Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi ABD

Yüksek Lisans

AED 614 Spor Psikolojisi

Sporda Özgüven

13.Hafta

***Özgüven***ve ***meydan okuma becerisi*** sporcuların sahip olması gereken en önemli becerilerdendir. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun özgüveni düşükse ve meydan okuma konusunda tereddütleri varsa ***üst düzey performans*** sergileme konusunda zorlanacaktır.

Bireysel veya takım sporlarında aynı müsabaka içinde özgüvenin birçok olumlu ve olumsuz yönünü görebilmekteyiz. Rakibe biraz üstünlük kurduysak ve rakip de buna karşılık gösteremediyse bu müsabakanın kırılma anı olabilir. Basketbolda bunun örneğini saniyeler içerisinde görebilmekteyiz. Rakibe 2 kez üst üste üçlük atmışsak ve bir de sağlam bir savunma yaparak topu kapmışsak artık rüzgarı arkamıza almış oluruz ve rakip de büyük oranda düşüşe geçer.

İşte ***özgüven***burada devreye girmektedir. ***Özgüveni düşük sporcular*** geri dönüş ve toparlanma için çaba harcayamazlar ve çoğu zaman yenilgiyi kabullenerek mazeretlere bürünmeye başlarlar. ***Özgüveni yüksek sporcuların*** ise son ana kadar savaştıkları ve tüm sorumluluğu aldıkları görülmektedir. Bu yüzden sporcular üzerinde ***özgüven***konularında çalışmalar yapmak doğrudan sonuca etki edecek olan çalışmalardır.

**Sporcular özgüvenleri ile çalışırlarken şu noktaları göz önünde bulundurarak hazırlanmalıdırlar:**

1. Kendilerinden güçlü rakiplerle oynayacakları zaman nasıl bir psikolojik sürece giriyorlar. Yenilgiyi kabullenme mi gözleniyor yoksa meydan okumam mı?
2. Kendilerinden güçsüz rakiplerle oynayacakları zaman nasıl bir psikolojik sürece giriyorlar. Küçümseme, rehavete kapılma mı yoksa performansını en iyi şekilde sunmak için çaba mı?
3. Müsabaka anlarında öne geçtikleri zaman veya geriye düştükleri zaman nasıl bir zihinsel süreç içerisine giriyorlar.

**Özgüvenin sporcu performansına birçok katkısı bulunmaktadır. Bunlar:**

1. Özgüven olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlar. Kaygı korku gibi olumsuz duygulardan arındırır.
2. Sporcunun daha konsantre olmasını sağlar.
3. Hedefe ulaşmak için yoğun bir enerji sağlar.
4. Olumsuz durumlardan daha hızlı toparlanmayı sağlar.
5. Sporcunun oyundan zevk almasını sağlar.
6. Sporun dışında bireylerin kendilerini sevmelerini ve hayattan zevk almalarını sağlar.