

Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Becerilerinin Sportif Performansla İlişkisi

Ahmet Şahin¹

Özet

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorluk, baskı ve belirsizlik içeren durumlar karşısında psikolojik işlevselliğini sürdürebilme ve performansla ilişkili bilişsel-duygusal süreçlerini etkili biçimde yönetebilme kapasitesi olarak açıklanabilir. Spor bağlamında zihinsel dayanıklılık, rekabet ortamının doğasında yer alan stresörlere uyum sağlama, dikkat odağını koruma ve performans sürekliliğini destekleme süreçleriyle ilişkilendirilmektedir. İmgeleme ise, sporcuların hareketleri, performans durumlarını ve yarışma senaryolarını zihinsel düzeyde canlandırmalarını içeren bir psikolojik beceri alanını ifade etmektedir. Sporda imgeleme, motor öğrenme, dikkat düzenleme ve duygusal kontrol süreçleriyle bağlantılı biçimde değerlendirilmektedir. Performans öncesi hazırlık, rekabet sırasında ortaya çıkan baskının yönetimi ve performans deneyiminin zihinsel olarak yapılandırılması bağlamında imgelemenin işlevsel bir rol üstlendiği de ifade edilebilir.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; imgeleme yoluyla geliştirilen bilişsel ve duygusal hazırlık süreçleri, sporcuların psikolojik dirençlerini desteklemekte, zihinsel dayanıklılığın gelişimi ise imgelemenin performans üzerindeki etkisini de güçlendiği ifade edilebilir.

Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında performansın sürekliliğini ve baskı altında işlevsel kalabilme kapasitesini açıklayan temel kavramlardan biri olarak ele alınmaktadır. Bu kavram, sporcuların stresli durumlar, rekabet baskısı, başarısızlık deneyimleri ve beklenmedik engeller karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenleyebilme yetkinliğini ifade etmektedir (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007). Zihinsel dayanıklılık,

1 Doç. Dr. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey. 000-0002-3975-3208, asahin@mehmetakif.edu.tr

sporcuların karşılaştıkları zorluklara rağmen hedeflerine odaklanmalarını ve performans düzeylerini korumalarını mümkün kılan psikolojik bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde zihinsel dayanıklılık, özgüven, odaklanma, duygusal kontrol ve stresle başa çıkma becerileriyle ilişkili bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, sporcuların yalnızca zorlu koşullara direnç göstermesini değil, bu koşulları performans sürecinin doğal bir parçası olarak algılamasını da kapsamaktadır. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların, performanslarını tehdit eden durumları daha işlevsel biçimde değerlendirdikleri ve bu durumlara uyum sağlayabildikleri vurgulanmaktadır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Zihinsel dayanıklılık, durağan bir kişilik özelliği olarak değil, zaman içerisinde gelişen ve deneyimlerle şekillenen dinamik bir yapı olarak alınabilir. Antrenman süreçleri, rekabet deneyimi, geri bildirim biçimleri ve sosyal çevre etkileşimleri, bu yapının gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Sheard, 2012). Özellikle antrenör davranışları ve oluşturulan motivasyonel iklim, sporcuların baskı altında performans sergileme biçimlerini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Spor bağlamında zihinsel dayanıklılık, performans dalgalanmalarının yönetilmesi ve toparlanma süreçlerinin etkinliği açısından önemli bir işlev üstlenmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, dikkatlerini performansla ilişkili uyarılara yönlendirebildikleri, duygusal tepkilerini kontrol edebildikleri ve karar verme süreçlerinde daha istikrarlı davrandıkları belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu özellikler, zihinsel dayanıklılığı sportif performansı destekleyen kritik bir psikolojik unsur hâline getirmektedir.

Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performans süreçlerinde karşılaştıkları psikolojik taleplere verdikleri tepkiler üzerinden ele alınmakta ve bu tepkilerin farklı fakat birbiriyle ilişkili özellikler etrafında biçimlendiği görülmektedir. Literatürde bu bileşenlerin, sporcuların baskı altında performans sergileme biçimlerini, stresle başa çıkma kapasitelerini ve performans sürekliliğini açıklamada önemli bir çerçeve sunduğu ifade edilmektedir (Clough, Earle ve Sewell, 2002; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007).

Özgüven, zihinsel dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Sporcuların kendi yetkinliklerine ve performans kapasitelerine duydukları güven, zorlu koşullar altında karar verme süreçlerini ve performans istikrarını doğrudan etkilemektedir. Yüksek özgüven düzeyine sahip sporcuların, hata yapma ya da başarısızlık yaşama olasılığını performans üzerinde tehdit

olarak algılamadıkları ve bu durumlara daha işlevsel tepkiler verdikleri belirtilmektedir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Duygusal kontrol, zihinsel dayanıklılığın bir diğer önemli bileşenini oluşturmaktadır. Rekabet ortamında ortaya çıkan kaygı, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguların yönetilebilmesi, sporcuların performanslarını sürdürürebilmeleri açısından belirleyici bir role sahiptir. Duygusal kontrol becerisi gelişmiş sporcuların, yoğun uyarılma düzeylerine rağmen dikkatlerini performansla ilişkili uyaranlara yönlendirebildikleri ve duygusal dalgalanmaların performans üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlandırdıkları vurgulanmaktadır (Jones, 2003).

Odaklanma ve dikkat kontrolü, zihinsel dayanıklılığın işlevsel bileşenleri arasında yer almaktadır. Sporcuların dikkatlerini görevle ilişkili uyaranlara yönlendirebilmeleri ve dikkat dağınıcı unsurları yönetebilmeleri, özellikle baskı altında performans sergileme sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların, çevresel baskılara rağmen performans hedeflerine yönelik bilişsel odaklanma koruyabildikleri ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

Zorluklarla başa çıkma ve toparlanma kapasitesi, zihinsel dayanıklılığın dinamik yönünü yansıtan önemli bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Sakatlık, performans düşüşü ya da başarısızlık deneyimleri sonrasında psikolojik dengeyi yeniden kurabilme becerisi, zihinsel dayanıklılığın sürekliliğini desteklemektedir. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, sporcuların olumsuz deneyimleri gelişim sürecinin bir parçası olarak değerlendirmelerini ve performans süreçlerine yeniden uyum sağlamalarını mümkün kılmaktadır (Sheard, 2012).

Sporda İmgeleme Kavramı

İmgeleme, spor psikolojisi alanında zihinsel beceri antrenmanlarının temel bileşenlerinden biri olarak ele alınmakta ve sportif performansın psikolojik temellerini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu kavram, sporcuların bir hareketi, durumu ya da performans sürecini fiziksel olarak uygulamadan, zihinsel düzeyde canlandırmalarını ifade etmektedir. İmgeleme süreci, duygusal deneyimlerin zihinde yeniden yapılandırılması yoluyla motor davranışların ve duygusal tepkilerin düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Jeannerod, 1994).

Literatürde imgeleme, yalnızca görsel canlandırma ile sınırlı bir süreç olarak ele alınmamaktadır. Kinestetik duyular, duygusal tepkiler ve bedensel farkındalık, imgelemenin bütüncül yapısını oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır. Sporcuların performans sırasında yaşadıkları bedensel hisleri, ritmi ve duygusal durumları zihinsel olarak yeniden deneyimlemeleri, imgelemenin

etkililiğini artıran önemli faktörler arasında değerlendirilmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

Sporada imgelemenin kuramsal temelleri, bilişsel ve nörofizyolojik açıklamalar üzerinden ele alınmaktadır. Zihinsel canlandırma sırasında etkinleşen sinirsel ağların, fiziksel uygulama sürecinde aktive olan yapılarla benzerlik göstermesi, imgelemenin motor öğrenme ve performans gelişimi üzerindeki etkisini açıklayan temel dayanaklardan biri olarak kabul edilmektedir (Decety, 1996). Bu durum, imgelemenin motor programların güçlenmesine ve hareketlerin otomatikleşmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

İmgeleme, sporcuların performans öncesi hazırlık süreçlerinde, rekabet sırasında karşılaşılan zorlukların yönetiminde ve performans sonrası değerlendirme aşamalarında işlevsel bir araç olarak kullanılmaktadır. Özellikle baskı altında performans sergileme, özgüvenin desteklenmesi ve dikkat odağının korunması süreçlerinde imgelemenin önemli bir psikolojik beceri olduğu belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

İmgeleme Türleri ve Özellikleri

İmgeleme, spor psikolojisi literatüründe farklı duyuşsal ve bilişsel özellikler etrafında ele alınmakta ve sporcuların performans süreçlerine katkısı bu özelliklerin etkililiği üzerinden değerlendirilmektedir. İmgelemenin türleri, zihinsel canlandırmanın nasıl yapılandırıldığına, hangi duyuşsal kanalların sürece dâhil edildiğine ve sporcunun performans deneyimiyle kurduğu ilişkiye göre farklılaşmaktadır.

Görsel imgeleme, sporcuların bir hareketi, performans sekansını ya da yarışma ortamını zihinsel olarak görselleştirmeleri sürecini ifade etmektedir. Bu süreçte sporcu, hareketin mekânsal düzenini, çevresel koşulları ve performansın akışını zihinsel düzeyde canlandırmaktadır. Görsel imgelemenin, motor planlamanın güçlenmesine ve performans sırasında ortaya çıkabilecek belirsizliklerin azaltılmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Morris, Spittle ve Watt, 2005).

Kinestetik imgeleme, hareket sırasında ortaya çıkan bedensel duyuların zihinsel olarak yeniden deneyimlenmesini kapsamaktadır. Kas gerginliği, denge hissi, ritim ve koordinasyon gibi duyuşsal geri bildirimlerin imgeleme sürecine dâhil edilmesi, bu türün ayırt edici özelliğini oluşturmaktadır. Kinestetik imgelemenin, özellikle teknik beceri gerektiren branşlarda hareket kontrolü ve otomatikleşme süreçlerini desteklediği vurgulanmaktadır (Guillot ve Collet, 2008).

Duygusal imgeleme, performans sırasında yaşanan duygusal durumların zihinsel olarak canlandırılmasını içermektedir. Rekabet öncesi uyarılma düzeyi, özgüven hissi ya da baskı altında sakin kalabilme gibi duygusal tepkilerin imgeleme yoluyla düzenlenmesi, bu türün temel işlevleri arasında yer almaktadır. Duygusal imgelemenin, performans öncesi kaygı düzeyinin yönetilmesine ve duygusal kontrol becerilerinin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Lane ve Terry, 2000).

İmgeleme, bakış açısına göre içsel ve dışsal olmak üzere de ele alınmaktadır. İçsel imgelemede sporcu, performansı kendi gözünden deneyimlerken, dışsal imgelemede performans bir gözlemci perspektifinden canlandırılmaktadır. İçsel imgelemenin kinestetik farkındalığı güçlendirdiği, dışsal imgelemenin ise teknik analiz ve hareketin biçimsel özelliklerinin değerlendirilmesinde işlevsel olduğu belirtilmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

İmgelemenin etkililiği, canlılık, kontrol edilebilirlik ve sıklık gibi niteliklerle yakından ilişkilidir. Canlı ve ayrıntılı imgeler, zihinsel canlandırmanın performansla işlevsel bağ kurmasını kolaylaştırmakta; kontrol edilebilirlik, sporcunun imgeyi bilinçli biçimde yönlendirebilmesini sağlamaktadır. Bu özellikler, imgelemenin psikolojik beceri antrenmanları içerisindeki yerini güçlendiren temel unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023).

Zihinsel Dayanıklılık ve İmgeleme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun baskı, belirsizlik ve performans talepleri karşısında psikolojik işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade ederken; imgeleme, bu süreçlerin zihinsel düzeyde yapılandırılmasına olanak tanıyan bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Literatürde bu iki kavram arasındaki ilişki, özellikle stresle başa çıkma, dikkat kontrolü ve duygusal düzenleme süreçleri üzerinden açıklanmaktadır.

İmgeleme becerisinin, zihinsel dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olan psikolojik hazırlık sürecine katkı sunduğu belirtilmektedir. Sporcuların olası zorlukları ve performans senaryolarını zihinsel olarak deneyimlemeleri, karşılaşma sırasında ortaya çıkan stresörlerin algılanma biçimini etkilemektedir. Bu durum, sporcunun tehdit algısından ziyade meydan okuma yönelimini benimsemesini kolaylaştırmakta ve zihinsel dayanıklılığın işlevsel kullanımını desteklemektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Araştırmalar, imgelemenin duygusal düzenleme kapasitesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Performans öncesi ve sırasında kullanılan imgeleme teknikleri, sporcuların kaygı düzeylerini yönetmelerine ve dikkatlerini

görevle ilişkili uyaranlara yönlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu süreç, zihinsel dayanıklılığın temel göstergelerinden biri olan duygusal dengeyi sürdürme becerisiyle örtüşmektedir (Cumming ve Williams, 2012).

Zihinsel dayanıklılığın süreklilik gösteren bir psikolojik özellik olarak ele alınması, imgelemenin düzenli ve sistematik kullanımını gerekli kılmaktadır. İmgeleme uygulamalarının antrenman süreçlerine entegre edilmesi, sporcuların zorluklara yönelik bilişsel temsillerini güçlendirmekte ve performans sırasında ortaya çıkan beklenmedik durumlara uyum sağlama kapasitelerini artırmaktadır.

Deneyisel çalışmalar, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların imgeleme becerilerini daha etkili ve kontrollü biçimde kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcuların imgeleme sürecinde daha canlı, ayrıntılı ve amaca yönelik imgeler oluşturdukları; bu durumun performans istikrarına katkı sunduğu ifade edilmektedir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2009). Böylece imgeleme ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki, tek yönlü bir etkileşimden ziyade karşılıklı olarak güçlenen bir yapı biçiminde ele alınmaktadır.

Sportif Performans Kavramı

Sportif performans, spor bilimleri literatüründe çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmakta ve bireyin belirli bir zaman diliminde, belirli koşullar altında ortaya koyduğu fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik yeterliklerin bütünleşik bir çıktısı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda performans, salt sonuç odaklı bir değerlendirmeyi kapsamamakta; sürecin niteliği, sürdürülebilirliği ve bağlamsal koşullarla etkileşimi üzerinden açıklanmaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Performans kavramının temel bileşenleri arasında fizyolojik kapasite önemli bir yer tutmaktadır. Dayanıklılık, kuvvet, sürat ve koordinasyon gibi motorik özellikler, sportif performansın biyolojik temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, benzer fiziksel özelliklere sahip sporcular arasında performans düzeylerinin farklılaşması, performansın yalnızca fizyolojik parametrelerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik ve bilişsel değişkenlerin performans üzerindeki belirleyici rolünü ön plana çıkarmaktadır (Reilly, Williams, Nevill ve Franks, 2000).

Sportif performansın psikolojik boyutu; motivasyon, dikkat, duygusal düzenleme ve öz yeterlik algısı gibi unsurlar üzerinden şekillenmektedir. Sporcuların performans sırasında dikkatini görevle ilişkili uyaranlara yönlendirebilmesi, baskı altında karar verme süreçlerini etkili biçimde yönetebilmesi ve duygusal dengesini koruyabilmesi, performansın istikrarı açısından belirleyici görülmektedir. Bu psikolojik süreçlerin performans

üzerindeki etkisi, özellikle üst düzey spor bağlamında daha belirgin hâle gelmektedir (Hardy, Jones ve Gould, 2018).

Sportif performans, çevresel ve durumsal faktörlerle de yakından ilişkilidir. Yarışma ortamı, rakip düzeyi, seyirci etkisi ve organizasyonel koşullar, sporcunun performansını doğrudan ya da dolaylı biçimde etkilemektedir.

Güncel yaklaşımlar, sportif performansı dinamik bir süreç olarak ele almakta ve performansın zaman içerisinde değişen psikolojik, fiziksel ve çevresel etkileşimler sonucunda biçimlendiğini vurgulamaktadır. Bu perspektif, performansın geliştirilmesine yönelik müdahalelerin bütüncül biçimde planlanmasını gerekli kılmakta ve spor psikolojisi uygulamalarının performans geliştirme süreçlerindeki önemini artırmaktadır (Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer, 1993)

Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Sportif Performans Arasındaki İlişki

Sportif performansın açıklanmasında psikolojik değişkenlerin rolü giderek daha fazla önem kazanmakta; bu bağlamda zihinsel dayanıklılık ve imgeleme becerileri, performans süreçlerini anlamada temel kavramlar arasında yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların rekabet ortamında karşılaştıkları baskı, belirsizlik ve zorluklar karşısında psikolojik işlevselliklerini sürdürebilmelerini ifade ederken; imgeleme, bu zorlukların zihinsel düzeyde yapılandırılmasına olanak tanıyan bilişsel bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Bu iki yapının etkileşimi, performansın sürekliliği ve istikrarı açısından belirleyici bir çerçeve sunmaktadır.

Literatürde zihinsel dayanıklılık, performans sırasında ortaya çıkan stresörlerin algılanma ve yorumlanma biçimiyle ilişkilendirilmektedir. İmgeleme becerileri, sporcuların olası performans senaryolarını zihinsel olarak deneyimlemelerine imkân tanımakta; bu durum, karşılaşılan zorlukların öngörülebilirliğini artırarak bilişsel hazırlık düzeyini güçlendirmektedir. Bu hazırlık süreci, sporcunun performans sırasında dikkat odağını korumasını ve görevle ilişkili ipuçlarına yönelmesini kolaylaştırmaktadır (Vealey ve Greenleaf, 2001).

Zihinsel dayanıklılığın önemli göstergelerinden biri, baskı altında karar verme ve performans sergileme kapasitesidir. İmgeleme uygulamalarının, bu kapasitenin gelişimine katkı sunduğu belirtilmektedir. Özellikle yarışma öncesi kullanılan imgeleme teknikleri, sporcuların duygusal tepkilerini düzenlemelerine ve performansla ilişkili öz yeterlik algılarını desteklemelerine yardımcı olmaktadır. Bu süreç, performans sırasında ortaya çıkabilecek

performans düşüşlerinin önlenmesinde işlevsel bir rol üstlenmektedir (Williams ve Cumming, 2011).

Araştırmalar, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların imgeleme süreçlerini daha planlı ve amaç odaklı biçimde kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcuların imgeleme içeriklerinde görevle ilişkili ayrıntılara daha fazla yer verdikleri ve imgeleme sırasında ortaya çıkan duygusal tepkileri daha etkin biçimde yönettikleri ifade edilmektedir. Bu durum, imgelemenin sportif performans üzerindeki etkisinin, zihinsel dayanıklılık düzeyiyle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Slack, Butt, Maynard ve Olusoga, 2014).

Zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve sportif performans arasındaki ilişki, doğrusal bir etki zincirinden ziyade dinamik ve karşılıklı etkileşimler üzerinden şekillenmektedir. İmgeleme becerilerinin geliştirilmesi, sporcuların psikolojik dirençlerini desteklemekte; artan zihinsel dayanıklılık ise imgelemenin performansla kurduğu bağı güçlendirmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, performansın yalnızca anlık çıktılar üzerinden değil, uzun vadeli gelişim süreçleri çerçevesinde değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır (Fletcher ve Wagstaff, 2009).

SONUÇ

Bu kitap bölümünde zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve sportif performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi perspektifinden bütüncül bir çerçeve içinde ele alınmıştır. Ele alınan kuramsal ve kavramsal tartışmalar, sportif performansın çok boyutlu bir yapı sergilediğini ve bu yapının psikolojik süreçlerden bağımsız biçimde değerlendirilemeyeceğini ortaya koymaktadır. Özellikle rekabet ortamında karşılaşılan baskı, belirsizlik ve performans taleplerinin, sporcuların psikolojik kaynaklarını etkin biçimde kullanmalarını gerektirdiği görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların bu talepler karşısında performans sürekliliğini koruyabilmelerinde belirleyici bir psikolojik özellik olarak öne çıkmaktadır. Bu özellik, duygusal dengeyi sürdürme, dikkat odağını koruma ve performansla ilişkili bilişsel değerlendirmeleri işlevsel biçimde yönetme kapasitesi üzerinden şekillenmektedir. İmgeleme ise bu kapasitenin desteklenmesinde ve yapılandırılmasında önemli bir zihinsel beceri alanı sunmaktadır. Performans senaryolarının zihinsel düzeyde canlandırılması, sporcuların karşılaşma süreçlerine yönelik hazırlık düzeylerini güçlendirmekte ve psikolojik uyum becerilerini geliştirmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme arasındaki etkileşim, sportif performansın ortaya çıkışında dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. İmgeleme becerilerinin bilinçli ve düzenli kullanımı, sporcuların psikolojik dirençlerini

desteklerken; zihinsel dayanıklılığın gelişimi, imgelemenin performans üzerindeki işlevselliğini artırmaktadır. Bu karşılıklı etkileşim, performansın anlık sonuçlar üzerinden değerlendirilmesi yerine, uzun vadeli gelişim ve sürdürülebilirlik bağlamında ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Kaynakça

- Bompa, T. O., ve Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clough, P., Earle, K., ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (ss. 32–45). London: Thomson.
- Cumming, J., ve Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 213–232). Oxford: Oxford University Press.
- Decety, J. (1996). The neurophysiological basis of motor imagery. *Behavioural Brain Research*, 77(1–2), 45–52.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Fletcher, D., ve Wagstaff, C. R. D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427–434.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Guillot, A., ve Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44.
- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Holmes, P. S., ve Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(2), 187–245.
- Jones, G. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486.
- Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33.

- Morris, T., Spittle, M., ve Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., ve Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Slack, L. A., Butt, J., Maynard, I. W., ve Olusoga, P. (2014). Understanding mental toughness in elite football officiating: Perceptions of English Premier League referees. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 1–13.
- Vealey, R. S. ve Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272.,
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Williams, S. E., ve Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416–440.