

## Zihinsel Antrenman

Ebru Dereceli<sup>1</sup>

Berkay Kalcıoğlu<sup>2</sup>

### Özet

Bu çalışma, sporcuların performansını artırmak amacıyla zihinsel antrenmanın gerekliliğini vurgulamıştır. Zihinsel antrenmanın farklı birçok aşaması incelenerek, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve performanslarını iyileştirmek için çeşitli tekniklerin kullanılmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Adaptasyon safhasından uzmanlaşma safhasına kadar olan süreçte, sporcuların zihinsel anlamda hazır hale gelebilmeleri için belirli bazı aşamaların takip edilmesi gerektiği belirtilmiştir ve zihinsel antrenmanın spor psikolojisi üstündeki rolü ve davranışsal duygusal ve psikolojik performansları artırma potansiyeli vurgulanmıştır. Bu çalışmada, otojenik alıştırma, transandantal meditasyon, hipnoz, imgeleme, nefes egzersizi, biyolojik geri bildirim, yoga ve dereceli gevşeme gibi çeşitli zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların performanslarını artırmalarında ve zihinsel becerilerini geliştirmelerinde kullanılabileceği açıklanmıştır. Tüm bu tekniklerin düzenli biçimde uygulanması, sporcuların müsabakalara hazırlık süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir.

### 1. Giriş

Spor, içeriğinde pek çok farklı unsuru barındırması nedeniyle çeşitli tanımlamalara konu olmuştur. Bunlar arasında rekabet, performans gösterme, sağlıklı yaşam için zaman geçirme, boş zamanı değerlendirme ve toplumla bağ kurma gibi hedefler bulunmaktadır ( Kat, 2009). Akkaya (2023)'ya göre spor, Türkçede dağıtmak ve birbirinden ayırtmak gibi anlamlara gelmektedir. Yine bir başka araştırmacıya göre bu kavram, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından önemli bir deneyim olarak görülmektedir (Öner, 2023). Aksoy ve Durukan

1 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, edereceli@adu.edu.tr, 0000-0002-7021-1001

2 Antrenör, Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, kalcaberkay@gmail.com, 0009-0001-4787-6662

(2023)'na göre, spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren ve insanların toplumun bir parçası olmalarına olanak tanıyan oldukça önemli organizasyonlardan oluşmaktadır. Uluç (2022)'a göre, Sporcuların gerek fiziksel gerekse de ruhsal anlamda sağlıkları ile ilgili araştırmalarının yanında spor ve sporcu psikolojisi temelinde başlı başına bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bugün, spor, geniş bir toplumsal çekim alanına sahip olup, birçok bireyin dikkatini çekmekte ve giderek daha fazla organize bir yapıya dönüşmektedir (Ölçücü ve diğerleri, 2012). Dinamik ve sosyal varlık olan insan (Altınışik, 2019)sporun etkileyici gücünü bilmektedir ve sporun popülaritesinin her geçen gün artarak devam etmesi araştırmacılara büyük bir alan açmıştır (Dereceli ve Eraslan, 2022).

Spor da bireylerin toplumsal etkileşimde bulunmalarını teşvik eden, sağlıklı yaşam tarzlarını destekleyen ve birbirlerini motive ederek boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayan bir etkinlik olarak tanımlanabilir (Kartal ve Cirit, 2023). Spor, bireylerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve psikolojik açılardan da gelişmelerine katkı sağlamakta ve çağdaş yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Güler, 2022; Altınışik ve diğerleri, 2020).

Zihinsel antrenman modeli zihinsel yeteneklerin geliştirilmesi ve performansın artırılması için belirli tekniklerin ve egzersizlerin kullanılmasını içerir. Zihinsel antrenman, hazırlık dönemi ile müsabaka dönemlerinde meydana gelebilecek negatif ve pozitif her durumun, fiziksel bir hareket olmaksızın düzenli olarak bol tekrarlarla zihinde canlandırılması şeklinde tanımlanmaktadır (Yıldız ve Erhan, 2019). Zihinsel antrenman sporunun performansını artırarak sporcuyu müsabakalara hazır olma konusunda hazır hale getiren en önemli çalışmalar arasında yer almaktadır (Agrali ve Akyol, 2022; Weinberg ve Gould, 2003; Vealey, 2007). Bunun yanı sıra sporcuların performanslarını artırmak amacıyla onların zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanmış olan bir antrenman yöntemidir ve performans artışı, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve doyum sağlamak amaçlı olan psikolojik ve zihinsel uygulamaların sistematik ve tutarlı olarak gerçekleştirilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Zihinsel antrenman, performans öncesinde gerçekleştirilen bilişsel provalardır (Driskell ve ark., 1994).

Bu çalışma, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını nasıl etkileyebileceğini anlamak için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

## 2. Zihinsel Antrenman

Bireyin yaşam performansı, spor aktivitelerinde olduğu gibi diğer alanlarda da fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansı etkiler (Parlak, 2023). Konsantrasyonu yüksek bir sporcu işini en iyi şekilde yapmaya çalışır, yeni öğrenme sürecini hızlandırır (Dereceli, 2019). Şu anda, sporcuların çoğunluğu neredeyse aynı düzeyde fiziksel kapasiteye sahiptir ve her spor dalında gereken fiziksel aktiviteye uygun olmak, sporun anahtarıdır. Ancak, gerçekten belirleyici olan, spora özgü becerileri sergilemek için gerekli olan zihinsel hazırlığı oluşturabilmektir (Ekmekçi, 2022).

### 2.1. Zihinsel Antrenman Safhaları

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve potansiyellerini maksimize etmek için önemli bir araç olarak kabul edilir.

**2.1.1. Adaptasyon aşaması:** Zihinsel antrenmanın bu aşamasında, beyin farklı bölgeleri basit egzersizlerle uyarır ve sporcuya genel bilgiler aktarılır, böylece sporcular zihinsel antrenman tekniklerini öğrenirler. Bu aşamanın süresi, sporcunun ihtiyaçlarına bağlı olarak değişir ve genellikle 3 ila 4 hafta sürer (Ekmekçi, 2017).

**2.1.2. Yeni sinir ağları oluşturma aşaması:** Bu evre, bilinçli farkındalık çalışmalarının gerçekleştirildiği ve yeni nöron bağlarının oluştuğu aşamadır. Yeni nöral ağların oluşumu için genellikle 21 günlük bir süre gerektiğinden, bu safha en az 3 hafta olmak üzere ortalama 6 ila 8 hafta sürer (Ekmekçi, 2022).

**2.1.3. Dikkat ve konsantrasyon geliştirme aşaması:** Sporcuların hazır bulunuşluk seviyelerine göre, ikinci aşama tercih edilebilir. Çoğu sporcu, dikkat ve konsantrasyon çalışmaları sırasında zihinsel yorgunluk yaşayabilir; bu, zihinde artan adenozin enzimi seviyelerinden kaynaklanır. Bu evrede, uyku düzenine dikkat etmek ve melatonin hormonunun doğal salgılanması için gece 22.30 – 05.00 aralığında uyumaya özen gösterilmelidir. Dikkat ve konsantrasyonu artırmak için diğer bir yöntem ise meditasyon egzersizleridir. Bu dönemde meditasyon ve yoga gibi aktiviteler son derece yararlı olabilir (Ekmekçi, 2017).

**2.1.4. Otonom sinir sistemi dengeleme ve kontrol aşaması:** Zihinsel antrenmanın en kritik safhasıdır ve aynı zamanda otojenik antrenmanın öncelikli aşaması olarak kabul edilir. İnsan biyolojisi, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinin bir arada kontrol ettiği otonom sinir sistemiyle düzenlenir. Bu evrede, bu iki sinir sisteminin dengesi öğrenilir ve biofeedback cihazları aracılığıyla otonom sinir sisteminin uyumu

izlenir. Pozitif düşünce, nefes teknikleri ve farkındalık çalışmalarıyla zihin-beden uyumu sağlanırken, stres ve kaygının kontrolü için kritik bir öneme sahiptir. Bu aşamada birey, otonom sinir sistemini nasıl etkin bir şekilde yönetebileceğini öğrenir (Ekmekçi, 2022).

**2.1.5. Enerji kontrolü ve imgelem çalışması:** Bu evrede, zihinsel kontrolün yanı sıra bireyin enerji sisteminin nasıl yönetileceği, imgeleme çalışmalarıyla öğrenilir. Beynin enerji üretme süreci, hipokampus ve amigdala'nın işleyişi açıklanarak anlatılır (Ekmekçi, 2022).

**2.1.6. Uzmanlaşma aşaması:** Uzmanlaşma aşaması, sporcu tarafından öğrenilen tüm tekniklerin zihinsel ve bedensel olarak kontrol edilebildiği bir noktadır. Bu evrede sporcu, günlük yaşamın bir parçası haline getirdiği nefes, meditasyon, olumlamalar, dikkat ve konsantrasyon oyunları gibi yöntemleri düzenli olarak uygular. Ayrıca, uyku düzenine ve beslenmeye de özen gösterir ve profesyonel spor hayatını sürdürür. Uzmanlaşma aşamasında sporcu, sinirbilim, anatomi, fizyoloji, psikoloji ve beslenme konularında derinlemesine bilgiye sahip olur (Ekmekçi, 2017).

## 2.2. Zihinsel Antrenmanın Önemi

Spor faaliyetlerinde bulunan her birey, hem fiziksel hem de zihinsel yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı antrenmanlar yapılmaktadır. Ancak, antrenmanlarda genellikle ağırlık, kondisyon çalışmalarına, teknik ve taktik antrenmanlara yer verilmektedir (İkizler ve Karagözlü, 1997). Spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntem olan zihinsel antrenman, sporcuların duygusal, psikolojik ve davranışsal performanslarını artırmak ve bu alandaki sorunları ele almak için etkili bir araçtır. Araştırmalar, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını geliştirmekte ve diğer zihinsel beceriler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, zihinsel antrenman, spor psikolojisinde önemli bir rol oynamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

## 2.3. Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Zihinsel antrenman, sporcuların performansını artırmak ve zihinsel becerilerini geliştirmek için çeşitli yöntemlerin kullanıldığı önemli bir alanı temsil etmektedir. Bazı zihinsel antrenman çeşitleri şu şekildedir;

### 2.3.1. Otojenik Alıştırmalar

Otojenik alıştırmalar, zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olarak sporcuların içsel deneyimlerini yönlendirerek performanslarını iyileştirmeye odaklanır.

Otojenik antrenmanların uygulama aşamasına geçmeden önce belirli adımlar izlenmelidir. Bu adımlar arasında sessiz bir ortamda bulunma ve doğru duruş pozisyonunu benimseme ilk sırayı alır. Ancak sessiz bir ortam her zaman mümkün olmayabilir, bu nedenle sporcuların yürürken veya sohbet ederken de otojenik antrenman uygulamalarını gerçekleştirebilmeleri önemlidir. İkinci aşama olan doğru duruş pozisyonu, oturarak, yatarak ve ayakta durarak üç farklı şekilde gerçekleştirilebilir. Bu pozisyonlardan oturarak yapılan duruş şekli, genellikle en uygun olanıdır (Şinoforoğlu, 2006; Akt. Ateş, 2022).

### **2.3.2. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)**

İmgeleme, sporcuların zihinsel antrenman yöntemlerinden biri olarak, gerçekleştirecekleri aktiviteleri veya karşılaşılabilecekleri durumları zihinsel olarak canlandırarak performanslarını geliştirmeye yönelik bir süreçtir.

Zihinsel canlandırma, sporcuların bireysel sonuçlarını ortaya koymak için dış etkenlerden bağımsız olarak, gerçekleştirecekleri aktiviteleri veya karşılaşılabilecekleri çeşitli ortamları düşünce yoluyla görselleştirmeyi içerir (Akandere, ve ark., 2018).

### **2.3.3. Transandantal Meditasyon**

Transandantal meditasyon, derin bir içsel odaklanma ve dinginlik durumuna ulaşmayı hedefleyen, kökenleri Hindistan'a dayanan bir meditasyon tekniğidir.

Meditasyon, zihinsel olarak uyanık ancak duygusal olarak daha sakin bir durumda bulunan kişiyi içsel bir odaklanma haline getirir. Bu süreçte, tekrarlanan kelimeler yavaşça soluklaşır ve zihin düşüncenin daha derin katmanlarını keşfeder, düşüncelerin köküne ulaşmaya çalışır. Bu süreçte, kişinin bilinci, yaratıcı zekânın bulunduğu alana yönlendirilmiş ve derin bir dinlenme durumuna ulaşmış olur. Yapılan araştırmalar, transandantal meditasyonun sporcu performansı üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu teknik herkes tarafından uygulanabilir ve meditasyonun reaksiyon zamanını hızlandırdığı, algıyı ve hazır olma durumunu artırdığı, zihin ve beden arasındaki koordinasyonu iyileştirdiği, merkezi sinir sistemine ve kas-iskelet sistemine olumlu etkiler sağladığı ve genel olarak fizyolojik açıdan faydalı olduğu kabul edilmektedir (Ergen ve diğerleri, 1983; Akt. Akyıldız, 2021).

### 2.3.4. Hipnoz

Zihinsel antrenmanın çeşitli yöntemleri arasında yer alan hipnoz, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve zihinsel becerilerini geliştirmek için kullanılan etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Yunanca uyku anlamına gelir. Dışarıdan yapılan telkin yoluyla kişide bir uyku hali oluşturma yöntemidir. Telkin için kullanılan sözlerin yanı sıra, bu sözlerin ifade ediliş tarzı ve söyleyen kişinin tutumu da son derece önemlidir. Bir kişi, eğer uyumak istemiyorsa veya diretiyorsa, hipnotize edilemez. Bu durumda, hipnozda kişinin kendi içsel durumu esastır ve hipnozun etkisi yapan kişi ikinci planda kalır. Hipnoz, bu kadar büyük bir fenomen olmasına rağmen, bugüne kadar tam olarak açıklanamamış değildir (Şinoforoğlu, 2006).

### 2.3.5. Dereceli Gevşeme

Dereceli gevşeme çalışmaları, sporcuların yarışma sırasında rahatlamalarını sağlayarak vücutlarını gevşetme yeteneklerini geliştirir. Bu gevşeme, kaslar arasındaki yumuşaklık ve akışkanlığı artırarak rahatlık hissi sağlar. Sporcuların performanslarını artırmak ve günlük stres ve kasılmaları azaltmak için, gevşeme tekniklerinin incelenmesi ve uygulanması önemlidir. Bu nedenle, gevşeme antrenmanı, diğer antrenman biçimlerinin temelini oluşturan, imgeleme, odaklanma ve stres yönetimi gibi teknikleri içerir (Suinin, 1996; Akandere, ve diğerleri, 2018).

### 2.3.6. Nefes Egzersizi

Zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olan nefes egzersizleri, sporcuların performanslarını artırmak ve zihinsel odaklarını güçlendirmek için etkili bir araç olarak öne çıkar. Nefes egzersizleri, derin ve bilinçli nefes alımıyla stresi azaltmak, zihni sakinleştirmek ve odaklanmayı artırmak için kullanılır.

İnsanların solunum hızları farklılık gösterir; bu da genellikle daha uzun aralıklarla nefes aldıkları anlamına gelir. Tipik olarak, insanlar dakikada 12 ila 14 kez nefes alıp verirler. Bu solunum süreci sırasında, nefes alma hızımız artar ve bu, vücudumuzun hem fiziksel hem de zihinsel fonksiyonlarını etkiler. Karın kaslarımız kendiliğinden kasılarak beynimize mesajlar gönderir. Bu mesajlar, beyin tarafından tehdit unsuru olarak algılanır ve vücut, ya savaş ya da kaç tepkisiyle yanıt vermemiz gerektiği konusunda bizi uyarır. Bu nedenle, düzenli nefes almak vücudun rahatlaması için temel bir gerekliliktir (Aktop, 2008).

Nefes alımı iki şekilde gerçekleşir: göğüs nefesi ve diyafram nefesi. Göğüs nefesi sırasında, oksijen akciğerlere tam olarak ulaşmaz ve genellikle sığ bir nefes alırız. Diyafram nefesi ise, diyaframın midemize doğru yönlendirilmesiyle gerçekleşir ve akciğerlere daha fazla oksijen girişine izin verir. Bu artan oksijen miktarı, egzersiz sırasında enerji üretimini artırır ve kaslarda birikmiş olan atıkların temizlenmesini sağlar. Diyaframdan nefes almak, vücut organlarının egzersiz yapmasıyla eşdeğerdir (Aktop, 2008).

### 2.3.7. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olan biyolojik geri bildirim (biofeedback), sporcuların vücutlarının belirli fizyolojik süreçlerini izlemelerini ve kontrol etmelerini sağlayan bir tekniktir.

Motivasyonu etkileyen faktörler arasında, zindelik, kendini rahatlatma, eğlence, bir konuma gelebilme, iyi bir performans sergileme gibi faktörler önemli rol oynamaktadır (Uluç, 2022b). Rekabetçi maçlar öncesinde biofeedback uygulamasının etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu yöntemin maç öncesi stresi, motivasyon eksikliğini ve gerginliği azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, Eberspacher'in de vurguladığı gibi, bu uygulamanın süresinin 20 dakikadan fazla olmaması gereklidir. Ne kadar çok eğitim ve öğrenme sağlarsa, bu araştırmanın gelecekte uygulanma olasılığı da artacaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

### 2.3.8. Yoga

Zihinsel antrenmanın çeşitli yöntemlerinden biri olan yoga, bedenin ve zihnin uyum içinde çalışmasıyla bireylerin fiziksel ve zihinsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olan etkili bir uygulamadır.

Kökene Hindistan'dan gelen yoga, bireylerin kendi bedenlerini kontrol etmelerini amaçlayan bir uygulamadır. Yoga, çeşitli duruş pozisyonlarını içerir ve bu pozisyonlar genellikle nefes alıp verme egzersizleriyle birlikte uygulanır. Bu tekniklerin kullanımıyla birlikte, yoga sporda konsantrasyonu artırarak odaklanmayı destekler, bu da transandantal meditasyonla benzerlik gösterir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

## 3. Sonuç

Bu çalışmada, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını etkileme potansiyeline odaklanılarak önemli bir adım atılmıştır. Zihinsel antrenmanın farklı aşamaları incelenmiş ve sporcuların performanslarını artırarak zihinsel becerilerini geliştirmek amacıyla çeşitli tekniklerin kullanılmasının gerekliliği ortaya konmuştur. Adaptasyon aşamasından başlanarak uzmanlaşma aşamasına değin olan süreçte, sporcuların zihinsel olarak hazır duruma

gelebilmeleri için belirli bazı aşamaların takibi gerekmektedir. Ayrıca bu çalışmada zihinsel antrenmanın önemi vurgulanarak spor psikolojisindeki rolü incelenmiştir. Sporcuların psikolojik, duygusal ve davranışsal performanslarını artırarak sporcuların sorunlarını ele almak için etkili bir araç olan zihinsel antrenmanın, performans üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmiştir. Çalışmada, farklı bazı zihinsel antrenman çeşitleri de ele alınmıştır ve bu çeşitli tekniklerin sporcuların performanslarını artırmak için ve aynı zamanda zihinsel becerilerini geliştirmede kullanılabileceği de vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada zihinsel antrenmanın sporcular için önemi vurgulanarak, performanslarını artırmak isteyen sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek bazı tekniklerin kullanımını önermektedir. Bahsedilen tekniklerin düzenli olarak uygulanabilmesi, sporcuların müsabakalara hazır olmaları konusunda önemli adımlardan biri olabilir.



## KAYNAKLAR

- Agrali Ermis S. & Akyol G. (2022). Profesyonel Sporcular Gözünden Satranç: Nitel Veri Analizi. 2022, *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 104- 117, 10.32706/tusbid.1206305
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). *Zihinsel antrenman ve spor*. Türkiye Barolar Birliği, 5, 60-74.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Antalya; 28–30.
- Akyıldız, B., (2021). *Zihinsel Antrenman Yöntemlerinin 15-18 Yaş Basketbolcularda Teknik Beceri Performansı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Rize.
- Altınışık, Ü. (2019). Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul: Efe Akademi Yayınevi*
- Altınışık, Ü., Turhal, S.N., Çelik, A., & Yetim. A.A. (2020). Employability Perceptions Of Sports Manager Candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Ateş, E., (2022). *Bireysel Ve Takım Sporunu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Siirt.
- Dereceli, Ç. (2019). An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.
- Dereceli, Ç., & Eraslan, M. (2022). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Spor-Eğitim-Sağlık 2022*, 171.
- Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance?. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481.
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Atnrenman (Bir Adım Önde) (2. b.). *Ankara: Detay Yayıncılık*.
- Ekmekçi, R. (2022). Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde), 3.Baskı. *Ankara: Detay Yayıncılık*.

- Ergen, E., Gambuli, N., & Leonardi, L.M. (1983). Relationships between body composition, leg strength and maximal alactacid anaerobic power in trained subjects. *Journal of sports pascal-francis.inist.fr*.
- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tartzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: *Mücadele Sporcuları Örneği*. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 503-515.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997), Sporda Başarının Psikolojisi, *İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım*.
- Kartal, A., & Cirit, Ö. (2023). Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*, 403-434.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12
- Öner, H. (2023). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde .Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Sunn, R.M. (1996). Zihinsel Antrenman Kılavuzu çev. Bağırhan Tanju, *Bağırhan Yayınevi, Ankara*
- Şinforoğlu, O.T. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara,
- Uluç, E. A. (2022a). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Uluç, E. A. (2022b). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Vealey, R.S. (2007). Sporda zihinsel beceri eğitimi. İçinde: Editörler (ed.) *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Üçüncü Baskı, s. 285-309.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign, Ill, Human Kinetics*.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (7 ed.). *Human kinetics*
- Yıldız, M.E. & Erhan, S.E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 24-32.