

Spor Yapan Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmenin Psikolojik Özellikleri

Recep Görgülü¹

Ender Şenel²

Özet

Sporun gelişimi, özellikle genç yeteneklerin keşfi ve geliştirilmesi üzerine odaklanarak, spor psikolojisinin kritik rolünü vurgulamak amaçlanmıştır. Spor performansının yüksek düzeye ulaşması, teknik ve fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin de geliştirilmesiyle mümkün olduğu bilinmektedir. Psikolojik özellikler, hedef belirleme, kendini organize etme, öz farkındalık gibi adaptif yetenekler içermekte ve sporcuların gelişimine katkı sağlamaktadır. Psikolojik özelliklerin, sporcuların performansını etkilediği çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Ancak, belirli psikolojik özelliklerin bireysel farklılıklar gösterebileceği ve sporcuların gelişim aşamalarına göre değişebileceği anlaşılmıştır. Örneğin, başarılı sporcuların sahip olduğu psikolojik faktörler, başarısız olanlardan farklılık gösterebilir ve sporcuların performansını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Bu çerçevede, erken yaşlardan itibaren sporcu yeteneklerinin belirlenmesi ve psikolojik özelliklerinin analizi, sporun uzun vadeli başarısı için önemlidir. Ancak, genç sporcular için psikolojik özellikleri ölçmek için sınırlı sayıda araç bulunmaktadır. Ölçekler, performans kaygısı, sosyal destek arayışı, imgeleme, başarısızlık tepkisi, öz-yönetim gibi faktörleri içerir ve sporcuların gelişimine yönelik önemli veriler sağlayabilir.

Giriş

Sporun birçok yönüyle sürekli artan değeri ve rekabetçi yönü göz önüne alındığında, yeni nesil genç yetenekleri keşfetme ve geliştirme yarışı günümüze kadar belki de hiç bu kadar yoğun olmamıştı. Bu doğrultuda bu bölümün amacı, yetenek gelişim sürecinin etkililiğini ve verimliliğini

- 1 Doç. Dr. Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elit Performans Psikolojisi Laboratuvarı (PePLaB), gorgulurecep@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2590-4893>
- 2 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, endersenel@mu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6276-6704>

artırmak için psikoloji biliminin oynadığı kritik rol hakkında farkındalık yaratmak ve küçük yaşlardan itibaren çeşitli spor dallarına gönül veren genç nesillerimizin, özellikle psikolojik özelliklerine dikkat çekmek için ele alınmıştır.

Alan yazında yapılan çalışmalardan elde edilen kanıta dayalı bilgiler doğrultusunda, sportif performansta en yüksek rekabet düzeyine giden yolun, sadece ilgili spor dalında teknik ve fiziksel özelliklerin değil, aynı zamanda istenen performansa ulaşmak için psikolojik özelliklerin de geliştirilmesinden geçtiği bilinmektedir. Bu durum alan yazında açıkça yetenek geliştirme (örneğin uluslararası alan yazında; talent development) süreci olarak kabul edilmektedir. Yetenek belirleme (örneğin uluslararası alan yazında; talent identification) ve geliştirme süreçleri için son yıllarda yapılan araştırmalarda, geleneksel antropometrik ve fizyolojik değerlendirmelerin yanı sıra, psikolojik özelliklerin de sportif yetenek gelişiminde önemli bir belirleyici olduğu belirlenmiştir (Blijlevens vd., 2018; MacNamara, Button ve Collins, 2010). Teknik ve taktik beceriler sporcuların performanslarını ve performansa bağlı streslerini anlamamıza yardımcı olur. Çeşitli alışmalar, sporcuların performans durumlarını (Salman ve Saygın, 2021) ve davranışlarını çeşitli açılardan değerlendirmiştir (örn; Acar, Saygın ve Salman, 2021). Yapılan bu araştırmalar sonucunda, sporda yetenek geliştirme süreçlerinin farklı aşamalarında ideal psikolojik özelliklerin; hedef belirleme, kendini organize edebilme, sportif branşa özgü bağlılık, ilgili spor branşına özgü imgeleme tekniklerinin kullanımı, öz farkındalık ve branşa özgü diğer psikolojik özellikler gibi olumlu veya uyarlanabilir özellikler içermelidir (Greenglass ve Fiksenbaum, 2009). Bu özelliklerin geliştirilmesi ve uygulanması, spor yapan çocukların küçük yaşlardan itibaren spor ortamlarındaki gelişimsel süreçlerine önemli katkılarının olması beklenmektedir. Örneğin, MacNamara ve arkadaşları (2010), yaptıkları çalışmalar sonucunda, çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri olarak adlandırılan uyarlanabilir davranışlara sahip spor yapan çocukların, zirveye çıkma sürecinin kaçınılmaz bir özelliği olarak karşılaşılan bazı gelişimsel zorluklar ile en iyi şekilde baş edebilmelerine olanak sağladığını ileri sürmektedir. Uyarlanabilir becerilerin yanı sıra, sporcuların yetenek geliştirme süreçlerini etkileyen bazı psiko-davranışsal özellikleri de yönetebilmeleri gerekir. Örneğin Orlick ve Partington (1998), başarılı sporcuları daha az başarılı olanlardan ayıran psikolojik “başarı faktörlerini” (örneğin; yüksek düzeyde bağlılık, uzun ve kısa vadeli hedefler, hayal gücü, odaklanma, yarışma öncesi ve yarışma içi planlar) tanımlamıştır. Diğer yandan ilgili alan yazında Toering ve Jordet (2015), üst biliş ve öz kontrol gibi öz düzenleme stratejilerinin hem genç hem de profesyonel futbolcuların gelişimini kolaylaştırmada anahtar rol

oynadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Gould ve meslektaşları, (2002) başarılı Olimpiyat sporcularının daha az başarılı olan sporculara göre daha kararlı ve hedefe odaklanmış olduklarını ve özellikle performans öncesi, esnası ve sonrası dönemde daha kapsamlı zihinsel hazırlıkla meşgul olduklarını ifade etmektedirler (Gould, Diffenbach ve Moffett, 2002). Buna karşılık, performans kavramının ötesinde Hill ve diğerleri (2016) ise, ruh sağlığını etkileyen klinik sorunların sporda yetenek geliştirme etkinliği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bu bağlamda, sporda yetenek geliştirme süreçlerine ilişkin bazı yapıların nasıl, ne kadar, ne zaman ve hangi kapsamda ne amaçla uygulandıklarına bağlı olarak psikolojik özelliklerin etkileri o özellikleri uygulayan birey için hem uyumlu hem de uyumsuz olabileceği görülmektedir. Bu tür bir “ikili etki” yapısına bir örnek (MacNamara ve Collins, 2011), aşırı yüksek standartların ve yüksek performans beklentilerinin peşinde koşmanın hem performansı artırabileceği hem de tükenmişliği tetikleyebileceği mükemmeliyetçilik kavramı ile açıklanabilir (Hill ve Curran, 2015). Bu beceri ve özellikler bireye özgü meydan okuma ihtiyacı (örn., Phillips vd., 2010), insan sistemlerinin karmaşıklığı ve ortaya çıkan davranışların doğrusal olmaması (örn., Simonton, 1999) gibi nedenlerden dolayı yapılacak herhangi bir müdahalenin bireysel olarak yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle spor ortamlarına bakıldığında, elit seviyede üstün başarılar imza atan sporcuların son derece kusursuz psikolojik becerilere sahip olmaları ve çeşitli içsel (örneğin; performans beklentisi, mükemmeliyetçilik vb.) ve dışsal (örneğin; taraftar baskısı, antrenör beklentisinin karşılanması, ekonomik kaygılar vb.) nedenlerden dolayı yoğun psikolojik baskı altında karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebilmelerine olanak sağlayan bireye özgü psikolojik özelliklerin neler olduğu ve olabileceğinin bilinmesi gerekir. Bu nedenle, ideal veya istenen performans çıktılarına ulaşabilmek için gerekli psikolojik özelliklerin belirlenmesine rehberlik etmek için, bireysel psikolojik özellikler profili çıkarma, dikkat gerektirebilecek sorunları belirlemek ve sporcunun gelişim düzeylerini takip edebilmek için bireyselleştirilmiş biçimlendirici sistematik bir değerlendirme süreci gereklidir. Ayrıca bu değerlendirmelerin, sporcuların spora başladıkları erken yaşlarda belirlenerek bireysel yetenek ve psikolojik özelliklerine göre yetkinliklerinin belirlenmesi ve buna bağlı olarak geliştirilmesi uzun vadeli performans verimliliği açısından önemlidir. (MacNamara, Button ve Collins, 2010). Sporcuların ergenlik öncesi dönemde yüksek bir antrenman hacmine ve zirve performansına sahip oldukları göreceli olarak erken uzmanlaşma sporlarında (örneğin; cimnastik, yüzme gibi), psikolojik beceriler sözü edilen ergenlik öncesi dönemde gerek psikolojik iyi oluş açısından ve gerekse psikolojik sağlamlığın temellerinin

atılması açısından son derece önemlidir. Özellikle spor yapan çocuklarda küçük yaşlardan ergenlik dönemlerine kadar gelişimin her zaman lineer olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, spora özgü herhangi bir uzmanlık değerlendirmesi, spor yapan çocuğun içinde bulunduğu gelişim aşaması göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bu durumun temel nedeni herhangi bir spor branşında gelişimini sürdüren çocukların psikolojik becerileri kullanmaya başlama, bu becerileri geliştirme ve zamanla bu becerilerde ustalaşma aşamalarında farklı ihtiyaçlara maruz kalabilirler. Örneğin, sporda yetenek geliştirme süreçlerinin ilk yıllarında, genç bir oyuncu için antrenör veya eğitimcisinin liderliğindeki belirlenen hedefleri takip etmek uygun olabilirken, süreç içerisinde ilerleyen yaşlarda sporcu kendi gelişimi üzerinde özerklik kazandıkça kendi kendini yönlendirebilmekte ve spora özgü hedef belirleme davranışlarını geliştirme olasılığı giderek artmaktadır (MacNamara, Button ve Collins, 2010).

Psikolojik faktörlerin en üst düzeyde rekabet edenlerin karakteristik özelliği olduğu neredeyse evrensel olarak kabul edilse de (Gould ve diğerleri, 2002; Orlick ve Partington, 1998; Williams ve Krane, 2001), bu seviyeye ulaşmadaki olası rollerin karşılaştırmalı olarak neler olabileceği ile ilgili sunulan bilgiler sınırlıdır. Örneğin, 1971’li yıllarda Kunst ve Florescu, (1971) sporda yetenek gelişim sürecinde psikolojik faktörlerin önemine ilişkin olarak psikolojik faktörlerin yetenek gelişim sürecindeki etkisine ilişkin varyansın %50’sinden fazlasını açıkladığını öne sürdüler. Ayrıca psikolojik faktörlerin o dönemdeki yetenek geliştirme modelleri ile ilgili yapılan çalışmaların toplamda %15’inden azını oluşturduğunu da belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak, spor ortamlarında önemli yeteneklerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi sürecinde psikolojik faktörlerin bu sürecin ve ilerleyen aşamalarda performansın önemli belirleyicisi olduğu göz önüne alındığında bu alanda yapılan çalışmaların nicel olarak yetersiz olduğu ve özgün bir araştırma potansiyeline sahip çalışma alanı olduğu vurgulanmalıdır.

Yukarıda belirtilen çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sporda yetenek geliştirme sürecinin erken dönemlerinden itibaren gelişim süreçlerinin farklı noktalarında ve farklı performans alanlarında gerekli olan davranış örüntülerinde çeşitlilik oluşturmak önemlidir. Bu bağlamda, daha küçük yaş gruplarında spor yapan çocuklar için mevcut durumun anlaşılması ve geliştirilmesine yönelik sistematik bazı yöntem ve araçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Alan yazında sporda yetenek geliştirme süreçlerini psikolojik özellikler bakımından ele alan sınırlı sayıda psikolojik ölçme aracı bulunmaktadır. Örneğin, Frost ve Hewitt (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinin, gelişmekte olan sporcular için uyarlanıp doğrulanması sonucunda Sport-MPS ölçeği ortaya

çıkmıştır (Dunn vd., 2006). Hill ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler-2 (PCDEO2) ölçeği de ergen sporcularda yetenek geliştirme bağlamında psikolojik becerileri ölçen önemli bir envanterdir. Hill ve arkadaşları tarafından geliştirilen envanter, Laureys ve diğerleri (2021) tarafından yeniden düzenlenerek 7-13 yaş spor yapan çocuklar için Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) envanteri olarak uyarlanmıştır. Çalışmada Hill ve diğerleri (2019) tarafından uyarlanan sadece ergen sporcular için onaylanmış Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler-2 (PCDEO2) 7 faktör 88 maddeden oluşan ölçeğin Laureys ve arkadaşları (2021) tarafından yeniden düzenlenmesiyle 7-13 yaş spor yapan çocuklar için uyarlanmış 5 faktör 51 maddelik Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) içermektedir. Küçük yaşlardan itibaren spora başlayan çocukların ergenlik dönemlerine kadar sporda yetenek geliştirme sürecine katkı sağlayacak yetkinliğin geliştirilmesinde rol oynayan psikolojik özelliklerin belirlenmesi adına her iki envanterde alan yazına önemli katkılar sunmaktadır. Farklı kültürlerde sporda yetenek geliştirme süreçlerini psikolojik açıdan ele alan bu modeller sadece ilgili yaş gruplarındaki ele alınması gereken psikolojik özellikler ile ilgili farkındalık yaratmakla kalmayıp aynı zamanda bu özelliklerin neden geliştirilmesi gerektiği ile ilgili önemli tespitler sunmaya olanak sağlamaktadır. Özellikle Laureys ve arkadaşları (2021) tarafından envanterin yeniden düzenlenmesiyle 7-13 yaş spor yapan çocuklar için uyarlanmış 5 faktör ve toplam 51 maddelik Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler (PCDEQ-C) envanterinin faktörleri sırasıyla Faktör 1; Performans Endişeleri alt boyutu performans kaygısı ile ilgili maddeleri (N=16) içermektedir. Bu faktörden elde edilen sonuçlara göre yüksek puan alan katılımcılar, sadece yetenek geliştirme süreçlerinde değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş süreçlerinde de olumsuz etkilenebilirler (Collins vd., 2016; Hill vd., 2016). Bu durum, özellikle yüksek düzeyde kaygı, potansiyel olarak kaçınma davranışına dayalı (pes etmek, bırakmak) baş etme stratejisi geliştirmeye yol açarak, artan bu kaygı düzeyi ve kaçınma kısır döngüsünü harekete geçirebilir (Grant vd., 2013). Faktör 2; Sosyal Destek alt boyutu ise sosyal destek arayışı ile ilişkili maddeleri (N=9) içermektedir. Spor yapan çocuklar, yetenek geliştirme sürecindeki doğal zorluklarda onlara yardımcı olan ve hatta bu süreci kolaylaştıran, olumlu anlamda destekleyici sosyal ortamlardan faydalanır (Gould vd., 2008; Hill vd., 2015). Faktör 3; Aktif Hazırlık ve İmgeleme alt boyutu ise katılımcıların antrenman ve müsabakalarda yoğun imgeleme kullanımına ilişkin maddeler (N=13) içermektedir. Bu alt boyut ayrıca yetenek geliştirme sürecinde hedef belirleme davranışına yönelik bilgiler içermektedir (Hill vd., 2019; MacNamara vd.,

2010). Faktör 4; Başarısızlığa Olumsuz Tepki alt boyu maddeleri (N=7) özellikle olumsuz sosyal değerlendirmelerle ilgili olarak, başarısızlığa verilen olumsuz tepkiyi vurgulamaktadır (Grant vd., 2013; Sagar ve Lavallee, 2010). Bu faktör aynı zamanda yeme bozuklukları ile ilgili maddeler üzerinde de yoğunlaşmaktadır. Başarısızlık korkusu ile yeme bozuklukları arasında bulunan ilişki göz önüne alındığında, bu durumun hiçte şaşırtıcı olmadığı bilinmektedir (Conroy, 2001). Faktör 5; Öz-Yönetim Kontrolü ve Yönetim alt boyutu maddeleri (N=6) ise planlama, organizasyon, öz-kontrol ve öz-denetim ile ilgili olumlu özelliklerin belirlenmesi ile ilgili maddeleri içermektedir (Hill vd., 2019). Laureys ve diğ. (2021) tarafından geliştirilen toplam 51 maddelik "çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri envanteri Görgülü, Senel ve Çetin (basımda) tarafından Türkçe uyarlanma ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmış olup, alpha değerleri her bir alt boyut için 0.66 ile 0.86 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Yetenek geliştirme sürecinin yukarıda belirtildiği gibi küçük yaşlardan itibaren ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemi göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’de bu tür psikolojik becerileri küçük yaş grubu spor yapan çocuklarda yetkinliği geliştirmek için psikolojik özellikler ile ilgili alan yazında bir ölçüm aracına rastlanmamıştır. Dolayısı ile Görgülü ve diğerleri (basımda) tarafından yapılan çalışmada, 7-13 yaş arası Çocuklarda Yetkinliği Geliştirmek için Psikolojik Özellikler Envanterinin (Ç-PÖE/PCDEQ-C) faktör yapısını ve güvenirliğini incelemede Türkiye’de ilk adımı atmaya, psikolojik becerilerin gelişiminin ölçülmesine ve izlenmesine olanak sağlayacak biçimlendirici bir değerlendirme aracı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, çocuklarda yetkinliği geliştirmek için psikolojik özellikler envanterinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yanı sıra küçük yaşlardan itibaren çocuk ve adolesan dönemde spor yapan bireylerin psikolojik özelliklerinin belirlenmesi ve belirlenen bu özelliklerin geliştirilmesine olanak sağlayacak benzer ölçüm araçlarının geliştirilmesi sadece ilgili alan yazına katkı sağlamakla kalmayıp, başta spor eğitimcileri, antrenör ve öğretmenlerin yanı sıra aileler içinde bu konuda önemli bir farkındalık yaratabilir. Dahası gelecek nesillerin temelini oluşturan çocuklarımızın gelişimlerini takip etmek her alanda olduğu gibi spor ortamlarında da oldukça önemlidir. Bu gibi çalışmaların sayısının artması ile yetenek geliştirme konusunda toplumsal farkındalık oluşturabilir. Bu farkındalık sayesinde başta okullarda, spor kulüplerinde, yerel yönetimlerde, federasyonlarda, gençlik spor il/ilçe müdürlüklerinde ve hatta bakanlıklar düzeyinde seminerler, eğitimler ve çalıştaylar düzenlenerek yetenek geliştirme sürecinin ülkemize özgü politikalarının oluşturulması, uzun vadede spor eğitime ve dolayısı ile sporla yetişen daha sağlıklı bir toplum yapısına olanak sağlayabilir.

Kaynaklar

- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Investigation of nutrition habits and knowledge levels of elite basketball players at different levels. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Blijlevens, S. J., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.
- Collins, D., Bailey, R., Ford, P., MacNamara, A. Toms, M. & Pearce, G. (2011). Three Worlds: New directions in participant development in sport and physical activity. *Sport Education and Society*. 1-19.
- Conroy D. E., (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport, *Quest*, Article vol. 53, no. 2, pp. 165–183.
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(1), 57-79
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gould, D., Diffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
- Gould D., Lauer L., Rolo C., Jannes C., and Pennisi N., (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches, *The Sport Psychologist*, Article vol. 22, no. 1, pp. 18–37.
- Görgülü, R., Şenel, E., & Çetin, H. (basımda). Çocuklarda yetkinliği geliştirmenin psikolojik özellikleri envanterinin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi.
- Grant, J.S., & Davis, L.T. (1997). Selection and use of content experts in instrument development. *Research in Nursing & Health*, 20, 269–274.
- Grant, D. M., Wingate, L. R., Rasmussen, K. A., Davidson, C. L., Slish, M. L., Rhoades-Kerswill, S., & Judah, M. R. (2013). An examination of the reciprocal relationship between avoidance coping and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 878-896.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and wellbeing: Testing for mediation using path analysis. *European psychologist*, 14(1), 29.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456.

- Hill, A., MacNamara, Á., Collins, D., & Rodgers, S. (2016). Examining the role of mental health and clinical issues within talent development. *Frontiers in psychology*, 6, 2042.
- Hill, A., MacNamara, Á., & Collins, D. (2015). Psychobehaviorally based features of effective talent development in rugby union: A coach's perspective. *The Sport Psychologist*, 29(3), 201-212.
- Hill A., MacNamara A., & Collins D., (2019). "Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2)," *European journal of sport science*, vol. 19, no. 4, pp. 517-528, pmid:30362895
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*. doi:10.1177/1088868315596286
- Kunst, G., & Florescu, C. (1971). The main factors for performance in wrestling. Bucharest: National Sports Council.
- Laureys, F., Collins, D., Deconinck, F. J. A., & Lenoir, M. (2021). Exploring the use of the Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDEs) in younger age groups: First steps in the validation process of the PCDE Questionnaire for Children (PCDEQ-C). *PloS one*, 16(11), e0259396. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259396>
- MacNamara A. & Collins D., (2011). "Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire," *Journal of Sports Sciences*, vol. 29, no. 12, pp. 1273-1286, pmid:21812724.
- MacNamara A., Button A., & Collins D., (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors, *The Sport Psychologist*, vol. 24, no. 1, pp. 74-96, <https://doi.org/10.1123/tsp.24>.
- MacNamara A., Button A., & Collins D., (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors, *The Sport Psychologist*, vol. 24, no. 1, pp. 74-96, <https://doi.org/10.1123/tsp.24>.
- Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*, 40(4), 271-283.
- Salman, K. & Saygın, Ö. (2021). Analysis of Selected Performance Parameters of Basketball Players According to the Positions They Played. *Eurasian Research in Sport Science*. 6(2), 105-120

- Sagar S. S. & Lavallee D., (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices, *Psychology of Sport and Exercise*, Article vol. 11, no. 3, pp. 177–187.
- Simonton, D. K. (1999). Talent and its development: An emergenic and epigenetic model. *Psychological Review*, 106(3), 435-457.
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of applied sport psychology*, 27(3), 335-350.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137-147.