Turkish Studies

Volume 14 Issue 3, 2019, p. 1499-1512

DOI: 10.29228/TurkishStudies.22852

ISSN: 1308-2140

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY

INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

✍ Received/Geliş: 12.03.2019

✓ Accepted/Kabul: 10.06.2019

✍ Report Dates/Rapor Tarihleri: Referee 1 (27.03.2019)- Referee 2 (27.03.2019)- Referee 3 (27.03.2019)- Referee 4 (24.03.2019)

This article was checked by iThenticate.

PSİKOLOJİK PERFORMANS STRATEJİLERİ UYGULAMALARININ BAZI BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ*

Burcu GÜVENDİ** - Mehmet GÜÇLÜ*** - Ayşe TÜRKSOY İŞİM****

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık psikolojik performans stratejileri eğitimi sonucunda sporcuların psikolojik performanslarının sakatlık durumuna, mevkisine ve spor yılına göre değişiklik gösterip göstermediğinin araştırılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu yaş ortalamaları 21.14 (2.27) olan ve 1. Liginde oynayan 41 korumalı futbol (Amerikan futbolu) sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Thomas vd., (1999) tarafından geliştirilen Miçooğulları (2017) tarafından Türkçe geçerliği ve güvenirliği yapılan psikolojik performans stratejileri ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada sporcuların sakatlık durumuna, mevkisine ve spor yılına göre psikolojik performans stratejileri ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.05$). Mevkiye göre 8 hafta süreyle verilen psikolojik performans eğitimi sonucunda son ölçümde sporcularının müsabaka boyutundan kendi kendine konuşma, imgeleme ve harekete geçme boyutunda hücum oyuncularının lehine, antrenman boyutunda ise kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve gevşeme alt boyutlarında da hücum oyuncularının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Amerikan futbolunda tecrübeli sporcuların hareketleri otomatik uygulama üzerinde düşünmeden yapabilme becerilerinin tecrübesiz sporculara göre daha iyi oldukları söylenebilir. Sporcuların 8 haftalık eğitim sonucunda spor yılına göre son ölçüm değerlerinde ise psikolojik performans stratejileri ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Ancak ortalama değerlere

* Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından yürütülmüş olan Doktora tezinden üretilmiştir.

** Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta: burcu.guvendi@istanbul.edu.tr

*** Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta: mguclun@gmail.com

**** Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta: ayseturksoy@hotmail.com

bakıldığında puanların ilk ölçümlere göre yükseldiği ve tecrübesiz sporcuların tecrübeli sporcular kadar psikolojik performans stratejilerini kullanmaya başladıkları söylenebilir. 8 hafta süreyle sporculara verilen psikolojik performans stratejileri eğitiminin sporcuların psikolojik performans becerilerinde olumlu ilerlemeler yarattığı görülmüştür. Özellikle eğitim sonucunda hücum oyuncuların psikolojik performans stratejilerini kullanımları anlamlı düzeyde artmıştır. Psikolojik becerileri kullanmak maksimum bir performans sergileyebilmek için fiziksel performans kadar önemlidir. Bu yüzden sporculara verilen psikolojik performans eğitiminin sporcuların başarıları üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Amerikan futbol, psikolojik beceri, sakatlık, mevki, spor yılı

THE INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE STRATEGIES APPLICATIONS ACCORDING TO SOME INDEPENDENT VARIABLES

ABSTRACT

The goal of this study is to investigate whether psychological performances of athletes changed according to their injury status, position and year of sports as a result of 8 weeks of psychological performance strategies education. The study group includes 41 American football athletes with average age of 21.14 (2.27) and playing in 1st league. Psychological performance strategies scale, developed by Thomas et. al., (1999) and of which Turkish validity and reliability was conducted by Micoogullari (2017), was used as data collection tool. Statistically significant differences were seen in the sub-dimensions of psychological performance strategies scale in line with injury status, position and year of sports of athletes ($p < 0.05$). In the last survey as a result of 8-week psychological performance training given according to the rank, significant difference was found out in favor of the forward players in self-talk, imagination and action dimension of the competition section of the athletes; as for the training section, self-talk, goal-setting and relaxation sub-dimensions in favor of the forward players ($p < 0.05$). It can be said that experienced athletes in American football are more capable of performing movements without thinking in automatic application than the inexperienced athletes. In the last survey values, no statistically significant difference was found out in the psychological performance strategies scale according to the sports year of the athletes at the end of 8-week training ($p > 0.05$). However, when average values are considered, it can be stated scores are higher than the first survey results and inexperienced athletes have started to use psychological performance strategies as much as the experienced athletes. It was seen that psychological performance strategies education given to athletes for 8 weeks created positive effects in the psychological performance skills of athletes. Especially for forward player's use of psychological performance strategies increased significantly as a result of training. Using psychological skills is as important as physical performance to be able to display a maximum

performance. For this reason, it can be stated that psychological performance education given to athletes will be effective on the success of athletes.

STRUCTURED ABSTRACT

Psychological characteristics are the significant determinants of the sports performance. Importance of the psychological performance in terms of sports performance has directed the researchers studying in the field of sport psychology to determine the required skills for success and inform the sport psychologists, sport coaches and athletes about how to teach, learn and implement these sportive skills (Miçoogulları, 2013, p. 160). It can be said that today many sport coaches and athletes do not take advantage of the mental training sufficiently and perceive the impact of it upon the performance. The way of achieving the high performance levels targeted the sport coaches and athletes is to make a proper psychological preparation as well as the implementation of physical, technical and tactical tasks. Taking all the benefits of mental training and its positive effects on performance in the world and especially in our country, importance of raising the awareness of the sport coaches and athletes is unquestionable (Özder, 2017, p. 65). Athletes are perpetually in search of improving their performances, being stronger, fast and well-equipped. Technological developments in the equipments and physical trainings substantially fulfill this demand for performance improvement in the modern sports. However, only a strong body can enable the improvement of successful sports performance. Since it is not possible to succeed without any motivation, concentration and mental endurance, psychological aspect of the sports should not be neglected. (Strack, Linden and Wilson, 2011; cited. Aktop ve Seferoğlu, 2014, p. 23). In the previous years, it was a common idea that physically strong athletes will be more successful than the athletes with weak physical strength. Athletes and sport coaches spent hours on physical work to perfect their physical skills; whereas they spent less time for the development of their psychological skills. However, having realized that only superior physical performance will not be sufficient with the developing competitive atmosphere, athletes and sport coaches have begun to understand the importance of sports psychology. With the gradual increase in sports competition and its gaining importance, athletes pay importance to the development of their physical, psychological and social Powers in multiple ways (Kale Kızıldağ, 2013, p. 1). In order for the athletes to display their maximum performance, physical trainings and psychological trainings should be done together and they should be enabled to complement each other. Within this scope, the purpose of the study is to find out whether psychological performance of athletes changes according to injury status, position and sports year as a result of 8 week- psychological performance strategies training.

Method

The Population and the Sample of the Study

This study, which was conducted in order to examine the psychological performance strategy implementations according to some independent variables, was designed in a pre-test and post-test group

test model. The population of the research is composed of gridiron football athletes (American football) playing in the 1st League of the Universities; while, the sample of the research is 41 practice male athletes whose average of age is 21.14 (2.27) within this category.

Collection of the Data

In this research, personal information form and Psychological Performance Strategies Scale, prepared by the researcher to collect data, was adopted. The practice group is comprised of 41 athletes in total. At the beginning of the study, after the scales were applied to the practice group, training of 9 sub-titles in the competition and training sections of the Psychological Performance Strategies Performance was given theoretically and practically between 20-30 minutes for 3 days for 8 weeks. Complementary topics were taught in the same week. At the end of the study, the research scales were applied to the practice group again. The practical studies were included in the pre-season training stage where athletes can devote time to psychological skills training in the most efficient way.

Psychological Performance Strategies Scale: The psychological performance strategies scale developed by Thomas et al. (1999) was validated and validated by Miçooğulları (2017) in Turkey. The scale consists of two sections, one of which is the completion part which has 30 items and the other one is training part which has 30 items. Each part has 8 sub-dimension. The scale is 5- Likert Type. While each sub-dimension consists of 4 items, the sub-dimension consists of 2 items in both competition and training dimensions (Miçooğulları, 2017, p. 76-77).

Findings

In the first survey according to the injury status of the athletes, a statistically significant difference was found in the goal setting sub-dimension of the competition section and the attention-control sub-dimension of the training section of the psychological strategies scale ($p < 0.05$). Accordingly it was found out that self-talk scores (mean=10.10±2.20) of the athletes who did not get injured in the competition were higher than the score (mean=9.18±1.78) of the athletes who got injured. Moreover, attention-control scores (mean=11.10±1.55) of the athletes who were not injured were found out to be significantly higher than the scores (mean= 9.72±1.51) of the athletes who were injured. No significant difference was found out in the sub-dimension of the psychological performance strategies according to the injury status of the athletes in the last survey ($p > 0.05$).

No statistically significant difference was found out in the sub-dimension of the psychological performance strategies scale according to the play ranks of the athletes in the first survey ($p > 0.05$). In the last survey conducted according to the play rank of the athletes, statistically significant difference was found out in the self-talk, imagination and action sub-dimension in the competition part of the psychological strategies scale and goal-setting, self-talk and relaxation of the training section ($p < 0.05$). It was found out that self-talk (mean=14.47±.96), imagination (mean=18.21±1.43) and action (mean=19.15±1.11) competition section scores of the forward players are higher than the self-talk (mean=13.40±1.43), imagination (mean=17.09±1.23) and action

(mean=18.04±1.29) scores of the defensive players. In addition to this, it was found out that goal-setting (mean=18.52±1.30), self-talk (mean=18.94±.97) and relaxation (mean=17.47±1.07) scores of the forward players were significantly higher than the goal-setting (mean=17.54±1.33), self-talk (mean=17.63±1.55) and relaxation (mean=16.54±1.53) of the defensive players.

In the first survey conducted according to American football playing year, there was a statistically significant difference automaticity sub-dimension of the competition part of the psychological performance strategies scale ($p < 0.05$). It was determined that automaticity scores (mean= 5.60±1.50) of the athletes playing American football over 3 years are higher than the scores (mean=4.50±1.10) of the athletes playing American football below 3 years. In the last survey conducted according to American football playing year of the athletes, no statistically significant difference was found out in the sub-dimension of the psychological performance strategies scale ($p > 0.05$).

Conclusion

The level of the use of psychological performance strategies such as goal setting and attention control in athletes who did not get injured is higher than that of the athletes who got injured. One of the causes of the sport injuries is psychological. Such causes as mental overload, impaired perception, predisposition to risks, mental conflicts, fear and ambition are the factors that increase sports injuries (Samur ve Samur, 2017, p. 28). An injury that is bad enough to cause the athlete to leave the competition can be considered as a threat to self-confidence. Setting unrealistic goals for the athletes beyond their capability can enable them to take more risks to be successful. This situation can lead to injuries. When the average values are examined, it can be said that the scores of the athletes have increased in all sub-dimensions and also the athletes who were previously injured have begun to use the psychological performance strategies as much as the athletes who were not injured.

In the last survey as a result of 8-week psychological performance training given according to the rank, significant difference was found out in favor of the forward players in self-talk, imagination and action dimension of the competition section of the athletes; as for the training section, self-talk, goal-setting and relaxation sub-dimensions in favor of the forward players ($p < 0.05$). This situation might be due to the fact that forward players are more active and target-oriented than the defensive players. Even though it is seen that psychological performance training has positive effects upon the forward players; when average scores are considered, it can be said that psychological performance training has been advantageous both for the forward and defensive players.

It can be said that experienced athletes in American football are more capable of performing movements without thinking in automatic application than the inexperienced athletes. In the last survey values, no statistically significant difference was found out in the psychological performance strategies scale according to the sports year of the athletes at the end of 8-week training ($p > 0.05$). However, when average values are considered, it can be stated scores are higher than the first survey

results and inexperienced athletes have started to use psychological performance strategies as much as the experienced athletes.

When the results of the research and the literature results are examined, it can be said that the psychological performance strategies training applied to the athletes provide positive improvements in the psychological performance skills of the athletes. Using psychological skills is as much important as physical performance in order to achieve maximum performance. Therefore, it can be said that psychological performance training given to athletes can have an impact upon the accomplishment of the athletes.

Keywords: American football, psychological skill, injury, position, year of sports.

Giriş

Psikolojik özellikler sportif performansı önemli belirleyicileridir. Psikolojik özelliklerin sportif performans açısından önemi spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacıları başarı için gerekli becerileri belirlemeye ve spor psikologlarına, antrenörlere, sporculara bu psikolojik becerilerin nasıl öğretilceği, öğrenileceği ve uygulanacağı ile ilgili bilgilendirmeye yöneltmiştir (Miçooğulları, 2013, s.160). Bugün çoğu antrenör ve sporcunun zihinsel antrenmandan yeterince faydalanmadıklarını ve performans üzerine etkilerini idrak edemedikleri söylenebilir. Antrenör ve sporcuların hedeflediği yüksek performans düzeylerine ulaşmanın yolu fiziksel, teknik ve taktik görevleri yerine getirmenin yanı sıra, iyi bir psikolojik hazırlıktan geçmektedir. Dünyada ve özellikle de ülkemizde zihinsel antrenmanın bütün faydaları ve performansla olan olumlu etkileri düşünüldüğünde sporcu ve antrenörlerin bilinçlendirilmelerinin önemi tartışılmaz (Özder, 2017, s. 65). Oyuncular performanslarını arttırabilmek ve daha kuvvetli, hızlı ve donanımlı olabilmek amacıyla yoğun bir uğraş göstermektedirler. Güçlü bir beden başarılı bir sportif performans artışını sadece belirli bir düzeye taşıyabilmektedir (Strack, Lindenand Wilson, 2011; akt. Aktop ve Seferoğlu, 2014, s. 23). Geçmiş yıllarda fiziksel olarak güçlü sporcuların, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü kabul görürken gelişen rekabet ortamı ile birlikte, sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcular spor psikolojisinin önemini kavramaya başlayınca fiziksel, psikolojik ve sosyal güçlerini çok yönlü geliştirmeye önem vermektedirler (Kale Kızıldağ, 2013, s. 1).

Spor psikolojisi psikolojinin bir alt dalı olarak, spor ortamında psikoloji ilke ve yöntemlerinin uygulanmasıdır ve psikolojik beceri antrenmanları bu alanın en etkili çalışma konuları arasında bulunmaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları, oyuncunun performansına etki edebilen psikolojik özelliklerini geliştirme ve oyuncunun performansını engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015, s. 63). En kısa tanımıyla, Psikolojik beceri antrenmanı, günlük olarak doğal bir biçimde gerçekleşen faaliyetlerin spor ve antrenman gibi özel bir çerçevede geliştirilmesini açıklamakta ve performans geliştirme, alınan hazzı arttırma veya spor ve fiziksel aktiviteden alınan kişisel tatmini arttırmak için zihinsel ve psikolojik becerilerin sistematik ve tutarlı olarak uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Weinberg, Butt, Knight and Peritt, 2001). gevşeme tasarımı, stresin düzenlenmesi, yoğunlaşma, kendilik düzenlemesi, olumlu düşünmeyi içermekte olan psikolojik antrenmanlar nerede uygulanırsa uygulansın, biyolojik geri bildirim, amaçlılığı, takım birlikteliğinin gelişimini ve grupların belirlenen hedeflere ulaşmasına yönelik destek olur (Suinn, 1996, s.12). Bu antrenmanlarda asıl hedef, sporcunun müsabaka ortamında, yarışma baskısıyla başa çıkabilmesi, kaygı ve stresini kontrol altına alarak, konsantrasyonunun bozulmasına izin vermeden iyi bir şekilde mücadele ederek, üst düzey performansını sergilenmesini sağlamaktır (Ercan, 2013, s. 26). Psikolojik performans stratejileri başlığı altında geçen beceriler ise; Hedef belirleme, kesin hedefler tanımlamanın bir sürecidir. Ne yapmaya niyetlendiğinizi ve bunu ne kadar

iyi yapabildiğini belirlemeyi içine almaktadır. İstedığınız bir durum için çaba sarf etmeniz gerekli olduğunu anlamanıza yardımcı olur (Karageorghis ve Terry, 2015, s. 43). Kendi kendine konuşmada sporcu bilinçli bir şekilde pozitif yöntemle kendi kendisi ile konuşursa kaygı ve stresini kontrol altında tutabilir. Kendi kendine konuşmada pozitif düşünme ve olumlama etkinlikleri oldukça önemlidir (Ekmekçi, 2017, s. 89). Duygusal kontrol, ön yargıların algıyı belirlemesindeki en temel faktör zihinsel süreçler sonucunda ortaya çıkan duygulardır (Z. Baltaş ve Baltaş, 2012, s. 38). Ne yaptıklarını düşünmeksizin yüksek standartta performans gösterebilme yeteneği olarak ise otomatiklik gösterilebilir (Jackson, 1995, s. 138-166). İmgeleme, görmek, hissetmek, işitmek gibi duygusal deneyimlere benzer ancak çoğunlukla dışsal bir uyarının olmayışında görülen bir deneyimdir (Konter, 1999, s. 7). Harekete geçme ise düşündüğünü eyleme geçirme sürecidir (Bozkurt, 2010, s. 32-33). Kaygı ve stres durumunda negatif düşüncelerin devreye girmesi ile performans bozulur. O yüzden stresli durumu ve negatif duyguları kontrol altında tutmak için söyleyebileceğimiz kelime veya hareketler ise; kendine gel, toparlan, odaklan gibi ifadeler olabileceği gibi parmak şıklatmak, yumruk sıkma ve gözleri sıkıca yummak gibi hareketler de olabilir (Ekmekçi, 2016, s. 111-113). Gevşeme ise fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak aktivitenin ya da gerilimin yokluğuyla karakterize edilir (Syer ve Connolly, 1998, s. 33-35). Son olarak ise dikkat kontrol, düşünme, algılama ve hayal etmeden oluşan psikolojik fonksiyonların bilinçli bir şekilde harekete geçirilmesidir. Dikkat yoğunluğu ise insanları bu bilinçli hareketlendirmeyi gerçekleştirmesini sağlayan yetenek olarak ifade edilir (Baumann, 1994, s. 195-202). Sporcuların maksimum performanslarını sergileyebilmeleri için fiziksel antrenmanlar ile psikolojik beceri antrenmanlarının birlikte çalışılması ve bir birlerini tamamlamaları gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı 8 haftalık psikolojik performans stratejileri eğitimi sonucunda sporcuların psikolojik performanslarının sakatlık durumuna, mevkisine ve spor yılına göre değişiklik gösterip göstermediğinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Psikolojik performans stratejileri uygulamalarının bazı bağımsız değişkenlere incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma ön test-son test uygulama gruplu deneme modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın evrenini; üniversiteler 1. Liginde oynayan korumalı futbol (Amerikan futbolu) sporcuları oluştururken, araştırmanın örneklemini ise; bu kategoride yer alan yaş ortalamasının 21.14 (2.27) olduğu 41 uygulama erkek sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu, Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Toplamda 41 sporcu uygulama grubunu oluşturmuştur. Çalışmanın başında uygulama grubuna ölçekler uygulandıktan sonra, 8 hafta süreyle Psikolojik Performans Stratejileri ölçeğinin müsabaka ve antrenman bölümlerinde bulunan 9 alt başlığın eğitimi, teori ve uygulama olarak haftada 3 gün 20-30 dakika arası verilmiştir. Birbirini tamamlayan konular aynı hafta anlatılmıştır. Çalışmanın sonunda uygulama grubuna araştırma ölçekleri tekrardan uygulanmıştır. Uygulama çalışmasına sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarına en verimli şekilde zaman ayırabilecekleri sezon öncesi antrenman aşamasında yer verilmiştir.

Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği: Thomas vd., (1999) tarafından geliştirilen psikolojik performans stratejileri ölçeğinin Türkçeye geçerliği ve güvenilirliği Miçooğulları (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 madde olan müsabaka ve 30 madde antrenman bölümü şeklinde iki bölümden oluşmakta ve her bölümün kendi içinde 8 alt boyutu yer almaktadır. Ölçek 5'li likert tipi şeklindedir. Her alt boyut 4 maddeden oluşurken otomatiklik alt boyutu hem müsabaka hem antrenman boyutunda 2 maddeyi içermektedir (Miçooğulları, 2017, s. 76-77). Müsabaka bölümü alt boyutları; Hedef belirleme, Kendi kendine konuşma, Duygusal kontrol, Otomatiklik, İmgeleme,

Harekete geçme, Negatif düşünme, Gevşeme şeklindedir. Antrenman bölümü alt boyutları ise Hedef belirleme, Kendi kendine konuşma, Duygusal kontrol, Otomatiklik, İmgeleme, Harekete geçme, Dikkat kontrol, Gevşeme maddelerden oluşmaktadır. Çalışmada negatif düşünme alt boyutu maddelerinin tersine çevrilmesi ile bulgulara çıkan yüksek puanlar negatif düşünmenin düşük olduğunu göstermektedir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Çalışmada uygulama grubunun ölçek puanlarının iki grup karşılaştırmalarında ise Bağımsız t testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcularının Sakatlık Geçirme Durumlarına Göre İlk Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Sakatlık Var(N=22)	Sakatlık Yok(N=19)	t	p
		Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Hedef Belirleme	12.13 (1.48)	13.31(1.60)	-2.423	.020
	Kendi Kendine Konuşma	9.18(1.78)	10.10(2.20)	-1.479	.154
	Duygusal Kontrol	8.13(2.16)	8.89(.875)	-1.426	.143
	Otomatiklik	5.18(1.50)	4.57(1.12)	1.438	.150
	İmgeleme	10.54(1.87)	10.42(1.67)	.223	.824
	Harekete Geçme	11.77(1.19)	12.42(.961)	-1.896	.061
	Negatif Düşünme	10.77(2.28)	11.94(1.80)	-1.803	.074
	Gevşeme	9.54(1.53)	10.26(1.09)	-1.697	.090
	Hedef Belirleme	10.54(1.81)	11.57(1.46)	-1.982	.051
	Kendi Kendine Konuşma	10.36(1.86)	10.73(2.37)	-.563	.584
	Duygusal Kontrol	8.77(1.65)	9.15(1.57)	-.759	.451
	Otomatiklik	5.77(1.30)	5.52(9.64)	.677	.493
	İmgeleme	9.18(1.70)	9.42(1.34)	-.492	.619
	Harekete Geçme	9.50(2.24)	9.42(1.07)	.140	.889
Antrenman	Dikkat Kontrol	9.72(1.51)	11.10(1.55)	-2.862	.007
	Gevşeme	8.22(1.79)	8.78(1.75)	-1.011	.318

Tablo 1’de sporcuların sakatlık geçirme durumlarına göre ilk ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka bölümü hedef belirleme alt boyutunda ve antrenman bölümünün dikkat kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Buna göre sakatlık geçirmemiş olan sporcuların müsabakada kendi kendine konuşma puanları (ort.=10.10±2.20), sakatlık geçirmiş sporcuların puanlarından (ort.= 9.18±1.78) daha yüksektir. Ayrıca sakatlık geçirmemiş sporcuların antrenmanda dikkat kontrol puanları (ort.= 11.10±1.55) sakatlık geçirmiş sporcuların puanlarından (ort.= 9.72±1.51) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcularının Sakatlık Geçirme Durumlarına Göre Son Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Sakatlık Var (N=22)	Sakatlık Yok (N=19)	<i>t</i>	<i>p</i>	
		Ort. (SS)	Ort. (SS)			
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Müsabaka	Hedef Belirleme	18.27 (1.24)	18.47 (1.46)	-.475	.637
		Kendi Kendine Konuşma	14.04 (1.21)	13.73 (1.48)	.732	.468
		Duygusal Kontrol	17.59 (1.73)	17.47 (1.95)	.203	.840
		Otomatiklik	7.00 (2.18)	7.21 (1.61)	-.346	.731
		İmgeleme	17.54 (1.29)	17.68 (1.60)	-.306	.761
		Harekete Geçme	18.59 (1.29)	18.52 (1.38)	.154	.878
		Negatif Düşünme	17.54 (1.56)	17.57 (1.74)	-.065	.949
		Gevşeme	17.95 (1.52)	17.47 (2.16)	.829	.412
	Antrenman	Hedef Belirleme	17.63 (1.36)	18.42 (1.34)	-1.848	.072
		Kendi Kendine Konuşma	18.31 (1.58)	18.15 (1.34)	.346	.731
		Duygusal Kontrol	17.27 (1.72)	17.42 (2.29)	-.236	.815
		Otomatiklik	7.27 (1.07)	7.47 (1.02)	-.610	.545
		İmgeleme	17.90 (1.34)	17.57 (1.26)	.808	.424
		Harekete Geçme	17.27(1.48)	18.05(1.74)	-1.545	.136
		Dikkat Kontrol	17.13(1.65)	17.52(1.57)	-.782	.439
		Gevşeme	17.13(1.35)	16.78(1.47)	-.780	.441

Tablo 2’de sporcuların sakatlık geçirme durumlarına göre son ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Sporcularının Mevkiye Göre İlk Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Hücum(N=19)	Savunma(N=22)	<i>t</i>	<i>p</i>	
		Ort. (SS)	Ort. (SS)			
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Müsabaka	Hedef Belirleme	12,89(1.37)	12.50(1.84)	.767	.438
		Kendi Kendine Konuşma	9.05(1.68)	10.09(2.20)	-1.675	.096
		Duygusal Kontrol	8.00(1.56)	8.90(1.77)	-1.730	.089
		Otomatiklik	5.00(1.37)	4.81(1.36)	.424	.674
		İmgeleme	10.10(2.15)	10.81(1.29)	-1.303	.219
		Harekete Geçme	11.84(.834)	12.27(1.31)	-1.228	.213
		Negatif Düşünme	11.31(2.45)	11.31(1.88)	-.004	.997
		Gevşeme	9.84(1.46)	9.90(1.34)	-.153	.880
	Antrenman	Hedef Belirleme	10.63(1.61)	11.36(1.76)	-1.370	.176
		Kendi Kendine Konuşma	10.78(1.81)	10.31(2.33)	.713	.472
		Duygusal Kontrol	8.78(1.78)	9.09(1.47)	-.597	.563
		Otomatiklik	5.73(1.19)	5.59(1.14)	.400	.693
		İmgeleme	9.00(1.69)	9.54(1.37)	-1.137	.271
		Harekete Geçme	9.68(2.05)	9.27(1.51)	.735	.477
		Dikkat Kontrol	10.47(1.57)	10.27(1.77)	.380	.703
		Gevşeme	8.26(1.44)	8.68(2.03)	-.748	.448

Tablo 3’de sporcuların oynadıkları mevkilerine göre ilk ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Sporcularının Mevkiye Göre Son Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Hücum (N=19)	Savunma (N=22)	<i>t</i>	<i>p</i>
		Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Müsabaka				
	Hedef Belirleme	18.63 (1.21)	18.13 (1.42)	1.189	.242
	Kendi Kendine Konuşma	14.47 (.96)	13.40 (1.43)	2.739	.009
	Duygusal Kontrol	17.73 (1.96)	17.36 (1.70)	.651	.519
	Otomatiklik	6.57 (2.21)	7.54 (1.53)	-1.640	.109
	İmgeleme	18.21 (1.43)	17.09 (1.23)	2.688	.011
	Harekete Geçme	19.15 (1.11)	18.04 (1.29)	2.926	.006
	Negatif Düşünme	18.00 (1.73)	17.18 (1.46)	1.637	.110
	Gevşeme	18.21 (2.08)	17.31 (1.52)	1.573	.124
	Antrenman				
	Hedef Belirleme	18.52 (1.30)	17.54 (1.33)	2.368	.023
	Kendi Kendine Konuşma	18.94 (.97)	17.63 (1.55)	3.169	.003
	Duygusal Kontrol	17.73 (2.05)	17.00 (1.90)	1.193	.240
	Otomatiklik	7.31 (1.20)	7.40 (.90)	-.282	.779
	İmgeleme	17.84 (.95)	17.68 (1.55)	.390	.699
	Harekete Geçme	17.73 (2.07)	17.54 (1.18)	.369	.714
	Dikkat Kontrol	17.68 (1.66)	17.00 (1.48)	1.392	.172
	Gevşeme	17.47 (1.07)	16.54 (1.53)	2.209	.033

Tablo 4’de sporcuların oynadıkları mevkiye göre son ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka bölümü kendi kendine konuşma, imgeleme ve harekete geçme alt boyutunda ve antrenman bölümünün hedef belirleme, kendi kendine konuşma ve gevşeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.05$). Hücum oyuncuların müsabaka bölümü kendi kendine konuşma (ort.=14.47±.96), imgeleme (ort.=18.21±1.43) ve harekete geçme puanlarının (ort.=19.15±1.11) savunma oyuncuların kendi kendine konuşma (ort.=13.40±1.43), imgeleme (ort.=17.09±1.23) ve harekete geçme puanlarından (ort.=18.04±1.29) daha yüksektir. Bununla birlikte hücum oyuncuların hedef belirleme (ort.=18.52±1.30), kendi kendine konuşma (ort.=18.94±.97), ve gevşeme (ort.=17.47±1.07) puanlarının, savunma oyuncuların hedef belirleme (ort.=17.54±1.33), kendi kendine konuşma (ort.=17.63±1.55), ve gevşeme (ort.=16.54±1.53), puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Sporcularının Amerikan Futbol Oynama Yılına Göre İlk Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		3yıl altı (N=19)	3yıl üstü (N=22)	<i>t</i>	<i>p</i>
		Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Müsabaka				
	Hedef Belirleme	12.53(1.72)	12.93(1.48)	-.741	.446
	Kendi Kendine Konuşma	9.84(1.83)	9.20(2.17)	.985	.349
	Duygusal Kontrol	8.61(1.29)	8.26(2.31)	.621	.597
	Otomatiklik	4.50(1.10)	5.60(1.50)	-2.689	.021
	İmgeleme	10.23(1.55)	10.93(2.05)	-1.238	.262
	Harekete Geçme	12.03(1.03)	12.13(1.30)	-.257	.811
	Negatif Düşünme	11.53(1.90)	10.93(2.52)	.870	.428
	Gevşeme	9.80(1.38)	10.00(1.41)	-.425	.676
	Antrenman				
	Hedef Belirleme	11.00(1.76)	11.06(1.70)	-.118	.906
	Kendi Kendine Konuşma	10.96(1.77)	9.80(2.45)	1.750	.122
	Duygusal Kontrol	8.84(1.64)	9.13(1.59)	-.545	.587
	Otomatiklik	5.57(1.02)	5.80(1.37)	-.592	.590
	İmgeleme	9.00(1.54)	9.80(1.42)	-1.639	.103
	Harekete Geçme	9.07(1.44)	10.13(2.13)	-1.893	.102
	Dikkat Kontrol	10.50(1.65)	10.13(1.72)	.673	.511
	Gevşeme	8.53(1.47)	8.40(2.26)	.238	.834

Tablo 5’de sporcuların Amerikan futbol oynama yılına göre ilk ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka bölümü otomatiklik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). 3 yıl üzeri Amerikan futbol oynayan sporcuların otomatiklik puanlarının ($\text{ort.}=5.60\pm1.50$) 3 yıl altı Amerikan futbol oynayan sporcuların puanlarından ($\text{ort.}=4.50\pm1.10$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Sporcularının Amerikan Futbol Oynama Yılına Göre Son Ölçümde Alınan Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		3yıl altı (N=19)	3yıl üstü (N=22)	<i>t</i>	<i>P</i>
		Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Psikolojik Performans Stratejileri Ölçeği	Müsabaka				
	Hedef Belirleme	18.15 (1.48)	18.73 (.96)	-1.350	.185
	Kendi Kendine Konuşma	13.88 (1.45)	13.93 (1.16)	-.111	.912
	Duygusal Kontrol	17.84 (1.93)	17.00 (1.51)	1.455	.154
	Otomatiklik	6.92 (1.87)	7.40 (2.02)	-.762	.451
	İmgeleme	17.53 (1.74)	17.73 (.59)	-.416	.680
	Harekete Geçme	18.42 (1.50)	18.80 (1.94)	-.876	.387
	Negatif Düşünme	17.80 (1.72)	17.13 (1.40)	1.288	.206
	Gevşeme	17.69 (2.07)	17.80 (2.42)	-.178	.860
	Antrenman				
	Hedef Belirleme	18.19 (1.57)	17.76 (.97)	1.166	.251
	Kendi Kendine Konuşma	18.23 (1.60)	18.26 (1.22)	-.075	.941
	Duygusal Kontrol	17.34 (2.31)	17.73 (1.29)	-.020	.984
	Otomatiklik	7.46 (1.10)	7.20 (.94)	.769	.446
	İmgeleme	17.50 (1.36)	18.20 (1.08)	-1.700	.097
	Harekete Geçme	18.00 (1.78)	17.00 (1.13)	1.946	.059
	Dikkat Kontrol	17.26 (1.73)	17.40 (1.35)	-.251	.803
	Gevşeme	17.03 (1.50)	16.86 (1.24)	.373	.711

Tablo 6’da sporcuların Amerikan futbol oynama yılına göre son ölçümde psikolojik performans stratejileri ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

8 hafta boyunca Amerikan futbol takımına uygulanan psikolojik performans stratejilerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında;

Sakatlık geçiren ve geçirmeyen sporcuların ilk ölçümlerine bakıldığında psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka boyutunun hedef belirleme; antrenman boyunun ise hedef belirleme ve dikkat kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Buna göre sakatlık geçirmemiş sporcuların hedef belirleme ve dikkat kontrol gibi psikolojik performans stratejilerini kullanım düzeyleri sakatlık geçirmiş sporculardan daha yüksektir. Spor yaralanmalarının bir nedeni psikolojiktir. Zihinsel yüklenme, algı bozukluğu, tehlikeyi göze almaya yatkınlık ve zihinsel çatışmalar, korku ve hırs gibi nedenler spor yaralanmalarının arttıran nedenler arasındadır (Samur ve Samur, 2017, s. 28). Sporcunun müsabakadan çıkmasına neden olacak kadar kötü olan bir sakatlık öz güvene karşı bir tehdit olarak kabul edilebilir. Sakatlıktan sonraki etkiler rekabet içerisine geri döndükten sonra korkular oluşabilmektedir (Karageorghis ve Terry, 2015, s.86). Bu bakımdan bakıldığında çalışmaya katılan ve sakatlık geçirmiş sporcuların dikkat kontrol gibi algı ile ilgili problemler yaşadıkları ve doğru planlandığında performansı artırma özelliğini hedef belirleme konusunda yetersiz kaldıkları söylenebilir. Sporculara yapabileceklerinin dışında gerçekçi olmayan hedefler belirlemek onları başarabilmek için daha fazla risk almaya yöneltebilir. Bu durumda sakatlıklara yol açabilir.

8 haftalık psikolojik performans eğitimi sonucunda sporcuların sakatlık durumlarına göre bakılan son ölçümde ise psikolojik performans stratejileri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık

belirlenmemiştir ($p>0.05$). Ancak ortalama değerler incelendiğinde sporcuların tüm alt boyutlarda puanlarının arttığı ayrıca sakatlık geçirmiş sporcularında sakatlık geçirmemiş sporcular kadar psikolojik performans stratejilerini kullanmaya başladıkları söylenebilir. Literatür taraması sonucunda yapılan araştırmalardan; Pincivero1 ve Bompa (1997) Geçtiğimiz yüzyılda Amerikan futbolunun, Kuzey Amerika'nın en popüler sporlarından olduğunu ve yakın zamanda Avrupa ülkelerinden daha fazla destek gördüğünü ve daha fazla katılımın gerçekleştiğini belirtirken Amerikan futboluna katılım ile ilgili en büyük kaygıların, sakatlanma korkusu ve hazırlık için yoğun fiziksel antrenman olduğunu belirtmiştir (s. 247). Altıntaş ve Akalan (2008) zihinsel antrenmanların yalnızca müsabaka döneminde değil, sakatlık döneminde ya da hazırlık döneminde de sporcuların performanslarını geliştirmek için sıklıkla başvurmaları gereken bir kavram olduğu üzerinde durmuştur. Altıntaş ve Akalan (2008)' na göre özellikle sakatlık döneminde sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek, toparlanma süresini ve fiziksel antrenman için gerekli öğrenme süresini kısaltmak, hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırmak, sakatlık riskini azaltmak ve sporcunun duygularını kontrol etmesi amacıyla zihinsel antrenman uygulanması gereken önemli antrenman yöntemidir (s. 42). Ü. Samur ve Samur (2017) da spor yaralanmasına sebep olan etkenlerden birisinin de psikolojik faktörler olduğunu belirtmiştir (s. 27-28).

Hücum ve savunma pozisyonunda görev yapan sporcuların ilk ölçümlerine bakıldığında psikolojik performans stratejileri ölçeğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ancak 8 hafta süreyle verilen psikolojik performans eğitimi sonucunda son ölçümde sporcularının müsabaka boyutundan kendi kendine konuşma, imgeleme ve harekete geçme boyutunda hücum oyuncularının lehine, antrenman boyutunda ise kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve gevşeme alt boyutlarında da hücum oyuncularının lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Bu durumun nedeni olarak hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha hareketli ve hedefe odaklı olmaları gösterilebilir. Çalışmada psikolojik performans eğitiminin hücum oyuncuları üzerinde daha olumlu değişiklikler sağlamış olsada ortalama puanlara bakıldığında psikolojik performans eğitiminin hem hücum hem de savunma oyuncuları için yararlı geçtiği söylenebilir. Richard, Iain ve Neil (2006) futbol performansını geliştirmek için psikolojik beceri eğitimi kullanmış ve futbol orta saha oyuncusuna özel, pozisyona özgü performans ölçümlerinde gevşeme, imgeleme ve kendi kendine konuşmayı içeren psikolojik becerilerin müdahalesinin etkilerini incelemiş ve elde edilen bu sonuçlar pozisyona özgü müdahalelerin yapılması gerekliliğini sonucuna ulaştırmıştır.

Amerika futbol sporcularının spor yılına göre ilk ölçüm psikolojik performans stratejileri ölçeğinin müsabaka boyutunun otomatiklik alt boyutunda 3 yıl üzeri lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). O halde Amerikan futbolunda tecrübeli sporcuların hareketleri üzerinde düşünmeden uygulayabilme becerilerinin tecrübesiz sporculara göre daha iyi olduğu düşünülebilir. Sporcuların 8 haftalık eğitim sonucunda spor yılına göre son ölçüm değerlerinde ise psikolojik performans stratejileri ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Ancak ortalama değerlere göre puanların ilk ölçümlere göre yükseldiği ve tecrübesiz sporcuların tecrübeli sporcular kadar psikolojik performans stratejilerini kullanmaya başladıkları görülmüştür.

Genel olarak literatür taraması incelendiğinde ise; Tod, Hardy ve Oliver (2011) içsel konuşma temelli yapılan çalışmaların performans etkisini araştıran 47 araştırma incelemiş ve araştırma sonucunda içsel konuşma tekniğinin performansı arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Sheard ve Golby (2006) 36 milli erkek yüzücüyle gerçekleştirdikleri 7 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında sporcuların dikkat toplama becerilerinde artış meydana gelmiştir. Noh, Morris ve Andersen (2007) ise dansçılarla yaptıkları 12 haftalık psikolojik beceri antrenman programı sonrasında dansçıların konsantrasyon düzeylerinde önemli düzeyde artış olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırma sonucumuza ve literatür sonuçlarına bakıldığında sporculara uygulanan psikolojik performans stratejileri eğitiminin sporcuların psikolojik performans becerilerinde olumlu ilerlemeler göstermelerini sağladığı söylenebilir. Psikolojik becerileri kullanmak maksimum bir performans sergileyebilmek için fiziksel performans kadar önemlidir. Bu yüzden sporculara verilen psikolojik

performans eğitiminin sporcuların başarıları üzerinde etkili olabileceği söylenebilir. Çalışmada uygulanan psikolojik performans stratejileri eğitim programında sporcuların öncelikle konu ile ilgili bilgilendirilmesi yapılmış olup daha sonra uygulamaları ve kendi hayatlarına dahil etmeleri sağlanmıştır. Çoğu sporcu, isimlerini dahi bilmediği bu becerileri olumsuz bir durumla karşılaştığında bilinçsizce içsel olarak kullanmakta ya da hareketlerde daha da yetkin hale gelebilmek adına uygulamaya çalışmaktadır. Bu bakımdan çeşitli eğitimlerin verilmesi ile psikolojik performans stratejileri hakkında farkındalıklarının artırılması ve doğru kullanım tekniklerinin öğretilmesi ile sporcuların her türlü olumsuz durumdan üst düzey performans sergilemelerine katkı sağlayacaktır diyebiliriz.

KAYNAKÇA

- Aktop, A. ve Seferoğlu, F. (2014). Sportif Performans Açısından Nöro-Geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (H. C. İkizler & A.O. Özcan, Çev.). İstanbul: Alfa.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif Performansa Psikolojik Bakış. *BESBD*, 5(1), 28-37.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Detay.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)*. Ankara: Detay.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Jackson, S. (1995). Factors Influencing The Occurrence of Flow State in Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Kale, K. E. (2013). *İmgeleme Müdahale Programlarının Gütülenme, Hedef Yönelimleri ve Gütüsel İklim Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karageorghis, I. C. ve Terry, C. P. (2015). Spor Psikolojisi. E. Demir (Ed.), *Motivasyon* (E. Demir, Çev.). içinde (s.43-48). Ankara: Nobel.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Atrenman*. Ankara: Nobel.
- Miçooğulları, B. O. (2013). *6 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenmanı Uygulamasının Takım Bütünlüğü, Kendine Güven ve Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Genç Basketbol Oyuncuları Örneği*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Miçooğulları, B. O. (2017). Reliability and Validity of The Turkish Language Version of The Test of Performance Strategies. *Monten. J. Sports Sci. Med.* 6(1), 73-79.
- Noh, Y. E., Morris, T. ve Andersen, M. B. (2007). Psychological Intervention Programs For Reduction of Injury in Ballet Dancers. *Research in Sports Medicine*, 15(1), 13-32.
- Özder, R. (2017). *Elit Askeri Pentatloncuların Performans Değişkenlerinin Araştırılması*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pinciverol, D. M. ve Bompa, T. O. (1997). A Physiological Review of American Football. *Sports Med*, 23(4), 247-259.

-
- Samur, G. Ü. ve Samur, S. (2017). *Sporda Stres Yönetimi ve Teknikleri*. Ankara: Gazi.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Strack, B. W., Linden, M. K. ve Wilson, V. S. (2011). *Biofeedback and Neurofeedback Applications in Sport Psychology*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, AAPB.
- Suinn, R. (1996). *Zihinsel Antrenman Kılavuzu Yüksek Verim İçin 7 Aşama* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Sporsal Kuram Dizisi.
- Syer, J. ve Connolly, C. (1998). *Sporcular için antrenman rehberi*. (E. Umut, Çev.). Ankara: Bağırhan.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. ve Weston, N. J. V. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, (3), 254-270.
- Tod, D., Hardy, J. ve Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B. ve Perritt, N. (2001). Collegiate Coaches' Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 374-398.