

İŞ-KUR SPOR SALONU EKİBİ
2025-2026 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
SPORDA EĞİTİMCİ YAZARLIK
SPOR PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE DENEMELER

YAZAR	EĞİTİMCİ YAZARLIK KONUSU
AYŞE NUR KISTIRAK	Sporun Bireyin Psikolojik Dayanıklılığı Üzerindeki Etkisi
BURAK SAYIN	Sporcularda Motivasyon: İçsel mi, Dışsal mı Daha Etkili?
DENİZ YILMAZ	Modern Sporda Performans Baskısı ve Psikolojik Sonuçları
ELİF KARAKAYA	Takım Sporları ve Bireysel Sporların Psikososyal Farklılıkları
GÜLBAHAR YILMAZ	Sporun Stresle Başa Çıkma Sürecindeki Rolü
HARUN ATEŞ	Sporcularda Başarısızlık Algısı ve Yeniden Toparlanma
HAYRİYE GÜLER	Antrenör-Sporcu İlişkisinin Performans Üzerindeki Etkisi
İREM ARMAĞAN	Sporcu Kimliği: Sporun Bireysel Benlik Algısına Etkisi
MERT CAN EROĞLU	Spor ve Disiplin: Alışkanlıkların Günlük Yaşama Yansıması
MERTCAN KOYUNCU	Sporcularda Özgüven Gelişimi ve Yarışma Ortamı
NİSANUR ÖNEN	Sporun Gençlerde Sosyal Beceri Gelişimine Katkısı
RABİA GÜLER	Sakatlık Sürecinin Sporcu Psikolojisine Etkileri
SERVET BUDAK	Spor ve Etik: Fair Play Kavramının Günümüz Sporundaki Yeri
EMRULLAH AYESER	Kadın ve Erkek Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Karşılaştırılması
İLKNUR ÖKTEN	Sporun Akademik Başarı ve Zaman Yönetimi Üzerindeki Etkisi
RONAY POLAT	Sporda Kaygı: Yarışma Öncesi ve Sonrası Psikolojik Süreçler
MELİKE ÖZTEMEL	Sporun Yaşam Kalitesi ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

İş-Kur Gençlik Programı kapsamında kendilerine verilen görevleri titizlikle, istekle ve yüksek sorumluluk bilinciyle yerine getiren spor salonu grubu öğrencilerimi yürekten tebrik ediyorum. Emekleri, uyumları ve çalışma disiplinleriyle gerçekten gurur duydum.

DR. ÖĞR. ÜYESİ
MUHAMMED GÜLER
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPOR ve DISİPLİN; ALIŞKANLIKLARIN GÜNLÜK YAŞAMA YANSIMASI

İÇERİK;

Sporun bireye kazandırdığı disiplinli alışkanlıkların, günlük yaşam düzeni, sorumluluk bilinci ve davranışlar üzerindeki olumlu etkilerini ele alan bir konudur.

Spor yalnızca fiziksel sağlığı korumaya yönelik bir etkinlik değil, aynı zamanda disiplinli bir yaşam biçiminin temel taşlarından biridir. Düzenli olarak spor yapmak, bireyin hem bedensel hem de zihinsel gelişimine katkı sağlar. Bu süreçte kazanılan disiplin ve alışkanlıklar zamanla günlük yaşama da doğrudan yansır.

Spor yapan birey öncelikle zaman yönetimi konusunda bilinç kazanır. Antrenman saatlerine uyma zorunluluğu, kişinin gününü planlı bir şekilde geçirmesini sağlar. Bu planlı yaşam tarzı; ders, iş ve sosyal hayat gibi alanlarda da düzeni beraberinde getirir. Böylece birey sorumluluklarını ertelemekten vazgeçmeyi öğrenir.

Disiplinli spor alışkanlığı, sabır ve kararlılık duygularını da geliştirir. Spor sürecinde hedefe hemen ulaşmak çoğu zaman mümkün değildir. Bu durum bireye emek vermeden başarıya ulaşılamayacağını öğretir. Günlük hayatta karşılaşılan zorluklar karşısında pes etmemek, spor sayesinde kazanılan bu bakış açısının bir sonucudur.

Ayrıca spor, bireyin özgüvenini artırır. Kendi sınırlarını zorlayan ve aşan kişi kendine olan inancını güçlendirir. Bu özgüven; topluluk içinde konuşma, karar alma ve sorun çözme gibi günlük yaşam becerilerine olumlu şekilde yansır. Aynı zamanda düzenli spor yapan bireyler, stresle başa çıkmada daha başarılıdır. Fiziksel hareket, zihinsel rahatlama sağlayarak daha sakin ve kontrollü bir tutum geliştirilmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak spor, disiplinli bir yaşamın kapısını aralayan önemli bir alışkanlıktır. Sporla kazanılan düzen, sabır, özgüven ve sorumluluk bilinci, bireyin günlük yaşamında daha dengeli ve başarılı olmasını sağlar. Bu nedenle spor yalnızca beden sağlığı için değil hayatın her alanında olumlu etkiler bırakan bir yaşam alışkanlığı olarak görülmelidir.

YAZAR

Mert Can EROĞLU

Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Eğitimi



30.01.2026

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

Sporcu Kimliğinin Bireysel Benlik Üzerine Etkisi

Spor, bireyin fiziksel gelişiminin yanı sıra psikolojik yapısını ve benlik algısını da etkileyen. Sporla düzenli olarak ilgilenen bireylerde zamanla sporcu kimliği gelişmektedir. Sporcu kimliği bireyin kendisini sporcu olarak tanımlama biçimini ve bu role yüklediği anlamı ifade eder. Benlik algısı ise bireyin kendisi hakkın'da oluşturduğu değerlendirmeler bütünüdür. Bu iki kavram arasındaki ilişki, sporun birey üzerindeki psikolojik etkilerinin anlaşılması açısından önemli.

Sporcu kimliği bireyin sporla kurduğu ilişkinin sürekliliğine bağlı olarak güçlenmektedir. düzenli antrenmanlar ve sportif başarılar bireyin kendisine olan güvenini artırarak benlik algısını olumlu yönde geliştirmesine katkı sağlar. Spor yoluyla kazanılan disiplin vb. gibi beceriler bireyin kendisini daha yeterli hisetmesine yardımcı olur. ancak sporcu kimliğinin aşırı baskın hale gelmesi durumunda benlik algısı yalnızca sportif başarıya bağlı hale gelebilir. Bu durum başarısızlık veya sakatlık gibi durumlarda bireyin kendisini yetersiz hisetmesine yol açabilir.

Sonuç olarak sporcu kimliği bireysel benlik algısında önemli rol oynamakta. Sporcu kimliğinin dengeli bir biçimde gelişmesi, bireyin sağlıklı ve sürdürülebilir bir benlik algısı oluşturmalarına katkı sağlar.

YAZAR
İREM ARMAĞAN
Spor Bilimler Fakültesi

DANISMAN
Dr. ögr. üyesi
muhammed Güler


31.01.2026

SPORUN BİREYİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İçerik

Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilinmemektedir. Düzenli şekilde spor yapıldığında kişi formunu korumakta, vücudunu geliştirmekte ve sağlığını korumaktadır. Egzersiz üzerine yapılan araştırmalar çoğu zaman sporun fiziksel faydalarına odaklanmış ve kalp damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğüne dair olumlu gelişmeleri ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık; kişinin stres, zorluk, başarısızlık ve başka karşısında pes etmeden ayakta kalabilme, duygularını yönetebilme ve yeniden toparlanabilme geçedir. Spor da bu gücü geliştiren en etkili araçlardan biridir.

1. Stresle baş etmeyi sağlar: Spor yapan kişi, zorlandığında vazgeçmemeyi öğrenir. Bu da hayatta karşılaşılan sorunlara karşı daha güçlü durmayı sağlar.

2. Öz güveni artırır: Başardığını görmek ("yapabiliyorum!" Duyusu) insanın kendine olan inancını güçlendirir.

3. Duyusal kontrol kazandırır: Spor, öfke, kaygı ve zork gibi duyguları sağlıklı şekilde boşaltmaya yardımcı olur.

4. Sabır ve disiplin kazandırır: Antrenman yapmak, hedefe adım adım gitmeyi öğretir. Bu da dayanıklılığı artırır.

5. Zorluklara alışmayı sağlar: Tenlemek, yorulmak, düzenli kalkmak... Spor, insanı hem bedenen hem ruhen güçlü yapar.

YAZAR

Aysenur Kistirak

DAVİTÇILIK

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed GÖLER

Spor Bilimleri Fakültesi
~~Antrenör~~ Rekreasyon eğitmeni

01.02.2026

SPORUN AKADEMİK BAŞARI VE ZAMAN YÖNETİMİ ÜZERİNDEKİ ETKESİ

PAGERİK;

Spor, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimine katkı sağlayan önemli bir etkinliktir. Özellikle öğrenciler için spor yapmak yalnızca bedensel sağlığı korumakla kalmaz; aynı zamanda akademik başarıyı ve zaman yönetimi becerilerini de olumlu yönde etkiler. Düzenli spor yapan öğrencilerin derslere odaklanma süresinin arttığı, stres seviyelerinin azaldığı ve planlama, zaman alışkanlıkları geliştirdiği birçok araştırma ve gözlemle desteklenmektedir.

Özellikle spor, akademik başarı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler duşur. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde kan dolaşımı hızlanır, beyne giden oksijen miktarı artar ve bu durum öğrenme kapasitesini olumlu etkiler. Spor yapan öğrenciler genellikle daha enerjik ve motive hissedir. Bu motivasyon, ders çalışma isteklerini artırarak daha verimli öğrenme süreçlerine katkı sağlar. Ayrıca spor sırasında salgılanan endorfin hormonu, bireyin ruh hâlini iyileştirir ve kaygıyı azaltır. Suu stresli veya yoğun ders temposu yaşayan öğrenciler için spor, zihinsel bir rahatlama aracı olarak önemli bir rol oynar.

Bunun yanında spor, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Spora uğrayan bir öğrenci, hem antrenmanları hem de ders programını dengeli bir şekilde zamanlar. Bu durum, bireyin günlük planlama alışkanlığı kazanmasını sağlar. Zamanı verimli kullanmayı öğrenen öğrenciler, derslere dikkatini azaltır ve sorumluluklarını daha verimli bir şekilde yerine getirir. Özellikle takım sporlarıyla içilen bireyler, disiplinli olma, belirli saatlere vakti ayırma ve görev bilinciyle hareket etme öğrenirler.

YAZAR

İlknur ÖZTEN

Spor Bilimleri Fakültesi / Spor Yöneticiliği

01.11.2024

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

SPORUN GENLERDE SOSYAL BECERİ GELİŞİMİNE KATKISI

Özet:

Spor, gençlerin yalnızca fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimini de destekleyen önemli bir etkinliktir. Spor faaliyetlerine katılan gençler, farklı bireylerle iletişim kurmayı öğrenir, iş birliği yapma becerilerini geliştirir ve topluluk içinde sorumluluk almayı deneyimler.

Takım sporları, gençlerin empati kurma, paylaşma ve birlikte hareket etme gibi sosyal becerilerini güçlendirir. Aynı zamanda liderlik, problem çözme ve katılma yöntemi gibi yaşam boyu gerekli olan becerilerin kazanılmasına katkı sağlar. Spor ortamında kazanılan başarı ve başarısızlık deneyimleri, gençlerin özgüvenlerini artırırken, sabırlı olmayı ve hedef belirlemeyi öğretir.

Bireysel sporlar ise öz disiplin, sorumluluk alma ve kendini tanıma becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Gençler, spor sayesinde sağlıklı iletişimi kurmayı, kurallara uymayı ve başkalarına saygı göstermeyi öğrenirler.

Sonuç olarak spor, gençlerin sosyal hayata daha aktif uyumlu ve öz güvenli bireyler olarak katılmalarını sağlayan önemli bir araçtır. Özellikle okul ve kulüp ortamlarında düzenli spor faaliyetleri, gençlerin hem kişisel hem de toplumsal gelişimine büyük katkı sunar.

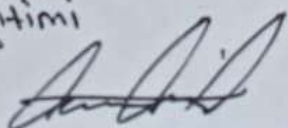
YAZAR

Nisanur Önen

Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük eğitimi

31.01.2026



DANISMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

KADIN VE ERKEK SPORCULARIN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Spor, bireylerin fiziksel, Psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli bir role sahiptir. Ancak Kadın ve erkek Sporcuların spora katılım nedenleri bazı yönlerden farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıklar biyolojik, toplumsal ve kültürel etkenlerden kaynaklanmaktadır.

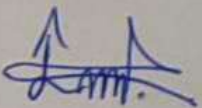
Erkek Sporcular genellikle spora rekabet, başarı, güç gösterisi ve performans odaklı hedeflerle yönelmektedir. Kazanma isteği, statü elde etme ve fiziksel üstünlük motivasyonları erkek Sporcularda daha baskın olabilmektedir. Özellikle takım Sporlarında rekabetçi motivasyon ön plandadır.

Kadın Sporcularda ise spora daha çok sağlıklı yaşam, fiziksel görünüm, stres azaltma ve sosyal etkileşim gibi nedenlerle katılmaktadırlar. Kendini iyi hissetme, özgüven kazanma ve sosyal bağ kurma Kadın Sporcular için önemli motivasyon unsurlarıdır. Bununla birlikte Profesyonel düzeydeki Kadın Sporcularda başarı ve performans motivasyonu da oldukça yüksektir.

Sonuç olarak, Kadın ve erkek Sporcuların spora katılım motivasyonları farklılık gösterse de her iki cinsiyet içinde spor, kişisel gelişim ve yaşam kalitesini artıran önemli bir araçtır.

YAZAR

Emullah Ayaser
Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Eğitimi



DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed Güler

TAKIM SPORLARI VE BİREYSEL SPORLARIN PSİKOSOSYAL FARKLILIKLARI

İÇERİK;

Takım sporları ile bireysel sporlar arasındaki psikososyal farklar, sporcunun gelişim sürecinde hem karakter yapısını hem de sosyal çevreyle kurduğu etkileşimi doğrudan belirleyen unsurlardır.

Temel farklar;

1. Sorumluluk ve Başarı Algısı;

- Bireysel sporlar: Sporcu, galibiyetin de mağlubiyetin de tek sorumlusudur. Bu durum yüksek düzeyde öz-disiplin ve içsel motivasyon gerektirir.
- Takım sporları: Sorumluluk paylaşıldığı için bireysel baskı azalabilir. Takıma karşı "sorumluluk" duygusu devreye girer.

2. Sosyal destek ve izolasyon

- Bireysel sporlar: Antrenman ve müsabaka süreçleri daha izole geçebilir. Bu durum sporcuyla zihinsel olarak daha dayanıklı hale getirse de kriz anlarda sosyal destek eksikliği hissedebilir.
- Takım sporları: Doğal bir sosyal destek ağı vardır. Sporcu grup içindeki varlığı sayesinde limitlerini daha kolay zorlayabilir.

3. Kaygı ve stres faktörleri;

- Bireysel sporlar: "Değerlendirme korkusu" daha yüksektir. Çünkü tüm sonuçlar tek bir kişinin üzerindedir. Bu durum yarışma öncesi kaygıyı tetikleyebilir.
- Takım sporları: Kaygı dağıtılabilir ancak "takımı yarı yokta bırakma" korkusu farklı bir stres türü yaratır. Takımı içinde rekabet de bazen psikososyal bir stres kaynağına dönüşebilir.

YAZAN

Elif Karakaya
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Kocaeli.

DANISMAN

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed Güler.

Sporcularda Başarısızlık Algısı ve Yeniden Toparlanma

İçerik;

Başarısızlık, sporculuk yaşamının doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Ancak başarısızlığın sporcunun performansı üzerindeki etkisi, yaşanan sürecin kendisinden çok bu durumun nasıl algılandığıyla ilişkilidir. Başarısızlık algısı, sporcunun hedeflerine ulaşamadığında bu durumu kişisel yetersizlik olarak mı yoksa gelişim sürecinin bir parçası olarak mı değerlendirdiğini ifade eder. Başarısızlığı olumsuz algılayan sporcularda özgüven kaybı, performans kaygısı ve motivasyon düşüşü görülebilir. Bu durum, sporcunun bir sonraki performansını olumsuz etkileyerek başarısızlık döngüsüne yol açabilir. Buna karşılık başarısızlığı öğrenme ve gelişim fırsatı olarak gören sporcular, hatalarından ders çıkararak performanslarını geliştirme eğilimindedir.

Yeniden Toparlanma (psikolojik dayanıklılık), sporcunun başarısızlık sonrası psikolojik dengesini yeniden kurabilme ve hedeflerine odaklanmaya devam edebilme becerisidir. Bu süreçte hedef belirleme, zihinsel antrenman teknikleri ve antrenör ile sosyal çevreden alınan destek önemli rol oynar. Sonuç olarak, başarısızlık sporculuk sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır; ancak başarısızlık algısı ve yeniden toparlanma becerisi, sporcunun performans sürekliliğini ve uzun vadeli sportif gelişimini belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır.

Yazar

Harun ATEŞ

Sağ Bakımı ve Güzellik
Uzmanlığı

~~Harun A.~~

01.02.2026

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed GÜLER

SPORUN YAŞAM KALİTESİ VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Spor insanların hem bedensel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlayan önemli bir etkinliktir. Günlük hayatta yaşanan stres, yorgunluk ve yoğun tempo zamanla bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle Spor, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan alışkanlıklardan biri olarak görülmektedir.

Düzenli Spor yapan bireylerde Vücut daha dinç olur. ve günlük işler daha kolay yapılır. Spor sayesinde kaslar güçlenir, hareket kabiliyeti artar ve kişi kendini fiziksel olarak daha iyi hisseder. Aynı zamanda uyku düzeni dümlu yönde etkilenir. ve bireyin enerjisi yükselir. Tüm bunlar yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olur.

Sporun ruh sağlığı üzerindeki etkileri de oldukça fazladır. Fiziksel aktivite sırasında vücutta mutluluk veren bazı hormonlar salgılanır. Bu durum kişinin kendini daha rahat ve huzurlu hissetmesini sağlar. Düzenli Spor yapan bireylerde stres ve kaygı azalırken, özgüven düzeyi artar. Spor, kişinin olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasında yardımcı olmaktadır.

Ayrıca Spor, sosyal ilişkilerin gelişmesine katkı sağlar. Özellikle grup halinde yapılan sporlar, insanların iletişim kurmasını ve sosyalleşmesini kolaylaştırır. Spor yaparken kazanılan disiplin ve düzen alışkanlığı, bireyin günlük yaşamında da planlı olmasını sağlar.

Sonuç olarak Spor, bireyin yaşam kalitesini yükselten ve ruh sağlığını dümlu yönde etkileyen önemli bir faaliyettir. Düzenli Spor yapmak, hem bedensel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmeye yardımcı olmaktadır.

YAZAR

DANISMAN

Melike Özkemel

Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon bölümü

Doç. Öğr. Üyesi
Muhammed GÜLER

31.01.2026

SPORCULARDA MOTİVASYON 8

İÇSEL Mİ DİŞSEL Mİ DAHA ETKİLİ?

Spor da ve Sporcuda Motivasyon Psikolojik bir etmendir. Motivasyon, Sporcunun Antrenmana katılımını artırır, ilgilenildiği branşa ilgisini artırır bunun yanı sıra Spora uzun süre devam etmeyi sağlar. Sporda motivasyon denince aklı içsel motivasyon ve dışsal motivasyon gelir. Bu motivasyon türleri içerik olarak birbirinden farklı olsa da Sporcunun Psikolojik için Sporcunun başarısı için ve Sporda devamlılık için önemli motivasyon türleridir.

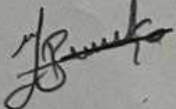
İçsel motivasyon, bireyin sporu kendi isteğiyle yapması, zevkerek yapması kendisi için yapması, başarı için yapması ve sporun kendisini geliştirdiği motivasyon türüdür. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular kendilerini motive etmeleri için Spora ilgi duyarlar bunun yanı sıra yapılan Antrenmanlara kendi isteği ile katılırlar. Bu tarz sporcular da Sporu para kazanmak amacıyla bir faaliyet yerine sporu bir görev olarak gölge yapacakları bir bütünü olarak görürler. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular Sporu kısa bir sürede başarımlar ve Spora yapmaları boyunca devam ederler.

Dışsal motivasyon ise ödül, Para, Aile ya da eğitmenlerin tebrik etmesi, Ceza gibi dışsal faktörlere dayanır. Dışsal motivasyon kısa vadeli performansı artır ancak içsel motivasyon gibi uzun süre devamlılık sağlayamayabilir. Dışsal motivasyon ödül ceza gibi etmenleri barındırdığı için bireyin Motivasyonunu düşürür ya da rekabet duygusunu artırabilir. Sonuç olarak içsel Motivasyon Sporcunun motivasyonun temel taşıdır, Dışsal motivasyon ise destekleyici unsurdur. Buradan da anlaşılacağı gibi içsel motivasyon dışsal motivasyona göre daha önemlidir ancak dışsal motivasyon gözardı edilmemelidir.

YAZAR

Burak Sayın

Spor Bilimleri Fakültesi/ Beden Eğitimi



Öğretmeniği

30.01.2026

DANISMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed Güler

SPOR VE ETİK : FAIR PLAY KAVRAMININ GÜNÜMÜZ SPORUNDA YERİ

Özet

Spor, bireylerin fiziksel gelişiminin yanı sıra psikolojik ve sosyal yönlerini de geliştiren bir etkinliktir. Bu bağlamda fair play kavramı, günümüz spor psikolojisi açısından önemli bir yere sahiptir. Fair play, rekabet sevgisi, kurallara bağlılık, dürüstlük ve centilmenlik gibi değerleri içerirken, sporun etik boyutunu temsil etmektedir. Spor Psikolojisi araştırmaları, fair play davranışlarının sporcuların davranışlarının sporcuların motivasyonunu artırdığını, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve takım içi uyumu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum sporun yalnızca performans odaklı değil aynı zamanda kişilik gelişimine katkı sağlayan bir alan olduğunu göstermektedir.

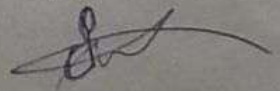
Olumlu açıdan değerlendirildiğinde fair play, sporcuların öz saygısını ve özgüvenini desteklemekte, kaygı düzeylerini azaltmakta ve sağlıklı rekabet ortamını sağlamaktadır. Spor psikolojisi perspektifinden bakıldığında etik davranışlar sergileyen sporcuların zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olmakta bu da uzun vadede daha sürdürülebilir bir spor kariyerine katkı sağlar. Ayrıca fair play genç sporcular için karakter eğitiminin bir parçası olarak görülmekte ve dürüstlük, empati, sorumluluk gibi değerlerin öğretilmesine öncelik verilmektedir.

Ancak göz ardı edilmemesi gereken bir durum vardır. Günümüz spor ortamında yoğun rekabet, ekonomide alırlar, medya baskısı fair play anlayışını zayıflatmaktadır. Bu durumda sporcuların aşırı stres yaşamaları ve motivasyonlarının yalnızca kazanca üzerine kurulmasına ve etik değerlerin ikinci plana itilmesine yol açar.

Sonuç olarak fair play, günümüz spor psikolojisinde hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle kritik bir kavramdır. Etik değerlerin korunması, sporcuların psikolojik sağlığını desteklemekte ve sporun gerçek ruhuna yansıtmaktadır. Ancak rekabet baskısı ve dissal faktörler fair play anlayışını tehdit edebilmektedir. Bu nedenle sporun her kademesinde fair play kültürünün geliştirilmesi spor psikolojisi açısından sağlıklı bireyler ve toplumlar yetiştirmenin en önemli araçlarından biridir.

YAZAR
Serret BUDAK
Spor Bilimler Fakültesi
Bedensel Eğitimi ve Spor Öğretmeni

DANISMAN
Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed GÜÇER



SPORUN STRESLE BAŞA ÇIKMA SÜRECİNDEKİ ROLÜ

İÇERİK;

Günlük hayatta insanlar birçok farklı nedenle stres yaşayabilmektedir. Özellikle okul, sınavlar ve sosyal ilişkiler birey üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Bu noktada stresle başa çıkma yöntemleri büyük önem taşımaktadır ve sporun önemli bir rolü vardır. Spor sayesinde kişi hem bedenini hem de ruhen rahatlar, bu da stresin azalmasına yardımcı olur. Spor sırasında salgılanan endorfin hormonu sayesinde kişi kendini daha mutlu ve daha sakin hisseder. Ayrıca spor, kişinin kafasını dağıtmasına ve stres yaratan düşüncelerden uzaklaşmasına yardımcı olur.

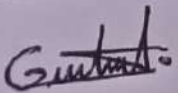
Düzenli spor yapan bireylerin özgüveni artar ve stresli durumlara karşı daha dayanıklı oldukları görülmektedir. Takım halinde yapılan sporlar, sayesinde kişi sosyalleşir, kendini yalnız hissetmez ve bu da stres düzeyinin azalmasını sağlar.

Sonuç olarak spor, stresin azaltılmasında etkili bir yöntemdir. Düzenli olarak spor yapmak kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar ve yaşam kalitesini artırır. Bu yüzden stres yaşayan bireylerin spor yapmaya zaman ayırmaları önemlidir.

YAZAR

Gölbahar YILMAZ

Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü



30.01.2026

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

ANTRENÖR - SPORCU İLİŞKİSİNİN PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İÇERİK:

Antrenör - Sporcu ilişkisi, sporcunun performansını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Antrenör, sporcunun sadece fiziksel gelişiminden değil; aynı zamanda psikolojik durumu, motivasyonu ve özgüveninde sorumludur. Sporcu ile antrenör arasında kurulan sağlıklı bir ilişki sporcunun antrenmanlara istekli katılımını ve müsabakalarda daha iyi performans göstermesini sağlar.

Antrenörün Sporcuya karşı anlayışlı, adil ve destekleyici bir tutum sergilemesi, sporcunun kendini değerli hissetmesine yardımcı olur. Bu durum sporcunun stres ve kaygı düzeyini azaltır, odaklanmasını artırır. Aynı zamanda açık ve etkili iletişim sayesinde sporcu, eleştirilerini daha rahat kabul eder ve gelişimine daha açık olur.

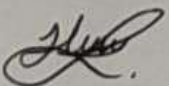
Antrenörün Sporcuyu tanıması ve bireysel özelliklerine yaklaşımında performansı olumlu yönde etkiler. Her sporcunun fiziksel kapasitesi ve öğrenme hızı farklıdır. Buna uygun yollarla antrenman planları hem verimi artırır hemde sabırlılığı risikoları azaltır.

Sonuç olarak güvene dayalı, saygılı ve etkili bir antrenör - sporcu ilişkisi; motivasyonu disiplinli çalışmayı ve psikolojik dayanıklılığı artırarak sporcunun performansını üst seviyeye taşır.

Uzun vadeli sportif gelişiminde destekler. Sporcu kendisine rehberlik eden ve inanan bir antrenörle çalıştığında spora olan bağlılığı artar bu durum performans istikrarını sağlar ve sporcunun kariyerinde daha bilinçli, özgüvenli adımlar atmaya katkı sunar. Sağlıklı kurulan bu ilişki, sporcu başarısının temel yapı taşlarından biri olarak öne çıkar.

YAZAR

Hayriye Güler
Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Eğitimi



DANISMAN

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed Güler

İçerik; SPORCULARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ VE GALIŞMA ORTAMI

Özgüven, sporcunun hem antrenman sürecinde hem de müsabaka anında sergilediği performansı doğrudan etkileyen temel psikolojik faktörlerden biridir. Spor psikolojisi alanında özgüven; sporcunun kendi yeteneklerine, becerilerine ve başarı potansiyeline duyduğu inancı olarak tanımlanmaktadır. Yüksek özgüvene sahip sporcular, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli olmakta, hata yaptıklarında motivasyonlarını kaybetmeden sürece devam edebilmektedir. Bu nedenle özgüvenin gelişimi, sadece bireysel özelliklerle değil, sporcunun içinde bulunduğu gelişme ortamıyla da yakından ilişkilidir.

Sporcularda özgüven gelişiminin temel kaynaklarından biri olumlu geri bildirimdir. Antrenörlerin yapıcı, destekleyici ve yol gösterici tutumları sporcuların kendini değerli hissetmesini sağlar. Sürekli eleştirilen, hataları üzerinden baskı konulan sporcular zamanla kendilerine olan inançlarını kaybedebilirler. Buna karşın başarıları fark edilen, kabası takdir edilen sporcular hem psikolojik olarak güçlenir hem de performanslarını artırma konusunda daha istekli hale gelirler. Bu noktada antrenör - sporcu iletişimi büyük önem taşımaktadır.

Gelişme ortamı, özgüvenin şekillenmesinde belirleyici bir diğer unsurdur. Güvenli, adil ve destekleyici bir spor ortamı, sporcunun kendini rahat ifade etmesine olanak sağlar. Takım arkadaşları arasında sağlıklı iletişimin olduğu, rekabetin yıkıcı değil geliştirici olduğu ortamlar özgüveni olumlu yönde etkiler. Aksine, aşırı baskı, kıyaslama ve rekabetin hakim olduğu ortamlar sporcularda kaygı düzenini artırarak özgüven kaybına yol açabilir. Ayrıca sporcunun hedef belirleme sürecine aktif olarak katılması özgüven gelişimini destekler. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler, sporcunun başarı durumunu yaşamasını sağlar. Küçük hedeflere ulaştıkça bireyin kendine olan inancı artar ve bu durum uzun vadeli başarıların temelini oluşturur. Bu süreçte gelişme ortamının sporcuyla cesaretlendiren ve hata yapma hakkı tanıyan bir yapıda olması büyük önem taşır.

Sonuç olarak, sporcularda özgüven gelişimi yalnızca bireysel çaba ile değil, içinde bulunduğu gelişme ortamının niteliği ile mümkündür. Destekleyici - antrenör tutumları - sağlıklı takım ilişkileri ve pozitif spor ortamları, özgüveni güçlendirerek sporcunun hem psikolojik iyi olmasını hem de sportif performansını artırmaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi açısından özgüven ve gelişme ortamı birlikte de ele alınması gereken iki önemli unsurdur.

YAZAR: MERTCAN KOYUNCU

FAKÜLTE/BÖLÜM: Spor Bilimleri Fak. /Rekreasyon

İMZA: 

TARİH: 31/01/2026

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

SAKATLIK SÜRECİNİN SPORCU PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ

İÇERİK,

Spor, bireyin fiziksel kapasitesinin yanı sıra psikolojik dayanıklılığını da geliştiren çok yönlü bir etkinliktir. Sporcuların performanslarını sürdürmelerini, düzenli antrenman ve müsabaka süreçlerinin devamlılığına bağlıdır. Ancak spor yaşamı boyunca karşılaşılan sakatlıklar, bu süreci kesintiye uğratarak sporcular üzerinde yalnızca fizyolojik değil psikolojik etkilerde oluşturmaktadır.

Sakatlık yaşayan sporcular, sürecin başlangıcında çoğunlukla olumsuz duygusal tepkiler sergilemektedir. Bu tepkiler arasında kaygı, stres, hayal kırıklığı, motivasyon kaybı yer almaktadır.

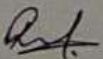
Sakatlık sürecinde ortaya çıkan bir diğer psikolojik etki, özgüven kaybıdır. Sporcular, fiziksel yeterliliklerine olan inançlarını kaybedebilmektedir. Bu durum iyileşme sürecini etkilemektedir. Ayrıca takım sporuyla ilgilenen bireylerde, takım içindeki rollerini kaybetme korkusu ve sosyal çevreden uzaklaşma hissi görülmektedir.

YAZAR

Rabia Güler

Spor Bilimleri Fakültesi

Rekreasyon Bölümü



01.02.2026

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed Güler

MODERN SPORDA PERFORMANS BASKISI VE PSİKOLOJİK SONUÇLARI

İÇERİK;

Modern sporun bireyde performans baskısı ve bireyde Psikolojik sonuçlarını ele alan bir konudur.

Modern sporda performans baskısı, sporcuların sürekli olarak yüksek başarı göstermeleri yönünde yoğun bir beklenti altında kalmalarıyla ortaya çıkmaktadır. Günümüzde medya, sosyal medya, sponsorluklar ve Profesyonel sporun ekonomik boyutu bu baskıyı daha da artırmaktadır. Sporcular yalnızca fiziksel performanslarıyla değil, aynı zamanda kamuoyu önündeki imajlarıyla da değerlendirilmektedir. Bu durum, sporcular üzerinde sürekli izleniyor ve yargılanıyor olma duygusu yaratarak psikolojik yükün artmasına sebep olmaktadır. Psikolojik baskının artması, sporcunun performansında doğrudan etkilemektedir. Aşırı stres altında olan sporcuların dikkat ve odaklanma düzeyleri düşebilir, karar verme süreçleri olumsuz etkilenebilir. Bu sebeple zihinsel yorgunluk, sakatlık riskini artırarak sporcu sağlığını riske atabilir.

Sonuç olarak, modern sporda performans baskısı yalnızca başarıyı artıran bir motivasyon unsuru değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşunu tehdit eden önemli bir risk faktörüdür.

YAZAR

Deniz YILMAZ

Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi

Muhammed GÜLER

01.02.2026

SPORDA KAYGI: YARIŞMA ÖNCESİ VE SONRASI PSİKOLOJİK SÜREÇLER

İÇERİK;

Spor Performansı; Fiziksel güç ve teknik becerinin yanı sıra Sporcunun zihinsel dayanıklılığı ile şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapının en temel belirleyicilerinden biri olan kaygı algusu, sporcunun müsabaka ortamına verdiği duygusal ve bedensel tepkilerin bütünüdür. Bilişsel çevrede kaygı, sadece o anki duruma bağlı olarak gelişen geçici bir tepki veya bireyin genel kişilik özelliklerine yerleşmiş sürekli bir eğilim olarak iki farklı boyutta yaşanmaktadır.

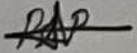
Müsabaka öncesi süreçte, sporcunun üzerinde ciddi bir psikolojik baskı mekanizması işlenmektedir. Bu evrede ortaya çıkan kaygı, kendisine pek farklı şekilde dışı vurur. Bununla birlikte birincisi olan somatik kaygı; kalp atışının hızlanması ve kas gerginliği gibi doğrudan vücut derinliğiyle ilgili fiziksel belirtilerdir. İkincisi olan bilişsel kaygı ise odaklanma gücü ve dikkat dağınıkları gibi zihinsel süreçlere kapsar. Spor bilimlerinde geçerli olan Ters U Hipotezi'ne göre, bu kaygının çok düşük olması motivasyon eksikliğine, çok yüksek olması ise performansın çökmesine yol açar. Bu nedenle sporcunun, en üst düzeye çıkarak "İdeal Kaygı Seviyesini" bulması ve öz-yeterlilik inancı ile bu süreci dengelemesi esastır.

Müsabaka sonrası süreç ise elde edilen sonucun sporcu tarafından nasıl yorumlandığına odaklanan affetme teorisi üzerinden şekillenir. Sporcu kabasını ve başarısını kendi kabasına ve yeteneğine bağlılığında özgüveni artırırken, mağlubiyet bürümün sonuculuğu gibi dış durumlara bağlaması gelişimini durdurabilir. Başarı sonrası yaşanan aşırı coşku hali ile mağlubiyet sonrası gelişen hayal kırıklığı ve yetersizlik hissi, doğru analiz edilmelidir. Psikolojik toparlanma süreci adı verilen bu aşamada, sporcunun yaşadığı duygusal giriş çıkışların profesyonelce yönetilmesi bir sonraki müsabaka için gereken zihinsel hazırlığın temel taşıdır.

Sonuç olarak; sporda kaygı yönetimi, sadece kısa anıyı kontrol etmek değil, sporcunun genel psikik hali ve uzun vadeli başarı grafiklerini koruma sanatıdır. Müsabaka dengesindeki bu gelişimlerin bilişsel metabolizma ile analiz edilmesi, modern spor biliminin vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir.

YAZAR

Ronay POLAT
Edebiyat Fakültesi



31.01.2026

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed GÜLER