Hipnozun Sportif Performans ve Zihinsel Hazırlık Üzerindeki Etkisi

Yazar: Dr. Ocak Korhan Özduru

Dergi: Current Science, Cilt 6, Sayı 69, 2025, s. 669–684

Makale kodu: 0099-0001-2510-0124

ISSN: 2667-9515 | **Barkod:** 977266795001

Yayın ve dergi bilgileri

Kaynak dosya, çalışmanın EAALS — European Academic Studies and Laboratory Services tarafından akreditasyon, onay ve destek süreçlerine tabi olduğunu belirtir. *Scientific Studies – Current Science Georgia / Current Science* imtiyaz sahibi Tsisana Kharabadze ve editörler Niyaz Bokvadze, Prof. Sabrina Corbi ile Prof. Samantha Lewes tarafından temsil edilmektedir. Dergi kendisini aylık, hakemli, çok disiplinli bir yayın olarak tanıtır; uluslararası sıralama ve kayıtlarda bulunduğunu, nitelikli makalelerin bu sürece katkı yaptığını, yanıt/ret süresinin 30–90 gün olduğunu ve abonelere ayın ilk haftasında gönderildiğini ifade eder. Sayfa diplerinde Advanced Sciences Index (ASI) iletişim bilgileri tekrar edilir. Bu bilgiler kaynak yayıncıya ait beyanlardır.

Özet

Performans geliştirme uygulamalarının spora özgü çabaların ötesinde birçok alana uzanması, performansın fizyolojik ve psikolojik temellerini vurgulamaktadır. Bu durum, hipnozun oluşturduğu türden psikolojik durumların, farklı performans etkinliklerinde en uygun uygulama için gerekli fizyolojik tepkileri ve bilişsel işlevleri nasıl değiştirdiğinin kapsamlı biçimde anlaşılmasını gerektirir (Zahedi et al., 2024). Bedensel kondisyon ve teknik beceriler temel önemini korumakla birlikte, rekabetçi sporda zirve performans için psikolojik etkenlerin belirleyici rolü giderek daha fazla kabul edilmektedir (Bedir et al., 2025). Çağdaş spor psikolojisi zihinsel, duygusal ve fiziksel boyutların karşılıklı bağlantısını öne çıkarır; zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlığın sportif başarıdaki kritik işlevini vurgular (Gandrapu & Rakesh, 2024).

Sporcunun odağını koruması, stresi yönetmesi ve güçlükler karşısında uyum sağlayabilmesi, elit düzeyde performans kapasitesini önemli ölçüde etkiler (Galily et al., 2024). Bu nedenle öz güven, güdülenme, konsantrasyon ve sebat gibi bilişsel becerileri geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler sporcunun potansiyelini azami düzeye çıkarmada önemlidir (Gandrapu & Rakesh, 2024). Bunlar arasında imgeleme gibi teknikleri içeren zihinsel beceri eğitimi, özellikle baskı altındaki durumlarda sporcunun potansiyelini gerçekleştirmesini sağlayan psikolojik hazırlığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Volgemute et al., 2025; Gandrapu & Rakesh, 2024).

Anahtar kelimeler: Hipnozun etkisi; hipnoz ve sportif performans; zihinsel hazırlık; hipnoz; hipnoz ve performans.

Giriş

Psikolojik stratejilerin kullanımı, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve baskıyla baş etmek için giderek daha sık uzman desteğine başvurmasıyla birlikte, performans ve iyilik hâlinin eniyilenmesinde spor psikolojisinin rolünü vurgulayan yeni çalışmalarla desteklenmektedir (Galily et al., 2024). Bu bütüncül yaklaşım, yönetilemediğinde zirve performans potansiyelini belirgin biçimde sınırlandırabilen başarısızlık korkusu ve performans kaygısı gibi karmaşık

durumların ele alınmasını kapsar. Dolayısıyla hipnoz gibi etkili psikolojik müdahaleler, bu olumsuz duygusal durumların azaltılmasına ve daha güçlü bir zihinsel hazırlık ortamının geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Psikolojik etkenlerle sportif performansın incelikli etkileşimini anlamak, hem bedensel hem zihinsel hazırlığı hedefleyen kapsamlı antrenman programları geliştirmek için gereklidir (Ayrancı & Aydın, 2025). Öz güven, motivasyon, konsantrasyon ve sebat rekabet sonuçlarını derinden etkileyebilir (Gandrapu & Rakesh, 2024). Yarışmanın yaygın stres kaynakları sporcuların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini olumsuz etkileyebilir; psikolojik müdahaleler bu etkilerin azaltılması bakımından önemlidir (Dachen & Koche, 2023). İmgeleme gibi uygulamalarla desteklenen zihinsel sağlamlık, yorgunluk, baskı ve kaygıya dayanma ve yarışmada uyumlu sorun çözmeyi kolaylaştırma işlevi görebilir (Özcan, 2024; Volgemute et al., 2025). Psikolojik müdahaleler yalnız performansı artırmakla kalmayıp sakatlanma, aşırı antrenman ve tükenmişlik gibi sorunları azaltma açısından da önemlidir (Fronso & Budnik-Przybylska, 2023).

Buna karşılık onlarca yıllık araştırmaya rağmen psikolojik müdahalelerin gerçek sportif performansa ne ölçüde ve hangi mekanizmalarla etki ettiği bilimsel tartışma konusudur (Reinebo et al., 2023). Zihinsel hazırlık yöntemlerinin incelikli etkilerini nicel olarak belirlemek güçtür; ilk bulgular ve deneyimsel gözlemler yarara işaret etse de kesinlik sınırlıdır (Galily et al., 2024). Özellikle psikolojik beceri eğitimi, farkındalık temelli uygulamalar ve imgeleme performans üzerinde orta düzey etkiler göstermiş olsa bile, randomize olmayan araştırmalar ve öznel performans ölçütleri dışlandığında etkiler sıklıkla istatistiksel anlamlılığını kaybeder. Bu durum daha güçlü yöntemler ve şeffaf raporlama gereksinimini ortaya koyar (Reinebo et al., 2023).

Yöntem

Randomize kontrollü çalışmalar ve açık bilim uygulamaları dâhil yöntemsel titizlik, spor psikolojisi müdahalelerinin etkililiğini kesin olarak ortaya koymak ve nesnel sportif sonuçlara etkilerini aydınlatmak için gereklidir (Reinebo et al., 2023). Gelecekte daha sıkı deneysel tasarımlar ve şeffaf raporlama kullanılmalı; veri kümeleri açık bilim arşivlerinde erişilebilir kılınmalıdır. Böylece daha kapsamlı meta-analizler yapılabilir ve sportif performansı eniyileyen psikolojik tekniklerin kanıt temeli güçlenebilir. Psikolojik dinamiklerin daha rafine biçimde kavranması, zihin-beden bağlantısını kullanarak sporcunun potansiyelini ve genel iyilik hâlini geliştiren kanıta dayalı müdahalelerin tasarlanması açısından önemlidir (Gómez, 2024; Evans & Brewer, 2021; Reinebo et al., 2023).

Bilimsel hassasiyetle uygulanan psikolojik stratejiler, yalnız fiziksel antrenmanın ötesinde sporcunun rekabet kapasitesinin kapsamlı gelişimine katkıda bulunabilir (Reinebo et al., 2023). İyimserlik ve kötümserlik gibi psikolojik özelliklerin dayanıklılık ve başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisi nedeniyle, bu özellikleri ele alan kişiselleştirilmiş müdahaleler de geliştirilebilir (Astuti et al., 2024). İyimserlik ve farkındalığı geliştirmek, kötümserliği azaltmak, yoğun yarışma baskısıyla baş etmeyi kolaylaştıran sağlam bir zihinsel tutum oluşturabilir. Ancak çalışmaların yöntem ve raporlama standartlarındaki tutarsızlıklar özgül müdahalelerin gerçek etkililiğini belirsizleştirir (Reinebo et al., 2023). Bu nedenle uygulama kontrolleri güçlü, boylamsal ve deneysel araştırmalar yürütülmeli; hem iyilik hâli hem nesnel sportif performans ölçülmelidir (Schmid et al., 2024). Müdahalelerin hangi bileşenlerinin hangi sonuçlara ne yolla ulaştığını anlamak için aracı değişkenler de incelenmelidir (Ekelund et al., 2023). Sinirbilim bulguları, müdahalelerin beyin yapısı ve işlevlerini, dikkat, bellek ve duygu gibi süreçleri nasıl etkilediğini açıklamaya yardımcı olabilir (Astuti et al., 2024).

Literatür Taraması

Psikolojik müdahalelerle sinirbilimsel içgörülerin bütünleştirilmesi, rekabetçi sporda hem performansı geliştirmek hem zihinsel iyilik hâlini desteklemek için yeni olanaklar sunar (Park & Jeon, 2023). Zirve performansın altında yatan karmaşık psikolojik ve fizyolojik etkenleri, fiziksel ve teknik antrenmanla birlikte ele alan programlar gereklidir (Röthlin et al., 2023). Spor psikologları ve psikiyatristlerinin yer aldığı disiplinler arası iş birliği, koruyucu önlemler, kişisel gelişim ve hedefli klinik müdahaleleri içeren kapsamlı bir ruh sağlığı yaklaşımı sağlar. Böylece zihinsel ve bedensel sağlığın ilişkisi ele alınarak sporcunun sürdürülebilir başarısı ve genel iyilik hâli desteklenir (Röthlin et al., 2023).

Buna rağmen sporculara yönelik ruh sağlığı müdahalelerinin etkililiğine ilişkin mevcut literatür kesin sonuçlar sunmamaktadır; pratik uygulamalara yönelik kanıta dayalı önerilerde önemli boşluklar vardır (Ekelund et al., 2023). Özellikle elit sporun doğasında bulunan stres kaynakları karşısında sporcunun iyilik hâli ve sağlamlığını destekleyen proaktif sistemler üzerine daha fazla araştırma gerekmektedir (Lundqvist et al., 2022). Randomize kontrollü tasarımlar ve geçerli sonuç ölçütleriyle daha titiz müdahale çalışmaları yürütülmelidir (Breslin et al., 2017). Müdahalelerin özgül hedefleri, sporcunun psikolojik sorununun niteliği ve şiddetine göre bağlamsal uygunluğu daha açık tanımlanmalıdır (Ekelund et al., 2023). Böylece psikolojik iyilik hâlinin kuramsal modelleriyle yüksek performans ortamındaki uygulamalar arasındaki boşluk daraltılabilir.

Psikolojik sağlamlığın biyolojik temellerinin incelenmesi ve beyin dalgası örüntülerini düzenlemek için sinirbilim ile spor bilimini birleştiren nörogeribildirim eğitiminden yararlanılması, performansa elverişli zihinsel durumların geliştirilmesi konusunda yeni bilgiler sağlayabilir (Li, 2024; Cheng et al., 2024). Psikolojik ve sinirbilimsel bakış açılarını kapsayan yaklaşım, yalnız ruhsal bozuklukların tedavisinden öte zihinsel iyilik hâlini ve bütüncül sporcu gelişimini destekler (Röthlin et al., 2023). Özellikle elit sporcuların kendine özgü gereksinimlerinde psikolojik ve sosyal etkenlerle performansın kesişimi daha ayrıntılı incelenmelidir (Aditya et al., 2024).

Uygulayıcılar, sporcuların algılanan kaynaklarını geliştirmeye, temel psikolojik gereksinimlerini karşılamaya ve kaçınma hedeflerini teşvik etmekten uzak durmaya odaklanmalıdır (Schmid et al., 2024). Beklenen, doğal çevresel streslere karşı iyilik hâlini ve sağlamlığı koruyan proaktif destekler; risk durumunda ise hedefli önleme ve tedavi gerekir (Lundqvist et al., 2022). Elit sporda anlam ve amacın ne olduğunun daha açık biçimde ele alınması, sporcuların potansiyellerine ulaşmalarına, iyi oluşlarını korumalarına ve kariyer stresleriyle başa çıkmalarına yardım edebilir (Oblinger-Peters et al., 2024). Özellikle çevrim içi zihinsel antrenman programları performans ve iyilik hâli için umut vericidir; ancak programların etkili tasarlanması ve uygulanması açısından paydaş deneyimlerinin nitel olarak anlaşılması önemlidir (Rossing et al., 2024).

Sporcuların sportif yaşam projelerine bağlılıklarının varoluşsal bir boyutu vardır. Bu nedenle geleneksel spor psikolojisi yöntemleriyle birlikte daha derin kişisel sorunları ele alan anlam odaklı müdahaleler de gerekli olabilir (Oblinger-Peters et al., 2024). Çok bileşenli yaklaşımların etkililiğini doğrulamak için gelecekte daha büyük ve çeşitli örneklemler üzerinde araştırma yapılmalıdır (McLoughlin et al., 2020). Hipnoz, meditasyon ve nörogeribildirim gibi zihinsel hazırlık tekniklerinin birlikte ele alınması, sportif gücün sadece fiziksel kondisyona bağlı olmadığı ve bilişsel-duygusal durumların önem taşıdığı bir paradigma değişikliğini göstermektedir.

Elit sporcularda ruh sağlığı bozukluklarının giderek daha fazla tanınması, bireysel müdahalelerin ötesinde sporcu, antrenör ve yüksek performans ekibini kapsayan ekolojik sistemi ele alan destek yaklaşımını gerektirir (Purcell et al., 2022; Moesch et al., 2018). Spor kuruluşlarında psikolojik güvenliğin ve destekleyici ortamların güçlendirilmesi, yaşam boyu biriken stresin etkilerini azaltabilir ve uzun süreli ruhsal iyilik hâlini destekleyebilir (McLoughlin et al., 2020). Farkındalık eğitimi gibi yeni uygulamalar sporcularda kaygıyı azaltma ve duygu düzenlemeyi geliştirme açısından yararlı bulunmuştur (Tang et al., 2023). COVID-19 salgını sporcu ruh sağlığına odaklanmayı artırmış; sanal zihinsel beceri eğitimi ve kabul temelli yöntemler gibi farklı stratejilerin geliştirilmesini hızlandırmıştır (Schmid et al., 2024; Christensen et al., 2024). Bu değişim, sağlamlık ve duygusal iyilik hâlinin bedensel antrenmanın ekleri değil, zirve performansın ayrılmaz bileşenleri olduğunu yansıtır.

Elit sporun kendine özgü baskılarına uygun müdahalelerin etkililiği daha titiz araştırmalarla sınanmalıdır (Galily et al., 2024). Farkındalık ve hipnotik durumlarda beyin etkinliğini görüntüleyen fMRI araştırmaları, zihinsel sağlık müdahalelerinin nörobiyolojik mekanizmalarını ve olası nesnel etki işaretlerini ortaya koyabilir. Bu çalışmalar, stres azaltma ve performansın eniyilenmesiyle ilişkili sinirsel yolların nasıl değiştiğini açıklayarak geleneksel psikolojik teknikleri yeni sinirbilimsel yaklaşımlarla birleştiren kişiselleştirilmiş programların geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Gelecekteki araştırmalarda sakatlanma sürecini açıklamaya çalışan farklı teorik modellerin birleştirildiği bütüncül yaklaşım, karmaşık, etkileşimli ve dinamik koşulları daha iyi anlamayı sağlayabilir (Carfora et al., 2022). Spor dalları arasında sakatlanma riskini azaltmada yararı bildirilen stres yönetimi müdahaleleri daha fazla önemsenmelidir (Tranæus et al., 2024). Sakatlanmadan korunmaya psikolojik disiplinleri katmak, fizyolojik antrenmanı tamamlayarak risk yaratan psikolojik kaygıları ele alabilir (Ericksen et al., 2021). Sporcular ve çalışma arkadaşlarıyla güçlü ilişkiler kurulması ve psikososyal stres ile algılanan toparlanmanın düzenli taranması korunmayı güçlendirebilir (Tranæus et al., 2024). Farkındalık, kabul temelli uygulamalar ve bilişsel-davranışçı programların rehabilitasyona katılması, başa çıkmayı, yetkinlik ve özerklik duygularını geliştirebilir. Ancak yarara ilişkin kanıtlar artmasına rağmen özellikle sakatlanma önleme alanındaki psikolojik müdahaleler yaygın biçimde kullanılmamaktadır (Evans & Brewer, 2021; Tranæus et al., 2024).

Araştırmadan uygulamaya geçişteki bu boşluğu kapatmak için müdahalelerin erişilebilir, uyarlanabilir ve mevcut tedavi-antrenman protokollerine kolayca entegre edilebilir olması gerekmektedir. Araştırma ile uygulama arasındaki 'ölüm vadisi'ni aşmak, sporcuların tasarıma katılmasını ve açık maliyet-yarar kanıtlarının sunulmasını gerektirir (Evans & Brewer, 2021). Gelecekte uygulanma stratejileri, bireysel farklılıklar ve bağlama özgü stres etkenleri bakımından değerlendirilmelidir (Slimani et al., 2018; Evans & Brewer, 2021). Gerçek yaşamda kullanımı kolay ve pratik protokoller geliştirilmeli, sporcuların farklı gereksinim ve tercihlerine duyarlı kalınmalıdır.

Nöromüsküler ısınmaya benzer kısa ve yinelenebilir zihinsel ısınma rutinleri, stres azaltıcı ögeleri antrenman ve yarışma öncesi hazırlığa yerleştirebilir (Evans & Brewer, 2021). Spor psikolojisinde yalnızca etkililiği göstermek değil, kanıta dayalı yöntemlerin farklı spor ortamlarına nasıl yayılacağı ve entegre edileceği de araştırılmalıdır. Bu tür uygulamalar uzman müdahalesi gereksinimini azaltarak öz düzenlemeyi ve sakatlanmadan koruyucu davranışları geliştirebilir (Evans & Brewer, 2021). Sakatlık psikolojisinin kuramsal temeli güçlü olmasına rağmen bu bulguların önleme ve rehabilitasyon protokollerinde yaygın kullanımı sınırlıdır.

Gerçek ortamda yararlılığı ve uygulanabilirliği sınayan, ampirik olarak destekli ve elit sporun ekolojik sistemlerine kolay uyarlanan uygulamalar geliştirilmeli; araştırma-uygulama boşluğu kapatılmalıdır (Evans & Brewer, 2021).

Sakatlık rehabilitasyonuna uyumda hedef belirlemenin etkisine ilişkin sınırlı araştırma, hedef türleri, zamanlama ve etki mekanizmaları hakkında daha güçlü kanıt gerektirmektedir. Hedef belirlemenin imgeleme ve öz konuşma gibi stratejilerle birleştiğinde uyumu ve toparlanma sonuçlarını nasıl güçlendirdiği araştırılmalıdır (Evans & Brewer, 2021). Sporcuyu spora dönüş süreci hakkında bilgilendiren ve etkin başa çıkmayı destekleyen profesyonel yardımın yararı, sakatlığa yatkınlık ve sağlamlığı etkileyen psikolojik etkenlerle birlikte incelenmelidir (Carfora et al., 2022). Bu bilgi, fiziksel iyileşmenin yanında gelecekteki sakatlıklara karşı zihinsel dayanıklılığı güçlendiren, uzun vadeli iyilik hâli ve performansı destekleyen müdahalelerin tasarlanmasını sağlayabilir. Sporcuların gereksinim, tercih, kapasite ve sınırlılıklarının belirlenmesi, kanıta dayalı uygulamaların yararını en üst düzeye çıkarır (Evans & Brewer, 2021).

Bireyselleştirilmiş psikolojik destek, genel programların ötesine geçerek her sporcunun psikolojik profiline ve koşullarına uyarlanmalıdır. Bu yaklaşım, özellikle kariyer sonlandırıcı sakatlıklarda ve rekabetçi spordan ayrılma sürecinde ruh sağlığını desteklemek açısından yaşamsal önem taşır (Tranæus et al., 2024). Kariyer sonlandırıcı sakatlığın psikolojik sonuçları, doğrudan rehabilitasyonun ötesindedir; kimliğin yeniden kurulması ve spor sonrası yaşama sağlıklı uyum için müdahaleler gerektirir (Reussner et al., 2023). Rehabilitasyona uyumsuzluğun uzun vadeli riskleri, fiziksel iyileşmenin ardından da psikolojik katılımın sürmesini vurgulayan sporcu eğitimlerini gerekli kılar (Carfora et al., 2022). Spor hekimliği uygulayıcıları korunmadan iyileşmeye kadar sakatlık sürecinin tamamında psikolojik, fiziksel, fizyolojik ve biyomekanik etkenleri bütünleştirmelidir (Tranæus et al., 2024).

Spor psikologları, fizyoterapistler ve antrenörlerin iş birliği, rehabilitasyonun fiziksel ve zihinsel yönlerini birlikte ele alan kapsamlı destek sistemleri kurabilir (Brooks et al., 2022; Tranæus et al., 2024). Psikolojik durumlarla fizyolojik kırılganlıklar arasındaki bağlantının ele alınması sakatlık riskini azaltabilir ve toparlanma sonuçlarını geliştirebilir (Slimani et al., 2018). Araştırmalar sıklıkla sporcunun bireysel sakatlanma tepkisine odaklanmış olsa da daha kapsamlı anlayış için toplumsal bağlam ve disiplinler arası ekiplerin etkisi de dikkate alınmalıdır (Everard et al., 2024). Atletik antrenörler, fizyoterapistler, spor psikologları ve antrenörler arasındaki iş birliği, destekleyici rehabilitasyon çevresi açısından belirleyicidir (Tranæus et al., 2024; Christensen et al., 2024). Stres yönetimi ve başa çıkma gibi psikolojik unsurların fiziksel iyileşme protokollerine sorunsuz biçimde dâhil edilmesi, daha bütüncül bakım sağlayabilir (Rossing et al., 2024; Brooks et al., 2022; Tranæus et al., 2024). Kas-iskelet sistemi sakatlanmalarının yetişkin sporcularda yaygın olması ve sıkıntı, kaygı, depresyona yol açabilmesi, yalnız bedensel tedavinin ötesinde desteği gerekli kılar (Furie et al., 2023; Brooks et al., 2022).

Bulgular

Spor sakatlanmalarının kaygı ve depresyon gibi derin ruh sağlığı sonuçlarının kabul edilmesi, fiziksel ve psikolojik iyilik hâlini birlikte hedefleyen etkili müdahaleler için gereklidir (Brooks et al., 2022). Duygudurum değişiklikleri ve rehabilitasyona uyum sorunları toparlanmanın seyrini etkileyen önemli faktörlerdir; kişinin başa çıkma biçimleri ve kişilik özellikleri göz önünde tutulmalıdır (Clement et al., 2014). Sadece stres yönetimine değil psikolojik beceri eğitimine de dayanan önleyici yaklaşımlar sağlamlığı artırıp sakatlanma riskini azaltabilir (Evans & Brewer, 2021). Bilişsel değerlendirmeler, duygusal tepkiler ve davranışsal yanıtlar rehabilitasyonun

niteliğini belirgin biçimde etkiler (Podlog et al., 2014; Clement et al., 2014). İmgeleme, gevşeme ve hedef belirleme gibi tekniklerin rehabilitasyona katılması, başa çıkmayı geliştirip yeniden sakatlanma kaygısını azaltabilir (Tranæus et al., 2024).

Motivasyon, öz güven ve sosyal destek gibi psikolojik etkenler, rehabilitasyon protokollerine uyum ve başarılı spora dönüş açısından bedensel iyileşme kadar önemlidir (Tranæus et al., 2024; Evans & Brewer, 2021). Biyopsikososyal yaklaşım, kas-iskelet sistemi rehabilitasyonu kılavuzlarında daha fazla yer bulmakta; spora dönüşü eniyilemek için psikolojik etkenlerin fiziksel iyileşmeyle birlikte ele alınmasını önermektedir (Cederström et al., 2022). Üniversite sporcularının önemli bir bölümü depresyon ve kaygı belirtileri bildirmektedir; sakatlanma sonrasında yaralı sporcuların genel nüfusa göre daha yüksek kaygı ve depresyon oranları göstermesi, rehabilitasyona uyumu azaltabilir (Li et al., 2017; Furie et al., 2023). Bu nedenle rehabilitasyon personeli sporcunun toparlanma ve rekabete dönüşünü etkileyen çok sayıda faktör hakkında kapsamlı bilgiye ihtiyaç duymaktadır (Paul, 2014).

Sav

Stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve farkındalık gibi müdahalelerin daha iyi anlaşılması, iyileşme seyrini eniyilemek ve sporcunun branşına başarılı dönüşünü sağlamak için önemlidir (Weiß et al., 2024). Fiziksel rehabilitasyondaki gelişmelere karşın sporcuların iyileşme sonrası olumsuz psikolojik sonuçlar yaşamaya devam etmesi, psikolojiyi iyileşmenin ayrılmaz parçası değil ayrı alan olarak ele alan yaklaşımlardaki boşluğu gösterir (Cederström et al., 2022). Örneğin fizyoterapistlerin klinikte psikolojik etkenleri de ele alabilmesi, yalnız fiziksel onarıma odaklanmanın ötesinde bütünleşik bir bakım sağlayabilir. Fiziksel iyileşme tamamlandığı hâlde yeniden sakatlanma korkusu, kaygı ve güven azalması yaşayan sporcular spora dönüş için psikolojik olarak hazır olmayabilir (Christensen et al., 2024).

Bu engeller toparlanmayı uzatabilir, yeniden sakatlanma riskini artırabilir ve tam fiziksel iyileşmeye rağmen dönüş performansını olumsuz etkileyebilir (Rogers et al., 2023). Depresyon ve kaygı belirtileri yüksek üniversite sporcularının sakatlıktan daha uzun sürede iyileşebilmesi, ruh sağlığının fiziksel toparlanmaya doğrudan etkisini vurgular (Torres et al., 2023). Sakatlık öncesinde yüksek kaygı ve depresyon belirtileri yaşayan sporcuların yeni sakatlıklara daha yatkın olabileceği bildirilmiştir (Rogers et al., 2023; Li et al., 2017). Psikolojik hazır oluşa yönelik müdahaleler bu nedenle hem önleme hem rehabilitasyon açısından önemlidir; ancak hazır oluşun nasıl tanımlanıp en iyi hangi araçlarla değerlendirileceğine ilişkin ortak görüş henüz oluşmamıştır (Evans & Brewer, 2021).

Bilişsel-davranışçı stratejiler ve farkındalık içeren programların sakatlanmış sporcularda ağrı şiddetini, yeniden sakatlanma korkusunu ve ağrıyı felaketleştirmeyi azaltarak işlevsel sonuçları ve psikolojik iyilik hâlini geliştirebildiği belirtilmektedir (Tranæus et al., 2024). Rehabilitasyona imgeleme ve hedef belirleme gibi zihinsel beceri eğitimlerinin eklenmesi, fizik tedaviye daha iyi uyum ve daha hızlı spora dönüşle ilişkilendirilmiştir (Tranæus et al., 2024). Bu teknikler yalnız kayıp ve yeni sakatlık korkusunu azaltmaz; rekabetçi ortama dönüş için uygun performans zihniyetini de destekler (Gómez-Espejo et al., 2022; Schmid et al., 2024). Sporcunun ruh hâli ve psikolojik durumu, kaygı, depresyon ve stres düzeyleriyle birlikte dönüş seyrini belirgin biçimde etkiler. Duygusal iyilik hâli, spora başarılı dönüş açısından fiziksel iyileşme kadar kritiktir (Gómez-Espejo et al., 2022).

Spora dönüşte psikolojik hazır oluşun değerlendirilmesi önemlidir; olumlu duygusal tepkiler ve güçlü psikolojik durum, daha iyi rehabilitasyon sonuçları ve daha düşük yeniden sakatlanma

riskiyle ilişkilidir (Gómez-Espejo et al., 2022; Pastrana et al., 2024). Sakatlık Sonrası Oyuna Dönüşe Psikolojik Hazırlık Anketi (Injury-Psychological Readiness to Return to Play) gibi araçlar spora dönmekte tereddüt yaşayanları belirlemede yararlı olabilir (Juggath & Naidoo, 2024). Hedef belirleme ve kabul-kararlılık terapisi içeren müdahalelerin rehabilitasyona uyumu ve öz yeterliği geliştirdiği bildirilmiştir (Tranæus et al., 2024). Bunlar sakatlık sonrası sürdürülebilir performans için sağlamlık ve öz yeterlik gibi olumlu özellikleri de destekler.

Özellikle zihinsel imgeleme, yeniden sakatlanma korkusu dâhil sakatlıkla ilişkili olumsuz belirtileri yönetmede yerleşik bir strateji olarak kabul edilir. Sporcuların hareketleri daha güvenli ve daha az tehdit edici sanal ortamda prova etmesine izin vererek fiziksel iyileşmeden sonra sürebilen psikolojik engelleri hedefler (Lindsay et al., 2023). Öz güven, duygusal denetim ve motivasyonu kapsayan psikolojik hazır oluş, bedensel iyileşmeyle başarılı rekabetçi performans arasında köprü kurar (Kraemer et al., 2009). Bu hazır oluşun geliştirilmesi rehabilitasyonun eniyilenmesi ve sakatlık öncesi düzeye dönüş için önemlidir (Rossing et al., 2024; Gómez-Espejo et al., 2022).

Kaynak araştırmada sporcuların yaklaşık %90'ının sakatlıktan sonra fiziksel rehabilitasyonu tamamladığı, fakat yalnız %63'ünün sakatlık öncesi performans düzeyine döndüğü ve %44'ünün rekabetçi spora yeniden katılabildiği belirtilmektedir (Gómez-Espejo et al., 2022). Bu fark, mevcut rehabilitasyon protokollerinde sakatlığın psikolojik ve duygusal sonuçlarına yeterince dikkat edilmediğini düşündürmektedir (Tranæus et al., 2024). Farkındalık, kabul temelli uygulamalar ve bilişsel-davranışçı programlar gibi psikolojik bilgiye dayalı müdahalelerin rehabilitasyona katılması, deneyimi iyileştirip başa çıkmayı güçlendirebilir (Tranæus et al., 2024; Wood & Turner, 2023). Motivasyon, öz güven ve başa çıkma stratejilerinin yanı sıra fizyoterapistin etkililiği ve tedavinin niteliği gibi durumsal faktörler de dikkate alınmalıdır (Goddard et al., 2020). Psikolojik teknikler ağrı algısını ve reçete edilen egzersizlere uyumu etkileyerek spora dönüşü hızlandırabilir.

Bedensel rehabilitasyon gelişmesine rağmen çok sayıda sporcu duygusal ve zihinsel güçlüklere hazır hissetmemekte, destek sistemleri bunu sistematik biçimde karşılayamamaktadır (Gómez-Espejo et al., 2022; Ardern et al., 2020). Fiziksel ölçümler tam iyileşmeyi gösterse bile dönüş gecikebilir veya eksik kalabilir. En iyi klinik sonuçlar fiziksel ve psikolojik hazır oluşu birlikte değerlendiren, kanıta dayalı disiplinler arası ekip yaklaşımını gerektirir (Schmid et al., 2024). Fizyolojik iyileşme ile psikolojik iyilik hâlinin etkileşimi, sporcunun zirve performansa ulaşması ve uzun kariyer sürdürmesi için önemlidir (Brooks et al., 2022). Yeniden sakatlanma ve yetkinliğin azalması kaygıları da bu bütünleşik çerçevede ele alınmalıdır (Tranæus et al., 2024).

Uzun süredir önerilmesine rağmen sakatlanma önleme ve rehabilitasyon ekiplerinde uzman spor psikologlarının yeterince yer almaması bu sorunları artırmaktadır (Evans & Brewer, 2021; Tranæus et al., 2024). Bu eksiklik yeniden sakatlanma ve ciddi psikolojik sıkıntıya, performans kaygısına ve spordan erken ayrılmaya katkıda bulunabilir (Schmid et al., 2024; Goddard et al., 2020; Tranæus et al., 2024; Evans & Brewer, 2021). Bu nedenle erken spor psikoloğu yönlendirmeleri dâhil psikolojik hizmetler standart rehabilitasyona katılmalıdır (Christino et al., 2015). Sakatlık psikolojisi üzerine 50 yılı aşan araştırmaya rağmen spora dönüş psikolojik hazır oluşunu ölçmeye yönelik doğrulanmış, kanıta dayalı ortak bir uzlaşı bulunmamaktadır (Tranæus et al., 2024; Evans & Brewer, 2021).

Bu boşluğu kapatmak için standart değerlendirme araçları ve bütünleşik müdahale stratejileri geliştirilmeli, fizyolojik ve psikolojik ölçümleri birlikte kapsayan hazırlık modelleri kullanılmalıdır (Tranæus et al., 2024). Gelecekte yinelenen ölçümler ve kişi odaklı analizlerle

bireysel, kişilerarası ve yapısal risk etmenlerinin sakatlanmayla ilişkileri incelenmelidir (Carfora et al., 2022). Boylamsal araştırmalar iyileşmenin farklı seyrini ve psikolojik müdahalelerin en etkili olabileceği kritik zamanları gösterebilir (Tranæus et al., 2024). Böylece rehabilitasyonun bütün aşamalarında bireye özgü uyarlanabilir destek programları geliştirilebilir (Evans & Brewer, 2021). Sporcular ve meslektaşlarla güçlü ilişkiler, psikososyal stres ve algılanan toparlanmanın sık taranması önem taşır; örgütsel sakatlanma riskleri hakkındaki paydaş eğitimi çevresel zararları azaltabilir (Tranæus et al., 2024).

Müdahalelerin titiz yöntemsel standartlara uygun, katılımcıların gereksinimlerine duyarlı ve alternatif sunum yollarını içeren tasarımlarda geliştirilmesi gerekir (Evans & Brewer, 2021). Kaynak metin Dr. Ikai ve Dr. Steinhaus'un 1961'deki öncü çalışmalarını, hipnoz gibi psikolojik uygulamaların performansı artırma ve olumsuz duyguları azaltma etkililiğine tarihsel örnek olarak sunmaktadır. Bu örnek, psikolojik tekniklerin güncel sportif rehabilitasyon ve performans geliştirme protokollerinde daha kapsamlı kullanılabileceğini vurgulamak amacıyla anılmaktadır (Röthlin et al., 2023). Biyopsikososyal modelin ötesine geçerek kurumsal, sosyokültürel ve politika düzeyindeki etkenleri de içeren bir çerçeve gereklidir (Tranæus et al., 2024).

Strese bireysel tepkileri dikkate alan kişiselleştirilmiş müdahaleler, sakatlanma önleme çalışmalarında sıklıkla sonuçsuz kalan standart yaklaşımların ötesine geçebilir (Slimani et al., 2018). Örneğin ön çapraz bağ rekonstrüksiyonunu izleyen rehabilitasyonda bilişsel-davranışçı terapi ve sanal gerçeklik gibi psikososyal yöntemler, toparlanmanın psikolojik ve fizyolojik yönlerini ele alarak umut verici sonuçlar göstermiştir (Rossing et al., 2024). Kulüpler rutin uygulamalara psikolojik risk taramasını ekleyerek kırılganlıkları erken saptayabilir, içsel sağlık kontrolünü destekleyebilir ve psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalamayı azaltabilir (Baize et al., 2024; Tranæus et al., 2024). Bu yaklaşım zihinsel iyilik hâlini iyileştirirken sakatlanma sıklığını da azaltabilir (Ericksen et al., 2021; Tranæus et al., 2021).

Farklı branş ve rekabet düzeylerinin özgül taleplerini dikkate alan psikolojik hazır oluş ölçütleri geliştirilip doğrulanmalıdır. Sakatlanma olasılığı çok etmenli olduğu için indirgemeci önleme yöntemlerinden, risk profillerini kullanan karmaşık spor yaklaşımlarına geçilmesi önerilmektedir (Clement et al., 2021). Yalnız olumsuz stresi azaltmak yerine sporcuların yaşadığı olumlu ve olumsuz toplam stres ile diğer etkenler birlikte ele alınmalıdır. Müdahalelerin içerik, doz ve uygulanma biçimlerindeki farklılıklar ile mevcut antrenman ortamlarına uyarlanma gereksinimi dikkate alınmalıdır (Evans & Brewer, 2021). Sporcuların yoğun programları içinde psikolojik müdahalelerin en uygun zamanlaması ve yöntemi de araştırılmalıdır.

Gelecekte çalışmalar müdahalelerin kültür, spor türü ve rekabet düzeyi bakımından farklı gruplardaki etkilerini sınamalıdır. Sporcularla çalışan kişilerin psikolojik risk etmenleri hakkında yeterli eğitim ve farkındalığa sahip olması sağlanmalıdır (Carfora et al., 2022). Sağlamlık eğitimi gibi stres sonrası toparlanmayı destekleyen yöntemlerle bedensel ve ruhsal iyilik hâli bütüncül olarak ele alınabilir (Kegelaers, 2023). Psikolojik değişkenlerin sakatlık sonrası spora dönüş sağlık risklerini nasıl etkilediği ve yeniden sakatlanmanın psikolojik belirleyicileri araştırılmalıdır (Evans & Brewer, 2021; Slimani et al., 2018). Elit sporcuların stres zihniyetinin rekreasyonel sporculardan farklı olup olmadığı, yüksek performans ortamlarının 'stres geliştiricidir' anlayışını güçlendirip güçlendirmediği incelenebilir (Mansell & Turner, 2023). Spor kuruluşları farklı sporcu gruplarının stres profilleri ve başa çıkma mekanizmalarını temel alan bireysel destek programları geliştirebilir (McLoughlin et al., 2020; Lundqvist et al., 2022). Kadın sporcularda psikolojik güç ve fiziksel kapasiteyi en iyi destekleyen yöntemleri belirlemek, kız çocuklarında öz yeterliği ve spora katılımı artırabilir (Hogue, 2020).

Sonuç

Özellikle ulusal ve eyalet düzeyinde uzmanlaşmış spor psikolojisi hizmetlerine erişim sağlanması, sporcuların zihinsel dayanıklılığı ve performansının geliştirilmesi açısından önemlidir (Prajapati & Das, 2023; Li, 2024). Bu hizmetler ileri başa çıkma ve zihinsel sağlamlık teknikleri sağlayarak yarışma ve kişisel sorunlarla daha etkili mücadele edilmesini destekleyebilir. 'Stres geliştiricidir' anlayışının geliştirilmesi, sporcuların zor koşulları büyüme fırsatı olarak görmesini ve psikolojik sağlamlığını artırabilir (Hogue, 2019; Hartigh et al., 2022). Bu yeniden çerçeveleme, olası aksilikleri beceri gelişimi ve ruhsal güçlenme fırsatına dönüştürebilir. Stresi güçsüzleştirici değil performansı destekleyici bir etken olarak görme, yarışma ortamında fizyolojik uyarılmayı kaygıya yenilmeden performansa yöneltmeye yardımcı olabilir (Mansell & Turner, 2023).

Olumlu stres zihniyetiyle kişiye uyarlanmış zihinsel antrenman programları birleştiğinde sportif performans ve ruhsal iyilik hâli gelişebilir (Mansell & Turner, 2023). Gelecekte kültürel arka plan, branş ve rekabet düzeyi dikkate alınarak farklı topluluklarda etkililik incelenmelidir. Sporcuların genel iyilik hâlini desteklemek için erişilebilir ve kültürel açıdan yetkin ruh sağlığı hizmetleri sunan kapsamlı politikalar ve programlar gerekmektedir (Aditya et al., 2024). Tarihsel olarak kadınlar için özgül güçlükler barındıran bisiklet gibi branşlarda proaktif müdahaleler ve psikoeğitim daha güvenli, destekleyici ortamlar yaratmak açısından özellikle önemlidir (Colangelo et al., 2023).

Kaynakça

Bibliyografik künyeler ve DOI adresleri atıf doğruluğu için özgün biçimlerinde korunmuştur.

Aditya, R. S., Yusuf, Ah., AlMutairi, R. I., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F. K., Toyibah, A., Kotijah, S., & Razeeni, D. M. A. (2024). Exploring the impact of social identity and team dynamics on mental health help-seeking behavior among collegiate athletes: a qualitative study. Retos, 58, 426. https://doi.org/10.47197/retos.v58.106071

Ardern, C. L., Kvist, J., Ardern, C. L., Kvist, J., Fältström, A., Stålman, A., O'Halloran, P., Webster, K. E., & Taylor, N. F. (2020). BAck iN the Game (BANG) – a smartphone application to help athletes return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction: protocol for a multi-centre, randomised controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders, 21(1). https://doi.org/10.1186/s12891-020-03508-7

Astuti, Y., Orhan, B. E., Karaçam, A., Erianti, E., & Govindasamy, K. (2024). The relationship between mindfulness and optimism-pessimism levels in athletes. Retos, 59, 832. https://doi.org/10.47197/retos.v59.106558

Ayrancı, M., & Aydın, M. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis [Review of The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis]. PLoS ONE, 20(8). Public Library of Science. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862

Baize, D., d'Arripe-Longueville, F., Piponnier, E., & Scoffier-Mériaux, S. (2024). Psychological risk factors for a first hamstring strain injury in soccer: a qualitative study. Frontiers in Sports and Active Living, 6. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1377045

Bedir, F., Bedir, D., Yılmaz, H. H., Ağduman, F., Şen, İ., Kıyıcı, F., Korkmaz, O. E., Yıldız, M., & Çelik, E. C. (2025). Investigation of the effect of a virtual reality-based imagery training model on muscle activation in athletes. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553327

Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., & Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials [Review of A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials]. Systematic Reviews, 6(1). BioMed Central. https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6

Brooks, T., Bradstreet, T. C., & Partridge, J. A. (2022). Current concepts and practical applications for recovery, growth, and peak performance following significant athletic injury. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.929487

Carfora, V., Dominicis, S. D., Brondino, M., Pasini, M., & Catellani, P. (2022). Effects of goal setting and vested interest messages depends on receivers' body mass index. Research Portal Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/crislink?src=ku&id=ku-58fcd3a9-24a3-45a6-9cd6-27133daba549&ti=Effects%20of%20goal%20setting%20and%20vested%20interest%20messages%20depends%20on%20receivers%2019%20body%20mass%20index

Cederström, N., Granér, S., & Ageberg, E. (2022). Addressing Psychological Factors in Sports Injury Rehabilitation – What is a Physical Therapist to do? International Journal of Sports Physical Therapy, 17(2). https://doi.org/10.26603/001c.31667

Cheng, M., Yu, C., An, X., Wang, L., Tsai, C., Qi, F., & Wang, K. (2024). Evaluating EEG neurofeedback in sport psychology: a systematic review of RCT studies for insights into mechanisms and performance improvement [Review of Evaluating EEG neurofeedback in sport psychology: a systematic review of RCT studies for insights into mechanisms and performance improvement]. Frontiers in Psychology, 15. Frontiers Media. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331997

Christensen, A. T., Skrubbeltrang, L. S., & Rossing, N. N. (2024). Exploring the potentials of Co-creation for coach learning : An Action Design Research study. Research Portal Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/crislink?src=ucn&id=ucn-d45429c7-3d75-4ef3-b5eb-47f3f614bba4&ti=Exploring%20the%20potentials%20of%20Cocreation%20for%20coach%20learning%20%3A%20An%20Action%20Design%20Re search%20study

Christino, M. A., Fantry, A., & Vopat, B. G. (2015). Psychological Aspects of Recovery Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction [Review of Psychological Aspects of Recovery Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction]. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 23(8), 501. https://doi.org/10.5435/jaaos-d-14-00173

Clement, D., Arvinen-Barrow, M., & Fetty, T. (2014). Psychosocial Responses During Different Phases of Sport-Injury Rehabilitation: A Qualitative Study. Journal of Athletic Training, 50(1), 95. https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.3.52

Clement, D., Tranæus, U., Johnson, U., Stenling, A., & Ivarsson, A. (2021). Profiles of psychosocial factors: Can they be used to predict injury risk? Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 32(4), 782. https://doi.org/10.1111/sms.14110

Colangelo, J., Smith, A., Buadze, A., & Liebrenz, M. (2023). "There just isn't any other option—so we just have to put up with it": mental health in women's cycling and the necessity of structural change. Frontiers in Sports and Active Living, 5. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1270957

Dachen, J., & Koche, U. (2023). Psychological Skills Training key to success in Sports. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). https://doi.org/10.5281/zenodo.7544048

Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A. (2023). Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review [Review of Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1. Taylor & Francis. https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2258383

Ericksen, S., Dover, G., & DeMont, R. (2021). Psychological Interventions Can Reduce Injury Risk in Athletes: A Critically Appraised Topic [Review of Psychological Interventions Can Reduce Injury Risk in Athletes: A Critically Appraised Topic]. Journal of Sport Rehabilitation, 31(2), 224. Human Kinetics. https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0315

Evans, L., & Brewer, B. W. (2021). Applied psychology of sport injury: Getting to—and moving across—The Valley of death. Journal of Applied Sport Psychology, 34(5), 1011. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.2015480

Everard, C., Wadey, R., Day, M., & Howells, K. (2024). Examining the applied value of narratives for professional practice: An exploration of sports injury narratives in action. Journal of Applied Sport Psychology, 1. https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370793

Fronso, S. di, & Budnik–Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes' Performance and Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 3712. https://doi.org/10.3390/ijerph20043712

Furie, K., Park, A. L., & Wong, S. E. (2023). Mental Health and Involuntary Retirement from Sports Post-Musculoskeletal Injury in Adult Athletes: a Systematic Review [Review of Mental Health and Involuntary Retirement from Sports Post-Musculoskeletal Injury in Adult Athletes: a Systematic Review]. Current Reviews in Musculoskeletal Medicine, 16(5), 211. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/s12178-023-09830-6

Galily, Y., Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2024). An overview of the psychological complexities in sports performance. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.003

Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. Innovations in Sports Science., 1(3), 1. https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13

Goddard, K., Roberts, C.-M., Byron-Daniel, J., & Woodford, L. (2020). Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: a systematic review [Review of Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: a systematic review]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 14(1), 51. Taylor & Francis. https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1744179

Gómez, M. (2024). Grand challenges: Unlocking peak potential, empowering athletes and coaches to reach their optimal level. Frontiers in Psychology, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1388427

Gómez-Espejo, V., Zafra, A. O., Abenza-Cano, L., García-Mas, A., & Ortega, E. (2022). Psychological readiness to return to sports practice and risk of recurrence: Case studies. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905816

Hartigh, R. J. R. D., Meerhoff, L. A., Yperen, N. W. V., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W., Emerencia, A. C., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K., & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. International Review of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 564. https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2039749

Hogue, C. M. (2019). The protective impact of a mental skills training session and motivational priming on participants' psychophysiological responses to performance stress. Psychology of Sport and Exercise, 45, 101574. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101574

Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. Psychology of Sport and Exercise, 51, 101792. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101792

Juggath, C., & Naidoo, R. (2024). The influence of psychological readiness of athletes when returning to sport after injury. South African Journal of Sports Medicine, 36(1). https://doi.org/10.17159/2078-516x/2024/v36i1a16356

Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies [Review of Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies]. Frontiers in Psychology, 14. Frontiers Media. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887

Kraemer, W. J., Denegar, C. R., & Flanagan, S. (2009). Recovery From Injury in Sport: Considerations in the Transition From Medical Care to Performance Care. Sports Health A Multidisciplinary Approach, 1(5), 392. https://doi.org/10.1177/1941738109343156

Li, G. (2024). Exploration of the biological basis and training strategies for building athletes' psychological resilience. Molecular & Cellular Biomechanics, 21(3), 470. https://doi.org/10.62617/mcb470

Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C., & Yang, J. (2017). Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes. The American Journal of Sports Medicine, 45(9), 2148. https://doi.org/10.1177/0363546517702847

Lindsay, R., McNeil, D. G., & Spittle, M. (2023). Reducing the fear of re-injury during rehabilitation through mental imagery as a mental health strategy in sport and exercise. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 18(1). https://doi.org/10.1515/jirspa-2023-0032

Lundqvist, C., Galli, N., & Brady, A. (2022). Editorial: Wellbeing and quality of life in elite sports: Towards evidence-based approaches for psychological health promotion and proactive support. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1071183

Mansell, P., & Turner, M. J. (2023). The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological wellbeing. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140790

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2020). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixedmethod study. Psychology of Sport and Exercise, 52, 101823. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823

Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. Psychology of Sport and Exercise, 38, 61. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013

Oblinger-Peters, V., Henriksen, K., & Ronkainen, N. J. (2024). Searching for meaning and purpose in elite sport: A narrative review of sport psychology literature with theoretical insights from psychology [Review of Searching for meaning and purpose in elite sport: A narrative review of sport psychology literature with theoretical insights from psychology]. Psychology of Sport and Exercise, 76, 102725. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102725

Özcan, B. (2024). Determining the Levels of Mental Resilience and Imagery in National Team Athletes with Hearing Impairments. Research Square (Research Square). https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5370971/v1

Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. Healthcare, 11(2), 259. https://doi.org/10.3390/healthcare11020259

Pastrana, L. M. R., Giménez-Egido, J. M., & Zafra, A. O. (2024). Psychological aspects associated with ACL rehabilitation and recurrence in football players: a systematic review [Review of Psychological aspects associated with ACL rehabilitation and recurrence in football players: a systematic review]. Retos, 55, 397. FEADEF. https://doi.org/10.47197/retos.v55.105115

Paul, M. (2014). Sport Injury Rehabilitation: Overall Perspective. International Journal of Health and Rehabilitation Sciences (IJHRS), 3(1), 39. https://doi.org/10.5455/ijhrs.000000050

Podlog, L., Heil, J., & Schulte, S. (2014). Psychosocial Factors in Sports Injury Rehabilitation and Return to Play [Review of Psychosocial Factors in Sports Injury Rehabilitation and Return to Play]. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 25(4), 915. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2014.06.011

Prajapati, P., & Das, P. K. (2023). Visualization and victory: A study of sports imagery abilities among female hockey players at state and national levels in Gwalior, Madhya Pradesh. International Journal of Physical Education Sports and Health, 10(5), 23. https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i5a.3063

Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C., & Rice, S. (2022). An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport [Review of An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport]. Frontiers in Psychology, 13. Frontiers Media. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2023). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis [Review of Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-

Analysis]. Sports Medicine, 54(2), 347. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z

Reussner, A. K., Bursik, J., Kühnle, F., Thiel, A., & John, J. M. (2023). The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review [Review of The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review]. Psychology of Sport and Exercise, 71, 102571. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102571

Rogers, D., Tanaka, M. J., Cosgarea, A. J., Ginsburg, R. D., & Dreher, G. M. (2023). How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes [Review of How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes]. Sports Health A Multidisciplinary Approach, 16(2), 222. SAGE Publishing. https://doi.org/10.1177/19417381231179678

Rossing, N. N., Christensen, A., & Skrubbeltrang, L. S. (2024). Coopetitive sport participation – an extreme case study among a diverse group of handball players with special needs. Research Portal Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/crislink?src=ucn&id=ucn-517ffe2c-d6ec-4437-b63a-537c66cd49af&ti=Coopetitive%20sport%20participation%20%2013%20an%20extreme%20case%20study%20among%20a%20diverse%20group%20of%20handball%20players%20with%20special%20needs

Röthlin, P., Taylor, S., Håkansson, A., & Claussen, M. C. (2023). Sports psychology and sports psychiatry together for athletes' mental health. Sports Psychiatry, 2(4), 119. https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000062

Schmid, M. J., Küttel, A., Charbonnet, B., Rivero, T., Schmid, J., Ronkainen, N. J., & Conzelmann, A. (2024). A Scoping Review on the Theoretical and Methodological Advances in the Study of Retirement From Elite Sport [Review of A Scoping Review on the Theoretical and Methodological Advances in the Study of Retirement From Elite Sport]. Research Portal Denmark. Technical University of Denmark. https://local.forskningsportal.dk/local/dki-cgi/ws/cris-link?src=sdu&id=sdu-27519d0a-a6eb-46dd-a5a0-843b4ede86a9&ti=A%20Scoping%20Review%20on%20the%20Theoretical%20and%20Methodological%20Advances%20in%20the%20Study%20of%20Retirement%20From%20Elite%20Sport

Slimani, M., Bragazzi, N. L., Znazen, H., Paravlić, A. H., Azaiez, F., & Tod, D. (2018). Psychosocial predictors and psychological prevention of soccer injuries: A systematic review and meta-analysis of the literature [Review of Psychosocial predictors and psychological prevention of soccer injuries: A systematic review and meta-analysis of the literature]. Physical Therapy in Sport, 32, 293. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.05.006

Tang, Y., Jing, L., Liu, Y., & Wang, H. (2023). Association of mindfulness on state-trait anxiety in choking-susceptible athletes: mediating roles of resilience and perceived stress. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232929

Torres, L. A. G., Davis, S. E., Shotwell, C., & Gardin, F. (2023). Effect of Depression and Anxiety on Rehabilitation Adherence and Injury Recovery in Collegiate Athletes. Journal of Sports Medicine and Allied Health Sciences Official Journal of the Ohio Athletic Trainers Association, 9(2). https://doi.org/10.25035/jsmahs.09.02.05

Tranæus, U., Gledhill, A., Johnson, U., Podlog, L., Wadey, R., Wiese-Bjornstal, D. M., & Ivarsson, A. (2024). 50 Years of Research on the Psychology of Sport Injury: A Consensus Statement. Sports Medicine, 54(7), 1733. https://doi.org/10.1007/s40279-024-02045-w

Tranæus, U., Martín, S. F., & Ivarsson, A. (2021). Psychosocial Risk Factors for Overuse Injuries in Competitive Athletes: A Mixed-Studies Systematic Review [Review of Psychosocial Risk Factors for Overuse Injuries in Competitive Athletes: A Mixed- Studies Systematic Review]. Sports Medicine, 52(4), 773. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01597-5

Volgemute, K., Vazne, Ž., & Malinauskas, R. (2025). The benefits of guided imagery on athletic performance: a mixed-methods approach. Frontiers in Psychology, 16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194

Weiß, M., Büttner, M., & Richlan, F. (2024). The Role of Sport Psychology in Injury Prevention and Rehabilitation in Junior Athletes. Behavioral Sciences, 14(3), 254. https://doi.org/10.3390/bs14030254

Wood, S., & Turner, M. J. (2023). Using an Acceptance and Commitment Therapy Approach for Fear of (Re)Injury With a Competitive Figure Skater. Case Studies in Sport and Exercise Psychology, 7(1), 150. https://doi.org/10.1123/cssep.2023-0033

Zahedi, A., Lynn, S. J., & Sommer, W. (2024). How hypnotic suggestions work – A systematic review of prominent theories of hypnosis [Review of How hypnotic suggestions work – A systematic review of prominent theories of hypnosis]. Consciousness and Cognition, 123, 103730. Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.concog.2024.103730