



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi

- PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ -

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ PERSPEKTİFİNDEN YAKLAŞIM



#bizimicinonemlisin



COVID-19 virüsünün neden olduğu pandemi süreci, yaşam alanlarının her kesiminde olduğu gibi spor ve egzersiz ortamında da beklenmedik değişiklikler yaratmıştır. Geniş bir hedef kitlesi olan spor ve egzersiz alanında başta sporcular olmak üzere, antrenörler, sporcu aileleri ve egzersiz yapanlar gibi pek çok birey bu değişen ortamın getirdiği zorluklarla baş etmek zorunda kalmıştır.

Uyku düzenimiz, yeme alışkanlıklarımız, gün içinde düzenli olarak yaptığımız çeşitli faaliyetler gibi günlük rutinlerimiz bile değişirken günün çoğu vaktini spor ortamlarında geçiren, sporsal faaliyetler ve hareketlilik yaşamının büyük bir parçası haline gelmiş bireyler için bu değişikliklere uyum sağlamak oldukça zorlayıcı olabilir.



Pandemi öncelikli olarak fiziksel sağlığımızı tehdit etse de büyük ölçüde psikolojik sağlığımızı etkilemektedir. İçinde bulunduğumuz durumdan kaynaklı olarak çoğunlukla belirsizlik ve kaygının yarattığı psikolojik değişimler, spor ortamlarındaki bireyler için genelde motivasyon ve hedeflerin kaybı, sporcular ve egzersiz yapanlar için yeni antrenman rutinleri ve egzersiz ortamındaki değişikliğe adapte olamama, antrenörler için yönetimde kontrol kaybı hissi, sporcu aileleri için sporcuyla iletişimde sıkıntılar olarak kendini gösterebilir.



Türk Psikologlar Derneği Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birimi, spor ortamında bulunan sporcular, antrenörler, sporcu aileleri ve egzersiz katılımcılarına yönelik sürecin yol açtığı psikolojik değişimlerin açıklanmasına ve bunlarla sağlıklı bir şekilde baş etme yöntemlerine dair paylaşımlarda bulunacaktır.

Paylaşımlarda ilk aşama pandemi sürecinin başlangıcından itibaren fiziksel tehdidin atlatılacağı zamana kadar meydana gelen değişikliklerle baş etmeyle ilgili olurken, ikinci aşamada ise fiziksel tehdidin ortadan kalktığı toparlanma dönemindeki sürece adaptasyonla ilgili olacaktır.



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

#bizimicinonemlisin