



TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ

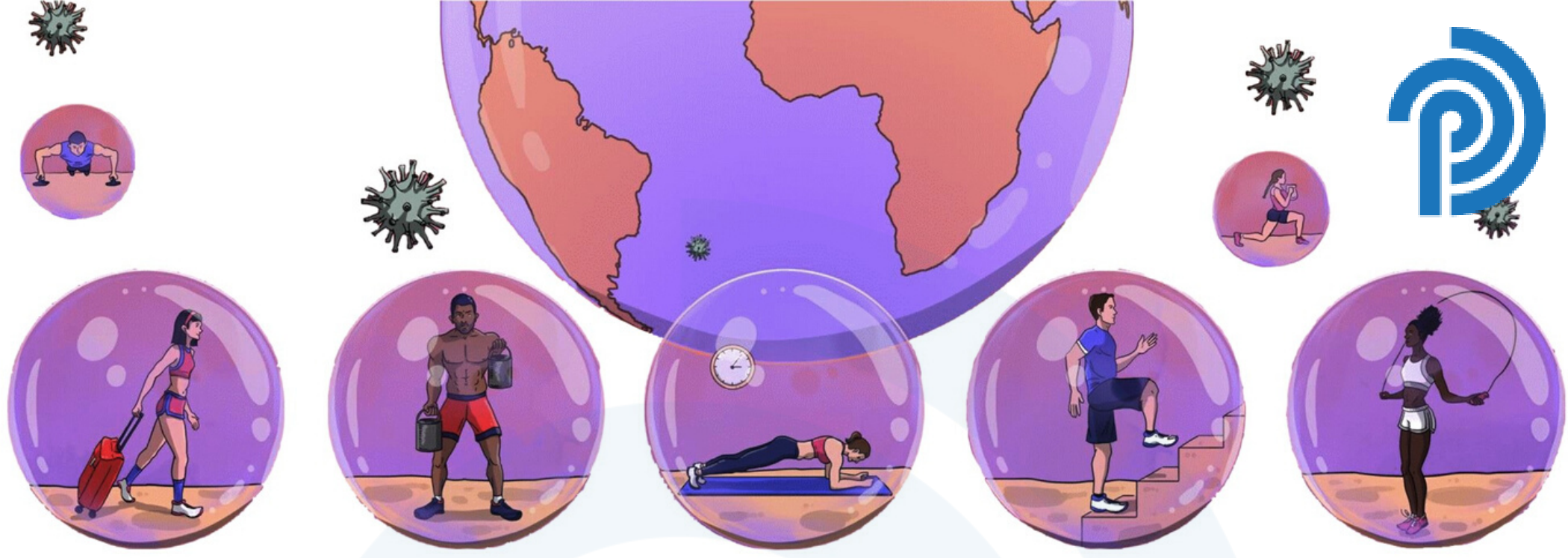
Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi

- PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ -

# EGZERSİZ YAPAN BİREYLERE ÖNERİLER



*#bizimicinonemlisin*



Pandemi sürecinde özellikle bağımsızlık sisteminizi güçlendirmek için **iyi beslenmek, iyi uyumak ve egzersiz yapmak** önerilmektedir.

Egzersiz; stresi yönetmeye, fiziksel ve zihinsel zindeliğimizi korumaya yardımcı olur.

Spor salonları ya da açık havada rahatça egzersiz yapma imkanımızın bulunmadığı bu dönemde evde egzersiz yapma alternatiflerine yönelerek **fiziksel olarak aktifliğimizi** korumalıyız.



## Neler Yapabiliriz?

Öncelikle günlük rutinimizi oluştururken, egzersizi bu rutinimiz içinde konumlandırarak başlayabiliriz. Günün **hangi saatinde, ne kadar süre ile neler yapacağımızı** belirleyebiliriz.



Fiziksel olarak aktif olabilmemiz için **hafif ile orta derecede 20 – 45 dk arası** egzersiz yapmamız önerilmektedir



## Neler Yapabiliriz?

Daha önce düzenli egzersiz yapıyorsanız, **rutinlerinizden uzaklaşmanın yaratacağı stres ve kaygıdan kaçınmak için evde yapabileceğiniz egzersizlere odaklanın.**



### EV EGZERSİZİ



Egzersizleri **oyunlaştırarak** ya da **evdeki araç gereçleri kullanarak** daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.



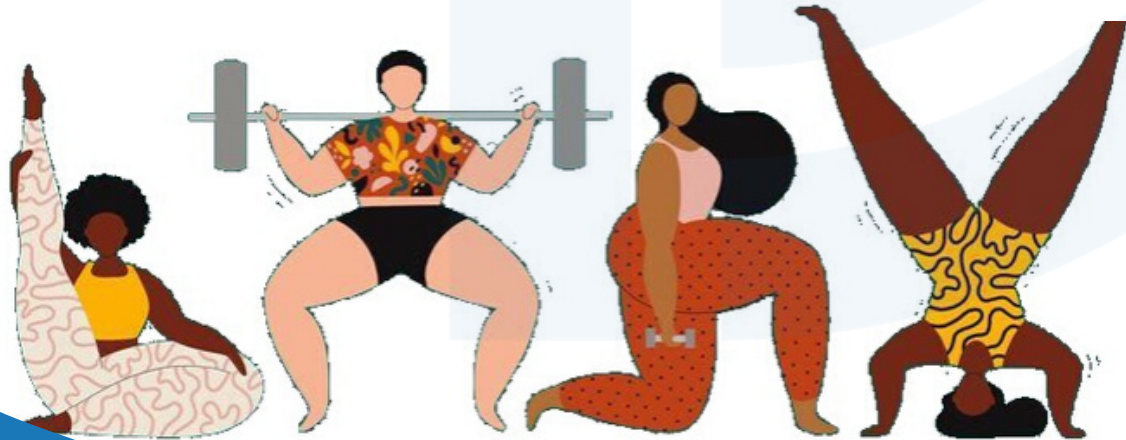


## Neler Yapabiliriz?



Günlük ve haftalık egzersiz hedefleri belirleyin.

Haftada 5 gün egzersiz yapmak, en iyi plank sürenizi aşmak, tekrar sayınızı arttırmak vb.



Kendinize meydan okuyun!



# Neler Yapabiliriz?

Hedeflerinize ulaşmak için **olumlu içsel konuşmalar** yapın.

Hedeflerine odaklan!

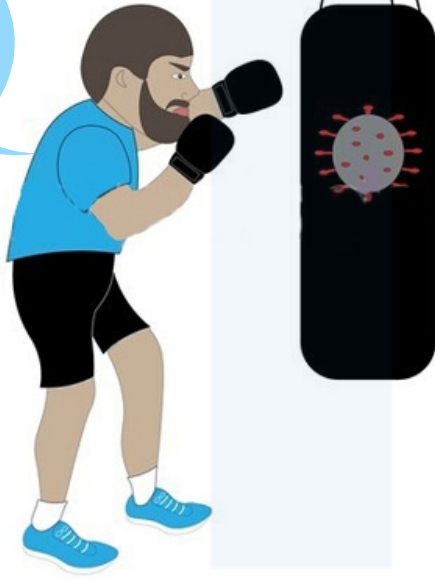


Sakin ol...



Evde egzersiz yapabilirim

Güçlü hissediyorum



Bu sizin geçmişte takılı kalmayıp, gelecekle ilgili de kaygılanmadan **anda kalmanıza** yardımcı olacaktır.



## "Birlikte" Neler Yapabiliriz?



Daha önce birlikte egzersiz yaptığınız ya da yapmak istediğiniz arkadaşlarınız ile **çevrimiçi egzersiz yapabileceğiniz uygulamalar üzerinden iletişim kurun.**

Birlikte performans hedefleri belirleyin ve hedeflerinize ulaşmak için gereken faaliyetlerinizi **ortak olarak planlayın.**



Birbirinizi takip edin ve geri bildirimler verin. Bu sayede hem **kolektif yeterliliğimizi geliştirmiş** hem de **egzersiz yapma motivasyonumuzu arttırmış** oluruz.

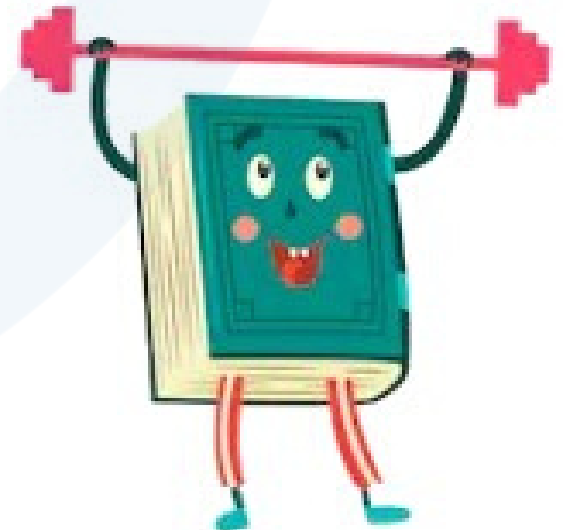




## Daha İleri Okumalar İçin

- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2(2001), 340-361.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10-30.
- <https://www.sciencealert.com/should-we-be-exercising-during-the-coronavirus-pandemic>
- <https://www.travelandleisure.com/trip-ideas/yoga-wellness/how-to-exercise-from-home-coronavirus>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/balanced/202005/exercise-and-covid-19>
- <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>

Bu içerik Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi tarafından hazırlanmıştır.



*#bizimicinonemlisin*