

Psikolojik Becerilerin Sportif Performansa Etkisinin Antrenör Gözünden Değerlendirilmesi

Buse SULU^{1*} 

¹İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 21.03.2022

Kabul Tarihi: 23.10.2022

DOI:10.25307/jssr.1091142

Online Yayın Tarihi: 31.12.2022

Öz

Sportif performansta fizyolojik, teknik ve taktik özellikler öne çıkarken, psikolojik özellikler dikkate alınmamaktadır. Bu araştırma voleybol antrenörleri gözünden psikolojik becerilerin sportif performansa etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, nitel araştırma modellerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılarak; veri toplama yöntemlerinden görüşme (mülakat) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kolayda örnekleme yöntemleri ile belirlenmiş olup 1-30 Ocak 2022 tarihlerinde AXA Sigorta Efeler Ligi, Misli.com Sultanlar Ligi ve Sigorta Shop Kadınlar 1. Liginde yer alan baş antrenörler ve yardımcı antrenörlerden oluşan 12 voleybol antrenörü ile görüşmeler yapılmıştır. Veriler içerik analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi, antrenör görüşleri doğrultusunda "Spor Başarısına Etki Eden Etmenler", "Psikolojik Beceriler ve Spor Performansı", "Psikolojik Beceri Antrenmanı" ve "Spor Psikolojisi Uzmanlarına Bakış Açısı" temaları içerisinde analiz edilmiştir. Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi antrenör gözünden değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcuların performansını etkileyen parametreler arasında psikolojinin de etkisi vurgulanmaktadır. Psikolojik becerilerin sportif performans üzerindeki etkisinin antrenörler tarafından kabul edildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportif performans, Psikolojik beceri, Voleybol antrenörü

Evaluation of the Effect of Psychological Skills on Sports Performance from Trainer's Perspective

Abstract

In sportive performance, while physiological, technical and tactical features are given importance, psychological characteristics are not taken into account. The aim of this research is to measure the effect of psychological skills on sports performance from the perspective of volleyball coaches. The research was conducted by using the phenomenology design from qualitative research models; interview method from data collection methods. Criterion sampling and convenience sampling methods were employed among the sampling methods for the participants, and interviews were held with 12 volleyball coaches consisting of head coaches and assistant coaches in AXA Sigorta Efeler League, Misli.com Sultans League and Sigorta Shop Women's 1st League on January 1-30, 2022. The interviews were conducted with 12 volleyball coaches, consisting of head coaches, and assistant coaches in the league. The data were analyzed using the content analysis technique. As a result of the research, Coaches' Opinions on the Effect of Psychological Skills on Sports Performance were analyzed under the themes of "Factors Affecting Sports Success", "Psychological Skills and Sports Performance", "Psychological Skills Education" and "Perspective on Sports Psychology Experts". When the effect of psychological skills on sporting performance is evaluated from the coach's point of view, the effect of psychology is emphasized among the parameters that affect the performance of athletes. It has been seen that the effect of psychological skills on sporting performance is accepted by coaches.

Keywords: Sporting performance, Psychological skill, Volleyball coach

* Sorumlu Yazar: **Buse SULU**, E-posta: buse.sulu@gedik.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzün profesyonel sporlarında, kazanmak ve kaybetmek arasındaki ince çizginin günden güne azaldığı gözlemlenmektedir. 2008'deki Pekin Olimpiyat Oyunlarında, erkekler kürek yarışmalarında birincilik ve dördüncülük arasındaki fark ortalama %1,34, kadınların eşdeğeri ise yalnızca %1,03'tü. Bu artan performans yoğunluğu, sporcular üzerinde büyük bir baskı yaratmaktadır. Bu nedenle, son yıllarda psikolojik beceri antrenmanının öneminin anlaşılması ve psikolojik beceri antrenman stratejilerini kullanan sporcuların sayısının artması şaşırtıcı değildir (Birrer ve Morgan, 2010).

Psikoloji, insan davranışının incelenmesine atıfta bulunurken; spor psikolojisi, psikolojik faktörlerin performansı nasıl etkilediği ve spor ve egzersize katılımın psikolojik ve fiziksel faktörleri nasıl etkilediğine atıfta bulunur (Weinberg ve Gould, 2010). Spor ortamında “psikolojik beceriler”, öz-güveni koruma, öz-yeterliği geliştirme, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve iyi oluş gibi psikolojik nitelikleri düzenleme becerilerini içermektedir (Holland vd., 2010). Psikolojik beceri antrenmanı ise psikolojik becerileri geliştirmek, spor performansını artırmak ve rekabete olumlu bir yaklaşımı kazandırmak için kullanılan strateji ve tekniklerden oluşmaktadır (Vealey, 1988). Literatürde 1980'lerin başından bu yana, spor psikolojisi uzmanlarının kullandığı psikolojik beceri antrenmanı müdahalelerinin bir fark yarattığına dair artan sayıda kanıt yer almaktadır (Röthlin vd., 2016). Psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların psikolojik becerilerini ve stratejilerini kullanarak psikolojilerini düzenlemeyi öğretmek performanslarını, deneyimlerini ve bağlılıklarını artabildiğinden spor psikolojisi uzmanlarının ilgisini çekmektedir (Barker vd., 2020; Zakrajsek ve Blanton, 2008).

Yetenekli sporcuların spor kariyerleri boyunca kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmada hem ebeveynlerin hem de antrenörlerin önemli bir rol oynaması, sporcuların çevresinin hafife alınmaması gerektiğinin göstergesidir (Carlson, 1988; Côte, 1999). Antrenörler, sporcuların potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak, becerilerin uygulanmasına rehberlik etmek, talimat ve geri bildirim vererek optimal performansı gerçekleştirmeleri için vardır. Antrenörler, motive edici, karakter oluşturucu veya stratejist olarak hareket ederler (Gould, 1987). Günün sonunda antrenörler, bir takımın lideri olarak etkili bir şekilde hareket etmek, sporcular ile akranlarını başarılı bir şekilde yönetmek, hazırlıklarını planlamak ve koordine etmek için en uygun koşulları oluşturacak organizasyon becerisine sahip olmalıdırlar (Baker vd., 2003; Bloom, 2011). Özetle, antrenörün harekete geçme alanı çok yönlüdür ve sorumlulukları giderek daha da karmaşık hale gelmektedir. Antrenman ve yarışma süreçlerinden önce, yarışma gereksinimlerine göre geleneksel antrenman periyotlaması ile sınırlı olmayan, sporcuların gelişim sürecinde yer alan çok sayıda görevin organizasyonu ve koordinasyonu gelmektedir. Bloom (1997), antrenörlerin sezonu organize etme ve organizasyonel konularla ilgilenme, müsabaka sezonu öncesinde, sırasında ve sonrasında mevcut pek çok rolü olduğunu düşünmektedir.

Son yıllarda bazı araştırmacılar sportif performansın sadece fizyolojik özelliklere bağlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik becerilerin de sportif başarıda önemli olduğu görüşü üzerinde durmaktadır. Spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde araştırmacıların, motivasyon, grup dinamiği, iletişim, öz-yeterlik, konsantrasyon ve hedef belirleme gibi kavramların sportif başarıda etkisi olduğuna yönelik çalışmalar yaptıkları görülmektedir (Aslan ve Doğan, 2020;

Çakaloğlu vd., 2019; Ulukan, 2012; Wright vd., 2016). Mevcut alanyazın, antrenörlerin sporcuları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Storm vd., (2014) antrenör-sporcu ilişkilerinin hem kariyer yörüngesi hem de varoluşsal önem (yani hem sportif hem de sportif olmayan bağlamlarda) üzerinde çok önemli bir etkisi olabileceğini vurgulamaktadır. Ancak antrenörlerin psikolojik çalışmaları ikincil tuttuklarını ve daha çok taktik çalışmalara öncelik verdiklerini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, Paquette ve Sullivan (2012), sporcuların psikolojik gelişimlerinin antrenörler için birincil hedef olması gerektiğini savunmaktadır. Araştırmacıların bu çalışmaları doğrultusunda uygulama alanında sportif performansı geliştirmek amacıyla uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının yetersiz olduğu görülmektedir. Bugüne kadar yapılmış olan spor bağlamındaki araştırmalardan elde edilen kanıtlar, öncelikle rekabetçi veya elit seviyelerde rekabet eden yetişkin sporcuların performanslarına etki eden psikolojik becerilere odaklanmıştır. Bu nedenle sporcuların tutumlarıyla ilgili araştırmalar, antrenörlerle yapılan araştırmalara kıyasla daha gelişmiştir. Ancak sportif performansta psikolojik becerilerin antrenörler gözünden nasıl değerlendirildiğine vurgu yapılan çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma psikolojik becerilerin sportif performansa etkisini voleybol antrenörlerinin gözünden değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nitel araştırma modellerinden olan olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Olgubilim deseni fark ettiğimiz, ancak derin ve detaylı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Çalışmaların temel amacı, bir olguyla ilgili kişisel deneyimleri, daha genel bir düzeye çekmektir (Creswell, 2007). Olgubilim araştırmalarında görüşmeler, deneyimin anlamı hakkında katılımcılarla konuşmak ve incelenen olguya ilişkin zengin ve derin bir anlayış geliştirmek için kullanılmaktadır (Van Manen, 1990).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 sezonunda AXA Sigorta Efeler Ligi, Misli.com Sultanlar Ligi ve Sigorta Shop Kadınlar 1. Liginde yer alan baş antrenörler ve yardımcı antrenörler oluşturmuştur. Örneklem belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kolayda örnekleme yöntemleri (Baltacı, 2018; Liamputtong, 2013) kullanılmıştır. Bu doğrultuda antrenörlerin spor bilimleri alanlarından mezun olması, spor deneyimine sahip olmaları ve antrenörlük yaşantılarında milli takım ya da Türkiye Liginde başarı elde etmiş olmalarında ölçüt örnekleme, ölçütlere uyan antrenörler arasından antrenörler belirlenirken ise kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu ölçütlere uyan 12 antrenör araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırma grubunu oluşturan 12 voleybol antrenörünün kişisel bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek Süresi	Başarılar
K1	Erkek	32	Lisans	9	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K2	Erkek	28	Lisans	7	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K3	Erkek	49	Yüksek Lisans	24	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K4	Erkek	39	Lisans	18	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K5	Erkek	36	Yüksek Lisans	12	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K6	Erkek	54	Lisans	29	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K7	Erkek	39	Lisans	15	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K8	Erkek	42	Yüksek Lisans	14	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri
K9	Erkek	31	Lisans	9	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K10	Erkek	33	Yüksek Lisans	11	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K11	Erkek	35	Lisans	14	Çeşitli Türkiye Dereceleri
K12	Erkek	52	Lisans	28	Çeşitli Türkiye/Uluslararası Dereceleri

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler görüşme (mülakat) yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Mülakat yöntemi nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan veri toplama yöntemlerinden biri olarak ele alınmaktadır (Miles vd., 2014; Patton, 2015). Araştırma örneklemini oluşturan 12 antrenör ile mülakat yöntemleri içerisinde yer alan görüşme formu yaklaşımı kullanılarak görüşmeler Zoom üzerinden çevrimiçi bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada da soruların, görüşme sırasında araştırmacı ve katılımcı arasındaki etkileşimden kaynaklı olarak değişebilme ihtimali düşünülerek yarı yapılandırılmış görüşme tercih edilmiştir. Bu bağlamda araştırma amacı temel alınarak aşağıdaki dört temaya cevap aranmaya çalışılmıştır:

1. Sporcuların performans başarısına etki eden etmenler
2. Psikolojik becerilerin, spor performansına etkisi
3. Psikolojik beceri antrenmanlarına yönelik bakış açıları
4. Spor psikolojisi uzmanlarına yönelik tutumları

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın Etik Onamı, İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu'nun 08.02.2022 tarihli 2022/2 (Sayı: E- 71457743-050.01.04-2022.137548.20-293) toplantısında alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmeler çevrimiçi olarak Zoom uygulaması üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler 30-35 dakika arasında sürmüştür. Yapılan görüşmeler katılımcıların izni doğrultusunda alınan Zoom kayıtları birebir deşifre edilerek yazılı metinler haline getirilmiş ve veri seti oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi, sosyal bilimlerde, özellikle iletişim metinlerinde en önemli araştırma tekniklerinden biridir. Temel olarak bir iletişimin yazılı içeriklerinin analizi olarak tanımlanan (Fraenkel ve Wallen, 2006) içerik analizi; açık kodlama kurallarına dayalı olarak, birçok metin kelimesini daha az içerik kategorisine indirgemek için kullanılan bir yöntemdir (Krippendorff, 2004).

Araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği için araştırmacı dışında nitel araştırma konusunda deneyimli ve çalışma alanına hâkim olan 2 uzman kişi tarafından da kodlama yapılmıştır. Birbirinden habersiz yapılan kodlamalar arasındaki uyumu ve güvenilirliği artırma sürecinde; “araştırma da iki veya daha fazla kodlayıcının yaptığı değerlendirmeler arasındaki tutarlılığı”

belirlemek için Cohen'in "Kappa istatistiği" kullanılmıştır. Kappa katsayısı (Cohen's Kapa Coefficient) sınıflama düzeyinde puanlama yapan iki puanlayıcı arasındaki uyumun derecesini belirlemek için geliştirilmiştir (Cohen, 1960). Araştırma da görüş birliği ve görüş ayrılığı tespit edilen kodlar Cohen Kappa formülüne aktararak hesaplanmış ve kodlayıcılar arasında 0,78 uyum görülmüştür.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırma voleybol antrenörleri gözünden psikolojik becerilerin sportif performansa etkisine yönelik bakış açılarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler ışığında, psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi "spor başarısına etki eden etmenler, psikolojik beceriler ve spor performansı, psikolojik beceri antrenmanı ve spor psikolojisi uzmanlarına bakış açısı" olmak üzere 4 temada değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler Tablo 2-Tablo 5 arasında gösterilmiştir.

Tablo 2. Spor başarısına etki eden etmenlere yönelik bulgular

Tema	Kod	İfade Örneği
Kültür		Performans dediğimiz şey tek bir olgu değildir, birçok bileşenden oluşmaktadır. İçinde yaşadıkları kültür aslında her şeyin başında geliyor. Kazanma ve kaybetme algıları, dinleme becerileri, takım arkadaşlarına yaklaşımları vb. birçok şey. (K4; K9)
Eğitim		Eğitim performansta çok kritik nokta. Hem erkeklerde hem de kadınlarda çalışan bir antrenör olarak bunu çok açık ve net söyleyebilirim. Neden bilmiyorum am erkek sporculara sanki hayatlarının sonuna kadar voleybolcu olacaklarmış gibi sadece sporcu rolü yükleniyor. Eğitim geri planda kalıyor. Ama şu durum unutuluyor algıları da sadece spor çerçevesinde büyüyor! (K3; K6)
Fiziksel Beceriler		Sporda olmazsa olmaz kriter zaten fiziksel beceriler, özellikle de voleybolda oyuncu mevkilerine önem derecesi de ön plana çıkıyor. (K2; K3; K8; K9; K11)
Maddi Durum		Verilen ücret, takım içindeki ücretlerin aralarında konuşulması ya da maaşların geç yatırılması performansın kilit noktası. (K2)
Sosyal Hayat		Anadolu takımlarında sosyal hayat sporunun performansını baya etkileyen bir unsur. Batı şehirlerinde sporcuların yoğun sosyal hayatı sporcuların performansını olumsuz etkilerken biz de durum tam tersi yapacak bir şey bulamamaları ve bulunduğumuz ilin küçük olmasından dolayı davranışlarına dikkat etme gereçleri ile sosyal hayatları çok kısıtlı bir hal alıyor. Bu durum da onların performansını olumsuz etkiliyor. (K8; K2)
Antrenman Yoğunluğu		Fikstürün çok yoğun olmasından dolayı ekstra antrenman yaptığımız dönemlerde yapılan müsabakalarda sporcuların performanslarında aşırı düşüş oluyor. Bu durum yorgunluktan mı yoksa tükenmişlikten dolayı mı bilemiyoruz tabiki de ... (K4)
Psikoloji		Her şey tam olarak oyuncunun o günkü psikolojisine bağlı... Üst düzey bir performans istiyorsam sporcunun psikolojisine de önem vermem gerekiyor (K1, K9, 10, K12)

Antrenörlerin, "Sporcuların performans başarısına etki eden etmenler" ile ilgili görüşleri analiz edildiğinde; kültür, eğitim, fiziksel beceriler, maddi durum, sosyal hayat, antrenman yoğunluğu ve psikoloji gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 2). Bu bulgular, doğası gereği performansı etkileyen faktörlerin arasında psikolojinin de olduğunu ortaya koydu ve bir kez daha elit spor performansında zihinsel faktörlerin oynadığı önemi gösterdi. Bununla

birlikte, psikolojik olmayan çok sayıda faktör, ana performans etkileri olarak belirtilmiştir. Eğitim düzeyi, fırsat eşitsizliği, ekonomik koşullar, toplumun sosyal yapısı, spor altyapısı v.s bazen spora yönelmeye, bazen sporu sürdürmeye, bazen de sporda ulaşılabilecek başarıların seviyesine engel olmaktadır. Gould vd., (1999), sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada, sportif performansı etkileyen fiziksel, çevresel ve sosyal faktörlerin yanı sıra zihinsel beceri ve strateji kurma becerilerinde performansı doğrudan etkileyen faktörler olduğu sonucuna varmışlardır. Durdubaş vd., (2020), Türk antrenörlerin spor psikolojisine ilişkin bilgi düzeyleri ve tutumlarına yönelik yapmış oldukları çalışmada, antrenörlerin büyük çoğunluğunun sportif performansta psikolojinin oldukça önemli olduğu noktasında ortak bir görüşe sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Gökçe-Onağ vd., (2013) göre antrenörlerin özellikleri, tesis, taraftar, maddi durum, kulübün yapısı ve basın benzeri faktörlerin de sportif başarının üzerine etki gösterdiği sonucuna varmışlardır. Erdoğan vd., (2014), tarafından yapılan çalışmada ise sosyal ve ekonomik durumların sporcuların spora devam edip etmemesinde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır. Ayrıca takım arkadaşlarının baskısı veya sosyal ortam baskısının da sporcunun performansını psikolojik yönden etkilemektedir.

Tablo 3. Psikolojik beceriler ve spor performansına yönelik bulgular

Tema	Kod	İfade Örneği
Psikolojik beceriler sportif başarıyı etkiliyor mu? Etkilediğini düşünüyorsanız bu beceriler nelerdir?	Zihinsel Dayanıklılık	Üst ligler için söylemek gerekirse maçın kazanılmasındaki en önemli etken sporcunun sahip olduğu psikolojik beceriler. Bu ligde takımların genel olarak fiziksel performansları birbirine çok yakın bu yüzden de birçok müsabakada kazananın avantajı zihinsel olarak dayanıklı olması oluyor (K1; K8).
	Stresle Başa Çıkma	Sporcunun oyun mekanizmasını psikolojik beceriler meydana getiriyor. Sporcu eğer stresle başa çıkma konusunda yeterli olgunluğa ulaşmadıysa ve ben bunun farkındaysam riskli yerlerde servis atamayacağını ya da çok etkili hücum yapamayacağını biliyorum (K6).
	Öz-güven	Kişi kendine güvenmezse, kendi yapacağına inanmazsa biz onun performansına yönelik ne dersek diyelim ne yaparsak yapalım onu etkileyemiyoruz. Bunu biz dışardan fark edebiliyoruz. Öz-güven eksikliği yaşıyor ve bu durum onun performansını sekteye uğrattıyor (K2; K9).
	Grup Sarginliği	Tabi ki de psikolojik beceriler sportif başarıyı etkiliyor. Bireysel olarak performansa bakmaya gerek bile yok bir iyi bir takım dinamiğine sahip olmazsa o takım istediği kadar iyi sporcuya sahip olsun bir önemi yoktur (K7; K12).

Antrenörlerin, "Psikolojik becerilerin, spor performansa etkisi" ile ilgili görüşleri analiz edildiğinde, araştırmaya katılan bütün antrenörler tarafından psikolojik becerilerin spor performansını etkilediği kabul görmektedir. Gould vd., (1999) sporcuların olimpiyatlardaki performansını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada, sportif performansı etkileyen fiziksel, sosyal ve çevresel faktörlerin yanı sıra psikolojik becerilerin de performansı doğrudan etkileyen bir faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Spor performansına etki eden faktörlere ilişkin görüşler analiz edildiğinde, zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma, öz-güven ve grup sarginliği gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 3).

Zihinsel dayanıklılık genellikle konsantrasyon, kararlılık, öz-güven ve kontrol duygusu gibi zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmayı belirleyen bir dizi psikolojik beceri olarak sunulur

(Loehr, 1986). Spor camiasında, zihinsel olarak güçlü bir sporcunun sportif başarı elde etme olasılığının daha yüksek olduğuna yaygın olarak inanılmaktadır (Gould vd., 2002; Sheard, 2013). Guskowska ve Wojcik (2021) tarafından yapılmış olan, zihinsel dayanıklılığın sportif performansa etkisi isimli çalışmada, son 20 yılda yapılmış olan zihinsel dayanıklılık ile spor sonuçları arasındaki ilişkilere yönelik makaleleri incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda incelemeye dahil edilen hemen hemen tüm çalışma sonuçlarının zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasındaki ilişkiyi doğruladığı görülmüştür.

Araştırmalar, spor müsabakalarına katılımın güçlü bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir (Holt ve Dunn, 2004). Stresle başa çıkamama, sporcuların birçok atletik performans türünde tam olarak işlev görmemesinde önemli bir faktördür. Bu yüzden sporcuların rekabet durumlarında stresle nasıl başa çıktıklarını anlamak, performans sonuçlarında büyük önem taşımaktadır (Lazarus, 2000). Spor psikolojisi literatüründe, her yaşta ve yetenekten sporcunun, yalnızca yeteneklerinin en iyisine ulaşmak için değil, aynı zamanda sporu tatmin edici bir deneyim haline getirmek için performans stresörleriyle başa çıkabilmesi gerektiği yaygın olarak kabul edilmektedir (Bahramizade ve Besharat, 2010; Cosma vd., 2020; Nicholls ve Polman, 2007).

Psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların öz-güven düzeylerini iyileştirebileceğini gösteren çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bir sporcunun kendi güçlü ve zayıf yönlerinin, arzularının ve kusurlarının farkında olması süreçte önemli bir faktördür. Yapılmış olan çalışmalar, öz-güven seviyesinin psikolojik beceri antrenmanları ile arttırılabileceğini göstermiştir (Callow vd., 2001; Mamassis ve Doganis, 2004; Short vd., 2002).

Grup sargınlığı, grup üyeleri arasındaki sınırların gücü, grubun birliği, grup üyeleri arasındaki çekim duygusu ve üyelerin grup hedeflerine ulaşmak için çabalarını yoğunlaştırma derecesi olarak tanımlanabilir (Paskevich vd., 2001). Yüksek bir grup sargınlığına sahip olmanın önemli olduğu ve daha iyi bir performansa yol açacağı düşünülmektedir. Sargınlık ve performans arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve çoğu "sargınlık ve performans arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu" sonucuna varmıştır (Bruner vd., 2014; Carron vd., 2002; Sabin ve Marcel, 2014).

Adeyyeye'de (2013) çalışmasında motivasyonel değişkenlerin sportif performansı belirleyen önemli bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Baldassarre vd., (2003), sportif performansta dikkat, motivasyon, uyarılmışlık, bilişsel işlevler ve motor kontrol gibi psikolojik becerilerin önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Ek olarak Vealey (2007) çeşitli benlik yapıları ile ilgili olarak, öz-farkındalık, öz-yeterlik, öz-değer, kişisel gelişim ve yaşam becerileri, iletişim ve liderlik becerileri gibi birçok psikolojik becerinin birçok spor için önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Çalışmamızda antrenörlerin görüşleri neticesinde elde edilen bulgular ile literatürdeki çalışmalarda benzerlik gösteren ifadelere rastlanmaktadır.

Tablo 4. Psikolojik beceri antrenmanına yönelik bulgular

Tema	Kod	İfade Örneği
Sporcuların performans başarısına yönelik çalışmalarınızda, psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik herhangi bir çalışmanız var mı? Var ise nedir?	Evet	Sporcularımızın görüştüğü bir psikolog var. Takımla birlikte çalışılmasa da şu an için bireysel çalışmaların bile sporcuların performansında olumlu etkisi olduğu aşikâr (K1)
		Takımızda çalışan bir spor psikolojisi uzmanı var. Bir süredir birlikte çalışıyoruz. Takımla nasıl bir çalışma izlediklerini bilmiyorum. Çalışmalarının sonucu takıma yansıyor benim için önemli olanda bu ... (K9)
	Hayır	Psikolojinin performansa etkisi tabi ki de yadsınamaz bir gerçek bunu reddedemem ancak geçmişte sporcularıma alanda çok iyi olduğu düşünülen bir hoca ile çalışma fırsatı sundum. Sporcularım ile etkili bir dinamik oluşturamadılar. Anladım ki çalışacağım kişi alana hâkim olduğu kadar branşa ve sporcu dinamiğine de hâkim olmalı. Böyle birini bulursam takımında yer vermek isterim (K2, K4, K7, K11)
		Arada sporcularla kendi bilgim doğrultusunda bireysel ya da takım halinde konuşmalar gerçekleştiriyorum. Ne kadar yeterli bilmiyorum tabi ki de... Alanda uzman bir kişiyle çalışmanın verdiği etkiyi yaratmaz (K3; K4)

Antrenörlerin, "Psikolojik beceri antrenmanlarına yönelik bakış açıları" ile ilgili görüşleri analiz edildiğinde; iki antrenörün takımlarına spor psikolojisi desteği sağlarken, araştırmaya katılan diğer antrenörlerin psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik herhangi bir çalışma gerçekleştirmedikleri görülmektedir. Psikolojik becerilerin geliştirilmesine yönelik herhangi bir çalışma yapmayan antrenörlerin görüşleri analiz edildiğinde ise, antrenörler sportif performansta psikolojik becerilerin önemini kabul etmelerine rağmen kulüp yönetimlerinin bu olanağı sağlamadıkları görülmektedir. Ayrıca antrenörler, sportif performansı desteklemek amacıyla psikolojik becerilere yönelik çalışmalarda alanında uzman kişilerle çalışmak istediklerini belirtmişlerdir (Tablo 4). Sporcular fiziksel kapasitelerini antrenman yardımıyla geliştirebildikleri gibi psikolojik beceri antrenmanları yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, öz-güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenimi gibi konularda da başarı sağlayabilmektedirler (Altıntaş ve Akalan, 2008). Psikolojik beceri antrenmanı sporcu için fiziksel antrenman kadar önemlidir ve sporcuların performanslarına %50-90'ına katkıda bulunabilir (Orlick, 2000; Weinberg ve Gould, 2010). Ancak bu programlar her sporcunun farklı spor ihtiyaçları, psikolojik beceri gelişimi, yönelimleri ve deneyimleri olduğu bilinciyle her sporcunun ihtiyaçlarına uyacak şekilde bireyselleştirilmelidir. Birrer ve Morgan (2010), psikolojik tekniklerin spora özgü gereksinimleri karşılamak için gerekli olan psikolojik becerileri nasıl etkileyebileceğine dair sundukları çerçeve, kendi kendine konuşma, imgeleme, hedef belirleme ve etkinleştirme/rahatlama gibi tipik psikolojik beceri antrenmanı tekniklerini içermektedir. Ajilchi vd., (2019) mindfulness antrenman programının basketbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve duygusal zekâları üzerindeki etkisini incelemek için yaptıkları çalışmada, 6 haftalık bir farkındalık antrenmanından sonra basketbolcuların zihinsel dayanıklılığındaki ve duygusal zekâlarında artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 5. Spor psikolojisi uzmanlarına bakış açısına yönelik bulgular

Tema	Kod	İfade Örneği
Spor psikolojisi uzmanı ile çalışma olanağı verilse nasıl bir tutum izlerdiniz?	Pozitif	Bir spor psikoloğu ya da spor psikolojisi uzmanı ile çalışmayı isterdim. Ben psikolojinin performans üzerindeki etkisini göz ardı etmeyerek yönetime böyle bir istekte bulundum. Böyle bir imkân verilirse onun takım hakkında söylediği şeyler benim için yol gösterici olur (K1).
		Yardımcı antrenörlere, kondisyonere ya da fizyoterapistlere nasıl davranıyorsam ona da aynı şekilde davranırım. O da bu takımın artık üyesidir. Çalışma arkadaşlarımla beklentilerini en üst düzeyde karşılamaya çalışırım. Ancak benim de hepsinden takım düzeyinde beklentim olur. Beklentilerim karşılandığı sürece sorunsuz bir döngü meydana gelir. Bu döngüye dahil olması yeter... (K6; K8, K11)
	Negatif	Gayet olumlu bir tutum sergiliyoruz. Onun da bizimle ilerlemesi bu tutumun sergilenmesinde önemli bir etken ... Geri dönütleri bizim için çok önemli, birlikte güzel bir yol alıyoruz (K2; K9)
		Takımda diğer staff üyeleri kadar yer almayı kabul edeceğimi düşünmüyorum. Kontrolü ele geçirmesine izin veremem. Benim izin verdiğim ölçüde takımla çalışabilir (K3).
Nötr	Dışardan gelen bir kişinin takım üzerinde yaptırımı olmasını çok gerçekçi bulmuyorum. Takımımla benim kadar iyi tanımayacağı gerçeğinde yadsınmaz bir gerçek (K4)	
		Ne sporcuysen ne de antrenörken böyle bir çalışma imkânım olmadı, çalıştığımda nasıl bir tutum izleyeceğim konusunda emin değilim (K12).

Antrenörlerin, "Spor psikolojisi uzmanlarına yönelik tutumları" ile ilgili görüşleri analiz edildiğinde; pozitif, negatif ve nötr kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 5). Antrenörler, sporcularla tutarlı ve sürekli etkileşimleri nedeniyle takımlarında benzersiz bir rol oynamaktadır (Unruh vd., 2005). Antrenörler sporcuların gözünde benzersiz rollere sahip olsalar da her bireyin üzerine düşen rolü gerçekleştirmesi ortaya çıkacak performansın niteliğini arttıracaktır. Eğer bir antrenör bir takımda her role bürünebilseydi profesyonel takımların stajlarında sayısız çalışan bulunmazdı. Her birey takımda uzmanlık alanı dahilinde kendi rolünü bilir ve bu rol dahilinde üzerine düşen görevi gerçekleştirirse daha sağlıklı sonuçlar alınabilir. Mevcut araştırmalar, antrenörlerin bilgilerinin ve önceki spor deneyimlerinin, gelecekte spor psikolojisi uzmanlarına yönelik beklentilerini, güvenlerini ve kişisel açıklıklarının etkileyebileceğini göstermektedir (Zakrajsek ve Zizzi, 2007).

SONUÇ

20. yüzyıl boyunca spor dünyasında sayısız ilerlemeler meydana gelmiştir. Bilimin spor performansına katkısı, antrenörler, fizyologlar, beslenme uzmanları, istatistikçiler ve psikologlar bilgilerini atletik performansa uygulamaya başladıklarında başlamıştır. Bilim ve bilginin uygulanması, beceri koçluğu, güç ve kondisyon, beslenme ve spor psikolojisi gibi yeni antrenman yöntemleri aracılığıyla atletik performansta ilerlemelere yol açmıştır (Portenga vd., 2017) Bu araştırmada ise psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi voleybol antrenörleri gözünden değerlendirilerek analiz edilmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, sporcuların sportif performanslarında psikolojik faktörlerin önemli olduğunu göstermektedir. Sadece iki antrenörün spor psikolojisi uzmanı ile çalıştığı göz önüne alındığında, psikolojik faktörlerin sportif performansa olan etkisinin diğer antrenörler tarafında önemli bulunması ancak buna yönelik çalışma gerçekleştirilmemesi çelişki yaratmaktadır. Bu çelişki finansman eksikliği ve zaman kısıtlamaları, antrenörlerin psikolojik

beceri antrenmanı uygulama deneyimleri ve spor psikolojisi uzmanına erişebilirlik gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca antrenörlerin spor psikolojisi uzmanlarına karşı pozitif tutum sergilemelerine rağmen bu isteklerinin önünde çeşitli engeller bulunmaktadır. Bu engeller sporda psikolojik desteğin sadece sorunlu sporcular için olduğu, “psikoloji” ifadesinin geçmesi nedeniyle sporcunun spor psikolojisi uzmanıyla görüştüğü için sporcular ile alay edilebileceği, sporcularını oyunları hakkında çok fazla düşünmelerine neden olacağından ve bunun da performansı düşürebileceğinden kaynaklanabilir (Haslam, 2004; Speed, vd., 2005; Zakrajsek ve Zizzi, 2008). Antrenörlerin görüşleri neticesinde sporcuların performansını kültür, eğitim, fiziksel beceriler, sosyal hayat, maddi durum ve psikoloji gibi durumlar etkilemektedir. Sportif performansı gerçekleştirmede zihinsel dayanıklılık, öz-güven, stresle başa çıkma, hedef belirleme ve takım dinamiği gibi psikolojik becerilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi antrenör gözünden değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcuların performansını etkileyen parametreler arasında psikolojinin de etkisi vurgulanmaktadır. Psikolojik becerilerin sportif performans üzerindeki etkisinin antrenörler tarafından kabul edildiği görülmektedir. Ancak antrenörler sportif performansta psikolojik beceriyi kabul etmesine rağmen büyük çoğunluğu psikolojik beceri antrenmanlarına yönelik çalışmalar gerçekleştirmemektedir. Antrenörlerin büyük çoğunluğunun spor psikolojisi uzmanlarına pozitif yaklaştıkları ancak yönetim izni olmaması, nasıl bir çalışma izlemeleri gerektiğini bilmemeleri ve kalifiye bir spor psikolojisi uzmanına erişimleri olmamaları gibi sebeplerden dolayı bu durumun gerçekleşmediği görülmüştür.

Bu araştırmada sadece voleybol antrenörlerinin deneyimlerine odaklanmamız araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Farklı branşlarda görev alan antrenörler ile yapılacak olan görüşmeler psikolojik becerilerin sportif performansa olan etkisini farklı şekilde ortaya koyabilir. Bununla birlikte farklı branşlardan sporcu ve antrenör ile yapılacak olan odak grup görüşme araştırmaları, sporcu ve antrenörlerin sportif performansta psikolojik becerileri farkındalıklarını arttıracak ve sporcuların branşları aracılığıyla ne gibi farklı deneyimler yaşadıklarını analiz etmemize fırsat verecektir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma dizaynı, verilerin toplanması ve analizi, makalenin hazırlanması, BS.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul

Tarih: 08.02.2022

Sayı No: E- 71457743-050.01.04-2022.137548.20-293

KAYNAKLAR

- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296. <https://doi.org/10.1177/1039856219828119>
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre*, 6(1), 39-43. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131
- Aslan, M., ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.638479>
- Bahramzade, H., & Besharat, M. A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 764-769. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.181>
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., & Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(1), 1-9.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Moran, A. (2020). The effectiveness of psychological skills training and behavioral interventions in sport using single-case designs: A meta regression analysis of the peer-reviewed studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 51(2020), 1-13. 101746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 2(2), 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Bloom, G. (1997). *Characteristics, knowledge, and strategies of expert team sport coaches*. Doctoral dissertation. Ottawa, Ontario: University of Ottawa.
- Bloom, G., & Loughhead, T. (2011). Current developments in North American sport and exercise psychology: Team building in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 6(2), 37-249.
- 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), 219-227. <https://doi.org/10.1037/spy0000017>
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general- mastery imagery intervention on sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 389-400. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608975>
- Carlson, R. (1988). The socialisation of elite tennis players in Sweden: an analysis of the players' backgrounds and development. *Society of Sport Journal*, 5, 241-256. <https://doi.org/10.1123/ssj.5.3.241>
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 24, 168-188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03190>
- Côte, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sports Psychologist*, 13, 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>

Sulu, B. (2022). Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisinin antrenör gözünden değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 345-357.

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry ve research design choosing among five approaches*. Sage Publications.

Çakaloğlu, E., Akyüz, O., Sulu, B., ve Bayar, P. (2019). Profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin motivasyonel yönelim üzerine etkisi. *Spormetre*, 17(4), 265-274. <https://doi.org/10.33689/spormetre.637261>

Durdubaş, D., Kelecek, S., ve Koruç, Z. (2020). Türk antrenörlerin spor psikolojisine ilişkin bilgi düzeyleri ve tutumları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(4), 146-157. <https://doi.org/10.17644/sbd.551298>

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. McGraw Hill.

Gökçe-Onağ, Z., Güzel, P., ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 125-145.

Gould, D. (1987). Handbook for youth sport coaches. In V. Seefeldt (Ed.), *Your role as a youth sport coach*. American Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, Waldorf.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medberry, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394. <https://doi.org/10.1123/TSP.13.4.371>

Gould, R., Diffenbach, K., & Moffet A. (2002). Psychological talent and its development in Olympic Champions. *J Appl Sport Psychol*. 2002; 14:177–210. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12 <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>

Haslam, I. R. (2004). Psychological skills training: A qualitative study of Singapore coaches. *Journal of Physical Education ve Recreation*, 10, 37-47. <https://doi.org/10.24112/ajper.101294>

Holland, J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19–38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>

Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>

Krippendorff, K. (2004). Reliability in content analysis: Some common misconceptions and recommendations. *Human Communication Research*, 30(3), 411-433. <https://doi.org/10.1093/hcr/30.3.411>

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>

Liamputtong, P. (2013). *Qualitative Research Methods (4. baskı)*. Oxford University.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook. (3. baskı)*. Sage.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>

Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training (3. baskı)*. Human Kinetics.

Sulu, B. (2022). Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisinin antrenör gözünden değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 345-357.

Paquette, K., & Sullivan, P. (2012). Canadian curling coaches' use of psychological skills training. *Sport Psychol*, 26, 29–42. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.29>

Paskevich, D. M., Estabrooks, P. A., Brawley, L. R., & Carron, A. V. (2001). Handbook of sport psychology. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Group cohesion in sport and exercise*. Wiley.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research ve evaluation methods: Integrating theory and practice (4. Baskı)*. Sage.

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. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Holtforth, M. G. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol* 4, 39, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>

Sabin, S. I., & Marcel, P. (2014). Group cohesion important factor in sport performance. *European Scientific Journal*, 10(26), 163-174. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4593.4165>

Sheard, M. (2013). *Mental toughness. The mindset behind sporting achievement*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>

Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., Willadsen, A., & Short, M. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.48>

Speed, H. D., Andersen, M. B., & Simons, J. (2005). Sport psychology in practice. In M. B. Andersen (Ed.), *The selling or the telling of sport psychology; presenting services to coaches* (1-16). Human Kinetics.

Storm, L. K., Henriksen, K., & Larsen, C. H. (2014). Influential relationships as contexts of learning and becoming elite: athletes' retrospective interpretations. *Int J Sport Sci Coach*, 9(6),1341–1356. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.6.1341>

Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Karaman.

Unruh, S., Unruh, N., Moorman, M., & Seshadri, S. (2005). Collegiate student-athletes' satisfaction with athletic trainers. *J Athl Train*, 40(1), 52-55.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience*. SUNY Press. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>

Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2, 318–336. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.318>

Vealey, S. R. (2007). Handbook of sport psychology. In G. Tenenbaum, R. Eklund & R. Singer (Eds.), *Mental Skills Training in Sport*. Wiley.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Wright, B. J., O'Halloran, P. D., & Stukas, A. A. (2016). Enhancing self-efficacy and performance: An experimental comparison of psychological techniques. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 36-46. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1093072>

Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2007). Factors influencing track and swimming coaches' intentions to use sport psychology services. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 9, 1-21.

Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2008). How do coaches' attitudes change when exposed to a sport psychology workshop? *The Journal of Coaching Education*, 1, 66-83. <https://doi.org/10.1123/jce.1.1.66>



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.