

DÜNYADA VE TÜRKİYE’DE SPOR PSİKOLOJİSİ

Yunus Şahiner^{1*}, Büşra ÜN², Taner ATASOY³

Özet: Bu çalışmanın amacı spor psikolojisinin dünyada ve Türkiye’de geçmişten günümüze nasıl bir değişim ve gelişim gösterdiğini incelemek. 1800’lü yıllardan günümüze spor psikolojisinin spor alanında, üniversitelerde, okullarda, kulüplerde, ders kitaplarında, deneysel çalışmalarda, seminerlerde, organizasyonlarda ve kongrelerde nasıl bir kimlik kazandığı ve spor bilimlerinde öneminin arttığı görülmüştür. Spor psikolojisi tarihi birçok yönden psikoloji, beden eğitimi ve diğer kinesiyoloji ile ilgili disiplinler dahil olmak üzere diğer uzun süredir devam eden disiplinlerin tarihini yansıtır. Birçok ayrıntılı yazılı tarihi olmasına rağmen bu çalışmamızda spor psikolojisinde geçmişten günümüze rehber olacak bir bakış sağlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, psikoloji, gelişim, değişim.

SPORTS PSYCHOLOGY IN THE WORLD AND IN TURKEY

Abstract: The aim of this study is to examine how sports psychology has changed and developed from past to present in the world and in Turkey. From the 1800s to the present day, it has been seen how sports psychology gained an identity in the field of sports, universities, schools, clubs, textbooks, experimental studies, seminars, organizations and congresses, and its importance in sports sciences has increased. The history of sports psychology in many ways reflects the history of other long-standing disciplines, including psychology, physical education, and other kinesiology-related disciplines. Although there are many detailed written histories, this study aims to provide a guide in sports psychology from the past to the present.

Keywords: Sport, psychology, development, change.

¹**Adres:** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye.

²**Adres:** Cardiff Metropolitan University, Cardiff School of Sport, Health Sciences, Cardiff, Wales.

³**Adres:** İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye.

***Sorumlu Yazar:** yunusahinler@gmail.com

Atıf: Şahinler, Y., Ün, B.F., Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye’de Spor Psikolojisi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(2): 118-123.

1. GİRİŞ

Spor ve spora olan ilgi son yıllarda insan hayatının her alanına girmiştir. Spor insanlar için farklı sınıflandırmalara bürünmüştür. Sağlık için spor, stres atmak için spor, zayıflamak için spor ve eğlence için spor olmuştur. İnsanlar için sporun önemi artmış ve yeni spor sahaları, etkinlikler, toplumunda spora bakış açısını değiştirmiştir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallara konularak değer sahibi haline getirilen bilim olarak ifade edilmektedir (Kaplan ve Akkaya, 2014).

Spor, kişilerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan, sosyal hayatını düzenleyen, zihinsel olarak belirli bir seviyeye getirmesine olanak

sağlayan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgudur (Şahinler ve Ersoy, 2019). Spor, her şeyden önce insan unsuruna hitap ettiği için, sporda amaç ister sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplum oluşturmak olsun, ister geleceğe güvenle bakabilecek yapıcı, yenilikçi ve sağlıklı bir gençlik yetiştirmek olsun, ister sosyal çözülmeye ve yabancılaşmaya karşı kullanılacak bir araç olması özelliğiyle, sporun günümüzde çok etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu durumuna geldiği açık bir gerçektir (Yetim, 2014).

Dünyada ve Türkiyede Spor Psikolojisi

Psikoloji insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesidir. İlk olarak psikoloji tanımı geniş perspektiften ele alalım. Psikoloji üzerine olan araştırmalarda karşımıza çıkan ilk tanım ‘insan zihnini inceleyen bilim’dir. Cüceloğlu’na göre insan zihnini gözlemleyebilmenin olanaksızlığı karşısında bunalan ilk psikologlar, John B. Watson’un önderliğinde psikolojiyi, “gözlenebilen davranışların bilimsel incelenmesi” biçiminde tanımlamışlardır (Cüceloğlu, 2013). Onlara göre psikoloji, ancak diğer doğa bilimlerinde kullanılan deneysel yöntemle bilimselliğe kavuşur. Clifford T. Morgan’a göre “İnsan ve hayvan davranışlarını incelen bilimdir. İnsanların ve hayvanların davranışlarını anlayabilmek için akılcı ve bilimsel yollar kullanır.” Cüceloğlu’na göre ise “Psikoloji, insan davranışının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır (Morgan, 2011).

Özellikle 20 yüzyılda spor etkinlikleri ile ilgili çok sayıda kural getirilmiş sporculardan beklentiler çok yükselmiştir getirilen her kural sporcuları bedensel ve ruhsal yönlerden zorlamıştır 20 yüzyılın ikinci yarısında spor psikoloji teknikleri hızla gelişmesi sporun amaçları arasında spor psikolojisi yerini almıştır. Toplumun spora ilgisinin artmasıyla spor bir kazanç kapısı ve bir ticari sektör durumuna gelmiştir tüm bunlar sporcuların antrenman biçimlerini eğlenmelerini performans düzeylerini ben kimliklerine kişilik özelliklerini sporcu seçimini bilimsel olarak daha iyi ve yakından incelemeyi gerekli kılmıştır (Doğan, 2015).

Spor psikolojisi bu gereksinimleri gidermek için geliştirilmiştir. Temel olarak spor hem bireysel, hem de toplumsal bir etkinliktir, bu nedenle sporcuların da bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerden incelenmesi kaçınılmazdır. On dokuzuncu yüzyılın sonunda ve yirminci yüzyılın başlarında spor psikolojisiyle ilgili çalışmalar başlamakla birlikte, bunun çok daha eskilere dayandığı da öne sürülmüştür (Doğan, 2015). Birçok yazar spor psikolojisinin kökenlerini Sokrates, Platon ve Aristo’ya kadar götürür. Sonraki yüzyıllarda felsefeciler ve eğitimciler insan yaşamında oyunun, sporun, egzersizin ruhsal yönü üzerinde durarak bir anlamda spor psikolojisinin felsefi temellerini atmışlardır. Hipokrat, Galen, İbn-i Sina ve Tao’cu rahipler egzersiz ve aşırı zorlanmanın sağlık üzerine etkilerini vurgulamışlar; Rönesans dönemi ve sonrasında bedensel etkinliklere ilgi artmış; 16.-18. yüzyıllarda bilimsel çalışmaların sonuçları spora ve özellikle kondisyon kazandırmaya uygulanmaya başlanmıştır. 1883’te Dr. Speck ve 1922’de A.V. Hill egzersiz fiziolojisi konusunda çalışmalar yapmışlardır. 1891’de Almanya’da sporla ilgili çalışmalar için laboratuvar kurulmuştur (Başer, 1998; Özbaydar, 1983; Tiryaki, 2000). Zihin ve beden dayanışması eski zamanlardan beri insanların etkilemiştir. Spor psikolojisinin özünü yakalayan ünlü Yunan filozofu "sağlıklı bedende sağlıklı zihin" (biz bunu günümüzde sağlam mı kafa sağlam vücutta bulunur olarak kullanmaktayız) sözünü popüler hale getirdi. Profesyonel uygulayıcılar sporcuların genel ve farkları ile performans düzeylerinin eşit olarak kabul edildi bütünsel bir yaklaşımı benimsediler. Dünya genelinde spor psikolojisinin ortaya çıkışı daha önceki çalışmaların sonuçlarına göre Orta Avrupa’da olmasına rağmen gerçek doğum yeri tarihsel bir belirsizlik ile örtülmüştür. 1830’lu

yılların başlarında Alman bilim adamı olan Carl Friedrich Koch" beden eğitiminin Psikolojisi" üzerine bir makale yayınladı. Birkaç on yıl sonra Wilhem Wundt beceri ile ilgili deneysel çalışmasını Leipzig üniversitesi’nde 1879 yılında yaptı. Amerika’da 20 yüzyılın başından hemen önce Indiana üniversitesi’nden Norman Triplett bisiklet yarışında psikolojik faktörler de değinen spor psikolojisi üzerine ilk dergiyi yayınladı. Başka bir yarışmacının varlığı normal elde edilebilir in dışında gizli bir enerjinin ortaya çıkması gerçeğini buldu. Biz bu etkiyi günümüzde diğerlerin varlığı sosyal işlerini kolaylaştırdığı şeklinde adlandırmaktayız ve Triplettin katkısı sosyal psikolojide Bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Spor psikolojisi teriminin ilk kullanımı modern olimpiyat hareketinin kurucusunun Fransız asilzade Pierre de Coubertin olduğu anlaşılmaktadır. 1900 yılında "La Psychologie du Sport " adlı bir makale yayınladı ve 1937 yılında ölümüne kadar geçen süre içerisinde sporun psikolojik yönleri üzerine yazılar yazmaya devam etti Coubertin' in bu alanda yaptığı katkısına rağmen spor bağlamında tanımlanmış olan ilk makalelerin veya deneylerin birçoğu açıkça sistematik ve ilerleyiciydi (Costas I. Karageorghis ve Peter C. Terry 2011). Spor psikolojisi üzerine ilk kariyeri yapan ve spor psikolojisinin babası olarak bilinen Amerikalı psikolog Coleman Griffith dir. 1925 yılında Illionis Üniversitesi Griffith’den sporcular üzerinde bazı olumlu sonuçlar oluşturması için antrenörler ile çalışmasını istedi. Griffith 'in katkıları sonucunda Illinois Üniversitesi Amerikan futbolunda iki ulusal şampiyona ve üç kez Big Ten şampiyonası'nı kazandı.

Griffith, ilk spor psikoloji laboratuvarını Amerika’da açar ve spor psikolojisi alanındaki ilk dersini verir. Ayrıca, uzun bir süre klasikler arasında kabul edilen, 1926 yılında Antrenörlük Psikolojisi (Psychology of Coaching) ve 1928 yılında ise Sporcu Psikolojisi Psychology of Athletics) adında ilk iki kitabın yayımlar. Griffith'in tecrübelerinin birçoğu, bugün spor psikolojisi olarak kabul edebileceğimiz konulardan çok motor becerileri öğrenme ve sürdürme ile daha fazla ilgiliydi. Reaksiyon zamanı ve beklenti becerileri gibi konular üzerinde hayranlık duyuyordu. Griffith in laboratuvala Büyük buhranın sonucunda üniversitenin finansmanı geri çekmesinden sonra 1930 yılında kapanmak zorunda kalır. 1938 yılında Griffith, profesyonel bir beyzbol takım olan Chicaga ilk spor psikoloğu oldu. Onun bu görev alması, kulübün sahibi olan William Wrigley Jr.'nin (sakız patronu) ısrarı ile oldu fakat takım yöneticileri tarafından karşı çıkıldı. O, ekiple büyük bir başarı kazanmamasına rağmen oyuncuların kişilikleri üzerine etkileyici bir çalışma gerçekleştirdi. Başarısızlığının nedeni büyük ihtimalle takım yöneticisinin Griffith'in çalışmalarına karşı olması nedeniyle oldu fakat onun çabalarından sonra binlerce spor psikologları için bir kapı açılmıştı.

Spor psikolojisi, 1960’li yıllarda özellikle San Jose Devlet Üniversitesinde çalışan iki psikolog Bruce Ogilvie ve Thomas Tutko sayesinde önemli bir ivme kazandı. Onlar da Griffith gibi kişiliğin spor performansını nasıl etkilediğine yönelik çalışmalar ile ilgilendi. Ogilvie ve Tutko sporcuların motivasyonlarının doğru bir şekilde ölçebileceklerini iddia ettikleri Sporcu Motivasyon Envanteri-SME (Athletic Motivation Inventory-AMI) olarak bilinen kâğıt-kalem testinin yaygın olarak kullanımı ile ilgili bir tartışmaya yoğunlaştılar.

Diğer Amerikalı olan, Charles A. Garfield, eski Sovyetleri ziyaret ederek, 1950 yılından itibaren sporun Sovyet programında önemli bir yeri olduğunu belirtti. Uzayda ilk olarak yer almanın yarışı, ABD ve Sovyetler Birliği hükümetleri için astronomların zihinsel dayanıklılığı, psikolojik sağlamlıkları, esnekliğini ve uyumunu artıracak yeni yöntemleri keşfetmelerine öncülük etmiştir. Rus bilim adamlarının uzayda zihinsel süreçleri kontrol etmeleri, doğru düşünme ve eski yoga tekniklerini başarıyla kullanmalarına vesile olmuştur. Onların uyguladıkları teknikler öz düzenleme alıştırmaları veya ruhsal Öz-düzenleme olarak adlandırılmıştı. Bu teknikler sıfır yer çekiminde yaşamakla bağlantılı olan kaygılı olduğu kadar kas gerginliği ve kalp atış hızı gibi vücut fonksiyonlarında duyguları kontrol etmek için kullanıldı (Costas I. Karageorghis, Peter C. Terry 2011). Öz-düzenleme teknikleri, Sovyet Bloğu ülkelerinin 1970'li ve 1980'li yıllarda sporun çoğu branşında elde etmiş oldukları başarılar ile dünyayı etkisi altına aldığı dönemlerde kullanıldı. Genç ve başarılı sporcuların yüksek eğitimi antrenörlerce uygulanan sıkı eğitimler, iyi beslenme, kaliteli uyku ve spor psikolojisi teknikleri ile 1991 yılında Demir Perde'nin yıkılmasına kadar şampiyonluk zinciri ile dünya sporunda ön planda olmayı başardı. Batılı spor otoriteleri ve spor yöneticileri oldukça yapılandırılmış bu yaklaşımdan çok şey öğrendi ve 1976 yılında Montreal'deki Olimpiyat Oyunları Doğu Avrupa ülkelerinin birçok madalya aldığı gibi büyük organizasyonlarda, performanslardaki hayal kırıklıkları; Avustralya, İngiltere ve ABD'nin spor psikolojisini çok ciddi bir şekilde araştırmalarına sebep olmuştur.

Sovyet Bloğu ülkelerinin spor bilimi başarılı teknikler uygulamaları üzerine, spor psikolojisi batılı spor yöneticileri, antrenörler ve sporcular da ilgi odağı olmaya başladı. Bu durum 1980'li yıllar boyunca batılı ülkeler sporda yönetim organlarında; sporcular, antrenörler ve takım yöneticileri ile çalışmaları için danışman psikologları görevlendirme konusunda cesaretlendirdi. Başlangıçta, spor psikolojisi ile ilgilenenler genel psikolojinin teorileri ve etkileşimleri üzerine çalışmalar yaptılar. Zaman ilerledikçe sporla ilgili birtakım teoriler geliştirildi ve test edildi. Örneğin; Rainer Martens ve onun meslektaşlarının kitabı olan, çok boyutlu kaygı teorisini veya kaygının spor performansını nasıl etkilediğini tanımlayan, "Sporda Rekabet Kaygısı" (Competitive Anxiety in Sport) oldukça etkili oldu.

1990'lı yıllarda spor psikolojisi dergilerinin sayısı arttı ve Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği ve Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği gibi bilimsel kuruluşlar sık sık bilimsel toplantılar organize ettiler. Amerikan Psikoloji Derneği, Avustralya Psikoloji Derneği ve İngiliz Psikoloji Derneği gibi kurumlar tarafından spor psikolojisi, usule uygun olarak psikolojinin yararlı bir dalı kabul edildi ve planlanan disiplinli çalışmalar ile hedefe ulaşılmış oldu (Costas I. Karageorghis, Peter C. Terry 2011). Bu süreç içerisinde spor psikolojisi alanında dünyadaki önemli gelişmelerde oldu. Doğu Avrupa ülkelerinde ve özellikle Sovyetler Birliği'nde fiziksel etkinliklerin bireyin ruhsal gelişimine katkısı ve olası diğer yararları konusunda çalışılmış, fiziksel kültür enstitüleri (Institutes of Physical Culture) açılmıştır. 1965'te Roma'da Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (International Society of Sport Psychology-ISSP)

kurulmuştur. İlk Dünya Spor Psikolojisi Kongresi 1965'te, Roma'da yapılmıştır. Avrupa'da ilk Spor Psikolojisi Sempozyumu 1968'de Varna'da yapılmıştır. 1969'da Vittell'de Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (European Federation of Sport Psychology-FEPSAC) kurulmuştur. 1987'de Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association-APA) spor psikolojisini 47. bölüm olarak kabul etmiş. 1988'de spor psikologları Amerikan Olimpiyat Takımlarında resmen görevlendirildi (Doğan, 2015).

Türkiye'de spora ilk bilimsel yaklaşımın 1908'de Beden Eğitimi Genel Müfettişi olan Selim Sırrı TARCAN ile başladığı kabul edilir. Ali Sami YEN ve Burhan FELEK, 1924'te Paris Olimpiyatları'na katılacak sporcuların muayene edilmelerini istemiştir. 1938'de ise, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nde Sağlık Dairesi kurulmuştur. Türkiye'de spor psikolojisinin başlangıcı olarak 1943 yılı kabul edilir. Başer'e göre bu tarihte Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü "Sporun Fizyopatolojisi" adlı kitabın çevirisini yayımlamıştır. Aynı yılda, beden eğitimi öğretmeni olan İlhami POLATER bir günlük gazetede spor psikolojisiyle ilgili yazılar yazmaya başlamıştır. 1970'li yıllarda Lütfü ÖZTABAĞ Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi, daha sonra Sabri ÖZBAYDAR Spor Psikolojisi isimli kitapları yayımlamışlardır. Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başlatılmıştır. Türkiye'de ilk kez 2004 yılında Atina Olimpiyatları'nda sporculara yardım amacıyla iki uzman görevlendirilmiştir (Tiryaki, 2000; Yeltepe Ercan, 2013).

1990'lı yıllarda spor psikolojisi dergilerinin sayısı arttı ve Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği ve Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği gibi bilimsel kuruluşlar sık sık bilimsel toplantılar organize ettiler. Amerikan Psikoloji Derneği, Avustralya Psikoloji Derneği ve İngiliz Psikoloji Derneği gibi kurumlar kuruldu.

2000' li yıllarda Türkiye'de ve bir çok ülkede köşe yazıları, kongreler, makale ve kitaplarda spor psikolojisiyle ilgili yazıların yer alması bu alanı ön plana çıkartmıştır.

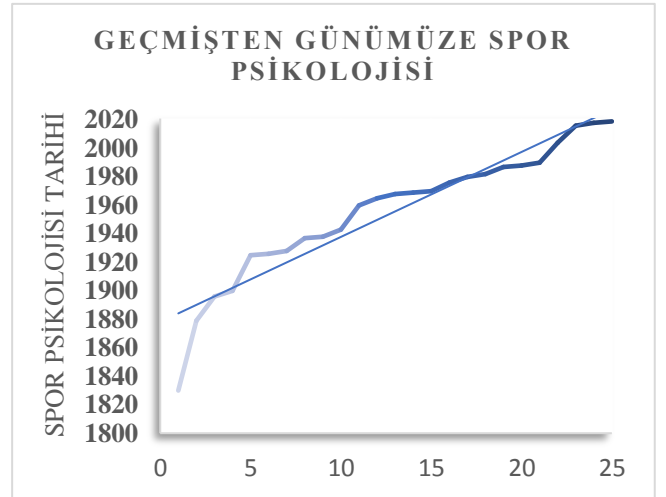
Türkiye'de 2010- 2020 yıllarda kulüplerde ve takımlarda mentör adı altında spor psikologları çalıştırılmaya başlandı. Birçok kulüp yöneticileri ve teknik adam sporun sadece fiziksel performanstan ibaret olmadığını, psikolojik tekniklerin de sporcu performansına büyük katkı sağladığına inandı. Bazı üniversitelerde egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili yüksek lisans ve sertifika programları ve psikoloji laboratuvarları açılmaya başlandı. 2016'lı yıllardan itibaren ülkemizde gençlik ve spor bakanlığı bünyesinde spor psikologları atanmaya başlandı.

Tablo 1. Spor Psikolojisi Tarihsel Süreçleri

| Tarih | Gelişim |
|-------|---|
| 1879 | 1879 yılında Wilhem Wundt beceri ile ilgili deneysel çalışmasını Leipzig Üniversitesi'nde yaptı. |
| 1898 | Amerika'da 20 yüzyılın başından hemen önce Indiana Üniversitesi'nden Norman Triplett bisiklet yarışında psikolojik faktörler de değişen spor psikolojisi üzerine ilk dergi yayınladı. |
| 1900 | 1900 yılında Spor psikolojisi teriminin ilk kullanımı modern olimpiyat hareketinin kurucusunun Fransız asilzade Pierre de Coubertin olmuştur. "La Psychologie du Sport " adlı bir makale yayınladı. |
| 1925 | 1925 yılında Spor psikolojisi üzerine ilk kariyeri yapan ve spor psikolojisinin babası olarak bilinen Amerikalı psikolog Coleman Griffith dir. Illinois Üniversitesi Griffith'den sporcular üzerinde bazı olumlu sonuçlar oluşturması için antrenörler ile çalışma yaptı. |
| 1925 | 1925 yılında ABD'de ilk spor psikolojisi laboratuvarı kuruldu. |
| 1926 | 1926 yılında Griffith, ilk spor psikoloji laboratuvarını Amerika'da açar ve spor psikolojisi alanındaki ilk dersini verir. Ayrıca, uzun bir süre klasikler arasında kabul edilen, "Antrenörlük Psikolojisi" (Psychology of Coaching) ilk kitabını yayınladı. |
| 1928 | 1928 yılında Griffith "Sporcu Psikolojisi Psychology of Athletics) adında ikinci kitabını yayınladı. |
| 1937 | 1937 yılında Pierre de Coubertin ölümüne kadar geçen süre içerisinde sporun psikolojik yönleri üzerine yazılar yazmaya devam etti. |
| 1938 | 1938 yılında Griffith, profesyonel bir beyzbol takım olan Chicago ilk spor psikoloğu oldu. |
| 1939 | 1939 yılında ABD'de lisanüstü eğitim başlatılmıştır. |
| 1943 | 1943 Türkiye'de beden eğitimi öğretmeni olan İlhami POLATER bir günlük gazetede spor psikolojisiyle ilgili yazılar yazmaya başlamıştır. |
| 1960 | 1960'lı yıllarda Spor psikolojisi, özellikle San Jose Devlet Üniversitesinde çalışan iki psikolog Bruce Ogilvie ve Thomas Tutko sayesinde önemli bir ivme kazandı. |
| 1960 | 1960'lı yıllarda spor psikolojisi hem akademik bir disiplin, hem de ayrı bir disiplin olarak görülmeye başlandı. |
| 1965 | 1965'te Roma'da Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (International Society of Sport Psychology-ISSP) kurulmuştur. |
| 1965 | 1965'te İlk Dünya Spor Psikolojisi Kongresi Roma'da yapıldı. |
| 1968 | 1968'te Avrupa'da ilk Spor Psikolojisi Sempozyumu Varna'da yapıldı. |
| 1969 | 1969'da Vittell'de Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (European Federation of Sport Psychology-FEPSAC) kurulmuştur. |
| 1970 | 1970'li yıllarda Türkiye'de Lütfü ÖZTABAĞ Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi kitapları yayımlandı. 1970 Sabri ÖZBAYDAR Spor Psikolojisi isimli kitapları yayımlamışlardır. |
| 1976 | 1976 yılında spor psikolojisi tekniklerini kullanarak Montreal'daki Olimpiyat Oyunları Doğu Avrupa ülkelerinin birçoğu madalya aldı |
| 1980 | 1970'li ve 1980'li yıllarda Spor psikolojisi Sovyet Bloğu ülkelerinin spor branşlarının çoğunda üstün başarıları ile dünyayı etkilediği zamanlarda kullanıldı. |
| 1980 | 1980'li yıllarda Batılı otoriter spor adamları da spor psikolojisi ile ilgilenmeye başladılar. Batılı ülkeler sporda yönetim organizasyonlarında; danışman psikologları görevlendirmeye başladılar. |
| 1982 | 1982'de Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı Ege Üniversitesi'nde başlatılmıştır. |

| | |
|------|--|
| 1987 | 1987'de Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association-APA) spor psikolojisini 47. bölüm olarak kabul etmiş. |
| 1988 | 1988'de spor psikologları Amerikan Olimpiyat Takımlarında resmen görevlendirildi. |
| 1990 | 1990'lı yıllarda spor psikolojisi dergilerinin sayısı arttı ve Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği ve Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği gibi bilimsel kuruluşlar sık sık bilimsel toplantılar organize ettiler. Amerikan Psikoloji Derneği, Avustralya Psikoloji Derneği ve İngiliz Psikoloji Derneği gibi kurumlar kuruldu. |
| 2004 | Türkiye'de ilk kez 2004 yılında Atina Olimpiyatları'nda sporculara yardım amacıyla iki uzman görevlendirilmiştir. |
| 2010 | 2010'lı yıllar kulüplerde ve takımlarda spor psikologlarıyla çalışmalar yapıldı. |
| 2016 | 2016 Yılında Marmara Üniversitesinde Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı Kuruldu. |
| 2018 | 2018 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığına ilk kez spor psikologları atandı. |
| 2019 | 2019 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne bağlı olarak Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı kurulmuştur. |

Tablo 1 incelendiğinde spor psikolojisinin nasıl değişim ve gelişim gösterdiği yer verilmiştir.

Tablo 2. Geçmişten Günümüze Spor Psikolojisi

Tablo 2 incelendiğinde 1800- 2020 yılları arasında spor psikolojisinin gelişim tarihleri gösterilmiştir.

Tablo 3. Dünyadaki Başlıca Spor Psikolojisi Organizasyonları

| |
|--|
| Alman Spor Psikolojisi Derneği (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie -ASP): www.ispw.unibe.ch/asp |
| Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association - APA) – Bolum 47: www.apa.org/about/division/div7.aspx |
| Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (European Federation of Sport Psychology - FEPSAC): www.fepsac.com |
| Avustralya Psikoloji Derneği (Australian Psychological Society APS) Spor Psikolojisi Üniversitesi: www.groups.psychology.org.au/csp |
| Fransız Spor Psikolojisi Derneği (French Society of Sport Psychology SFPS): www.psychoduspport.com |
| Güney Asya Pasifik Spor Psikolojisi Derneği (Asian South Pacific Association of Sport Psychology-ASPASP): www.aspasp.org |
| Hollanda Spor Psikolojisi Derneği (De Vereniging voor Sport Psychologie in Nederland - VSP): www.vspn.nl |
| İngiliz Psikoloji Derneği (British Psychological Society - BPS) - Spor & Egzersiz Psikolojisi Bölümü: www.bps.org.uk/spexspex_home.cfm |
| İngiliz Spor ve Egzersiz Bilimi Derneği (British Association of Sport and Exercise Sciences BASES) Spor ve Egzersiz Psikolojisi İlgi Grubu: www.bases.org.uk/Sport-Psychology-Interest-Groups |
| İspanya Spor Psikolojisi Federasyonu (Spanish Sport Psychology - FEPSAC): www.psicologiadeporte.org |
| İsveç Spor Psikolojisi Derneği (Swedish Sport Psychology Association - SIPF): www.svenskidrotts_pskologi.nu |
| İsviçre Spor Psikolojisi Derneği (Swiss Society for Sport Psychology SASP): http://sportpsychologie.ch |
| İtalyan Spor Psikolojisi Derneği (Italian Society of Sport Psychology - SIPSIS): www.psicologiadellosport.it |
| Kanada Toplumu Psikomotor ve Spor Psikolojisi (Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology - SCAPPS): www.scapps.org |
| Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Aktivite Derneği (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity - NASPSPA): www.naspspa.org |
| Portekiz Spor Psikolojisi Derneği (Portuguese Society of Sport Psychology - SPPD): www.sppd.com.pt |
| Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (International Society of Sport Psychology - ISSP): www.issponline.org |
| Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (Association for Applied Sport Psychology - AASP): http://appliedsportpsych.org |
| Yunan Spor Psikolojisi Derneği (Hellenic Society of Sport Psychology sportpsychology.gr EAT: www.sportpsychology.gr |

Tablo 3 incelendiğinde spor psikolojisinin gelişimine katkıda bulunan başlıca organizasyonlara yer verilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada spor psikolojisinin geçmişten günümüze nasıl bir gelişim gösterdiği incelenmiştir. Spor psikolojisi diğer disiplinlerden ortaya çıksa da, bu alanın kesinlikle tanımlanandan daha uzun ve daha derin bir tarihi vardır. Dünyada sporun psikolojik yönlerine ilgi gösteren ve daha önce tanınmayan çeşitli ve küresel etkilerle karakterize edilen bir tarihi gün ışığına çıkaran bireylerin katkıları ile ortaya çıktı. Spor psikolojisi, psikoloji ve beden eğitimi dahil olmak üzere diğer yerleşik disiplinlerin gelişimine paralel güçlü araştırma ve uygulama bileşenlerine sahip dünya çapında bir fenomendir. Spor psikolojisi alanındaki gelişmeler tüm dünyada hızla yayılmaktadır. Bu gelişmeler Türkiye’de spor psikolojisi için önemli ve umut verici gelişmelerdir. Günümüze kadar spor psikolojisi alanındaki kitap antrenman, egzersiz, futbol, sağlık-fitness gibi makale sayısında önemli artışlar olmuştur (Başer, 1998; Koruç, 1992; Tiryaki, 2000; Yelken E, 2013). Zamanla spor psikolojisi spor yapanlarda antrenmanın verimliliğini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir alan haline gelmiştir (Koruç, 1992). Spor psikolojisi mutidisipliner bir uygulama alanı olup ilk başlarda sporun sadece fiziksel güçten ibaret olduklarını savunanlar psikolojisinin başarıda etkili olduğunu görmüşlerdir. Spor psikolojisi zamanla bir terim olmaktan çıkıp batılı ülkeler takım ve küplerin içerisinde spor psikolog görevlendirmeleri başlamıştır. Başlangıçta spor psikolojisi genel psikolojinin teorileri ve etkileşimi üzerinde durulurken zaman ilerledikçe spor alanında spor psikolojisi ile birtakım teorileri geliştirip test edildi. Spor psikolojisinin çalışma alanlarının çeşitli olduğunu ve bu alanların ayrı bir uzmanlık alanı gerektirdiğini gördük (Koruç, 2000; Mahoney and Suinn, 1986).

Sonuç olarak spor psikolojisinin geçmişten günümüze gelişiminde araştırmalar, organizasyonlar, bilimsel dergiler, üniversitelerde egzersiz ve spor psikolojisi alanlarının açılması, sporda piskososyal alanlara ilginin artması, laboratuvarların kurulması, sertifika programlarının açılması, gençlik ve spor bakanlığına spor psikoloğlarının alınması, kitaplar ve kongrelerin artması bu alanın tanınmasına ve popülerliğine katkıda bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda yapılması gereken öneriler; Sporcu performansının sadece fiziksel güçle olmadığını başarının altında yatan en büyük etkenlerden birinde spor psikolojisinin, sporcu performansı üzerinde çok önemli olduğu görülmüştür. Litaretürde spor psikolojisi tarihi hakkında nadir çalışmaların olduğu tespit edilmiş. Spor psikolojisi alanıyla ilgili geniş çapta araştırmaların yapılması, spor psikolojisinin tüm kulüplerde ve takımlarda işlevinin anlatılması, sporcu üzerinde ne gibi katkıları olduğunu ve antrenman programlarının içerisine dahil edilmesi gerektiğini ön görülmüştür.

KAYNAKLAR

BAŞER, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara: Bağıran Yayınevi.

COSTAS I. KARAGEORGHİS, PETER C. TERRY (2011). Inside Sports Psychology (Spor Psikolojisi). Çev, Demir E, Ankara: Nobel Yayınevi, s:3.

COSTAS I. KARAGEORGHİS, PETER C. TERRY (2011). Inside Sports Psychology (Spor Psikolojisi). Çev, Demir E, Ankara: Nobel Yayınevi, s:4.

CÜCELOĞLU, D., (2013). İnsan ve Davranıőı(7. Baskı). İstanbul: Remzi.

DOĞAN, O.,(2015). Spor Psikolojisi, Detay yayıncılık, 3.Baskı, s:2, Ankara.

DOĞAN, O.,(2015). Spor Psikolojisi, Detay yayıncılık, 3.Baskı, s:4, ANKARA.

KAPLAN, Y. VE AKKAYA, C. (2014). Spor Kùltürü ve Türkiye’de Spor. International Journal of Science Culture and Sport, 2(2), 114-119.

KORUÇ, Z. (1992). Spor Psikolojisine Giriş. E Ergen (Ed.): Spor Hekimliđi, Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliđi Kolu Yayın No. 1, s.96-100.

MAHONEY MJ, SUİNN RM. (1986). History and overview of modern sport psychology. Clinical Psychologist, 39 (3): 645-68.

MORGAN, C. T., (2011). Psikolojiye Giriş. S. Karakaő, R. Eski (Çev.). Konya: Eğitim Akademi(19. Baskı).

ÖZBAYDAR, S.(1983). İnsan davranışının sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

ŞAHİNLER, Y., & ERSOY A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı deđiőkenlere göre incelenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 5(2), 168-177.

TİRYAKİ, ő. (2000). Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

YELTEPE ERCAN H. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. İkinci basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

YETİM, A. (2014). Sosyoloji ve Spor, Berikan Yayınevi, 6. Baskı, Ankara.