SPOR PSİKOLOJİSİ

ZİHİNSEL PERFORMANS, DAYANIKLILIK VE PSİKO-SOSYAL DİNAMİKLER



Doç. Dr.
Hasan ULUKAN

DUVAR

SPOR PSİKOLOJİSİ: ZİHİNSEL PERFORMANS, DAYANIKLILIK VE PSİKO-SOSYAL DİNAMİKLER

Doç. Dr. Hasan ULUKAN*

* ORCID:0000-0002-2313-201X



Spor Psikolojisi:
Zihinsel Performans, Dayanıklılık ve
Psiko-Sosyal Dinamikler
Doç. Dr. Hasan ULUKAN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve SayfaTasarımı Duvar DESIGN
Basım Tarihi: Ekim 2026
Yayıncı Sertifika No: 49837
E-ISBN: 978-625-8936-62-9

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvaryayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

Spor, insanlık tarihi boyunca yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir etkinlik olmamış; aynı zamanda bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini şekillendiren çok boyutlu bir yaşam alanı olmuştur. Günümüzde ise sporun başarısını belirleyen unsurlar yalnızca teknik beceri, fiziksel kapasite ve taktik yeterlilikle açıklanamamakta; psikolojik dayanıklılık, motivasyon, dikkat kontrolü, duygu düzenleme, öz güven, takım uyumu ve zihinsel beceriler performansın vazgeçilmez bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Bu değişim, spor psikolojisini spor bilimlerinin en hızlı gelişen ve en fazla araştırma üretilen disiplinlerinden biri hâline getirmiştir.

Son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar, yalnızca elit sporcuların performansını artırmaya yönelik uygulamalarla sınırlı kalmamış; sporcuların ruh sağlığı, psikolojik iyi oluşu, kariyer gelişimi, sakatlık sonrası uyum süreçleri, liderlik, takım dinamikleri, kültürel farklılıklar ve etik uygulamalar gibi çok daha geniş bir perspektife yönelmiştir. Böylece spor psikolojisi, performans odaklı dar bir yaklaşımın ötesine geçerek sporcuyu bütüncül bir bakış açısıyla ele alan disiplinler arası bir uzmanlık alanına dönüşmüştür.

Bu kitap, spor psikolojisinin tarihsel gelişiminden güncel kuramsal yaklaşımlarına, zihinsel performans becerilerinden psikolojik dayanıklılığa, motivasyon süreçlerinden takım dinamiklerine ve psiko-sosyal etkenlere kadar uzanan geniş bir içerik sunmayı amaçlamaktadır. Kitap hazırlanırken yalnızca klasik kaynaklardan yararlanılmamış; alan yazındaki en güncel ulusal ve uluslararası araştırmalar da sistematik biçimde incelenerek okuyucuya bilimsel kanıtlara dayalı, güncel ve kapsamlı bir kaynak sunulmaya çalışılmıştır.

Bilimsel bilgi sürekli gelişen ve yenilenen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle bu kitabın da spor psikolojisi alanında yürütülecek yeni araştırmalara katkı sağlaması, okuyucuların farklı bakış açıları geliştirmesine yardımcı olması ve uygulayıcılara bilimsel temelli bir rehber sunması en büyük temennimizdir.

Bu kitabın hazırlanma sürecinde bilgi ve deneyimlerinden yararlandığımız değerli bilim insanlarına, çalışmalarına kaynak olarak başvurduğumuz tüm araştırmacılara ve spor psikolojisinin gelişimine katkı sağlayan ulusal ve uluslararası bilim camiasına teşekkür ederim. Ayrıca bilimsel üretim sürecinde her zaman desteklerini hissettiğim aileme, meslektaşlarıma ve öğrencilerime şükranlarımı sunarım.

Bu eserin spor psikolojisi alanına ilgi duyan tüm araştırmacılar, uygulayıcılar ve öğrenciler için yararlı bir kaynak olması dileğiyle…

Doç. Dr. Hasan ULUKAN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 3

1. SPOR PSİKOLOJİSİNİN KAVRAMSAL VE TARİHSEL TEMELLERİ 1

1.1. Spor Psikolojisinin Disiplinler Arası Tanımı ve Sınırları 5
1.2. Antik Dönemden Modern Spora Zihinsel Hazırlık Anlayışının Evrimi ... 9
1.3. 20. Yüzyılda Bilimsel Spor Psikolojisinin Doğuşu 14
1.4. Bireysel ve Takım Performansında Psikolojik Faktörlerin Rolü 17
1.5. Spor Bilimleri ile Psikoloji Disiplini Arasındaki Epistemolojik Köprüler 20
1.6. Küresel ve Yerel Bağlamda Spor Psikolojisi Gelişimi 22
1.7. Türkiye'de Spor Psikolojisinin Tarihsel Seyri 23
1.8. Temel Kavramlar: Motivasyon, Anksiyete, Odaklanma ve Dayanıklılık 24

2. KURAMSAL ÇERÇEVELER VE TEMEL MODELLER 26

2.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Zihinsel Beceri Eğitimi 26
2.2. Motivasyon ve Başarı Psikolojisi 27
2.3. Kaygı, Stres ve Duygu Düzenleme 29
2.4. Sosyal Bilişsel Kuram ve Gözlemsel Öğrenme 33
2.5. Flow Kuramı ve Optimal Performans Psikolojisi 34
2.6. Dayanıklılık Kuramları 35
2.7. Psiko-Sosyal Yaklaşımlar: Takım Uyumu ve Kolektif Yeterlilik 37
2.8. Güncel Yaklaşımlar: Nöropsikoloji, Yapay Zekâ ve Dijital Spor Psikolojisi 38

3. BİREYSEL PERFORMANS PSİKOLOJİSİ VE ZİHİNSEL BECERİ GELİŞTİRME 41

3.1. Hedef Belirleme ve Kendine Güven Teknikleri 42
3.2. Dikkat ve Konsantrasyon Kontrolü 44
3.3. Görselleştirme ve Mental İmgeleme Yöntemleri 45
3.4. Duygusal Düzenleme ve Stres Yönetimi 46
3.5. Yaralanma Sonrası Psikolojik Toparlanma 48
3.6. Motivasyonel İklim ve İçsel Motivasyon Geliştirme 49
3.7. Bireysel Sporlarda Zihinsel Antrenman Programları 50
3.8. Performans Düşüşü ve Müdahaleler 51

4. TAKIM DİNAMİKLERİ, PSİKO-SOSYAL FAKTÖRLER VE UYGULAMALI ALANLAR 53
4.1. Takım Uyumu ve Kolektif Zihin Yapısı 53
4.2. Liderlik Stilleri ve Koç-Psikolog İlişkisi 54
4.3. İletişim ve Çatışma Yönetimi 55
4.4. Taraftar ve Seyirci Etkisi 57
4.5. Kültürel Farklılıklar 59
4.6. Cinsiyet Farklılıkları 62

5. SONUÇ 65

6. KAYNAKÇA 67

1. SPOR PSİKOLOJİSİNİN KAVRAMSAL VE TARİHSEL TEMELLERİ

Spor psikolojisi, en genel anlamıyla, spor ve egzersiz bağlamında ortaya çıkan davranışları, bilişsel süreçleri, duyguları ve kişiler arası etkileşimleri inceleyen; aynı zamanda bu süreçleri performans, iyi oluş ve katılımı geliştirmek amacı ile uygulamaya dönüştüren disiplinler arası bir alandır (Büyükbasmacı, 2023). Güncel yaklaşım, spor psikolojisini sadece yarışma öncesi motivasyon konuşmaları veya başarı için zihinsel dayanıklılık artırma teknikleri ile sınırlamaz; aksine bireyin performansını, ruh sağlığını, gelişimini, çevresel etkileri ve spor sisteminin örgütsel yapısını birlikte ele alır (Portenga vd., 2017). Nitekim alanın çağdaş tanımlarında spor psikolojisinin psikoloji, spor bilimleri ve tıp ile kesişen çok disiplinli bir yapıya sahip olduğu; sporcuların psikolojik becerileri kadar iyi oluşları, gelişimsel özellikleri ve içinde yer aldıkları sistemlerin de inceleme konusu olduğu vurgulanmaktadır (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2021; Weinberg & Gould, 2023).

Bu nedenle spor psikolojisini kavramsallaştırırken alanın iki temel eksenini birlikte düşünmek gerekir. Birinci eksen, spor ortamındaki psikolojik olguların bilimsel olarak açıklanmasıdır. Bu eksende motivasyon, dikkat, kaygı, özgüven, öz-düzenleme, grup dinamikleri, liderlik, kimlik, tükenmişlik, sakatlık sonrası uyum ve kariyer geçişleri gibi konular yer alır (Alzner, 2025). İkinci eksen ise uygulamadır, burada amaç, bilimsel bilgiye dayalı müdahalelerle sporcu, takım, antrenör veya spor örgütlerinin işlevselliğini desteklemektir. Bu ikili yapı, alanın kuramsal ve profesyonel bir uzmanlık alanı olmasını sağlamıştır. Özellikle alanın psikolojik beceri eğitimi, danışmanlık, sistemsel müdahale, gelişimsel ve sosyal boyutları kapsayan bir uzmanlık alanı olduğu açık biçimde ortaya konmaktadır (Bohall & Bautista, 2017; Petrie, 2019).

Kavramsal açıdan bakıldığında spor psikolojisinin merkezinde, performans ile insan deneyimi arasındaki ilişkinin çözümlemesi bulunmaktadır (Erduğan, 2020). Latinjak & Hatzigeorgiadis'in (2021) geliştirdiği bilgi haritası, alanın günümüzde dört ana kümeye yayıldığını göstermektedir: biyopsikolojik betimleyiciler, dışsal değişkenler, psikolojik beceriler ve uygulamalı spor psikolojisi. Bu çerçeve, spor psikolojisinin artık sadece bireyin zihinsel süreçlerine odaklanan dar bir alan olmaktan çıktığını; çevre, beden, ilişki ve uygulama boyutlarının birbirine bağlandığı bütüncül bir yapı kazandığını göstermektedir (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2021).

Alanın tarihsel kökenleri incelendiğinde, spor psikolojisinin tek bir anda doğmuş bir disiplin olmadığı; farklı bilimsel damarların zaman içinde

birleşmesiyle oluştuğu görülür (Heper vd., 2012). 19. yüzyılın sonlarında Norman Triplett'in bisiklet yarışları bağlamında yaptığı gözlemler ve 1898 tarihli çalışması, çoğu zaman sporla ilişkili ilk psikoloji araştırmalarından biri olarak anılır (Vaughan & Guerin, 1997). Triplett'in çalışması, başkalarının varlığının performans üzerindeki etkisini incelemesi bakımından daha sonra sosyal kolaylaştırma tartışmalarına temel oluşturmuştur. Bu dönem, henüz spor psikolojisi adının kurumsal olarak yerleşmediği; ancak spor performansının psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmeye başlandığı erken bir aşamadır (Triplett, 1898; Lochbaum vd., 2022).

Bununla birlikte, spor psikolojisinin kurumsal ve sistematik temelleri söz konusu olduğunda en sık anılan isim Coleman Roberts Griffith'tir (Green, 2014). Griffith, Kuzey Amerika spor psikolojisinin öncülerinden biri olarak kabul edilmektedir ve 1920'li ve 1930'lu yıllarda araştırma, öğretim, uygulama boyutlarında alanın ilk bütünlüklü örneklerini vermiştir. University of Illinois bünyesinde kurulan Research in Athletics Laboratory ile laboratuvar düzeyinde ölçüm ve gözlemi spora uyarlamış; ayrıca Psychology of Coaching (1926) ve Psychology of Athletics (1928) gibi erken dönem temel eserlerle antrenörlük, alışkanlık, dikkat, öğrenme, reaksiyon zamanı ve moral gibi konuları psikolojik bakış açısıyla ele almıştır (Gould & Pick, 1995). Griffith'in Chicago Cubs ile yaptığı çalışmalar da kuramsal bilginin performans bağlamına taşınabileceğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir (Green, 2003; Griffith, 1926).

Griffith dönemi, alanın öncü ama kırılgan evresi olarak değerlendirilebilir. Çünkü bu yıllarda ortaya konan fikirler güçlü olmakla birlikte, alan henüz akademik ve kurumsal olarak kalıcı bir yapılanmaya sahip değildi. İkinci Dünya Savaşı sonrasına kadar spor psikolojisi dağınık çalışmalarla varlığını sürdürdü. Buna karşın, savaş sonrası dönemde performans, öğrenme, motor davranış ve insan faktörleri üzerine artan ilgi, spor psikolojisinin yeniden ivme kazanmasına zemin hazırladı. Özellikle 1960'lardan itibaren alan, yalnızca bireysel meraklarla ilerleyen bir araştırma alanı olmaktan çıkarak kongreleri, dernekleri, dergileri ve eğitim programları olan bir disipline dönüşmeye başladı (Weinberg & Gould, 2023).

Uluslararası kurumsallaşma açısından 1965 yılı özel bir dönüm noktasıdır. Roma'da Ferruccio Antonelli'nin öncülüğünde düzenlenen Birinci Dünya Spor Psikolojisi Kongresi, dünyanın farklı bölgelerinden yüzlerce katılımcıyı bir araya getirmiş; bu toplantı sırasında International Society of Sport Psychology (ISSP) kurulmuştur. ISSP'nin kuruluşu, spor psikolojisinin artık yalnızca yerel akademik girişimlerden ibaret olmadığını, küresel bir bilim topluluğu üretmeye başladığını göstermiştir. Ardından uluslararası dergiler, kongreler ve bölgesel

örgütlenmeler alanın hem görünürlüğünü hem de bilimsel standartlarını güçlendirmiştir (Edwards vd., 2025; Schinke vd., 2026).

Amerikan psikoloji geleneği içinde ise spor psikolojisinin daha net kurumsallaşması, APA Division 47'nin oluşumu ve spor psikolojisinin uzmanlık olarak tanınmasıyla hız kazanmıştır (Horn, 2008). APA'nın 2003 yılında sport psychology proficiency'yi onaylaması, alanın profesyonel sınırlarını ve yetkinlik gerekliliklerini belirlemesi bakımından önemlidir. Bu gelişme, spor psikolojisinin yalnızca bir araştırma alt alanı değil, aynı zamanda etik, eğitim, süpervizyon ve uygulama standartları olan bir uzmanlık alanı olduğunu teyit etmiştir. Bu çerçevede spor psikoloğunun rolü; psikolojik beceri öğretimi, iyi oluşun desteklenmesi, sakatlık ve geçiş dönemlerinde danışmanlık, takım içi etkileşimlerin geliştirilmesi ve spor sistemlerinde önleyici çalışmalar yürütme gibi çok katmanlı görevleri içermektedir (Gill vd., 2025).

Spor psikolojisinin kavramsal gelişiminde en önemli dönüşümlerden biri, davranışçı açıklamalardan bilişsel ve sosyal bilişsel modellere geçiştir. Erken dönemlerde öğrenme, alışkanlık ve uyarıcı tepki ilişkileri ön plandayken, zamanla sporcunun içsel konuşması, öz-yeterlik inancı, hedef yönelimi, dikkat kontrolü ve bilişsel değerlendirme süreçleri öne çıkmıştır (Beauchamp vd., 2019). Özellikle Bandura'nın öz-yeterlik yaklaşımı, Deci ile Ryan'ın öz-belirleme kuramı ve başarı hedefi kuramı gibi çerçeveler, spor ortamında motivasyonun ve performansın yalnızca dışsal ödüllerle açıklanamayacağını göstermiştir. Bu teorik kayma, sporcunun aktif, anlam kuran ve öz-düzenleme kapasitesine sahip bir özne olarak ele alınmasına katkı sağlamıştır (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 2000; Roberts vd., 2007).

Özellikle motivasyon araştırmaları, spor psikolojisinin kuramsal omurgalarından birini oluşturur (Sarı ve Sağ, 2021; Tunca ve Gülsoy, 2023). Öz-belirleme kuramına göre bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimleri karşılandığında daha nitelikli ve sürdürülebilir bir motivasyon yapısı gelişmektedir (Özdemir vd., 2025). Spor bağlamında bu durum, antrenman ortamının ne kadar destekleyici olduğu, antrenörün hangi iletişim dilini kullandığı, sporcunun kendini ne kadar yetkin hissettiği ve takım içinde aidiyet duygusu yaşayıp yaşamadığı ile yakından ilişkilidir. Başarı hedefi kuramı ise sporcunun başarıyı nasıl tanımladığını merkeze alır; görev yönelimli yapılar öğrenme, gelişim ve çaba üzerine kurulu iken, ego yönelimli yapılar başkalarına üstün gelmeye daha fazla vurgu yapar. Bu kuramlar, performansın psikolojik zeminini açıklamakla kalmaz; aynı zamanda spor ortamlarının nasıl daha sağlıklı düzenlenebileceğine de ışık tutar (Deci & Ryan, 2000; Roberts vd., 2007; Weinberg & Gould, 2023).

Bir diğer temel kavramsal alan ise psikolojik beceri eğitimidir. Hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, gevşeme, dikkat kontrolü, duygu düzenleme ve yarışma rutini geliştirme gibi uygulamalar, spor psikolojisinin görünür yüzünü oluşturmuştur (Jones & Mattie, 2024). Ancak literatür, bu becerilerin yüzeysel motivasyon teknikleri olmadığını; düzenli, bağlama özgü ve sistematik biçimde uygulandığında performansa anlamlı katkılar sunduğunu göstermektedir (Lange-Smith vd., 2024). Son yıllardaki araştırmalar psikolojik müdahalelerin genel olarak performans üzerinde olumlu etkiler sağladığını; özellikle iyi yapılandırılmış psikolojik beceri programlarının sporcuların rekabetçi durumları, öz-güvenleri ve öz-düzenleme süreçleri üzerinde yararlı olduğunu ortaya koymaktadır (Reinebo vd., 2024).

Bununla birlikte, alanın tarihsel evrimi yalnızca performans geliştirme ekseninde ilerlemekle kalmamış 1990'lardan itibaren sporcuların insan olarak bütüncül deneyimlerine daha fazla dikkat çekilmiş; kimlik, kariyer geçişi, tükenmişlik, sakatlık, toplumsal cinsiyet, kültür ve etik meseleler giderek daha görünür hale gelmiştir (Tod vd., 2023). Bu yönelim, uygulamalı spor psikolojisinin sadece elit sporcunun yarışma sonucunu iyileştirmeye çalışan dar bir danışmanlık modeli olamayacağını; spor ortamında bulunan bireyin yaşam boyu gelişimini, sosyal bağlamını ve kırılganlıklarını da dikkate alması gerektiğini ortaya koymuştur (Ardern vd., 2013).

Bu genişleme, spor psikolojisinin ruh sağlığı alanıyla kurduğu ilişkinin güçlenmesine de yol açmıştır (Gönen ve Ceyhan, 2025). Uzun süre boyunca sporcu imgesi, dayanıklı, kontrollü ve baskıya dirençli birey üzerinden idealize edilmiştir. Oysa son dönem araştırmaları, elit sporcuların da depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, uyku sorunları, madde kullanımı, tükenmişlik ve yardım arama engelleri gibi psikolojik zorluklarla karşılaşabildiğini göstermiştir (Yıldırım & Yılmaz, 2025). IOC'nin 2019 tarihli uzlaşı bildirisi, elit sporda ruh sağlığının sistematik biçimde ele alınması gerektiğini ve ruhsal belirtilerin performans, sakatlık ve kariyer geçişleriyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ardından geliştirilen SMHAT-1 ve SMHRT-1 araçları, elit sporcularda ruh sağlığı belirtilerinin erken fark edilmesini destekleyen yapılandırılmış araçlar sunmuştur (Reardon vd., 2019; Gouttebarge vd., 2021).

Sporcu psikolojisi günümüzde yalnızca kazanmaya odaklı zihinsel hazırlık bağlamında değil, psikolojik güvenlik, yardım arama davranışı ve sağlıklı spor çevresi bağlamında da incelenmektedir (Ronkainen vd., 2016). Bu noktada yardım arama davranışı üzerine yapılan araştırmalar önemlidir. Cosh vd., (2024) çalışmalarında sporcuların profesyonel yardım arama oranlarının sınırlı olabildiğini; damgalanma, zayıflık algısı, gizlilik kaygısı ve performans kültürünün başlıca engeller arasında bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular,

spor psikolojisinin etik ve insani sorumluluk alanını genişletmektedir: amaç sadece performansı optimize etmek değil, aynı zamanda psikolojik destek aramayı normalleştiren spor kültürleri inşa etmektir (Cosh vd., 2024).

Benzer biçimde, sakatlık psikolojisi de alanın temel kavramsal dinamiklerinden biri haline gelmiştir. Sporcunun sakatlığa verdiği tepki; yalnızca ağrı düzeyi veya tıbbi prognoz ile değil, kayıp algısı, kimlik tehdidi, yeniden sakatlanma korkusu, sosyal destek ve baş etme kaynakları ile şekillenmektedir (Reussner vd., 2024). Güncel çalışmalar sakatlık araştırmalarının son 50 yılda performans odaklı spordan daha bütüncül bir sporcu sağlığı paradigmasına doğru kaydığını göstermektedir. Böylece spor psikolojisi, iyileşme sürecinin yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve duygusal olarak da yönetilmesi gereken bir süreç olduğunu savunmaktadır (Russell vd., 2025; Liveris vd., 2024).

Günümüze gelindiğinde spor psikolojisi, tarihsel olarak üç büyük evrenin bileşiminden oluşmuş görünmektedir. İlk evre, öncü ve keşif niteliğindeki erken dönemdir; Triplett ve Griffith gibi isimler bu dönemin sembolleridir. İkinci evre, 1960'lardan sonra dernekler, kongreler, dergiler ve üniversite programlarıyla gerçekleşen kurumsallaşma evresidir. Üçüncü evre ise çağdaş bütünleşme evresidir. Bu evrede spor psikolojisi; performans, sağlık, etik, kültür, danışmanlık, nörobilim, eğitim ve örgütsel çalışmalarla iç içe geçen bir bilgi alanına dönüşmüştür. Latinjak ve Hatzigeorgiadis'in ortaya koyduğu bilgi haritası bu çoğul yapıyı kavramsal olarak görünür kılarken, APA ve IOC gibi kurumların çerçeveleri de alanın uygulama standartlarını güçlendirmiştir (Latinjak & Mathas, 2025).

Sonuç olarak spor psikolojisinin kavramsal ve tarihsel temelleri, alanın basitçe sporcuyu motive etme bilgisinden ibaret olmadığını açık biçimde göstermektedir. Spor psikolojisi; performansın psikolojik belirleyicilerini anlamaya çalışan, ancak bunu insanın gelişimi, iyi oluşu ve sosyal bağlamı ile birlikte ele alan çok katmanlı bir bilim ve uygulama alanıdır.

1.1. Spor Psikolojisinin Disiplinler Arası Tanımı ve Sınırları

Spor psikolojisi, çağdaş literatürde artık sadece performans öncesi odaklanma, kaygı kontrolü veya motivasyon artırma tekniklerinden oluşan dar bir uzmanlık alanı olarak görülmemektedir (Verma, 2023). Alan, spor ve performans ortamlarında insan davranışını, bilişsel süreçleri, duyguları, ilişkileri, gelişimsel geçişleri, kültürel bağlamları ve iyi oluşu birlikte inceleyen çok katmanlı bir disiplin haline gelmiştir. Bu nedenle spor psikolojisinin tanımı yapılırken, onun yalnızca psikolojinin bir alt dalı değil; aynı zamanda spor bilimleri, tıp, fizyoterapi, antrenman bilimi, eğitim bilimleri, sosyoloji, kültürel çalışmalar ve örgütsel çalışmalarla sürekli etkileşim içinde bulunan disiplinler arası bir bilgi ve

uygulama alanı olduğu vurgulanmalıdır (Ryba vd., 2025). Araştırmalar, spor psikolojisinin günümüzde bireysel performans geliştirme ile sınırlı kalmadığını; mental sağlık, kariyer gelişimi, çevresel destek sistemleri, kültürel kapsayıcılık ve kurumsal yapıların psikolojik etkileri gibi geniş bir sahada konumlandığını göstermektedir (Schinke vd., 2024; Tod vd., 2025).

Disiplinler arası niteliği sebebiyle spor psikolojisinin tanımı, spor yapan bireyin zihinsel süreçlerini inceleyen alan şeklindeki klasik ve dar çerçeveyi aşmak zorundadır. Çünkü sporcu davranışı yalnızca bireysel zihinsel özelliklerle açıklanamaz; biyolojik yüklenme, sakatlık riski, antrenman planlaması, takım içi etkileşimler, antrenör iletişimi, aile yapısı, kültürel normlar, medya baskısı, kurumsal beklentiler ve toplumsal eşitsizlikler de psikolojik yaşantıyı doğrudan biçimlendirir. Bu durum, spor psikolojisini doğası gereği bağlamsal bir disiplin haline getirir (Dovgan, 2023). Özellikle son yıllarda hizmet sunumuna ilişkin araştırmalar, etkili spor psikolojisi uygulamasının yalnızca teknik bilgiye değil; bağlama duyarlılık, ilişki kurma becerisi, sistemleri okuma kapasitesi, iş birliği geliştirme ve hizmetin etkisini değerlendirme yeterliğine dayandığını göstermektedir (Tod vd., 2025).

Spor psikolojisinin disiplinler arası yapısını anlamanın ilk koşulu, onun performans bilimi ile insan gelişimi bilimi arasındaki köprü rolünü fark etmektir (Çiğdem, 2022). Bir yandan sporcuya odaklanma, imgeleme, öz konuşma, hedef belirleme ve stres yönetimi gibi performansla ilişkili psikolojik beceriler kazandırılırken; diğer yandan sporcunun kimlik gelişimi, özsaygısı, sosyal destek ağı, yaşam dengesi ve uzun dönemli iyi oluşu da dikkate alınmaktadır (Koç & Ulukan, 2024). Bu yüzden çağdaş spor psikolojisi, performans odaklı bir zihinsel antrenman alanı olmanın ötesine geçerek, performans ve insanilik arasında denge kurmaya çalışan bir uzmanlık alanı haline gelmiştir (Khati vd., 2026). Genç sporcularla çalışan uygulayıcılar üzerine yapılan araştırmalar da etkili danışmanlık süreçlerinin yalnızca kısa vadeli başarıyı değil, iyi oluşu, uzun dönemli gelişimi ve spora sağlıklı katılımı desteklemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Thrower vd., 2024). Bu yaklaşım, spor psikolojisinin sınırlarının yalnızca müsabaka performansı ile değil, gelişimsel sorumlulukla da çizildiğini göstermektedir.

Bu açıklamalardan hareketle spor psikolojisinin psikoloji ile ilişkisi de yeniden düşünülmelidir. Spor psikolojisi elbette psikolojik kuramlar, araştırma yöntemleri ve müdahale ilkeleri üzerine inşa edilir; ancak spor bağlamı, klasik psikolojik bilgiyi doğrudan aktarmaya izin vermeyecek kadar özgül dinamikler taşır (Weinberg & Gould, 2023). Rekabet baskısı, seçilme ve elenme süreçleri, takım içi hiyerarşi, sakatlık sonrası geri dönüş, seyirci etkisi, medya görünürlüğü

ve sonuç odaklılık gibi unsurlar, spor psikolojisini genel psikolojiden ayıran özel bağlamsal koşullardır (Mannix, 2025).

Tam da bu nedenle AASP'nin güncel etik çerçevesi, alandaki uzmanların çok farklı akademik geçmişlerden gelebileceğini, ancak her uzmanın yalnızca kendi yeterlik sınırları içinde hizmet vermesi gerektiğini açık biçimde belirtmektedir. Aynı etik metin, klinik ruh sağlığı eğitimi alan uzmanların spor bilimi yeterliklerini; spor bilimleri kökenli uzmanların ise klinik ruh sağlığı yeterliklerini ayrıca gözetmeleri gerektiğini vurgular. Böylece disiplinler arası zenginlik ile yetkinlik sınırları aynı anda korunmaya çalışılır (Herzog & Zito, 2023; Tod vd., 2023).

Günümüzde sporcunun zihinsel süreçlerine ilişkin destek sunan herkesin aynı uzmanlık alanına ait olduğu yönünde yaygın bir yanılgı bulunmaktadır. Oysa açık biçimde dile getirmek gerekir ki, performans odaklı mental beceri eğitimi ile psikopatoloji değerlendirmesi ve tedavisi aynı şey değildir (Fogaça & Madrigal, 2024). AASP, Certified Mental Performance Consultant (CMPC) tanımında bu profesyonellerin mental performans boyutunda uzmanlaştığını; hedef belirleme, düşünceyi yeniden çerçeveleme, rutin oluşturma, performans kaygısını yönetme, takım dinamiğini destekleme ve performans engellerini azaltma gibi alanlarda çalıştıklarını belirtmektedir. Bununla birlikte aynı etik metin, spor bilimleri kökenli uygulayıcıların klinik ruh sağlığı alanındaki sınırlılıklarının farkında olması ve gerektiğinde sevk mekanizmasını işletmesi gerektiğini açıkça ifade etmektedir (Hoar vd., 2025).

Prior vd., (2025) çalışmaları, spor psikologlarının sporcu mental sağlığı konusunda destekleyici bir rol üstlendiklerini; ancak bu rolün çoğu zaman performans, esenlik ve klinik destek alanlarının kesişiminde yer aldığı için dikkatli biçimde yönetilmesi gerektiğini göstermektedir. Çalışma, spor psikologlarının sahada çoğu zaman denge kuran profesyoneller gibi hareket ettiğini; bir yandan sporcuya güvenli, erişilebilir ve performansla ilişkili psikolojik destek sunarken, diğer yandan kendi mesleki sınırlarını ve sevk yükümlülüklerini korumaya çalıştığını ortaya koymaktadır. Bu durum, spor psikolojisinin sınırlarının yalnızca teorik metinlerde değil, uygulamanın gündelik gerçekliği içinde de yeniden üretildiğini göstermesi bakımından önemlidir (Prior vd., 2025; Di Rocco vd., 2025).

Spor psikolojisinin disiplinler arası çerçevesi, ruh sağlığını sadece bireysel belirti seviyesinde ele almayı da yetersiz kılmaktadır. Schinke vd., (2024) International Society of Sport Psychology pozisyon belgesinde vurgulandığı üzere, elit sporda mental sağlık; psikolojik, duygusal, davranışsal ve fiziksel etkenlerin iç içe geçtiği karmaşık bir yapı olarak ele alınmalıdır. Aynı metin, sporcunun çevresini de analize dâhil ederek mikro, mezo ve makro düzeylerde

işleyen sportif ortamların mental sağlık ve performans üzerinde belirleyici rol oynadığını belirtmektedir. Bu yaklaşım spor psikolojisini birey merkezli bir yardım alanından çıkarıp ekolojik ve bütüncül bir uzmanlık alanına dönüştürmektedir (Schinke vd., 2024).

Bu bütüncül çerçeve sonucunda, sporcunun destek ağında yer alan diğer profesyonellerle ilişkileri de spor psikolojisinin tanımı içerisine dahil olur. Spor hekimleri, fizyoterapistler, diyetisyenler, atletik performans uzmanları, antrenörler, yöneticiler ve gerektiğinde psikiyatristler, sporcunun performansı ve iyi oluşu üzerinde birlikte etkide bulunan paydaşlardır (Lane, 2024).

Bu sebeple spor psikolojisinin disiplinler arası tanımı, yardım eden profesyoneller arasında koordinasyon kurabilme yetisini de kapsamalıdır. International Society of Sport Psychology 'nin pozisyon belgesi, mental sağlık, kariyer gelişimi, çevresel düzenleme ve performansın birbirinden kopuk konular değil; aynı yaşam alanının ilişkili boyutları olduğunu vurgular. Belgede ayrıca, spor psikolojisi hizmetlerinin psikologlar, sağlık profesyonelleri, beslenme uzmanları, fizyologlar ve diğer uzmanlarla çok disiplinli destek ekipleri içinde yürütülmesinin önemi açıkça belirtilmektedir (Burns & Collins, 2023; Schinke vd., 2024).

Alanın sınırlarını belirleyen bir başka önemli boyut ise kültürdür. Uzun yıllar boyunca spor psikolojisi literatürünün önemli bir bölümü Batı merkezli, bireyci ve performans odaklı varsayımlarla şekillenmiştir. Ancak Ryba vd., (2024) International Society of Sport Psychology 'nin kültürel praksis pozisyon metni, spor psikolojisinin evrensel gibi sunulan kimi kavramlarının aslında belirli kültürel bağlamlarda üretildiğini ve bu nedenle eleştirel biçimde yeniden düşünülmesi gerektiğini belirtmektedir. Söz konusu yaklaşım, etik farklılık, kültürel kapsayıcılık ve sosyal adalet ilkelerini alanın merkezine taşımaktadır (Ryba vd., 2025).

Kültürel duyarlılık meselesi ise, spor psikolojisinin yalnızca etkili teknikler üreten bir alan olmadığını; aynı zamanda güç ilişkileri, temsiliyet ve erişim sorunlarıyla yüzleşmek zorunda olan etik bir alan olduğunu göstermektedir (Schinke & Hanrahan, 2009). Spor ortamlarında psikolojik destek sunan profesyoneller, kimi zaman performans baskısının taşıyıcısı olan sistemlerin içinde konumlanmaktadır. Bu da onların sporcuya destek veren ve sistemsel beklentilerle temas eden ara yüzler haline gelmesine yol açmaktadır.

Spor psikolojisinin sınırlarını belirleyen bir diğer temel unsur, kavramsal netlik gereksinimidir. Özellikle mental sağlık alanında iyi oluş, stres, duygusal zorlanma, psikolojik belirti ve psikiyatrik bozukluk gibi kavramların birbiri yerine kullanılması önemli sorunlar doğurabilmektedir. Lundqvist vd., (2024) geliştirdiği sınıflandırma çerçevesi, yüksek performans sporunda mental sağlık

koşullarını iyi oluşta azalma ile klinik düzeyde psikiyatrik bozukluk arasında uzanan bir süreklilik üzerinde ele almakta ve her düzeye uygun müdahale türlerinin ayrıştırılması gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, spor psikolojisinin sınırlarını belirlemede son derece işlevseldir; çünkü her psikolojik zorlanmanın klinik tedavi gerektirmediğini, ancak her zorlanmanın da görmezden gelinmemesi gerektiğini ortaya koyar (Lane, 2024; Lundqvist vd., 2024; Schinke vd., 2024).

Benzer biçimde, spor psikolojisinin bugün yalnızca geleneksel spor dallarıyla sınırlı olmadığı da görülmektedir. Pedraza-Ramirez vd., (2025)' nin çalışması spor ve egzersiz psikolojisi literatürünün son yıllarda e-sporları giderek daha fazla bir performans alanı olarak kabul etmeye başladığını göstermektedir. Bu çalışma, alanın sınırlarının sabit değil, değişen performans kültürlerine göre yeniden müzakere edilen yapılar olduğunu düşündürmektedir. Yani spor psikolojisi, tarihsel olarak gelişen ve yeni performans bağlamlarına uyum sağlayan bir disiplindir (Pedraza-Ramirez vd., 2025).

Spor psikolojisinin sınırları üç temel düzeyde korunmalıdır. Birincisi, kavramsal sınırdır: Alan, performans, iyi oluş, mental sağlık ve klinik bozukluk gibi kavramlar arasında net ayrımlar yapabilmelidir. İkincisi, mesleki sınırdır. Uygulayıcılar kendi eğitim geçmişleri ve yetkinlik alanları dışında çalışmamalı; gerekli olduğunda sevk ve iş birliği süreçlerini işletmelidir. Üçüncüsü ise bağlamsal sınırdır. Her müdahale, spor türü, yaş grubu, kültür, organizasyon yapısı ve performans düzeyi dikkate alınarak uyarlanmalıdır. Aksi halde spor psikolojisi ya aşırı genellemeci veya aşırı parçalı bir alana dönüşme riski taşır. Literatürün ortak eğilimi, bu üç sınırın dikkatle korunması halinde alanın bilimsel ve uygulamalı gücünün arttığı yönündedir (Tod vd., 2023; Lundqvist vd., 2024; Ryba vd., 2025).

1.2. Antik Dönemden Modern Spora Zihinsel Hazırlık Anlayışının Evrimi

Spor alanında zihinsel hazırlık anlayışı, bugünkü anlamıyla birdenbire ortaya çıkmış teknik bir uzmanlık alanı değildir (Dimlioğlu, 2022). Aksine bu anlayış, antik çağdaki beden, terbiye ve erdem bütünlüğünden modern dönemdeki performans psikolojisine, oradan da çağdaş kanıta dayalı zihinsel beceri eğitimine uzanan uzun bir tarihsel dönüşümün ürünüdür (Paschos & Insights, 2024). Bu nedenle zihinsel hazırlığın evrimini anlamak için onu yalnızca günümüz spor psikolojisinin kavramlarıyla değil, tarihsel bağlamı içinde değerlendirmek gerekir. Antik Yunan dünyasında sporcu hazırlığı; disiplin, özdenetim, cesaret, dayanıklılık, toplumsal onur ve dinsel ciddiyet ile ilişkilendirilirken, modern dönemde bu hazırlık giderek dikkat kontrolü, kaygı yönetimi, öz konuşma, imgeleme, öz-düzenleme ve psikolojik beceri antrenmanı gibi daha sistematik

kavramlarla açıklanmaya başlanmıştır (Pušić, 2023). Dolayısıyla tarihsel süreçte değişen şey yalnızca sporcunun ne yaptığı değil, zihinsel hazırlığın nasıl anlaşıldığı, nasıl adlandırıldığı ve nasıl bilimsel bir çerçeveye oturtulduğudur (Lochbaum vd., 2022; Gould vd., 2023).

Antik dönemde spor, yalnızca fiziksel bir yarışma alanı değil, aynı zamanda kültürel ve eğitsel bir kurumdu (Uğur, 2024). Klasik Yunan eğitim sistemini ifade eden *paideia*, bireyin yalnızca bilişsel gelişimini değil, ahlaki, estetik ve bedensel gelişimini de kapsayan geniş bir yetiştirme anlayışını temsil etmekteydi. Britannica'ya göre *paideia*, klasik ve Helenistik kültürlerde eğitim ve öğretim sistemini ifade etmekte; bu yapı içinde jimnastik, retorik, müzik, matematik ve felsefe gibi alanlar birlikte düşünülmekteydi. Bu durum, beden eğitimi ile zihinsel ve ahlaki formasyonun birbirinden ayrılmadığını göstermektedir. Antik Yunan'da atletik faaliyet, yalnızca fiziksel kuvvetin sergilenmesi değil, kendini yönetebilen, ölçülü, dayanıklı ve disiplinli bir yurttaşın yetiştirilmesinin de parçasıydı. Bu nedenle antik dönemde zihinsel hazırlığın bugünkü anlamda spor psikolojik teknikler biçiminde formüle edilmemiş olması, onun hiç var olmadığı anlamına gelmez; tersine zihinsel hazırlık, daha geniş bir yaşam disiplini ve karakter eğitimi içine gömülü durumdaydı (Nielsen, 2022; Kruszewski, 2023; Fraile-Martinez vd., 2025).

Antik Olimpiyatlar bağlamında da benzer bir bütünlük dikkat çekmektedir. Britannica'nın antik Olimpiyatlara ilişkin güncel değerlendirmesine göre bu oyunlar M.Ö. 776'dan yaklaşık M.S. 393'e kadar Olympia'da düzenlenmiş, Zeus onuruna yapılan dinsel festivalin bir parçası olmuş ve Yunan yaşamının merkezî unsurlarından biri sayılmıştır (MacAloon, 2023). Buradan hareketle antik spor kültüründe yarışmanın yalnızca bedensel rekabet olmadığı, aynı zamanda dinsel, toplumsal ve siyasal anlamlar taşıdığı görülmektedir (Uğur, 2024). Sporcu, yalnızca rakibine karşı değil, aynı zamanda kendi kentini temsil eden, tanrılar önünde yarışan ve kamusal itibarı risk altına giren bir figürdü. Böyle bir bağlamda zihinsel hazırlık; yalnızca "maç öncesi odaklanma" değil, ritüel ciddiyet, özdenetim, baskı altında vakar, acıya katlanma ve toplumsal görünürlükle baş etme biçimi olarak işlev görmekteydi (Aydemir ve Yıldız, 2024; Martínková & Parry, 2026).

Antik sporcuların antrenman düzenleri de bu zihinsel boyutu desteklemektedir. Metropolitan Museum of Art tarafından yayımlanan değerlendirmeye göre antik Yunan sporcuları jimnazyumlarda veya kapalı sütunlu alanlarda antrenman yapıyor, çoğu zaman önceki şampiyonlar tarafından çalıştırılıyor ve düzenli hazırlık süreçlerinden geçiyorlardı (Islam & De, 2022). Düzenli antrenman, tekrar, yarışma tecrübesi ve usta çırak ilişkisi, bugünkü zihinsel beceri eğitiminin birebir karşılığı olmasa da, alışkanlık oluşturma,

dayanıklılık geliştirme, baskıya tolerans kazanma ve performansa uygun yaşam biçimi kurma açısından tarihsel öncüller olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle, antik dönemin zihinsel hazırlığı, psikolojik kavramlarla değil ama sistematik disiplin ve karakter terbiyesi ile kurulmuştur (Stefanović, 2022; Nicholson, 2025).

Bu noktada antik spor kültüründe zihin kavramının modern psikolojiyle aynı anlama gelmediğini de vurgulamak gerekir. Bugün zihinsel hazırlık denildiğinde imgeleme, öz konuşma, nefes düzenleme, dikkat kontrolü, öz-yeterlik, motivasyonel iklim ya da duygu düzenleme gibi teknik ve kuramsal unsurlar akla gelmektedir (Esenkaya, 2025). Antik dünyada ise benzer işlevler daha çok *arete* (mükemmellik), ölçülülük, sabır, cesaret, onur ve öz disiplin gibi etik kavramlar üzerinden kuruluyordu. Yani antik dönem sporunun zihinsel olarak hazır olması, psikolojik müdahaleler almış olması değil; yarışmaya uygun karakterde, alışkanlıklarda ve toplumsal terbiyede olması anlamına geliyordu. Bu fark önemlidir; çünkü aksi halde modern spor psikolojisi terimlerini anakronik biçimde antik çağa taşımış oluruz. Ancak aynı zamanda, insan performansında içsel düzenin önemine ilişkin sezgisel farkındalığın çok eski olduğu da açıktır (Aydemir ve Yıldız, 2024; Martínková & Parry, 2026).

Antik çağdan modern çağa geçişte belirleyici kırılmalardan biri, sporun dinsel ve aristokratik çerçeveden çıkarak modern eğitim, vatandaşlık ve ulusal temsil anlayışıyla yeniden biçimlenmesidir (Pereira, 2025). 19. yüzyılda beden eğitimi, okulculuk ve toplumsal disiplin arasındaki ilişki güçlenmiş; spor giderek sistematik, kurumsal ve ölçülebilir bir faaliyet alanı haline gelmiştir. Bu dönüşüm içinde Pierre de Coubertin'in rolü özellikle dikkat çekicidir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin resmî açıklamasına göre Olympism, beden, irade ve zihnin niteliklerini dengeli bir bütün halinde birleştiren bir yaşam felsefesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, antik dönemin beden-zihin birlikteliğini modern çağda yeni bir dille yeniden kurmuştur. Artık spor, yalnızca bedeni değil, aynı zamanda iradeyi ve zihni eğiten bir yaşam okulu olarak sunulmaktadır. Bu düşünce, zihinsel hazırlığın modern spor kültürü içinde meşruiyet kazanmasında son derece etkili olmuştur (Gürcüoğlu, 2023; Kelmendi vd., 2024).

Coubertin'in spor psikolojisi tarihi açısından önemi yalnızca olimpik ideolojiyi yeniden kurmuş olmasından kaynaklanmaz. Abrahamsen'in (2017) Avrupa'da spor, egzersiz ve performans psikolojisinin tarihine ilişkin incelemesinde, modern Avrupa spor psikolojisi düşüncesinin 1800'lere kadar uzandığı, Wilhelm Wundt'un tepki zamanı ve zihinsel süreç çalışmaları ile Philippe Tissié'nin bisiklet sırasında yaşanan psikolojik değişimlere ilişkin gözlemlerinin erken örnekler arasında yer aldığı belirtilmektedir. Aynı inceleme,

Pierre de Coubertin'in spor psikolojisini bir bilim alanı olarak ilk tanımlayıp teşvik eden kişi olduğunu vurgulamaktadır (Abrahamsen, 2017).

Coubertin'in bu süreçteki özel etkisi, Kornspan'ın (2007) tarihsel çalışmasında daha açık biçimde görülmektedir. Bu çalışmada Coubertin'in 1913 yılında yayımladığı yazılar ve aynı yıl düzenlenen Spor Psikolojisi ve Fizyolojisi Kongresi'nin alan açısından öncü gelişmeler olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla modern sporun ilk büyük düşünsel sıçramalarından biri, atletik performansın yalnızca mekanik ya da fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik olarak da ele alınması gerektiği fikridir. Böylece zihinsel hazırlık, modern spor kültüründe ilk kez kuramsal bir isim kazanmaya başlamıştır. Antik dönemde sezgisel ve etik bir pratik olan bu alan, modern dönemde bilim diliyle konuşulmaya başlamıştır (Kornspan, 2007; Abrahamsen, 2017; Lochbaum vd., 2022).

20. yüzyılın ilk yarısında Coleman Roberts Griffith, zihinsel hazırlık anlayışını daha sistemli bir zemine taşıyan isim olmuştur. APA'nın değerlendirmesi, Griffith'in 1925'te University of Illinois'de ilk Amerikan spor psikolojisi laboratuvarını kurduğunu ve daha sonra Chicago Cubs gibi profesyonel takımlarla çalıştığını belirtmektedir. Granito'nun (2017) tarihsel incelemesi de 1930'lara gelindiğinde spor psikolojisinin dikkat, alışkanlık, motor öğrenme, rekabet altında performans ve antrenörlüğün psikolojik boyutu gibi başlıklarda şekillenmeye başladığını göstermektedir. Griffith'in çalışmaları sayesinde zihinsel hazırlık, soyut bir "güçlü irade" düşüncesinden çıkarak antrenmanın parçası olan, gözlenebilen ve geliştirilebilen beceriler alanına dönüşmeye başlamıştır. Bu durum, antik dönemin erdem odaklı anlayışından modern bilimsel performans yaklaşımına geçişte çok önemli bir ara basamaktır (Granito, 2017; Joyce & Baker, 2008).

İkinci Dünya Savaşı sonrasındaki dönem ise zihinsel hazırlık anlayışının uluslararası düzeyde kurumsallaştığı evre olarak değerlendirilebilir. ISSP'nin resmî tarihçesine göre 1965 yılında Ferruccio Antonelli'nin Roma'da düzenlediği Birinci Dünya Spor Psikolojisi Kongresi, 450 katılımcıyı bir araya getirmiş ve bu toplantı sırasında International Society of Sport Psychology kurulmuştur. Avrupa'daki gelişim çizgisini inceleyen Abrahamsen (2017), FEPSAC'ın 1960'larda araştırmacıların ortak bir çatı örgüte duyduğu gereksinim sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedir (Morris vd., 2003; Abrahamsen, 2017).

1970'lerden itibaren zihinsel hazırlık kavramı giderek daha teknik ve uygulamalı bir içeriğe kavuşmuştur. Hedef belirleme, gevşeme, imgeleme, öz konuşma, dikkat kontrolü, uyarılmışlık düzenleme ve yarışma rutini oluşturma gibi psikolojik beceriler, spor psikolojisinin temel uygulama araçları olarak öne çıkmıştır (Urfa, 2017). Bu evrim, zihinsel hazırlığın artık yalnızca büyük müsabakalardan önce moral yükseltici konuşmalar yapmak anlamına

gelmediğini, aksine belirli becerilerin sistematik öğretimi anlamına geldiğini göstermektedir (Lange-Smith vd., 2024). Reinebo vd., 2024).

Bununla birlikte çağdaş zihinsel hazırlık anlayışının yalnızca performans artışıyla sınırlı kalmadığı da görülmektedir. Özellikle son yıllarda spor psikolojisi literatürü, optimal performansın tek bir ideal zihin durumu ile açıklanamayacağını daha güçlü biçimde tartışmaktadır (Swann vd., 2017; Jackman vd., 2025). Başka bir deyişle çağdaş zihinsel hazırlık anlayışı, antik dönemin sabit karakter ideali veya erken modern dönemin tek biçimli "doğru ruh hâli" fikrinden daha karmaşık bir psikolojik çerçeveye ulaşmıştır (Jackman vd., 2025; Swann vd., 2017).

Son dönemde zihinsel hazırlık anlayışındaki bir başka önemli değişim, performans ile ruh sağlığının daha yakın ilişkilendirilmeye başlanmasıdır (Akandere vd., 2018). Schinke vd., (2024) ISSP pozisyon bildirisi, sporcularda ruh sağlığının performans ve gelişim için temel bir kaynak olduğunu, ancak yüksek antrenman yükü, yoğun rekabet ve stresli yaşam tarzı gibi ek risk etmenlerinin de bulunduğunu vurgulamaktadır. Henriksen vd., (2020) zihinsel hazırlığın yalnızca performans öncesi beceri geliştirme olarak görülemeyeceğini; sporcunun bütüncül iyi oluşu, çevresel koşulları, kariyer geçişleri ve damgalanma ile mücadele gibi konuları da içermesi gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda modern sporun zihinsel hazırlık anlayışı, antik dönemin iyi sporcu-iyi insan idealine belli ölçüde yeniden yaklaşmakta; ancak bunu bu kez klinik farkındalık, psikolojik güvenlik ve kanıta dayalı müdahale ilkeleriyle yapmaktadır (Henriksen vd., 2020; Schinke vd., 2024).

Çağdaş dönemde fark edilen bir diğer eğilim, zihinsel hazırlığın yalnızca klasik psikolojik beceri antrenmanıyla sınırlı kalmayıp mindfulness, kabul temelli yaklaşımlar ve öz-düzenleme modelleriyle genişlemesidir (Kelemen vd., 2025). Zhang vd., (2025) mindfulness temelli müdahalelerin spor performansı üzerinde etkili olabileceğini öne sürmüştür ve bu gelişme, zihinsel hazırlık anlayışının tarihsel olarak ne kadar genişlediğini göstermesi bakımından önemlidir. Antik çağda dikkat ve özdisiplin daha çok ahlaki terbiye ile ilişkilendirilirken, bugün benzer işlevler farkındalık, dikkat esnekliği, duygu düzenleme ve kabul temelli beceriler yoluyla yeniden düşünülmektedir. Böylece zihinsel hazırlık, yalnızca baskıyı bastırmak değil, baskı ile daha işlevsel ilişki kurmak şeklinde daha rafine bir anlama kavuşmaktadır (Piaseckivd., 2025; Terzioğlu ve Bayköse, 2026).

Tüm bu gelişmeler birlikte değerlendirildiğinde zihinsel hazırlık anlayışının tarihsel evrimi üç büyük aşamada özetlenebilir. İlk aşamada, antik dönemde zihinsel hazırlık beden eğitimi, karakter terbiyesi, ritüel ve toplumsal onur içine gömülü bir pratik olarak vardır. İkinci aşamada, 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl

başında Coubertin, Triplett ve Griffith gibi isimlerle bu alan bilimsel olarak adlandırılmaya ve performansla ilişkilendirilmeye başlanır. Üçüncü aşamada ise 1960'lardan günümüze uzanan süreçte zihinsel hazırlık; kurumsallaşmış, profesyonelleşmiş, çok boyutlu ve kanıta dayalı bir uzmanlık alanına dönüşür. Bu son aşamada performans artırma, optimal psikolojik durumlar, ruh sağlığı, öz-düzenleme ve iyi oluş birbiriyle ilişkili temalar olarak ele alınmaktadır (Abrahamsen, 2017; Woodman vd., 2025; Etzel & Watson, 2026). Sonuç olarak antik dönemden modern spora zihinsel hazırlık anlayışının evrimi, sporun hiçbir zaman yalnızca fiziksel kapasitenin sahnesi olmadığını göstermektedir.

Antik Yunan'da bu hazırlık, karakter, özdenetim, disiplin ve dinsel-toplumsal ciddiyet ekseninde kurulmuş; modern olimpizmle birlikte beden, irade ve zihnin birlikteliği şeklinde yeniden yorumlanmış; deneysel psikoloji ve spor bilimlerinin gelişmesiyle de ölçülebilir ve öğretilebilir beceriler alanına dönüşmüştür. Günümüzde ise zihinsel hazırlık, psikolojik beceri antrenmanını, optimal performans durumlarını, mindfulness temelli yaklaşımları ve ruh sağlığı duyarlılığını kapsayan çok katmanlı bir yapıya ulaşmıştır. Bu nedenle bugünkü spor psikolojisindeki zihinsel hazırlık uygulamaları, yalnızca çağdaş bilimin ürünü değil; antik beden-zihin-erdem düşüncesinden modern performans bilimine uzanan uzun bir tarihsel birikimin güncel biçimidir (Sekeroglu vd., 2025; Andreato vd., 2025; Quartiroli & Wagstaff, 2025).

1.3. 20. Yüzyılda Bilimsel Spor Psikolojisinin Doğuşu

Spor, dünya çapında, farklı bölgelerden ve medeniyet seviyelerinden çok sayıda bireyin hem aktif katılımcı hem de izleyici olarak ilgisini çeken evrensel bir faaliyet alanı olarak ortaya çıkmıştır (Bedir & Canyurt, 2025). 20. yüzyıl, spor psikolojisinin dağınık gözlem ve bireysel ilgiler düzeyinden çıkarak sistemli araştırma, kurumsallaşma ve mesleki uzmanlaşma zeminine taşındığı dönemdir (Dong vd., 2025). Bu yüzyıldan önce spor bağlamındaki zihinsel süreçlere ilişkin çeşitli gözlemler bulunsa da, alanın bilimsel bir disiplin olarak görünürlük kazanması esasen 20. yüzyıl içinde gerçekleşmiştir. Nitekim güncel başvuru kaynakları, spor psikolojisinin 1920–1940 arasında Amerika Birleşik Devletleri, Almanya ve Sovyetler Birliği gibi ülkelerde yürütülen araştırmalarla belirginleştiğini; daha sonra örgütler, kongreler, dergiler ve eğitim programları aracılığıyla bağımsız bir uzmanlık alanına dönüştüğünü göstermektedir. Aynı şekilde güncel değerlendirmeler, spor psikolojisini bugün "yerleşik" bir uygulamalı araştırma alanı olarak tanımlarken, bu yerleşikliğin tarihsel temelinin 20. yüzyılda atıldığını vurgulamaktadır (Jinghe & Ming, 2025; Vanoye vd., 2025).

Bilimsel spor psikolojisinin doğuşunu anlamak için, önce 20. yüzyılın başındaki bilgi üretim biçimine bakmak gerekir (Gönen & Ceyhan, 2025). Bu erken evrede spor, yalnızca beden eğitimi veya antrenman meselesi olarak değil, ölçülebilir davranış, dikkat, reaksiyon, yorgunluk, öğrenme ve rekabet koşulları bakımından da incelenmeye başlanmıştır (Srinivasan, 2025).

Bu erken yoğunlaşma döneminin en dikkat çekici özelliği, sporun artık yalnızca pedagojik ya da ahlaki bir tema olmaktan çıkarak deneysel ve gözlemsel bilimlerin konusu haline gelmesidir (Najafov, 2025). Erken araştırmacılar, sporcunun ne hissettiğinden çok, nasıl tepki verdiğini; hangi koşullarda daha iyi performans gösterdiğini; dikkat, yorgunluk ve çevresel etkenlerin davranışı nasıl etkilediğini incelemeye yönelmiştir (Smith, 2006). Böylece spor psikolojisi, başlangıçta bugünkü kadar karmaşık kuramsal modellerle değil, daha çok ölçme, karşılaştırma ve performans koşullarını anlama çabasıyla gelişmiştir. Bu yönüyle alanın bilimsel doğuşu, psikolojinin genel tarihinde görülen deneysel eğilimle de uyumludur (Qiwei & Liwei, 2025; Edmizal vd., 2025).

20. yüzyılın ilk yarısında alanın biçimlenmesinde laboratuvar temelli çalışmalar kadar uygulama yönelimi de belirleyici olmuştur (May vd., 2023). Coleman Griffith'in Kuzey Amerika spor psikolojisinin kurucu isimlerinden biri olarak, Illinois Üniversitesi'nde spor deneyimini psikoloji açısından inceleyen bir laboratuvar kurduğu; ayrıca antrenörler ve takımlarla çalışarak araştırma ile saha uygulaması arasında köprü kurduğu belirtilmektedir (Gould & Pick, 1995). Bu değerlendirme önemlidir; çünkü spor psikolojisinin doğuşu yalnızca akademik makale üretimiyle değil, antrenman, performans ve danışmanlık pratikleriyle birlikte gerçekleşmiştir. Bu çift yönlülük, sonraki yıllarda alanın en belirgin özelliklerinden biri haline gelecektir (Srinivasan, 2025).

Bununla birlikte, 20. yüzyılın ilk yarısında spor psikolojisinin gelişimi kesintisiz ve doğrusal bir çizgi izlememiştir (Horn, 2008). Erken dönem çalışmaların kurumsal sürekliliği sınırlı kalmış, laboratuvarların kapanması, araştırmaların dağınık yürütülmesi ve uzman yetiştirme zincirinin zayıflığı alanın genişlemesini yavaşlatmıştır (Ahrens, 1992). Kornspan, (2009) 1960'lara kadar alanın parçalı olduğu, özel eğitim olanaklarının sınırlı kaldığı ve birleşik bir kuramsal çerçeveden söz etmenin güç olduğunu belirtmektedir. Bu saptama, bilimsel spor psikolojisinin erken doğmuş ama geç kurumsallaşmış bir alan olduğunu düşündürmektedir (Kornspan, 2009).

Bilimsel spor psikolojisinin gerçek kurumsal doğuşu ise 1960'lardan itibaren daha net görünür hale gelmiştir (Doğaner & Erdeveciler, 2023). Bu dönem, spor psikolojisinin motor öğrenme ve beden eğitimi içinde gömülü bir alt ilgi alanı olmaktan çıkarak, motivasyon, sosyal süreçler, kişilik, rekabet performansı ve psikolojik hazırlık gibi özgül meseleleri olan bir uzmanlık alanına dönüştüğü

evredir. Bu nedenle 1960'lar, spor psikolojisinin tarihindeki en önemli kırılma noktalarından biri olarak değerlendirilebilir (Ryba & Wright, 2010).

Bu kurumsallaşmanın somut göstergelerinden biri, bilimsel toplulukların oluşmasıdır. NASPSPA'nın resmî tarih materyaline göre örgütün ilk resmî toplantısı 8 Mart 1967'de Las Vegas'taki Stardust Hotel'de gerçekleştirilmiştir. FEPSAC'ın resmî tarih sayfası ise Avrupa düzeyindeki örgütlenme fikrinin 1968'de doğduğunu, federasyonun ise 4 Haziran 1969'da Vittel'deki genel kurulda kurulduğunu bildirmektedir. Bu tarihler, spor psikolojisinin artık kişisel araştırmacı ilgilerinden ibaret olmadığını; düzenli bilimsel toplantıları, ortak terminolojisi ve uluslararası ilişki ağları olan bir topluluğa dönüştüğünü göstermektedir. Kurumsal yapılanmalar, disiplinin bilimsel kimliğini meşrulaştırmış; araştırma gündemlerinin paylaşılmasını, genç araştırmacıların yetişmesini ve alan içi tartışmaların belirli platformlarda sürdürülmesini mümkün kılmıştır (Jackson, 2011; Gill, 2020; Balague vd., 2020; Voříšek, 2024).

20. yüzyılın ikinci yarısında bilimsel spor psikolojisinin doğuşunu hızlandıran bir diğer unsur, alanın yayın organlarına kavuşmasıdır. Journal of Sport Psychology'nin tarih ve statüsünü anlatan değerlendirmede, derginin 1979'da yayıma başladığı ve spor psikolojisine özgü ilk araştırma mecralarından biri olduğu belirtilmektedir (Gill, 1986).

Alanın doğuş sürecinde 1980'ler ayrıca özel bir önem taşımaktadır; çünkü bu yıllar bilimsel kimliğin mesleki kimlikle daha açık biçimde birleştiği dönemdir. AASP'nin resmî tarih sayfası, derneğin 1985'te kurulduğunu ve 1986'da tüzel yapıya kavuştuğunu, amacının ise bilimsel gelişimi ve etik uygulamayı desteklemek olduğunu belirtmektedir. APA'nın Div. 47'ye ilişkin sayfası da bölümün 1986'da kurulduğunu ve giderek büyüyen bir uzmanlık alanını temsil ettiğini göstermektedir. Bu gelişmeler, spor psikolojisinin artık yalnızca araştırma yapan akademisyenlerin alanı olmadığını; aynı zamanda uygulayıcıları, eğitimcileri ve profesyonel standartları olan bir disiplin haline geldiğini ortaya koyar. 20. yüzyılın son çeyreğinde bilimsel spor psikolojisinin "doğuşu", bu nedenle yalnızca bilgi üretimiyle değil, kurumsal temsil ve mesleki meşruiyet ile tamamlanmıştır (Bond, 1989; APA, 2015).

20. yüzyılın sonlarına doğru alanın bilimsel genişliği de belirgin biçimde artmıştır. Güncel tarih anlatımında 1980–2000 arasında yeni dergilerin kurulduğu, daha fazla lisansüstü eğitim programının açıldığı ve uygulayıcı rollerinin çeşitlendiği aktarılmaktadır. Daha yakın tarihli bir araştırma ise son 50 yıldaki sport psychology–performance meta-analyses literatürünü haritalandırarak, alanın zaman içinde olgunlaştığını ve kanıt sentezinin giderek çeşitlendiğini göstermektedir. Bu analiz, spor psikolojisinin 20. yüzyıl sonunda yalnızca var olan bir alan değil, kendi bilgisini ikinci düzeyde sorgulayıp

sentezleyebilen olgun bir bilim dalı haline geldiğini düşündürmektedir (Engelke & Swegan, 2024; Lochbaum & Lane, 2025).

Bilimsel spor psikolojisinin 20. yüzyıldaki doğuşunu yalnızca Batı Avrupa ve Kuzey Amerika ekseninde değerlendirmekte eksik kalır. Güncel bilgiler, 1920–1940 arasında ABD, Sovyetler Birliği ve Almanya gibi farklı ülkelerde spor psikolojisi araştırmalarının yapıldığını vurgulayarak, alanın çok merkezli bir erken gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu önemlidir; çünkü spor psikolojisinin tarihi yalnızca tek bir kurucu geleneğin değil, farklı siyasal, kültürel ve bilimsel ortamlarda gelişen çoklu ulusların kesişimidir. 20. yüzyıl boyunca rekabetçi sporun, olimpik hareketin, ulusal temsilin ve yüksek performans kültürünün güçlenmesi; psikolojik hazırlık, motivasyon, dikkat ve dayanıklılık gibi konulara olan ilgiyi birçok ülkede artırmıştır. Dolayısıyla alanın doğuşu, aynı anda hem ulusal laboratuvarların hem de uluslararası ağların ürünüdür (Qiwei & Liwei, 2025).

1.4. Bireysel ve Takım Performansında Psikolojik Faktörlerin Rolü

Spor performansı, günümüzde yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel bilgi ile açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıya sahiptir (McPherson, 2007). Modern spor bilimleri yaklaşımı, performansın çok boyutlu bir sistem içinde ortaya çıktığını ve bu sistemin merkezinde psikolojik faktörlerin yer aldığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda bireysel ve takım performansının anlaşılabilmesi için motivasyon, öz-yeterlik, öz-düzenleme, dikkat, duygu kontrolü, stres yönetimi, liderlik, takım bütünlüğü ve iletişim gibi psikolojik değişkenlerin bütüncül biçimde ele alınması gerekmektedir. Güncel literatür, bu faktörlerin yalnızca performansı destekleyen unsurlar olmadığını, aksine performansın ortaya çıkışını doğrudan şekillendiren temel belirleyiciler olduğunu ortaya koymaktadır (Kellmann, 2010; Gucciardi vd., 2017; Latinjak & Nicholls, 2025).

Bireysel performans bağlamında ilk öne çıkan psikolojik yapı öz-düzenlemedir. Öz düzenleme kavramı, kişinin kendini tanıması, bireyin yaşantısını, kendi süreçlerini kontrol altında tutabilme yeteneklerinin bütünü olarak tanımlanabilir (Tezel Şahin, 2015). Öz-düzenleme, sporcunun düşüncelerini, duygularını, dikkatini, motivasyonunu ve davranışlarını performans hedefleri doğrultusunda ayarlayabilme kapasitesini ifade eder. Latinjak (2025) geliştirdiği Bütünleştirici Öz-Düzenleme Modeli, spor bağlamında öz-düzenlemeyi dağınık alt başlıklardan ibaret görmeyip; öz-farkındalık, değişim motivasyonu, strateji seçimi, öz-düzenleyici davranışlar ve zihinsel kontrol arasında işleyen bütüncül bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadır. Öz-düzenlemenin başarısızlığa açık bir süreç olması da

ayrıca önemlidir; zira performans düşüşü çoğu zaman kapasite eksikliğinden değil, sporcunun baskı altında kendi psikolojik işleyişini verimli yönetememesinden kaynaklanabilir (Latinjak & Nicholls, 2025).

Bireysel performans üzerinde güçlü etkisi bulunan bir diğer değişken öz-yeterliktir. Öz yeterlik inancı, bireyin karşılaşabileceği durumları yönetebilmek ve ortaya çıkan güçlüklerin üstesinden gelebilmek için gerekli davranışları ne ölçüde etkili biçimde gerçekleştirebileceğine dair kendi kapasitesine ilişkin değerlendirmesini ifade etmektedir (Bandura, 2024). Öz-yeterlik, sporcunun belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin inancını ifade eder ve özellikle teknik icra, zorluk karşısında ısrar ve duygusal denge bakımından belirleyici rol oynar. Bovolon vd., (2024) taekwondo sporcuları üzerinde yürüttükleri çalışma, spor-göreve özgü öz-yeterliğin yalnızca teknik güven duygusu değil, aynı zamanda olumsuz duyguları düzenleme kapasitesiyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yang vd., (2024) çok boyutlu performans analizinde ise öz-yeterlik, antrenman yoğunluğu, iyi oluş, beslenme ve koçluk kalitesiyle birlikte performansı anlamlı biçimde yordayan temel değişkenlerden biri olarak bulunmuştur. Bu bulgular, öz-yeterliğin bireysel sporda yalnızca "kendine inanmak" anlamına gelmediğini; davranışsal sebat, stratejik tutarlılık ve performans sırasında duygusal çözülmeyi önleme işlevi gördüğünü düşündürmektedir. Özellikle bireysel sporlarda hata sorumluluğunun daha görünür olması, öz-yeterliği performansın merkezine daha da yaklaştırmaktadır (Bovolon vd., 2024; Yang vd., 2024).

Bireysel spor dallarında psikolojik etkenlerin rolü daha görünür hale gelmektedir. Çünkü bireysel performansta sporcunun dikkat, karar verme, hata telafisi ve duygusal kontrol sorumluluğu büyük ölçüde kendi üzerinde toplanmaktadır. Bu nedenle öz-güven, öz-yeterlik, zihinsel dayanıklılık, öz-düzenleme ve kaygı yönetimi gibi faktörler bireysel başarı için belirleyici kabul edilmektedir (Gallucci, 2013). Arslan vd., (2021) bireysel ve takım sporcularının psikolojik performans stratejilerini inceledikleri çalışmada, takım ve bireysel sporcular arasında bazı performans stratejileri bakımından farklılaşmalar bulunduğu; özellikle negatif düşünme ve imgeleme gibi alt boyutlarda spor türüne göre değişen örüntüler görüldüğü bildirilmiştir. Aynı çalışmada milli sporcuların hedef belirleme, imgeleme ve kendinle konuşma alt boyutlarında milli olmayan sporculara göre daha yüksek puanlar aldığı da gösterilmiştir. Bu bulgular, bireysel performansın yalnızca fiziksel hazırlıktan değil, sporcunun kullandığı psikolojik stratejilerin niteliğinden de etkilendiğini göstermektedir (Hardy vd., 2018).

Bireysel performans açısından öz-güven özellikle kritik bir değişkendir. Öz-güven, sporcunun sahip olduğu becerileri baskı altında da sergileyebileceğine

ilişkin inancını ifade eder (Güneş &Yetim, 2023). Bu inanç zayıfladığında, teknik olarak yeterli olan bir sporcu yarışma anında daralmış dikkat, hata korkusu ve kararsızlık yaşayabilmektedir. Çiftçi vd., (2021) sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz-güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, zihinsel antrenman becerileri ile öz-güven arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunduğu ve zihinsel antrenman becerilerinin sportif öz-güveni anlamlı biçimde yordadığı ortaya konmuştur. Araştırmada zihinsel antrenman becerileri ile toplam öz-güven puanı arasında güçlü ilişki saptanması, psikolojik hazırlığın bireysel performans üzerindeki etkisini somutlaştırmaktadır. Başka bir ifadeyle, bireysel sporcu yalnızca fiziksel olarak hazır olduğunda değil, zihinsel olarak da kendini yeterli hissettiğinde performans kapasitesini daha işlevsel biçimde kullanabilmektedir (Porter, 2003).

Bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılık da performansın sürekliliği bakımından temel psikolojik kaynaklardan biridir. Zihinsel dayanıklılık; baskı, hata, başarısızlık, belirsizlik ve yoğun rekabet altında performansın korunabilmesini sağlayan önemli bir özelliktir (Sarkar & Fletcher, 2014; Demir vd., 2020).

Bireysel performansın zarar görebildiği önemli alanlardan biri de tükenmişliktir. Özdemir ve Cömert'in (2023) profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon üzerine yaptıkları araştırma, yoğun antrenman programları, sık müsabaka takvimi, başarı baskısı, sosyal yaşam kısıtlılığı ve sürekli değerlendirilme halinin sporcularda psikolojik riskler oluşturduğunu vurgulamaktadır ve tükenmişliğin performans düşüklüğü, dikkat ve odaklanma problemleri, motivasyon kaybı ve spordan uzaklaşma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Özdemir ve Cömert, 2023). Bu nedenle bireysel performansın psikolojik belirleyicileri sadece yarışma öncesi kısa süreli zihinsel hazırlık teknikleriyle sınırlı değildir; uzun vadede psikolojik yıpranmayı önleyici yapılar da performansın korunması açısından gereklidir (Olsson vd., 2025).

Takım performansına geçildiğinde psikolojik faktörlerin yapısı daha karmaşık hale gelmektedir. Çünkü takım sporlarında başarı, bireysel becerilerin toplamından daha fazlasını gerektirir. Oyuncular arası iletişim, karşılıklı güven, rol paylaşımı, ortak amaç, sosyal destek, lidere güven ve kriz anlarında birlikte hareket edebilme kapasitesi takım performansının temel belirleyicileri arasındadır (Moralı & Doğan, 1997; Wolf vd., 2025). Sonuç olarak, takım performansında psikolojik faktörlerin yalnızca bireysel zihinsel durumdan değil, ortak psikolojik iklimden beslendiğini ortaya koymaktadır.

Takım performansında liderlik de belirleyicidir (Ermiş & Dereceli, 2023). Koçun davranış biçimi, takım içi iklimi, oyuncuların motivasyonunu, algılanan desteği ve hatta psikolojik yorgunluk düzeyini etkileyebilmektedir (Liu vd.,

2025). Bu nedenle takım performansında psikolojik faktörler ele alınırken liderlik ve ilişki kalitesi mutlaka değerlendirilmelidir.

Takım performansında motivasyon ve kaygının birlikte ele alınması da önemlidir. Araştırmacılar, bu iki psikolojik değişkenin birlikte ele alınmasının hem bireysel gelişim hem de takım başarısı açısından stratejik olduğunu vurgulamaktadır (Kartal vd., 2017; Deniz & Cihan, 2025). Araştırmalar, takım sporlarında da zihinsel imgelemenin yalnızca bireysel bir beceri olmadığını; başarı motivasyonunu ve dolayısıyla performans yönelimini besleyen önemli bir psikolojik araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Takım ve bireysel performans arasındaki temel fark, psikolojik değişkenlerin örgütlenme düzeyinde ortaya çıkmaktadır. Bireysel sporda öz-güven, kaygı, öz-düzenleme ve zihinsel dayanıklılık daha çok sporcunun kendi içsel düzeniyle ilişkilidir. Takım sporunda ise bunlara ek olarak takım birlikteliği, koç liderliği, sosyal destek, paylaşılmış öz-yeterlik ve ortak başa çıkma beklentisi devreye girer (Filik & Baş, 2024). Dolayısıyla bireysel performans ve takım performansında psikolojik becerilerin geliştirilmesi mümkündür; ancak takım sporlarında bu becerilerin kolektif işleyişle bütünleştirilmesi ayrıca önem taşımaktadır. Sonuç olarak bireysel ve takım performansında psikolojik faktörlerin rolü, çağdaş spor bilimlerinin merkezî çalışma alanlarından biridir. Literatürdeki çalışmalar (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009; Kartal vd., 2017; Demir, vd., 2020; Arslan vd., 2021; Çiftçi vd., 2021, Conde-Ripoll vd., 2024; Deniz & Cihan, 2025; Jackman vd., 2025) psikolojik beceri, öz-güven, kaygı, motivasyon, zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve tükenmişlik gibi değişkenlerin performansla ilişkisini farklı açılardan ortaya koymaktadır. Bu çerçevede spor performansını artırmaya yönelik çağdaş yaklaşımların, fiziksel ve teknik antrenmanın yanında sistematik psikolojik hazırlığı da temel bileşenlerden biri olarak ele alması zorunlu görünmektedir.

1.5. Spor Bilimleri ile Psikoloji Disiplini Arasındaki Epistemolojik Köprüler

Spor bilimleri ile psikoloji disiplini arasındaki ilişki, yalnızca uygulama düzeyinde değil, aynı zamanda bilgi üretimi ve bilginin doğasına ilişkin epistemolojik temeller açısından da derin bir bağa sahiptir (D'Isanto vd., 2024). Spor bilimleri, doğası gereği çok disiplinli bir alan olup; biyomekanik, fizyoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi farklı disiplinlerin bilgi birikimlerini bütünleştirerek insan hareketini ve performansını anlamaya çalışmaktadır (Lane & Kreider, 2025). Bu bağlamda psikoloji, spor bilimlerinin yalnızca bir alt alanı değil, aynı zamanda insan davranışını anlamaya yönelik epistemolojik çerçevenin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Nitekim spor psikolojisi, spor

ve egzersiz ortamında insan davranışının bilimsel incelenmesi ve bu bilginin uygulamaya aktarılması olarak tanımlanmakta ve hem kuramsal hem de uygulamalı bilgi üretimini içermektedir (Arındı, 2025).

Epistemolojik açıdan değerlendirildiğinde, spor bilimleri ile psikoloji arasındaki köprü, insan davranışının doğası sorusu etrafında şekillenmektedir (Gönen & Ceyhan, 2025). Psikoloji, bireyin zihinsel süreçlerini, duygularını, motivasyonlarını ve davranışlarını inceleyen bir bilim olarak, spor performansının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal boyutlarının da anlaşılmasını sağlar (Lopes, 2024). Spor bilimleri ise bu bilgiyi performans, antrenman ve rekabet bağlamına yerleştirerek yeniden üretir. Bu nedenle spor psikolojisi, iki disiplin arasında epistemolojik bir ara yüz görevi görmektedir (Çalı, 2025).

Spor bilimleri ile psikoloji arasındaki epistemolojik ilişkinin bir diğer boyutu, bilginin üretim amacı ile ilgilidir. Psikoloji çoğu zaman anlama odaklı bir disiplin olarak kabul edilirken, spor bilimleri bu bilgiyi uygulama ve performans geliştirme amacıyla kullanmaktadır. Bu durum, spor psikolojisini hem açıklayıcı hem de müdahaleci bir alan haline getirmektedir (Bayrakdaroğlu, 2023). Bu bağlamda spor psikolojisi, epistemolojik olarak yalnızca bilgi üretmekle kalmaz; aynı zamanda bu bilgiyi performans bağlamında dönüştürür.

Epistemolojik köprülerin bir diğer önemli yönü, disiplinler arası etkileşimdir. Spor bilimleri ile psikoloji arasındaki ilişki, yalnızca tek yönlü bir bilgi aktarımı değildir. Aksine bu ilişki karşılıklıdır. Psikoloji, spor ortamlarından elde edilen verilerle kendi kuramsal yapısını zenginleştirirken; spor bilimleri de psikolojik teorileri performans bağlamında test ederek yeniden yorumlamaktadır. Bu durum, spor psikolojisinin epistemolojik olarak uygulamalı psikoloji olmanın ötesinde, psikoloji bilimine katkı sağlayan bir alan olduğunu göstermektedir (Özer, 2024).

Sonuç olarak spor bilimleri ile psikoloji disiplini arasındaki epistemolojik köprüler, disiplinler arası bilgi üretiminin en güçlü örneklerinden birini oluşturmaktadır. Spor bilimleri, psikolojinin teorik birikimini performans bağlamında uygularken; psikoloji de spor ortamlarından elde edilen verilerle kendi kuramsal yapısını geliştirmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, spor psikolojisini hem bağımsız bir disiplin hem de iki alan arasında bir bağlantı noktası haline getirmektedir. Günümüzde spor bilimlerinin giderek daha bütüncül bir yapıya yönelmesi, bu epistemolojik köprülerin önemini daha da artırmaktadır. Dolayısıyla spor psikolojisi, yalnızca spor performansını anlamak için değil; insan davranışını çok boyutlu biçimde açıklamak için de kritik bir disiplin olarak değerlendirilmelidir (Ersöz, 2022).

1.6. Küresel ve Yerel Bağlamda Spor Psikolojisi Gelişimi

Spor psikolojisi, tarihsel süreç içerisinde küresel ölçekte ve yerel bağlamlarda farklı dinamikler doğrultusunda gelişim göstermiş çok disiplinli bir bilim alanıdır. Bu gelişim süreci, yalnızca bilimsel ilerlemelerle değil; aynı zamanda kültürel, politik, ekonomik ve kurumsal faktörlerle de şekillenmiştir. Günümüzde spor psikolojisi, performans artırma, psikolojik iyi oluş, motivasyon, zihinsel dayanıklılık ve sporcu sağlığı gibi çok boyutlu alanları kapsayan geniş bir disiplin haline gelmiştir. Ancak bu noktaya ulaşılması, küresel ölçekte yaşanan bilimsel dönüşümler ile yerel uygulamaların etkileşimi sonucunda mümkün olmuştur. Küresel bağlamda spor psikolojisinin gelişimi incelendiğinde, 20. yüzyılın başlarından itibaren bu alanın bilimsel temellerinin atıldığı görülmektedir. Erken dönem çalışmalar daha çok performansın psikolojik belirleyicilerini anlamaya yönelik deneysel araştırmalarla sınırlıyken, 1960'lı yıllardan itibaren alanın kurumsallaşma süreci hız kazanmıştır. Özellikle International Society of Sport Psychology'nin 1965 yılında kurulması, spor psikolojisinin küresel düzeyde bilimsel bir disiplin olarak tanınmasında önemli bir dönüm noktası olmuştur. ISSP'nin kuruluşu, farklı ülkelerden araştırmacıların ortak bir bilimsel çatı altında bir araya gelmesini sağlamış ve alanın uluslararası düzeyde gelişimine ivme kazandırmıştır (Schinke vd., 2024; Schinke vd., 2026).

Benzer şekilde Avrupa'da European Federation of Sport Psychology'ın kurulması, kıta düzeyinde spor psikolojisinin akademik ve uygulamalı gelişimini desteklemiştir. FEPSAC, spor psikolojisi alanında standartların belirlenmesi, eğitim programlarının geliştirilmesi ve araştırma ağlarının oluşturulması açısından önemli katkılar sunmuştur (Tod vd., 2023; Ryba, 2025).

Küresel gelişim sürecinde dikkat çeken bir diğer unsur, spor psikolojisinin araştırma odaklarının zaman içinde değişmesidir. İlk dönemlerde daha çok performans artırma ve rekabet ortamındaki davranışlar üzerine odaklanılırken, günümüzde sporcu refahı, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesi gibi konular ön plana çıkmaktadır (Henriksen vd., 2024; Schinke vd., 2024).

Küresel bağlamda spor psikolojisinin gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri de kültürel farklılıklardır. Ryba vd., (2025), spor psikolojisinin uzun süre Batı merkezli bir perspektifle geliştiğini; ancak son yıllarda kültürel duyarlılığın önem kazandığını ifade etmektedir. Farklı kültürlerde sporcu davranışlarının, motivasyon kaynaklarının ve psikolojik ihtiyaçların değişiklik gösterebilmesi, spor psikolojisinin evrensel modeller yerine kültüre duyarlı yaklaşımlar geliştirmesini zorunlu kılmıştır. Bu durum, küresel spor psikolojisinin homojen bir yapıdan ziyade çok merkezli ve çok kültürlü bir bilgi üretim alanı haline geldiğini göstermektedir (Şahin, 2022; Ayyıldız, 2022).

Yerel bağlamda spor psikolojisinin gelişimi ise ülkelerin akademik altyapısı, spor politikaları ve kültürel özellikleri doğrultusunda farklılaşmaktadır. Türkiye'de spor psikolojisinin gelişimi görece geç başlamış olmakla birlikte, son yıllarda önemli bir ivme kazanmıştır. Türkiye'de spor psikolojisinin başlangıçta sınırlı akademik çalışmalarla temsil edildiğini; ancak günümüzde üniversitelerde açılan lisansüstü programlar ve artan bilimsel yayınlar sayesinde daha görünür hale geldiğini belirtmektedir. Bu süreç, Türkiye'de spor psikolojisinin kurumsallaşma aşamasına girdiğini göstermektedir (Ersöz, 2022; Karabulut, 2023; Büyükbasmacı, 2025).

1.7. Türkiye'de Spor Psikolojisinin Tarihsel Seyri

Spor psikolojisi, dünya genelinde 19. yüzyılın ilk yarısında, özellikle 1830'lu yıllardan itibaren gelişim göstermeye başlayan bir alan olarak dikkat çekmektedir. Türkiye'de ise bu disiplinin akademik anlamda ele alınması görece daha geç bir döneme, 1943 yılına dayanmaktadır. Bununla birlikte, spor psikolojisinin hem küresel ölçekte hem de Türkiye bağlamında tarihsel gelişimini bütüncül ve eşzamanlı biçimde inceleyen kaynakların sınırlı olduğu görülmektedir (Ersöz, 2022; Büyükbasmacı, 2025).

Türkiye'de spor psikolojisinin gelişiminde ikinci önemli aşama, 1970'li yıllarda ortaya çıkan akademik yayınlardır. Bu dönemde Lütfü Öztabağ'ın "Spor Psikolojisi" ve "Antrenörlük Psikolojisi" adlı eserleri, alanın sistematik biçimde ele alınmasına katkı sağlamıştır. Yine Sabri Özbaydar'ın spor ve insan davranışı üzerine yaptığı çalışmalar, spor psikolojisinin Türkiye'de akademik bir alan olarak tanınmasına zemin hazırlamıştır (Ersöz, 2022) . Bu dönem, spor psikolojisinin kavramsal olarak anlaşılmaya başlandığı ancak henüz kurumsallaşmadığı bir geçiş evresi olarak değerlendirilebilir.

2000'li yıllardan itibaren Türkiye'de spor psikolojisinin gelişimi daha sistematik bir hale gelmiştir. Bu dönemde spor bilimleri fakültelerinin sayısının artması, lisansüstü programların yaygınlaşması ve akademik yayınların çoğalması, alanın bilimsel altyapısını güçlendirmiştir (Turkay & Demir, 2021).

Günümüzde Türkiye'de spor psikolojisi, akademik ve uygulamalı düzeyde gelişimini sürdürmektedir. Spor psikolojisi alanındaki çalışmaların özellikle son yıllarda hız kazandığı ve laboratuvar çalışmalarının yanı sıra saha uygulamalarının da arttığı belirtilmektedir. Bu gelişmeler, spor psikolojisinin Türkiye'de giderek daha profesyonel bir alan haline geldiğini göstermektedir. Bununla birlikte, uygulayıcı spor psikologlarının sayısının sınırlı olması ve alandaki kurumsal yapıların henüz tam anlamıyla gelişmemiş olması, mevcut sınırlılıklar arasında yer almaktadır (Gönener & Gönener, 2025).

1.8. Temel Kavramlar: Motivasyon, Anksiyete, Odaklanma ve Dayanıklılık

Spor psikolojisi literatüründe performansı açıklamaya yönelik en temel kavramlar arasında motivasyon, anksiyete, odaklanma ve psikolojik dayanıklılık yer almaktadır. Bu kavramlar, sporcu davranışını bireysel ve sosyal bağlamda anlamaya imkân tanıyan temel psikolojik yapı taşlarını oluşturmaktadır. Spor ortamı, yüksek rekabet, belirsizlik ve baskı unsurlarını aynı anda barındıran özel bir performans alanı olduğu için, bu kavramların etkileşimli biçimde ele alınması gerekmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Motivasyon, spor davranışının yönünü, şiddetini ve sürekliliğini belirleyen en temel psikolojik kavramlardan biridir (Wang, 2023). Ryan & Deci, (2024) öz-belirleme kuramına dayanan çalışması, motivasyonu içsel ve dışsal olmak üzere iki temel boyutta ele almakta ve bireyin davranışlarını sürdürmesinde içsel motivasyonun daha sürdürülebilir bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ryan & Deci, (2024) çalışmasına göre içsel motivasyon, bireyin sporu kendi isteğiyle, haz ve ilgi temelinde yapmasını ifade ederken; dışsal motivasyon ödül, ceza ya da sosyal beklentilere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Spor bağlamında motivasyonun performansla ilişkisi oldukça güçlüdür. Bu bağlamda motivasyon, yalnızca spora başlama davranışını değil, aynı zamanda antrenman sürekliliğini, hedefe bağlılığı ve performans istikrarını belirleyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Mladenović & Stojanović, 2022; Amaro vd., 2025).

Anksiyete, spor psikolojisinde en fazla incelenen kavramlardan biridir ve genellikle performans üzerindeki etkisi bağlamında ele alınmaktadır (Gönen ve Ceyhan, 2025). Spielberger'in (1972) durumluk ve sürekli kaygı ayrımına dayanan çalışması, spor psikolojisinde anksiyetenin anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Spielberger'in (1972) çalışmasına göre durumluk anksiyete, belirli bir anda hissedilen geçici kaygıyı ifade ederken; sürekli anksiyete bireyin genel kaygı eğilimini yansıtmaktadır (Ulme vd., 2022).

Spor bağlamında anksiyetenin performans üzerindeki etkisi doğrusal değildir. Yerkes ve Dodson'un (1908) klasik çalışması, uyarılmışlık düzeyi ile performans arasında ters U şeklinde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu modele göre düşük ve aşırı yüksek kaygı performansı olumsuz etkilerken, orta düzeydeki uyarılmışlık performansı artırabilmektedir (Beerendonk vd., 2025).

Odaklanma veya dikkat, sporcunun performans sırasında ilgili uyaranlara yönelmesi ve ilgisiz uyaranları filtreleyebilmesi sürecini ifade etmektedir. Spor psikolojisinde odaklanmanın en önemli teorik temellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dikkat, geniş dar ve içsel dışsal olmak üzere dört farklı boyutta ele

alınmaktadır. Bu model, sporcuların farklı performans durumlarında farklı dikkat türlerine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir (Kara, 2025).

Odaklanma becerisi, özellikle yüksek baskı altında performansın sürdürülebilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Dikkat ve performans üzerine yapılan çalışmalar dikkat dağınıklığının performans hatalarının en önemli nedenlerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca dikkat kontrolünün geliştirilebilir bir beceri olduğu ve zihinsel antrenman teknikleriyle güçlendirilebileceği vurgulanmaktadır (Toner vd., 2022; Middleton vd., 2025).

Türkiye'de yapılan araştırmalar da odaklanmanın performans üzerindeki etkisini desteklemektedir. Altıntaş & Akalan'ın (2008) zihinsel antrenman ve dikkat üzerine yaptıkları çalışma, düzenli zihinsel antrenman uygulamalarının dikkat kontrolünü geliştirdiğini ve performansı olumlu etkilediğini göstermektedir (Altıntaş & Akalan, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların baskı, stres, başarısızlık ve zorluklar karşısında performanslarını sürdürebilme kapasitesini ifade eden önemli bir kavramdır (Özgür, 2025). Sonuç olarak, spor psikolojisinin temel kavramları olan motivasyon, anksiyete, odaklanma ve psikolojik dayanıklılık; bireysel ve takım performansının anlaşılmasında vazgeçilmez bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu kavramların bilimsel olarak incelenmesi ve uygulamaya aktarılması, sporcuların performanslarını optimize etmelerinde kritik bir rol oynamaktadır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVELER VE TEMEL MODELLER

2.1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Zihinsel Beceri Eğitimi

Spor psikolojisi alanında kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşımın teorik ve de uygulamalı düzeyde en etkili modellerden biri olduğu görülmektedir (Turner vd., 2023). Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki karşılıklı etkileşime odaklanmakta ve performansın yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel süreçler tarafından şekillendiğini savunmaktadır (Vela & Carroll, 2023).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın spor psikolojisine en önemli katkılarından biri, zihinsel beceri eğitimi programlarının geliştirilmesidir. Zihinsel beceri eğitimi, sporcuların performanslarını artırmak amacıyla sistematik olarak geliştirilen psikolojik teknikleri kapsamaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Bu bağlamda zihinsel beceri eğitimi, bilişsel-davranışçı yaklaşımın uygulamaya dönük en önemli çıktılarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımlarından biri, performansın bilişsel süreçler aracılığıyla düzenlenebileceğidir. Bu yaklaşımda bireyin otomatik düşünceleri, inançları ve algıları performans üzerinde doğrudan etkilidir (Urfa & Aşçı, 2023). Zihinsel beceri eğitiminin en önemli bileşenlerinden biri imgeleme olarak kabul edilmektedir. Imgeleme, sporcunun performansını zihinsel olarak canlandırması ve bu süreçte duyusal deneyimleri zihinsel düzeyde yeniden yaşaması anlamına gelmektedir (Ihsan vd., 2024).

Bir diğer önemli zihinsel beceri tekniği kendinle konuşma olarak öne çıkmaktadır. Kendinle konuşma, sporcunun içsel diyaloglarını düzenleyerek performansını yönlendirmesi sürecini ifade etmektedir (Temel, 2025). Literatür kendinle konuşmanın motor performans ve dikkat üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Davis, 2024; Fritsch vd., 2024; Ktistakis vd., 2026).

Dikkat ve odaklanma kontrolü de bilişsel davranışçı yaklaşımın temel çalışma alanlarından biridir. Nideffer'in (1976) dikkat kuramı, sporcuların performans sırasında farklı dikkat türleri arasında geçiş yapabilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Noor vd., 2025). Moran vd., (2024) çalışması, dikkat kontrolünün özellikle baskı altında performansın sürdürülebilmesi açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır (Moran vd., 2024).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın spor psikolojisindeki bir diğer önemli uygulama alanı stres ve kaygı yönetimidir. Bireyin stresli durumlarla başa çıkabilmesi için bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmesi gerektiği sıklıkla savunulmaktadır (Wu vd., 2023). Sonuç olarak son yıllarda bilişsel davranışçı

yaklaşımlar, spor psikolojisinde yalnızca performans artırma değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu destekleme amacıyla da kullanılmaktadır.

2.2. Motivasyon ve Başarı Psikolojisi

Motivasyon, spor psikolojisinin en temel kavramlarından biri olup, sporcu davranışının yönünü, şiddetini ve sürekliliğini belirleyen dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, bireyin davranışını iyileştirerek devamlı hale getirmeye yardımcı olabilecek bir güç olarak tanımlanmaktadır (Jumady & Lilla, 2021). Sporda motivasyon, sporcuların teknik ve taktik gelişimleri ile başarıya ulaşmalarında oldukça büyük öneme sahiptir (Tunca & Gülsoy, 2023).

Motivasyon kuramları arasında en etkili ve yaygın kullanılan yaklaşımlardan biri Öz-Belirleme Kuramı'dır (Ryan & Deci, 2024). Deci ve Ryan'ın (2000) çalışması, motivasyonu içsel ve dışsal motivasyon olarak iki temel boyutta ele almakta ve bireyin davranışlarını sürdürmesinde içsel motivasyonun daha güçlü ve sürdürülebilir olduğunu ileri sürmektedir. Deci ve Ryan'ın (1985) çalışmasına göre içsel motivasyon, bireyin sporu ilgi, haz ve merak gibi içsel nedenlerle yapmasını ifade ederken; dışsal motivasyon ödül, ceza veya sosyal baskı gibi dış faktörlere dayanmaktadır. Vallerand'ın (2007) hiyerarşik motivasyon modeli ise bu kuramı spor bağlamına uyarlayarak, motivasyonun durumsal, bağlamsal ve küresel düzeylerde incelenmesi gerektiğini savunmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda da içsel motivasyonun spor katılımı ve performans sürekliliği üzerinde daha güçlü etkiler yarattığı belirtilmektedir (Aşçı & Tiryaki, 2003).

Başarı Hedefi Kuramı (Achievement Goal Theory), spor motivasyonunu açıklayan bir diğer önemli yaklaşımdır. Nicholls'un (1989) çalışması, bireylerin başarıyı nasıl tanımladıklarının motivasyonel süreçleri belirlediğini ortaya koymaktadır. Nicholls'a (1989) göre görev yönelimi (task orientation), bireyin kendi gelişimine ve öğrenmesine odaklanmasını ifade ederken; ego yönelimi (ego orientation), bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırarak değerlendirmesine dayanmaktadır. Duda ve Nicholls'un (1992) çalışması, görev yönelimli sporcuların daha yüksek içsel motivasyon, daha düşük kaygı ve daha yüksek performans istikrarı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ames'in (1992) motivasyonel iklim üzerine yaptığı çalışma ise antrenörlerin ve çevrenin oluşturduğu motivasyonel atmosferin sporcuların hedef yönelimlerini şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Türkçe literatürde de görev yönelimli motivasyonun performans ve spora bağlılık açısından daha olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Toros, 2001).

Beklenti-Değer Kuramı (Expectancy-Value Theory), motivasyonu bireyin başarı beklentisi ve bu başarıya verdiği değer üzerinden açıklamaktadır. Eccles ve Wigfield'ın (2002) çalışması, bireyin bir görevi başarma olasılığına ilişkin

inancı ile o göreve verdiği değerin motivasyonun temel belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır. Wigfield ve Eccles'ın (2000) çalışması, bu kuramın özellikle spor katılımı ve devamlılığı açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramı da beklenti-değer yaklaşımıyla yakından ilişkilidir ve bireyin kendi kapasitesine olan inancının performans üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Türkiye'de yapılan araştırmalar da öz-yeterlik algısının sporcuların motivasyon düzeylerini ve performanslarını anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir (Yıldız, 2017).

Hedef Belirleme Kuramı (Goal Setting Theory), motivasyonu artırmaya yönelik uygulamalı bir model olarak öne çıkmaktadır. Locke ve Latham'ın (2002) çalışması, spesifik ve zorlayıcı hedeflerin performansı artırdığını ortaya koymaktadır. Locke ve Latham'a (1990) göre hedefler, bireyin dikkatini yönlendirir, çabasını artırır ve davranışını organize eder. Weinberg'in (2013) spor bağlamında yaptığı çalışma, hedef belirleme tekniklerinin sporcuların motivasyonunu artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Türkçe literatürde de hedef belirlemenin sporcuların performansını ve motivasyonunu artırdığına yönelik bulgular bulunmaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Atıf Kuramı (Attribution Theory), bireylerin başarı ve başarısızlıklarını nasıl açıkladıklarının motivasyon üzerindeki etkisini ele almaktadır. Weiner'ın (1985) çalışması, bireylerin başarıyı yetenek ve çaba gibi içsel faktörlere, başarısızlığı ise dışsal faktörlere atfetmesinin motivasyonu artırabileceğini göstermektedir. Weiner'ın (1986) kuramı, atıfların içsel-dışsal, sabit-değişken ve kontrol edilebilir-kontrol edilemez boyutlar üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda sporcuların başarısızlıklarını kontrol edilebilir faktörlere atfetmeleri, gelecekteki performanslarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Türkçe literatürde de sporcuların atıf stillerinin motivasyon ve performansla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2016).

Son yıllarda motivasyon kuramları, daha bütüncül yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaya başlanmıştır. Özellikle Dweck'in (2006) gelişim zihniyeti (growth mindset) yaklaşımı, bireylerin yeteneklerini geliştirilebilir olarak algılamalarının motivasyon üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Elliot ve McGregor'un (2001) 2x2 başarı hedefi modeli, motivasyonu daha ayrıntılı biçimde açıklayarak yaklaşma ve kaçınma hedeflerini birlikte ele almaktadır. Ayrıca güncel çalışmalar, motivasyonun yalnızca bireysel bir süreç olmadığını; sosyal çevre, kültür ve antrenör davranışları ile şekillendiğini ortaya koymaktadır (Ntoumanis & Biddle, 1999). Türkçe literatürde de spor ortamının motivasyon üzerindeki etkisine vurgu yapılmakta ve özellikle antrenör davranışlarının motivasyonel süreçlerde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Aşçı, 2004).

Sonuç olarak motivasyon kuramları, sporcu davranışını anlamada çok boyutlu bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Öz-Belirleme Kuramı, Başarı Hedefi Kuramı, Beklenti-Değer Kuramı, Hedef Belirleme Kuramı ve Atıf Kuramı gibi yaklaşımlar, motivasyonun farklı yönlerini açıklayarak spor psikolojisinin teorik temelini oluşturmaktadır. Weinberg ve Gould'un (2019), Deci ve Ryan'ın (2000), Nicholls'un (1989) ve Bandura'nın (1997) çalışmaları, motivasyonun performans üzerindeki belirleyici rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu kuramsal çerçeveler, sporcuların performanslarını artırmak ve sürdürülebilir başarı elde etmelerini sağlamak için hem araştırma hem de uygulama alanında önemli bir rehber niteliği taşımaktadır.

2.3. Kaygı, Stres ve Duygu Düzenleme

Stres, organizmanın karşı karşıya kaldığı belirli ya da belirsiz taleplere verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünü olarak ifade edilebilir. Bu süreç, bireyin yaşamında hem olumlu hem de olumsuz duygusal deneyimlerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Güçlü, 2001). Spor psikolojisinde ise stres ve anksiyete, performansı doğrudan etkileyen en kritik psikolojik değişkenler içinde yer almaktadır. Spor ortamı, rekabet baskısı, değerlendirilme kaygısı ve belirsizlik gibi unsurlar sebebiyle stresin yoğun olarak deneyimlendiği bir alandır. Lazarus'un (1984) stres ve başa çıkma kuramına dayanan çalışması, stresin bireyin çevresel talepleri nasıl değerlendirdiği ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır ve yine Lazarus'un (1991) çalışması bilişsel değerlendirme modeline göre stres, olayın kendisinden ziyade bireyin o olayı nasıl algıladığı ve yorumladığı ile ilgilidir olarak yorumlanmıştır. Sonuç olarak spor ortamının doğası gereği stresin kaçınılmaz olduğu ve bu stresin performans üzerinde belirleyici etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Eroğlu & Eroğlu, 2019).

Spor bağlamında stresin etkisi yalnızca fizyolojik uyarılmışlık düzeyiyle sınırlı değildir. Sporcunun yarışma ortamını tehdit, kayıp, meydan okuma ya da gelişim fırsatı olarak değerlendirmesi, vereceği psikolojik ve davranışsal tepkiyi belirlemektedir. Lazarus'un bilişsel-motivasyonel-ilişkisel yaklaşımı, stresin bireyin hedefleri, değerleri, beklentileri ve mevcut başa çıkma kaynaklarıyla ilişkili olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Lazarus, 1991, 2000). Bu nedenle aynı müsabaka koşulu bir sporcu için tehdit edici, başka bir sporcu için ise performansını ortaya koyabileceği bir meydan okuma alanı olarak algılanabilir. Güncel çalışmalar da sporcularda bilişsel değerlendirmenin sağlık, iyi oluş ve performans açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (MacDonald vd., 2024; Nogueira vd., 2025).

Stres ve anksiyete ilişkisini açıklayan en temel modellerden biri Yerkes-Dodson Yasası'dır. Yerkes ve Dodson (1908) uyarılmışlık düzeyi ile performans

arasında ters U şeklinde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuşlardır ve bu modele göre düşük uyarılmışlık düzeyi yetersiz performansa yol açarken, aşırı yüksek uyarılmışlık düzeyi de performansı olumsuz etkilemektedir. Orta düzeyde uyarılmışlık ise optimal performans için en uygun seviyeyi oluşturmaktadır (Sinha, 2024). Ancak bu model, bireysel farklılıkları yeterince açıklayamaması nedeniyle daha sonraki kuramsal yaklaşımlarla geliştirilmiştir.

Çok Boyutlu Anksiyete Kuramı, spor psikolojisinde anksiyeteyi bilişsel ve somatik boyutlarıyla ele alan önemli bir modeldir. Martens vd. (1990) çalışması, bilişsel anksiyetenin performansla negatif doğrusal ilişki gösterdiğini, somatik anksiyetenin ise ters U şeklinde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır ve bilişsel kaygı arttıkça performans düşerken, somatik uyarılmışlık belirli düzeylerde performansı destekleyebilmektedir. Bununla birlikte son yıllarda rekabet kaygısının yalnızca yoğunluğu üzerinden değil, sporcunun bu kaygıyı kolaylaştırıcı ya da engelleyici olarak yorumlama biçimi üzerinden de değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Ford vd., 2017). Bu bakış açısı, kaygının her zaman performansı bozucu bir değişken olarak değil, uygun biçimde yorumlandığında performansı destekleyebilecek bir uyarılma durumu olarak ele alınmasına olanak sağlamaktadır.

Katastrof Kuramı, anksiyete ve performans ilişkisini daha karmaşık bir biçimde açıklayan önemli modellerden bir tanesidir. Hardy'nin (1990) geliştirdiği bu model, bilişsel anksiyete ile fizyolojik uyarılmışlık arasındaki etkileşimin performansı belirlediğini ileri sürmektedir (Hardy & Parfitt, 1991) ve yüksek bilişsel kaygı ile birlikte artan fizyolojik uyarılmışlığın performansta ani ve dramatik düşüşlere yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Katastrof modeli, performans düşüşünün her zaman kademeli olmadığını, belirli koşullarda ani çöküşler şeklinde ortaya çıkabileceğini vurgulaması bakımından önemli bir katkı sağlamaktadır (Sharma & SAI, 2022; Jekauc vd., 2025). Bu model özellikle elit sporcularda baskı altında beklenmedik performans kayıplarını açıklamada işlevseldir. Çünkü üst düzey sporda performans farkları oldukça küçük olmasına rağmen, bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlığın birlikte yükselmesi karar verme, dikkat kontrolü ve motor koordinasyon üzerinde bozucu etkiler yaratabilmektedir.

Bireysel İşlevsellik Kuramı, stres ve anksiyete modelleri arasında bireysel farklılıkları en güçlü biçimde vurgulayan yaklaşımlardan biridir. Hanin'in (2000) geliştirdiği bu modele göre her sporcunun optimal performans için ihtiyaç duyduğu kendine özgü bir uyarılmışlık ve anksiyete aralığı bulunmaktadır ve bu modelde bazı sporcuların yüksek kaygı düzeylerinde daha iyi performans gösterebildiğini, bazılarının ise düşük kaygı düzeylerinde optimal performansa ulaştığını ortaya koymaktadır (Hanin, 2000; Neubauer vd., 2023). Bu yaklaşım,

spor psikolojisi uygulamalarında standart kaygı azaltma teknikleri yerine sporcuya özgü değerlendirme yapılması gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla amaç her zaman kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak değil, sporcunun kendi optimal işlevsellik alanını tanımasını ve bu alanda kalmasını sağlamaktır.

Son yıllarda geliştirilen bilişsel motivasyonel ilişkisel kuram, stresin dinamik yapısını daha kapsamlı biçimde açıklamaktadır. Stresin bireyin hedefleri, motivasyonel durumu ve çevresel talepler arasındaki ilişkiyle ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Lazarus, 2000). Literatürdeki çalışmalar stresin yalnızca bir tehdit değil, aynı zamanda bir gelişim fırsatı olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir (Poulus & Polman, 2022; Poulus vd., 2022; Fletcher, 2025). Bu yaklaşım, stresin yalnızca olumsuz bir durum değil, doğru yönetildiğinde performansı artıran bir faktör olabileceğini göstermektedir. Özellikle tehdit değerlendirmesinden meydan okuma değerlendirmesine geçiş, sporcuların stresli durumlarda daha etkili başa çıkma stratejileri kullanmasına katkı sağlayabilmektedir (Nogueira vd., 2025).

Kaygı ve stresin performans üzerindeki etkileri dikkat, karar verme ve motor kontrol süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Yüksek düzeyde bilişsel kaygı, sporcunun dikkatini görevle ilişkili ipuçlarından uzaklaştırarak hata yapma olasılığını artırabilir. Bu durum özellikle zaman baskısı, seyirci baskısı, skor dezavantajı veya eleme müsabakaları gibi yüksek riskli durumlarda daha görünür hale gelmektedir. Sporcu, performans görevine odaklanmak yerine sonucu, hata yapma olasılığını veya başkaları tarafından değerlendirilme ihtimalini düşünmeye başladığında dikkat kaynakları bölünmekte ve performansın otomatikleşmiş akışı bozulabilmektedir. Bu nedenle kaygı yönetimi, yalnızca duygusal rahatlama değil; aynı zamanda dikkat kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma ve performans rutini geliştirme süreci olarak ele alınmalıdır. Duygu düzenleme, bu noktada stres ve anksiyete yönetiminin tamamlayıcı bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini fark etmesi, anlamlandırması, yoğunluğunu ayarlaması ve duruma uygun biçimde ifade etmesi olarak tanımlanabilir (Gross, 1998, 2015). Spor ortamında duygu düzenleme; öfke, korku, hayal kırıklığı, suçluluk, heyecan, coşku ve umut gibi duyguların performans üzerindeki etkisini yönetme becerisidir. Sporcuların yalnızca olumsuz duyguları bastırması değil, duygularını performans hedefleriyle uyumlu biçimde kullanabilmesi önemlidir. Bu bağlamda bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme, kabul, nefes kontrolü, öz konuşma, gevşeme ve mindfulness temelli uygulamalar duygu düzenlemenin temel araçları arasında yer almaktadır (Gross, 2015; Li vd., 2025).

Duygu düzenleme stratejileri işlevsel ve işlevsiz biçimlerde ortaya çıkabilir. Bilişsel yeniden değerlendirme, sporcunun stresli bir durumu farklı bir bakış

açısıyla yorumlamasına olanak sağlayarak kaygının performans üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilir. Buna karşılık bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede dikkat dağınıklığı, duygusal tükenme ve performans düşüşüyle ilişkili olabilir. Güncel spor psikolojisi literatürü, duygu düzenlemenin yalnızca bireysel performans için değil, takım sporlarında iletişim, liderlik, kriz yönetimi ve takımın ortak psikolojik iklimi açısından da önemli olduğunu göstermektedir (Wergin vd., 2025). Bu nedenle duygu düzenleme becerileri, spor psikolojisi müdahalelerinde yalnızca bireysel danışmanlık düzeyinde değil, takım temelli eğitim programlarında da ele alınmalıdır.

Stres ve anksiyete modellerinin uygulama boyutunda ise başa çıkma stratejileri önemli bir yer tutmaktadır. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma ayrımı, spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Nicholls ve Polman'ın (2007) çalışması, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin performanslarını doğrudan etkilediğini göstermektedir ve literatürde de stresle başa çıkma becerilerinin performans üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Altıntaş & Akalan, 2008). Problem odaklı başa çıkma, sporcunun stres kaynağını değiştirmeye veya kontrol etmeye yönelik aktif çabalarını ifade ederken; duygu odaklı başa çıkma, stresin yarattığı duygusal tepkiyi düzenlemeye yöneliktir. Bununla birlikte güncel yaklaşımlar, başa çıkma stratejilerinin tek başına iyi ya da kötü olarak sınıflandırılamayacağını, stratejinin işlevselliğinin bağlama, spor dalına, müsabaka düzeyine, sporcunun yaşı ve deneyimine göre değişebileceğini vurgulamaktadır (Tossici vd., 2024).

Psikolojik beceri antrenmanı, stres, kaygı ve duygu düzenleme süreçlerinin yönetilmesinde önemli bir uygulama alanı oluşturmaktadır. Hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, dikkat kontrolü, yarışma öncesi rutinler ve mindfulness temelli uygulamalar sporcuların stresli durumlarda daha etkili performans göstermelerine yardımcı olabilmektedir. Güncel meta-analiz bulguları, psikolojik müdahalelerin sporcularda rekabet kaygısını azaltmada etkili olabileceğini ve özellikle mindfulness, kabul-kararlılık temelli yaklaşımlar, sistematik duyarsızlaştırma, bilişsel-davranışçı uygulamalar ve mental beceri antrenmanlarının önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir (Li vd., 2025; Wang vd., 2025). Bu bulgular, spor psikolojisi uygulamalarında kaygı ve stres yönetiminin yalnızca teorik bir konu değil, doğrudan performansa ve iyi oluşa katkı sağlayan pratik bir müdahale alanı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4. Sosyal Bilişsel Kuram ve Gözlemsel Öğrenme

Sosyal Bilişsel Kuram, spor psikolojisinde bireyin davranışlarının yalnızca içsel süreçlerle değil, aynı zamanda sosyal çevre ile karşılıklı etkileşim içinde şekillendiğini açıklayan temel kuramsal yaklaşımlardan biridir (Rodrigues vd., 2023). Bandura'nın (1986) geliştirdiği Sosyal Bilişsel Kuram, birey, davranış ve çevre arasındaki karşılıklı belirleyicilik ilkesine dayanmaktadır (Gauthier & Latham, 2022; Woodcock & Tournaki, 2023).

Bandura'ya göre bireyin davranışları, yalnızca içsel motivasyon veya dışsal uyarıcılarla değil, bu üç bileşenin dinamik etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır (Osei & Bjorklund, 2024). Zimmerman'ın (2000) öz-düzenleme üzerine yaptığı çalışma da bireylerin sosyal çevrelerinden edindikleri deneyimleri bilişsel süreçler aracılığıyla düzenlediklerini ve performanslarını buna göre şekillendirdiklerini ortaya koymaktadır (Manuel vd., 2024).

Sosyal Bilişsel Kuramın en önemli kavramlarından biri öz yeterliktir. Öz-yeterlik kuramına göre, bireyin belirli bir görevi başarıyla gerçekleştirebileceğine olan inancı performansın en güçlü belirleyicilerinden biridir. Yüksek öz yeterlik algısına sahip sporcuların daha yüksek motivasyon, daha fazla çaba ve daha yüksek performans sergilediklerini göstermektedir (Lochbaum vd., 2023; Akman & Var, 2024; Yang vd., 2025).

Gözlemsel öğrenme, Sosyal Bilişsel Kuramın en temel öğrenme mekanizmalarından biridir (Firmansyah & Saepuloh, 2022). Bandura bireylerin başkalarını gözlemleyerek yeni davranışlar öğrenebileceğini ve bu sürecin doğrudan deneyim olmaksızın gerçekleşebileceğini göstermektedir (Hafni vd., 2025). Bu süreçte birey, öncelikle modeli dikkatle gözlemlemekte, ardından gözlemlediği davranışı zihinsel olarak kodlamakta, daha sonra bu davranışı uygulamakta ve son olarak davranışı sürdürmek için motivasyon geliştirmektedir.

Sosyal Bilişsel Kuram, yalnızca öğrenme süreçlerini değil, aynı zamanda motivasyonel süreçleri de açıklamaktadır. Bu bağlamda spor ortamında antrenör davranışları, takım içi etkileşimler ve sosyal destek, sporcuların motivasyon düzeylerini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Spor ortamında gözlemsel öğrenmenin en önemli uygulama alanlarından biri modelleme teknikleridir. Gözlemsel öğrenme, spor ortamının her seviyesinde sporcuların motor beceri gelişimini etkileyebilen etkili bir yaklaşımdır (Han vd., 2022). Literatürde de video analiz ve modelleme tekniklerinin performans üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Sezer, 2022; Ermiş & Dereceli, 2023).

Sosyal Bilişsel Kuramın spor psikolojisindeki bir diğer önemli katkısı, öz düzenleme süreçlerinin açıklanmasıdır. Öz düzenleme modeli, bireyin hedef belirleme, kendini izleme ve performansını değerlendirme süreçlerini

içermektedir (Kitsantas vd., 2025; Cleary vd., 2025). Bu bulgular, sosyal bilişsel süreçlerin yalnızca öğrenme değil, performans kontrolü açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak Sosyal Bilişsel Kuram ve gözlemsel öğrenme, spor psikolojisinin temel kuramsal çerçevelerinden birini oluşturmaktadır.

2.5. Flow Kuramı ve Optimal Performans Psikolojisi

Spor psikolojisinde optimal performansın açıklanmasına yönelik en etkili kuramsal yaklaşımlardan biri Flow Kuramı'dır. Flow kavramı ilk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından ortaya konmuş ve bireyin bir etkinlik sırasında tamamen sürece odaklandığı, zaman algısının değiştiği ve yüksek düzeyde performans sergilediği psikolojik durum olarak tanımlanmıştır (Donaldson & Dubin, 2024). Flow deneyiminin bireyin beceri düzeyi ile karşılaştığı zorluk düzeyi arasındaki dengeye bağlı olarak ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Flow kuramının temelinde, bireyin karşılaştığı görev ile sahip olduğu beceriler arasındaki denge yer almaktadır. Bu denge sağlandığında birey ne sıkılmakta ne de aşırı kaygı yaşamaktadır (King, 2023).

Csikszentmihalyi (2011) göre düşük zorluk ve yüksek beceri durumu sıkılmaya, yüksek zorluk ve düşük beceri durumu ise kaygıya yol açmaktadır. Ancak bu iki değişkenin dengelendiği durumda flow deneyimi ortaya çıkmaktadır. Keller ve Landhäußer'in (2012) çalışması, bu dengenin bilişsel kaynakların optimal kullanımını sağladığını göstermektedir. Literatürde de flow deneyiminin performansın zirve noktaları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Swann vd., 2012; Merdan & Aşçı, 2021).

Flow deneyiminin en önemli özelliklerinden biri, bireyin dikkatini tamamen yaptığı işe yönlendirmesidir. Bu durum, sporcuların performans sırasında dikkat dağınıklığı yaşamadan görev odaklı kalmalarını sağlamaktadır. Bu bulgular, flow deneyiminin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörofizyolojik bir süreç olduğunu göstermektedir (Jackson, 1992; Dietrich, 2004).

Flow kuramı, optimal performans psikolojisi ile doğrudan ilişkilidir. Optimal performans, bireyin sahip olduğu potansiyeli en üst düzeyde ortaya koyabildiği durumları ifade etmektedir. Literatürde, optimal performansın bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin uyum içinde çalışmasıyla gerçekleştiğini belirten çalışmalar mevcuttur ve optimal performansın yalnızca fiziksel hazırlıkla değil, zihinsel hazırlıkla da yakından ilişkili olduğu savunulmaktadır (Williams, 1993; Gould & Maynard, 2009).

Flow deneyiminin ortaya çıkmasında motivasyon önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle içsel motivasyon, flow durumunun oluşumunu

destekleyen temel faktörlerden biridir (Mehta & Vyas, 2022). Deci & Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramına dayanan çalışması, bireyin içsel olarak motive olduğu durumlarda daha yüksek odaklanma ve performans sergilediğini göstermektedir. Csikszentmihalyi'nin (2011) çalışması da flow deneyiminin intrinsik motivasyon ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Flow kuramı ile ilişkili olarak geliştirilen bir diğer önemli model, Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgeleri (IZOF) modelidir (Morgulev vd., 2026). Bireysel Optimal Fonksiyon Alanı (IZOF), ivme ve akış, spor alanında ve dışında uygulayıcılar ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ve genellikle birbirinin yerine kullanılan yaygın kavramlardır. Literatür her sporcunun optimal performans için farklı bir duygusal ve uyarılmışlık düzeyine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Sporcular yüksek uyarılmışlık düzeylerinde daha iyi performans gösterirken, bazıları düşük uyarılmışlık düzeylerinde optimal performansa ulaşmaktadırlar (Li vd., 2023). Bu bağlamda flow deneyimi, bireysel optimal performans bölgeleri ile örtüşen bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Son yıllarda flow kuramı, mindfulness yaklaşımları ile birlikte ele alınmaktadır. Gardner & Moore'un (2007) mindfulness temelli performans modeli, sporcuların anda kalmalarını ve dikkatlerini daha etkin kullanmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Birrer vd., (2012) çalışması, mindfulness uygulamalarının flow deneyimini artırabileceğini göstermektedir. Kaufman vd., (2009) çalışması da mindfulness tekniklerinin performans kaygısını azaltarak optimal performansı desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımlar, flow deneyiminin yalnızca spontan bir durum değil, aynı zamanda geliştirilebilir bir psikolojik beceri olduğunu göstermektedir.

Flow kuramı ve optimal performans psikolojisi, sporcuların performanslarını artırmaya yönelik uygulamalarda önemli bir rehber sunmaktadır. Sporcuların flow deneyimini artırmak için hedef belirleme, dikkat kontrolü ve geri bildirim gibi stratejiler kullanabileceğini belirtmektedir. Literatür flow deneyiminin performans sürekliliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir ve literatürde zihinsel antrenman tekniklerinin flow deneyimini desteklediği ve performansı artırdığı ifade edilmektedir (Swann vd., 2018; Phan & Ngu, 2022).

2.6. Dayanıklılık Kuramları

Spor dayanıklılığı, test edilebilir ve objektif bir şekilde araştırma ve uygulamalı pratik için yol gösterici bir çerçeve sağlamaktadır (Gupta & McCarthy, 2022). Psikolojik dayanıklılık, sporda önemli bir ilgi görmüştür (Kegelaers, 2023).

Spor psikolojisinde dayanıklılık, sporcuların stres, baskı, başarısızlık ve zorluklar karşısında performanslarını sürdürebilme ve yeniden toparlanabilme

kapasitesini ifade eden temel kavramlardan biridir. Günümüzde dayanıklılık, yalnızca bir kişilik özelliği olarak değil, aynı zamanda dinamik ve geliştirilebilir bir süreç olarak ele alınmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012).

Dayanıklılık kuramlarının temelinde, bireyin karşılaştığı stresli durumları nasıl değerlendirdiği ve bu durumlara nasıl tepki verdiği yer almaktadır. Richardson'ın (2002) meta-kuramsal modeli, dayanıklılığı bireyin denge durumundan sapma ve yeniden denge kurma süreci olarak tanımlamaktadır. Literatür dayanıklılığın risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını göstermektedir (Luthar vd., 2000). Bir başka çalışmada ise Masten (2001) dayanıklılığı olağanüstü durumlarda sıradan uyum olarak tanımlamış, bu sürecin bireyin temel uyum mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Spor psikolojisinde dayanıklılık kavramı çoğu zaman zihinsel dayanıklılık ile birlikte ele alınmaktadır. Clough vd., (2002) geliştirdiği 4C modeli zihinsel dayanıklılığın en yaygın kullanılan kuramsal çerçevelerinden biridir. Clough ve arkadaşlarının çalışması, dayanıklılığın kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven boyutlarından oluştuğunu ortaya koymaktadır (Jones vd., 2002).

Dayanıklılık kuramları içerisinde önemli bir yer tutan bir diğer yaklaşım, koruyucu faktörler modelidir. Bu modele göre dayanıklılık, bireyin sahip olduğu kişisel özellikler ve çevresel destek sistemleri sayesinde gelişmektedir ve elit sporcuların dayanıklılık geliştirmesinde öz yeterlik, motivasyon ve sosyal destek gibi faktörlerin önemli rol oynadığını göstermektedir (Llistosella vd., 2022). Fletcher & Sarkar'ın (2016) çalışması psikolojik dayanıklılığın antrenör desteği, takım ortamı ve spor kültürü ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Dayanıklılık kuramlarının bir diğer önemli boyutu, bilişsel değerlendirme süreçleridir. Lazarus'un (1991) bilişsel değerlendirme kuramına dayanan çalışması, bireyin stresli durumları tehdit veya meydan okuma olarak algılamasının dayanıklılık sürecini belirlediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda dayanıklılık, yalnızca dışsal koşullara bağlı bir özellik değil, aynı zamanda bireyin bilişsel süreçleriyle şekillenen bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Son yıllarda dayanıklılık kuramları, gelişimsel ve süreç odaklı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Dayanıklılık üzerine kapsamlı araştırmalar mevcuttur, ancak bu araştırmalar farklı araştırma alanlarında gelişen, farklı analiz seviyelerini ve farklı alt yapıları içeren çeşitli bağlantısız literatürlere gömülüdür. Mesela, Sarkar & Fletcher'ın (2014) çalışması, dayanıklılığın zaman içinde gelişen bir süreç olduğunu ve sporcuların deneyimleriyle şekillendiğini göstermektedir. Collins & MacNamara'nın (2012) çalışması ise, kontrollü zorluk deneyimlerinin sporcuların dayanıklılık geliştirmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Son olarak Galli & Gonzalez'in (2015) çalışması ise

sporcuların karşılaştıkları zorlukların, doğru destek mekanizmaları ile birlikte ele alındığında gelişim fırsatına dönüşebileceğini göstermektedir.

Dayanıklılık ile performans arasındaki ilişki, spor psikolojisinin en önemli araştırma alanlarından biridir. Bulgular, dayanıklılığın yalnızca zor durumlarla başa çıkma değil, aynı zamanda yüksek performansın sürdürülebilirliği açısından da kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak dayanıklılık kuramları, spor psikolojisinde performansı anlamaya yönelik önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır.

2.7. Psiko-Sosyal Yaklaşımlar: Takım Uyumu ve Kolektif Yeterlilik

Spor psikolojisinde psiko-sosyal yaklaşımlar, bireysel performansın ötesine geçerek takım dinamiklerini, grup etkileşimlerini ve sosyal bağlamın performans üzerindeki etkilerini açıklamayı amaçlamaktadır (Karademir & Duman, 2025). Özellikle takım sporlarında başarı, yalnızca bireysel becerilerin toplamı ile değil, aynı zamanda takım üyeleri arasındaki uyum, iletişim ve ortak hedeflere bağlılık ile belirlenmektedir (Carron vd., 1985).

Takım uyumu, spor psikolojisinde sosyal uyum ve görev uyumu olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. Sosyal uyum, takım üyeleri arasındaki kişilerarası ilişkileri ve duygusal bağları ifade ederken; görev uyumu, takımın ortak hedeflere ulaşma konusundaki birlikteliğini ifade etmektedir (Bruner vd., 2014). Literatür görev uyumunun performans ile daha güçlü ilişkili olduğunu, sosyal uyumun ise takım içi memnuniyet ve devamlılık açısından önemli olduğunu göstermektedir (Carronn & Brawley, 2000; Holt vd., 2008).

Takım uyumunun oluşumunda liderlik, iletişim ve rol dağılımı önemli rol oynamaktadır. Chelladurai'nin (1990) çok boyutlu liderlik modeli, antrenör davranışlarının takım uyumu üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Kolektif yeterlilik, takım performansını açıklayan en önemli psiko-sosyal kavramlardan biridir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramına dayanan çalışması, kolektif yeterliliği bir grubun ortak hedeflere ulaşma konusundaki ortak inancı olarak tanımlamaktadır. Kolektif yeterlilik, takım üyelerinin yalnızca kendi bireysel yeterliklerine değil, takımın bir bütün olarak belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilme kapasitesine duydukları ortak inancı ifade etmektedir. Bu kavram, takım içi iş birliği, ortak hedefe yönelme ve performansın sürdürülmesi açısından önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Nitekim alanyazında yapılan çalışmalar, kolektif yeterliliğin takım performansı üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir (Zaccaro vd., 1995; Feltz & Lirgg, 1998; Lochbaum vd., 2023).

Kolektif yeterlilik, bireylerin bir araya gelerek ortak bir hedef doğrultusunda etkili biçimde hareket edebileceklerine ilişkin paylaşılan inançlarını ifade etmekte olup, bu inancın oluşumunda çeşitli psikososyal kaynaklar belirleyici rol oynamaktadır (Bandura, 2000; Hamann vd., 2024). Bu bağlamda, kolektif yeterliliğin gelişimi; takımın geçmişte elde ettiği başarı deneyimleri, diğer grupların gözlemlenmesi yoluyla edinilen dolaylı deneyimler, bireylerin birbirlerine yönelik teşvik edici geri bildirimleri ve içinde bulunulan duygusal durumlar gibi çok boyutlu etkenlere dayanmaktadır. Bununla birlikte, takım üyeleri arasındaki etkili iletişim ve sosyal destek düzeyinin yüksek olması, bireylerin takımın genel kapasitesine yönelik inançlarını güçlendirmekte ve kolektif yeterlilik algısını pekiştirmektedir. Ayrıca, kolektif yeterliliğin yalnızca algısal bir yapı olmadığı; aynı zamanda grup performansı ve grup bağlılığı ile yakından ilişkili olduğu, dolayısıyla takımın işlevselliği ve sürdürülebilir başarısı açısından önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir (Şenel vd., 2023; Pawar, 2024).

Takım uyumu ve kolektif yeterlilik arasındaki ilişki, spor psikolojisinde önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Montufar-Melo'nun (2025)çalışması, yüksek takım uyumunun kolektif yeterliliği artırdığını göstermektedir. Leo vd., (2013) çalışması, görev uyumunun kolektif yeterlilik üzerinde daha güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, takım performansının yalnızca bireysel faktörlerle değil, grup dinamikleri ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Psiko-sosyal yaklaşımlar, takım performansını yalnızca teknik ve taktik faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik süreçlerle birlikte ele almaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, takım uyumu ve kolektif yeterliliğin psikolojik iyi oluş ve sporcu sağlığı ile de ilişkili olduğunu göstermektedir (Cranmer vd., 2025; Kamarunzaman vd., 2025). Sonuç olarak takım uyumu ve kolektif yeterlilik, spor psikolojisinde performansı açıklayan temel psiko-sosyal kavramlar arasında yer almaktadır.

2.8. Güncel Yaklaşımlar: Nöropsikoloji, Yapay Zekâ ve Dijital Spor Psikolojisi

Spor psikolojisinde son yıllarda öne çıkan yaklaşımlardan biri, performansı nöropsikolojik temeller üzerinden açıklayan modellerdir. Bu yaklaşımlar, sporcu davranışını yalnızca bilişsel ve duygusal süreçler üzerinden değil, aynı zamanda beyin yapıları, sinirsel ağlar ve nörokimyasal mekanizmalar üzerinden değerlendirmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Spor performansı yalnızca fiziksel kapasiteyle açıklanabilecek bir olgu değildir; aynı zamanda dikkat, karar verme ve motor kontrol gibi bilişsel

süreçlerin etkili biçimde işlemesine bağlıdır. Bu süreçlerin, beyindeki bilişsel mekanizmalarla doğrudan ilişkili olduğu ve performans sırasında bazı beyin bölgelerinde meydana gelen aktivite değişimlerinin performansın niteliğini etkileyebildiği belirtilmektedir. Dolayısıyla sportif performans, nörofizyolojik yapılar ile psikolojik süreçlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Liu & Volpato, 2023; Moran vd., 2024; Zhong, 2025).

Nöropsikolojik temelli modellerin merkezinde, beyin bölgelerinin sportif performans üzerindeki etkisi yer almaktadır (Pelz, 2024). Özellikle prefrontal korteks, motor korteks ve limbik sistem, spor performansında kritik rol oynayan yapılar olarak öne çıkmaktadır (El-Gazzar, 2025). Prefrontal korteks, dikkat süreçlerinin düzenlenmesi, karar verme mekanizmalarının işletilmesi ve yürütücü işlevlerin sürdürülmesi açısından temel bir beyin bölgesi olarak değerlendirilmektedir (Friedman & Robbins, 2022). Bu yönüyle, spor performansında başarıyı etkileyen bilişsel süreçlerin önemli bir kısmı prefrontal korteksin işlevleriyle yakından ilişkilidir. Ayrıca yürütücü işlevlerin sportif performans üzerinde belirleyici olduğu ve uygun antrenman süreçleriyle geliştirilebildiği belirtilmektedir. Bunun yanında, motor imgeleme sırasında motor korteksin etkinleşmesi, zihinsel canlandırma süreçlerinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörofizyolojik bir temele de sahip olduğunu göstermekte; bu durumun performans gelişimine katkı sunduğu kabul edilmektedir (Zhou vd., 2024; Miller & Constantinidis, 2024; Kitil vd., 2025).

Beyin sinir sistemi ilişkisi, spor performansında öğrenme ve beceri gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Nöroplastisite kavramı, beynin deneyimlere bağlı olarak değişebilme kapasitesini ifade etmektedir (Surya & Sundaram, 2025). Öğrenme, yalnızca davranış düzeyinde ortaya çıkan bir değişim değil, aynı zamanda beyin yapısı ve işleyişinde kalıcı dönüşümler meydana getiren nörobiyolojik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Alberini, 2025). Özellikle motor becerilerin kazanılması sürecinde, beynin yapısal özelliklerinde gözlemlenebilir değişimlerin oluştuğu ve bu değişimlerin öğrenmenin biyolojik temelini yansıttığı belirtilmektedir. Bu bağlamda motor öğrenme, sinirsel ağların yeniden düzenlenmesi ve işlevsel olarak örgütlenmesiyle gerçekleşen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Watanabe vd.,2023; Witt-Lajeunesse vd., 2025). Bu bağlamda spor antrenmanlarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda nörolojik gelişim sağladığı söylenebilir.

Nöropsikolojik modeller, dikkat ve odaklanma süreçlerini de beyin temelli mekanizmalar üzerinden açıklamaktadır. Posner & Rothbart (2023) dikkat ağları modeli, dikkat süreçlerinin üç temel sistem ‘‘uyarıcı sistem, yönlendirme sistemi ve yürütücü kontrol sistemi’’ üzerinden işlediğini ortaya koymaktadır. Literatürde

de dikkat kontrolünün spor performansı üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Burgoyne vd., 2023; Richlan vd., 2023; Martin-Rodriguez vd., 2024).

Duygusal düzenleme süreçleri de nöropsikolojik modellerin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Limbik sistem ve özellikle amigdala, duygusal tepkilerin oluşumunda önemli rol oynamaktadır (Kumar & Jha, 2024). LeDoux'nun (2022) çalışması, amigdalanın korku ve kaygı gibi duygusal tepkilerin oluşumunda merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor performansında duygusal düzenlemenin nörolojik temellerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Nöroendokrin sistem de spor performansında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle kortizol ve adrenalin gibi hormonlar, stres ve uyarılmışlık düzeylerini düzenlemektedir (Athanasiou vd., 2023). Bu bağlamda spor performansı, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyokimyasal süreçlerle de yakından ilişkilidir.

Flow ve optimal performans deneyimleri de nöropsikolojik temeller üzerinden açıklanmaktadır. Geçici hipofrontalite hipotezi, flow durumunda prefrontal korteks aktivitesinin azaldığını ve otomatikleşmiş performansın ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bu bulgular, optimal performansın nörobiyolojik temellere dayandığını göstermektedir (Alameda vd., 2022; Rosso vd., 2025).

Son yıllarda nöroteknoloji ve beyin görüntüleme teknikleri, spor psikolojisinde önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) ve Electroencephalography (EEG) gibi yöntemler, sporcuların beyin aktivitelerinin incelenmesine olanak sağlamaktadır (Cheng vd., 2024; Corrado vd., 2024). Bu gelişmeler, spor psikolojisinin giderek daha fazla nörobilim temelli bir disipline dönüştüğünü ortaya koymaktadır. Sonuç olarak nöropsikolojik temelli modeller, spor performansını anlamada bütüncül bir çerçeve sunmaktadır.

3. BİREYSEL PERFORMANS PSİKOLOJİSİ VE ZİHİNSEL BECERİ GELİŞTİRME

Bireysel performans psikolojisi, sporcuların performanslarını belirleyen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri inceleyen ve bu süreçlerin sistematik biçimde geliştirilmesini amaçlayan disiplinler arası bir alandır (Lochbaum vd., 2022). Spor performansının yalnızca fiziksel kapasiteye bağlı olmadığı, aynı zamanda zihinsel süreçlerin de belirleyici olduğu literatürde geniş biçimde vurgulanmaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Bu bağlamda zihinsel beceriler, sporcuların rekabet ortamında karşılaştıkları baskı, stres ve belirsizlikle başa çıkmalarını sağlayan temel psikolojik araçlar olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel beceri geliştirme, sporcuların performanslarını optimize etmek amacıyla sistematik olarak uygulanan bilişsel davranışçı teknikleri içermektedir. Bu beceriler arasında hedef belirleme, dikkat kontrolü, imgeleme, kendini konuşma, gevşeme teknikleri ve duygu düzenleme stratejileri yer almaktadır (Stenzel, 2022; Lamont-Mills, 2022; Vealey, 2024).

Bireysel performans psikolojisinin merkezinde yer alan önemli kavramlardan biri dikkat ve odaklanmadır (Karadağ, 2025). Dikkatin uygun şekilde yönlendirilmesi, sporcunun performans sırasında ilgili uyaranlara odaklanmasını ve dikkat dağıtıcı unsurları filtrelemesini sağlar. Bu durum özellikle yüksek baskı altında gerçekleştirilen performanslarda kritik önem taşımaktadır. Nitekim spor psikolojisi literatüründe dikkat kontrolünün performans sürekliliği ve hata azaltımı ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Weinberg & Gould, 2023; Wilson & Eysenck, 2025).

Bir diğer önemli zihinsel beceri olan imgeleme, sporcunun performansı zihinsel olarak canlandırarak motor becerilerin pekiştirilmesine katkı sağlar (Salici, 2025). İmgeleme tekniklerinin düzenli kullanımı, hareket doğruluğunu artırmakta ve performans kaygısını azaltmaktadır (Yalçın vd., 2022). Bununla birlikte, kendini konuşma stratejileri de sporcunun bilişsel süreçlerini düzenleyerek motivasyonunu artırmakta ve olumsuz düşüncelerin kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır (Fritsch vd., 2024; Aulia vd., 2025).

Hedef belirleme, bireysel performans psikolojisinin en etkili araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Locke ve Latham'ın hedef belirleme kuramına dayalı olarak geliştirilen bu yaklaşımda, süreç, performans ve sonuç hedeflerinin sistematik biçimde belirlenmesi sporcunun motivasyonunu ve performansını artırmaktadır (Weinberg & Gould, 2023; Bird vd., 2024). Özellikle kısa vadeli ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesi, sporcuların öz yeterlik algısını güçlendirmekte ve performans sürekliliğini desteklemektedir.

Zihinsel becerilerin geliştirilmesinde özgüven ve öz yeterlik algısı da merkezi bir rol oynamaktadır. Sporcularda yüksek düzeyde özgüvenin performans kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve zihinsel antrenman programlarının bu değişken üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Erman vd., 2023; Şahin Koştur & Yılmaz, 2025).

Sonuç olarak, bireysel performans psikolojisi, sporcuların performansını yalnızca fiziksel kapasiteyle açıklamayan, zihinsel süreçleri merkeze alan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Zihinsel beceri geliştirme programlarının sistematik ve planlı biçimde uygulanması, sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon ve performans sürekliliği gibi alanlarda önemli kazanımlar elde etmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle modern spor bilimlerinde zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanın tamamlayıcı ve vazgeçilmez bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Birrer & Morgan, 2010; Filik & Uz Baş, 2024;

3.1. Hedef Belirleme ve Kendine Güven Teknikleri

Hedef belirleme, sporcunun dikkatini dağınık uyaranlardan uzaklaştırarak belirli performans göstergelerine yönelten, çabayı organize eden ve antrenman sürekliliğini destekleyen temel öz-düzenleme araçlarından biridir (Kara, 2025). Hedef belirleme kuramı çerçevesinde, açık, belirli ve ulaşılması emek gerektiren hedeflerin belirsiz ya da yalnızca elimden geleni yapacağım biçimindeki genel amaçlara kıyasla daha güçlü yönlendirici etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (López-Ardao vd., 2026). Latham'ın uzun yıllara yayılan kuramsal ve ampirik birikimi, hedeflerin davranışı yalnızca motive etmediğini, aynı zamanda dikkat, ısrar ve strateji geliştirme süreçlerini de yapılandırdığını göstermektedir. Spor bağlamına odaklanan güncel değerlendirmeler de hedef belirlemenin performans ortamlarında yaygın ve etkili bir teknik olduğunu, ancak bu tekniğin mekanik biçimde değil, bağlama duyarlı biçimde uygulanması gerektiğini vurgulamaktadır (Costa vd., 2022; Latham, 2023; Bird vd., 2024).

Spor psikolojisinde hedeflerin yalnızca sonuç odaklı biçimde kurulması çoğu zaman yeterli görülmemektedir (Özcan ve Günay, 2023). Çünkü yalnızca kazanma, derece elde etme ya da rakibi geçme gibi sonuç hedefleri, sporcunun denetimi dışındaki değişkenlere fazla bağımlı kalabilmektedir. Buna karşılık performans hedefleri, sporcunun kendi önceki düzeyiyle karşılaştırılabilir ölçütlere; süreç hedefleri ise teknik uygulama, dikkat odağı ve taktik yürütme gibi doğrudan kontrol edilebilir davranışlara odaklanır (Hanin & Hanina, 2009).

Bu nedenle uygulamada en işlevsel yaklaşım, sonuç hedefini genel yönelim olarak korurken performans ve süreç hedeflerini günlük antrenman planının merkezine yerleştirmektir. Çok bileşenli hedef belirleme müdahalelerinin daha

etkili bulunması da bu yaklaşımı desteklemektedir (Healy vd., 2018; Fetherman & Cebrick-Grossman, 2025).

Hedef belirleme tekniğinin etkili olabilmesi için hedefin niteliği kadar, hedefe bağlılık ve düzenli geri bildirim de önem taşımaktadır (Alızada & Apaydın, 2024). Hedefin sporcu tarafından benimsenmemesi, gerçekçi bulunmaması veya performans düzeyine uygun biçimde kademelendirilmemesi durumunda hedef, motive edici olmaktan çıkıp baskı kaynağına dönüşebilmektedir (Brophy, 2005). Bu nedenle uygulamada uzun vadeli ana hedefin, kısa vadeli alt hedeflere bölünmesi; her alt hedef için gözlenebilir ölçütler belirlenmesi; ilerlemenin antrenman günlüğü, performans kartı ya da video geri bildirimi ile izlenmesi önerilmektedir. Son yıllardaki gözden geçirmeler, hedef belirlemede aşırı basitleştirilmiş kalıpların her zaman yeterli olmadığını, sporcunun gelişim düzeyi, branşı ve psikolojik ihtiyaçları dikkate alınarak daha esnek bir yapı kurulması gerektiğini göstermektedir (Swann vd., 2021; Bird vd.,2024).

Kendine güven ise sporcunun belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin inancı olarak ele alınmakta ve performansın psikolojik belirleyicileri arasında merkezi bir konumda değerlendirilmektedir (Jingfu, 2024). Bu noktada Bandura'nın öz-yeterlik yaklaşımı, spor ortamındaki kendine güven çalışmalarına önemli bir kuramsal temel sağlamıştır (Lochbaum vd., 2022). Bandura'ya göre bireyin kendi kapasitesine yönelik inancı; doğrudan başarı yaşantıları, başkalarını gözlemleme, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal durumların yorumlanması yoluyla şekillenmektedir. Spor alanındaki güncel meta-analitik değerlendirmeler de kendine güven ile sportif performans arasında genel olarak olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu doğrulamaktadır (Bandura, 1997; Green vd., 2022; Jekauc vd., 2025).

Bu çerçevede kendine güvenin geliştirilmesine yönelik teknikler, yalnızca olumlu düşünme telkinleriyle sınırlı değildir. En etkili uygulamalar, sporcunun önceki başarılarını görünür kılan ustalık deneyimlerinin sistematik biçimde yeniden yapılandırılmasıyla başlar.

Hedef belirleme ile kendine güven arasındaki ilişki karşılıklıdır (Miçooğulları & Dağaşan, 2020). Bir yandan iyi yapılandırılmış hedefler, sporcuya ilerleme duygusu kazandırarak güveni besler; diğer yandan kendine güven düzeyi yüksek sporcular daha zorlayıcı hedefler belirleme ve bu hedeflere bağlı kalma eğilimi gösterir (Broyles, 2025). Bu nedenle uygulamada bu iki becerinin birbirinden bağımsız değil, birbirini besleyen bir psikolojik beceri seti olarak ele alınması gerekir. Üniversite sporcu öğrencileriyle yapılan çalışmalarda kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerilerinin temel psikolojik beceriler arasında birlikte ele alındığı; yine genç futbolcularla yürütülen psikolojik beceri antrenmanı çalışmalarında hedef belirleme, içsel konuşma ve benzeri tekniklerin

özgüven üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği görülmektedir (Miçooğulları & Dağaşan, 2020).

Literatürde hedef belirleme ve kendine güvenin yalnızca elit düzeyde değil, gelişim dönemindeki sporcularda da önemli olduğu görülmektedir. Üniversite sporcuları üzerinde yapılan çalışmalar, bu becerilerin temel psikolojik beceri alanı içinde güvenilir biçimde değerlendirilebildiğini ortaya koyarken; hedef bağlılığına odaklanan çalışmalar da performans artışının yalnızca fiziksel hazırlıkla açıklanamayacağını, psikolojik bağlılık ve hedef yöneliminin süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi uygulamalarında hedef belirleme ve kendine güven tekniklerinin rastlantısal müdahaleler olarak değil, planlı eğitim içeriği olarak ele alınması gerektiğini düşündürmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015; Miçooğulları vd., 2020).

3.2. Dikkat ve Konsantrasyon Kontrolü

Dikkat ve konsantrasyon kontrolü, spor performansının belirleyici bilişsel bileşenlerinden biri olup, sporcunun çevresel uyaranlar arasından performansla ilişkili olanları seçebilme ve bu uyaranlara sürdürülebilir biçimde odaklanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Verma, 2023). Dikkat, sınırlı bilişsel kaynakların belirli bir uyaran ya da göreve yönlendirilmesi süreci olarak tanımlanırken, konsantrasyon ise bu dikkatin sürekliliğini ve kararlılığını içermektedir (Abernethy vd., 2007). Spor ortamının dinamik ve çoğu zaman baskı içeren doğası, sporcuların dikkatlerini etkili biçimde düzenleyebilmelerini kritik hale getirmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe dikkat kontrolü, genellikle seçici dikkat, sürdürülebilir dikkat ve bölünmüş dikkat boyutları çerçevesinde ele alınmaktadır (Önal vd., 2024). Seçici dikkat, performans açısından önemli uyaranlara odaklanırken önemsiz uyaranları filtreleyebilme becerisini ifade ederken; sürdürülebilir dikkat, belirli bir göreve uzun süre odaklanabilme yetisini kapsamaktadır (Langner & Eickhoff, 2013). Bölünmüş dikkat ise birden fazla uyaran ya da görevin eş zamanlı olarak işlenebilmesini ifade etmektedir (Weinberg & Gould, 2023). Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında (örneğin futbol, basketbol, hentbol), sporcuların çevresel değişkenlere hızlı tepki verebilmesi için bu dikkat türlerinin etkin biçimde kullanılması gerekmektedir.

Nideffer'in (1976) dikkat tarzları modeli, sporcularda dikkat kontrolünü anlamada önemli kuramsal çerçevelerden biridir. Bu modele göre dikkat, geniş-dar ve içsel-dışsal olmak üzere iki temel boyutta sınıflandırılmaktadır. Geniş-dışsal dikkat, oyun alanındaki çoklu uyaranların değerlendirilmesini gerektirirken, dar-içsel dikkat ise bireyin kendi düşünce ve duygularına odaklanmasını içermektedir. Başarılı sporcuların, performansın gerektirdiği

duruma göre bu dikkat odakları arasında esnek geçiş yapabilmeleri, optimal performans açısından kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Nideffer, 1976; Vassos, 2024).

Dikkat kontrolü ile performans arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli yaklaşımlardan biri de dikkat daralması ve dikkat kayması süreçleridir. Yüksek stres ve kaygı durumlarında, sporcuların dikkatlerinin daraldığı ve performans açısından kritik olmayan uyaranlara yönelme eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir (Moran vd., 2024). Bu durum, özellikle yarışma anlarında hata yapma olasılığını artırabilmektedir. Benzer şekilde, Eysenck vd., (2007) tarafından geliştirilen Dikkat Kontrol Kuramı, anksiyetenin dikkat süreçlerini olumsuz etkileyerek bireyin hedef odaklı dikkatini zayıflattığını ve uyaran temelli dikkat süreçlerini artırdığını ileri sürmektedir (Eysenck, 2007).

Dikkat ve konsantrasyon becerilerinin geliştirilebilir olması, spor psikolojisi uygulamaları açısından önemli bir avantaj sağlamaktadır (Hülya & Doğu, 2025). Bu bağlamda zihinsel antrenman teknikleri, dikkat kontrolünün geliştirilmesinde sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle imgeleme, kendi kendine konuşma ve nefes kontrolü gibi tekniklerin, sporcuların dikkatlerini düzenlemelerine ve performans sırasında odaklanmalarını artırmalarına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Fritsch vd., 2024; Racy & Morin, 2024). Sonuç olarak, dikkat ve konsantrasyon kontrolü, spor performansının bilişsel temellerini oluşturan kritik bir zihinsel beceri alanıdır.

3.3. Görselleştirme ve Mental İmgeleme Yöntemleri

Görselleştirme ya da mental imgeleme, spor psikolojisinde performansın artırılması, öğrenmenin hızlandırılması ve psikolojik becerilerin geliştirilmesi amacıyla yaygın biçimde kullanılan bilişsel tekniklerden biridir (Ermiş & Dereceli, 2023). Mental imgeleme, bireyin herhangi bir hareketi veya performans durumunu fiziksel olarak gerçekleştirmeksizin zihinsel olarak canlandırması sürecini ifade etmektedir (Salici, 2025). Bu süreçte sporcu, geçmiş deneyimlerinden ya da öğrenilmiş motor örüntülerden yararlanarak hareketin görsel, kinestetik ve duyuşsal boyutlarını zihinsel olarak yeniden üretmektedir. Dolayısıyla mental imgeleme yalnızca görsel bir süreç olmayıp, çok duyulu bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Holmes & Collins, 2001).

Mental imgelemenin kuramsal temelleri incelendiğinde, bu yöntemin özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve nöropsikolojik modellerle ilişkilendirildiği görülmektedir (Denis vd., 2012). Psikonöromüsküler kurama göre, bir hareketin zihinsel olarak canlandırılması sırasında ilgili kas gruplarında düşük düzeyde de olsa sinirsel uyarımlar meydana gelmekte ve bu durum motor öğrenmeyi desteklemektedir (Salian vd., 2023; Torres-Ortiz, 2026). Benzer

şekilde, sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin hareketin bilişsel planlamasını güçlendirdiğini ve performansın zihinsel temsiller aracılığıyla organize edildiğini ileri sürmektedir (Sackett vd., 2014). Bu bağlamda mental imgeleme, hem motor becerilerin ediniminde hem de performansın otomatikleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Spor psikolojisi literatüründe mental imgelemenin etkinliğini açıklayan en kapsamlı modellerden biri PETTLEP modelidir. Holmes & Collins (2001) tarafından geliştirilen bu model; fiziksel, çevresel, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif bileşenlerini içermektedir. PETTLEP modeline göre etkili bir imgeleme süreci, gerçek performans koşullarına mümkün olduğunca benzer şekilde yapılandırılmalıdır. Bu yaklaşım, imgelemenin yalnızca zihinsel bir süreç olmadığını, aynı zamanda performans bağlamıyla bütünleşik bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır (Morone vd., 2022).

Mental imgeleme teknikleri uygulama biçimlerine göre farklı türlere ayrılmaktadır. Bunlar arasında içsel ve dışsal imgeleme en yaygın kullanılan türlerdir. İçsel imgelemede sporcu, performansı kendi gözünden, birinci şahıs perspektifinden deneyimlerken; dışsal imgelemede kendisini dışarıdan gözlemleyen bir bakış açısı benimsemektedir (Lindsay vd., 2023; Kittel vd., 2025). Araştırmalar, özellikle motor becerilerin geliştirilmesinde içsel imgelemenin daha etkili olduğunu, teknik analiz ve strateji geliştirme süreçlerinde ise dışsal imgelemenin daha işlevsel olabileceğini göstermektedir (Williams & Cumming, 2011).

Sonuç olarak, görselleştirme ve mental imgeleme yöntemleri, spor performansının geliştirilmesinde çok boyutlu katkılar sağlayan önemli psikolojik beceri tekniklerdir. Bu yöntemler, motor öğrenmeyi desteklemenin yanı sıra, bilişsel süreçlerin düzenlenmesine, duygusal kontrolün sağlanmasına ve performans kaygısının azaltılmasına yardımcı olmaktadır.

3.4. Duygusal Düzenleme ve Stres Yönetimi

Duygusal düzenleme ve stres yönetimi, bireysel performans psikolojisi bağlamında hem sporcuların psikolojik dayanıklılığını hem de performans sürekliliğini belirleyen temel süreçler arasında yer almaktadır (Koç & Ulukan, 2024). Duygusal düzenleme, bireyin hangi duyguları ne zaman ve nasıl deneyimlediğini ve bu duyguları nasıl ifade ettiğini kontrol etme süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1999; Gross, 2015). Bu bağlamda duygu düzenleme, yalnızca duyguların bastırılması değil; aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve durumsal seçme gibi stratejiler aracılığıyla duyguların işlevsel biçimde yönetilmesini içermektedir (Gross, 2015; Aldao vd., 2010) .

Spor ortamı, yüksek rekabet düzeyi, performans baskısı ve belirsizlik gibi unsurlar nedeniyle yoğun duygusal deneyimlerin yaşandığı bir alan olup, bu durum duygu düzenleme becerilerini kritik hale getirmektedir (Yıldız, 2024). Nitekim yapılan araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin psikolojik toparlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; buna karşılık duygusal bastırmanın ise psikolojik toparlanmayı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Taştan, 2025) . Bu bulgular, sporcularda adaptif duygu düzenleme stratejilerinin performans sonrası iyileşme ve sürdürülebilir başarı açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Stres yönetimi ise bireyin çevresel ve içsel stresörlere verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri düzenleme süreci olarak ele alınmaktadır (Yunus & Chaudhary, 2023). Lazarus & Folkman'ın işlemsel stres modeli, stresle başa çıkmayı "problem odaklı" ve "duygu odaklı" olmak üzere iki temel strateji üzerinden açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını değiştirmeye yönelik aktif çabaları içerirken; duygu odaklı başa çıkma, stresin yarattığı duygusal tepkilerin düzenlenmesine odaklanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984; Troy vd., 2023). Bu iki yaklaşım, spor psikolojisi literatüründe yaygın olarak kullanılmakta ve performans bağlamında farklı durumlara göre değişkenlik göstermektedir.

Stres yönetimi uygulamaları; gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, zaman yönetimi, sosyal destek ve fiziksel aktivite gibi çok boyutlu stratejeleri içermektedir (Sürme, 2019). Bu stratejiler, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak hem psikolojik hem de fizyolojik iyilik halini desteklemektedir. Özellikle sporcularda etkili stres yönetimi, dikkat kontrolü, karar verme süreçleri ve performans tutarlılığı üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Guo vd., 2025).

Duygusal düzenleme ve stres yönetimi arasındaki ilişki karşılıklıdır. Duygusal düzenleme becerileri gelişmiş bireylerin stresle daha etkili başa çıktıkları; buna karşılık kronik stresin duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyebildiği bilinmektedir. Bu noktada esnek duygu düzenleme kavramı ön plana çıkmakta olup, bireyin farklı durumlara uygun stratejileri seçebilme kapasitesi psikolojik uyumun önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Bonanno & Burton, 2013; Gross, 2015). Sonuç olarak, spor psikolojisi bağlamında duygusal düzenleme ve stres yönetimi, yalnızca performans çıktılarıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin genel psikolojik sağlığı, dayanıklılığı ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle, sporcuların bu becerileri sistematik olarak geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları ve zihinsel antrenman teknikleri, çağdaş spor bilimlerinde önemli bir uygulama alanı oluşturmaktadır.

3.5. Yaralanma Sonrası Psikolojik Toparlanma

Spor yaralanmaları, yalnızca fiziksel iyileşme süreciyle sınırlı kalmayan; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren çok yönlü bir toparlanma sürecini beraberinde getirmektedir (Kurhan, 2025). Bu bağlamda yaralanma sonrası psikolojik toparlanma, sporcunun yaşadığı travmatik deneyimi anlamlandırması, duygusal dengeyi yeniden kurması ve performansa geri dönüş sürecine uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır. Literatürde bu sürecin, bireysel özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Wiese-Bjornstal vd., 1998) .

Wiese-Bjornstal vd., (1998) geliştirdiği bütünleşik model, yaralanma sonrası psikolojik toparlanmayı açıklamada en kapsamlı çerçevelerden biri olarak kabul edilmektedir (Wiese-Bjornstal, 2019). Bu modele göre sporcunun yaralanmaya ilişkin bilişsel değerlendirmeleri (örneğin, yaralanmanın ciddiyeti ve kariyer üzerindeki etkisi), duygusal tepkileri (kaygı, öfke, depresyon) ve davranışsal yanıtları (rehabilitasyona uyum, kaçınma davranışları) karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Dolayısıyla toparlanma süreci doğrusal değil, bireyin yaşadığı deneyimlere göre değişkenlik gösteren döngüsel bir yapı sergilemektedir (Wiese-Bjornstal vd., 2015).

Yaralanma sonrası süreçte sporcuların sıklıkla kaygı, özgüven kaybı ve yeniden yaralanma korkusu yaşadıkları belirtilmektedir (Şensoy vd., 2021). Özellikle spora geri dönüş aşamasında bu psikolojik faktörlerin performans üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Podlog & Eklund, 2005; Glazer, 2009). Bu durum, psikolojik toparlanmanın yalnızca bireysel bir süreç olmadığını, aynı zamanda sosyal çevre ile etkileşim içinde geliştiğini göstermektedir.

Psikolojik toparlanma sürecinde bilişsel değerlendirme önemli bir rol oynamaktadır (Soble vd., 2021). Stres ve Başa Çıkma Model'ine göre bireylerin yaşadıkları olayı nasıl yorumladıkları, duygusal tepkilerini ve başa çıkma stratejilerini doğrudan etkilemektedir (Doğru, 2018). Yaralanmayı bir tehdit olarak algılayan sporcuların daha yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma davranışı sergilediği; buna karşın süreci bir "gelişim fırsatı" olarak değerlendiren sporcuların daha yüksek motivasyon ve psikolojik dayanıklılık geliştirdiği ifade edilmektedir (Bianco vd., 1999; Tracey, 2003) .

Rehabilitasyon sürecine uyum, psikolojik toparlanmanın en kritik göstergelerinden biridir. Araştırmalar, sporcuların rehabilitasyon programlarına bağlılık düzeylerinin oldukça değişken olduğunu ve bu bağlılığın psikolojik faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Brewer, 1998; White vd., 2010; Onishchenko vd., 2023) . Sosyal destek, bu noktada önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Antrenör, aile ve takım arkadaşlarından alınan

destek; sporcunun motivasyonunu artırmakta, aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve iyileşme sürecine olumlu katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, yaralanma sonrası psikolojik toparlanma; bilişsel değerlendirme süreçleri, duygusal tepkiler, sosyal destek mekanizmaları ve rehabilitasyona uyum gibi çok boyutlu unsurların etkileşimiyle şekillenmektedir.

3.6. Motivasyonel İklim ve İçsel Motivasyon Geliştirme

Motivasyonel iklim, bireylerin içinde bulundukları sosyal çevre tarafından şekillenen ve başarıya ilişkin algılarını, tutumlarını ve davranışlarını yönlendiren psikososyal bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Daldaş & Erturan, 2021). Özellikle spor bağlamında motivasyonel iklim, antrenörler, takım arkadaşları ve organizasyonel yapı tarafından oluşturulan ve bireyin başarıyı nasıl değerlendirdiğini belirleyen bir çevresel faktör olarak ele alınmaktadır (Duda vd., 1995; Keegan vd., 2010). Bu bağlamda motivasyonel iklim genellikle iki temel boyutta incelenmektedir: ustalık iklimi ve performans iklimi.

Ustalık iklimi, bireyin çaba, öğrenme, gelişim ve iş birliği gibi süreç odaklı unsurlara yönelmesini teşvik ederken; performans iklimi, sosyal karşılaştırma, rekabet ve sonuç odaklı başarı kriterlerini ön plana çıkarmaktadır (Nicholls, 1984; Ames, 1992). Araştırmalar, ustalık ikliminin sporcuların daha yüksek düzeyde içsel motivasyon geliştirmelerine katkı sağladığını, buna karşın performans ikliminin daha çok dışsal motivasyonla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Seifriz vd., 1992). Bu durum, spor ortamlarında oluşturulan iklimin bireylerin motivasyon türünü doğrudan etkilediğini göstermektedir.

İçsel motivasyon ise bireyin herhangi bir dışsal ödül ya da baskı olmaksızın, yalnızca etkinliğin kendisinden aldığı haz ve doyum nedeniyle davranışta bulunması olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Öz belirleme kuramına göre içsel motivasyonun gelişimi; özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır. Bu ihtiyaçların desteklendiği ortamlarda bireylerin daha yüksek düzeyde içsel motivasyon geliştirdiği ve bu durumun performans, öğrenme ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Deci, 2000).

Motivasyonel iklim ile içsel motivasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, özellikle ustalık odaklı iklimlerin sporcuların içsel motivasyonunu artırdığını göstermektedir. Nitekim spor ortamlarında görev yönelimli bir iklimin oluşturulması; bireylerin çaba göstermeye istekli olmalarını, hatalardan öğrenmelerini ve sürece odaklanmalarını desteklemektedir (Duda vd., 1995; Hassan & Morgan, 2015). Buna karşılık performans odaklı iklimlerde bireylerin başarısızlık korkusu, kaygı düzeyi ve dışsal motivasyon eğilimleri artabilmektedir. Bu durum, uzun vadede performans sürekliliğini ve spora katılım

motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, motivasyonel iklim ve içsel motivasyon arasında güçlü ve çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Spor ortamlarında ustalık odaklı, destekleyici ve birey merkezli bir motivasyonel iklimin oluşturulması, sporcuların içsel motivasyonlarını artırarak hem performanslarını hem de spora yönelik uzun vadeli bağlılıklarını güçlendirmektedir.

3.7. Bireysel Sporlarda Zihinsel Antrenman Programları

Bireysel sporlar, performansın büyük ölçüde sporcunun kendi psikolojik süreçleriyle şekillendiği disiplinlerdir (Karadağ, 2025). Bu bağlamda zihinsel antrenman programları, sporcunun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerini sistematik biçimde geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Lindsay vd., 2023). Zihinsel antrenman; dikkat, motivasyon, özgüven, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma gibi performansı doğrudan etkileyen psikolojik becerilerin geliştirilmesini içermektedir (Birrer & Morgan, 2010). Özellikle bireysel spor dallarında, performansın doğrudan bireye bağlı olması nedeniyle zihinsel becerilerin rolü daha da belirgin hale gelmektedir.

Zihinsel antrenman programları genellikle Psikolojik Beceri Antrenmanı çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu programlar; hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme uyarılma ve düzenleme teknikleri gibi temel bileşenleri içermektedir (Connolly & Williamon, 2004; Dosil vd., 2014). Bu teknikler, sporcunun performans sırasında optimal uyarılma düzeyine ulaşmasını, dikkatini kontrol etmesini ve olumsuz düşüncelerle başa çıkmasını sağlamaktadır. Nitekim yapılan çalışmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının kaygı düzeyini azaltma, özgüveni artırma ve genel performansı iyileştirme üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir (Mamassis & Doganis, 2004; Amar & Chéour, 2014).

Bireysel sporlarda zihinsel antrenman programlarının temel özelliklerinden biri bireyselleştirilmiş yapıda olmasıdır (Karadağ, 2025). Her sporcunun bilişsel yapısı, motivasyon kaynakları ve stresle başa çıkma biçimi farklı olduğundan, programlar da bu bireysel farklılıklara göre düzenlenmelidir. Literatürde zihinsel antrenman becerilerinin; temel kişisel beceriler, performans becerileri, kişisel gelişim becerileri ve sosyal beceriler olmak üzere farklı kategorilerde ele alındığı görülmektedir (Kozak vd., 2021; Yüksel & Orhan, 2021). Bu sınıflandırma, zihinsel antrenmanın yalnızca performans anına değil, aynı zamanda sporcunun genel gelişimine de katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Zihinsel antrenman programlarının uygulanmasında süreç odaklı ve aşamalı bir yaklaşım benimsenmektedir. İlk aşamada sporcunun mevcut psikolojik becerileri değerlendirilmekte, ardından ihtiyaçlara yönelik hedefler belirlenmektedir (Simões vd., 2012). Sonraki aşamada ise tekniklerin öğretimi,

uygulama ve pekiştirme süreçleri yer almaktadır. Örneğin imgeleme teknikleri, sporcunun performansı zihinsel olarak prova etmesini sağlayarak motor öğrenmeyi desteklemekte ve performansın tutarlılığını artırmaktadır. Benzer şekilde içsel konuşma teknikleri, sporcunun olumsuz düşünce kalıplarını dönüştürmesine ve motivasyonunu sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Ramos vd., 2021; Wygant, 2026).

Son yıllarda zihinsel antrenman programlarında mindfulness ve pozitif psikoloji temelli yaklaşımların da giderek daha fazla yer aldığı görülmektedir (Esenkaya, 2025; Karadağ, 2025; Kara, 2025). Bu yaklaşımlar, sporcunun yalnızca performansını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşunu da desteklemeyi hedeflemektedir. Özellikle bireysel sporcularda sıkça görülen performans kaygısı, yalnızlık hissi ve baskı gibi durumlarla başa çıkmada bu tür bütüncül yaklaşımların etkili olduğu ifade edilmektedir.

3.8. Performans Düşüşü ve Müdahaleler

Spor performansında düşüş, yalnızca fiziksel kapasite ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgudur (Gönen & Ceyhan, 2025). Bireysel sporcularda performans düşüşü; fizyolojik yorgunluk, aşırı antrenman, psikolojik baskı, motivasyon kaybı ve dikkat dağınıklığı gibi birbiriyle etkileşim içinde olan faktörlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Özellikle yüksek performans sporcularında gözlenen ani performans dalgalanmaları, çoğu zaman bilişsel ve duygusal süreçlerdeki değişimlerle yakından ilişkilidir (Lane, 2026).

Performans düşüşünün önemli açıklamalarından biri "baskı altında bozulma" kavramıdır (Lundqvist, 2006). Bu durum, bireyin normal koşullarda sergilediği performansı, yüksek beklenti ve stres altında sürdürememesi olarak tanımlanmaktadır (Huang vd., 2025; Baumeister vd., 2025). Bilişsel müdahale teorisine göre, sporcular performans sırasında otomatikleşmiş becerilere bilinçli müdahalede bulunduklarında performanslarında düşüş meydana gelebilmektedir (Lola & Tzetzis, 2025). Bu bağlamda, özellikle elit düzeyde sporcuların, öğrenilmiş otomatik motor becerilerini baskı altında bilinçli olarak kontrol etmeye çalışmaları performansın bozulmasına yol açabilmektedir.

Performans düşüşünün bir diğer önemli nedeni aşırı antrenman sendromudur. Aşırı yüklenme sonucunda ortaya çıkan bu durum, yalnızca fiziksel yorgunlukla sınırlı kalmayıp; tükenmişlik, motivasyon kaybı ve duygusal dalgalanmalarla da karakterizedir (Meeusen vd., 2013). Bu süreçte sporcuların algılanan stres düzeyleri artmakta, toparlanma süreçleri yetersiz kalmakta ve bu durum performans üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kellmann, 2010).

Performans düşüşü ile ilişkili psikolojik faktörler arasında kaygı önemli bir yer tutmaktadır. Çok boyutlu kaygı kuramına göre, bilişsel kaygı performansı olumsuz yönde etkilerken, somatik kaygının belirli bir düzeye kadar performansı destekleyebileceği belirtilmektedir (Singh, 2025; Yang vd., 2025). Bu bağlamda, sporcuların kaygı düzeylerini optimal seviyede tutmaları performans sürekliliği açısından kritik bir öneme sahiptir.

Performans düşüşünü önlemeye ve gidermeye yönelik müdahaleler, genellikle psikolojik beceri antrenmanları kapsamında ele alınmaktadır. Bu müdahaleler arasında en yaygın kullanılan yöntemlerden biri hedef belirleme stratejileridir (Birrer & Morgan, 2010). Locke & Latham (2002), spesifik ve zorlayıcı hedeflerin performansı artırmada etkili olduğunu belirtmektedir. Hedef belirleme, sporcuların dikkatlerini odaklamalarına, motivasyonlarını artırmalarına ve performans düşüşü dönemlerinde yeniden yapılandırma yapmalarına yardımcı olmaktadır (Locke & Latham, 2002).

Bir diğer etkili müdahale yöntemi ise zihinsel antrenman teknikleridir. İmgeleme, sporcuların performanslarını zihinsel olarak prova etmelerine olanak tanıyarak performans sürekliliğini desteklemektedir (Guillot & Collet, 2008). Ayrıca, öz-konuşma teknikleri de performans düşüşü yaşayan sporcuların dikkatlerini yeniden odaklamalarına ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Plemmons, 2025).

Duygusal düzenleme ve stres yönetimi teknikleri de performans düşüşünü önlemede kritik rol oynamaktadır. Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve mindfulness temelli yaklaşımlar, sporcuların kaygı düzeylerini düzenlemelerine ve performans sırasında optimal uyarılmışlık düzeyine ulaşmalarına katkı sağlamaktadır (Roger & Hudson, 1995; Yunus & Chaudhary, 2023). Özellikle mindfulness temelli müdahalelerin, sporcuların dikkat kontrolünü artırarak performans dalgalanmalarını azalttığı ifade edilmektedir (Madár Barabási vd., 2026). Sonuç olarak, performans düşüşü çok boyutlu bir süreç olup, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır.

4. TAKIM DİNAMİKLERİ, PSİKO-SOSYAL FAKTÖRLER VE UYGULAMALI ALANLAR

4.1. Takım Uyumu ve Kolektif Zihin Yapısı

Takım sporlarında performansın yalnızca bireysel yetenekler toplamı ile açıklanamayacağı, aksine takım üyeleri arasındaki etkileşimlerin niteliği ile doğrudan ilişkili olduğu uzun süredir kabul edilmektedir (Ulukan, 2012). Bu bağlamda takım uyumu ve kolektif zihin yapısı kavramları, spor psikolojisinin temel inceleme alanlarından biri hâline gelmiştir. Takım uyumu, en genel anlamıyla bir grubun ortak hedefler doğrultusunda birlikte hareket etme ve grup bütünlüğünü sürdürme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Luster vd., 2023).

Görev uyumu, takım üyelerinin performans hedeflerine ulaşma doğrultusunda iş birliği yapma düzeyini ifade ederken; sosyal uyum, takım üyeleri arasındaki kişilerarası ilişkilerin niteliği ve grup içi çekim düzeyi ile ilgilidir (Carron & Eys, 1998). Araştırmalar, özellikle yüksek performans sporlarında görev uyumunun başarı ile daha güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymakla birlikte, sosyal uyumun da takım içi motivasyon, bağlılık ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir (Filho vd., 2015).

Kolektif zihin yapısı ise bireylerin yalnızca kendi performanslarına değil, takımın genel başarısına yönelik geliştirdikleri ortak bilişsel ve duyuşsal yapıları ifade etmektedir (Kelly, 2018). Bu kavram, büyük ölçüde kolektif yeterlik kuramı ile ilişkilidir. Bandura'ya (1997) göre kolektif yeterlik, bir grubun belirli bir görevi başarıyla yerine getirme konusundaki ortak inançlarını ifade eder. Spor bağlamında bu inanç, takımın zorlu durumlarla başa çıkma kapasitesini artırmakta ve performans üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Feltz vd., 2008).

Takım uyumu ve kolektif zihin yapısı arasındaki ilişki çift yönlüdür. Yüksek düzeyde takım uyumu, kolektif yeterlik algısını güçlendirirken; güçlü bir kolektif yeterlik algısı da takım üyeleri arasındaki güveni ve iş birliğini artırarak uyumu pekiştirmektedir (Leo vd., 2021). Bununla birlikte, takım uyumunun her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı da belirtilmektedir. Aşırı sosyal uyum, grup içi eleştirel düşünmenin azalmasına ve grup düşünmesi olarak adlandırılan olgunun ortaya çıkmasına neden olabilir (Janis, 1982; Wise, 2014). Bu durum, özellikle taktiksel hataların göz ardı edilmesine ve performans düşüşlerine yol açabilir.

Antrenörlerin liderlik tarzı, takım uyumu ve kolektif zihin yapısının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır (Tatar, 2009). Dönüştürücü liderlik yaklaşımının, sporcuların hem bireysel motivasyonlarını hem de takım içi bağlılıklarını artırdığı ve dolayısıyla takım uyumunu güçlendirdiği belirtilmektedir (Callow vd., 2009). Ayrıca açık iletişim, rol netliği ve adil görev dağılımı gibi faktörler de takım uyumunun

sürdürülebilirliğinde belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır (Eys vd., 2009). Sonuç olarak, takım uyumu ve kolektif zihin yapısı, spor performansının yalnızca fiziksel ve teknik boyutlarla değil, aynı zamanda psiko-sosyal süreçlerle de şekillendiğini ortaya koymaktadır.

4.2. Liderlik Stilleri ve Koç-Psikolog İlişkisi

Spor ortamlarında liderlik, yalnızca performans çıktılarıyla sınırlı olmayan; aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşunu, motivasyon düzeyini ve takım içi etkileşim kalitesini belirleyen çok boyutlu bir olgudur (Fransen vd., 2020). Bu bağlamda antrenör, liderlik rolünü üstlenen temel aktörlerden biri olarak öne çıkarken, spor psikoloğu ise bu süreci bilimsel temellerle destekleyen önemli bir profesyonel olarak değerlendirilmektedir (Nicholls, 2021). Liderlik stilleri ile koç-psikolog ilişkisi arasındaki etkileşim, spor ortamlarında sürdürülebilir başarı ve sağlıklı performans gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir (Butler, 2020).

Liderlik stilleri, antrenörlerin sporcularla kurduğu iletişim biçimini, karar alma süreçlerini ve motivasyon stratejilerini doğrudan etkilemektedir (Kaya, 2014). Spor psikolojisi literatüründe en yaygın incelenen liderlik yaklaşımlarından biri çok boyutlu liderlik modelidir (İnan ve Serinkan, 2020). Rainer Martens tarafından geliştirilen bu model, liderlik davranışlarının durumsal gereklilikler, sporcu özellikleri ve liderin kişisel özellikleri doğrultusunda şekillendiğini öne sürmektedir (Chelladurai, 1990). Bu model çerçevesinde demokratik, otokratik, eğitim ve öğretim odaklı, sosyal destekleyici ve olumlu geri bildirim sağlayan liderlik davranışları ön plana çıkmaktadır.

Demokratik liderlik tarzı, sporcuların karar alma süreçlerine katılımını teşvik ederek öz yeterlik algısını ve içsel motivasyonu artırmaktadır (Muhammad vd., 2025). Buna karşın otokratik liderlik, özellikle yüksek baskı altındaki performans durumlarında hızlı karar alma gereksinimi nedeniyle tercih edilebilmekte, ancak uzun vadede sporcu memnuniyetini olumsuz etkileyebilmektedir (Horn, 2008). Eğitim ve öğretim odaklı liderlik ise teknik beceri gelişimini desteklerken, sosyal destekleyici liderlik sporcuların psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Corner, 2015).

Dönüşümcü liderlik yaklaşımı da spor ortamlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bernard M. Bass tarafından geliştirilen bu yaklaşım, liderin sporcuların değerlerini, inançlarını ve motivasyonlarını dönüştürerek daha yüksek performans düzeylerine ulaşmalarını sağlamayı amaçlamaktadır (Bass & Riggio, 2006). Dönüşümcü liderlik; ilham verici motivasyon, bireysel ilgi, entelektüel teşvik ve idealize edilmiş etki boyutlarını içermekte olup, sporcuların hem performansını hem de psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Vella vd., 2013).

Modern spor bilimlerinde performansın çok boyutlu bir yapı olarak ele alınması, farklı disiplinler arası iş birliğini zorunlu kılmıştır (Burns & Collins, 2023). Bu bağlamda koç ile spor psikoloğu arasındaki ilişki, sporcu gelişimini optimize etmede kritik bir rol oynamaktadır. Spor psikoloğu, zihinsel beceri antrenmanları, stres yönetimi, dikkat kontrolü ve motivasyon stratejileri gibi alanlarda bilimsel destek sunarken; koç, bu uygulamaların sahaya entegrasyonunu sağlamaktadır (Weinberg & Gould, 2023; Martín-Rodríguez vd., 2024).

Etkili bir koç-psikolog ilişkisi, açık iletişim, karşılıklı güven ve rol netliği üzerine inşa edilmektedir (Schneider & Schmitz, 2024). Sophia Jowett tarafından geliştirilen koç-sporcu ilişki modeli, bu etkileşimin "yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık" boyutları üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Jowett & Cockerill, 2003). Bu model, koç ile spor psikoloğu arasındaki iş birliğine de uyarlanabilir niteliktedir. Özellikle karşılıklı anlayış ve ortak hedef belirleme, müdahalelerin etkinliğini artırmaktadır.

Ancak uygulamada çeşitli zorluklarla da karşılaşılmaktadır. Koçların psikolojik destek süreçlerine yönelik bilgi eksikliği ya da önyargıları, spor psikologlarının ise saha dinamiklerine yeterince hâkim olmaması iş birliğini sınırlayabilmektedir (Fifer vd., 2008). Bu nedenle disiplinler arası iletişimin güçlendirilmesi ve ortak eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Liderlik tarzı, koçun spor psikoloğu ile kurduğu ilişkinin niteliğini doğrudan etkilemektedir (West, 2016). Demokratik ve dönüşümcü liderlik stillerine sahip koçların, spor psikologlarıyla daha iş birlikçi ve açık iletişime dayalı ilişkiler kurduğu görülmektedir. Bu durum, sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesinde daha bütüncül ve etkili bir yaklaşımın benimsenmesini sağlamaktadır (Smith & Sparkes, 2016).

Sonuç olarak, spor ortamlarında liderlik stilleri ile koç-psikolog ilişkisi birbirini karşılıklı olarak etkileyen ve performans üzerinde belirleyici rol oynayan iki temel unsurdur. Bu iki yapının uyumlu bir şekilde entegre edilmesi, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan optimal performansa ulaşmalarını desteklemektedir.

4.3. İletişim ve Çatışma Yönetimi

İletişim, takım sporlarında yalnızca bilgi aktarımını sağlayan bir süreç değil, aynı zamanda takım üyeleri arasında güvenin oluşmasını, ortak hedeflerin benimsenmesini, psikolojik güvenliğin gelişmesini ve kolektif performansın sürdürülebilirliğini sağlayan temel psikososyal mekanizmalardan biridir. Spor ortamında gerçekleştirilen her teknik, taktik ve stratejik uygulama etkili iletişim süreçleri ile desteklenmediği sürece beklenen performans düzeyine ulaşmak güçleşmektedir. Bu nedenle çağdaş spor psikolojisi yaklaşımı iletişimi, performansı

etkileyen yardımcı bir unsur olarak değil, takım dinamiklerini şekillendiren temel psikolojik değişkenlerden biri olarak değerlendirmektedir (Weinberg & Gould,1999). Özellikle yüksek performans sporunda antrenörler, sporcular, yardımcı antrenörler, sağlık ekibi ve yöneticiler arasında kurulan iletişimin niteliği; motivasyon, öz güven, psikolojik dayanıklılık ve takım bağlılığı üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

Takım sporlarında etkili iletişim, yalnızca bilgi alışverişini kolaylaştırmakla kalmamakta; aynı zamanda ortak takım kimliğinin oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Takım üyelerinin birbirlerini dinleyebilmesi, farklı görüşleri ifade edebilmesi ve karşılıklı saygıya dayalı iletişim kurabilmesi, kolektif yeterlik algısının gelişmesini desteklemektedir. Araştırmalar, psikolojik güven ortamının bulunduğu takımlarda sporcuların hata yapmaktan daha az korktuklarını, daha fazla sorumluluk üstlendiklerini ve takım yararına karar vermeye daha istekli olduklarını göstermektedir. Buna karşılık iletişimin otoriter, suçlayıcı veya cezalandırıcı biçimde yürütüldüğü takımlarda sporcuların kaygı düzeylerinin arttığı, iletişimden kaçındıkları ve takım bağlılığının zayıfladığı bildirilmektedir (Jowett, 2007; Weinberg & Gould, 1999).

Antrenör-sporcu ilişkisi, iletişim süreçlerinin en yoğun yaşandığı alanlardan biridir. Jowett tarafından geliştirilen 3+1Cs modeli, etkili antrenör-sporcu ilişkisinin yakınlık (closeness), bağlılık (commitment), tamamlayıcılık (complementarity) ve birlikte yönelim (co-orientation) boyutlarından oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre karşılıklı güven, saygı ve açık iletişim, yalnızca bireysel sporcu gelişimini değil, takımın genel işleyişini de olumlu yönde etkilemektedir. Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, güçlü antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların duygusal zekâlarını geliştirdiğini, spora katılım düzeylerini artırdığını ve dolaylı olarak takım performansını yükselttiğini ortaya koymaktadır. İletişim süreçlerinin doğal bir sonucu olarak takım içerisinde zaman zaman görüş ayrılıkları ve çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Çatışma, takım üyelerinin amaç, beklenti, değer, rol veya iletişim biçimlerindeki farklılıklardan kaynaklanan kişilerarası anlaşmazlıklar olarak tanımlanmaktadır. Spor psikolojisi açısından çatışma her zaman olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemektedir. Yapıcı biçimde yönetilen görev çatışmaları, takım üyelerinin farklı bakış açıları geliştirmelerine, yaratıcı problem çözme becerilerinin artmasına ve daha etkili kararlar alınmasına katkı sağlayabilmektedir. Buna karşılık kişilerarası çatışmaların çözümsüz bırakılması takım uyumunu bozmakta, güveni azaltmakta ve performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Carron vd., 2002).

Takımlarda çatışmaların ortaya çıkmasında rol belirsizliği, adalet algısının zedelenmesi, yetersiz iletişim, liderlik sorunları, performans beklentilerinin karşılanamaması ve bireysel farklılıklar önemli rol oynamaktadır. Özellikle elit spor ortamlarında yoğun rekabet, sürekli performans baskısı ve medya etkisi çatışmaların

daha sık yaşanmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte güncel araştırmalar, çatışmaların kendisinden çok çatışmaya verilen psikolojik tepkilerin takım başarısını belirlediğini göstermektedir. Etkin liderlik, empatik iletişim ve karşılıklı geri bildirim kültürü bulunan takımlarda çatışmaların daha kısa sürede çözüldüğü ve takım dayanıklılığının güçlendiği bildirilmektedir (Martin & Collins, 2025).

Çatışma yönetiminde spor psikologlarının ve antrenörlerin temel amacı çatışmayı tamamen ortadan kaldırmak değil, çatışmanın yapıcı biçimde yönetilmesini sağlamaktır. Bu süreçte aktif dinleme, empati kurma, ben dili kullanma, ortak problem çözme, müzakere ve yapıcı geri bildirim teknikleri önemli uygulamalar arasında yer almaktadır. Sporcuların duygularını açık biçimde ifade edebilmeleri, karşı tarafın bakış açısını anlayabilmeleri ve ortak çözümler geliştirebilmeleri takım içindeki psikolojik güveni artırmaktadır. Özellikle duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğu takımlarda çatışmaların daha kontrollü yönetildiği ve takım üyelerinin performans odaklı iş birliğini sürdürebildikleri belirtilmektedir (Rausch vd., 2025).

Günümüzde iletişim ve çatışma yönetimi, yalnızca antrenörlerin sahip olması gereken bir liderlik becerisi olarak değil, bütün takım üyelerinin geliştirmesi gereken psikolojik bir yeterlik olarak değerlendirilmektedir. Takım içerisinde açık iletişimin desteklenmesi, düzenli geri bildirim kültürünün oluşturulması, psikolojik güvenliğin güçlendirilmesi ve çatışmaların erken dönemde yapıcı biçimde ele alınması, hem sporcu iyi oluşunu hem de takım performansını artırmaktadır. Bu nedenle çağdaş spor psikolojisi yaklaşımı, iletişim ve çatışma yönetimini teknik antrenman süreçlerinden bağımsız değil; takım uyumu, liderlik, psikolojik dayanıklılık ve sürdürülebilir performansın temel bileşenlerinden biri olarak kabul etmektedir (Regborn vd., 2025).

4.4. Taraftar ve Seyirci Etkisi

Spor müsabakalarının en önemli çevresel bileşenlerinden biri taraftar ve seyirci faktörüdür (Dilbaz & Karagün, 2014). Günümüzde taraftarlar yalnızca müsabakaları izleyen pasif bireyler olarak değil, sporcuların psikolojik durumlarını, takım dinamiklerini ve performans süreçlerini etkileyebilen aktif sosyal aktörler olarak değerlendirilmektedir. Özellikle profesyonel spor organizasyonlarında tribün atmosferi, tezahüratlar, alkışlar, ıslıklar ve sosyal medya aracılığıyla oluşturulan kamuoyu, sporcuların duygusal durumları üzerinde önemli etkiler meydana getirebilmektedir (Gümüş, 2019). Futbol Spor psikolojisi literatürü, seyirci etkisini yalnızca motivasyonu artıran bir unsur olarak değil; dikkat, öz güven, kaygı, stres, karar verme ve psikolojik dayanıklılık gibi birçok değişkenle ilişkili çok boyutlu bir süreç olarak ele almaktadır (Weinberg & Gould, 1999).

Seyirci etkisini açıklamaya yönelik ilk sistematik yaklaşımlardan biri sosyal kolaylaştırma kuramıdır. Triplett'in (1898) bisiklet yarışları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, bireylerin başkalarının varlığında tek başına çalıştıkları duruma göre daha yüksek performans gösterebildiklerini ortaya koymuştur. Daha sonra Zajonc (1965) tarafından geliştirilen sosyal kolaylaştırma kuramı ise başkalarının varlığının bireyin uyarılmışlık düzeyini artırdığını ve bunun iyi öğrenilmiş davranışlarda performansı yükseltirken, yeterince öğrenilmemiş ya da karmaşık becerilerde performansı olumsuz etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşım günümüzde hâlâ spor psikolojisinin temel kuramsal açıklamalarından biri olarak kabul edilmektedir.

Seyirci etkisinin performans üzerindeki sonuçları yalnızca seyircinin varlığıyla açıklanamaz. Seyircinin destekleyici veya eleştirel tutumu, tribün yoğunluğu, müsabakanın önemi, spor dalının özellikleri ve sporcunun deneyim düzeyi gibi değişkenler de bu süreci önemli ölçüde şekillendirmektedir (Vural, 2024). Özellikle iç saha müsabakalarında taraftar desteğinin sporcuların öz güvenini artırdığı, motivasyonu güçlendirdiği ve takım bağlılığını desteklediği bildirilmektedir. Buna karşılık yoğun eleştiri, yuhalama ve olumsuz tezahüratlar özellikle genç ve deneyimsiz sporcularda performans kaygısını artırabilmekte, dikkat kontrolünü bozabilmekte ve hata yapma olasılığını yükseltebilmektedir (Weinberg & Gould, 1999).

Spor psikolojisi alanında uzun yıllardır tartışılan "ev sahibi avantajı" da büyük ölçüde taraftar etkisiyle ilişkilendirilmektedir. Ev sahibi takımın kendi seyircisi önünde mücadele etmesi, sporcuların sosyal destek algısını güçlendirmekte, psikolojik güven duygusunu artırmakta ve performans üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir. Bununla birlikte son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, ev sahibi avantajının yalnızca taraftar desteğinden kaynaklanmadığını; seyahat yorgunluğu, saha koşullarına alışıklık, hakem kararları ve çevresel faktörlerin de bu süreçte etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde seyircisiz oynanan müsabakalar, taraftar etkisinin performans üzerindeki rolünü incelemek açısından önemli doğal deneyler oluşturmuştur. Seyircisiz karşılaşmalarda ev sahibi avantajının birçok ligde azaldığı ve hakem kararlarının daha dengeli hâle geldiği rapor edilmiştir (McCarrick vd., 2021).

Taraftarların sporcular üzerindeki psikolojik etkileri yalnızca müsabaka süreciyle sınırlı değildir. Günümüzde sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte sporcular sürekli olarak taraftarların yorumlarına, beklentilerine ve eleştirilerine maruz kalmaktadır. Dijital ortamda yapılan olumlu geri bildirimler motivasyonu destekleyebilirken, yoğun eleştiriler, hakaret içerikli paylaşımlar ve siber zorbalık sporcuların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle elit sporcularda sosyal medya baskısının kaygı, tükenmişlik ve performans kaygısını artırabildiği bildirilmektedir. Bu nedenle güncel spor psikolojisi yaklaşımı taraftar

etkisini yalnızca tribün atmosferiyle değil, dijital iletişim ortamlarıyla birlikte değerlendirmektedir (Reardon vd., 2021).

Taraftar desteği takım kimliğinin gelişmesinde de önemli rol oynamaktadır. Güçlü taraftar kültürüne sahip kulüplerde sporcuların kulübe aidiyet düzeylerinin arttığı, takım kimliğini daha güçlü benimsedikleri ve kolektif yeterlik algılarının geliştiği bildirilmektedir. Sosyal Kimlik Kuramı'na göre bireyler kendilerini ait oldukları gruplar üzerinden tanımlamakta ve grup başarısını kişisel başarılarının bir parçası olarak değerlendirmektedirler (Tajfel & Turner, 2001). Bu nedenle taraftarların oluşturduğu güçlü sosyal kimlik, takım üyeleri üzerinde psikolojik destek mekanizması oluşturarak performansa dolaylı katkı sağlayabilmektedir. Son yıllarda sosyal kimlik temelli liderlik araştırmaları da takım üyeleri ile taraftarlar arasında kurulan ortak kimliğin motivasyonu ve takım dayanıklılığını güçlendirdiğini göstermektedir (Fransen vd., 2020).

Seyirci etkisinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değiştiği de bilinmektedir. Deneyimli sporcular, yoğun taraftar baskısını motivasyon kaynağı olarak değerlendirebilirken, kariyerinin başındaki sporcular aynı ortamı tehdit edici olarak algılayabilmektedir. Lazarus'un bilişsel değerlendirme yaklaşımı dikkate alındığında, taraftar baskısının performans üzerindeki etkisinin doğrudan seyirci sayısından değil, sporcunun bu durumu nasıl değerlendirdiğinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Lazarus, 1991). Bu nedenle spor psikologları, sporcuların taraftar baskısını tehdit yerine meydan okuma olarak değerlendirebilmelerini sağlayacak bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat kontrolü, nefes egzersizleri, öz konuşma ve psikolojik beceri antrenmanlarını uygulamaktadır.

Son yıllarda psikolojik dayanıklılık araştırmaları da taraftar baskısıyla başa çıkabilme becerisinin elit performansın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların olumsuz seyirci tepkilerinden daha az etkilendikleri, hata sonrasında daha hızlı toparlandıkları ve dikkatlerini yeniden performans görevine yönlendirebildikleri bildirilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Bu nedenle günümüzde taraftar ve seyirci etkisi yalnızca çevresel bir değişken olarak değil, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve stres yönetimi süreçleriyle birlikte ele alınmaktadır.

4.5. Kültürel Farklılıklar

Küreselleşmenin hız kazanmasıyla birlikte spor organizasyonlarının yapısı önemli ölçüde değişmiş, farklı ülkelerden, etnik kökenlerden, dinlerden ve sosyal yapılardan gelen sporcuların aynı takım içerisinde yer alması profesyonel sporun temel özelliklerinden biri hâline gelmiştir (Ekmekçi vd., 2013). Uzun yıllar boyunca spor psikolojisi araştırmalarının büyük bölümü Kuzey Amerika, Batı Avrupa ve Avustralya gibi bireyci kültürlerde yürütülmüş, elde edilen bulgular

evrensel kabul edilmiştir. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, psikolojik süreçlerin kültürel bağlamdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermektedir. Aynı psikolojik müdahalenin farklı kültürlerde aynı sonucu vermemesi, spor psikolojisinde kültürel duyarlılık kavramının önemini artırmıştır. Özellikle International Society of Sport Psychology (ISSP), kültürel uygulamalarla ilgili yayımladığı güncel pozisyon belgesinde spor psikologlarının kültürel farklılıkları yalnızca bireysel değişkenler olarak değil, psikolojik hizmetlerin planlanmasını etkileyen temel unsurlar olarak değerlendirmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Ryba vd., 2024).

Kültürel farklılıklar sporcuların iletişim biçimlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bazı kültürlerde açık iletişim, bireysel görüşlerin rahatlıkla ifade edilmesi ve eleştirel geri bildirim normal karşılanırken, bazı kültürlerde otoriteye saygı, dolaylı iletişim ve grup uyumu daha ön planda olabilmektedir (Ulukan, 2012). Bu farklılıklar takım içerisinde yanlış anlaşılmalara, rol belirsizliklerine ve iletişim sorunlarına neden olabilmektedir. Özellikle uluslararası spor kulüplerinde farklı kültürel geçmişlere sahip sporcuların aynı antrenman ortamını paylaşmaları, kültürlerarası iletişim becerilerini zorunlu hâle getirmektedir. Antrenörlerin ve spor psikologlarının bu süreçte kültürel yeterliliğe sahip olmaları, takım uyumunun sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Schinke & Hanrahan, 2009).

Kültür, liderlik algısını da önemli ölçüde şekillendirmektedir. Bireyci kültürlerde liderlerden daha demokratik, katılımcı ve paylaşımcı davranışlar beklenirken, kolektivist kültürlerde otoriteye dayalı liderlik anlayışı daha kolay kabul görebilmektedir (Öztürk & Şahin, 2017). Benzer şekilde sporcuların geri bildirim alma biçimleri, karar verme süreçlerine katılım istekleri ve antrenörle kurdukları iletişim de kültürel özelliklerden etkilenmektedir. Bu nedenle aynı liderlik yaklaşımının her takımda aynı etkiyi göstermesi beklenmemektedir. Güncel araştırmalar, kültürel çeşitliliğin yüksek olduğu takımlarda kapsayıcı liderlik anlayışının takım bağlılığı, psikolojik güven ve kolektif yeterlik algısını anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir (Fransen vd., 2020).

Kültürel farklılıkların takım uyumu üzerindeki etkileri de spor psikolojisinin önemli çalışma alanlarından biridir. Takım üyelerinin ortak hedefler doğrultusunda hareket edebilmesi yalnızca teknik ve taktik uyuma değil, aynı zamanda ortak bir takım kültürünün oluşturulmasına bağlıdır (Emen, 2019). Farklı kültürlerden gelen sporcuların birbirlerinin değerlerine saygı göstermeleri, önyargılardan uzak durmaları ve ortak kimlik geliştirebilmeleri takım dayanıklılığını güçlendirmektedir. Buna karşılık kültürel farklılıkların göz ardı edildiği takımlarda sosyal grupların oluşması, dışlanma davranışları, iletişim sorunları ve psikolojik güvenin azalması gibi olumsuz durumlar ortaya

çıkabilmektedir. Bu nedenle çağdaş spor psikolojisi yaklaşımı kültürel çeşitliliği bir risk faktörü olarak değil, uygun biçimde yönetildiğinde takım performansını zenginleştiren önemli bir kaynak olarak değerlendirmektedir (Ryba vd., 2025).

Motivasyon süreçleri de kültürel özelliklerden etkilenmektedir. Öz Belirleme Kuramı bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimlerinin evrensel olduğunu ileri sürmekle birlikte, bu gereksinimlerin karşılanma biçimlerinin kültürlere göre değişebileceğini kabul etmektedir (Deci & Ryan, 2000). Örneğin bireyci toplumlarda kişisel başarı ve bireysel hedefler ön planda bulunurken, kolektivist toplumlarda takım başarısı, grup uyumu ve sosyal sorumluluk daha güçlü motivasyon kaynakları olabilmektedir. Sporcuların motivasyonlarını artırmaya yönelik psikolojik müdahalelerin planlanmasında bu kültürel farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir (Sayan, 2025).

Kültürel farklılıklar stresle başa çıkma davranışlarını da etkileyebilmektedir. Bazı kültürlerde bireyler psikolojik destek almaya daha açık yaklaşırken, bazı toplumlarda ruh sağlığı ile ilgili yardım arama davranışları damgalanma korkusu nedeniyle sınırlı kalabilmektedir (Uygur, 2024). Elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen güncel çalışmalar, kültürel normların yardım arama davranışları, psikolojik dayanıklılık ve duygusal paylaşım üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle spor psikologlarının yalnızca psikolojik teknikleri değil, sporcunun kültürel geçmişini de dikkate alarak bireyselleştirilmiş müdahaleler planlaması önerilmektedir (Schinke vd., 2018).

Son yıllarda kültürel zekâ kavramı da spor psikolojisi literatüründe önem kazanmıştır. Kültürel zekâ, bireyin farklı kültürel ortamlara uyum sağlayabilme, farklı kültürlerden gelen bireylerle etkili iletişim kurabilme ve kültürel farklılıkları anlayarak uygun davranış geliştirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Serdaroğlu, 2023). Özellikle uluslararası organizasyonlarda görev yapan antrenörler, spor psikologları ve takım liderlerinin yüksek kültürel zekâ düzeyine sahip olmalarının takım performansına olumlu katkı sağladığı bildirilmektedir. Kültürel zekânın gelişmesiyle birlikte takım üyeleri arasında empati düzeyi artmakta, iletişim engelleri azalmakta ve ortak takım kimliği daha kolay oluşturulabilmektedir (Emen, 2019).

Küresel spor organizasyonlarının gelişmesiyle birlikte kültürel kapsayıcılık kavramı da spor psikolojisinin temel ilkelerinden biri hâline gelmiştir. Kapsayıcı spor ortamları; dil, din, etnik köken, cinsiyet, milliyet ve kültürel farklılıklara saygı gösteren, ayrımcılığı önleyen ve tüm sporcuların kendilerini değerli hissetmelerini sağlayan psikolojik iklimler oluşturmaktadır (Turan vd., 2025). Böyle ortamlarda sporcuların psikolojik güven düzeyleri yükselmekte, aidiyet duyguları güçlenmekte ve performansları olumlu yönde etkilenmektedir. Buna karşılık ayrımcılık, ötekileştirme ve kültürel dışlanma sporcuların psikolojik iyi

oluşunu azaltmakta, motivasyonlarını düşürmekte ve takım bağlılığını zayıflatmaktadır (Schinke & Hanrahan, 2009).

4.6. Cinsiyet Farklılıkları

Spor psikolojisinde cinsiyet farklılıkları, bireylerin sportif performanslarını, psikolojik özelliklerini, motivasyonlarını ve takım içerisindeki sosyal etkileşimlerini etkileyebilen önemli değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Ancak günümüzde bu farklılıklar kadın ve erkek sporcular arasında doğrudan üstünlük veya yetersizlik ilişkisi kurmak amacıyla değil, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etkileşimlerin bir sonucu olarak ele alınmaktadır. Son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar, performansı belirleyen temel unsurun cinsiyetten ziyade bireysel psikolojik özellikler, antrenman geçmişi, sportif deneyim, çevresel destek ve psikolojik beceriler olduğunu göstermektedir (Doğaner vd., 2020). Bununla birlikte kadın ve erkek sporcuların motivasyon, kaygı, iletişim, liderlik, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş açısından bazı farklı eğilimler gösterebildiği kabul edilmektedir (Doğru, 2018).

Motivasyon açısından değerlendirildiğinde, kadın ve erkek sporcuların spora katılım nedenleri arasında belirli farklılıklar bulunabilmektedir. Araştırmalar kadın sporcuların spora katılımında kişisel gelişim, sosyal destek, aidiyet duygusu ve sağlık kazanımlarının daha belirgin motivasyon kaynakları olduğunu; erkek sporcuların ise rekabet, başarı, statü kazanma ve performans hedeflerine daha fazla önem verebildiklerini göstermektedir. Bununla birlikte bu farklılıkların mutlak olmadığı ve yaş, spor branşı, rekabet düzeyi ve kültürel özelliklere bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Havadar vd., 2025). Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde ise özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimlerinin hem kadın hem de erkek sporcular için temel psikolojik ihtiyaçlar olduğu, ancak bu gereksinimlerin karşılanma biçimlerinin bireysel farklılıklara göre değişebildiği ifade edilmektedir (Burucu, 2019).

Kaygı ve stres açısından yapılan çalışmalar, kadın sporcuların yarışma öncesi bilişsel kaygı düzeylerinin bazı spor dallarında erkek sporculara göre daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte erkek sporcuların da performans beklentisi, başarı baskısı ve toplumsal roller nedeniyle önemli düzeyde psikolojik stres yaşayabildikleri bildirilmektedir (Demirli, 2017). Güncel meta-analizler, cinsiyet farklılıklarının kaygı düzeyinden çok, kaygının ifade edilme biçimi ve başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kadın sporcuların sosyal destek arama, duygu paylaşımı ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandıkları; erkek sporcuların ise problem

odaklı başa çıkma, bastırma ve bireysel çözüm üretme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Ancak bu eğilimlerin kültürel yapı ve sportif deneyime bağlı olarak değişebileceği de vurgulanmaktadır (Tamminen & Holt, 2012).

Takım sporlarında iletişim biçimleri de cinsiyet farklılıklarından etkilenebilmektedir. Kadın sporcuların takım arkadaşlarıyla daha açık iletişim kurdukları, sosyal destek mekanizmalarını daha etkin kullandıkları ve kişilerarası ilişkileri güçlendirmeye yönelik davranışları daha sık sergiledikleri bildirilmektedir. Erkek sporcular ise iletişim süreçlerinde daha çok görev odaklı yaklaşım sergileyebilmekte ve performans hedeflerine yönelik bilgi paylaşımını ön planda tutabilmektedir (Yılmaz, 2021). Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalar, etkili takım iletişiminin cinsiyetten çok takım kültürü, liderlik anlayışı ve psikolojik güven ortamıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Açık iletişimin desteklendiği ve karşılıklı güvene dayalı takım ortamlarında hem kadın hem de erkek sporcuların benzer düzeyde takım bağlılığı geliştirebildikleri belirtilmektedir (Jowett, 2007).

Liderlik algısı ve liderlik davranışları açısından da cinsiyet farklılıkları uzun yıllardır araştırılan konular arasında yer almaktadır. Geleneksel spor kültüründe liderlik çoğunlukla otoriter karar verme, performans baskısı ve disiplin ile ilişkilendirilirken, günümüzde liderlik anlayışı önemli ölçüde değişmiştir (Güngör, 2022). Çağdaş spor psikolojisi yaklaşımı, etkili liderliğin empati kurabilme, etkili iletişim, psikolojik güven oluşturma, sporcuları motive edebilme ve ortak takım kimliği geliştirebilme becerileriyle ilişkili olduğunu kabul etmektedir. Bu nedenle liderlik başarısının cinsiyetten ziyade bireyin liderlik yeterlilikleri ve kişilerarası becerileriyle açıklanması gerektiği belirtilmektedir. Özellikle kadın antrenörlerin ve takım liderlerinin iletişim odaklı liderlik yaklaşımlarının sporcuların psikolojik iyi oluşunu desteklediği ve takım bağlılığını artırdığı bildirilmektedir (Fransen vd., 2020).

Son yıllarda spor psikolojisi literatüründe kadın sporcuların ruh sağlığına yönelik araştırmalarda da önemli artış görülmektedir. Elit kadın sporcuların performans baskısının yanı sıra toplumsal cinsiyet rolleri, beden algısı, medya baskısı, kariyer planlaması ve yaşam döngüsüne bağlı biyolojik değişimler gibi ek stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalabildikleri belirtilmektedir (Koç & Ulukan, 2024). Özellikle kadın sporcuların menstrüel döngü, gebelik ve doğum sonrası spora dönüş süreçlerinin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından yayımlanan güncel rehberlerde kadın sporcuların ruh sağlığının korunmasına yönelik multidisipliner yaklaşımlar önerilmektedir (Reardon vd., 2021).

Erkek sporcular açısından değerlendirildiğinde ise toplumsal cinsiyet normlarının yardım arama davranışlarını olumsuz etkileyebildiği bildirilmektedir. Özellikle "güçlü olma", "duygularını göstermeme" ve "başarısızlığı kabul etmeme" gibi toplumsal beklentiler nedeniyle bazı erkek sporcuların psikolojik destek alma konusunda çekingen davranabildikleri ifade edilmektedir (Tarsuslu, 2018). Bu durum depresyon, tükenmişlik, performans kaygısı ve psikolojik stres belirtilerinin geç fark edilmesine neden olabilmektedir. Günümüzde spor psikologları hem kadın hem de erkek sporcuların psikolojik gereksinimlerinin bireysel olarak değerlendirilmesini ve cinsiyet kalıp yargılarından uzak bir danışmanlık yaklaşımının benimsenmesini önermektedir (Reardon vd., 2019).

5. SONUÇ

Spor psikolojisi, günümüzde yalnızca sportif performansı artırmaya yönelik zihinsel tekniklerden oluşan sınırlı bir uzmanlık alanı olmaktan çıkmış; sporcunun bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimini bütüncül olarak ele alan disiplinler arası bir bilim dalı hâline gelmiştir. Spor bilimleri, psikoloji, nörobilim, eğitim bilimleri, fizyoloji ve sağlık bilimleri gibi farklı disiplinlerden beslenen bu alan, performansın geliştirilmesine ve sporcuların psikolojik iyi oluşlarının korunmasına yönelik bilimsel bilgi üretmeye devam etmektedir. Bu gelişim süreci, spor psikolojisinin yalnızca elit sporcular için değil; çocuklardan yaşlı bireylere, amatör sporculardan profesyonel sporculara kadar sporun her düzeyinde önemli bir uygulama alanına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu kitapta spor psikolojisinin tarihsel gelişimi, temel kuramsal yaklaşımları ve çağdaş uygulama alanları sistematik bir bakış açısıyla ele alınmıştır. İlk bölümde spor psikolojisinin kavramsal temelleri ve tarihsel gelişim süreci incelenmiş; alanın deneysel psikolojiden günümüzün çok disiplinli yapısına nasıl ulaştığı açıklanmıştır. Ardından motivasyon, kaygı, stres, duygu düzenleme, öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve akış deneyimi gibi performans psikolojisinin temel kuramları değerlendirilmiş; bu kuramsal yapıların spor ortamındaki uygulama alanları ortaya konulmuştur.

Kitabın devamında bireysel performans psikolojisi kapsamında hedef belirleme, dikkat kontrolü, zihinsel imgeleme, öz konuşma, motivasyon, psikolojik beceri antrenmanı ve sakatlık sonrası psikolojik toparlanma süreçleri ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Güncel araştırmaların ortak sonucu, fiziksel hazırlığın üst düzey performans için gerekli olmakla birlikte tek başına yeterli olmadığını; psikolojik hazırlığın da performansın ayrılmaz bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Özellikle zihinsel beceri antrenmanlarının düzenli uygulanması, sporcuların baskı altında karar verme becerilerini geliştirmekte, dikkat sürekliliğini artırmakta ve performans istikrarına önemli katkılar sağlamaktadır.

Takım sporlarında ise başarı yalnızca bireysel performansların toplamı ile açıklanamamaktadır. Takım uyumu, liderlik, etkili iletişim, çatışma yönetimi, kültürel farklılıklar, taraftar etkisi ve takım üyeleri arasındaki psikolojik güven ortamı, kolektif performansın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Günümüzde başarılı takımların ortak özelliklerinden biri, teknik ve fiziksel yeterliliklerinin yanında güçlü bir psikolojik iklime sahip olmalarıdır. Bu nedenle spor psikologları yalnızca bireysel sporcularla değil; antrenörler, yöneticiler, sağlık ekipleri ve bütün takım yapısıyla birlikte çalışan önemli uzmanlar hâline gelmiştir.

Spor psikolojisinin son yıllarda en fazla gelişim gösterdiği alanlardan biri de sporcu ruh sağlığıdır. Uzun yıllar boyunca psikolojik destek daha çok performans

artırmaya yönelik uygulanırken, günümüzde depresyon, anksiyete, tükenmişlik sendromu, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve yardım arama davranışları gibi konular da spor psikolojisinin temel çalışma alanları arasına girmiştir. Özellikle uluslararası spor kuruluşları tarafından yayımlanan güncel rehberler, sporcuların ruh sağlığının korunmasının sportif başarının ön koşullarından biri olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, spor psikolojisinin insan merkezli ve bütüncül gelişim anlayışını daha da güçlendirmiştir.

Teknolojik gelişmeler de spor psikolojisinin geleceğini yeniden şekillendirmektedir. Yapay zekâ uygulamaları, büyük veri analitiği, giyilebilir teknolojiler, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve dijital psikolojik danışmanlık sistemleri sporcuların psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçlerinde yeni olanaklar sunmaktadır. Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin etik ilkeler doğrultusunda kullanılması, kişisel verilerin korunması ve insan faktörünün göz ardı edilmemesi büyük önem taşımaktadır. Gelecekte spor psikolojisinin teknoloji ile insan psikolojisini bütünleştiren daha kapsamlı ve bireyselleştirilmiş uygulamalara yönelmesi beklenmektedir.

Bununla birlikte spor psikolojisinin önünde hâlen çözüm bekleyen önemli konular bulunmaktadır. Kültürel farklılıkların psikolojik uygulamalara yansıtılması, kadın sporcuların psikolojik gereksinimlerine yönelik araştırmaların artırılması, paralimpik sporcular, çocuk ve genç sporcular ile farklı performans düzeylerindeki bireylere yönelik kanıta dayalı uygulamaların geliştirilmesi bu alanın öncelikli araştırma başlıkları arasında yer almaktadır. Ayrıca uygulamalı spor psikolojisinde etik ilkelerin korunması, disiplinler arası iş birliğinin güçlendirilmesi ve bilimsel kanıta dayalı uygulamaların yaygınlaştırılması alanın sürdürülebilir gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak spor psikolojisi, insan performansını yalnızca kazanma ve başarı kavramları üzerinden açıklayan bir disiplin değildir. Aksine bireyin potansiyelini en sağlıklı biçimde ortaya koyabilmesini, psikolojik iyi oluşunu korumasını, yaşam boyu spor kültürü geliştirmesini ve spor ortamlarında sağlıklı ilişkiler kurmasını amaçlayan bilimsel bir çalışma alanıdır. Bu kitabın, spor psikolojisine ilgi duyan araştırmacılar, lisans ve lisansüstü öğrencileri, antrenörler, beden eğitimi ve spor öğretmenleri, spor yöneticileri ile uygulayıcı spor psikologları için güncel ve güvenilir bir başvuru kaynağı olması; aynı zamanda ülkemizde spor psikolojisi alanında yürütülecek yeni bilimsel araştırmalara katkı sağlaması en önemli temennidir. Bilimsel bilginin sürekli gelişen dinamik yapısı göz önünde bulundurulduğunda, spor psikolojisinin gelecekte çok daha geniş uygulama alanlarına ulaşacağı ve insan performansını anlamada temel disiplinlerden biri olmayı sürdüreceği açıktır.

6. KAYNAKÇA

Abernethy, B. R. U. C. E., Maxwell, J. P., Masters, R. S., Van Der Kamp, J., & Jackson, R. C. (2007). Attentional processes in skill learning and expert performance. *Handbook of sport psychology*, *3*, 245-263.

Abrahamsen, F. (2017). History of sport, exercise, and performance psychology in Europe. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.

Ahrens, E. H. (1992). *The crisis in clinical research: Overcoming institutional obstacles*. Oxford University Press.

Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, *60*, 74.

Akman, H., & Var, L. (2024). Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 233-246.

Alameda, C., Sanabria, D., & Ciria, L. F. (2022). The brain in flow: A systematic review on the neural basis of the flow state. *Cortex*, *154*, 348-364.

Alberini, C. M. (2025). Not just neurons: The diverse cellular landscape of learning and memory. *Neuron*, *113*(11), 1664-1679.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.

Alızada, G., & Apaydın, Ç. (2024). Hedef Belirlemeye İlişkin Öğretmen Görüşleri. *International Journal Of Social And Humanities Sciences*, *8*(1), 41-78.

Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1645274.

Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.

Alzner, D. (2025). Applied Sport and Exercise Psychology Maximizing Athletic Performance, Rehabilitation, Motivation, and Well-Being. In *Applied Psychology in the Modern Era: Integrating Theory, Research, and Practice for Real-World Application* (pp. 169-186). Cham: Springer Nature Switzerland.

Amar, B., & Chéour, F. (2014). Effects of self-talk and mental training package on self-confidence and positive and negative affects in male kickboxers. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, *19*(5), 31-34.

Amaro, A. S., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2025). Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II (SMS-II): a systematic review. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *42*, e220001.

American Psychiatric Association. (2015). *The American Psychiatric Association practice guidelines for the psychiatric evaluation of adults*. American Psychiatric Association.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, *84*(3), 261.

Andreato, L. V., Silva, R. B., Bueno, J. C. A., & Andrade, A. (2025). Effects of weight loss on psychological variables in combat sports athletes: a systematic review. *Sport Sciences for Health*, *21*(2), 1295-1307.

Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British journal of sports medicine*, *47*(17), 1120-1126.

Arındı, E. (2025). Aktif sporcularda mental iyi oluşun psikolojik performans üzerindeki etkisinde iyimserlik ve karamsarlığın aracı rolü.

Arslan, A., Şahin, E., & Şahin, O. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Performans Stratejilerinin İncelenmesi. *Modern Leisure Studies*, *3*(1), 1-11.

Athanasiou, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. (2023). Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, *24*(2), 251-266.

Aulia, P., Puspasari, D., Maharani, P., Safitri, S. N., Yulitri, S., Rahmah, J. H., ... & Dani, F. R. (2025). The effectiveness of self-talk to increase self-confidence, emotional regulation and motivation in athletes. *Retos*, *65*, 285-292.

Aulia, P., Puspasari, D., Maharani, P., Safitri, S. N., Yulitri, S., Rahmah, J. H., ... & Dani, F. R. (2025). The effectiveness of self-talk to increase self-confidence, emotional regulation and motivation in athletes. *Retos*, *65*, 285-292.

Aydemir, B., & Yıldız, M. (2024). Conspicuous Stigmatized Identities in the Ancient Olympics: Femininity, Slavery, and Physical Disability. *Sportive*, *7*(1), 69-87.

Ayyıldız, E. (2022). *Toplum ve Spor Kültürü*. Efe Akademi Yayınları.

Balague, G., Gould, D., & Roberts, G. (2020). North American sport psychology pioneers. *International Journal of Sport Psychology*, *51*(5), 456-470.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.

Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *Psyhology & society*, *90*(2), 63-94.

Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). Transformational leadership 2nd ed.

Baumeister, R. F., André, N., & Southwick, D. (2025). Forward-looking questions regarding ego depletion and mental fatigue in sport psychology: Comment on Englert. *Psychology of Sport and Exercise*, *80*, 102898.

Bayrakdaroğlu, S. (2023). Sporda Performans Testlerine. *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans*, *7*.

Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, *22*(1), 16-24.

Beauchamp, M. R., Crawford, K. L., & Jackson, B. (2019). Social cognitive theory and physical activity: Mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 110-117.

Bedir, D., & Canyurt, F. (2025). A Scientific Perspective on Sport Psychology: History, Theory, And Practice. *Training and Physiological Research in Sports in A Digitalizing World*, 93.

Beerendonk, L., Mejías, J. F., Nuiten, S. A., de Gee, J. W., Zantvoord, J. B., Fahrenfort, J. J., & van Gaal, S. (2025). Adaptive arousal regulation: Pharmacologically shifting the peak of the Yerkes–Dodson curve by catecholaminergic enhancement of arousal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *122*(28), e2419733122.

Bianco, T., Malo, S., & Orlick, T. (1999). Sport injury and illness: Elite skiers describe their experiences. *Research quarterly for exercise and sport*, *70*(2), 157-169.

Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of applied sport psychology*, *36*(1), 75-97.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20*, 78-87.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, *3*(3), 235-246.

Bohall, G., & Bautista, M. J. (2017). The future in psychology. In *The psychologist's guide to professional development* (pp. 173-217). Cham: Springer International Publishing.

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*, *8*(6), 591-612.

Bond, J. W. (1989). Applied sport psychology in Australia: History, current status and future issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, *1*(1), 8-22.

Bovolon, L., Nappa, M. R., Chiodo, S., Greco, F., Folino, K., Tarsitano, M. G., ... & Emerenziani, G. P. (2024). Beliefs on the ability to regulate negative emotions mediates the effects of competitive anger on task-focused self-efficacy in taekwondo athletes. *Heliyon*, *10*(20).

Brophy, J. (2005). Goal theorists should move on from performance goals. *Educational psychologist*, *40*(3), 167-176.

Broyles, J. (2025). *Positive Thinking & Motivation*. JUANITA BROYLES.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *3*(4), 219.

Burgoyne, A. P., Tsukahara, J. S., Mashburn, C. A., Pak, R., & Engle, R. W. (2023). Nature and measurement of attention control. *Journal of Experimental Psychology: General*, *152*(8), 2369.

Burns, A., & Collins, D. (2023). Interdisciplinary practice in performance sport: A scoping review of evidence of collaboration. *European Journal of Sport Science*, *23*(9), 1877-1891.

Burucu, S. (2019). *Beden eğitimi derslerinde algılanan özerklik desteğinin güdülenme düzeyi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Butler, P. (2020). *Educational leadership in a neo-liberal era: How leadership coaching psychology impacts principal leadership and well-being: A mixed methods study* (Doctoral dissertation, University of Lincoln).

Büyükbasmacı, Y.E. (2023). *Uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Büyükbasmacı, Y.E. (2025). Türkiye'deki Spor Kulüplerinde Psikolojik Danışmanlık Hizmetlerinin Trend Analizi (2000-2025). *Spor ve Bilim Dergisi*, *3*(2), 221-235.

Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A., & Hardy, J. (2009). Measurement of transformational leadership and its relationship with team cohesion and performance level. *Journal of applied sport psychology*, *21*(4), 395-412.

Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small group research*, *31*(1), 89-106.,

Carron, A. V., & Eys, M. A. (1998). Group dynamics in sport. *(No Title)*.

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, *20*(2), 119-126.

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, *7*(3), 244-266.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.

Cheng, M. Y., Yu, C. L., An, X., Wang, L., Tsai, C. L., Qi, F., & Wang, K. P. (2024). Evaluating EEG neurofeedback in sport psychology: a systematic review of RCT studies for insights into mechanisms and performance improvement. *Frontiers in psychology*, *15*, 1331997.

Cıftcı, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 26(1), 151-162.

Cleary, T., Zhang, R., Russo, M. R., & Slemp, J. (2025). A systematic review of the self-regulation strategy inventory (SRSI): Uses, applications and psychometric characteristics. *School psychology review*, *54*(3), 343-362.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology.*

Collins, D., & MacNamara, Á. (2012). The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports medicine*, *42*(11), 907-914.

Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in sports and active living*, *6*, 1393980.

Connolly, C., & Williamon, A. (2004). Mental skills training. *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, *5*(1), 221-245.

Corner, K. J. (2015). *Exploring the reliability and validity of research instruments to examine secondary school principals' authentic leadership behavior and psychological capital* (Doctoral dissertation, The University of Arizona).

Corrado, S., Tosti, B., Mancone, S., Di Libero, T., Rodio, A., Andrade, A., & Diotaiuti, P. (2024). Improving mental skills in precision sports by using neurofeedback training: a narrative review. *Sports*, *12*(3), 70.

Cosh, S. M., McNeil, D. G., Jeffreys, A., Clark, L., & Tully, P. J. (2024). Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of sport and exercise*, *71*, 102586.

Costa, S., De Gregorio, E., Zurzolo, L., Santi, G., Ciofi, E. G., Di Gruttola, F., ... & di Fronso, S. (2022). Athletes and coaches through the COVID-19 pandemic: A qualitative view of goal management. *International journal of environmental research and public health*, *19*(9), 5085.

Cranmer, G. A., Cox, E. G., Rey, R. T., Browning, B., & Holbert, L. G. (2025). Effects of cohesion with teammates on Division-I student-athletes' mental

health: an application of the human need to belong and transactional stress frameworks. *Communication & Sport*, *13*(4), 664-685.

Csikszentmihalyi, M. (2011). Torrent flow the psychology of optimal experience definition. *Erfurt, Germany: University of Erfurt*.

Çalı, O. (2025). Sporcuların duygusal zekâ ve yakut-ahlaki zekâ özelliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararasi Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(61).

Çiğdem, Ö. (2022). *Spor Bilimlerine Disiplinlerarası Yaklaşımlar*. Akademisyen Kitabevi.

D'Isanto, T., Esposito, G., Altavilla, G., D'Elia, F., & Raiola, G. (2024). Scientific identity and epistemology of movement, exercise, and sport sciences through the analysis of scientific production of Italian full professors. In *Frontiers in Education* (Vol. 9, p. 1176632). Frontiers Media SA.

Daldaş, A. Ö., & Erturan, G. (2021). Eğitmen geri bildiriminin kısıtlayıcı ve destekleyici motivasyonel iklim üzerine yordayıcı etkisi: Yaz spor okulu örneği. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, *26*(1), 123-135.

Davis, J. (2024). Distinguishing Types and Tiers of Self-Talk for Performance Enhancement. *Journal of Character and Leadership Development*, *11*(3), 55-64.

Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68-78.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, *11*(4), 227-268.

Demir, İ., İbiş, S., ve Miçooğulları, B. O. (2020). Takım Sporları İle Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi Ve Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(2), 55-70.

Demirli, A. (2017). *Elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Bartin University (Turkey)).

Denis, M., Engelkamp, J., & Richardson, J. T. (Eds.). (2012). *Cognitive and neuropsychological approaches to mental imagery*. Springer Science & Business Media.

Deniz, A.V., & Cihan, B. B. (2025). Takım Sporu Yapan Sporcuların Güdülenme ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 90-104.

Di Rocco, F., Romagnoli, C., Ciaccioni, S., Capranica, L., Padua, E., & Guidotti, F. (2025). Sustainable Career Transitions and Mental Health Support in Elite Sport: A Systematic Review of Evidence and Practices. *Sports*, *13*(12), 438.

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and cognition*, *13*(4), 746-761.

Dilbaz, E., & Karagün, E. (2014). Müsabakalarda Seyirci Olmayı Etkileyen Faktörler İle Takımla Özdeşleşme Düzeyi: Kocaeli Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Sport Sciences*, *9*(2), 22-31.

Dimlioğlu, S. (2022). *Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması.* KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Doğaner, S., & Erdeveciler, Ö. (2023). Spor Yönetiminde Uluslararası Bir Kavram. *Psikolojik Ve Sosyal Boyutlarıyla Fiziksel Aktivite Ve Spor*, 189.

Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu Kimliği İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, *13*(69).

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara Universitesi (Turkey)).

Donaldson, S. I., & Dubin, M. (2024). *Flow 2.0: Optimal Experience in a Complex World. Honoring Mihaly Csikszentmihalyi's Legacy*. John Wiley & Sons.

Dong, Y., Weng, S., & Wang, Y. (2025). The influence of public welfare sports on college students' sports interest and sports behavior: a longitudinal study. *BMC psychology*, *13*(1), 1282.

Dosil, J., Cremades, J. G., & Rivera, S. (2014). Psychological skills training and programs. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 327-342). Routledge.

Dovgan, N. (2023). An interdisciplinary approach to training physical education and sports specialists: insights from neurophysiology, neurobiology, sports psychology, and pedagogy. *Neurobiology, Sports Psychology, and Pedagogy (September 6, 2023)*.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., & Walling, M. D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International journal of sport psychology*.

Edmizal, E., Donie, D., Barlian, E., Welis, W., Sin, T. H., Umar, U., ... & Bhatnagar, P. (2025). Effect of psychological skills training on reaction

time and strategic thinking in competitive badminton-a systematic review. *Retos*, *62*, 439-453.

Edwards, C., Creado, S., Burger, J. W., & Claussen, M. C. (2025). Conference report: Of the Annual Meeting of the International Society for Sports Psychiatry (ISSP), online, May 31, 2025. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*.

Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *4*(1), 91-117.

El-Gazzar, H. A. E. M. (2025). Neural Effects of the Repetitions Process during the Athletic Training Program on the Hippocampus and Prefrontal Cortex of the Brain. *Journal of Applied Sports Science*, *15*(1), 1-12.

Emen, G. (2019). *Çok kültürlü takım performansı üzerinde kültürel farklılıkların ve kültürlerarası yeterliliğin etkisi* (Master's thesis, Dokuz Eylul Universitesi (Turkey)).

Engelke, C. F., & Swegan, R. B. (2024). *The Practice of Ethical Leadership: Insights from Psychology and Business in Building an Ethical Bottom Line*. Taylor & Francis.

Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Turkiye Klinikleri Journal Of Sports Sciences*, *7*(2), 57-64.

Erduğan, F. (2020). Spor Psikolojisi. *Sporun Kavramsal Temelleri-3 (Multidisipliner Bakış) içinde*, (s 23).

Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, *28*(1), 32-41.

Ermiş, S. A., & Dereceli, E. (2023). Sporda imgeleme ve güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, *65*.

Eroğlu, S. Y., & Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin anksiyete ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(2), 88-96.

Ersöz, G. (2022). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisinin tarihsel gelişimi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 20-35.

Esenkaya, A. (2025). Nefes egzersizlerinin genç sporcularda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, zihinsel dayanıklılık ve kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Etzel, E. F., & Watson II, J. C. (Eds.). (2026). *Ethical issues in sport, exercise, and performance psychology*. Human Kinetics.

Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*(3), 390-408.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336.

Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of applied psychology*, *83*(4), 557.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

Fetherman, D. L., & Cebrick-Grossman, J. (2025). Increasing employee physical activity using goal setting and a Smartphone app. *Health Promotion Practice*, *26*(5), 846-848.

Fifer, A., Henschen, K., Gould, D., & Ravizza, K. (2008). What works when working with athletes. *The Sport Psychologist*, *22*(3), 356-377.

Filho, E., Tenenbaum, G., & Yang, Y. (2015). Cohesion, team mental models, and collective efficacy: towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*, *33*(6), 641-653.

Filik, Y.S.G., & Baş, A.U. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, *15*(1), 57-88.

Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, *1*(3), 297-324.

Fletcher, D. (2025). Psychological Resilience and Sport Performance. In *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (pp. 346-365). Routledge.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, *13*(5), 669-678.

Fogaça, J. L., & Madrigal, L. (2024). Mentoring Philosophy as a Guide to Navigate Challenges From the Lens of Certified Mental Performance Consultant Mentors. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*(aop), 1-13.

Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 205-212.

Fraile-Martinez, O., García-Montero, C., Fraile-Martinez, M., Pekarek, L., Barrena-Blázquez, S., López-González, L., ... & Ortega, M. A. (2025). From Greek paideia to modern educational systems: evidence for the need to integrate physical activity into academic settings. In *Frontiers in Education* (Vol. 10, p. 1541876). Frontiers Media SA.

Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Mallett, C. J., Peters, K., & Boen, F. (2020). Making 'us' better: High-quality athlete leadership relates to health and burnout in professional Australian football teams. European journal of sport science, 20(7), 953-963.

Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link?. *Psychology of Sport and Exercise*, *51*, 101763.

Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, *47*(1), 72-89.

Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2024). The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 482-515.

Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International journal of sport and exercise psychology*, *13*(3), 243-257.

Gallucci, N. T. (2013). *Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams*. Psychology press.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.

Gauthier, J., & Latham, G. (2022). Albert Bandura (1925–2021).

Gill, D. L. (1986). A prospective view of the Journal of Sport (and Exercise) Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *8*(3), 164-173.

Gill, D. L. (2020). Social psychology and physical activity: A senior perspective. *Kinesiology Review*, *9*(2), 104-111.

Gill, D. L., Reifsteck, E. J., & Brooks, D. D. (2025). *Psychological dynamics of physical activity*. Human Kinetics.

Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale. *Journal of athletic training*, *44*(2), 185-189.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, *27*(13), 1393-1408.

Gould, D., & Pick, S. (1995). Sport psychology: The Griffith era, 1920–1940. *The Sport Psychologist*, *9*(4), 391-405.

Gould, D., Cowburn, I., & Shields, A. (2023). " Sports for All"—Summary of the Evidence of Psychological and Social Outcomes of

Participation. *OLYMPIKA MAGAZINE-Periódico de difusão de pesquisa científica desportiva*, *1*, e001-03.

Gouttebarge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., ... & Budgett, R. (2021). International Olympic Committee (IOC) sport mental health assessment tool 1 (SMHAT-1) and sport mental health recognition tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British journal of sports medicine*, *55*(1), 30-37.

Gönen, M., & Ceyhan, Ö. Ü. M. A. (2025). Sporda Güncel Araştırmalar: Fiziksel, Psikolojik Ve Sosyal Perspektifler.

Gönener, A., & Gönener, U. (2025). *Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar Iv*. Akademisyen Kitabevi.

Granito, V. J. (2017). History of sport, exercise, and performance psychology in North America. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.

Green, C. D. (2003). Psychology strikes out: Coleman R. Griffith and the Chicago Cubs. *History of Psychology*, *6*(3), 267.

Green, C. D. (2014). Coleman Roberts Griffith:"Adopted" father of sport psychology. *Portraits of Pioneers in Psychology: Volume VI*, *6*.

Green, S., Falecki, D., & Leach, C. (2022). Self-confidence and self-efficacy development in schools. In *Applied positive school psychology* (pp. 29-43). Routledge.

Griffith, C. R. (1926). *Psychology of coaching: A study of coaching methods from the point of view of psychology*. C. Scribner's sons.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, *13*(5), 551-573.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, *20*(3), 307-311.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, *83*(1), 26-44.

Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), 31-44.

Gunes, E., ve Yetim, A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A Review. *Journal of Theory and Practice in Sport*, *2*(1), 46-63.

Guo, C., Chen, F., & Wang, Y. (2025). The psychological impact of competitive sports participation on adolescent athletes: An analysis of coping mechanisms and performance outcomes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *43*(2), 24.

Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, *13*, 1003053.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1).

Gümüş, S. (2019). *Futbol kulüplerinin kurumsal iletişim açısından sosyal medya kullanımı: Türkiye'deki dört büyük spor kulübünün incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Güngör, G. (2022). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin toplumsal cinsiyet rol algıları ile liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).

Gürcüoğlu, B. (2023). To what extent is the law of the Olympics constitutionalised? A global constitutionalist reading of the International Olympic Committee. *The International Sports Law Journal*, *23*(1), 3-16.

Hafni, I. B. S., Hardiyanti, P., Hakim, F., & Johari, M. M. A. M. (2025). Psychologıcal Depth Of Poetıc Pedagogy In Al-Zarnujı's Ta'lım Al-Muta'allım: Bandura-Based Socıal Learnıng Perspectıve.

Hamann, K. R., Wullenkord, M. C., Reese, G., & Van Zomeren, M. (2024). Believing that we can change our world for the better: A Triple-A (Agent-Action-Aim) Framework of self-efficacy beliefs in the context of collective social and ecological aims. *Personality and Social Psychology Review*, *28*(1), 11-53.

Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Use of observational learning to promote motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 10109.

Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Emotions in sport*, 65-89.

Hanin, Y., & Hanina, M. (2009). Optimization of performance in top-level athletes: An action-focused coping approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(1), 47-91.

Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British journal of psychology*, *82*(2), 163-178.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.

Hassan, M. F. H., & Morgan, K. (2015). Effects of a mastery intervention programme on the motivational climate and achievement goals in sport coaching: A pilot study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *10*(2-3), 487-503.

Havadar, T., Çinan, İ., & Cevheroğlu, K. (2025). Spor Branşına Ve Cinsiyete Göre Üniversite Sporcularının Sosyal Yalnızlık Ve Katılım Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *11*(2), 380-398.

Healy, L., Tincknell-Smith, A., & Ntoumanis, N. (2018). Goal setting in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.

Henriksen, K., Schinke, R. J., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. C. (2024). Updated consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. In *Mental Health in Sport and Physical Activity* (pp. 7-20). Routledge.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, *18*(5), 553-560.

Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... & Demirhan, G. (2012). Spor bilimlerine giriş. *Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*.

Herzog, T., & Zito, M. (2023). Ethics in Sport and Performance Psychology. In *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (pp. 51-60). Routledge.

Hoar, S., van den Berg, F., Lasnier, J., Krisjanson, K., Hoffart, L., Boudreault, V., ... & Fewster, C. (2025). Certıfıed Mental Performance Consultant Scope Of Practıce In Hıgh Performance Sport.

Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, *13*(1), 60-83.

Holt, N. L., Black, D. E., Tamminen, K. A., Fox, K. R., & Mandigo, J. L. (2008). Levels of social complexity and dimensions of peer experiences in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*(4), 411-431.

Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain.

Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.

Huang, D., Wang, H., Tang, Y., Lei, H., & Koh, D. (2025). Enhancing athlete performance under pressure: the role of attribution training in mitigating choking. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1435374.

Hülya, A.R.A.S., & Doğu, G. A. (2025). Spor Psikologları Perspektifinden E-Spor. *InnovatioSports Journal*, *3*(2), 146-160.

Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Journal of Athletic Performance*, *24*(3), 15-22.

Islam, M. S., & De, A. (2022). Ancient Boxing: A Narrative Discussion from Archaeological and Historical Evidences. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, *11*(2).

İnan, Ö. I., & Serinkan, C. (2020). Liderlik yaklaşımları ve spor yönetiminde liderlik. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, *7*(2), 308-332.

Jackman, P. C., Greer, J., Schweickle, M. J., Boudreau, P., Goddard, S. G., Vella, S. A., & Swann, C. (2025). Psychological states underlying excellent performance in sport: A paradigm shift toward multiple-state perspectives. *Journal of applied sport psychology*, 1-23.

Jackson, B. (2011). NASPSPA Conference 2010. *Iain Greenlees*, 38.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology*, *4*(2), 161-180.

Janis, I. L., & Janis, I. L. (1982). *Groupthink: Psychological studies of policy decisions and fiascoes* (Vol. 349). Boston: Houghton Mifflin.

Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Muelberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *18*(1), 345-371.

Jingfu, L. (2024). Self-confidence as a predictor of academic and sports performance among college students. *Int. J. Novel Res. Educ. Learn*, *11*, 90-97.

Jinghe, W., & Ming, Q. (2025). Mind-Body Relationship. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 939-942). Singapore: Springer Nature Singapore.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, *14*(3), 205-218.

Jones, M. I., & Mattie, P. (2024). Self-talk, goal Setting, and visualization. In *Handbook of mental performance* (pp. 63-85). Routledge.

Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ 1Cs in the coach-athlete relationship.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the althlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, *4*(4), 313-331.

Joyce, N., & Baker, D. B. (2008). The early days of sport psychology. *Monitor on Psychology*, *39*(7), 28.

Jumady, E., & Lilla, L. (2021). Antecedent and Consequence the Human Resources Management Factors on Civil Servant Performance. Golden Ratio of Human Resource Management, 1(2), 104-116

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.

Kamarunzaman, N. Z., Zawawı, A. A., & Ab Halım, N. U. R. S. Y. A. Z. W. A. N. I. (2025). From Indıvıduals To Teams: An Integratıve Revıew On Adaptabılıty And Resılıence In A Tactıcal Envıronment. *Tpm–Testing, Psychometrics, Methodology İn Applied Psychology*, *32*(S6 (2025): Posted 15 September), 1495-1502.

Kara, N. Ş. (2025). Sportif Başarıda Davranışsal Düzenleme Süreçleri: İrade Ve. *Spor & Bilim 2025: Sporun Psikolojik Ve Sosyal Boyutları-Iı*, 136.

Karabulut, E. O. (2023). Spor ve Sporcu Psikolojisi. *Sporcu Sağlığı*, *245*.

Karadağ, M. (2025). Sporlarda İçsel Ve Dışsal Düşünce Yöntemleri. *Bireysel Sporlarda Performans Gelişimi Ve Bilimsel Uygulamalar*, 119.

Karademir, T., & Duman, G. (2025). Sportif Performans Ve Başarıda Biyopsikososyal Model. *Spor & Bilim 2025: Antrenman Ve Sportif Performans*, 91.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başari motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 41-53.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of clinical sport psychology*, *3*(4), 334-356.

Kaya, A. (2014). Decision making by coaches and athletes in sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *152*, 333-338.

Keegan, R. J., Harwood, C., Spray, C. M., & Lavallee, D. (2010). From 'motivational climate'to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport.

Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1270887.

Kelemen, B., Tóth, R., Benczenleitner, O., & Tóth, L. (2025). Effects of group mindfulness intervention on high-level distance runners: a quasi-experimental study. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*, 1556404.

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20*, 95-102.

Kelly, R. (2018). Leadership development and mindsets—from directive to collective behaviour. In *Constructing Leadership 4.0: Swarm Leadership and the Fourth Industrial Revolution* (pp. 123-152). Cham: Springer International Publishing.

Kelmendi, D., Hvziu, B., & Arifi, F. (2024). Olympism and role of Olympic Values in Sport. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, *8*(2), 13-17.

Khati, A., Das, A., & Saha, G. C. (2026). Effect of Exercise and Emotional Well-Being in Competitive Sports. In *The Effect of Exercise on Emotion* (pp. 355-386). IGI Global Scientific Publishing.

King, K. K. (2023). Flow Theory in the Actor's Process: Can the Pursuit of Optimal Experience Alleviate Anxiety?.

Kitil, M. J., Diamond, A., Guhn, M., & Schonert-Reichl, K. A. (2025, June). Longitudinal relations of executive functions to academic achievement and wellbeing in adolescence. In *Frontiers in Education* (Vol. 10, p. 1573107). Frontiers Media SA.

Kitsantas, A., Bembenutty, H., Cleary, T. J., Alexander, P. A., DiBenedetto, M. K., Kaplan, A., ... & Schunk, D. H. (2025). Barry J. Zimmerman's Enduring Legacy: The Inspiring Fusion of Self-Regulated Learning Theory, Practice, and Mentorship. *Educational Psychology Review*, *37*(3), 78.

Kittel, A., Lindsay, R., Larkin, P., Spittle, M., & Cunningham, I. (2025). The effectiveness of decision-making training in team-sport officials: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of sport and exercise*, *79*, 102841.

Koç, M. C., & Ulukan, M. (2024). Sporda kimlik, stres ve performans yönetimi. *İzmir: Duvar Yayınları*.

Kornspan, A. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Kornspan, A. S. (2007). The Early Years of Sport Psychology: The Work and Influence of Pierre de Coubertin. *Journal of Sport Behavior*, *30*(1).

Koruç, P. B. (2009). Genç Atletlerin Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri İle Motivasyon Boyutları Ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Spor Hekimliği Dergisi*, *44*(2), 061-069.

Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Journal of Sport for All and Recreation*, *3*(2), 89-97.

Kruszewski, A. (2023). From ancient patterns of hand-to-hand combat to a unique therapy of the future. *International journal of environmental research and public health*, *20*(4), 3553.

Ktistakis, I., Zacharakis, E., Terzis, G., Kostopoulos, N., & Stavrou, N. A. (2026). Gaze fixation parameters in basketball: examining the link to anxiety, self-talk, and emotional responses in free-throw shooting. *Frontiers in Psychology*, *17*, 1730500.

Kumar, M., & Jha, A. K. (2024). Adolescent brain development: limbic system and emotions. In *Encyclopedia of religious psychology and behavior* (pp. 1-10). Cham: Springer Nature Switzerland.

Kurhan, C. O. (2025). Spor Yaralanmalarının Psikolojik ve Psikososyal Boyutları. *Spor Yaralanmalarına Bütüncül Yaklaşım: Önleme, Psikososyal Etkiler ve Rehabilitasyon*, 57.

Lamont-Mills, A. (2022). Sport Psychology. *The Australian Handbook for Careers in Psychological Science*.

Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In *Advances in flow research* (pp. 65-85). New York, NY: Springer New York.

Lane, A. M. (2026). Distinguishing Mood and Emotion: Implications for High-Performance Regulation. *Brain Sciences*, *16*(2), 231.

Lane, A. M., & Kreider, R. B. (2025). Breaking barriers in interdisciplinary research: the case for a unified approach in sports science and public health. *Sports*, *13*(3), 82.

Lane, S. (2024). “It's the people that make the difference”: Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes. *Mental Health & Prevention*, *36*, 200364.

Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *22*(4), 1012-1029.

Langner, R., & Eickhoff, S. B. (2013). Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention. *Psychological bulletin*, *139*(4), 870.

Latham, G. P. (2023). Motivate employee performance through goal setting. *Principles of organizational behavior: the handbook of evidence-based management 3rd Edition*, 83-111.

Latinjak, A. T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, *13*(4), 100350.

Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2021). The knowledge map of sport and exercise psychology: An integrative perspective. *Frontiers in Psychology*, *12*, 661824.

Latinjak, A. T., & Mathas, V. (2025). # PsychMapping exercise: Streamlining client intake and progress monitoring across diverse profiles. *Journal of Sport pSychology in action*, *16*(3), 228-245.

Latinjak, A. T., & Nicholls, A. R. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Current Opinion in Psychology, 63*, 101972.

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. *Emotions in sport/Human Kinetics*.

LeDoux, J. E. (2022). As soon as there was life, there was danger: the deep history of survival behaviours and the shallower history of consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *377*(1844).

Leo, F. M., Filho, E., Lopez-Gajardo, M. A., Garcia-Calvo, T., & Gonzalez-Ponce, I. (2023). The relationship among intra-group communication, transactive memory systems, collective efficacy and team performance: A structural equation model analysis with Elite Footballers. *European Journal of Sport Science*, *23*(4), 599-606.

Leo, F. M., Gonzalez-Ponce, I., Lopez-Gajardo, M. A., Pulido, J. J., & Garcia-Calvo, T. (2021). Team building intervention program and its relationship with group processes in young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *52*(2), 120-136.

Li, B., Ding, C., Shi, H., Fan, F., & Guo, L. (2023). Assessment of psychological zone of optimal performance among professional athletes: EGA and item response theory analysis. *Sustainability*, *15*(10), 7904.

Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: A meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1621635.

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2023). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *28*(4), 444-465.

Liu, R., Wang, S., & Li, J. (2025). How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in psychology*, *15*, 1500867.

Liu, Y., & Volpato, R. (2023). Flow state n psychology and neuroscience: current research and issues.

Liveris, N. I., Tsarbou, C., Papageorgiou, G., Tsepis, E., Fousekis, K., Kvist, J., & Xergia, S. A. (2024). The complex interrelationships of the risk factors leading to hamstring injury and implications for injury prevention: a group model building approach. *Applied Sciences*, *14*(14), 6316.

Llistosella, M., Castellvi, P., Limonero, J. T., Pérez-Ventana Ortiz, C., Baeza-Velasco, C., & Gutiérrez-Rosado, T. (2022). Development of the individual and environmental resilience model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: an integrative systematic review. *Health & Social Care in the Community*, *30*(6), e3277-e3299.

Lochbaum, M., & Lane, A. M. (2025). Mapping 50 years of sport psychology–performance meta-analyses: A PRISMA-ScR Scoping Review. *Sports*, *13*(12), 420.

Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, *19*(11), 6381.

Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, *11*(11), 222.

Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, *17*(2), e0263408.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, *57*(9), 705.

Lola, A. C., & Tzetzis, G. C. (2025). The effect of explicit, implicit and analogy instruction on decision-making skill for novices under stress. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(1), 141-162.

Lopes, G. C. D. (2024). The Influence of psychology on sports performance: emotional and cognitive factors. *South Florida Journal of Development*, *5*(11), e4683-e4683.

López-Ardao, J. C., Rodríguez-Pérez, M., Herrería-Alonso, S., Sousa-Vieira, M. E., Lago Ferreiro, A., Suárez-González, A., & Rodríguez-Rubio, R. F. (2026). APAR: A Structural Design and Guidance Framework for Gamification in Education Based on Motivation Theories. *Multimodal Technologies and Interaction*, *10*(1), 10.

Lundqvist, C. (2006). *Competing under pressure: State anxiety, sports performance and assessment* (Doctoral dissertation, Department of Psychology, Stockholm University).

Lundqvist, C., Schary, D. P., Jacobsson, J., Korhonen, L., & Timpka, T. (2024). Aligning categories of mental health conditions with intervention types in high-performance sports: A narrative cornerstone review and classification framework. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *27*(8), 525-531.

Luster, R. J., Daniels, E., More, S., & Morales, A. (2023). The cohesive factors in building resilience and team dynamism in a turbulent era: Team motivation and the organizationally resilient. In *Handbook of Research on Entrepreneurship and Organizational Resilience During Unprecedented Times* (pp. 440-458). IGI Global.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, *71*(3), 543-562.

MacAloon, J. J. (2023). Olympic Games and the theory of spectacle in modern societies. In *The Olympics* (pp. 80-107). Routledge.

MacDonald, Z., Didymus, F., & Moore, L. (2024, July). The influences of athletes' stress appraisals on health, well-being, and performance: A systematic review. In *FEPSAC 17th Congress 2024: Abstract Book*.

Madár Barabási, T., Costea-Bărlutiu, C., Ordean, M. N., Mancini, N., Popovici, C., Grosu, V. T., ... & Monea, D. (2026). The Impact of an Integrated ACT-Based Psychological Intervention (SmartACT) on Attention and Psychological Flexibility in Adolescent Student-Athletes. *Applied Sciences*, *16*(2), 825.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, *16*(2), 118-137.

Mannix, M. (2025). *Evaluating the state of player development in Major League Soccer during the youth-to-senior transition process* (Doctoral dissertation, Liverpool John Moores University (United Kingdom)).

Manuel, A., Jeyanthi, R., & Pallavaram, C. (2024). Understanding the Essence of Self-Regulated Learning Models through Zimmerman. *Santhom Journal of Edu. RACE*, *9*(1), 86-92.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.

Martin, K., & Collins, L. (2025). An exploratory mixed methods study of emotion regulation in boulderers: implications for climbers and their coaches. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1-27.

Martínková, I., & Parry, J. (2026). Sport, citizenship and nationality–from antiquity to the present. *AUC Kınanthropologıca*, *61*(2), 65-72.

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, *12*(1), 37.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, *56*(3), 227.

May, D., Terkowsky, C., Varney, V., & Boehringer, D. (2023). Between hands-on experiments and Cross Reality learning environments–contemporary educational approaches in instructional laboratories. *European Journal of Engineering Education*, *48*(5), 783-801.

McCarrick, D., Bilalic, M., Neave, N., & Wolfson, S. (2021). Home advantage during the COVID-19 pandemic: Analyses of European football leagues. *Psychology of sport and exercise*, *56*, 102013.

McPherson, S. L. (2007). Tactics: using knowledge to enhance sport performance. In *Developing sport expertise* (pp. 177-193). Routledge.

Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and science in sports and exercise*, *45*(1), 186-205.

Mehta, P., & Vyas, M. (2022). A systematic literature review on the experience of flow and its relation to intrinsic motivation in students. *Indian Journal of Positive Psychology*, *13*(3), 299-304.

Merdan, H. E., & Aşçı, F. H. (2021). Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: Adolesan sporcular üzerine çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, *32*(1), 20-37.

Miçooğulları, B. O., Ekmekçi, R., & Dağaşan, Y. (2020). Üniversite Sporcu Öğrencilerinde Kendine Güven Hedef Belirleme Ve Kararlılık. *Nigde*

University Journal Of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, *14*(2).

Miçooğulları, B. O., & Dağaşan, Y. (2020). Üniversite Sporcu Öğrencilerinde Kendine Güven, Hedef Belirleme Ve Kararlılık. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(2), 133-144.

Middleton, T. R., Wadey, R., Cavallerio, F., Wagstaff, C. R., & Sparkes, A. C. (2025). Telling tales in sport, exercise, and performance psychology: The how, what, and why of creative analytical practices. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *14*(1), 160.

Miller, J. A., & Constantinidis, C. (2024). Timescales of learning in prefrontal cortex. Nature Reviews Neuroscience, 25(9), 597-610.

Mladenović, M., & Stojanović, D. (2022). Preliminary confirmatory factor analysis of the Serbian version of the original Sport Motivation Scale (SMS-28). *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 089-099.

Montufar-Melo, A. R. (2025). Theoretical model for the generation, maintenance, and improvement of group cohesion: factors involved. *Fórum Empresarial*, 69-97.

Moralı, S., & Doğan, B. (1997). Bireysel ve takım sporlarında takım birlikteliği düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 7-17.

Moran, D., Taylor, J., & MacNamara, Á. (2024). Examining intentions for impact: Understanding what influences the planning of high-level team sport coaches. *Psychology International*, *6*(2), 531-549.

Morgulev, E., Tenenbaum, G., & Ben-Zaken, S. (2026). Hierarchical model of superior athletic performance and its neurohormonal foundations: bringing order to the domains of IZOF, momentum, and flow. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-19.

Morone, G., Ghanbari Ghooshchy, S., Pulcini, C., Spangu, E., Zoccolotti, P., Martelli, M., ... & Iosa, M. (2022). Motor imagery and sport performance: A systematic review on the PETTLEP model. *Applied Sciences*, *12*(19), 9753.

Morris, T., Alfermann, D., Lintunen, T., & Hall, H. (2003). Training and selection of sport psychologists: An international review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 139-154.

Muhammad, N., Yeo, S. F., & San Lim, Y. (2025). Fostering Athletic Success: The Nexus of intrinsic Motivation, Coaching Democracy, and Player Performance. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, *23*(1).

Najafov, R. (2025). Moral Development and Socio-Psychological Determinants of Deviant Behavior among Youth in the Context of Modern Social Transformation. *Available at SSRN 5653194*.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer Netherlands.

Neubauer, A. B., Brose, A., & Schmiedek, F. (2023). How within-person effects shape between-person differences: A multilevel structural equation modeling perspective. *Psychological methods*, *28*(5), 1069.

Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, *25*(1), 11-31.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, *91*(3), 328.

Nicholson, N. (2025). *Victory and Celebration: An Introduction to Greek Athletics*. Oxford University Press.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, *34*(3), 394.

Nielsen, T. H. (2022). On the politics of inclusion and exclusion in classical Greek sport (479–323 BC). *Rosetta. Papers of the Department of Classics, Ancient History and Archaeology at the University of Birmingham*, *27*, 71-100.

Nogueira, J. M., Simães, C., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Coping strategies before competition: the role of stress, cognitive appraisal, and emotions. *Sports*, *13*(10), 366.

Noor, A., Chin, S. Y., Tsai, P. J., Lin, R. Y., Cheng, K. S., & Shaw, F. Z. (2025). Generality and specificity of attention dimensions in elite table tennis players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, *14*(2), Ahead-of.

Olsson, L. F., Glandorf, H. L., Black, J. F., Jeggo, R. E., Stanford, J. R., Drew, K. L., & Madigan, D. J. (2025). A multi-sample examination of the relationship between athlete burnout and sport performance. *Psychology of sport and exercise*, *76*, 102747.

Onishchenko, N., Perelygina, L., Nazarov, O., Karikov, S., Riabinina, O., & Gontarenko, L. (2023). Psychosocial support in the process of social rehabilitation: prospects for recovery and reintegration.

Osei, P. C., & Bjorklund, D. F. (2024). Motivating the learning process: integrating self-determination theory into a dynamical systems framework. *Educational Psychology Review*, *36*(3), 89.

Önal, A., Yıldız, N. O., & Özsoy, A. (2024). Sporcu dikkat ölçeği geliştirme ve doğrulama çalışması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *13*(3), 321-333.

Özcan, V., & Günay, M. E. H. M. E. T. (2023). Başarıya Giden Yol: Spor, Beden Eğitimi ve Psikolojik Yetenek.

Özdemir, D., ve Cömert, I. T. (2023). Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında bir derleme çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, *9*(2), 27-47.

Özdemir, G., Şahin, S., & Azrak, A. (2025). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde Öğretmen Mesleki Gelişimi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, *14*(28), 103-120.

Özer, U. (2024). *Zihinsel antrenmanın bilek güreşçilerinin zihinsel dayanıklılık ve spor kaygı düzeyi üzerine etkileri* (Master's thesis).

Özgür, T. S. B. (2025). Sporda Psikolojik Dayanıklılık Ve Saldırganlık. *Modern Sporda Performans Ve Psikoloji*, 99.

Öztürk, N., & Şahin, S. (2017). Eğitim örgütlerinde örgüt kültürü ve öğretmen liderliği: Lider-üye etkileşiminin aracılık rolü. *İlköğretim Online*, *16*(4), 1451-1468.

Pan, F., & Sui, W. (2025). Research on coach-athlete relationship and team performance based on 3Cs theory: the chain mediating role of emotional intelligence and athletic engagement. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1587900.

Paschos, N. K., & Insights, I. (2024). History of Olympic Sport. *Sports Medicine*.

Pawar, M. (2024). Group cohesion as a foundational element for the success of sports. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, *13*(10), 2.

Pedraza-Ramirez, I., Sharpe, B., Behnke, M., Toth, A. J., & Poulus, D. R. (2025). The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions. *Psychology of sport and exercise*, 102967.

Pelz, B. (2024). The neuropsychological effects of posture: An analysis of the influence on human biochemistry in the context of sports psychology. *Journal of Psychology and Neuroscience*, *6*(3), 1-7.

Pereira, L. Á. D. C. C. (2025). *Sport and Religion: Antiquity, modernity and contemporaneity*. Editora Dialética.

Petrie, T. A. (2019). Education and credentialing in sport psychology: Who are we and what do we do?.

Phan, H. P., & Ngu, B. H. (2022). Advancing the study of "goals of best practice": Toward achieving optimal best–educational implications to developments in flow research and positive optimal psychology. *Frontiers in Psychology*, *13*, 838560.

Piasecki, P. A., Minkler, T. O., McGehee, C., & Filho, E. (2025). Mindfulness in sport, exercise, and performance psychology: an umbrella review and directions for future research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24.

Plemmons, M. G. (2025). *Evaluation of the effectiveness of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in recreational golfers* (Doctoral dissertation, Appalachian State University).

Podlog, L., & Eklund, R. C. (2005). Return to sport after serious injury: a retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of sport rehabilitation*, *14*(1), 20-34.

Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, *8*(1), 47-59.

Porter, K. M. (2003). *The mental athlete*. Human Kinetics.

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2023). Fifty years integrating neurobiology and psychology to study attention. *Biological Psychology*, *180*, 108574.

Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2022). Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esports athletes. *Psychology of sport and exercise*, *60*, 102093.

Poulus, D., & Polman, R. (2022). Stress and coping in esports. *Social issues in esports*, 83-100.

Prior, E., Papathomas, A., & Rhind, D. (2025). A balancing act: Sport psychologist insights into supporting athlete mental health in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *37*(6), 701-721.

Pušić, D. (2023). From Antiquity to Today: Reflections on paideia and humanitas. *Humanisms and Beyond: Past, Present, and Future of the Humanities in Liberal Arts Education*, 9.

Qiwei, M., & Liwei, Z. (2025). Sport Psychology. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 1437-1439). Singapore: Springer Nature Singapore.

Quartiroli, A., & Wagstaff, C. (2025). Continuing education in sport psychology: a survey of where we are and where we need to go. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(7), 1287-1307.

Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences*, *14*(1), 55.

Ramos, A., Coutinho, P., Davids, K., & Mesquita, I. (2021). How could process-oriented research approaches capture the interplay between training and competition in athlete performance preparation? The contribution of ecological dynamics. *Psychology of Sport and Exercise*, *57*, 102019.

Rausch, C., Fritsch, J., Altmann, S., Steindorf, L., Spielmann, J., & Jekauc, D. (2025). Leading through performance crises: soccer coaches' insights on their strategies—a qualitative study. *Frontiers in psychology*, *16*, 1576717.

Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., ... & Hainline, B. (2021). Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations. *British journal of sports medicine*, *55*(11), 608-615.

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British journal of sports medicine, 53(11), 667-699.

Regborn, F. F., Holmström, S., Svensson, M., & Sjögren, M. (2025). Emotion regulation and mental health in young elite athletes. *Sports*, *13*(9), 284.

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, *54*(2), 347-373.

Reussner, A. K., Bursik, J., Kühnle, F., Thiel, A., & John, J. M. (2024). The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, *71*, 102571.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, *58*(3), 307-321.

Richlan, F., Weiß, M., Kastner, P., & Braid, J. (2023). Virtual training, real effects: a narrative review on sports performance enhancement through interventions in virtual reality. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1240790.

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation.

Rodrigues, F., Figueiredo, N., Jacinto, M., Monteiro, D., & Morouço, P. (2023). Social-cognitive theories to explain physical activity. *Education sciences*, *13*(2), 122.

Roger, D., & Hudson, C. (1995). The role of emotion control and emotional rumination in stress management training. *International Journal of Stress Management*, *2*(3), 119-132.

Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2016). A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *9*(1), 45-64.

Rosso, G., Ricci, R., Pia, L., Rebaudo, G., Guindani, M., Marocchino, A., ... & Rosso, A. F. (2025). Quantifying Flow State Dynamics: A Prefrontal Cortex EEG-Based Model Validation Study. Unveiling the Prefrontal Cortex's Role in Flow State Experience: An Empirical EEG Analysis. *arXiv preprint arXiv:2506.16838*.

Russell, H. C., Tracey, J., Silva-Breen, H. L., & Becken, E. S. (2025). Dealing With and Growing from Athletic Injury: Best Practices for Mental Performance Consultants and Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-14.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.

Ryba, T. V. (2025). Sport Psychology Reimagined—a Cultural Praxis Approach Towards Social Justice. In *Social Justice through Sport and Exercise Psychology* (pp. 335-347). Routledge.

Ryba, T. V., & Wright, H. K. (2010). Sport psychology and the cultural turn: Notes toward cultural praxis. *The cultural turn in sport psychology*, 3-28.

Ryba, T. V., Schinke, R. J., Quartiroli, A., Wong, R., & Gill, D. (2025). ISSP position stand on cultural praxis in sport psychology: Reaffirming our commitments to the ethics of difference, cultural inclusion, and social justice. In *Culture and Inclusion in Sport and Physical Activity* (pp. 7-29). Routledge.

Ryba, T.V., Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Elbe, A. M., & Quartiroli, A. (2025). Transnationalism, Mobility, and Acculturation in and through Sport: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. In *Culture and Inclusion in Sport and Physical Activity* (pp. 30-48). Routledge.

Salian, M. P., Kumar, A., & Jayashankar, M. (2023). *A View of Sports Psychology*. Laxmi Book Publication.

Salici, O. (2025). İmgelemenin Sportif Performans Üzerine Etkileri. *Spor & Bilim 2025-I*, 137.

Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye'de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences, 26(3), 373-405.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, *32*(15), 1419-1434.

Sayan, B.M. (2025). *Sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığına etkisi* (Master's thesis, Balikesir University (Turkey)).

Schack, T., Essig, K., Frank, C., & Koester, D. (2014). Mental representation and motor imagery training. *Frontiers in human neuroscience*, *8*, 328.

Schinke, R. J., & Hanrahan, S. J. (2009). *Cultural sport psychology*. Human Kinetics.

Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., ... & Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *22*(4), 775-801.

Schinke, R. J., Li, Y., & Quartiroli, A. (2026). Elite athlete mental health: an international society of sport psychology east–west perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*(1), 1-19.

Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. International journal of sport and exercise psychology, 16(6), 622-639.

Schneider, P., & Schmitz, H. (2024). Ethical Issues in Multidisciplinary Teams: The Conflict of the Sport Psychologist's Dual Role. In *Professional Skills in Sport Psychology Consultancy* (pp. 163-175). Routledge.

Sekeroglu, M. O., Pekgor, M., Algin, A., Toros, T., Serin, E., Uzun, M., ... & Ermis, S. A. (2025). Transdisciplinary innovations in athlete health: 3D-printable wearable sensors for health monitoring and sports psychology. *Sensors*, *25*(5), 1453.

Selfriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of sport and exercise psychology*, *14*(4), 375-391.

Serdaroğlu, C. S. (2023). *Uluslararası Anadolu İmam Hatip Liseleri ve Anadolu İmam Hatip Liseleri Öğretmenlerinin Çokkültürlü Yeterlik Düzeyleri ve Kültürel Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Sezer, U. (2022). *Genç sporcularda algilanan sosyal kaytarma ve takim performansi ılişkisi: Durumsal aracilik modeli* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).

Sharma, R., & SAI, J. N. S. (2022). Theoretical Concept of Anxiety and Sport Performance: Review Based Concept. *Indian Journal of Physical Education, Sports and Applied Science*, *12*(4).

Simões, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). Effects of a process-oriented goal setting model on swimmer's performance. *Journal of human kinetics*, *32*, 65.

Singh, S. (2025). Psychological Determinants Influencing Performance Anxiety in Young Athletes in Haryana: A Comprehensive Study. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, *10*(6), 642721.

Sinha, R. (2024). Stress and substance use disorders: risk, relapse, and treatment outcomes. *The Journal of clinical investigation*, *134*(16).

Smith, B. M., & Sparkes, A. C. (Eds.). (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). London: Routledge.

Smith, R. E. (2006). Understanding sport behavior: A cognitive-affective processing systems approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*(1), 1-27.

Soble, J. R., Schulze, E. T., Resch, Z. J., Critchfield, E. A., & O'Rourke, J. J. (2021). Psychological Assessment and Intervention in Rehabilitation. In *Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation* (pp. 68-73). Elsevier.

Srinivasan, J. D. (2025). *Essentials of Physical Education: Health, Fitness, and Sports Science*. AG Publishing House (AGPH Books).

Stefanović, Đ. (2022). The Athlete's Body In Ancıent Greek Sculpture In The Functıon Of Herıtage Transmıssıon And Cultıvatıon El Cuerpo Del Atleta. *Physical Culture/Fizička Kultura*, *76*(2).

Stenzel, L. (2022). *App-based blended psychological skills training in sports and business* (Doctoral dissertation, Dissertation, Halle (Saale), Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, 2022).

Surya, S., & Sundaram, A. (2025). The efficiency of neuro psycho theory to study Stress predispositions in psychogenetic process-To define stress in psychogenetic way. *FishTaxa-Journal of Fish Taxonomy*, *36*(1s), 254-298.

Sürme, Y. (2019). Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stres Yönetimi. *Journal Of International Social Research*, *12*(64).

Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, *29*(4), 375-401.

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, *13*(6), 807-819.

Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. A. (2018). A review of scientific progress in flow in sport and exercise: Normal science, crisis, and a progressive shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, *30*(3), 249-271.

Swann, C., Rosenbaum, S., Lawrence, A., Vella, S. A., McEwan, D., & Ekkekakis, P. (2021). Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review. *Health psychology review*, *15*(1), 34-50.

Şahin Koştur, T., & Yılmaz, G. (2025). Sualtı Hokeyi Sporcularının Sportif Özgüven ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportive Perspective: Journal of Sports and Educational Sciences/Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *12*(3).

Şahin, M. (2022). Spor Psikolojisinde Çokkültürlülük. *Spor-Eğitim-Sağlık 2022*, 117.

Şenel, E., Yıldız, M., Görgülü, R., & Adiloğulları, İ. (2023). Observational collective efficacy scale for sport (OCESS): validity and reliability study of the Turkish form. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, *28*(1), 55-62.

Şensoy, C., Şenel, Ö., & Akarçeşme, C. (2021). Farklı spor branşlarında spor yaralanma çeşitleri ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Sport & Movement Sciences*, *2*(2), 27-41.

Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup relations: Essential readings*, 94-109.

Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of sport and exercise*, *13*(1), 69-79.

Tarsuslu, B. (2018). Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey)).

Tastan, Z. (2025). Sporda Duygu Düzenleme ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 239-251.

Tatar, G. (2009). *Futbolda takım birlikteliği ve liderin takım birlikteliği üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Temel, V. (2025). The Power of Inner Dialogue: The Impact of Self-Talk Techniques on Athlete Performance. *Archives of Clinical and Experimental Orthopaedics*, *9*(1), 001-003.

Terzioğlu, Z. A., & Bayköse, N. (2026). Current Interventions in Sport: A Bibliometric Analysis of Mindfulness-Based Approaches (MSPE & MMTS).

Tezel Şahin, F. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Düzenleme Yeterliliklerinin İncelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 3(Special Issue 4), 425-438. https://doi.org/10.14486/IJSCS406

Thrower, S. N., Barker, J. B., Bruton, A. M., Coffee, P., Cumming, J., Harwood, C. G., ... & Mellalieu, S. D. (2024). Enhancing wellbeing, long-term development, and performance in youth sport: Insights from experienced applied sport psychologists working with young athletes in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*, *36*(3), 519-541.

Tod, D., Hodge, K., & Krane, V. (2023). *Routledge handbook of applied sport psychology*. Taylor and Francis. Retrieved from https://www. routledge. com/Routledge.

Tod, D., Slade, K., & Lafferty, M. (2025). The sport and exercise psychology practitioner's contribution to service delivery outcomes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(5), 791-808.

Toner, J., Montero, B., & Moran, A. (2022). *Continuous improvement: Intertwining mind and body in athletic expertise*. Oxford University Press.

Toros, T. (2010). Turnuva öncesi ve turnuva sonrası basketbolcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, görev-ego yönelimli hedefleri, takım sargınlığı, ustalık-performans iklimi ve kolektif yeterlik arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 1119-1142.

Torres-Ortiz, L. A. (2026). *Enhancing Athletic Performance Under Pressure: The Role of Mental Imagery in Athletes* (Doctoral dissertation, University of Arizona Global Campus).

Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in psychology*, *15*, 1358771.

Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*(4), 279-293.

Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. The American journal of psychology, 9(4), 507-533.

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, *74*(1), 547-576.

Tunca, M. Z., & Gülsoy, S. G. (2023). Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. *Süleyman demirel üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, *28*(2), 181-197.

Turan, M., Savaş, B. Ç., & Mavibaş, M. (2025). Teknoloji Çağında Sporun Toplumsal Bütünleşme Üzerine Etkisi. *Dijitalleşen Dünyada Rekreasyon ve Spor*, 85.

Turkay, H., & Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 5(10), 119-131. https://doi.org/10.31461/ybpd.973705

Turner, M., Jones, M., & Wood, A. (Eds.). (2023). *Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport*. Taylor & Francis.

Uğur, Ö. (2024). Antik Olimpiyat Oyunları'nın Tarihsel Mirası. *Kuramdan Uygulamaya Spor Felsefesi*, 65.

Ulme, G., Boobani, B., Grants, J., & Bernāns, E. (2022). The relationship between recreational physical activity and state and trait anxiety. *LASE Journal of Sport Science*.

Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).

Urfa, O. (2017). *10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2023). The direct and indirect effects of irrational beliefs on perceived performance: The mediation role of emotions and automatic thoughts. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *41*(2), 432-453.

Uygur, M. (2024). *Uygur öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki* (Master's thesis).

Vanoye, J. A. R., Díaz-Parra, O., Fuentes-Penna, A., & Barrera-Cámara, R. A. (2025). Enhancing performance and well-being in the sports industry through smart sport psychology. *International Journal of Combinatorial Optimization Problems and Informatics*, *16*(2), 1.

Vassos, M. (2024). *An exploration of the psychometric properties of the Test of Attentional and Interpersonal Style 2 and its ability to predict athletic injury* (Doctoral dissertation, RMIT University).

Vaughan, G., & Guerin, B. (1997). A neglected innovator in sports psychology: Norman Triplett and the early history of competitive performance. *The International Journal of the History of Sport*, *14*(2), 82-99.

Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *36*(2), 365-384.

Vela, A. M., & Carroll, A. J. (2023). Cognitive and behavioral approaches. *Lifestyle psychiatry: Through the lens of behavioral medicine*, 2810-8.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, *18*(5), 549-561.

Verma, M. (2023). *Applied Sports Psychology: Enhancing Performance And Mental Resilience*. Friends Publications (India).

Voříšek, P. (2024). Methods used in the practice of sport psychologists in the Czech environment.

Vural, M. F. (2024). Seyirci kalma etkisi ile örgütsel muhalefet arasındaki ilişkide örgütsel destek algısının aracılık etkisi: Hava taşımacılığı sektöründe bir araştırma.

Wang, W. (2023). Sports Motıvatıon, Its Psychologıcal Aspects And Ways To Increase Students'motıvatıon.

Watanabe, K., Kokubun, K., & Yamakawa, Y. (2023). Altered grey matter-brain healthcare quotient: interventions of olfactory training and learning of neuroplasticity. *Life*, *13*(3), 667.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).

Wergin, V. V., Wolf, S. A., Schwender, J. T., & Mallett, C. J. (2025). Experienced emotions, emotion regulation strategies, and regulation depletion in collective team collapse and performance recovery situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, *37*(3), 326-347.

West, L. (2016). Coach-athlete communication: Coaching style, leadership characteristics, and psychological outcomes.

White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation psychology*, *55*(1), 23.

Wiese-Bjornstal, D. M. (2019). Psychological predictors and consequences of injuries in sport settings.

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of applied sport psychology*, *10*(1), 46-69.

Wiese-Bjornstal, D. M., White, A. C., Russell, H. C., & Smith, A. M. (2015). Psychology of sport concussions. *Kinesiology Review*, *4*(2), 169-189.

Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.

Williams, S. E., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(3), 416-440.

Wilson, M. R., & Eysenck, M. W. (2025). Sporting performance, pressure, errors and cognition: Attentional control theory: sport. In *An Introduction to Applied Cognitive Psychology* (pp. 359-378). Routledge.

Wise, S. (2014). Can a team have too much cohesion? The dark side to network density. *European management journal*, *32*(5), 703-711.

Witt-Lajeunesse, A., Cioe, J., & Kolb, B. (2025). Rehabilitative Experience Interacts With FGF-2 to Facilitate Functional Improvement After Motor Cortex Injury. *bioRxiv*, 2025-10.

Wolf, S. A., Evans, M. B., McEwan, D., Sylvester, B. D., & Greene, T. M. (2025). Gathering strength in numbers: Higher team cohesion leads to greater precompetitive excitement through enhanced social support, self-efficacy, and coping prospects. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-25.

Woodcock, S., & Tournaki, N. (2023). Bandura's Triadic Reciprocal Determinism model and teacher self-efficacy scales: a revisit. *Teacher Development*, *27*(1), 75-91.

Woodman, T., Barlow, M., Hardy, L., Young, D., Cooke, A., Roberts, R., ... & Varga, J. (2025). Maximizing performance under pressure: A comprehensive multidisciplinary procedure for individualizing pressure training in elite sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

Wu, J. R., Iwanaga, K., Chan, F., Hu, W., Zhou, K., & Chen, X. (2023). The Constructs of the Lazarus and Folkman's Stress-Appraisal-Coping Theory as Predictors of Subjective Well-Being in College Students During the Ongoing COVID-19 Pandemic. *Journal of Asia Pacific Counseling*, *13*(2).

Wygant, J. (2026). Beyond the Game: Educating Youth Coaches in Sport Psychology and Psychological Skills Training.

Yalçın, İ., Ayhan, C., Araz, G. Y., Bayram, A., & Birkök, M. C. (2022). The effect of imagery ability on mental toughness and sportive confidence level in athletes. *Mediterranean Journal of Sport Science*, *5*(Özel Sayı 2), 895-905.

Yang, M., Jiang, S., Li, B., Herman, K., Luo, T., Moots, S. C., & Lovett, N. (2025). Analysing nontraditional students' ChatGPT interaction, engagement, self-efficacy and performance: A mixed-methods approach. *British Journal of Educational Technology*, *56*(5), 1973-2000.

Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, *10*(17).

Yang, Y., Lei, P., Huang, Z., Yu, H., & Zhang, H. (2025). The impact of professional music performance competence on performance anxiety: the mediating role of psychological risk and moderating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1565215.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.

Yıldırım, E. N., & Yılmaz, M. V. (2025). Sporcularda Yeme Bozukluğu. *Spor & Bilim 2025: Sporcu Sağlığı*, 193.

Yıldız, Z. (2024). *Profesyonel Voleybolcuların Mükemmeliyetçilik, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Yılmaz, C. (2021). *Lisanslı Sporcuların Bazı Değişkenlere Göre iletişim Beceri Düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Yunus, M., & Chaudhary, P. K. (2023). The role of emotion regulation in stress management: an overview. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*, *3*(1), 9-12.

Yüksel, Ö., & Orhan, Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, *3*(2), 56-63.

Zajonc, R. B. (1965). Social Facilitation: A solution is suggested for an old unresolved social psychological problem. *Science*, *149*(3681), 269-274.

Zhang, J., Sun, J., Zhou, Y., Gong, L., & Huang, S. (2025). The effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research. *Journal of sports sciences*, *43*(6), 600-622.

Zhong, Y. (2025). A Systematic Review on Flow States from a Neurocognitive Perspective. In *2024 International Conference on Social Sciences and Educational Development (ICOSSED 2024)* (pp. 830-842). Atlantis Press.

Zhou, Z., Yan, Y., Gu, H., Sun, R., Liao, Z., Xue, K., & Tang, C. (2024). Dopamine in the prefrontal cortex plays multiple roles in the executive function of patients with Parkinson's disease. *Neural regeneration research*, *19*(8), 1759-1767.