

Yüzme Sporcularında Duygusal Düzenleme ve Performans İlişkisi

Baykal Karataş¹

Hüseyin Döner²

Remzi Eşkil³

Özet

Yüzme, su ortamında gerçekleştirilen, bireysel performansın öne çıktığı ve yüksek düzeyde fiziksel ve bilişsel yeterlilik gerektiren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Sporcular, kısa süreli ancak yoğun müsabaka koşullarında fiziksel kapasitelerinin yanı sıra duygusal ve bilişsel süreçlerini etkin biçimde kullanmak durumundadır.

Duygusal düzenleme, bireyin duygularını ortaya çıkış zamanı, yoğunluğu ve ifade biçimi açısından yönetebilme sürecini kapsamaktadır. Yüzme sporcuları, antrenman ve müsabaka sırasında ortaya çıkan duygusal tepkilerini işlevsel biçimde yönlendirmek için bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve bilişsel esneklik gibi stratejiler, performansın sürekliliği ve tutarlılığını destekleyen temel süreçler olarak öne çıkmaktadır.

Duygusal düzenleme ile performans arasındaki ilişki, sporcunun motivasyonu, öz-yeterlik algısı, kaygı düzeyi ve dikkat kapasitesi gibi psikolojik faktörlerden etkilenmektedir. Sporcuların duygusal deneyimlerini etkin biçimde yönetebilmeleri, performans çıktılarının istikrarını ve kalitesini artırmaktadır. Bu bağlamda, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, yüzme sporunda başarı ve psikolojik dayanıklılık açısından kritik bir öneme sahiptir.

- 1 Doç. Dr. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi, bkaratas@agri.edu.tr 0000-0002-0410-4312
- 2 Hatay Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Kırkhan Gençlik Merkezi Müdürlüğü, huseyin.doner@gsb.gov.tr, 0009-0001-5763-1845
- 3 MEB Öğretmen, Ankara, Özkent Akbilek Ortaokulu, remzieskil@gmail.com, 0000-0001-8722-993X

Yüzme Sporunun Fiziksel ve Psikolojik Gereklilikleri

Yüzme sporu, su ortamında gerçekleştirilen ve yüksek düzeyde fizyolojik uyum gerektiren bir performans alanını kapsamaktadır. Yüzme performansı; kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kardiyorespiratuvar kapasite, esneklik ve motor koordinasyon gibi fiziksel bileşenlerin bütünlükte biçimde kullanılmasına dayanmaktadır. Farklı yüzme stilleri, üst ve alt ekstremitelerin eş zamanlı çalışmasını, solunum ritminin kontrolünü ve enerji sistemlerinin dengeli biçimde kullanılmasını gerektirmektedir (Maglischo, 2003). Bu yönüyle yüzme, aerobik ve anaerobik metabolik süreçlerin birlikte rol aldığı bir spor dalı niteliği taşımaktadır (Bompa ve Buzzichelli, 2019).

Fiziksel gerekliliklerin yanında yüzme performansı, psikolojik süreçlerden güçlü biçimde etkilenmektedir. Bireysel bir spor dalı olması, performansın doğrudan sporcunun kendi bilişsel ve duygusal durumuna bağlı olmasına neden olmaktadır. Uzun süreli ve yüksek yoğunluklu antrenman süreçleri, zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve duygusal denetim becerilerini ön plana çıkarmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Yüzme müsabakalarında sporcunun rakipleriyle doğrudan etkileşim kurmaması, dikkat ve duyguların içsel süreçlere yönelmesine yol açmaktadır.

Psikolojik gereklilikler kapsamında dikkat, kaygı düzeyi, öz güven ve duygusal düzenleme yüzme performansını belirleyen temel değişkenler arasında yer almaktadır. Start anı, dönüşler ve bitiş evresi gibi performansın belirleyici bölümleri, sporcunun bilişsel odağını ve duygusal tepkilerini etkili biçimde düzenlemesini gerektirmektedir. Özellikle zaman temelli performans değerlendirmesi, sporcular üzerinde duygusal baskı oluşturmakta ve duygusal düzenleme becerisinin önemini artırmaktadır (Lane ve Terry, 2000). Bu çerçevede yüzme sporu, fiziksel kapasitenin yanında psikolojik becerilerin de sistematik biçimde geliştirilmesini gerektiren bir spor dalını kapsamaktadır.

Duygu Kavramı ve Spor Psikolojisindeki Yeri

Duygu, bireyin içsel ve dışsal uyaranlara verdiği öznel tepkileri kapsayan, bilişsel değerlendirme, fizyolojik uyarılma ve davranışsal eğilim bileşenlerinden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Spor psikolojisi alanında duygu kavramı, performans süreçlerini etkileyen temel psikolojik değişkenler arasında yer almakta ve sporcunun bilişsel işleyişi ile davranışsal tepkileri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir (Lazarus, 2000). Spor ortamının rekabetçi doğası, duygusal tepkilerin yoğunluğunu artırmakta ve bu tepkilerin performans üzerindeki etkisini daha görünür hâle getirmektedir.

Çelik ve Kocabıyık (2014)'a göre, bilişsel süreçler aracılığıyla duyguların düzenlenmesinde, sporcuların düşünsel mekanizmaları aktif biçimde kullanması

önem taşımaktadır. Bu süreçler, duygusal tepkilerin kontrol altına alınması ve yönlendirilmesinde merkezi bir rol üstlenmektedir. Spor performansı bağlamında duygular, sporcunun algı, dikkat ve karar verme süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Olumlu ya da olumsuz duygusal durumlar, bilişsel kaynakların kullanımını etkileyerek performans çıktılarında farklılaşmalara yol açabilmektedir. Bu durum, duyguların yalnızca psikolojik deneyim olarak değil, aynı zamanda performansın bilişsel boyutunu şekillendiren kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde, duyguların performans üzerindeki etkisinin doğrusal bir yapı sergilemediği, duygusal yoğunluğun sporcunun bilişsel değerlendirmeleriyle birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Jones, 1995). Bu yaklaşım, sporcuların duygusal tepkilerinin performans açısından işlevsel ya da işlevsiz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Spor psikolojisinde duygu kavramı, kaygı, öfke, mutluluk ve hayal kırıklığı gibi farklı duygusal durumlar üzerinden ele alınmaktadır. Özellikle müsabaka öncesi ve müsabaka sırasındaki duygusal dalgalanmalar, sporcunun performans düzeyini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, duyguların bireysel farklılıklara bağlı olarak performans üzerindeki etkilerinin değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Lane ve Mahoney, 2008).

Duyguların spor bağlamındaki rolü, duygusal düzenleme kavramının önemini de beraberinde getirmektedir. Sporcuların duygusal tepkilerini tanıması, değerlendirmesi ve düzenleyebilmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede spor psikolojisi literatürü, duyguların performans üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik kuramsal modeller ve uygulamalı yaklaşımlar geliştirmektedir (Khanin, 2000).

Duygusal Düzenleme Kavramının Kuramsal Temelleri

Duygusal düzenleme, bireyin duygularının ortaya çıkış sürecini, yoğunluğunu ve ifade biçimini bilişsel ve davranışsal mekanizmalar aracılığıyla yönetmesini kapsamaktadır. Bu kavram, duyguların kendiliğinden gelişen tepkiler olmaktan ziyade, bireyin aktif düzenleme süreçleriyle şekillendiğini kabul eden bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Spor psikolojisi bağlamında duygusal düzenleme, sporcunun performans koşulları altında duygusal tepkilerini işlevsel biçimde yönlendirebilme kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir (Gross, 1998).

Duygusal düzenlemenin kuramsal temelleri, bilişsel değerlendirme yaklaşımlarına dayanmaktadır. Lazarus tarafından geliştirilen bilişsel değerlendirme kuramı, duyguların çevresel uyarıcılardan çok, bireyin bu uyarıcıları nasıl yorumladığı doğrultusunda oluştuğunu ileri sürmektedir.

(Lazarus, 1991). Spor ortamında bu yaklaşım, müsabaka koşullarının sporcu tarafından nasıl algılandığına bağlı olarak farklı duygusal tepkilerin ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Duygusal düzenleme süreçlerini açıklayan temel modellerden biri Gross'un süreç modelidir. Bu model, duygusal düzenlemeyi duygu ortaya çıkmadan önce uygulanan öncül odaklı stratejiler ve duygu ortaya çıktıktan sonra devreye giren tepki odaklı stratejiler çerçevesinde ele almaktadır (Gross, 2002). Ön değerlendirme ve bilişsel yeniden yapılandırma, öncül odaklı stratejiler arasında yer alırken, bastırma gibi tepkiler duygu ortaya çıktıktan sonra uygulanan düzenleme biçimleri arasında değerlendirilmektedir. Spor psikolojisi literatürü, bilişsel yeniden değerlendirmenin performans açısından daha işlevsel sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır (Lane ve diğerleri, 2012).

Spor bağlamında duygusal düzenleme, performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir psikolojik beceri olarak ele alınmaktadır. Hanin tarafından geliştirilen Bireysel Optimal İşlevsellik Bölgesi modeli, sporcuların performans açısından kendilerine özgü duygusal profillere sahip olduğunu ileri sürmektedir (Khanin, 2000).

Duygusal Düzenleme Stratejileri ve Bilişsel Süreçler

Duygusal düzenleme stratejileri, bireyin duygusal deneyimlerini bilişsel süreçler aracılığıyla yönlendirmesini kapsamaktadır. Bu stratejiler, duyguların nasıl algılandığı, değerlendirildiği ve davranışa dönüştürüldüğü süreçlerle yakından ilişkilidir. Spor psikolojisi literatürü, duygusal düzenlemenin bilişsel mekanizmalar temelinde şekillendiğini ve performans çıktıları üzerinde belirleyici etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Koole, 2009).

Bilişsel süreçler, duygusal düzenleme stratejilerinin temelini oluşturmaktadır. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat yönlendirme ve düşünce kontrolü gibi süreçler, bireyin duygusal tepkilerini anlamlandırma biçimini etkilemektedir. Garnefski ve Kraaij tarafından geliştirilen bilişsel duygu düzenleme yaklaşımı, bireylerin stresli durumlar karşısında kullandıkları düşünce temelli stratejilerin duygusal sonuçlar üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Spor ortamında bu süreçler, müsabaka baskısının bilişsel olarak nasıl yorumlandığı ile doğrudan ilişkilidir.

Duygusal düzenleme stratejileri işlevsel ve işlevsel olmayan biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Kabul, planlama ve olumlu yeniden değerlendirme gibi stratejiler, performansla uyumlu bilişsel süreçlerle ilişkilendirilirken; ruminasyon ve felaketleştirme gibi stratejiler, duygusal yoğunluğu artıran bilişsel örüntülerle bağlantılıdır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Yüzme sporcuları açısından bu ayrım, antrenman ve müsabaka süreçlerinde duygusal dengeyi koruma açısından önem taşımaktadır.

Bilişsel kaynakların sınırlı yapısı, duygusal düzenleme stratejilerinin etkin kullanımını gerekli kılmaktadır. Dikkat yönlendirme ve bilişsel esneklik, duygusal tepkilerin düzenlenmesinde merkezi bir rol üstlenmektedir. Yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin duygusal tepkilerini performans koşullarına daha uyumlu biçimde düzenleyebildiklerini göstermektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Spor bağlamında duygusal düzenleme stratejileri, performansın bilişsel sürekliliğini destekleyen önemli bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Yüzme sporunun bireysel doğası ve performansın zaman temelli olarak değerlendirilmesi, bilişsel süreçlerin ve duygu düzenleme stratejilerinin önemini artırmaktadır. Bu doğrultuda duygusal düzenleme, yüzme sporcularında performansın psikolojik altyapısını oluşturan temel bileşenler arasında yer almaktadır.

Yüzme Sporunda Duygusal Talepler ve Müsabaka Dinamikleri

Yüzme sporu, performansın büyük ölçüde bireysel çabaya ve zaman temelli ölçümlere dayandığı bir branş olarak yüksek düzeyde duygusal talep içermektedir. Müsabaka ortamında sporcunun performansı kısa süreli fakat yoğun bir zaman diliminde değerlendirilmektedir. Bu yapı, sporcuların duygusal tepkilerini hızlı biçimde düzenlemesini ve performans süresi boyunca bilişsel odağını korumasını gerekli kılmaktadır. Özellikle yüzme yarışlarının milisaniyelerle sonuçlanabilmesi, duygusal durumların performans üzerindeki etkisini daha belirgin hâle getirmektedir (Hanin ve Stambulova, 2002).

Yüzme müsabakalarının dinamik yapısı, yarış öncesi, yarış sırası ve yarış sonrası olmak üzere farklı duygusal evreleri kapsamaktadır. Yarış öncesi dönemde beklenti, gerginlik ve uyarılma düzeyindeki artış dikkat çekmektedir. Bu evrede sporcunun kendi performans hedeflerine ve rakiplerine yönelik bilişsel değerlendirmeleri, duygusal tepkilerin biçimlenmesinde etkili olmaktadır (Craft ve diğerleri, 2003). Yarış sırası süreçte ise sporcunun çevresel uyaranlarla sınırlı etkileşimi, duyguların daha çok içsel deneyimler üzerinden şekillenmesine yol açmaktadır. Müsabaka dinamikleri kapsamında start anı, yüzme temposu ve dönüşler performansın kritik bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu anlarda yaşanan duygusal dalgalanmalar, motor koordinasyon ve ritim algısını doğrudan etkileyebilmektedir.

Yarış sonrası evre, performans değerlendirmesi ve duygusal geri bildirim sürecini kapsamaktadır. Sporcunun elde ettiği sonuca yüklediği anlam, sonraki antrenman ve müsabaka süreçlerine yönelik motivasyon ve duygusal durum

üzerinde etkili olmaktadır. Olumlu ya da olumsuz sonuçların bilişsel olarak nasıl yorumlandığı, duygusal tepkilerin sürekliliğini belirleyen önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Martin ve Hall, 1995).

Duygusal Düzenleme ile Performans Arasındaki İlişki

Duygusal düzenleme ile sportif performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi literatüründe yoğun biçimde ele alınan konular arasında yer almaktadır. Duygusal tepkilerin performans koşulları altında nasıl yönetildiği, sporcunun bilişsel kaynakları kullanma biçimini ve motor çıktılarının kalitesini doğrudan etkilemektedir. Özellikle bireysel spor dallarında duygusal durumların performans üzerindeki etkisi daha belirgin biçimde gözlemlenmektedir (Beedie, Terry ve Lane, 2000).

Araştırmalar, duygusal düzenleme becerilerinin performans istikrarı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Uygun biçimde düzenlenen duygusal durumlar, dikkat odağının korunmasına ve karar verme süreçlerinin daha etkin işlemesine katkı sağlamaktadır. Buna karşılık yoğun ve kontrolsüz duygusal tepkiler, bilişsel yükü artırmakta ve performansın teknik bileşenlerinde bozulmalara yol açabilmektedir.

Performans sürecinde duygusal düzenleme, süreklilik gerektiren bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle müsabaka öncesi ve müsabaka sırasındaki duygusal dalgalanmalar, performans üzerinde anlık etkiler oluşturmaktadır.

Yüzme Sporcularında Duygusal Düzenlemeyi Etkileyen Psikolojik Faktörler

Yüzme sporunda duygusal düzenleme, performansın sürekliliği ve kalitesi açısından belirleyici bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir. Literatür, sporcunun duygu deneyimlerinin çeşitli psikolojik faktörlerden etkilendiğini ve bu faktörlerin düzenleme kapasitesini doğrudan şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (McCarthy, Jones ve Clark-Carter, 2008).

Motivasyon, yüzme sporcularında duygusal düzenlemeyi etkileyen temel faktörlerden biridir. Hedef odaklı ve içsel motivasyonu yüksek sporcular, duygusal tepkilerini daha işlevsel biçimde yönetebilmekte ve performanslarını optimum düzeyde sürdürebilmektedir (Vallerand ve Losier, 1999). Bunun yanında öz-yeterlik algısı, sporcunun duygusal durumlarıyla başa çıkabilme kapasitesini belirleyen önemli bir bileşendir. Yüksek öz-yeterlik, stresli yarış koşullarında sporcuların duygusal tepkilerini kontrol etme becerisini artırmaktadır (Feltz ve diğerleri, 2008).

Kaygı ve stres düzeyi, duygusal düzenleme süreçlerinde etkili olan bir diğer psikolojik değişkendir. Yoğun kaygı, bilişsel kaynakların aşırı yüklenmesine yol açmakta ve duygusal tepkilerin kontrolünü zorlaştırmaktadır. Araştırmalar, kaygı düzeyini etkili biçimde yönetebilen sporcuların performans tutarlılığını daha iyi koruyabildiğini göstermektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005).

Dikkat ve bilişsel odaklanma, duygusal düzenleme ile yakından ilişkilidir. Sporcuların dikkatlerini görevle ilgili uyaranlara yönlendirebilme kapasiteleri, olumsuz duygusal tepkilerin performans üzerindeki etkilerini azaltmaktadır. Bilişsel esneklik ve dikkat kontrolü yüksek olan yüzücülerin, yarış sırasında ortaya çıkan duygusal dalgalanmaları düzenlemede daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Lane ve diğerleri, 2009). Genel olarak, motivasyon, öz-yeterlik, kaygı ve dikkat gibi psikolojik faktörlerin, yüzme sporcularında duygusal düzenleme süreçlerini şekillendiren temel bileşenler olduğu ifade edilebilir.

SONUÇ

Bu kitap bölümünde yüzme sporcularında duygusal düzenleme ve performans ilişkisi kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Yapılan alanyazın incelemeleri neticesinde, yüzme sporunun yüksek fiziksel ve psikolojik talepler içerdiğini, performansın fiziksel kapasitenin yanı sıra, duygusal süreçlerin etkin yönetimiyle de yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Sporcuların duygusal deneyimleri, motivasyon, öz-yeterlik, kaygı düzeyi ve dikkat gibi psikolojik faktörlerden etkilenmekte ve bu faktörler duygusal düzenleme kapasitelerini doğrudan şekillendirmektedir.

Duygusal düzenleme, sporcuların performans öncesi, sırasında ve sonrasında duygusal tepkilerini yönetmelerini sağlayan kritik bir beceri olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve bilişsel esneklik gibi stratejiler, performansın sürekliliğini ve tutarlılığını desteklemektedir. Ayrıca, yüzme sporunun bireysel yapısı ve zaman temelli performans ölçümü, duygusal düzenlemenin sporcuların başarısında belirleyici bir rol oynamasına yol açmaktadır.

Kaynakça

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., ve Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49–68.
- Bompa, T. O., ve Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., ve Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.
- Feltz, D. L., Short, S. E., ve Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hanin, Y. L., ve Stambulova, N. B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *The Sport Psychologist*, 16(4), 396–415.
- Hanton, S., Fletcher, D., ve Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Khanin, I. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., ve Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J. ve Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201.
- Lane, A. M., ve Mahoney, C. (2008). *Sport and exercise psychology* (Vol. 63). London, UK: Hodder Education.
- 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.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. A., ve Hall, C. R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 54–69.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., ve Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142–156.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1369–1383.
- Vallerand, R. J., ve Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.