

**FUNDA BILGI**

**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ SAĞ. BİL. ENST.**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İSTANBUL-2019**



**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİT BAYAN VOLEYBOLCULARIN İMGELEME  
BİÇİMLERİNİN BELİRLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**FUNDA BİLGİ**

**DANIŞMAN  
PROF. DR. BİLGE DONUK**

**SPOR YÖNETİCİLİĞİ  
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ**


**İSTANBUL-2019**

**TEZ ONAYI**

Bu çalışma 17.06.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından  
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans  
Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Bilge DONUK  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Fakültesi



Doç. Dr. S. Bora ÇAVUŞOĞLU  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Fakültesi



Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL  
İstanbul Gelişim Üniversitesi

**BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün saffalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Funda BİLGİ



## İTHAF

Bu çalışmayı bu günleri görse benimle gurur duyacağından emin olduğum sevgili anneanneme ithaf ediyorum.



## TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Bilge DONUK' a teşekkür ederim.

Yaptığım çalışmalarda yardımlarını esirgemeyen Öğr. Gör. C. Nihal YURTSEVEN hocama ve çalışmalarımnda bana yardımcı olan bütün voleybolcu arkadaşlarıma ve kulüp menajerlerine teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren aileme ve bütün süreç boyunca maddi manevi desteğini hissettiğim sevgili arkadaşım Belgin LİMANLAR' a teőekkürlerimi sunuyorum.



## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	ii
BEYAN.....	iii
İTHAF.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	xii
1.GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.İmgelemenin Tanımı.....	3
2.2.İmgeleme Çeşitleri.....	4
2.3.İmgeleme Kuramları.....	5
2.3.1.Psikonöromusküler (Psyconeuro muscular) Kuram.....	5
2.3.2.Sembolik Öğrenme Kuramı.....	6
2.3.3.Bioinformasyonel (Bioinformal) Kuram.....	6
2.3.4.Dikkat / Uyarılma Kuramı (Attention/ Arousal Set Theory).....	7
2.3.5.Üçlü Kodlama Kuramı.....	7
2.4.İmgeleme Modelleri.....	8
2.4.1.Pettlep Modeli (The Pettlep Model).....	8
2.4.2.Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulama Modeli.....	10
2.4.3.Sporda İmgeleme Kullanımının 4 N'si (İmgeleme İçerik Modeli).....	11
2.4.4.Fonksiyonel Eşitlik Teorisi (Functional Equivalence Theory).....	13
2.5.İmgelemenin Yararları.....	13
2.6.İmgeleme Kullanım Zamanları.....	15
2.7.İmgelemeyi Etkileyen Faktörler.....	16

GEREÇ VE YÖNTEM.....	19
3.1.Araştırmanın Modeli.....	19
3.2.Araştırma Grubu.....	19
3.3.Verilerin Toplanması.....	19
3.4.Verilerin Analizi.....	21
4.BULGULAR.....	22
5.TARTIŞMA.....	31
KAYNAKLAR.....	34
FORMLAR.....	38
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	40
ÖZGEÇMİŞ.....	42



**TABLULAR LİSTESİ**

Tablo 1. Sporda imgeleme envanteri (SIE) alt boyutları ve maddeleri.....	20
Tablo 2. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımı.....	22
Tablo 3. Katılımcıların voleybol oynama yaşı gruplarına göre dağılımı.....	22
Tablo 4. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımı.....	23
Tablo 5. Katılımcıların gelir düzeyine göre dağılımı.....	23
Tablo 6. Katılımcıların milli olma durumuna göre dağılımı.....	24
Tablo 7. Katılımcıların milli takım tecrübesi ile imgeleme alt boyutları ilişkisi.....	24
Tablo 8. Katılımcıların öğrenim durumları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi.....	25
Tablo 9. Katılımcıların voleybol oynama yaş grupları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi.....	26
Tablo 10. Katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi.....	27
Tablo 11. Katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları.....	28
Tablo 12. Katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları.....	28
Tablo 13. Katılımcıların gelir durumları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi.....	29
Tablo 14. Katılımcıların gelir durumları ile imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları.....	30

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Motor imgelemenin Pettlep modeli.....9
- Şekil 2. İmgeleme içerik modeli.....12



**SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ**

CG: Cognitive General

CS: Cognitive Specific

MG-A: Motivational General-Arousal

MG-M: Motivational General-Mastery

MS: Motivational Specific

min.: Minimum

max.: Maksimum



## ÖZET

Bilgi, F. (2019). Elit Bayan Voleybolcuların İmgeleme Biçimlerinin Belirli Değişkenler Açısında İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri, İstanbul.

Bu araştırmanın amacı Vestel Venüs Sultanlar liginde oynayan bayan voleybolcuların imgeleme biçimlerinin yaş, voleybol yaşı, öğrenim durumu, millilik durumu ve gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmaya ligde yer alan 12 takımdan yaş ortalamaları  $24,24 \pm 4,36$  olan 110 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Hall ve ark. (1998)'nin geliştirdiği ve Türkiye'ye uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012)'nin yapmış olduğu Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire - SIQ) ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11.0 adlı programla aktarılmış ve istatistiksel çözümleri yapılmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda millilik durumu, öğrenim durumu ve voleybol yaşı (yıl) değişkenleri açısından istatistiksel olarak bir farklılık gözlenmezken, yaş ve gelir durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler : İmgeleme, Zihinsel Antrenman, Voleybol

## ABSTRACT

Bilgi, F. (2019). Investigate of Elite Female Volleyball Players Imagery Forms in Terms of Certain Variables. İstanbul University, Institute of Health Science, Sports Management Sciences. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

The aim of this study is to examine the imagery forms of women volleyball players playing in the Vestel Venüs Sultans league in terms of age, volleyball age (year), education level, national team experience and income level. A total of 110 athletes with a mean age of  $24.24 \pm 4.36$  years participated in the study voluntarily. To reach aim of this study Sport Imagery Inventory- SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) scales and information form were used. These scales were develop by Hall et. All (1998) and adapted to Turkey by Kızıldağ and Tiryaki (2012). Information form prepared by the researcher. The data were transferred to SPSS (Statistical Package for Social Sciences 11.0) and statistical analyzes were made.

As a result of this study, no statistically significant difference was observed in terms of national team experience, education level and age of volleyball (year) variables, while a statistically significant difference was observed in terms of age and income status variables.

Key Words: Imagery, Mental Training, Volleyball

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sporcuların rekabet ortamında var olması ve ilerleyebilmesi için performansını sürekli olarak yukarıya taşıması gerekmektedir. Spor denince akla öncelikle fiziksel beceriler gelmektedir. Fakat son yıllarda yapılan çalışmalar mental becerilerin de fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Tavacıoğlu, 1999).

Pek çok üst düzey sporcu, spor kariyerinde güven kaybı, konsantrasyon eksikliği, stres ve yarışma kaygısı gibi problemler yaşamıştır. Bu tür sorunların kısa süreli olması ve sporcunun performansını etkilemeyecek şekilde yaşanması normal olabilir fakat uzun süre devam eden sorunlar sporcunun var olan potansiyelini kullanmasını etkileyerek performansını olumsuz olarak etkileyebilir. Bu nedenle sporcular bu sorunları engellemek ya da kontrol altına almak için psikolojik beceri antrenmanları yaparlar (Yeltepe, 2007).

Performansın gelişimini etkileyen çeşitli psikolojik beceriler bulunmaktadır. Bu becerilerden biri de imgeleme becerisidir. Genel anlamda imgeleme, yapılacak olan hareketi uygulamadan önce etkin bir şekilde zihinde canlandırılması olarak tanımlanmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

İmgeleme çeşitli uygulamalarda ve çeşitli nedenlerle kullanılabilir. Örneğin, öğrenmeye yardımcı olmak için fiziksel uygulamaya ek olarak ya da anksiyeteyi kontrol altına almak ve konsantrasyon ile güveni arttırmak için kullanılabilir. Bununla birlikte hangi imgeleme yönteminin kullanılacağına karar verilirken durumu ve bireyi göz önünde bulundurmak gerekir (Shaw ve ark., 2005).

Günümüzde imgeleme, bir çok başarılı sporcu tarafından kullanılmaktadır. Uluslararası platformlarda çeşitli spor dallarında başarılı olmuş sporcular başarılarını teknik ve fiziksel etkenlerden öte, psikolojik hazırlıklarına ve bu hazırlık içinde de önemli bir yeri olan imgeleme çalışmalarına dayandırmaktadır. Bu sebeple türlü spor branşlarında çalışan spor psikologları veya spor psikolojisi danışmanlarının çoğunluğu imgeleme antrenmanlarını kullanmaktadır.

Sporcular için hedeflenen becerilere ulaşmada imgeleme antrenmanları önemli bir yer tutmaktadır. Sporcular bu antrenmanları planlı ve programlı şekilde

gerçekleştirdiklerinde, kendilerinde var olan imgeleme yeteneklerini arttırabilirler. Bu şekilde sporcular gelecekte daha başarılı olabilirler (Konter, 1999).

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Vestel Venüs Sultanlar Liginde oynayan bayan voleybolcuların imgeleme biçimlerinin belirli değişkenler açısından (yaş, spor yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi, milli olma durumu) incelenmesidir.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. İmgelemenin Tanımı

Spor psikolojisinin önemli uygulama alanlarından biri de imgelemedir. İmgeleme, gerçek hayattaki algı ve duysal deneyimin fiziksel yokluğunda, gerçek yaşam deneyimini taklit eden bilinçli bir süreç olarak düşünülebilir (Shaw ve ark., 2005).

Latin kökenli bir kelime olan imgeleme (imago), bir olayın zihinsel bir resmini, o olayı gerçekte çoğaltmak için, olabildiğince canlı bir şekilde oluşturmayı içerir. Yarışma öncesi kullanılan bir teknik olarak imgeleme, istenen sonucun zihinsel olarak prova edilmesinin, istenen sonucun gerçekleşmesi olasılığını arttırdığı düşüncesine dayanmaktadır (Cashmore, 2008).

İmgeleme sporcunun çevresel ve içsel faktörlerden etkilenmeden kendi performansını ortaya koyabilmesi için yapacağı veya yapmayı düşündüğü hareketi veya karşı karşıya kalabileceği farklı ortamları zihinde hayal ederek canlandırmasıdır (Akandere ve ark., 2018).

İmgeleme bir zihinsel düşünce tekniğidir. Bir durumu, olayı veya hareketi zihninizde canlandırmadır. Temel olarak imgeleme size görüntüsel olarak canlandırma ve psikolojik yönlendirme sağlayarak zihinsel bir antrenman sunar. İmgelemenin en önemli özelliği önceden görme, hissetme ve duyma durumunu oluşturarak kişiye gereken algısal deneyimi yaşatmasıdır (Ekmekçi, 2016).

İmgeleme bir tek zihinde canlandırma değil, zihinde canlandırılan durumu tüm duyu organlarıyla koklama, görme, işitme, tat alma, dokunma ve kinestetik şekilde yaşamayı içerir (Konter, 1999). White and Hardy (1998) becerinin çok sensörlü doğasını kabul eder ve imgelemeyi şöyle tanımlar: Gerçek deneyimi taklit eden bir deneyim. Bir görüntüyü görme, hareketleri görüntü olarak hissetme ya da gerçek şeyleri deneyimlemeden koku, tat ve seslerin görüntüsünü deneyimlemenin farkında olabiliriz. Örneğin bir kürek sporcusunun imgeleme yaparken kullanabileceği duyuları düşünürsek; sporcu ilk olarak kürek çekerken ellerinde ve ayaklarında oluşan baskıyı hissetmek için dokunma duyusunu kullanacaktır. Kürekler suya girerken ve çıkarken meydana gelen sesi veya eğer bir yarış hayal ediyorsa kendisine ya da rakiplerine bağırarak kalabalığın sesini duymak için duyma duyusunu, düz bir hat üzerinde



gidebilmek, rakiplerini ve hakemin uyarı işaretlerini için görme duyusunu ve üzerinde yarıştığı suyun kendine özgü kokusunu alabilmek için koku duyusunu kullanacaktır (Yeltepe, 2007).

Antrenörler ve sporcular arasında imgeleme, performansı birçok yönden arttırmak için kullanılan bir tekniktir. Tüm zamanların en iyi futbolcularından biri sayılan Ronaldinho, New York Times Spor Dergisine 2006 Dünya Kupasından önce verdiği bir röportajda imgelemeyi nasıl kullandığını şu şekilde anlatmıştır: “Antrenman yaparken odaklandığım noktalardan biri topu takım arkadaşşıma, onu rakip takım kalecisi karşısında yalnız bırakarak, nasıl ulaştırabileceğimi hayal etmeye çalışmaktır. Her gece ve her gün, her maçtan önce yaptığım bu çalışmalar hem daha önce denenmemiş oyunlar tasarlamaya hem de takım arkadaşlarımla özelliklerini aklımda tutmaya yarıyor. Tasarladığım oyunları zihnimde oluşturduğum zaman hangi takım arkadaşşıma ne şekilde pas vereceğimi, topu nasıl yönlendireceğimi bilirim. Bütün bunları maçı imgeleyerek gerçekleştiririm (Carlin, 2006).

18 kez altın madalya ve 22 kez Olimpiyat Madalyası kazanan Micheal Phelps de imgelemenin önemini şu şekilde belirtmiştir: “ Olimpiyat seçmelerinden önce çok fazla görselleme yapıyordum. Bunu yapmanın sahneye çıktığımda, orada nasıl bir şeyle karşılaçağıma dair ben de bir his oluşturmasına yardımcı olduğumu düşünüyorum.” Ronaldinho ve Phelps performanslarını arttırmak için imgelemeyi kullanan sporculardan bazılarıdır. Spor bilimlerinde imgelemenin performans üzerinde olumlu etkilerini gösteren bilimsel kanıtlar çoğaldıkça, birçok antrenör ve sporcu performanslarına katkıda bulunmak için imgelemeyi kullanmaya başlamış ve yaşadıkları deneyimlerden daha fazla zevk almaya başlamışlardır (Weinberg ve Gould, 2015).

## **2.2. İmgeleme Çeşitleri**

Araştırmalar sporcuların dört tür imgeleme kullandığını ortaya koymuşlardır.

1- İçsel İmgeleme: Kişinin kendini, sanki zihninde bir kamera varmışcasına, bir beceriyi uygularken görmesidir. Örneğin voleybolda rakip bloğu nasıl geçeceğini defalarca imgeleyen bir smaçör, bu hareketin iç referanslarını kazanacak ve bu durum maçı yaşandığında paniklemeyecek ve hata yapma riskini azaltacaktır.

2- Dışsal İmgeleme: Kişinin kendisini sanki bir filmde izliyormuşcasına dışarıdan bir bakış açısıyla görmesidir. Bu imgeleme yoluyla sporcu kendini her açıdan görebileceği için hatalarını daha kolay belirler ve kendini daha üst düzeyde oynarken imgeleyebilir. Bu tür imgeleme sporcuya kontrol ve hakimiyet becerileri kazandırır.

3- Görsel İmgeleme: Zihinde görsel deneyimlerden oluşan canlandırmalardır.

4- Kinestetik İmgeleme: Hareketi hissetmek olarak tanımlanan imgelemedir (Kızıldağ, 2007).

### **2.3. İmgeleme Kuramları**

#### **2.3.1.Psikonöromüsküler (Psyconeuromuscular) Kuram:**

Psikonöromüsküler kuram, Carpenter'in (1894) ideomotor prensibine dayanır. Carpenter, düşük seviyeli sinir dürtülerinin imgelenen hareket sırasında üretildiğini ve ayrıca bu nöromüsküler hareketlerin, büyük ölçüde gerçek hareketinkilerle aynı olduğunu ancak büyüklüklerinde azalma olduğunu ortaya koymuştur. Jacobson (1932) yaptığı araştırmada kolun büküldüğünün imgelenmesiyle, kol büküldüğünde kasılan kasları aynı şekilde harekete geçtiğini ileri sürmesiyle, bu etkinin varlığına ilişkin ilk sağlam desteği sağlamıştır (Carpenter, 1894 ve Jacobson, 1932, Kaynak: Fowler 2000). Bu ilkeye göre, sinir-kas hareket örüntülerinin imgeleme sırasında harekete geçmesi ile motorsal becerilerin öğrenilmesini sağlar. Yani gerçeğe yakın şekilde imgelenmiş hareket becerileri, sınırları, hareketleri fiziksel olarak yapmanın gerçekleştireceği şekilde canlandırır (Weinberg ve Gould, 2015). Beyin tarafından gönderilen uyarılar, minimal düzeyde olduklarından dışarıdan görülebilen veya belirgin olan bir kas hareketini meydana getirmezler. Ancak bu uyarılar kasları fiziksel olarak etkileyebilir, programlayabilir ve performansa katkı sağlayabilir (Konter, 1999). Başka bir araştırmada Suinn (1980) Visiomotor Davranış Provası adını verdiği tekniğini kullanarak Alp disiplini kayakçılarla yaptığı çalışmada, kayakçıların kayak yaptıklarını hayal ettikleri anlardaki bacak kaslarındaki elektriksel aktiviteleri izlemiş, kayakçıların imgeledikleri anlarda kas aktivitelerinin değiştiğini göstermiştir. Bütün bu araştırmalara rağmen Hall (2001) bu teorinin çeşitli imgeleme türlerini açıklamada başarısız olduğuna dikkat çekmiş ve Feltz ve Landers (1983) metodolojik kaygılardan dolayı bu teorinin geçerliliğini eleştirmişlerdir.

### 2.3.1. Sembolik Öğrenme Kuramı:

Sackett (1934) hareketleri kavramada imgelemenin bireylere yardımcı olabileceğini iddia etmiştir. Sembolik öğrenme kuramının birincil varsayımı, hareket kalıplarının sembolik olarak kişinin merkezi sinir sistemine kodlanmasıdır. Bu nedenle imgelemenin sporcuların belirli hareket kalıpları için taslak oluşturmalarını sağlayan, bilişsel bir kodlama sistemi olarak çalıştığı öne sürülmüştür. Sackett (1934) insanların parmak labirenti görevindeki performanslarının, ilgili hareket kalıplarının zihinsel provalarını izleyerek geliştiğini keşfetti. Bu araştırma, zihinsel imgelemenin, ‘söz konusu hareketlerin düşünsel temsiline’ sembolik kodlamasını kolaylaştırdığını göstermek için yapılmıştır (Lavalle ve ark., 2003). Literatürdeki 60’tan fazla çalışmanın ayrıntılı bir incelemesinde Feltz ve Landers (1983), imgeleme kullanan katılımcıların motorik görevlere göre (örn. halter kaldırma) bilişsel görevlerde (örn. futbolda oyun kurma) daha iyi performans gösterdiğini bulmuşlardır. Elbette çoğu spor becerisi hem bilişsel hem motor bileşenlere sahiptir; bu nedenle imgelemenin kapsamlı etkisi, çeşitli becerilerde oyunculara yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2003).

### 2.3.2. Bioinformasyonel ( Bioinformal) Kuram:

Lang (1979)’ın bu teorisi, her bilişsel görüntünün, beynin uzun süreli belleğinde saklanan bir dizi organize önermelerden oluştuğunu savunur. Bu önermeler uyarıcı ve tepki önermeleri olmak üzere ikiye ayrılır. Uyarıcı önermeler, kişinin imgelediği sahnede dikkatini çeken uyarıcılardır. Serbest atışı imgeleyen bir basketbolcu için potanın uzaklığı, kalabalığın sesi uyarıcı önermeye örnek olabilir. Tepki önermeleri ise kişinin dikkatini çeken uyarıcılara vereceği tepkilerin tümüdür ve fizyolojik aktivite üretirler. Aynı basketbolcunun atış yaparken omuzlarında hissettiği gerginlik, terlemenin artması, sayı olduğundaki sevinci bu önermelere örnektir (Fowler, 2000).

Çoğunlukla kabul edilmemesine rağmen Lang (1979), imgelemeye anlam kavramını getirmiş ve teorinin uygunluğunu arttırmıştır. Teoriye destekleyen araştırmalar tepki önermeleri içeren imgeleme talimatlarının, sadece uyarıcı önermeleri içeren talimatlardan çok daha büyük fizyolojik tepkiler ortaya çıkardığını ortaya koymuştur. Fakat Hall (1998)’a göre daha önceki teoriler üzerinde gelişme olmasına rağmen, bioinformasyonel teori, imgeleme çeşitlerine ilişkin açıklamalardan yoksundur (Backer ve ark., 1996).

### **2.3.3. Dikkat/Uyarılma Kuramı (Attention/Arousal Set Theory)**

Bu kuram dikkat gerektiren sürecin imgeleme uygulamalarını kolaylaştırdığını; imgelemenin, sporcunun yapacağı işe odaklanıp optimal uyarılma düzeyine ulaşmasına yardımcı olduğunu ileri sürer. Schmidt (1982) genişletilmiş imgeleme eğitiminin sporcuların dikkatlerini görevle ilgili faktörlere ( spesifik detayları pekiştirmek, yıkıcı düşünceleri ortadan kaldırmak ve böylece daraltılmış, özel bir dikkat alanı yaratmak) vermelerini sağladığını belirtir. Ayrıca Feltz ve Landers (1983) bu zihinsel teknikle sporcuların fizyolojik durumlarının farkına vardıklarını, motor hareketlere karşı engelleri azalttıklarını ve motor tepkiler için ipuçlarına dikkatlerini verdiklerini belirtmiştir.

Bu kuramın temel zayıflığı imgelemenin, uyarılma ve dikkati nasıl optimize ettiğini detaylı bir şekilde açıklamamasıdır. Ancak sezgisel bir perspektiften bakıldığında, imgeleme kullanımının performansı arttırmaya yardımcı olduğu açıktır (Fowler, 2000).

### **2.3.4. Üçlü Kodlama Kuramı (Tripe Code Theory)**

Ahsen'in (1984) üçlü kodlama kuramı, bioinformasyonel teoriyi daha da genişleterek, imgeleme için gerekli olan üç etkenden bahsetmiştir: imgenin kendisi, imgeye verilen bedensel tepki ve imgenin anlamı. Oluşturulan görüntü bireyin gerçekliğe bakış açısının bir temsilidir ve dahil edilen duyuşsal mekanizmalar, bireyin görüntüyü gerçekte olduğu gibi deneyimlemesini ve yanıt vermesini sağlar. Ahsen (1984) tüm bireylerin kendilerine özgü deneyimleri olduğu için, imgelerini her zaman diğerlerinden farklı yorumlayacaklarına inanmıştır. Diğer bir deyişle iki kişinin aynı koşullar sağlandığında bile aynı imgeleme deneyimine sahip olamayacağını söyler. Bu inanç psikolojinin diğer alanlarında da belirgindir. Örneğin Bandura sosyal bilişsel kuramını geliştirirken, imgelere bağlı olarak meydana gelen her türlü değişikliğin, bireyin imgeleri yorumlamasını etkileyen benzersiz kişisel, davranışsal ve çevresel faktörlerin birleşimine bağlı olduğunu ileri sürmüştür (Schinke ve ark., 2016). Bu model beceri edinimi ve öğrenimi için önemli bir konu olan, imgelemenin bilişsel etkilerini ihmal ettiği için eleştirilmiştir. Çünkü adı geçen kavramlar imgelemenin kullanımı için teorik destek sağlar. Bununla birlikte bu konunun araştırılması aynı zamanda, imgeleme kullanım anlayışımızı daha ileri götürmek için gerekli olan imgeleme modellerinin de incelenmesini gerektirmektedir (Munroe-Chandler ve Guerrero, 2017).

## 2.4. İMGELEME MODELLERİ

### 2.4.1. Pettlep Modeli (The Pettlep Model)

Holmes ve Collins (2001)'in geliştirdiği bu model, nörobilimsel fonksiyon denklik literatürüne dayanarak ve imgeleme senaryoları ile ilgili faktörlere ilişkin deneyimlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Model, iletişimin rahatlığı için göz önünde bulundurulması gereken yedi maddeden oluşmaktadır (Şekil 1):

**Fiziksel (Physical):** İmgeleme yapan kişinin görevine özgü vücut pozisyonu, kıyafet ve spor ekipmanlarını içeren doğal fiziksel durumları ifade eder. Örneğin, teniste servis karşılamak için tenis kıyafetleriyle ve raket tutarak uygun pozisyonda durmak.

**Çevre (Environment):** İmgelemenin gerçekleştirildiği fiziksel ortamı ifade eder. Örneğin, maçın oynanacağı kortta imgeleme antrenmanı yapmak.

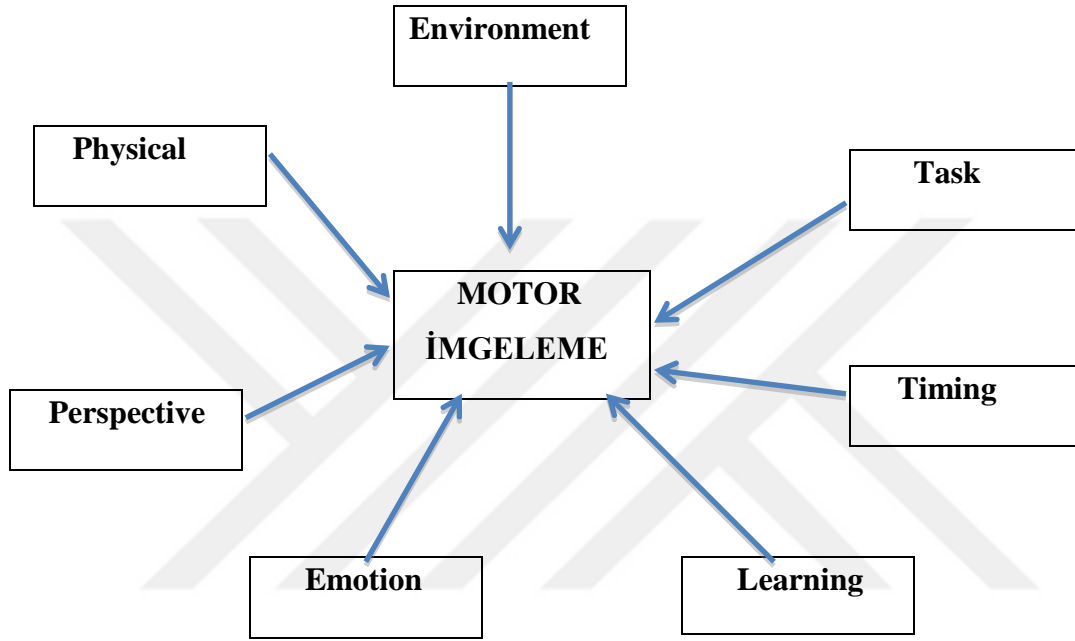
**Görev (Task):** imgelemenin kişinin gerçekleştireceği görevin doğasına ve uzmanlık seviyesine uygun olması gerektiğini ifade eder. Örneğin, servisi daha önceki vuruşları gibi karşılamak.

**Zamanlama (Timing):** İmgelemede geçen süre ile gerçek performansta geçen sürenin aynı ya da çok yakın olması gerektiğini ifade eder. Örneğin: bir tenis maçı ne kadar sürerse, o kadar süre boyunca imgeleme çalışması yapmak.

**Öğrenme (Learning):** İmgelemenin içeriğinin yeni becerileri öğrenmeyi ve öğrenilmiş becerileri de geliştirmesi gerektiğini ifade eder. Örneğin, geri bildirimlere yanıt olarak vuruşların teknik düzeltmelerini yapmak.

**Duygu (Emotion):** İmgelemenin kişinin duruma anlamlı ve duygusal tepkiler vermesini içermesini ifade eder. Örneğin, pozitif, kendinden emin hissetmek

**Perspektif (Perspective):** İmgeleme sırasında benimsenen görsel bakış açısını ifade eder.



**Şekil 1: Motor İmgelemenin Pettlep Modeli**

### 2.4.2. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Martin ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli sporcuların çeşitli bilişsel, duyuşsal ve davranışsal sonuçlara ulaşmak için imgelemeyi nasıl kullanabileceklerini açıklar. Bu modelde sporun durumu, imgelemenin türü ve imgeleme yeteneği, imgelemenin etkinliğine katkıda bulunan üç faktör olarak belirtilmiştir. Modelin merkezinde ‘ne görürsen, onu alırsın’ kavramı vardır; başka bir deyişle imgelemenin içeriği istenen sonuçların örtüşmelidir. Örneğin kendine olan spor güvenini yeniden kazanmak, geliştirmek veya sürdürmek isteyen sporcuların, kendinden emin olduklarını imgelemeleri gerektiğini ileri sürülmüştür. Ayrıca imgelemenin olumlu etki etmesi için spor durumunun doğası (örn. antrenman, yarışma ve tedavi gibi) da düşünülmelidir. Sonuç olarak model çeşitli spor durumlarında çeşitli imgeleme modellerinin olumlu etkilere yol açacağını savunmaktadır.

Paivio'nun (1985) kavramsal çerçevesinde önerdiği gibi, imgeleme genel düzeyde ya da belirli bir düzeyde bilişsel ya da motivasyonel fonksiyonlara hizmet edebilir. Martin ve arkadaşları (1999) bu çerçeveyi genişletip imgeleme kullanımını beş sınıfa ayırmıştır:

- a) Bilişsel Genel (CG): Yarışma stratejileri, oyun planları ve rutinleri içeren imgeleme (örn: verkaç, bire bir savunma)
- b) Bilişsel Özel (CS): Beceri gelişimi için ya da rehabilitasyonda kullanılan teknikleri imgeleme (örn: voleybolcunun mükemmel bir smaç vuruşu, koşucunun koşu stili)
- c) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): Fiziksel ve duygusal tecrübeler içeren imgeleme (örn: kaygı, heyecan, stres)
- d) Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M): Zor durumlarla başa çıkma ve üstesinden gelme ile ilgili imgeleme (örn: yapılan bir yarıştan sonra pozitif kalmak, önemli bir yarıştan önce özgüvenli durmak)
- e) Motivasyonel Özel (MS): Belirli hedefler ve hedef merkezli davranışlar ile ilgili imgeleme (örn: kişisel en iyiye ulaşmak, madalya kazanmak).

### **2.4.3. Sporda İmgeleme Kullanımının 4 N'si (İmgeleme İçerik Modeli)**

Munroe ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmada, sporculara sordukları dört soruya aldıkları cevaplar çerçevesinde sporda imgeleme kullanımını anlama konusunda büyük bir ilerleme sağlanacağını öne sürmüşlerdir:

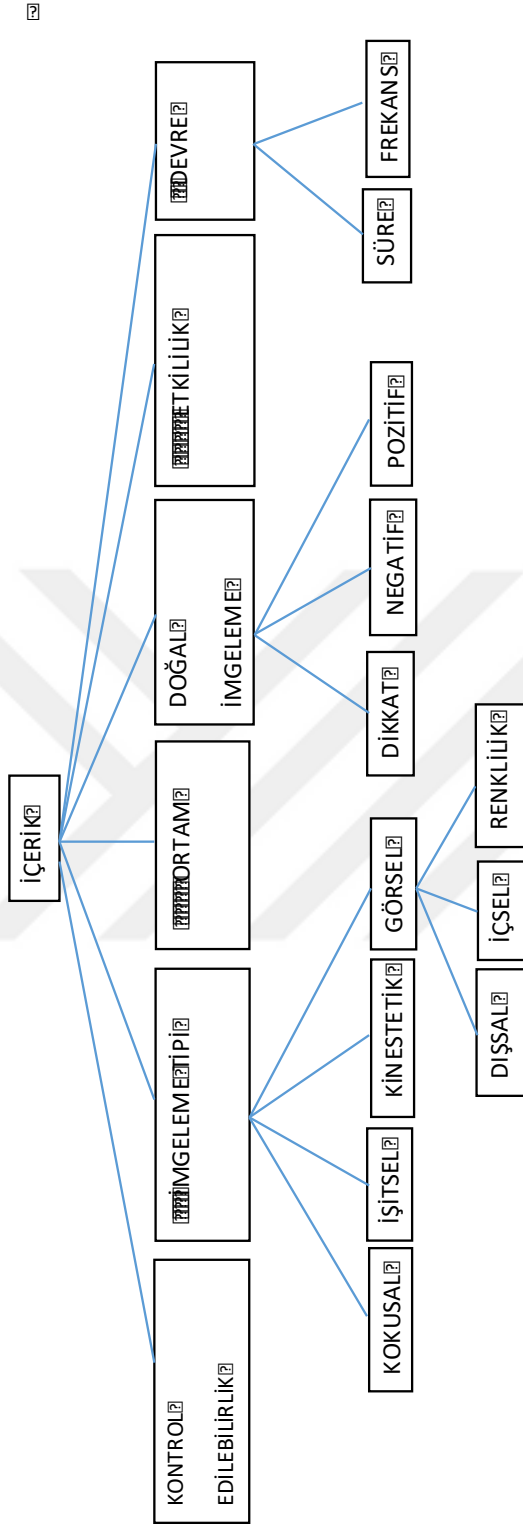
Nerede; sporcuların imgelemeyi nerede kullandıkları ile ilgili unsurları ifade eder. Araştırmalar sporcuların yarışmadan önce imgelemeyi antrenmandan önce imgelemeye oranla daha sık kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca sporcular imgelemeyi işte, okulda ve evde de kullandıklarını belirtmişlerdir.

Ne zaman; sporcuların imgelemeyi ne zaman kullandıkları ile ilgili unsurları ifade eder. Araştırmalar sporcuların imgelemeyi yarışma sırasında ya da sonrasında değil, yarışmadan önce sıklıkla kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca sporcuların imgelemeyi antrenman için; önce ya da sonra değil, antrenman esnasında kullanma eğiliminde olduklarını; yarışma ve antrenman dışında ise gün boyu aralıklı olarak imgelemeyi kullandıklarını fakat asıl olarak gece uykuya dalmadan önce kullandıklarını ortaya koymuştur.

Neden; imgeleme kullanımının fonksiyonel unsurlarını ifade eder. Çeşitli araştırmalarda sporcuların hem bilişsel hem motivasyonel amaçlarla imgelemeyi kullandıkları belirlenmiştir.

Ne; sporcuların ne imgelediğini açıklamak için sporda imgelemenin içerik ve niteliğe dayalı yapısının kullanıldığını ileri sürmüşlerdir. Bu içerik altı bölüme ve her bölümde alt kategorilere ayrılır. Munroe ve arkadaşları (2000) yarışma ve antrenmanlarda kullanılan imgelemenin tipik kullanımını göz önünde bulundurarak, sporcularla yapmış oldukları araştırmalardan çıkan sonucu özetle modelleştirmişlerdir (Şekil 2).





Şekil 2 : İmgeleme İçerik Modeli

#### 2.4.4. Fonksiyonel Eşitlik Teorisi (Functional Equivalence Theory)

Bu bütünleşik ve uzlaşmacı teori, geleneksel imgeleme teorilerinin sınırlamaları ve güçlü yanları göz önünde bulundurularak ve son zamanlarda imgeleme üzerine yapılan nöropsikolojik araştırmalar dikkate alınarak ortaya konmuştur. Bu entegre pzoisyonun altında yatan iki anahtar önerme vardır. Birincisi, nörogörüntüleme çalışmaları imgelemenin işlevsel olarak algıya eşdeğer olduğunu göstermektedir çünkü bu iki bilişsel aktivite beyinde benzer sinir yollarını paylaşmaktadır. İkincisi, araştırmalar imgelemenin motor hareketlerle aynı zihinsel yolları izlediğinin bulunmasıyla, fiziksel hareketlerle işlevsel olarak eşdeğer olduğunu göstermektedir. Bu önermeyi destekleyen kanıtlar, gerçek motor performans sırasında oluşan nöral aktivite ile imgeleme sırasında oluşan nöral aktivitenin benzer olduğunu gösteren bir model oluşturan Decety ve İngvar'dan gelmiştir. Bu önermeler birlikte ele alındığında imgelemenin beyindeki algısal, motor ve belirli duygusal deneyimleri taklit eden bilişsel bir aktivite olduğu daha iyi anlaşılmaktadır (Moran, 2004).

#### 2.5. İMGELEMENİN YARARLARI

Sporcular imgelemeyi hem fiziksel hem de psikolojik becerilerini geliştirmek için kullanabilirler. Bunlardan bazıları şunlardır:

- 1- Konsantrasyonu geliştirmek: Ne yapmak istediğinizi ve belirli durumlarda nasıl tepki vermek istediğinizi imgeleyerek, zihninizin dağılmasını engelleyebilirsiniz. Önce sıklıkla konsantrasyonunuzu kaybettiğiniz durumları (örn: basketbolda kolay bir atışı kaçırmak, futbolda pas atmaya unutmak gibi.) imgeleyip, daha sonra kendinizi bir sonraki duruma odaklayarak o görevi yerine getirdiğinizi imgeleyebilirsiniz (Konter, 1999).
- 2- Özgüven oluşturmak: Örneğin bir voleybolcuysanız ve son maçlarda servis atmakta zorluk çekiyorsanız, kendinize olan güveninizi arttırmak için sert ve doğru bir vuruşla servis attığınızı imgeleyebilirsiniz (Weinberg ve Gould, 2015).
- 3- Duygusal tepkileri kontrol etmek: Sporcular geçmişte yarışmada ya da antrenmanda agresif davranışlar sergilemiş, hakem ya da seyirciyle tartışmış ve bu yüzden çeşitli şekillerde cezalandırılmış olabilir. Bu durumda sporcular kendilerine sıkıntı yaratan bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini olumlu şekilde imgeleyerek, enerjilerini ve dikkatlerini olumlu yönde kullanmayı öğrenebilirler (Konter, 1999). Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda heyecanı,

kaygıyı ve uyarıcıyı kontrol etmek ve gerginliği azaltmak için yapılan imgelemenin performansı arttırdığı da ortaya konmuştur (Weinberg ve Gould, 2015).

- 4- Spor becerileri edinmek ve pratik yapmak: Muhtemelen bilinen en iyi imgeleme, spor becerilerinin çalışılmasıdır. Sporcular futbolda penaltı, voleybolda blok, cimmastikte takla, atletizmde cirit atmak gibi becerileri imgeleyebilirler. Bu becerilerin inceliklerini ayarlamak, zayıf yönlerini güçlendirmek, zor kısımlarını uygulayabilmek, hataları bulmak ve düzeltmek için imgeleme yapabilirler (Weinberg ve Gould, 1999). İmgeleme ile her hareketin tasarımı beyinde güçlendikçe, beceri uygulamada otomatik hale gelmektedir.
- 5- Strateji edinmek ve pratik yapmak: İmgeleme bireysel veya takım sporlarında, rakibe karşı kullanılacak yeni taktik ve stratejileri öğrenip alıştırmak, altrenatif taktik ve stratejileri de gözden geçirmek için kullanılabilir. Örneğin futbolda bir orta saha oyuncusu nasıl pas yapacağını, defans oyuncusu hızlı olan rakibini nasıl durduracağını, forvet oyuncusu gol atmak için uzun olan rakibini nasıl geçeceğini imgeleyebilir. Takım olarak da nasıl pres yapacaklarını ya da nasıl savunma yapacaklarını imgeleyerek hazırlayabilirler.
- 6- Acı ve sakatlıkla baş etmek: İmgeleme, sakatlanan bölgenin iyileşmesini hızlandırabilir ve sakatlık sebebiyle sporlarından ayrı kalan sporcuların becerilerinin gerilemesini engelleyebilir. Ayrıca sakatlığın sporcuda yarattığı çeşitli psikolojik sorunların da daha çabuk atlatılmasına yardımcı olabilir (Konter, 1999).
- 7- Problem çözme: Sporcular performanslarındaki sorunları bulmak ve çözmek için de imgelemeyi kullanabilirler. Kendisinden beklenen düzeyde performans gösteremeyen sporcular, potansiyel olarak çelişen faktörü bulmak için, performanslarının her yanını incelemek üzere imgelemeyi kullanabilirler (Weinberg ve Gould, 2003).

## 2.6. İMGELEME KULLANIM ZAMANLARI

İmgelemenin ne zaman kullanılacağı sporcunun ve sporun ihtiyaçlarına göre değişse de hemen hemen her zaman kullanılabilir. Özetle en çok aşağıdaki zamanlarda kullanılır:

- 1- Antrenmandan önce ve sonra: İmgelemeyi sistematik olarak planlamanın bir yolu da imgeleme uygulamalarını her antrenman öncesine veya sonrasına eklemektir. Bu oturumların on dakika ile sınırlandırılması önerilir çünkü çoğu sporcunun imgeleme için odaklanabildikleri süre bu kadardır. Konsantrasyona odaklanmak ve antrenmana hazırlanmak için sporcular, gerçekleştirmeleri beklenen becerileri, rutinleri ve oyunları imgelemelidir. Antrenmandan sonra ise hareketlerin hissettirdikleri çok taze olacağından, sporcuların imgeleri normalden daha açık ve daha ayrıntılı olacaktır.
- 2- Yarışmadan önce ve sonra: İmgeleme, akıllarından farklı durumlar için farklı stratejiler üretmek de dahil olmak üzere, tam olarak ne yapmak istediklerini gözden geçirirlerse, sporcuları yaklaşan yarışmaya odaklayabilir. Bu yarışma öncesi imgelemenin ideal süresi kişiden kişiye değişmektedir. Bazı sporcular yarışma başlamadan hemen önce uygularken, bazı sporcular bir ya da iki saat önce uygulama yapmayı tercih etmektedir. Burada önemli olan zorlanmadan ve acele etmeden rahatça yarışma öncesi rutine bağlanmasıdır.  
Yarışma sonrası imgeleme ile ise sporcular başarıyla yaptıkları becerileri tekrar oynatabilir ve canlı, kontrol edilebilir imgeler elde edebilirler.
- 3- l sezonda: Bir çok spor dalında iki sezon arası, sporcuların önlerindeki sezona hazırlanmaları için uzatılmıştır. Bu 'l sezon' lar sporcuların imgelemeyi kullanmaları için en uygun zamanlardandır.
- 4- Kişisel zamanda: Sporcular evde ya da başka bir sessiz ortamda imgeleme yapabilirler. Sporcunun antrenmandan önce sessiz bir yer bulmakta zorlanabileceği gibi antrenman yapmadığı günler de olabilir. Bu durumlarda sporcuların evde yaptıkları on dakikalık imgeleme çalışmaları, rutinlerini devam ettirmelerine yardımcı olur. Bazı sporcular uyumadan hemen önce imgeleme yaparken, bazı sporcular da sabah kalkar kalkmaz yapmayı tercih etmektedirler.

- 5- Sakatlığın iyileşme sürecinde: Sporcular imgelemeyi sakatlığın getirdiği kaygı ve stresi azaltmak için gevşeme teknikleriyle birlikte ve performansın yanı sıra yarışmaya dönüşün duygularını da prova etmek için kullanabilirler (Weinberg ve Gould, 2003).

## 2.7. İMGELEMİYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Araştırmacılar imgelemenin etkinliğini etkileyen çeşitli faktörler olduğunu tespit etmişlerdir.

- 1- İmgeleme Yeteneği (Ability): Muhtemelen imgelemenin etkinliğini etkileyen en güçlü faktör kişinin imgelemeyi kullanma yeteneğidir. Martin ve arkadaşları (1999) imgeleme kullanımı ve istenen sonuç arasındaki ilişkinin, özellikle de imgeleme yeteneği gibi çeşitli bireysel farklılıklar tarafından yönetildiğini öne sürmüşlerdir. Yani daha iyi imgeleme yeteneği çeşitli motor görevler için daha iyi performans sağlar. Ayrıca imgeleme yeteneğinin elit ve elit olmayan sporcular ya da başarılı olan ve daha az başarılı olan sporcular arasında ayırım yapmak için önemli bir faktör olduğu da belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003). Örneğin Robin ve arkadaşlarının (2007) yaptığı bir çalışmada, daha yüksek imgeleme yeteneğine sahip olan tenisçilerin, daha düşük imgeleme yeteneğine sahip olanlara göre, servis karşılama performanslarının daha fazla iyileşme gösterdiği kaydedilmiştir. İyi imgeleme yeteneği çoğunlukla imgelerin canlılığı ve kontrol edilebilirliği açısından tanımlanmıştır. Bu sebeple bireylerin, imgeleme kullanımının bir beceri olduğunu ve dolayısıyla imgelerin canlılığının ve kontrol edilebilirliğinin antrenman ile geliştirilebileceğini bilmeleri önem taşımaktadır (Weinberg ve Gould, 2003).
- 2- Yaş (Age) : İmgeleme kullanımını etkilediği saptanan bir başka faktör ise çoğu zaman yaşa göre ayırt edilen bilişsel gelişimdir. Kosslyn ve arkadaşlarının (1990) spor dışı ortamlarda yaptığı araştırmalarda, çocuklar ve yetişkinler arasındaki imgeleme kullanımında farklılıklar olduğunu saptamıştır. Munroe-Chandler ve arkadaşları (2017) ise spor ortamında, genç sporcuların (7-14 yaş) imgeleme kullanımını niteliksel ve niceliksel olarak inceleyen çeşitli araştırmalar yapmışlardır. Piaget'in inancına uygun olarak, araştırmacılar çocukların yaş aldıkça farklı bilişsel aşamalardan geçtiklerini ve bu nedenle de

genç sporcuların imgeleme kullanımlarının bilişsel gelişimlerine bağlı olarak değişebileceğini belirtmişlerdir.

- 3- Beceri Düzeyi (Skill Level) : İmgelemenin etkinliği konusunda göz önünde bulundurulması gereken bir diğer önemli potansiyel faktör ise sporcunun imgeleme becerisi düzeyidir. Deneysel kanıtlar imgelemenin hem acemi hem de deneyimli sporcuların performanslarına önemli ölçüde yardımcı olduğunu göstermektedir. Fakat deneyimli oyuncular için biraz daha güçlü etkileri vardır. İmgeleme acemi oyuncuların beceri ile bilişsel unsurları öğrenmesine yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould, 2003). İmgeleme literatüründen elde edilen en tutarlı bulgulardan biri, yetenekli sporcuların imgelemenin, daha az yetenekli sporculara oranla daha sık kullanıyor olmalarıdır. Acemi sporcuların imgelemeyi elit sporculardan daha sık kullanması gerektiği öne sürülmüş olsa da, araştırmalar, yeni stratejilerin ve becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi amacıyla, imgelemenin sadece yetenekli sporcular için faydalı olduğunu desteklemektedir. Yapılan araştırmalarda acemi ve elit ya da deneyimsiz ve deneyimli olarak ayrılan imgeleme beceri düzeyi, gruplar arasında olabilecek asgari farklılıkları içermediğinden, yapılacak diğer araştırmalarda beceri düzeyini ölçmek için farklı yollar denenmelidir.
- 4- İmgeleme Hızı (Speed): Pettleple modelinin zamanlama ögesiyle ilgili olarak, Holmes ve Collins (2001) hareket temposunun doğru gösterilmesi ve kişinin imgelerindeki göreceli zamanlama süresi nedeniyle, sporculara gerçek zamanlı imgeleme yapmalarını önermiştir. Gönüllü sporcuların imgeleme hızlarını inceleyen geniş çaplı bir araştırmada hem rekreasyonel hem de rekabetçi sporcuların, kullanılan imgenin işlevine ve sporcunun öğrenme aşamasına bağlı olarak, üç farklı hız kullandıklarını belirtilmiştir. Sporcular bir beceriyi veya stratejiyi öğrenirken veya geliştirirken yavaş, bir beceri veya stratejiyi imgelerken hızlı imgelemişlerdir; imgenin işlevine ve öğrenme aşamasına bağlı kalınmadığında ise gerçek zamanlı imgeleme kullanmışlardır. Yapılan son araştırmalar sporcunun, imgeleme hızını neyi imgelemek için kullanıyorsa ona göre ayarladığını ortaya koymuştur (Munroe-Chandler ve Guerrero, 2017).
- 5- Perspektif (Perspective) : İmgeleme sürecinin temel bir özelliği ve imgeleme ile performans geliştirme arasında aracı olarak hareket edebilen görsel imgelemenin

diğer bir yönü de sporcunun benimsediğı imgeleme perspektifidir. Mahoney ve Avenir (1977) perspektifi imgelemenin içten ya da dıştan oluşuna göre tanımlar. Bu alandaki araştırmalar Mahoney ve Avenir'in (1977) önerisinden bu yana gelişmiş olsa da, genel olarak, içsel görsel imgeleme ile sporcunun harekete gerçekten katılıyormuş gibi hareket ettiğini görselleştirdiğı varsayılmaktadır. Bu durumun aksine dışsal görsel imgeleme ile sporcu kendini dış bir gözlemcinin perspektifinden görür. Bazı araştırmalar sporcunun doğru hareketle ilişkili istenen formu görmesine olanak sağladığı için dış görsel perspektifin iç görsel perspektiften daha yararlı olabileceğini göstermiştir (Schinke ve ark., 2016). Morris ve Spittle (2012) imgeleme perspektifinin sporcuların imgeleme kullanımını etkileyen bir anahtar faktör olduğunu belirtmiştir. Sporcular bir becerinin uygulanmasını kendi görüş noktalarından (içsel) görüntüleyebilir ya da seyirci gibi harici bir gözlemcinin perspektifinden (dışsal) görebilirler. Bazı araştırmalar da sporcuların imgeleme esnasında iki perspektifi de kullandıklarını ortaya koymuştur.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın modeli

Vestel Venüs Sultanlar liginde yer alan voleybolcuların belirli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; birden çok değişken arasında birlikte veya etkileşimin varlığını ve/veya miktarını belirlemeye çalışan modeldir.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya Vestel Venüs Sultanlar liginde yer alan 12 takımdan 110 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, araştırmanın amacına uygun olarak Sporda İmgeleme Envanteri ve araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu, veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Sporcular tarafından tamamlanan ölçekler elden toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması için takım menajerlerinden izin alınmıştır.

**Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) :** Araştırmada kullanılan bu ölçeğin orijinali Hall, Mack, Paivio ve Hauseblas (1998) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan envanterin 5 alt boyutu vardır. Bu boyutlar Bilişsel Özel İmgeleme (CS), Bilişsel Genel İmgeleme (CG), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) dir.

Kızıldağ ve Tiryaki (2000) envanteri Türkçeye çevirirken, envanterin geçerliliğini test etmek için uyguladıkları faktör analizi sonucunda envanterin 4 alt boyut ve 21 maddeden oluştuğunu belirlemişlerdir. Ölçeğin güvenilirliği için 3 hafta ara ile 36 sporcuya uygulanan envanterin güvenirlik katsayısı “Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel Uсталık” için .90’dır.

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” için .81, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” için .71, “Motivasyonel Genel Uсталık” için .59 olarak bulunmuştur.



**Tablo 1: Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutları ve maddeleri**

ALT BOYUTLAR	ALT BOYUTLARDAKİ MADDELER	MADDE SAYISI
Bilişsel imgeleme	1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15	9
Motivasyonel Özel İmgeleme	3, 6, 8, 10, 20	5
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	11, 12, 17, 19	4
Motivasyonel Genel-Ustalık	16, 18, 21	3

**Bilişsel İmgeleme:** Bu alt boyutta yer alan maddeler strateji geliştirme, oyun planlarının öğrenilmesi ve uygulanması, hataları düzeltme, beceriyi mükemmel bir şekilde uygulama gibi bilişsel özellikleri içermektedir (Paivio, 1985).

**Motivasyonel Özel İmgeleme:** Bu alt boyutta bulunan maddeler kişiye özel performans amaçlarını kapsamaktadır. Sporcuların performanslarının iyi olması durumunda ya da müsabakayı kazandıkları için tebrik edildiklerini görmeleri, madalya almanın gururu gibi duygular sporcuların motivasyonlarını arttırmaktadır (Paivio, 1985).

**Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık:** Bu alt boyutta bulunan maddeler sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsamaktadır. Bu imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Bu şekilde sporcu duygusal durumlarla nasıl baş edebileceğini öğrenebilmektedir (White ve Hardy, 1998).

**Motivasyonel Genel-Ustalık:** Bu alt boyutta bulunan maddeler daha üst düzeydeki motivasyonel becerileri kapsamaktadır. Bu imgeleme türünü daha çok kullanan sporcuların ustalıkla ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları görülmektedir (Hall ve ark., 1998).

Kişisel bilgi formu ise araştırmacı tarafından hazırlanmış ve konuyla ilişkilendirilecek demografik bilgileri içermektedir. Kişisel bilgi formunda sporcunun yaşı, voleybol yaşı, eğitim durumu, aylık geliri ve millilik durum bilgileri yer almaktadır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizinin SPSS (Statistical Package for Social Science) programı ile yapıldığı araştırmada, tanımlayıcı istatistik olarak ortalama, standart sapma, ortanca (min-max) yüzde dağılım kullanılmıştır. Verilerin istatistik analizinde iki bağımsız grup ile yapılan sayısal verilerin karşılaştırılmasında normal dağılıma uymayan verilerde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. 3 ve üzeri grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi post hoc olarak Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Sayısal verilerin ilişkisini değerlendirmek için spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.  $p < 0,05$  değeri istatistiki olarak anlamlı kabul edilmiştir.



#### 4.BULGULAR

Bu araştırma Vestel Venüs Sultanlar liginde yer alan 12 takımında voleybol oynayan yaş ortalamaları  $24,24 \pm 4,36$  olan kadın sporcular ile yapılmıştır.

**Tablo 2: Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımı**

Yaş (yıl)	F	%
15-20	23	20,91
20-25	49	44,55
25-30	23	20,91
> 31	15	13,64
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %20,91 (23)'ü 15-20 yaş aralığında, %44,55 (49)'u 20-25 yaş aralığında, %20,91 (23)'ü 25-30 yaş aralığında ve %13,64 (15)'inin >31 yaş aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 3: Katılımcıların voleybol oynama yaşı gruplarına göre dağılımı**

Voleybol Oynama Yaşı (yıl)	F	%
1-5	5	4,59
6-10	38	34,86
11-15	39	35,78
16-20	20	18,35
> 21	7	6,42
<b>Toplam</b>	<b>109</b>	<b>100</b>

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %4,59 (5)'i 1-5 (yıl), %34,86 (38)'i 6-10 (yıl), %35,78 (39)'u (11-15) yıl, %18,35 (20)'si 16-20 (yıl), %6,42 (7)' si > 21 (yıl) voleybol yaşı grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 4: Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımı**

Öğrenim Durumu	F	%
İlköğretim	-	-
Lise	17	15,45
Üniversite	91	82,73
Yüksek Lisans	2	1,82
Doktora	-	-
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %15,45 (17)' si lise, %82,73 (91)'i üniversite, %1,82 (2)'si yüksek lisans öğrencisi/mezunu iken, ilköğretim ve doktora öğrencisi/mezunu tespit edilmemiştir.

**Tablo 5: Katılımcıların gelir düzeyine göre dağılımı**

Aylık Gelir Düzeyi (tl)	F	%
1000-3000	6	5,66
3000-5000	7	6,60
5000-8000	25	23,58
> 8000	68	64,15
<b>Toplam</b>	<b>106</b>	<b>100</b>

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %5,66 (6)'sı 1000-3000 (tl), %6,60 (7)'si 3000-5000 (tl), %23,58 (25)'i 5000-8000 (tl) ve %64,15 (68)'inin > 8000 (tl) aylık gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6: Katılımcıların milli olma durumuna göre dağılımı**

Milli Takım Tecrübesi	F	%
Var	77	70,00
Yok	33	33,00
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların %70,00 (77)' sinin milli takım tecrübesi olduğu, %33,00 (33)'ünün milli takım tecrübesi olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 7: Katılımcıların milli takım tecrübesi ile imgeleme alt boyutları ilişkisi**

Alt boyut	Milli takım	N	Sıra değer ort.	Z	P
Bilişsel İmgeleme	var	72	56,27	-1,91	,056
	yok	32	44,02		
Motivasyonel Özel İmgeleme	var	75	54,14	-,180	,857
	yok	33	55,32		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	var	75	49,97	-1,84	,065
	yok	31	62,03		
Motivasyonel Genel Uсталık	var	76	56,36	-,684	,494
	yok	33	51,88		

Tablo 7 değerlerine göre, katılımcıların milli takım tecrübeleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 8: Katılımcıların öğrenim durumları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi**

Alt boyut	Öğrenim durumu	N	Sıra değer ort.	Z	P
Bilişsel İmgeleme	Lise	15	51,57	-,130	,897
	Üniversite ve üzeri	89	52,66		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise	17	59,59	-,731	,465
	Üniversite ve üzeri	91	53,55		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lise	16	57,94	-,628	,530
	Üniversite ve üzeri	90	52,71		
Motivasyonel Genel Ustalık	Lise	17	51,82	-,454	,650
	Üniversite ve üzeri	92	55,59		

Uygulanan kişisel bilgi formuna göre doktora ve ilköğretim düzeyinde katılımcı bulunmadığından ve yüksek lisans düzeyinde iki katılımcı olduğundan, yüksek lisans düzeyindeki iki katılımcı üniversite ve üzeri bölümüne aktarılmıştır. Tablo 8 değerlerine göre katılımcıların öğrenim düzeyleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 9: Katılımcıların voleybol oynama yaşı ile imgeleme alt boyutları ilişkisi**

Alt boyut	Voleybol yaşı	N	Sıra değeri ort.	X <sup>2</sup>	p
Bilişsel İmgeleme	1-5 (yıl)	5	57,00	5,21	,266
	6-10 (yıl)	35	46,36		
	11-15 (yıl)	38	52,18		
	16-20 (yıl)	19	55,63		
	< 21 (yıl)	6	75,17		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-5 (yıl)	5	71,20	2,47	,649
	6-10 (yıl)	36	56,15		
	11-15 (yıl)	39	53,01		
	16-20 (yıl)	20	48,18		
	< 21 (yıl)	7	52,79		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-5 (yıl)	5	71,20	3,70	,448
	6-10 (yıl)	36	54,22		
	11-15 (yıl)	38	49,96		
	16-20 (yıl)	19	50,39		
	< 21 (yıl)	7	53,14		
Motivasyonel Genel Uсталık	1-5 (yıl)	5	44,90	1,73	,784
	6-10 (yıl)	37	53,00		
	11-15 (yıl)	39	55,23		
	16-20 (yıl)	20	53,85		
	< 21 (yıl)	7	67,07		

Tablo 9 değerlerine göre katılımcıların voleybol oynadıkları yıl sayı grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 10: Katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi**

Alt boyut	Yaş grupları	N	Sıra değer ort.	X <sup>2</sup>	p
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	15-20 (yaş)	23	38,54	14,47	<b>,002</b>
	21-25 (yaş)	45	56,72		
	26-30 (yaş)	23	45,37		
	< 31 (yaş)	13	75,19		
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	15-20 (yaş)	23	50,89	4,90	,179
	21-25 (yaş)	47	59,98		
	26-30 (yaş)	23	43,65		
	< 31 (yaş)	15	59,50		
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	15-20 (yaş)	23	49,04	2,56	,464
	21-25 (yaş)	46	57,43		
	26-30 (yaş)	23	47,17		
	< 31 (yaş)	14	58,29		
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	15-20 (yaş)	23	44,20	8,07	<b>,044</b>
	21-25 (yaş)	48	59,28		
	26-30 (yaş)	23	47,50		
	< 31 (yaş)	15	69,37		

Tablo 10 değerlerine göre katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde motivasyonel özel imgeleme ile motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutları için istatistiksel bir farklılık bulunamamış fakat bilişsel imgeleme ile motivasyonel genel ustalık alt boyutları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan testin sonuçları tablo 11 ve tablo 12’de verilmiştir.



**Tablo 11: Katılımcıların yaş grupları ve imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları**

Alt boyut	Yaş grubu	N	Sıra değer ort.	Z	P
Bilişsel İmgeleme	15-20 (yaş)	23	14,02	-3,40	<b>,001</b>
	< 31 (yaş)	13	26,42		
Motivasyonel Genel Ustalık	15-20 (yaş)	23	16,17	-2,31	<b>,020</b>
	< 31 (yaş)	15	24,60		

Tablo 11 değerlerine göre 31 yaş ve üzeri grupta bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanları 15-20 yaş grubu bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). 31 yaş ve üzeri grupta motivasyonel genel ustalık alt boyut ölçek puanları 15-20 yaş grubu motivasyonel genel ustalık alt boyut ölçek puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 12: Katılımcıların yaş grupları ve imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları**

Alt boyut	Yaş grubu	N	Sıra değer ort.	Z	P
Bilişsel İmgeleme	26-30 (yaş)	23	14,74	-2,85	<b>,004</b>
	< 31 (yaş)	13	25,75		

Tablo 12 değerlerine göre 31 yaş ve üzeri grupta bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanları 26-30 yaş grubu bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 13: Katılımcıların gelir durumları ile imgeleme alt boyutları ilişkisi**

Alt boyut	Gelir durumu	N	Sıra değeri ort.	X <sup>2</sup>	p
Bilişsel İmgeleme	1000-3000 (tl)	6	35,42	11,99	<b>,007</b>
	3000-5000 (tl)	7	21,36		
	5000-8000 (tl)	24	46,58		
	< 8000 (tl)	63	56,67		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1000-3000 (tl)	6	49,25	3,34	,341
	3000-5000 (tl)	7	41,86		
	5000-8000 (tl)	25	61,30		
	< 8000 (tl)	66	50,59		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1000-3000 (tl)	6	51,92	5,39	,145
	3000-5000 (tl)	7	40,79		
	5000-8000 (tl)	23	63,43		
	< 8000 (tl)	66	48,44		
Motivasyonel Genel Ustalık	1000-3000 (tl)	6	33,42	6,48	,090
	3000-5000 (tl)	7	33,64		
	5000-8000 (tl)	25	52,74		
	< 8000 (tl)	67	56,87		

Tablo 13 değerlerine göre katılımcıların gelir düzeyleri ile motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında istatistiksel bir farklılık bulunmazken, bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir istatistiksel farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan testin sonuçları tablo 14’te verilmiştir.

**Tablo 14: Katılımcıların gelir durumu ile imgeleme alt boyutları arasındaki farkların sonuçları**

Alt boyut	Gelir durumu	N	Sıra değeri ort.	Z	P
Bilişsel İmgeleme	3000-5000 (tl)	7	13,57	-3,00	<b>,003</b>
	< 8000 (tl)	63	37,94		

Tablo 14 değerlerine göre aylık geliri 8000 (tl) ve üzeri katılımcıların bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanları, aylık geliri 3000-5000 (tl) olan katılımcıların bilişsel imgeleme alt boyut ölçek puanlarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

#### 4.TARTIŞMA

Bu çalışma Vestel Venüs Sultanlar liginde oynayan voleybolcuların imgeleme biçimlerini belirli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya ligde yer alan 12 takımdan yaş ortalaması  $24,24 \pm 4,36$  olan 110 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma sonunda elde edilen verilere bakıldığında;

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında milli takım tecrübesi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p < 0,05$ ). Güvendi (2015) ve Vurgun (2010)' un yaptığı araştırmalarda milli olan ve olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmadığını ortaya koymaları çalışmamızla paralellik gösterirken; Şahin (2014) yaptığı araştırmada sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gözlemlemiştir.

Sporcuların öğrenim durumu değişkeni açısından imgeleme düzeyleri incelendiğinde imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p < 0,05$ ). Çalışmamız sonuçlarına benzer olarak Şahin (2014) yaptığı araştırmada imgeleme alt boyutlarında eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlememiştir. Fakat Miçooğulları ve ark. (2009) üniversiteli sporcularla yaptıkları çalışmada imgeleme alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında voleybol oynama yaşı (yıl) değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen bulguların aksine Bayköse (2014) yaptığı araştırmada imgeleme düzeylerinin spor yaşı fazla olan sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Miçooğulları ve ark. (2009) futbolcularla yaptığı bir çalışmada spor geçmişi 6-10 yıl arası değişen futbolcuların, spor geçmişi 1-5 yıl arası değişen futbolculara oranla motivasyonel özel imgelemeyi daha fazla kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca Kolayış ve Sarı (2015) 14-18 yaş kadın sporcularla yaptığı bir çalışmada spor yaşı arttıkça sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığını ortaya koymuşlardır.

Yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına göre imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgulara paralel olarak Güvendi (2015) yaptığı çalışmada motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlemiştir. Vurgun (2010) araştırmasında 21-24 yaş aralığındaki sporcuların imgeleme alt boyutlarından bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme yeteneklerinin 20 yaş ve altındaki sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Parker ve Lovell (2012), 20-21 yaş grubu katılımcılarının 12-13 yaş grubu katılımcılarına göre daha yüksek imgeleme canlılığı puanına sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre sporcuların gelir durumu ile imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme alt boyutu düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenirken ( $p<0,05$ ), motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak milli olma durumu, öğrenim düzeyi ve voleybol oynama yaşı (yıl) değişkenleri açısından istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken, yaş değişkeni açısından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında; gelir durumu değişkeni açısından bilişsel imgeleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda:

1. İmgelemenin sportif başarı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde fiziksel antrenmana ek olarak imgeleme çalışmalarına daha fazla yer verilmesi, bu anlamda antrenör ve kulüplerin de sporcuları desteklemesi ve bu çalışmalarını planlaması faydalı olabilir.

2. Yaşın artmasıyla beraber imgeleme yeteneğinin de artabileceği göz önünde bulundurularak, çalışmalarda sporcuların yaş grupları dikkate alınmalıdır.
3. Voleybol branşı için oynanılan mevki açısından (libero, pasör, smaçör gibi) imgeleme biçimleri araştırılarak spesifik sonuçlar elde edilebilir ve pozisyon bazında imgeleme çalışmaları kullanılabilir.
4. Sporcuların gelir düzeyi arasındaki farklılıkların minimum seviyede tutulması, sporcunun antrenmana ve müsabakaya odaklanmasını kolaylaştırabilir.
5. Farklı branşlar için aynı değişkenler ile imgeleme ilişkisine yönelik çalışmalar yapılabilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.



## KAYNAKLAR

- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model of imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018) *Zihinsel Antrenman ve Spor*. Erişim 25.01.2019,  
[http://www.researchgate.net/profile/Samet\\_Aktas/publication/327816863\\_ZIHINSEL\\_ANTRENMAN\\_VE\\_SPOR/links/5ba6225a45851574f7dd8a02/ZIHINSEL\\_ANTRENMAN\\_ve\\_SPOR.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Samet_Aktas/publication/327816863_ZIHINSEL_ANTRENMAN_VE_SPOR/links/5ba6225a45851574f7dd8a02/ZIHINSEL_ANTRENMAN_ve_SPOR.pdf)
- Bakker, F.C., Boschker, M.S. ve Chung, T. (1996). Changes in muscular activity while imagining weightlifting using stimulus or response propositions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 200-221.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Carlin, J. (2006). *Most Bonito*. Erişim 21.12.2018, The New York Times:  
<http://www.nytimes.com/2006/06/04/sports/playmagazine/04brazil.html>
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Feltz, D.L. ve Landers, D.M. (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 481-492
- Fowler, P. (2000). *The use of mental imagery to improve sporting performance*. Yayınlanmamış Master Tezi, Massey University Master of Arts in Psychology, New Zealand.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A. ve Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Holmes, P.S. ve Collins, D.J. (2001). The Pettlep approach to motor imagery: A functionalequivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.

- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Dağıtım.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E. ve Tiryaki, M.S. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması, *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 23(1), 13-23.
- Kolayış, H. ve Sarı, İ. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Spormetre Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Performans)*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kosslyn, S.M., Margolis, J.A., Barret, A.M., Goldknopf, E.J. ve Daly, P.F. (1990). Age differences in imagery abilities. *Child Development*, 61(4), 995-1010.
- Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lavalle, D., Kremer, J., Aidan, P.M. ve Williams, M. (2004). *Sport Psychology Contemporary Themes*. New York: Palgrave MacMillan.
- Mahoney, M.J. ve Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy & Research*, 1, 135-141.
- Martin, K.A., Moritz, S.E. ve Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model, *The Sport Psychologist*, 14(2), 245-268.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S. ve Özdemir, R.A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi, *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction*. New York: Routledge.
- Morris, T., Spittle, M. ve Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. IL: Human Kinetics.
- Munroe-Chandler, K.J, Giaccobi, P.R., Hall, C.R. ve Weinberg, C. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why and what, *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.



- Munroe-Chandler, K.J. ve Guerro, M.D. (2017). Psychological imagery in sport and performance, *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Erişim: 13.12.2018, <http://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-228?rskey=F0yJwS&result=1>
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.
- Parker, J.K ve Lovell, G.P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1), Article 7.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A. ve Letter, M. (2007). Effects on motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 175-186.
- Sackett, R. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 13, 113-128.
- Schinke, R.J., McGannon, K.R. ve Smith, B. (2016). Routledge International Handbook of Sport Psychology. İinde Munroe-Chandler, C. ve Hall, C., *Imagery*. New York: Routledge; 358.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning*. IL: Human Kinetics.
- Shaw, D.F., Gorely, T. ve Corban, R.M. (2005). *Sport & Exercise Psychology*. New York: NY Garland Science/BIOS Scientific Publishers.
- Simonsmeier, B.A. ve Bucker, S. (2016). Interrelations of imagery use, imagery ability and performance in young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 32-43.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A. ve Janelle, C.M. (2001). *Handbook of Research on Sport Psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Suinn, R.M. (1984). Visual motor behavior rehearsal: The basic technique. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 13(3), 131-142.
- şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri duzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi-Bilişsel Değerlendirmeler*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme envanterinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R.S. ve Gould,D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. US: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. ve Gould D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- White, A. ve Hardy, L. (1998). An-In-Depth Analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.



## FORMLAR

### SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Sayın katılımcı,

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. "1" nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, "7" sıklıkla zihinde yaptığınız canlandırma veya hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire için alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

Teşekkür ederim.

Yaşınız: .....

Kaç yıldır voleybol oynuyorsunuz?: .....

Öğrenim durumunuz:

( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora

Aylık geliriniz:

( ) 1.000-3.000 tl ( ) 3.000-5.000 tl ( ) 5.000-8.000 tl ( ) 8.000 tl +

Milli takım tecrübeniz:

( ) Var ( ) Yok

	Maddeler	Nadiren				Sıklıkla		
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/ stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/ oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/ oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin: hücum karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin: gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7

	<b>Maddeler</b>	Nadiren Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışma/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerim karşısında kendime güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

## İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

### 4. Turnitin Orijinallik Raporu

- İşleme konu: 15-May-2019 14:14 +03
- NUMARA: 1130832881
- Kelime Sayısı: 6655
- Gönderildi: 1

### 5. ELİT BAYAN VOLEYBOLCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN BELİRLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ Funda Bilgi tarafından

Benzerlik Endeksi  
%10

#### Kaynağa göre Benzerlik

Internet Sources:  
%7

Yayınlar:  
%3

Öğrenci Ödevleri:  
%7

2% match (01-Haz-2016 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Celal Bayar iversitesi on 2016-06-01](#)

1% match (12-Kas-2018 tarihli internet)

[http://cudes2018.org/assets/201833\\_all.pdf](http://cudes2018.org/assets/201833_all.pdf)

1% match (23-Haz-2015 tarihli internet)

[http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2012\\_1\\_2.pdf](http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2012_1_2.pdf)

1% match (07-Eyl-2018 tarihli internet)

<http://sbk2017.org/SBK2017.pdf>

1% match (26-Ara-2017 tarihli internet)

<http://www.uhpdergisi.com/imagesbuyuk/851ffKitap%201%2007%20PS%C4%B0K%C4%B0YATR%C4%B05656.pdf>

< 1% match (09-May-2019 tarihli internet)

[http://www.eab.org.tr/eab/media/kitap/EAB\\_Kongre\\_Kitap\\_2018.pdf](http://www.eab.org.tr/eab/media/kitap/EAB_Kongre_Kitap_2018.pdf)

< 1% match (15-Ağu-2018 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Eastern Mediterranean University on 2018-08-15](#)

< 1% match (13-Mar-2019 tarihli internet)

<https://paperzz.com/doc/5064078/tam-metin---sed---sanat-e%C4%9Fitimi-dergisi>

< 1% match (24-Ara-2015 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Nigde University on 2015-12-24](#)

< 1% match (18-May-2015 tarihli internet)

[http://halksagliokulu.org/anasayfa/components/com\\_booklibrary/ebooks/17UHSK\\_K.pdf](http://halksagliokulu.org/anasayfa/components/com_booklibrary/ebooks/17UHSK_K.pdf)

< 1% match (09-Haz-2016 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Akdeniz University on 2016-06-09](#)

< 1% match (03-Eki-2018 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Aksaray Aniversitesi on 2018-10-03](#)

< 1% match (25-Ağu-2015 tarihli internet)

<http://www.aku.edu.tr/AKU/DosyaYonetimi/BEDEN/Duyurular/2.%20Uluslararası%204%B1%20Spor%20Bilimleri%20Kongresi%20%C3%96zet%20Kitap%C4%B1.pdf>

< 1% match (yayınlar)

KOÇ, Esra, YILDIRIM, Halil İbrahim and BAL, Şenol. "İlköğretim İkinci Kademe Fen Bilgisi Müfredatı ile Liselere Giriş Sınavları Fen Bilgisi Sorularının Öğrencilerin Kişisel Bilgileri de Dikkate Alınarak Karşılaştırılması", Ahi Evran Üniversitesi, 2008.

< 1% match (04-Nis-2017 tarihli öğrenci ödevleri)

Sınıf: TURNİTİN DEPO

Ödev: İÜ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ TEZ DEPO

Ödev Numarası: [794250055](#)

< 1% match (03-Ağu-2015 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to TechKnowledge Turkey on 2015-08-03](#)

< 1% match (07-May-2019 tarihli internet)

<http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11607/3531/Tuncay%200Ors%20Tez.docx?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (24-Tem-2018 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi on 2018-07-24](#)

< 1% match (08-Eki-2018 tarihli internet)

[http://egitimsen.org.tr/wp-content/uploads/2016/11/138-149\\_Hakemli-Makale.pdf](http://egitimsen.org.tr/wp-content/uploads/2016/11/138-149_Hakemli-Makale.pdf)

< 1% match (24-Tem-2018 tarihli internet)

[http://www.erpacongress.com/upload/dosya/e-book-of-proceedings\\_withISBN.pdf](http://www.erpacongress.com/upload/dosya/e-book-of-proceedings_withISBN.pdf)

< 1% match (13-Ara-2018 tarihli internet)

<http://www.sporbilim.com/dosyalar/Mugla%20Bildiri%203.pdf>

< 1% match (13-Kas-2015 tarihli internet)

<http://kutuphane.pamukkale.edu.tr/dokuman/d001767.pdf>

< 1% match (07-May-2019 tarihli internet)

<http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11607/3384/MUSTAFA%20TEK%c4%b0N%20YL%20TEZ%20sontur%20K%c4%b0TAP.docx?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (14-Ara-2018 tarihli internet)

[http://int-e.net/publication\\_folder/inte/inte\\_iticam\\_idec2018\\_v2.pdf](http://int-e.net/publication_folder/inte/inte_iticam_idec2018_v2.pdf)

< 1% match (17-Mar-2015 tarihli internet)

<http://katalog.hacettepe.edu.tr/client/search/asset/126791>

< 1% match (27-May-2016 tarihli internet)

<http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/12345/10452/337556.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (06-Kas-2018 tarihli internet)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6322838829.pdf>

< 1% match (07-Tem-2018 tarihli internet)

<http://w3.balikesir.edu.tr/%7Eseymen/yonetim.pdf>

< 1% match (26-May-2017 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2017-05-26](#)

< 1% match (04-Eyl-2015 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Anadolu University on 2015-09-04](#)

< 1% match (yayınlar)

GÖMLEKSİZ, Mehmet Nuri and BULUT, İlhami. "Yeni Sosyal Bilgiler Dersi Öğretim Programının Uygulamadaki Etkinliğinin Değerlendirilmesi", İletişim Hizmetleri, 2006.

< 1% match (14-Eyl-2018 tarihli internet)

<https://docobook.com/bildiri-zetleri-kitab-ejer-congress-2018.html>

< 1% match (yayınlar)

KIZILDAĞ, Esen and TİRYAKİ, M. Şefik. "Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması", Hacettepe Üniversitesi, 2012.

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Funda	<b>Soyadı</b>	Bilgi
<b>Doğ.Yeri</b>	Balıkesir	<b>Doğ.Tar.</b>	06.04.1983
<b>Uyruğu</b>	T.C	<b>TC Kim No</b>	14407812838
<b>Email</b>	fndbilgi@hotmail.com	<b>Tel</b>	05303382546

### Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
<b>Doktora</b>		
<b>Yük.Lis.</b>		
<b>Lisans</b>	Gazi Üniv. Beden Eğt. ve Spor Öğretmenliği	2003
<b>Lise</b>	Balıkesir Lisesi	1999

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
<b>1.</b>	Sporcu	Türk Hava Yolları	2019-2018
<b>2.</b>	Sporcu	Bursa Nilüfer Belediyespor	2018-2017
<b>3.</b>	Sporcu	İstanbul Sarıyer Belediyespor	2015-2017

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*	KPDS/ÜDS Puanı	(Diğer) Puanı
ingilizce	iyi	iyi	iyi	51,25	

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
<b>ALES Puanı</b>	69,67	70,25	83,79
<b>(Diğer) Puanı</b>			

### Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Microsoft office programları	iyi

### Yayınları/Tebliğleri Sertifikaları/Ödülleri

### Özel İlgi Alanları (Hobileri):