

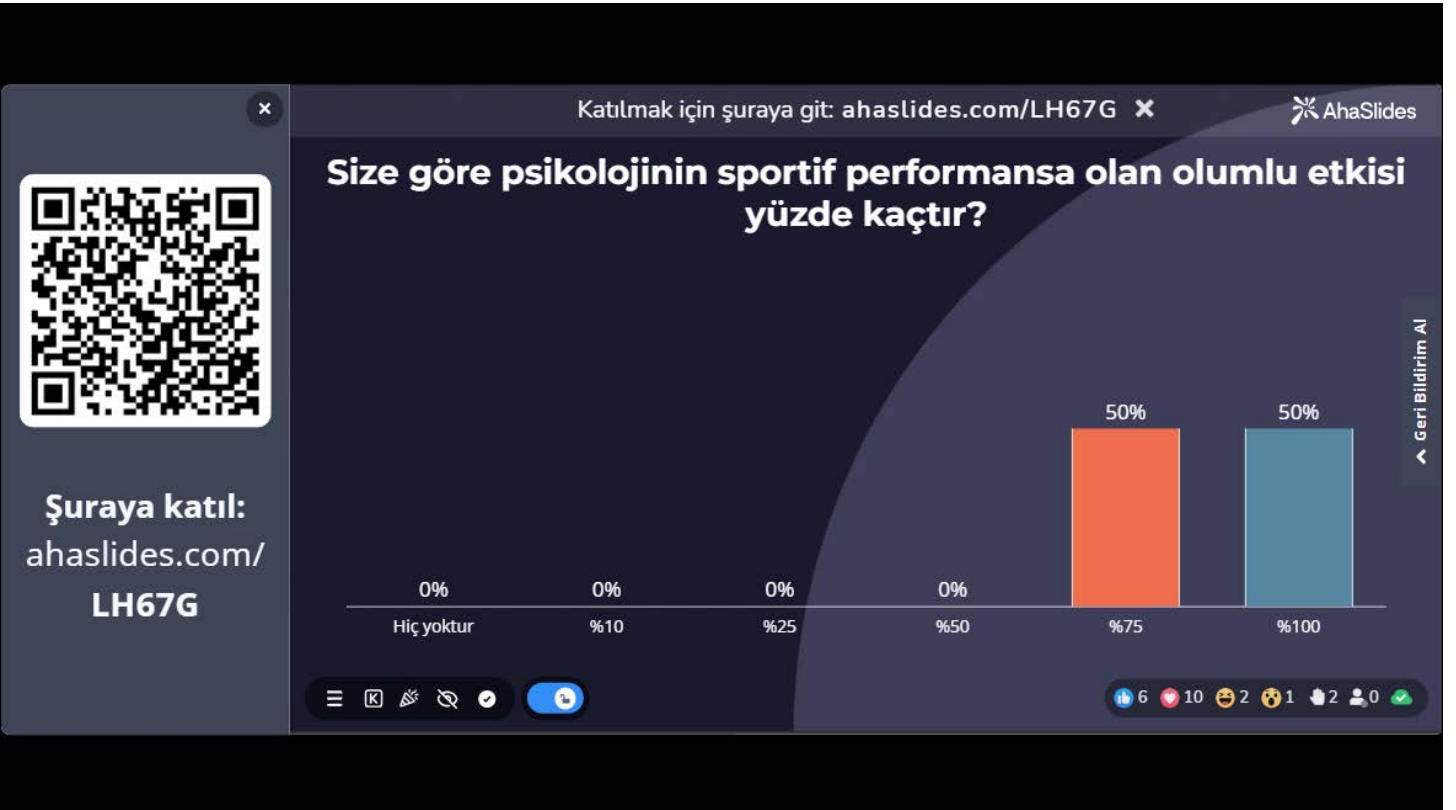


BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ EGZERSİZ ve SPOR BİLİMLERİ BÖLÜMÜ

II. Uluslararası Sporda ve Egzersizde Beslenme Kongresi

SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS

Prof. Dr. ATAHAHAN ALTINTAŞ





Lionel Messi (Futbol)

«Penaltı atarken tüm stadyumu unutturum. Sadece topun nereye gideceğini görürüm»

Serena Williams (Tenis)

«Zihnimde maçı kazanmadan sahaya çıkmam. Bu, gerçek hayatta da aynı sonucu getirir»



Lindsey Vonn (Kayak)

«Yarış günü korkularımı zihnimde yenmem gerekiyor. 'yapabilirim' demek, hızımdan daha önemli»

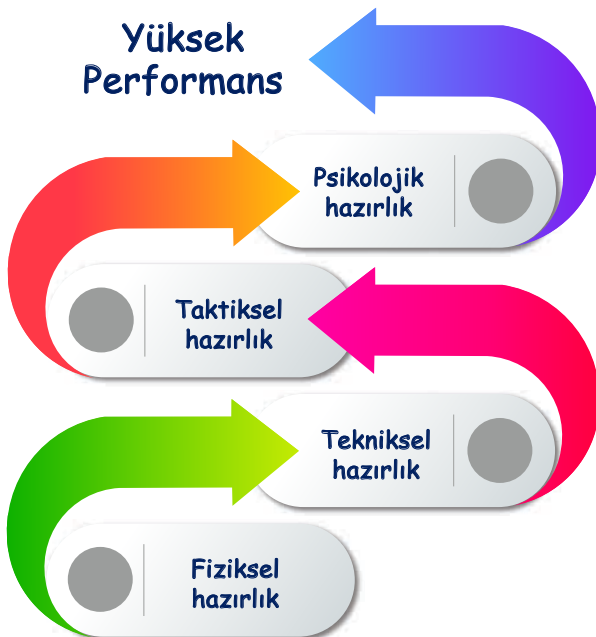
Michael Phelps (Yüzme)

«Yarışmadan önce her bir hareketi, her bir dönüşü ve her bir dokunuşu defalarca zihnimde canlandırırım. Bu da, suya girdiğimde her şeyin otomatik olmasını sağlar»





SPORDA PERFORMANS



Sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim



SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS

(Weinberg, & Gould, 2019)

SPORDA PSİKOLOJİK PERFORMANS BİLEŞENLERİ



PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI (ZİHİNSEL ANTRENMAN)

Performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık

Psikolojik periyotlamanın amacı

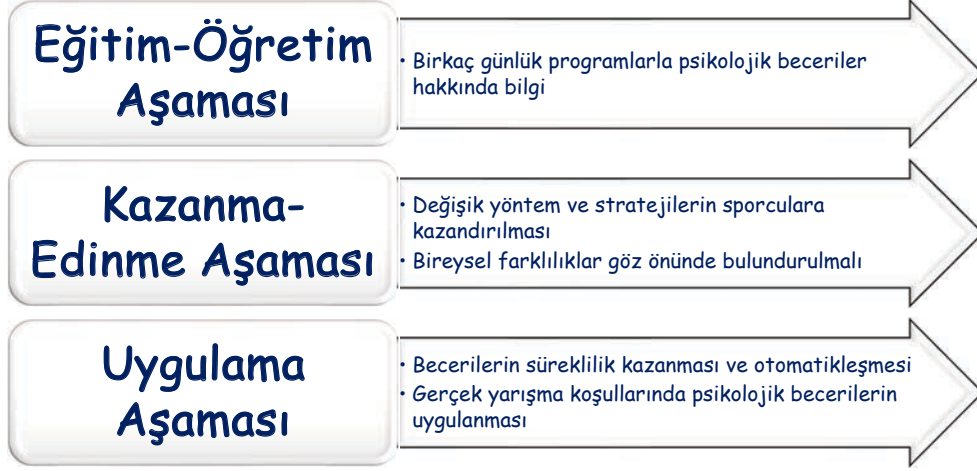
Belli temel psikolojik yetileri kazanmak için gerekli zihinsel becerileri, sistematik ve dereceli olarak yapılandırmaktır

(Konter, 1999)

PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANLARI



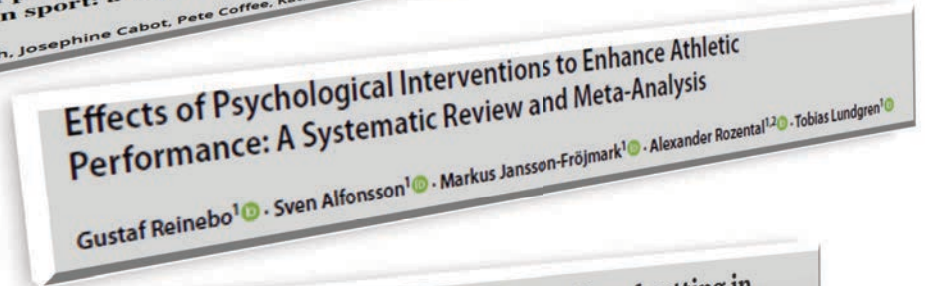
PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI AŞAMALARI



(Martens, 1987)

Psikolojik Beceri Antrenmanlarının 3 Temel İşlevi





• Woolfolk, Parrish ve Murphy (1985)

- Olumlu ve Olumsuz İmgeleme
- 30 üniversite öğrencisi, 3 Grup
- 6 gün, 10 vuruş

1. Grup
Golf toplarını
deliğe atma

3. Grup
Zihinsel
hazırlık yok

2. Grup
Golf toplarını
deliğe
atamama



• Botwina ve Krawczynski (2003)

- 21 futbolcu, 3 grup, 1 ay
- A grubu= Sadece fiziksel antrenman
- B grubu= Fiziksel antrenman+İnceleme
- C grubu= Fiziksel antrenman+Maç videosu izleme



A grubu=147/86;

B grubu=147/125;

C grubu=147/84



- Zhen ve ark. (2023)
- 20 Deney Grubu-20 Kontrol Grubu
- 8 Hafta İnceleme Antrenmanı
- Şut isabet oranı, Şut özgüveni

Deney Grubu

Kontrol Grubu



Şut isabet oranı+Şut özgüveni

SONUÇ

Fiziksel+Tekniksel+
Taktiksel+Zihinsel-
Antrenman

Psikolojik Beceri Antrenmanları

Eğitim-Kazanım-Uygulama



atahana@baskent.edu.tr

