SPORTİF PERFORMANSIN PSİKOLOJİK BELİRLEYİCİLERİ

EDİTÖR: DR. ENDER ŞENEL

BÖLÜM YAZARLARI:

DR. AHMET YAVUZ KARAFİL
DR. ALİ GÜREL GÖKSEL
DR. ENDER ŞENEL
DR. FATMA İLKER KERKEZ
DR. İLHAN ADİLOĞULLARI
DR. KEMAL GÖRAL
DR. MEHMET HAŞİM AKGÜL
DR. MEHMET ULAŞ
DR. MEVLÜT YILDIZ
DR. YAVUZ ÖNTÜRK

gece kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Editör / Editor • Dr. Ender Şenel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı

Birinci Basım / First Edition • © MART 2020
ISBN • 978-625-7912-25-9

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Gece Kitaplığı / Gece Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR
Telefon / Phone: +90 312 384 80 40
web: www.gecekitapligi.com
e-mail: gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

SPORTİF PERFORMANSIN PSİKOLOJİK BELİRLEYİCİLERİ

EDİTÖR: DR. ENDER ŞENEL

BÖLÜM YAZARLARI:

DR. AHMET YAVUZ KARAFİL
DR. ALİ GÜREL GÖKSEL
DR. ENDER ŞENEL
DR. FATMA İLKER KERKEZ
DR. İLHAN ADİLOĞULLARI
DR. KEMAL GÖRAL
DR. MEHMET HAŞİM AKGÜL
DR. MEHMET ULAŞ
DR. MEVLÜT YILDIZ
DR. YAVUZ ÖNTÜRK

gece kitaplığı

EDİTÖR

DR. ENDER ŞENEL

BÖLÜM YAZARLARI

DR. AHMET YAVUZ KARAFİL

DR. ALİ GÜREL GÖKSEL

DR. ENDER ŞENEL

DR. FATMA İLKER KERKEZ

DR. İLHAN ADİLOĞULLARI

DR. KEMAL GÖRAL

DR. MEHMET HAŞİM AKGÜL

DR. MEHMET ULAŞ

DR. MEVLÜT YILDIZ

DR. YAVUZ ÖNTÜRK

2020

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9

TEŞEKKÜR 11

KATKI SAĞLAYANLAR 13

Sportif Performansın Psikolojik Belirleyicilerine Giriş 15

Dr. Ender ŞENEL

Sporda Duygusal Zekâ 22

Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Hedef Bağlılığı ve Spor 50

Dr. Ender ŞENEL

Sporun Ahlaki Boyutu 87

Dr. Mehmet ULAŞ

Sporda Takım Birlikteliği ve Performans 108

Dr. Mehmet Haşim AKGÜL

Sporcularda Stres Tetikleyiciler ve Performans 123

Dr. Yavuz ÖNTÜRK

Sporda İletişim ve Performans 167

Dr. Ali Gürel GÖKSEL

Antrenör Yeterliği ve Sporcu Performansı 200

Dr. Kemal GÖRAL

Beceri Öğreniminin Psikolojisi 221

Dr. Fatma İlker KERKEZ

Spor Psikolojisinde Değerlendirme: Ölçüm Araçları 250

Dr. Ahmet Yavuz KARAFİL

Sporda Kolektif Davranış ve Performans 266

Dr. Mevlüt YILDIZ

ÖNSÖZ

Sporcuların performansını belirleyen bazı etkenlerin ele alındığı bu kitabın bölüm yazarlarından olmak ve aynı zamanda editörlüğünü yapmak benim için heyecan verici bir tecrübe oldu. Uzun yıllar yapılan araştırmalar, performansın yalnızca fiziksel ya da fizyolojik etkenlerin sonucu olmadığını, psikolojik etkenlerle desteklenmeyen performans denemelerinin başarısızlıkla sonuçlanabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu kitap, spor psikolojisi alanında son yıllarda ön plana çıkan bazı etkenleri teorik olarak ele almaktadır. Duygusal zekâ, hedef bağlılığı, spor ahlakı, takım birlikteliği, stres tetikleyiciler, iletişim, antrenör yeterliği, beceri öğrenimi ve kolektif davranış gibi önemli psikolojik belirleyicilerin yer aldığı bu kitap, kuramsal açıdan araştırmacılara, öğrencilere, antrenörlere, sporculara ve yöneticilere önerebileceğim değerli bir kaynaktır. Okurlara, kitabın sayfalarını yalnızca tarayıp geçmekten ziyade, içeriği tüm detaylarıyla okumalarını tavsiye ediyorum.

Her ne kadar son yıllarda dikkat çeken konular incelense de kitabın bazı kavramlar açısından eksik kaldığı yadsınamaz bir gerçek olmakla birlikte, bu kaynağın spor bilimleri alanında artan araştırmalara ciddi katkı sağlayacağını belirtmek isterim. Çalışma alanı spor psikolojisi olmayan araştırmacıların her bir başlıktan fayda sağlayabileceği, her bir bölümden elde edecekleri bilgilerle yeni bilgi kaynakları için fikirler üretebileceği Sportif Performansın Psikolojik Belirleyicileri kitabını okurlara büyük bir heyecanla sunuyoruz.

Spor bilimleri alanına katkı sağlaması ve araştırmacıları yeni bilgilere yönlendirmesini dilerim.

Dr. Ender ŞENEL

EDİTÖR

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu kitabın oluşmasında fikir sahibi olan tüm dostlarıma teşekkürle başlamak istiyorum. Kitap yazma sürecinin ne kadar zor olduğu tüm araştırmacıların malumudur. Bu zorlu sürece girmeden önce tüm içtenlikleriyle beni motive eden çalışma arkadaşlarıma minnettarım. Bir kitabın ilk kez editörlüğünü yapacak olmanın omuzlarıma yüklediği sorumluluğu üstlenmemde desteklerini esirgemeyen, her bir bölüme tüm özverileriyle ve samimiyetleriyle bilgi birikimlerini aktaran bölüm yazarlarına müteşekkirim.

Son olarak, kitap için harcadığım her dakikada desteğini esirgemeyen eşime ve ilham kaynağım kızıma teşekkür ederim.

Dr. Ender ŞENEL

EDİTÖR

KATKI SAĞLAYANLAR

Ahmet Yavuz KARAFİL, PhD

Spor Yöneticiliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

Ali Gürel GÖKSEL, PhD

Spor Yöneticiliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

Fatma İlker KERKEZ, PhD

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

İlhan ADİLOĞULLARI, PhD

Spor Yöneticiliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye

Kemal GÖRAL, PhD

Antrenörlük Eğitimi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

Mehmet ULAŞ, PhD

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

Mehmet Haşim AKGÜL, PhD

Spor Yöneticiliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

Mevlüt YILDIZ, PhD

Antrenörlük Eğitimi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

Yavuz ÖNTÜRK, PhD

Spor Yöneticiliği, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova Üniversitesi, Yalova, Türkiye

Sporcularda Stres Tetikleyiciler ve Performans

Dr. Yavuz ÖNTÜRK

Spor Kavramı

İnsanlığın varoluşundan bu yana hareket etmek en doğal ve en temel ihtiyaçlarımızın arasında yer almıştır ve almaya devam edecektir. Önceleri bu hareketin koordinasyonunu içgüdüsel olarak gerçekleştiren insanoğlu, daha sonraları vücudunu tanımaya başlamış olacak ve ihtiyaçları doğrultusunda hareketlerini bir dizin haline getirecektir. Yaptıkları bedensel hareketleri, önceleri doğaya karşı hayatta kalmak adına, daha sonraları ise bilinçli bir şekilde yapmaya başlamışlardır. Tam olarak bu noktada günümüz "Spor" kavramına ışık tutacak bedensel hareketlerin temelini oluşturmuşlardır. Kavramsal olarak olmasa da sporun en temek taşı olan bedensel beceri ve hareketler sporun ana kaynağı olmaya devam etmiştir. Spor kavramın tarihi insanlığın varoluş sürecinde, hareket eylemin gerçekleşmesiyle başladığı bilinmektedir. İlerleyen süreçte insanlar günümüz spor hareketlerini, hayatta kalmak adına oldukça önemli olan adeta bir güç göstergesi olarak (savaşlarda üstünlük kurmak) benimsenmeye başlamıştır. Süre gelen zaman içerisinde kavram, beden eğitimi ve spor şekillenmesi ile başlıca yaşam biçimi haline gelmiştir (Öntürk, 2018; 2019).

Bedensel olarak gelişiminin yanında bireyde birçok olumlu gelişmelere ön ayak olan spor kavramının birçok tanımlaması mevcuttur. Yapılan tanımları tek bir ifade çatısı altında toplamamakla beraber tanımlamalarda farklı ifadeler kullanılsa da ortak görüş aynı olarak bilinmektedir. Spor belirli kurallar ve ilkeleri içeren, rekabetçi ortam ile zevk veren, enerji harcanmasına etki eden fiziksel hareketler içeren bir araç olarak ifade edilebilir (Tekin, 2004). Spor, eğitime sürekli olarak katkı sağlayarak bir eğitim aracı olarak kabul edilmektedir (Şenel ve ark., 2017).

https://www.fanatik.com.tr/sterlinge-irkcilik-yapti-basina-gelmeyen-kalmadi-2030088

https://www.turktoyu.com/spor-gazeteciler-gunu-ve-bu-alanda-yasanan-ilkler

https://www.cyclistmag.com.tr/2019/09/05/biyoritim-ve-sportif-performans-iliskisi-gercek-mi/

Yazar Notu

Sporcularda stres tetikleyiciler ve performansın aktarıldığı bu bölümde, stres duygusunun yaşanılmasına sebep olabilecek durumları farklı bakış açıları ile değerlendirilme yapılmıştır. Stres tetikleyicilere farklı yorum, çeşitlilik getirilebilir. Psikolojik bir durum olsan stresin belirtilenlerin dışında da tetikleyicileri muhakkak olacaktır. Ayrıca performans hakkında kısa bir bölüme yer verilmiştir. Bahsedilen stres ve performans konuları spor bilimleri açından önem arz eden ve oldukça geniş bir alana sahiptir. Bu bölümde yer alan bilgiler stres ve performans kavramlarının yüzeysel olarak açıklanmış kısımlarıdır.

Dr. Yavuz ÖNTÜRK