



7 Ekim 2016, ANKARA

A female athlete in a red top and black shorts is in a starting crouch on a track. She is looking forward with a focused expression. The background is dark, and the track surface is visible with some white lines.

Olimpiyat'a Hazırlıkta Farklı Boyutlarıyla Psikolojik Destek

Spor Psikoloğu
Ece İbanođlu

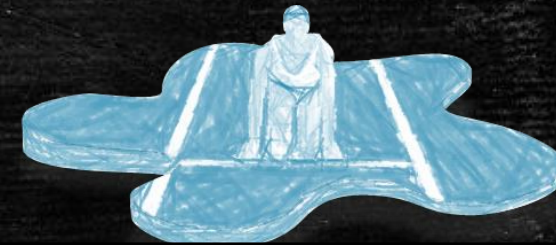
Spor Psikolojisi nedir?

- En üst seviyedeki performansa ulaşmayı kolaylaştıracak
- Bireyin ideal performansına ulaşımına yardımcı olacak

gerekli olan psikolojik modelleri belirlemek ve onu uygulamaktır.

SPOR PSİKOLOJİSİ İÇERİKLERİ

- Kaygı, stress ya da korku yönetimi
- Dikkat ve konsantrasyonun sağlanması (odaklanma)
- İletişim
- Hedef belirleme
- Zihinde canlandırma, görselleştirme, zihinsel pratik
- İçsel konuşma
- Takım ruhu oluşturulması (grup içi / grup dışı)
- Zaman yönetimi /Organizasyon
- Sakatlık süreci ve sonrası



Sporda başarılı olmak için neler gerekli?

- Yetenek
- Performans bilgisi
- Pozitif Antrenör- Koç ilişkisi
- Performans rutini bilmesi
- Motivasyon
- Özgüven
- Kaygı & Korku Yönetimi

Başarabilirim !

Bu güç bende var !



HEDEF BELİRLEME (MOTİVASYON)

George T. Doran, 1981 / Management Review

S



Specific
Spesifik

Kesin ve açık

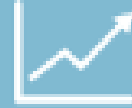
M



Measurable
Nicel

ölçülebilir

A



Attainable
Ulaşılabilir

Belirsiz ve genel hedeflerden uzak

R



Relevant
Uygunabilir

İhtiyaçlarla uyuşan
Birbiriyle alakalı

T



Time Based
Zamanlı

Uzun süreli/ Kısa süreli
Bitiş tarihi

Zihinde Canlandırma



✓ Hazırlık ve pratik

Seanslarda;

- En iyi performansları ,
- Yarışma öncesi, anı ve sonrası,
- Harekete geçen duyuları
- Olursa ne olur.....

zihinde canlandırılır.

Yardım eder;

- Antrenmandaki kendi hareketlerini hatırlamada
- Zihinde canlandırma esnasında kendi hatalarını söylemeye itmede
- Performansı tekrar dizayn etmede

Zihinde canlandırma sonrası

Dođru tekniđi biliyorum antrenmanda bunu bařardım

Tek engel kendimim!

Ne yapmam gerektiđini biliyorum

Eğer engel bensem bunu ařabilirim!



İçsel Konuşma

Eğer;

Pozitifse;

- motivasyonel
- Hedef odaklı
- sakinleştirici

Negatifse;



Beyaz Ayı Deneyi

Daniel, M., Wagner
(1994)



White Bears and Other Wanted Thoughts:
Suppression, Obsession, and the Psychology
of Mental Control, May, 1994

KAYGI YÖNETİMİ

Rahatlama teknikleri

Çift Olimpik Altın Madalya Sahibi
(2012-2016)
Laura Trott (bisiklet)



Müzik dinleme

Nefes egzersizleri

Meditasyon

Esneme

Gevşeme

<http://www.brianmac.co.uk/relaxation.htm>



Michael Phelps
2016 Amerika Olimpiyat Takımının
Kaptanı – 5 Altın Madalya
(Yüzme)



Yelena Isinbayeva
Sırıkla atlama
Dünya rekoru sahibi

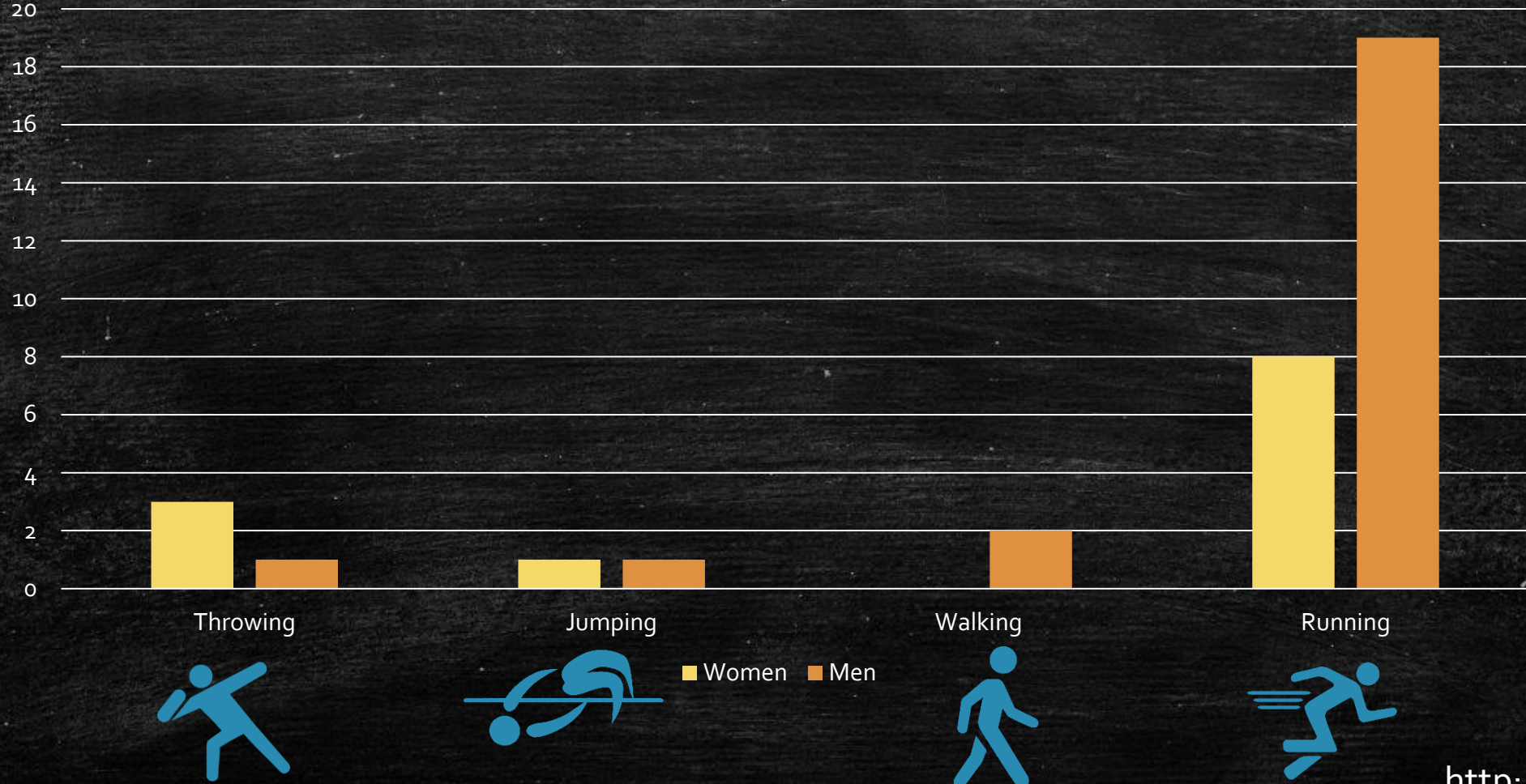
Triple Jump



2016 OLİMPİYAT DÖNEMİ SAHA ÇALIŞMALARI VE ANALİZLER



TAF Olimpik Kadro Dağılımı



Spor Psikolojisinin sahadaki önemi

Sporcu, antrenör ve spor psikoloğu arasındaki sınırlar?

Neler yapılabilir ?

Neden antrenmanlar izlenmeli?

Antrenman günlüğü?

İhtiyaç var;

- İletişim seviyelerinin arttırılması
- Kaygı ve korku seviyelerinin düzenlenmesi
 - Hazır olmak (zihinde canlandırma vb.)
- Sakatlık ve sakatlık sonrası süreç yönetimi
 - sporunu etkileyen diğer etkenlerin azaltılması



ATLETİZM SAHA GÖZLEMLERİ

YÜRÜYÜŞ



- Gelire bağlı kaygı
- Antrenman yapma isteğinde eksiklik
- Motivasyonel eksiklik
- Özgüven
- İletişim eksikliği
- Sporu değersiz hissetme
- Kamp verilmemesi korkusu

KOŞU



- Olumsuz haber etkisi
- Gelecek Kaygısı / atanma
- Kamp kaybetme korkusu
- Anatomik bilgi eksikliği
- Adaptasyon zorluğu
- Diğer sporcularla kıyaslanma
- Antrenman bilgisi eksikliği



ATLETİZM SAHA GÖZLEMLERİ

ATLAMALAR



- Kaygı
- Derece baskısı
- Motivasyonel eksiklik
- Özgüven
- Saygınlığı kaybetme korkusu
- Kampta uzun süre bulunma
- Yarışma Anı
- Kilo

ATMALAR



- Agresifliği genelleme
- Sakatlanma korkusu
- Algıda düşüklük
- Olimpik derece kaygısı
- Tekrarlı olarak istediği dereceyi elde edememenin etkisi
- Antrenman / Yarışma



Carmelita Jeter / Zihinsel Hazırlık



Dinlediđiz
için
Teřekkürler

İletişim:
ecee.ibanoglu@gmail.com



©Creators Syndicate.