

Spor Psikolojisi

Editör

Doç. Dr. Ahmet İSLAM



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'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	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-814-1	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Spor Psikolojisi	47518
Editör	Baskı ve Cilt
Ahmet İSLAM ORCID iD: 0000-0001-6735-1583	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	SPO000000
	DOI
	10.37609/akya.3946

Kütüphane Kimlik Kartı
Spor Psikolojisi / ed. Ahmet İslam.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.
98 s. : resim, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253758141

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Spor esnasında meydana gelen insan davranışları ve bu davranışların spor performansına olan etkileri ile bu sebeplerin araştırılması olarak tanımlanan spor psikolojisi dünyada yoğun düzeyde ilgi görmesine rağmen, ülkemizde yeterli düzeyde ilgi görmediği belirtilebilir. Ülkemizde de özellikle 1970’li yıllardan sonra spor psikolojisindeki çalışmalar ağırlık kazandığı görülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmamız hem bu eksikliği gidermek hem de egzersiz ve spor psikolojisine yeni bir bakış açısı getirdiği düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmamızda: Egzersiz ve spor psikolojisinin Dünya’da ve Türkiye’de gelişim süreci, Güdülenme, Motivasyon, Stress-Kaygı, Saldırganlık ve Spor Sakatlıkları gibi psikolojik yapıların güncel bilgileri ele alınmaktadır. Egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili alanlarında uzman olan değerli hocalarımız tarafından hazırlanan metinler yönüyle belirtilen bu yapıları spor psikolojisi içerisinde açıklamışlardır. Dolayısıyla egzersiz ve spor psikolojisi alanında çalışan öğrenciler, spor koçları, antrenörler ve akademisyenler için önemli bir bilgi sağlayacaktır. Çalışmanın alana katkı vermesini temenni eder, kıymetli emeklerinden dolayı yazarlarımıza şükranlarımı sunarım.

Editör

Ahmet İSLAM

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Spor Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi	1
	<i>Ahmet İSLAM</i>	
Bölüm 2	Sporda Motivasyon	19
	<i>Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK</i>	
	<i>Ahmet DÜZGÜNCE</i>	
Bölüm 3	Sporda Güdülenme	37
	<i>Serkan KABAK</i>	
	<i>Mustafa BAŞ</i>	
Bölüm 4	Stres-Kaygı	55
	<i>Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK</i>	
	<i>Ahmet DÜZGÜNCE</i>	
Bölüm 5	Sporda Saldırganlık	67
	<i>Metehan ÇOLAK</i>	
	<i>Mustafa BAŞ</i>	
Bölüm 6	Spor Sakatlıkları	79
	<i>Sonay Serpil DAŞKESEN</i>	

YAZARLAR

Prof. Dr. Mustafa BAŞ

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Metehan ÇOLAK

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Arş. Gör. Sonay Serpil DAŞKESEN

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Dr. Ahmet DÜZGÜNCE

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi, Ordu Üniversitesi, Teknik
Bilimler Meslek Yüksekokulu

Arş. Gör. Serkan KABAK

Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Prof. Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Bölüm 1

SPOR PSİKOLOJİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Ahmet İSLAM¹

Giriş

İnsanlık tarihinin ortaya çıkması ile birlikte psikolojik durum ve fiziksel durum arasındaki ilişkinin varlığının kabulü ve bugünlere geldiği söylenebilir. Bu ilişkiye bakıldığında ilkel toplumlardaki törenlerle birlikte sporların, filozofların, dinler tarihlerinde karşımıza çıktığı görülmektedir (İslam, 2022). Antik Çağlardan başlayarak beden ve zihin arasındaki ilişki hep insanların dikkatini cezbetmiştir. Spor psikolojisinin Yunan filozof Plato, esasını anlayan “sağlıklı vücutta sağlıklı zihin” deyimini ile belirtmiştir (Karageorghis & Terry, 2011). Bizlere bu söylemin çokta yabancı olmadığını söyleyebiliriz. Ulu önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk beden ve zihin arasındaki ilişkiyi “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” sözüyle açıklamıştır. Dolayısıyla tam manası ile spor psikolojisi şeklinde adlandırılmasa da, içerdiği anlam yönünden duygusal kontrol, beceri oluşturma, rekabetçi taktikler, konularını belirttiğinden dolayı, M.Ö. 5. yüzyılda Sun Tzu’nun “Savaş Sanatı” isimli kitap, spor psikolojisi alanı içerisindeki konu ipuçları görülebilmektedir (Williams & Krane, 2015). Psikoloji kavramı, Yunanca ruh, Osmanlıcada “Ruhiyat”, İngilizce de “Pyschology” Fransızca ve Almanca da “Pyschologie” olarak adlandırılmaktadır. “Psykhle” deyimini bilgi manasına gelen “Logos” kelimesinden ortaya çıkmıştır. Zihinsel süreçlerdeki gözlenmekte olan davranışlara ve ardından hayvan davranışlarının incelenmesi ifadelerini kapsayan psikoloji kavramını içine alan bir evrimleşme olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik teoriler ile felsefi görüşlerden hareketle açıklama yapan bilimcilere bakıldığında, psikoloji ile ilgili farklı tanımlamaların açıklandığı görülmektedir (Konter, 2003). Aristo’nun “Ruh Üzerine” adlı eserinde M.Ö. 350 yılında ilk kez psikolojiden bahsedildiğini görmekteyiz. Psikoloji alanında yazılmış ilk eser olan Aristo, bu yapıt olarak kabul edilmenin yanında varlıkların (canlı-cansız)

¹ Doç. Dr. Ordu Üniversitesi, Ordu Üniversitesi, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, ahmetislam@odu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6735-1583

Araştırma ve Yayın Etiği

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Etik izni gerektirmeyen bir araştırmadır.

Yazarların Katkı Oranı

Çalışma, yazar tarafından tek başına hazırlanmıştır.

Kaynakça

- Açıkkada, C., Özkara, A. & Bağırman, T. (Aralık, 1994). “Yurtdışında spor eğitimi gören elemanlar ile Türkiye’de spor bilimlerindeki akademik çalışmaların alanlara göre dağılımı”. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu*. Manisa: MEB Yayınları
- Açıkkada, C. (1997). Türkiye’de spor eğitimi veren kurumların yeniden yapılandırılması ve hakemli çalışmaların gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (8)1, 17-42.
- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara
- Atabeyoğlu, C. (1984). *Atatürk ve Spor*, Ankara: GSGM Yayınları, Yayın No: 90
- Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC). (1996). Position statement of the FEP-SAC. I. Definition of sport psychology. *Sport Psychologist*, 10, 221-223.
- Aybey, H.Y. (2005). *Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor’un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, T.C Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü, Yayın No: 31, Ankara, 169
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırman Yayınevi
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (4), 131-136
- Bayar, P. & Koruç, Z. (2000). “Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi”. 6. *Spor Bilimleri Kongresi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İkizler, H.C, Özcan, A.O. (çev.), 1. Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım, 112-115.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. Ankara: İnkılap Kitapevi
- Bilgin, N. (1988). *Başlangıcından Günümüze Türk Psikolojisi Bibliyografisi*, Ege Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İzmir, 14-17-25
- Bull, S.J. (1991). *Sport Psychology, A Self Help Guide*, London: The Crowood Press, 1, 3-201
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*. (4th Edition). Boston: The McGrawHill, 236-271.
- Cohn, P.J. (2006). *When is Sports Psychology Useful?*. Peak Performance Sports. Publications, Orlando, 3

- Cratty, B.J. (1983). *Psychology in Contemporary Sport, Guidelines for Coaches and Athletes*, Second Edition, Prentice Hall: New Jersey, 34-48
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi, 2
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*, (3.Baskı), Ankara. Detay yayıncılık, 4.
- Ersöz, G. (2022). Dünyada ve Türkiye’ de Spor Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi, *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 20-35
- Gill, D. L. (1995). Women’s place in the history of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 418-433.
- Gross, R. (2005). *Psychology, the science of mind and behaviour*. London, Hodder & Stoughton.
- Gould, D. & Dick, S. (1995). Sport Psychology, The Griffith Era, 1920-1940. *Sport Psychologist*, Dec, (9)4.
- Hehlmann, W. (1959). *Woherbuch Der Psychologie*, Alfred Kroner Verlag, Sturtgart, 200-201
- İslam, A. (2022). *Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri*, (Ed.) O.İ. (1. Basım), Ankara: Nobel Bilimsel Eserler
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student’s handbook*. Taylor And Francis Group, London and New York: Routledge
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. (1. Baskı). Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7-31-37.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Koludar, S. (1988). *Futbol’da Antrenörlük ve Eğitim-Öğretim İlkeleri*. (14. Baskı). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi
- Koruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş*, E. Ergen (ed): Spor Hekimliği’nde, Ankara, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No.1, 96-100
- Koruç, Z. (1998). *Egzersiz ve Spor Psikolojisi*. *Psikoloji Bülteni*. 10, 76-92
- Landers, D. M. (1995). Sport psychology: The formative years, 1950–1980. *The Sport Psychologist*, 9(4), 406–417.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*, 17(2), e0263408.
- Ogilvie, B. (1966). *Problem athletes and how to handle them*. Pelham.
- Öncü, E. (2015). “Spor ve Egzersiz Psikolojisine Hoş Geldiniz”. İçinde: *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Şahin, M. ve Koruç, Z. (çev. ed.). Foundation of Sport and Exercise Psychology, Weinberg RS, Gould D. 1. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 3-23.
- SBT (1992). *Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Sınav Kılavuzu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Spor Psikolojisi Danışmanları Derneği (SPD-DER), (2025). *Kuruluş*, (Erişim Tarihi: 08.05.2025), <https://spdder.org/haberler/dernek-kurulus/>

- Stambulova, N. B., Wrisberg, C. A., & Ryba, T. V. (2006). A tale of two traditions in applied sport psychology: The heyday of Soviet sport and wake-up calls for North America. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 173-184.
- Şahinler, Y., Ün, B.F., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye'de Spor Psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Terry, P.C. (2011). *Applied Sport Psychology*. IAAP Handbook of Applied Psychol. Wiley-Blackwell, 386-410.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. (1.Basım). Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 3-13-15-16.
- Tiryaki, Ş. (2018). *Geçmişten Günümüze Türkiye' de Spor Psikolojisi*, IV. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 13-15 Nisan, İstanbul.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, (1. Baskı). Epsilon İstanbul: Yayıncılık Hizmetleri
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*, New Jersey: Prentice Hall, 34-36,155-192,433
- Vanek, M. & Cratty B.J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan.
- Williams, J. M., & Krane, V. (Eds.). (2015). Sport Psychology: Past, Present, Future. Applied sport psychology: *Personal growth for peak performance*, 1-14.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Illinois: Human Kinetics, 10-13, 44-45, 93,-241-262, 452.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Bölüm 2

SPORDA MOTİVASYON

Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK¹

Ahmet DÜZGÜNCE²

1. MOTİVASYON KAVRAMI

Motivasyon kavramı Latince “movere” yani hareketlendirme teriminden türetilmiştir ve bunun yanı sıra İngilizcede “motivation”, “motive” teriminden anlam karşılığını karşılamaktadır (Adair, 2003). Bu terim İngilizce’den dilimize uyarlanmıştır ve “isteklenme ve güdülenme” kavramlarını temsil etmektedir (Eren, 2016). Dilimize geçen bu kelimelerin Türkçe karşılığı ise; güdü, amil, saik gibi kelimeler Türkçe’de kullanılmaktadır. Motivasyon kelimesi Osmanlıca’da karşılığı ise “sevk eden” ve “harekete geçirici” anlamına gelen saik teriminin anlamıdır (Eroğlu, 2000). Motivasyon bireylerin kendi belirlediği bir hedefi gerçekleştirmek amacıyla kendi istek ve arzularıyla hareket etmeleridir (Kantar, 2008: 37). Motivasyon, bireye has olmasının yanı sıra herhangi bir meselede aksiyonu almak için harcanan çabanın tümünü kapsamaktadır. Bireylerin belirledikleri amaçlara ulaşabilmeleri için bedensel ve düşünsel etmenlerden faydalanarak elde ettiği etkisiyle birlikte mutlu ve kararlı bir şekilde çalışması anlamına gelmektedir (Altındağ & Akgün, 2015). Wiley’e (1985) göre motivasyonun daha iyi ve net bir şekilde anlaşılması amacıyla üç ana konunun ifade edilmesi önemlidir. Bu konular ise:

1. Bireylerin her hareketinin bir motivasyon kaynağı vardır.
2. Bireyler herhangi bir hedefi seçseler de bu hedefin kendilerine faydaları olduğunu düşündükleri zaman kendi adına daha faydalı olur.
3. Hedefler gerçekleştirilebilir ve kabul edilebilir olmalıdır.

Motivasyonun temel özellikleri ise aşağıda verilmiştir.

¹ Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, meozturk@atauni.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4801-7632

² Dr., Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetduzgunce@gmail.com, ORCID iD:0000-0003-2603-5554

performans düzeylerini etkileyen temel faktörler olarak ele alınmıştır. Özellikle yarışma öncesi, sırası ve sonrası motivasyon stratejilerinin doğru uygulanması, sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve başarı motivasyonunu artırmaktadır.

Sonuç olarak, motivasyonun bireyin davranışlarını yönlendiren temel bir güç olduğu, bu gücün doğru yönetilmesi halinde hem bireysel gelişim hem de performans açısından yüksek verimlilik sağlanabileceği anlaşılmaktadır. Eğitim, spor ve iş yaşamında motivasyonun etkili kullanımı, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve hedeflerine ulaşmaları açısından vazgeçilmez bir araçtır.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili motivasyon: İnsanlardan en iyi verimi nasıl alabilirsiniz?* İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılık.
- Ah-Lee, J. (2014). *The development of mastery motivation in young children* (Doctoral dissertation). Human Development and Family Studies, Michigan State University, USA.
- Altındağ, E., & Akgün, B. (2015). Örgütlerde ödüllendirmenin iş gören motivasyonu ve performansı üzerindeki etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(30), 281–297.
- Amorose, J. A., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63–84.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Aşıkoğlu, M. (1996). *İnsan kaynaklarını verimliliğe yönlendirme aracı olarak motivasyon*. İstanbul: Eko Ofset.
- Aydoğdu, C., Şahan, A., & Erman, K. A. (2017). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Başar, S. (2019). *Antrenör güdüsel ikliminin temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Tez No. 579985). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. basım, s. 186–188). Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Bayer, N., Gölbaşı, Z., & Esenkaya, E. (2022). Hemşirelerde içsel motivasyon ve içsel motivasyonun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile ilişkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*.
- Brewster, C., & Fager, J. (2000). Increasing student engagement and motivation: From time on task to homework. *Northwest Regional Educational Laboratory*, 2, 1–25.
- Brouwer, K. L. (2012). Writing motivation of students with language impairments. *Child Language Teaching and Therapy*, 2, 189–210.
- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., & Lynch, M. (2007). The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*.
- Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3), 325–346.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Eren, E. (2016). *Yönetim ve organizasyon: Çağdaş ve küresel yaklaşımlar* (12. baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri* (5. baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Güven, R. (2023). Eğitim yönetiminde motivasyonun başlıca karakteristiklerinin ve motivasyonla ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(32), 41–52.
- Hayashi, C. T. (1996). Achievement motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: Individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 194–215.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley, 1958.
- Herzberg, F. (1968). One more time: How do you motivate employees?. *Harvard Business Review*, 46, 53–62.
- İkizler, C. (1993). *Sporda başarının psikolojisi* (1. baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İslam, A. (2022). Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri, (Ed.) O.İ. (1. Basım), Ankara: Nobel Bilimsel Eserler
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: the relationship between psychological skills, mental energy and courage, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14 (1), 373–390. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1230389>
- Kantar, H. (2008). *İşletmede motivasyon* (1. baskı). İstanbul: Kumsaati Yayınları.
- Köyceğiz, M. (2022). Motivasyonun tanımı. In S. Özbey & H. E. Dağlıoğlu (Eds.), *Erken çocuklukta motivasyon* (p. 5). Ankara: Nobel.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Legault, L. (2016). Intrinsic and extrinsic motivation. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–4). Cham: Springer.
- McClelland, D. (2015). Achievement motivation theory. In *Organizational Behavior 1* (pp. 46–60). Routledge.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346.
- Oktay, M. (1995). *İletişimciler için: Davranış bilimlerine giriş*. İstanbul: Der Yayınları.
- Özbey, S. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının ahlaki değer davranışları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(16), 1–15.
- Özkalp, E., & Kirel, Ç. (2004). *Örgütsel davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

- Özyer, K., & Kanbur, E. (2012). Toplam kalite yönetiminden yöneticilerin motivasyonuna uzanan yolun incelenmesi üzerine ampirik bir araştırma. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal of World of Turks*, 4(2), 213–232.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measurement of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–53.
- Plant, R. W., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of Personality*, 53(3), 435–449
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Selen, U. (2009). *İşletmelerde motivasyon sistemi, araçları ve yardımcı öğeler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Şengül, A. N., & Tazegül, Ü. (2017). Genç futbolcuların kişilik özellikleri ile ego ve görev yönelimleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Terzioğlu, A. E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 10–18.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Topçu, S. (2015). *Üstün ve normal zihin düzeyine sahip öğrencilerde içsel-dışsal motivasyon ve benlik saygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Ana Bilim Dalı, İstanbul
- Urdan, T., Schoenfelder, E. (2006). Classroom effects on student motivation: Goal structures, social relationships, and competence beliefs. *Journal of School Psychology*, 44, 331–349.
- Weiner, B. (1985). *Attribution theory*. In *Human motivation* (pp. 275–326). New York, NY: Springer New York.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 2, pp. 427–435).
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2010). Intrinsic versus extrinsic goal content in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19–31.
- Yorgancı, B. A. (2011). *Öğretmenlerin, öğretmen adaylarının ve öğrencilerin motivasyonu algılama farklılıkları* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Balıkesir

Bölüm 3

SPORDA GÜDÜLENME

Serkan KABAK¹
Mustafa BAŞ²

Giriş

Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde; psikolojik, sosyal ve bilişsel süreçlerin birlikte işlediği çok boyutlu bir insan davranışı alanıdır. Sporcuların antrenmanlara katılımından performans göstermesine, sakatlık süreçleriyle başa çıkmasından kariyer planlamasına kadar uzanan geniş bir yelpazede, bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi belirleyici olmaktadır. Bu faktörlerin başında ise “güdülenme” yer almaktadır. Güdülenme, spor bilimleri ve spor psikolojisi alanında performansın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmekte; sporcu davranışlarının anlaşılması ve yönlendirilmesinde merkezî bir konumda bulunmaktadır.

Modern spor ortamları, gittikçe artan rekabet düzeyi, yoğun antrenman programları, fiziksel ve psikolojik stres kaynakları ve başarı baskısı nedeniyle sporcuların güdülenme düzeyine her zamankinden daha fazla bağımlıdır. Bir sporcunun yalnızca fiziksel becerileri, antrenman planı veya teknik yeterliği yüksek performans için yeterli olmamakta; güdülenmenin niteliği, sürekliliği ve istikrarı, performansın sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahip hâle gelmektedir (Weinberg & Gould, 2023). Bu nedenle güdülenme, hem bireysel hem de çevresel düzeyde ele alınması gereken dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Sporcular için güdülenme yalnızca müsabaka öncesi “hazır olma” durumu değildir; antrenmanlara devam etme, zorluklarla başa çıkma, gelişime açık olma, iş birliği içinde çalışma ve uzun vadeli hedeflere bağlılık gibi çok boyutlu davranışların arka planını oluşturur. Ayrıca güdülenme, sporcunun sporla

¹ Arş. Gör., Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, serkankabak@trabzon.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5622-39031

² Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, mustafaabat@trabzon.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8254-0905

bir öneme sahiptir. Bu nedenle güdülenme, spor bilimlerinde hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmaların temel taşlarından biri olmaya devam etmektedir.

Kaynakça

- Akman, K., & Can, H. C. (2019). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12–21.
- Ames, C. (2012). Achievement goals and the classroom motivational climate. In J. S. Eccles & J. G. Becker (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327–348). Routledge.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand.
- Başaran, İ. (1991). *Eğitim psikolojisi*. Kadioğlu Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207–239.
- Cengiz, R. (2017). *Savaş sanatları antrenörlerinde spor motivasyonu* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 7, 243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00243>
- Coco, L. K., & Bembien, M. G. (2023). When the going gets challenging: Motivational theories under pressure. *Frontiers in Psychology*, 14, 12345.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Ediciones Médica Panamericana.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299.
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında motivasyon düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Fabra, P., Castillo, I., González-García, L., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). Changes in drop-out intentions: Implications of the motivational climate, goal orientations and aspects of self-worth across a youth sport season. *Sustainability*, 13(24), 13850.
- Freud, S. (2005). *The essentials of psycho-analysis* (No. 116). Random House.
- Heider, F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. Psychology Press. (Original work published 1958)
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century-Crofts.
- İslam, A. (2023). “Ordu İlinde Spor Yapan Tekvandocuların Güdülenme Düzeyleri”, (11. Bölüm). Prof. Dr. F. Hazar. (ed.). içinde: *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları 2023-I*. (1. Baskı), (ss. 155-172), İstanbul: Efe Akademi Yayınları
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in sport. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.

- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Kusan, S. (2014). *Mücadele sporcularında motivasyon düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Van Nostrand.
- Mook, D. G. (1987). *Motivation: The organization of action*. W. W. Norton.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35–53.
- Reeve, J. (2024). *Understanding motivation and emotion* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory*. Guilford Press.
- Tekin, M. (2010). *Spor psikolojisi*. Nobel Yayınları.
- Tinbergen, N. (2020). *The study of instinct*. Pygmalion Press. (Original work published 1951)
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül Yayınları.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology* (pp. 389–416). Fitness Information Technology.
- Weiner, B. (1985). An attribution theory of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation. *Educational Psychologist*, 45(1), 28–36.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Bölüm 4

STRES-KAYGI

Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK¹

Ahmet DÜZGÜNCE²

1. GİRİŞ

Hızla gelişen ve değişen yaşam şartlarıyla birlikte insanların yeni koşullara adapte olma becerileri stres gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimleri artmaktadır (Savickas, 2015). Stres ve kaygı gibi psikolojik durumları yaşayan kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. Stres ve kaygı durumu müsabaka gibi stresli bir durumla karşı karşıya olan sporcularında yaşadığı olağan bir durumdur. Günümüzde sporcuların en az fiziksel güçleri kadar psikolojik durumları da önemlidir. Bir sporcu fiziksel olarak ne kadar güçlü olursa olsun psikolojik olarak zayıf ise başarılı olması zordur. Özetle başarılı olmak için hem fiziksel hemde psikolojik olarak iyi olmak gerekmektedir. Bu bağlamda sporcuların başarılı olmasını etkileyen birden çok psikolojik etken bulunmaktadır (Özgür, 2018). Sporcuların psikolojik durumu, motivasyon, özgüven ve stres yönetimi gibi etkenler performanslarını etkileyerek başarıyı elde etmelerinde önemli bir rol oynar (Weinberg & Gould, 2018). Sporcuların psikolojik baskılara maruz kalması yalnızca onların bireysel performanslarını etkilemez aynı zamanda takım içi uyumu ve motivasyonu da ciddi şekilde etkilemektedir (Yıldız, 2018). Bu psikolojik yapılarından olan hedef belirleme, stres ve baskı altında kaldıklarında verdikleri motivasyon kendilerine güven, imgeleme vs. faktörler performanslarına pozitif yönde katkı sağlamaktadır (İslam, 2022). Sporcunun psikolojik olarak iyi olması yarışma sırasındaki performansı etkilerken, ayrıca yüksek kaygı düzeyi ya da düşük özgüven sporcunun fiziksel gücünü yeterince ortaya koymasına engel olabilir (Tekin, 2015). Sporcular yarışmalar sırasında yüksek stres nedeniyle mide bulantısı, kusma gibi fizyolojik tepkiler verebilirler (Özdevecioğlu & Yalçın, 2010). Stresin arttığı zamanlarda

¹ Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, meozturk@atauni.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-4801-7632

² Dr., Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetduzgunce@gmail.com, ORCID iD:0000-0003-2603-5554

KAYNAKÇA

- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *In Journal of Social Policy Conferences* (No. 49). Istanbul University.
- Alıcı, E., & Önder, C.F. (2016). Kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (46): 381-383.
- Alpaslan, A. H. (2009). *Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması*, Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Altungül, O. (2006). “Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ
- Aydın, B. & İmamoğlu S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, Ş. (2004). Otel İşletmelerinde Örgütsel Stres Faktörleri: 4-5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 1-21.
- Baltaş, A., & Baltaş Z. (1996). *Stres ve başa çıkma yolları* (1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Beck, A. T. & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Ceylan, M. (2006). Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cheng, W.-N. K., L. Hardy & D. Markland (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Correia, M. & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranışı. Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul
- Çiftçi, E. K., Aydın, D., & Karatas, H. (2016). Determining the reasons of anxiety and anxiety states of the parents with children undergoing a surgical intervention. *The Journal of Pediatric Research*, 3(1), 23-35.
- Demir, E. (2015). Spor psikolojisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eroğlu, F. (2013). Davranış bilimleri. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Errington- Evans, N. (2012). Acupuncture for anxiety. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 18(4), 277-284.
- Gould, D., D. Bridges, E. Udry & L. Beck (1997). Coping with season-ending injuries. *The Sport Psychologist*, 11(4), 379-399.
- Hardy L, Mullen R, & Jones G. (1996). Knowledge And Conscious Control Of Motor Actions Under Stress. *British Journal Of Psychology*, 87(4), 621-636.
- Hayes, N. (2011). Psikolojiyi anlamak. İstanbul: Optimist Yayınları.

- Hışım, S. (2022). *Türk müziği ve batı müziği öğrencilerinin çalgı çalışma sürecinde öz düzenleme becerileri ile sahne performansına yönelik kaygı durumlarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Huang CW, Wee PH, Low LL, Koong YLA & Htay H, Fan Q, (2021). Prevalence and risk factors for elevated anxiety symptoms and anxiety disorders in chronic kidney disease: A systematic review and meta-analysis, *General Hospital Psychiatry*, 69, 27-40.
- Işık M. (2022). Evli kadınlarda özgül fobi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile kadın cinsel işlevleri arasındaki ilişki., Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- İslam, A. (2023). “Kadın Futbolcuların Psikolojik Becerileri İle Tutumlarına Göre Zihinsel Enerjileri” ODÜSOBİAD 13 (1), 1243-1262, Doi: 10.48146/odusobiad.1206721
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi. (Yüksek Lisans Tezi). [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ sayfasından erişilmiştir](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir).
- Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Kaya, M. B. (2018). *Yaratıcı Dramanın Stresle Baş Etmeye Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kim P, Evans GW, Angstadt M, Ho SS & Sripada CS.(2013). Effects of childhood poverty and chronic stress on emotion regulatory brain function in adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46): 18442-18447.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.
- Kuyumcu, F. P. (2024). *Türk müziği ses icracılarının sahne (konser) performansında ortaya çıkan stres ve kaygı durumları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety and depression. *Journal of Psychopathology*, 22, 236-250.
- McGrath, J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*, Illinois Univ At Urbana Dept Of Psychology.
- Morris, T. & P. C. Terry (2011). The new sport and exercise psychology companion, *Fitness Information Tech*, s.45-96.
- Mottaghi, M., A. Atarodi & Z. Rohani (2013). “The relationship between coaches’ and athletes’ competitive anxiety, and their performance.” *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 7(2): 68.
- Okutan, M. & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Özder, R. (2010). *Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özmen, M. & Önen B. (2005). *Stresle başa çıkma yolları*. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi No: 47.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa celal bayar üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı'ndaki öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı durumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli
- Paşa, M. (2007). *Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri ve bir uygulama*. (Yayınlanmamış Doktora tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Rick H. (2013). *Stress, health & well-being thriving in the 21st century*. Wadsworth, Cengage Learning, 540.
- Robbins, P. S.(1992). *Essentials of organizational behavior (3rd ed.)*. USA: Prentice Hall, Inc.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Tekin, M. (2015). *Spor Psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1-5.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yıldız, A.** (2018). Sporcuların psikolojik baskılarla başa çıkma yöntemleri ve takım dinamiğine etkisi. *Spor ve Psikoloji Dergisi*, 5(2), 45-60.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.

Bölüm 5

SPORDA SALDIRGANLIK

Metehan ÇOLAK¹
Mustafa BAŞ²

Giriş

Spor, evrensel kültür bazında değerlendirildiğinde, önemli bir parametre olup, bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici faaliyetler bütünü olarak kabul edilmektedir (Ay, 2021). Semantik olarak, vakit geçirme, oyun gibi anlamlar taşıyan spor kavramı, bununla birlikte belli başlı kuralları ve teknikleri barındıran, mücadele ve kazanma gibi faktörleri içeren sistemli bir etkinliktir (Kılıç, 2021). Spor, özünde barış, kardeşlik ve dostluk gibi değerleri taşımasına rağmen içerisinde üstün gelme çabası ve rekabetin mevcut olması, doğası gereği baskın bir kişilik özelliği olan saldırganlık kavramını da ön plana çıkarmaktadır. Saldırganlık kavramı ise kasten bir canlıya veya bir varlığa psikolojik ya da fiziksel olarak zarar vermeyi hedefleyen davranış olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık eylemi, insanlığın varoluşundan beri süregelen, günümüzde ise ailede, sokakta, okulda ve özellikle de spor müsabakalarında artış gösteren önemli bir kişisel ve toplumsal problem haline dönüşmektedir.

¹ Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Türkiye colakmetehan61@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4854-0172

² Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, mustafaabat@trabzon.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-8254-0905

meydana gelen mücadeleyle karıştırılmasını engellemekte ve sporun toplumsal değerler bakımından daha sağlıklı bir ortamda icra edilmesine katkı sağlamaktadır.

Kaynakça

- Arslan, Ö. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Ay, M. (2021). *Bireysel spor yapan sporcuların saldırganlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler altında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Bryan, W., Donachie, T. C., Vaughan, R. S., & Madigan, D. J. (2023). Don't look back in anger: A cross-sectional and dyadic examination of the Dark Triad, anger, and aggression in athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 64, 102305. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102305>
- Byrd, M. (2011). *Perfectionism hurts: Examining the relationship between perfectionism, anger, anxiety and sport aggression* (Master's thesis, Miami University).
- Fominiene, V. B., & Vveinhardt, J. (2022). Athletes' interpersonal destructive relationships: Links between forms of aggression and bullying episodes in sport settings. *Annals of Applied Sport Science*, 10(1), e962. <https://doi.org/10.52547/aassjournal.962>
- Goal. (2023). *Zinedine Zidane'in Marco Materazzi'ye kafa attığı an*. <https://www.goal.com/tr/haber/marco-materazzi-zinedine-zidane-in-kendisine-neden-kafa-attigini-yillar-sonra-itiraf-etti/bltf20d9c247f9d3b40>
- Gümüş, S. (2024). *Farklı değişkenler açısından taekwondocuların saldırganlık ve öfke düzeylerinin fair play davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Havadar, T. (2024). *Sporcuların, hakemlerin ve antrenörlerin öfke ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Doğu anadolu bölgesi örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.
- Heinz, A. J., Beck, A., Meyer-Lindenberg, A., Sterzer, P., & Heinz, A. (2011). Cognitive and neurobiological mechanisms of alcohol-related aggression. *Nature reviews. Neuroscience*, 12(7), 400-413. <https://doi.org/10.1038/nrn3042>
- Kerr, J. H. (2004). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Kılıç, Y. E. (2021). *Hokey sporcularının saldırganlık duygusunun futbolculara göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kinthead, K. (2024, Aralık 13). *49ers fans "worst in the country," fighting each other again*. Crossing Broad. <https://www.crossingbroad.com/news/eagles/49ers-fans-worst-in-the-country-fighting-each-other-again/>
- Lench, H. C., Tibbett, T. P., & Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us?. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(1), 11-25. <https://doi.org/10.1111/spc3.12229>

- Lickley, R. A., & Sebastian, C. L. (2018). The neural basis of reactive aggression and its development in adolescence. *Psychology, Crime & Law*, 24(3), 313–333. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2017.1420187>
- Mann, J. J., & Yadav, V. (2016). Aggression and resilience among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7, 1104–1106.
- Marasescu, M. R. (2013). Athletes' involvement in violence and aggression within the context of sports competition. *Contemporary Readings in Law and Social Justice*, 5(2), 183–188.
- Mazzanti, M., Masini, A., Sanmarchi, F., Dallolio, L., & Mascherini, G. (2025). Aggression and sport: A cross-sectional study on behavioral tendencies of athletes. *Journal of bodywork and movement therapies*, 42, 982–988. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.03.001>
- McDougall, C. (2021). The individual conduct elements of the crime. In *The Crime of Aggression under the Rome Statute of the International Criminal Court* (pp. 213–257). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108769143.008>
- Peters, J. (2005). *Social behaviour in adolescence: Exploring the relations between aggression, physical activity and gender* (Master's thesis, Carleton University).
- Pixabay. (t.y.). *Ice hockey players fighting* [Fotoğraf]. <https://pixabay.com>
- Schöne, M., Seidenbecher, S., Tozzi, L., Kaufmann, J., Griep, H., Fenker, D., Frodl, T., Bogerts, B., & Schiltz, K. (2019). Neurobiological correlates of violence perception in martial artists. *Brain and behavior*, 9(5), e01276. <https://doi.org/10.1002/brb3.1276>
- Sheinov V. P. (2018). Social interactions of assertive individuals. *J Psychol Clin Psychiatry*, 9(6), 686–691. DOI: 10.15406/jpcpy.2018.09.00617
- Shokoufeh, S., & Erhan, S. E. (2016). Personality and aggression compared between sportsman and non-sportsmen in Erzurum province. *International Journal of Sports Science*, 6, 27–31.
- Terzi, M. (2025). *Profesyonel voleybolcuların iletişim becerileri ile saldırganlık ve öfke düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gümüşhane.
- Vissek, A. J. (2007). *Athletic identity and aggressive behavior: A cross-cultural analysis in contact and collision sports* (Doctoral dissertation, West Virginia University).
- Vitali, F., & Conte, S. (2022). Preventing violence in youth sport and physical education: The NOVIS proposal. *Sport Sci Health* 18, 387–395. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00817-9>
- Wilkowski, B. M. (2010). The anatomy of anger: an integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78(1), 9–38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00607.x>
- Yoka, K. (2023). *Farklı branşlarda spor yapan sporcuların saldırganlık, öfke düzeylerinin fairplay davranışları üzerine etkisi, sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesi kanununa yaklaşımlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Bölüm 6

SPOR SAKATLIKLARI

Sonay Serpil DAŞKESEN¹

Spor sakatlıkları, sportif bir etkinlik veya antrenman sırasında ani bir travma ya da tekrarlayıcı mekanik bir yüklenme sonucunda kas iskelet sisteminde ortaya çıkan sporcunun biyomekanik fonksiyonlarını sınırlandıran ve performans üzerinde olumsuz etki bırakan doku hasarıdır (Meeuwisse vd., 2007).



Resim 1. Spor sakatlıkları

Spor sakatlıkları bir fiziksel doku hasarının ötesinde sporcunun performansı, psikolojik iyi oluşu ve sağlığı üzerinde çok yönlü olumsuz sonuçlara neden olan bir süreçtir. Sakatlığa maruz kalan bir sporcu müsabakalardan uzak kalması nedeniyle performansında belirgin düşüşler yaşamakta ve bu durum uzun vadede gelişimini yavaşlatmaktadır (Junge & Dvorak, 2000). Sakatlık sonrası ortaya çıkan hareket kısıtlılığı, ağrı ve fonksiyonel kayıplar günlük yaşam aktivitelerini de olumsuz etkilemektedir (Van Mechelen vd., 1992). Bununla birlikte sakatlık yaşayan sporcularda özgüven kaybı, motivasyon düşüklüğü, spora yeniden

¹ Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, sonayserpilalpdogan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-8227-6590

- Ayak bileği burkulmalarını %30–45 azalttığı bildirilmiştir (Emery & Meeuwisse, 2010).

7.5. Beslenme ve Hidrasyon

Beslenme yetersizlikleri:

- Kas hasarının iyileşmesini geciktirebilir,
- Bağ dokusu ve tendon dayanıklılığını azaltabilir,
- Enerji eksikliği nedeniyle aşırı yüklenmeye bağlı sakatlık riskini artırabilir.

Kadın sporcularda Enerji Yetersizliği hormonal düzensizlikler ve stres kırıkları açısından kritik bir risk faktörüdür (Mountjoy vd., 2014).

Hidrasyon ise kas fonksiyonunu korumada ve eklem sıvısının viskozitesini korumada rol oynamaktadır. Sporculardaki %1–2’lik sıvı kaybı bile koordinasyonu ve performansı olumsuz etkilemektedir (Arnaoutis & Neophytou, 2025).

7.7. Spor Psikolojisinin Rolü

Güncel literatür spor sakatlıklarında fizyolojik nedenler kadar psikolojik durumlarında etkili olduğunu bildirmektedir.

Psikolojik faktörler:

- Kaygı düzeyi
- Dikkat dağınıklığı
- Risk alma davranışları
- Özgüven gibi değişkenler yaralanma olasılığını etkilemektedir (Williams & Andersen, 1998).

KAYNAKÇA

- Agel, J., Palmieri-Smith, R., Dick, R., et al. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate women’s volleyball injuries. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 295–302.
- Anadolu Ajansı. (2025). *Futbolda yürek burkan sakatlıklar*. <https://www.aa.com.tr/tr/dun-yadan-spor/futbolda-yurek-burkan-sakatliklar/810182>
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Arnaoutis, G., & Neophytou, P. (2025). The effect of acute dehydration upon muscle strength indices in elite karate athletes: A randomized crossover study. *Nutrients*, 17(9), 1452.
- Bahr, R., & Bahr, I. A. (1991/1997). Incidence of acute volleyball injuries: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 7(3), 166–171.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329.
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, D. (2012). PRICE needs updating: Should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 220–222.

- Bruckner, P., & Khan, K. (2017). *Bruckner & Khan's clinical sports medicine*. McGraw-Hill.
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function (Part 2). *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(4), 549–563.
- Deitch, J. R., Starkey, C., Walters, S. L., & Moseley, J. B. (2006). Injury risk in professional basketball players: A comparison of WNBA and NBA athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 34(7), 1077–1083.
- Ekstrand, J., Häggglund, M., Kristenson, K., Magnusson, H., & Waldén, M. (2013). Fewer ligament injuries but no preventive effect on muscle injuries and severe injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 732–737.
- Emery, C. A., & Meeuwisse, W. H. (2010). The effectiveness of proprioceptive training in preventing ankle sprains. *British Journal of Sports Medicine*, 44(6), 418–423.
- Flørenes, T. W., et al. (2010). Injuries in World Cup alpine skiing: A 7-year cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 44(13), 973–978.
- Fuller, C. W. (2007). Managing the risk of injury in sport. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), 182–187.
- Gurau, T. V., Gurau, G., Musat, C. L., Voinescu, D. C., Anghel, L., Onose, G., ... & Iordan, D. A. (2023). Epidemiology of injuries in professional and amateur football men (Part II). *Journal of Clinical Medicine*, 12(19), 6293.
- Häggglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: An 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 738–742.
- Hertel, J. (2008). Sensorimotor deficits with ankle sprains. *Clinics in Sports Medicine*, 27(3), 353–370.
- Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2005). Biomechanical measures of neuromuscular control and ACL injury risk. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(4), 492–501.
- Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2005). Reducing ACL injury rates in female athletes: What works? *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 436, 28–40.
- Hewett, T. E., Myer, G. D., Ford, K. R., Heidt, R. S., Colosimo, A. J., McLean, S. G., ... & Succop, P. (2005). Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading predict ACL injury risk in female athletes: A prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(4), 492–501.
- Hootman, J. M., Dick, R., & Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 311–319.
- Junge, A., & Dvorak, J. (2000). Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5, Suppl.), 40–46.
- Junge, A., & Dvorak, J. (2000). Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5, Suppl.), S40–S46.
- Khan, K. M., Cook, J. L., Kannus, P., Maffulli, N., & Bonar, S. F. (2002). Time to abandon the “tendinitis” myth: Painful, overuse tendon conditions have a non-inflammatory pathology. *BMJ*, 324(7338), 626–627.
- Lakshakar, P., Sathe, P., Sathe, A., & Kumar, D. V. (2022). Common sports injury in football players: A review. *International Journal of Science & Healthcare Research*, 7(2), 26–34.

- Maupin, D., Schram, B., Canetti, E., & Orr, R. (2020). The relationship between acute: chronic workload ratios and injury risk in sports. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 11, 51–75.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury: The recursive nature of risk and causation. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), 215–219.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), 215–219.
- Mirkin, G. (1978). *The sportsmedicine book*. Little, Brown.
- Mountjoy, M., et al. (2014). The IOC consensus statement on RED-S. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491–497.
- MusculoskeletalKey. (2025). *Nonoperative treatment and natural history of posterior cruciate ligament injuries*. <https://musculoskeletalkey.com/nonoperative-treatment-and-natural-history-of-posterior-cruciate-ligament-injuries/>
- National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. (2025). *Sports injuries*. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/sports-injuries>
- Pujol, N., Rousseaux-Blanchi, M. P., & Chambat, P. (2007). The incidence of anterior cruciate ligament injuries among competitive alpine skiers: A 25-year investigation. *The American Journal of Sports Medicine*, 35(7), 1070–1074.
- Racinais, S., Dablainville, V., Rousse, Y., Ihsan, M., Grant, M. E., Schobersberger, W., ... & Engebretsen, L. (2024). Cryotherapy for treating soft tissue injuries in sport medicine: A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(20), 1215–1223.
- Radiology Associates Inc. (2025). *Sports injuries and radiology*. <https://radiologyassociates-inc.com/blog/2024/07/03/sports-injuries-and-radiology/>
- Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., ... & Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: Cluster randomized controlled trial. *BMJ*, 337, a2469.
- Sportlife. (2025). *Lesiones deportivas: Tipos, diagnóstico, prevención*. <https://www.sportlife.es/vida-sana/lesiones/>
- van Dyk, N., Behan, F. P., & Whiteley, R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries: A systematic review and meta-analysis of 8459 athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 53(21), 1362–1370.
- van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports Medicine*, 14(2), 82–99.
- van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. G. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: A review of concepts. *Sports Medicine*, 14(2), 82–99.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69.*