeklinde tanımlanmıştır (Gürer, Bektaş ve Kural, 2018). Buradan hareketle spor ve performans ilişkisi incelenirken, spor ve psikoloji ilişkisinin yanı sıra psikolojik performans becerilerinin bilinmesi önem arz etmektedir.

SPOR VE PSİKOLOJİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Spor tek veya gruplar halinde yapılan, zihinsel yeteneklerin gelişmesini sağlayan (Yetim, 2006), insana haz ve doyum veren (Fişek, 1980) sosyal, fiziksel ve bilişsel bir uğraştır. Psikoloji ise insan zihni ve duygu durumu ile ilgilenen bir disiplindir. Leahey (2000)' e göre insan psikolojisi ancak duygusu, düşüncesi, davranışı, beden bütünlüğü yanı sıra diğerleri, kendisi ve fiziksel çevresi ile olan etkileşimi içinde anlaşılabilir. Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğuna göre ise spor ve psikoloji ilişkisi "spor, egzersiz ve fiziksel etkinliklere katılımı et-

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, alpaysbulbul60@hotmail.com

İnsan psikolojisinin çeşitli ve farklı durumlardan etkilenmeye açık olması sporla ilgilenen bireylerin ya da meslek olarak sporcu olanların psikolojik performans düzeylerinin fiziksel performanslarını nasıl etkilediği merak edilir bir durumdur. Nihayetinde insanlar gündelik hayat içerisinde stres, kaygı, depresyon, gerginlik, aşırı uyarılma, sinir, heyecan ve mutluluk gibi birçok duyguyu tecrübe etmektedir. Burada önemli olan nokta branş bazında bir sporcunun performansını sergilerden ortaya çıkabilecek psikolojik etmenlerle ne düzeyde başa çıktığıdır. Başa çıkma durumu başarılı ya da başarısız gerçekleşebilir ve bu da fiziksel performansı doğrudan etkiler. Olumsuz uyarıcılara karşı koyabilen ya da bu uyarılarla başa çıkabilen sporcuların fiziksel performans sırasında daha iyi sonuçlar alması kaçınılmazdır.

Yine psikolojik performansın diğer bir önemli noktasında zihinde canlandırma metodunun ne kadar başarılı gerçekleştiğiyle alakalıdır. Literatür incelendiğinde çeşitli spor branşları ve sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda, gruplara ayrılmış sporcuların bir grubuna sadece zihinsel antrenman, bir gruba sadece fiziksel yani uygulama antrenmanı diğer gruba da hem zihinsel hem fiziksel antrenman yaptırılmıştır (Van Gyn, Wenger ve Gaul, 1990; Botwina ve Krawczynski, 2003; Sosovec, 2004) Elde edilen sonuçlar incelendiğinde sporda üstün başarı sergilemek için hem zihinsel hem de fiziksel antrenmanın yakın düzeyde önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Özetle, psikolojik performans düzey puanı yüksek olan sporcuların fiziksel performans kapasitelerinin diğerlerine görece daha iyi olduğu bilinmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 39-43.
- Berger, N.J.A. Tolfrey, K. Williams, A.G. Jones, A.M. (2006). Influence of continuous and interval training on oxygen uptake on-kinetics. *Medicine Science Sports Exercise*. 38:504.
- Botwina, R. Krawczynski, M. (2003). Application of visulation in training of young football players. *XI. European Congress of Sport Psychology*.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performans psikolojik bakış. *BESBD*, 5(1), 28-37.
- Burton, D. Raedeke, T. (2008). Sport psychology for coaches. Champaign, IL: human Kinetics.
- Bülbül, A. Akyol, G. (2021). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeği (spidö): türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor bilimleri dergisi*, 31(4), 163-173.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Feralan, A.G. (2019). Voleybolcuların Psikolojik Performans Stratejilerinin Belirlenmesi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Niğde.
- Fişek, K. (1980). Spor Yönetimi. Ankara; Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Yayın No:515: 6-8.
- Golby, J. Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*. 7(6), 901- 913.

- Gucciardi, D.F. Gordon, S. Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3): 261-281.
- Güler, D. (2018). *Fiziksel uygunluk ve ölçüm*. İstanbul: Bedray.
- Gürer, B. Bektaş, F. Kural, B. (2018). Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 9(2), 74-85.
- Güvendi, B. Işım, A.T. Güçlü, M. (2018). Korumalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki,” *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 159-175.
- Hecker, J.E. Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10, pp. 363-373.
- Kuter, M. Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bursa; Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A. Matbaası.17.
- Leahey, T.H. (2000). *A History of Modern Psychology* (3rd Edition), Prentice Hall, New Jersey.12-37.
- Miçooğulları, B.O. (2017). Reliability and Validity of the Turkish Language Version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*,1:73–79.
- Singer, R.N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*. New York; Third edition. Macmillan.
- Sosovec, L.G. (2004). Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer. Unpublished Doctoral Dissertation, South Dakota State University.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Van Gyn, G.H. Wenger, H.A. Gaul, C.A. (1990). Imagery as a method of enhancing transfer from training to performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, pp. 366-375.
- Yetim, A.A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul; Morpa Kültür Yayınları. 130-138.
- Weinberg, R. Gould, D. (2016). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M Şahin, Z Kuruç (Ed.). *Psikolojik beceri antrenmanına giriş* (D Durdubaş, Çev.) (247-271). Ankara: Nobel.