

“KAYAKLI KOŞU”da
Zihinsel Antrenman Düzeyi ile Sporda Kaygı
Düzeyi Arasında bir İlişki var mıdır?

Yazarlar

Hicran YILMAZ

Dr. Serkan Tevabil AKA



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-6965-07-2

Kitap Adı

“KAYAKLI KOŞU”da
Zihinsel Antrenman Düzeyi ile Sporda Kaygı Düzeyi Arasında
bir İlişki var mıdır?

Editör

Öner GÜLBAHÇE

Yazarlar

Hicran YILMAZ
Serkan Tevabil AKA

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.2387

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Sporcuların performansını geliştirmek için yapılan antrenmanlar, öğretilen teknik ve taktik kadar psikolojik hazırlık da önemli bir etkidir. Performans üzerinde olumsuz etkilere sahip olan psikolojik faktörlerin bilincinde olmak ve ona göre destek sağlamak sporcuları başarıya götürecektir. Bu doğrultuda kayaklı koşu sporcularının zihinsel antrenman ile sporda kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Bu çalışma 2022 yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı'nda kabul edilmiş yüksek lisan tezidir.

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
1.1 Problem	3
1.1.1 Alt Problemler.....	3
1.2 Amaç.....	4
1.3 Önem	4
1.4 Varsayımlar	5
1.5 Sınırlılıklar	5
1.6 Tanımlar	5
2. KURAMSAL TEMELLER.....	7
2.1 Zihinsel Antrenman Kavramı	7
2.1.1 Zihinsel Antrenman Uygulama Modelleri.....	8
2.1.1.1 İçsel Çalışma.....	9
2.1.1.2 Grup Çalışması	9
2.1.1.3 Sessiz Ortam Çalışması.....	9
2.1.1.4 Sesli Ortam Çalışması.....	10
2.1.1.5 Obje Çalışması	10
2.1.1.6 Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması	10
2.1.2 Zihinsel Antrenman Teknikleri	11
2.1.2.1 Hedef Belirleme (Goal-Setting).....	11
2.1.2.2 Kendi Kendine Konuşma (Self-Talk)	12
2.1.2.3 İmgeleme (İmagery).....	12
2.1.2.4 Uyarılma Kontrolü (Arousal Control).....	13
2.1.3 Zihinsel Antrenman Çeşitleri	14
2.1.3.1 Zihinsel Antrenman	14
2.1.3.2 Otojen Antrenman	15
2.1.3.3 İmgeleme	15
2.1.3.4 Düzenli Nefes Alıp Verme Egzersizi	16

2.1.3.5 Derinleşen Gevşeme	16
2.1.3.6 Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)	17
2.1.3.7 Hipnoz.....	17
2.1.3.8 Yoga	18
2.1.4 Zihinsel Antrenman ve Performans.....	18
2.2 Kaygı.....	21
2.2.1 Kaygının Nedenleri	23
2.2.2 Kaygının Belirtileri	24
2.2.3 Kaygının Türleri.....	24
2.2.3.1 Sürekli Kaygı	25
2.2.3.2 Durumluk Kaygısı	26
2.2.4 Sporda Kaygı	27
2.3 Kayak	30
2.3.1 Dünyada Kayak.....	30
2.3.2 Kayaklı Koşu.....	31
2.3.2.1 Klasik Stil	32
2.3.2.1.1 Klasik Stilde Kullanılan Malzemeler	35
2.3.2.2 Serbest (Paten) Stili	35
2.3.2.2.1 Serbest Stilde Kullanılan Malzemeler....	38
2.3.2.3 Kayaklı Koşu Pistleri	38
2.3.2.4 Kayaklı Koşu Yarışma Türleri	39
2.3.2.5 Kayaklı Koşu Uluslararası Yarışma Mesafeleri	39
2.3.2.6 Kayaklı Koşu Yarışlarında Çıktılar	40
2.3.3 Türkiye’de Kayak	40
2.3.3.1 Türkiye’ De Kayaklı Koşunun Gelişimi	41
2.3.4 Tekerlekli Kayak.....	42
3. YÖNTEM	43
3.1 Araştırma Modeli.....	43
3.2 Evren ve Örneklem	43
3.3 Veri Toplama Teknikleri.....	44
3.3.1 Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri.....	45
3.3.2 Spor Kaygı Ölçeği-2.....	45

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu	47
3.4 Verilerin Analizi	47
4. BULGULAR.....	49
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ.....	67
5.1 Tartışma.....	67
5.2 Sonuç	77
5.3 Öneri.....	79
Kaynaklar	81

KAYNAKLAR

- Ainegren, M., Carlsson, P. and Tinnsten, M. 2011. Classical Style Constructed Roller Skis And Grip Functionality. *Procedia Engineering* 13, 4-9. Asia-Pacific Congress On Sports Technology (APCST)..
- Ainegren, M., Carlsson, P. and Tinnsten, M. 2013. An Experimental Study To Compare The Grip Of Classical Style Roller Skis With On-Snow Skiing. *Sports Eng* 16:115-122.
- Ainegren, M., Carlsson, P., Laaksonen, M. S. and Tinnsten, M. 2014. The İnfluence Of Grip On Oxygen Consumption And Leg Forces When Using Classical Style Roller Skis. *Scand J Med Sci Sports* 24: 301-310.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er Y. 2018. Zihinsel Antrenman ve Spor, Türkiye Barolar Birliđi, 60-74.
- Akkarpat, İ., 2014. Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, , Ankara.
- Akman, D. 2019. Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, O. 2018. Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duyusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Aktepe, K. 1999. Zihinsel Antrenman. Ankara: Aydođdu Ofset.
- Aktepe, K. 2006. Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Niğde.
- Akyol, A., 2019. Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alkan, B. 2019., Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alsobrook, N. G. 2005. The Role Of Upper Body Power In Classical Cross-Country Skiing Performance. A Thesis Submitted İn Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science İn Health And Human Development. Montana State University Bozeman, Montana.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. 2008, "Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1) 39-43.
- Altıparmak, Y. 2019. İmgeleme ve Kişilik: Temaslı ve Temassız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Anshe, I M. H. 1990. Sport Psychology, from Theory to Practise. Publishers Scot-

tsdale, Arizona.

- Antony, M. M., And Swinson, R. P. 2000. The Shyness & Social Anxiety Workbook: Proven Techniques For Overcoming Your Fears. New Harbinger Publications. (11) 25-27.
- Aşçı, H. ve Gökmen, H. 1995. Bayan Hentbolcularda Yarışma kaygısı (ilinois), Başarı, Spor Deneyimi ve Atletik Yeterlilik İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, (6): 38.
- Atabeyoğlu, C. 1990. Dağcılık ve Kayak Tarihi, T.S.V Yayınları, Ankara.
- Barnes, L. L., Harp, D. and Jung, W. S. 2002. Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. Educational and Psychological Measurement. 62, 603-618.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan R. M. and Thogersen-Ntoumani C. 2011. Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. JSEP, 33:75-102.
- Başaran, M. H, Taşğın, Ö., Sanioglu, A. ve Taşkın, A. K. 2009. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21: 533-544.
- Başaran, M. H. 2008. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Başar, E. 1998. Uygulamalı Spor Psikoloji. Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., Gracz, J. 2017. The sport mental training questionnaire: development and validation. Current Psychology, 38(2), 504-516.
- Bergh, U. And Forsberg, A. 1992. Influence Of Body Mass On Cross-Country Ski Acing Performance. Medicine And Science In Sports And Exercise, 24(9), 1033-1039.
- Bertollo, M., Bortoli, L., Gramaccioni, G., Hanin, Y., omani, S. and Robazza C. 2013. Behavioural and psychophysiological correlates of athletic performance: a test of the multi-action plan model. Applied Psychophysiology Biofeedback, 38(2), 91-99.
- Biçer, T. 1997. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans. Beyaz Yayınları, 154-183. İstanbul.
- Biçer, T. 1998. Doruk Performans, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bilodeau, B., Rundell, K.W., Roy, B. and Boulay, M. R. 1996. Kinematics Of Cross-Country Ski Racing. Med Sci Sports Exerc 28, 128-138.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., Gündoğdu, C. 2012. Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1), 121-125.
- Blumenstein, B. and Bar-Eli, M. 2003. The Effect Of Mental Training With Bio-Feedback On The Performance Of Young Athletes , XI European Congress Of Sport Psychology , Copanhen.

- Blumenstein, B. and Orbach, I. 2012. *Psychological Skills in Sport: Training and Application*. Nova Science Publisher's, Incorporated.
- Botwina, R. and Krawczynski, M. 2003. Application of Visilution in Training of Young Football Players. XI.Europeon Congress of sport psychology, 131-134.
- Bökeoğlu, O. Ç. Ve Yılmaz, K. 2005. Üniversite Öğrencilerinin Eleştirel Düşünmeye Yönelik Tutumları İle Araştırma Kaygıları Arasındaki İlişki. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 41(Kış):47-67.
- Bull, J. S. 1991. *Sport Psychology, A Self-Help Guide*. Jones G (Ed). Stres and Anxiety. Great Britain: The Croswood Press; p.44-45.
- Buzan, T., Harrison, J., and Hobbs, M. 2009. *Brain Training: Boost Memory, Maximize Mental Agility, and Awaken Your Inner Genius*.
- Cankurtaran, Z. 2020. Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi, nternational Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), June, 6(1), 13-29.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, Fatih., Şahin, S. ve Bastık, C. 2013. Elit Kadın Basketbol Oyuncularının Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyleri İle Performansları Arasındaki İlişki. e-Journal of New World Sciences Academy, 1306-3111.
- Cocks, M., Moulton, C. A., Luu, S., and Cil, T. 2014. What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*, 71(2), 262-269.
- Cohen, J. 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox, R. H. 2012. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 4th ed. Boston, McGraw Hill Publishing, 155.
- Curlik, D. M., and Shors, T. J. 2013. Training your brain: do mental and physical (MAP) training enhance cognition through the process of neurogenesis in the hippocampus?. *Neuropharmacology*, 64, 506-514.
- Cüceloğlu, D. 1991. *İnsan ve davranışı*. Remzi kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. 2015. *İnsan Ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çelik, O. B., Güngör, N. B. 2020. The Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 9, p. (888-929).
- Çetin, E. 2002. Sekiz Haftalık Tekerlekli Kayak ve Koşu Dayanıklılık Antrenmanlarının 13-16 Yaş Grubu Kayaklı Koşu Sporcularındaki Maxvo2 ve Diğer Bazı Parametrelere Etkilerinin Karşılaştırılması. (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çolak, D., 2020. Judo Yapan Öğrenciler İle Yapmayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

- Daniel, G. and Lan, M. 2009. Psychological preparation for the Olympic Games, *Journal of Sports Sciences*, 27 (13), 1393-1408.
- Davis, P. A. and Sime, W. E. 2005. Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363-378.
- Demir, H. 2020. Güreşçilerde Müsabaka Öncesi İmgeleme Düzeyinin Durumluk Kaygıya Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Demirel, Y. 2020. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Doğan, E. K. ve Eygü, H. 2018. Kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi, Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), s. 14.
- Dosil, J. 2006. *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-specific Performance Enhancement*. John Wiley and Sons.
- Dunn, J. 2003. An investigation of multidimensional worry disposition in a high contact sport. *Psychology of Sport and Exercises*, 4(3), 265-282.
- Eklund, R. C. and Tenenbaum, G. 2014. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Sage Publications.
- Endestad, A, 1987. Teaford 1. Skating For Cross-Country Skiers, Leisure Press, Champaign.
- Engür, M. 2002. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eral, G. and Vehid, H. E. 2013. Nicel Verilerin Yer Aldığı Bağımsız ve Bağımlı Gruplarda Uygulanan İstatistiksel Yöntemler. *Çocuk Dergisi*, 13 (4), 138-140. DOI: 10.5222/j.child.2013.138.
- Erdoğan, B. S., Gülşen, D. B. A. 2020. Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3, (1).
- Ettema, G., Kveli, E. Øksnes, M., and Sandbakk, Ø. 2017. The Role Of Speed And Incline İn The Spontaneous Choice Of Technique İn Classical Roller-Skiing. *Human Movement Science*. 55, October, Pages 100-107. Norway,
- Feltz, D. And Lander, D. M. 1983. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*. 5(1), 25-27.
- Finke, R. A. 1989. *Principles of mental imagery*. Cambridge, MA: MIT.
- Fortes., L.D.S., Silva Lira., H.A.A.D., De Lima., R.C.R., Almeida., S.S., Ferreira., M.E.C. . 2016. Mental Training Generates Positive Effect on Competitive Anxiety of Young Swimmers. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho. Hum* 18, (3).
- Frank, C. 1997. Bakker, Harold Thomas Anthony Whiting and Hans Herman Van der Burg, *Sport Psychology: Concepts and Applications*, Chichester: Wiley, p 72-75. USA.

- Freeman, A. M, Kaplan, H. İ. And Sadokets, B. J. 1975. Dioghosis And Psychiatry: Symptoms Of Psychaarty. Linn L. (Editör) Boltimane: The Williams And Wilkins Company, P. 723-825.
- Freud, S. 1996. Yasamım ve Psikanaliz, 3. Baskı, Engin Ofset. İstanbul.
- Gill, D. 1986. Psychological Dynamics of Sporto Champaign. Illionis: Human Kinetics Publishers Ine.
- Gould, D. and Krone, K. 1992. The arouseol athletic performance relationships: current status and future directions, horns. s.t. advances in sport psychology. Miami: Human Kinetics Publishers. 124-133.
- Gümüş, M. 2002. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güneş Erdoğan N. 2019. Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güven, Ö. 1998. Spor Psikolojisi Ders Notları, Ankara.
- Güvendi, B. 2015. Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hacıcaferoğlu, S. Hacıcaferoğlu, B., Seçer, M. 2015. Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (Intjscs), 3(4), 288-297.
- Hale, B. D., Seiser, L., Mcguire, E. J. and Weinrich, E. 2005. Mental İmagery. In: Taylor J, Wilson G (eds). Applying Sport Psychology: Four Perspectives, 1 st ed. Versa press, 119-132. USA.
- Harris, D. V. and Williams, J. M. 1993. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Applied Sport Psychology. Williams JM, editor. California Mayfield Publishing Company.
- Hayslip Jr, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., and Jones, G. M. 2010. The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. Journal of Applied Sport Psychology, 22(2), 123-133.
- Hocaoğlu, M. 2017. Sporcularda Kendinle Konuşma ve Spor Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Holmberg, H. C., Lindinger, S., Stoggl, T., Eitzlmair, E., and Muller, E. 2005. Biomechanical Analysis Of Double Poling İn Elite Cross-Country Skiers. Med Sci Sports Exerc, 37(5), 807-818.
- Holmes, P. S., and 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.
- <https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/cross-country-documents>. Erişim Tarihi: 15 Aralık 2019.
- Humara, M. A. 1999. The relationship between anxiety and performance: a cog-

- nitive-behavioral perspective. The Online Journal of Sport Psychology.
- İşık, U., Ağbuğa, B., Elçi, G. 2015. Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Sporda Batıl İnanç Eğilimi İle Sürekli Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2 (1), 31-39.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. 1997. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayınevi, s, 43-48, 68, 74 İstanbul.
- Jeannerod, M. 1994. The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. Behavior Brain Science, 17, 187-245.
- John, F. 2009. Moxnes And Kjell Hausken. A Dynamic Model Of Nordic Diagonal Stride Skiing, With A Literature Review Of Cross Country Skiing. Computer Methods İn Biomechanics And Biomedical Engineering Vol. 12, No. 5, 531-551.
- John, M. 1999. Basic Essentials Cross-Country Skiing. Second Edition. Ğllustrati On By Newton, USA.
- Jones, G., Hanton, S. And Onnaughton, D. 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21(2), 243-264.
- Jones, M. V., Bray, S. R., Mace, R. D., MacRae, A. W. and Stockbridge, C. 2002. The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. Journal of Sport Behavior, 25(1).
- Kahya, S., 2019. Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kara, Ö., Ustaoglu, H. P. 2019. Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 1(1), 35-42.
- Karaca, R., Gündüz, N. 2021. Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkinin İncelenmesi, Spormetre The Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 19(1), 99-115.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut A. ve Eroğlu, H. 2018, Bireysel ve Takım Sporu ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 92-102.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. 2015. Spor psikolojisi (Çeviri Editörü: Erdal Demir), Nobel Akademik Yayıncılık, s. 89. Ankara.
- Karagözoğlu, C. 2005. Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, s. 13, İstanbul.
- Karasar, N. 2015. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Karlsson, P. 1984. Of Cross-Country And Alpine Skiers. Clinics İn Sports Medicine 3: 245-271.
- Karpınar, A.R. 1981Kayak. Vol. 2. Diptaş Yayınları, İstanbul.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. ve Altıncı, E. E. 2017. Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), S. 47-48.

- Karvonen, J., Kubica, R., Wilk, B., Wnorowski, J., Krasicki, S. nad Kalli S. 1989. Effects Of Skating And Diagonal Skiing Techniques On Results And Some Physiological Variables. *Can J Sport Sci.* 14(2):117-121.
- Kaya, D. G. 2020. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Özyeterlik, İmgeleme ve Görsel Bellekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği), Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kehler, A. L., Hajkova, E., Holmberg, H. C., and Kram, R. 2014. Forces And Mechanical Energy Fluctuations During Diagonal Stride Roller Skiing; Running On Wheels? *Journal Of Experimental Biology.*
- Kierkegaard. 2004. Kaygı Kavramı, Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, Çeviri: Türker Armaner, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Konter, E. 1997. Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10- 12 Ekim, Mersin.
- Konter, E. 1999. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, s, 54-55, İstanbul.
- Koruç, Z. Bayar, P. 1990. Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Köknel, Ö. 1998. Korkular, Takıntılar, Saplantılar. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Krejci, M. 2003. Mental techniques, Breathing Exercises and Compensation Yoga Exercises as Part of psychological Training in Sport. xı European congress of Sport Psychology, 47-52.
- Kuru, E. 2000. Spor Psikolojisi. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınevi, 128-152.
- Kurudirek, M. İ. 2018, Buz Hokeyi Oyuncularında Batıl İnanç ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Kış ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Lee, C. 1990. Psyching up for a muscular endurance task: Effects of image content on performance and mood state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12:66-73.
- Mamassis, G., Doganis, G. 2004. The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: pp. 118-137.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. and Smith, D. 1990. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (csai-2). *Competitive anxiety in sport*;
- Martens, R., Vealey, R. and Burton, D. 1990. *Competitive anxiety in sport*. Champaign Illinois: Human Kinetics Books.
- Mcgill, O. 1997. Hipnoz ve Meditasyon, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul.
- Miçooğulları, B. O., 2013. Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence and Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences, , Ankara.
- Morgan, C. 1981. Psikolojiye Giriş Ders Kitabı. H, Arıcı (Çev.), Hacettepe Üni.

- Psikoloji Bölümü Yayını. Ankara.
- Morpa Yayınları Ansiklopedisi. Cilt 4. 1997. İstanbul.
- Morris, R. L. and Kavussanu M. 2009. The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *Int J Sport Exerc Psychol.* 7(2), 185-202.
- Morris, T., Spittle, M.P., Watt, A. 2005. Imagery in sport. *Human Kinetics.*
- Murphy, S. 1994. Imagery interventions in sport. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, 26, 486-494.
- Nacar, E., İmamoglu, O., Karahüseyinoğlu, M. F. ve Aak, M. 2011. Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 6(1), 9.
- Nar, E. 2005. Beni Anlayın. 3. Üncü Baskı. Babıalı Kültür Yayıncılığı, İstanbul.
- Navaneethan, B. and Rajan, R. S. 2010. Effect of progressive muscle relaxation training on competitive anxiety of male inter-collegiate volleyball players. *The Shield-Research Journal of Physical Education and Sports Science.* 4(3): 161-164.
- Nilsson, J., Tveit, P. and Eikrehagen, O. 2007. Cross-Country Skiing, *Sports Biomechanics*, 3 (1), 85-108.
- Nicole, W. 2018. Forrester, How Olympians Train Their Brains to Become Mentally Tough, February 21, 11-58.
- Nilsson, J., Tveit, P. And Eikrehagen, O. 2004.. Effects Of Speed On Temporal Patterns İn Classical Style And Freestyle Cross-Country Skiing. *Sports Biomech*, 3(1), 85-107.
- Olimpiyatkomitesi.Org.Tr/Olimpiyat-Oyunlari/3/1. Erişim Tarihi: 15 Aralık 2019.
- Öncül, R. 2000. Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü, MEB. Yayınları, Ankara.
- Öner, Ç., Cankurtaran, Z. 2020. Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *IntJourExerPsyc*, 2(1):01-09.
- Öner, N. 1990. Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını, İstanbul.
- Öner, N. and Le Compte, A. 1998. Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi. İstanbul.
- Özbay, S. 2012. Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karaman Oğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Özbaydar, S. 1983. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Bilimsel Sorunlar Dizisi, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özçelik, İ. Y., 2012. Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi. (Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Samsun.
- Özgür, T. (2018), Futbol Okullarında Eğitim Alan Gençlerin Lisanslı Futbolcu Olabilmeleriyle İlgili Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Öztürk, S. E., 2019. Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Peker, N. 2012. Özdenetimin Sporcuların Performans ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21(1), S. 39-48.
- Pellegrini, B., Zoppiroli, C., Bortolan, L., Holmberg, H. C., Zamparo, P., and Schena, F. 2013. Biomechanical And Energetic Determinants Of Technique Selection In Classical Cross-Country Skiing. Human Movement Science, 32(6), 1415-1429.
- Perry, C., and Morris, T. 1995. Mental imagery in sport. Sport psychology: Theory, applications and issues, 339-385.
- Pineschi, G. and Di Pietro, A. 2013. Anxiety Management through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-Up in Sport. Journal of Sport Psychology in Action. 4(3), 181-190.
- Poland, R. J. 2007. The Influence of A Mental Skills Training Program on Competitive Anxiety. Defiance College, Doctoral Dissertation, Ohio.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. and Levy, A. 2007. Precompetitive State Anxiety, Objective And Subjective Performance, And Causal Attributions in Competitive Swimmers. Pediatric Exercise Science, 19(1), 39
- Robert S. 1995. Weinberg and Daniel Gould, Foundations of Sport And Exercise Psychology, s 93-94, USA.
- Robert, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D. and Bringer, J. 2008. Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. JSEP, 30, 200-221.
- Russell, G. 1985. Geen, Test Anxiety and Visual Vigilance. Journal of Personality and Social Psychology, 49, 4, p 963-970.
- Savaş, G. 2018. Türkiye'de Yaşayan Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liği Algısı. Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi, 1(2), ss. 101-121.
- Shackell, E. M., and Standing, L. G. 2007. Mind Over Matter: Mental Training Increases Physical Strength. North American Journal of Psychology, 9(1).
- Sheard, M. and Golby J. 2006. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 4(2), 149-169.
- Sica, C., Novara, C., Sanavio, E. 2002. Culture And Psycopathology: Superstition And ObsessiveCompulsive Cognitions And Symptoms In A Non-Clinical Italian Sample, Personality and Individual Differences, 32: 1001-1012.
- Singer, R. N. 1990. Motor Learning and Human Performance. Third Edition, Macmillan,; 240- 242.
- Smith, G. A. 2002. Biomechanics Of Cross Country Skiing. In H. Rusko (Ed.), Cross Country Skiing: Olympic Handbook Of Sports Medicine (Pp. 32-61). Oxford: Blackwell Publishing.
- Smith, G. A. 2003. Biomechanics Of Cross Country Skiing. In H. Rusko (Ed.), Handbook Of Sports Medicine And Science: Cross Country Skiing, p. 32-

61. Oxford, UK: Blackwell Science Ltd.
- Smith, J. C. 1988. Steps toward a cognitive-behavioral model of relaxation. *Bio-feedback and Selfregulation*, 13(4), 307-329.
- Sonstroem, R. J. And Bernardo, P. 1982. Intraindividual pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination Of The İnverted-U Curve. *Journal Of Sport Psychology*. 4, 235-245.
- Spielberger, C. 1966. Theory and Research on Anxiety, In: Spielberger C, eds, *Anxiety and Behavior*. Academic Press, New York;
- Stöggel, T., Stöggel, J. And Müller, E. 2008. Competition Analysis Of The Last Decade (1996 – 2008) İn Cross-Country Skiing. *Science And Skiing IV*. Article.
- Street, G., Mcnitt-Gray, J., and Nelson, R. 1986. Timing Study World Cup Cross Country Ski Race Biwahik, Minnesota. University Park: The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory.
- Şahin, F., 2020. Yetişkin Sporcularda Tutkunluk İle Kaygı Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracılık Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şeker, M. 2014. Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Şenol, S. 2006. *Orkular Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi*. Kültür Yayınevi. İstanbul.
- Şinoforoğlu, 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.
- Tavacıoğlu, L. 1999. *Spor Psikolojisi*. Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırhan Yayınevi, s.39, 40, 42, 44, Ankara.
- Tiryaki, Ş. 2000. *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, , s3-16, Ankara.
- Tkf.org.tr/Turkiye-Kayak-Federasyonu-Tarihcesi. Erişim Tarihi: 15 Aralık 2019.
- Türkçapar, Ü. 2012. Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GEFAD*, 32,(1), 135.
- Türkçapar, Ü. 2012. Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 24- 32.
- Ungerleider, S. 2005. *Mental Training or Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They Use to Excel*. Rodale.
- Urfa, O. 2017 *10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsbet Oranı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Van, G. H., Wenger, H. A. and Gaul, C. A. 1990. Imagery as a method of enhancing transfer from training to performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12(4), 366-375.
- Vealey, R. 2007. *Mental Skills Training in Sport*. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley and Sons; p:287-309.

- Vurgun, N. 2010. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg Robert S. and Gould D. 1995. Foundations of Sport And Exercise Psychology, USA.
- Weinberg, R. and Gould D. 2015. Foundation of Sport Exercise Psychology Çeviren: Şahin M, Koruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Weinberg, R. S, Gould, D. 2018. Arousal, stress, and anxiety. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics;. p.77-101. 2.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. 2003. Foundations of Sport and Exercise Psychology (3rd edition.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Burton, D., Yukelson, D. and Weigand, D. 2000. Percieved goal-setting practices of olimpic athletes: an exploratory investigation. The Sport psychologist, 14, 280-296.
- Welde, B., Evertsen, F., Von Heimburg, E. and Ingulf Medbo, J. 2003. Energy Cost Of Free Technique And Classical Cross-Country Skiing At Racing Speeds. Med Sci Sports Exerc. 35(5), 818-825.
- William, Z. M. 2002. The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Dept Phychology Applied to Golf, Pasifika Graduate onstitute.
- Wolfraam, I.A. and Micklewright, D. 2011. The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research. 6(5): 267-275.
- Xiong, J. 2012. The functions and methods of mental training on competitive sports. Physics Procedia, 33, 2011-2014.
- Yalçinkaya, A., Demirci, M., Kızılyar, N.G. 2020. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yaralanmalarındaki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 43-51.
- Yeltepe, H. 2007. Spor ve Egzersiz Psikolojisi, 1.Baskı. Epsilon Yayıncılık, s, 42-50. İstanbul.
- Yıldız, A. B., ve Yılmaz, B. 2017. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya.
- Yılmaz, O. 2019. Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 69-85.
- Yücel, E.O. 2003. Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zeidner, M. And Matthews, G. 2010. Anxiety 101. Springer Publishi