

T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

# **FARKLI SPOR BRANŞINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİ**

Esen KIZILDAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ

Tez No: .....

MERSİN - 2007

## Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmüş olan “Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30. 04. 2007

Jüri Başkanı  
Prof. Dr. Şefik TIRYAKI

Jüri Üyesi  
Prof. Dr. Ünsal YETİM

Jüri Üyesi  
Yrd. Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN

Yukarıdaki tez, Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarih ve .....Sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ülkü ÇÖMELEKOĞLU

## ÖNSÖZ

Fiziksel çalışmalar iyi bir yarışmacı olmak için bir araçtır ancak unutulmaması gereken nokta, kazanmak ya da hedefe ulaşmak için psikolojik özelliklerin de fiziksel çalışmalar kadar önemli olduğudur. Bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir.

İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır. İmgelemede sporcu becerileri zihninde canlandırdığı için imgeleme ile sporcu sonuçları önceden yaşar. Bu sayede sporcu yaşantılarını olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği, ulaşmak istediği noktayı yaşar.

Çalışmaya görüş ve bilgileriyle destek olan ve çalışmanın her anında yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Şefik Tiryaki'ye ve çalışmaya önerileriyle katkı sunan Arş. Gör. Ayhan Taner Erdoğan'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Esen KIZILDAĞ

Nisan, 2007

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Kabul ve onay.....	
Önsöz.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
GİRİŞ.....	1
<b>1.BÖLÜM: SPORDA İMGELEME VE İMGELEME İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR</b>	
1.1. İmgelemenin Tanımı.....	3
1.2. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar.....	7
1. 2. 1. İmgelemenin İlk Kuramları.....	7
1. 2. 1. 1. Psikoneuromuscular Kuram.....	7
1. 2. 1. 2. Sembolik Öğrenme Kuramı.....	8
1. 2. 2. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı.....	8
1. 2. 3. Fonksiyonel Eşitlik ve Nörofizyolojik Açıklamaları.....	9
1.2. 4. İmgelemenin Bilişsel Kuramları.....	10
1. 2. 4. 1. Bioinformational Kuram.....	10
1. 2. 4. 2. Üçlü Kodlama Kuramı.....	11
1. 2. 4. 3. İkili Kodlama Kuramı.....	11
1. 2. 5. Psikolojik Durum Açıklamaları.....	13
1. 2. 5. 1. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı.....	13
1. 2. 5. 2.Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları	14
1. 3. Performansı Artırmada İmgelemenin Kullanımı .....	16
1. 3. 1. Fiziksel Becerilerin Gelişimi.....	17
1. 3. 2 Algısal Becerilerin Gelişimi .....	18
1. 3. 3. Psikolojik Becerilerin Gelişimi.....	18
1. 3. 4. İmgeleme Çeşitleri.....	20

	<b>Sayfa No</b>
1.3. 4. 1. İçsel İmgeleme.....	20
1.3. 4. 2. Dışsal İmgeleme.....	20
1. 3. 5. İmgelemede Dikkat Edilecek Noktalar.....	21
1. 3. 6. İmgeleme Ne Zaman Yapılmalıdır?.....	21
<b>2. BÖLÜM: FARKLI SPOR BRANŞINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN ARAŞTIRILMASINDA “SPORDA İMGELEME ENVANTERİNİN – SİE” TÜRK SPORCULAR İÇİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI</b>	
2. YÖNTEM.....	24
2. 1. Katılanlar.....	24
2. 2. Uyarlanan Envantere İlişkin Bilgiler.....	24
2. 3. Envanterin Türkçe’ye Çevrilme Süreci.....	25
2. 3. 1. “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin Uygulanması İşlemi.....	26
2. 4. Envanter Maddelerinin Seçilmesi.....	26
2. 4. 1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi.....	26
2. 4. 2. Madde Toplam Test Korelasyonları ile Madde Seçilmesi.....	30
2. 5. Envanterin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	33
2. 5. 1. Envanter ve Alt Boyutların Cronbach Alpha Değerleri.....	33
2. 5. 2. Envanterin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	36
<b>3. BÖLÜM: FARKLI SPOR BRANŞINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN ARAŞTIRILMASI</b>	
3. 1. YÖNTEM.....	37
3. 1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	37
3. 1. 2. Katılanlar.....	37
3. 1. 3. Ölçüm Aracı.....	37
3. 1. 4. Envanterin Uygulanması.....	37
3. 1. 5. İstatistiksel Düzenlemeler.....	38
3. 2. BULGULAR.....	38

	<b>Sayfa No</b>
3. 2. 1. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların Cinsiyete Göre Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutlarından almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler .....	38
3. 2. 2. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların Cinsiyet Gözönünde Bulundurulmadan Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutlarından almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler .....	41
3. 2. 3. Farklı Spor Branşındaki Kız ve Erkek Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) Alt Boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin “t” Testi Sonuçları .....	44
<b>4. BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	45
4. 1. Birinci Çalışma İçin Tartışma.....	45
4. 2. İkinci Çalışma İçin Tartışma.....	48
<b>KAYNAKLAR</b> .....	51
<b>EKLER</b>	
EK- 1.....	55
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	57

## TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No
<b>Tablo 1.</b> Alt boyutlar, alt boyutlardaki maddeler ve toplam madde sayıları....	27
<b>Tablo 2.</b> “Sporda İmgeleme Envanterinin (SİE)” nin betimleyici istatistikleri ve faktör analizi sonuçları.....	28
<b>Tablo 3.</b> Bilişsel imgeleme alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları.....	30
<b>Tablo 4.</b> Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları.....	31
<b>Tablo 5.</b> Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları.....	31
<b>Tablo 6.</b> Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları.....	32
<b>Tablo 7.</b> Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ‘nin alt Boyutları arasındaki korelasyonlar.....	33
<b>Tablo 8.</b> Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’nin alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri .....	34
<b>Tablo 9.</b> Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’nin ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri.....	34
<b>Tablo 10.</b> Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’nin her bir alt boyutuna ilişkin maddeler, maddelere ait aritmetik ortalama, standart sapma ve her bir madde silindiğinde ortaya çıkan alpha değerleri.....	35
<b>Tablo 11.</b> Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ve alt boyutlar için test- tekrar test güvenilirlik katsayıları.....	36
<b>Tablo 12.</b> Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	38
<b>Tablo 13.</b> Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	38

	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 14.</b> Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	39
<b>Tablo 15.</b> Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	39
<b>Tablo 16.</b> Branşlar açısından kızların SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin Kruskall Wallis sonuçları.....	40
<b>Tablo 17.</b> Branşlar açısından erkek sporcuların SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin Kruskall Wallis sonuçları.....	40
<b>Tablo 18.</b> Çalışmaya katılan sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	41
<b>Tablo 19.</b> Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	42
<b>Tablo 20.</b> Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	42
<b>Tablo 21.</b> Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler.....	42
<b>Tablo 22.</b> Branşlar açısından SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	43
<b>Tablo 23.</b> Kız ve erkek sporcuların SİE'nin alt boyutlarına ilişkin <i>t</i> testi sonuçları.....	44



## ÖZET

Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” geliştirilmiştir. Bu çalışmada da, bu envanterin Türk sporcular için uyarlanması yapılarak değişik spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Ölçeğin uyarlanması çalışmasına yedi spor branşından (atletizm, basketbol, eskrim, futbol, tenis, voleybol, yüzme) yaşları 15 ile 36 arasında değişen ( $M_{yaş} = 19.54 \pm 3.45$ ) 188 erkek ( $M_{yaş} = 20.00 \pm 3.57$ ) ve 149 kız ( $M_{yaş} = 18.97 \pm 3.21$ ) olmak üzere toplam 337 sporcu katılmıştır.

Orijinal envanter 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51’ ini açıklamıştır. Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Bu boyutlar “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık”, “Motivasyonel Genel- Uсталık” tır.

Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

Test- tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74 , “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel- Uсталık” için .90 dır.

Farklı düzeylerde ve farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için ikinci bir araştırma yapılmıştır. altı spor branşından (atletizm, basketbol, futbol, tenis, voleybol, yüzme) yaşları 15 ile 33 arasında değişen ( $M_{yaş} = 21.25 \pm 3.42$ ) 122 erkek ( $M_{yaş} = 20.01 \pm 3.48$ ) ve 64 kız ( $M_{yaş} = 20.82 \pm 3.49$ ) olmak üzere toplam 186 sporcu katılmıştır. Cinsiyete göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda kız voleybolcuların ve kız basketbolcuların Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları, Bilişsel İmgeleme alt boyutunda erkek voleybolcuların futbolculardan, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt

boyutunda erkek yüzücülerin erkek basketbolculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur.

Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla cinsiyet göz önünde bulundurulmadan yapılan ANOVA testi sonucunda Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda ise basketbolcular ve yüzücülerin tenisçilerden daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir.

Bu bulgular “Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları için memnuniyet verici olarak görülmüştür ve Sporda İmgeleme Envanteri Türk sporcular için kullanılabilir bir envanterdir.

## ABSTRACT

This study was designed to identify what kind of imagery was used by athletes. For that reason Sports Imagery Questionnaire was adapted for Turkish athletes.

337 athletes (118 male ( $M_{age} = 20.00 \pm 3.57$ ) and 149 female ( $M_{age} = 18.97 \pm 3.21$ )), from 7 various sports, aged between 15 to 36 years ( $M_{age} = 19.54 \pm 3.45$ ) participated in the study.

The original scale consists of 5 subscales and 30 items. principle component factor analysis with varimax rotation is used for testing the construct validation of the scale and the percent of variance explained by the 4-factors is approximately 51%. Cognitive Imagery subscale wasn't found for Turkish athletes. These subscales were Cognitive Imagery, Motivational Specific Imagery, Motivational General- Arousal, Motivational General- Mastery.

The internal consistency estimates computed with Cronbach alpha were .81, .80, .71, .59 for Cognitive Imagery, Motivational Specific Imagery, Motivational General- Arousal, Motivational General- Mastery respectively.

The test- retest reliability estimates derived from the data 36 track and field athletes and volleyball players who responded to the questionnaire after a lapse of 3 weeks were .74 for Cognitive Imagery, .91 for Motivational Specific Imagery, .88 for Motivational General- Arousal, .90 for Motivational General- Mastery.

In order to identify if there was a difference in the imagery style among athletes performing various sports at different levels, a second research was done. As a result of Kruskal Wallis applied to determine if there was a difference in sex female volleyball and female basketball players had significantly higher score than tennis players in Motivational Specific Imagery subscale. It was also found that male volleyball players had higher scores than soccer players in Cognitive Imagery subscale while male swimmers had significantly scores than male basketball players in Motivational General Arousal subscales.

As a result of ANOVA test done to identify imagery style of athletes in different sports branch without sex was considered, it was found that in Cognitive Imagery and Motivational General- Mastery subscales volleyball player had higher points than

soccer players, basketball and tennis players had higher points than swimmers in Motivational General Mastery subscale.

These findings has been seemed as satisfactory for the subscales of the Sports Imagery Questionnaire (SIQ) and SIQ would be used for Turkish athletes.

## GİRİŞ

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuları fiziksel ve psikolojik güçlerini çoklu yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygındı. Ancak gelişen rekabet ortamı ile birlikte son yıllarda sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler spor psikolojisinin önemini kavramaya başlamışlardır.

İnsanların sporda başarılı olabilmeleri için yalnızca fiziksel yeteneğe değil aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyaçları vardır. Loehr (1980) Mükemmel bir performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu ve bu becerilerin herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular (24). Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (20). Kişi uygulamak istediği beceriyi önce zihninde canlandırarak becerinin gelişimini sağlar. Yüksek performans, zihnimizde yaşamış olduğumuz duygusal ortam ile yakından ilişkilidir. Başarılı sporcular, zihinlerinde bir beceriye ilişkin özel bir durum yaratıp, bu durumun sürekliliğini sağlayabilirler.

Özerkan'ın da (33) eserinde belirttiği gibi Açıkada ve Ergen'e göre zihinsel çalışma, değişik nedenlerle sporcuda meydana gelen kaygı, korku, aşırı heyecan gibi psikolojik gerilim yaratan etkenlerden kurtulup, optimal uyarılma düzeyini kazanarak performansın olumlu yönde gerçekleşmesini sağlamaya yöneliktir .

İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir.

İmgelemenin sportif performansa yararları hakkında antrenör, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcuların aydınlatılması gerekmektedir. Sporun içerisinde olan bireyler imgelemeyi antrenman programlarının bir parçası haline getirmelilerdir.

İmgelemenin sportif performans üzerine etkilerinin olduğu bilinmesine rağmen ülkemizde bu konuya ilişkin bir araştırma yapılmamıştır. Dolayısıyla Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması ve bu envanterle bir araştırma yapılması çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenör ve sporculara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Böylece konuyla ilgili diğer ülkelerde yapılan çalışmaları karşılaştırma olanağı bulunabilecektir.

# 1. BÖLÜM

## SPORDA İMGELEME VE İMGELEME İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

### 1. 1. İMGELEMENİN TANIMI

Sporcular ve koçlar fiziksel becerileri mükemmelleştirmek için fiziksel çalışmaya saatlerce zaman harcarlar. Bununla beraber psikolojik becerilerin gelişimine ise çok az zaman ayırırlar. Çünkü bu becerilerin ya doğuştan geldiğine ve öğrenilemez olduklarına inanırlar ya da psikolojik becerilerin nasıl çalışılacağını bilmezler. Aslında psikolojik beceriler öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Fiziksel performansın gelişimi ile ilgili olan birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir. Hoo'in (18) de eserinde belirttiği gibi Daw ve Burton'a göre imgeleme spor psikologları tarafından geliştirilen ve uygulanan mental çalışma programının bir parçasıdır.

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (20).

Hall'ün de eserinde belirttiği gibi son yıllarda bir başka kapsamlı tanımlama da White ve Hardy tarafından getirilmiştir. İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (16). Yani imgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir.

Bir başka literatürde imgeleme, daha önceki yaşantıların imgelerinin, tasarımlarının birbiriyle bağlantı kurularak çözümlenmesi, birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılması olarak tanımlanmıştır (9). İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurulur. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar

ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (9).

Tiryaki'nin de (45) eserinde belirttiği gibi Murphy'e (1994) göre imgeleme, bellekte depolanan duyuşal yaşantıların içşel olarak hatırlanması ve dışşal bir uyarı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır.

İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabiliriz. Başka bir anlatımla, beynimizde geçmişte yaşanan olayları hatırlayıp tekrar yaratabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları da görebiliriz. İmgeleme, gerçek duyuşal yaşantımızla benzerdir (görme, hissetme, duyma vb.), fakat zihinde meydana gelen iç referanslardır (49).

Suinn'e göre imgeleme, kişinin (duyuşal) yaşantılarını gerçek yaşamla benzer olarak zihninde yeniden canlandırmasıdır (43).

Bu tanımlamalar ışığında biz bu çalışmada imgeleme kavramını kendimize göre fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak tanımlamaktayız.

İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu dikkat çekmektedir. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişşel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir.

Bu noktada dikkat edilmesi gereken bir diğđer önemli nokta imgeleme ile gündüz düşünün birbirine karıştırılmaması gerektiğidir. Gündüz düşü; kişi uyanıkken, bilinçli olmadan hayal kurması, dalıp gitmesi olarak bilinir. Hâlbuki imgelemede aktif olarak bir eylem içinde olma, bir olayı zihinde canlandırırken onu yaşama, enerji harcama söz konusudur (45). İmgelemede bilinçlilik vardır.

Tiryaki (45) eserinde Biddle'ın; mental / imgesel çalışma ile mental / imgesel hazırlığın aynı şey olmadığını belirttiğini söyler. Bunu şöyle bir örnekle açıklayabiliriz. Atletizmde gülle atmayı yeni öğrenen bir kişi ile Olimpiyatlarda yarışacak bir güllecinin mental / imgesel çalışması aynı olamaz. İlkinde bir öğrenme durumu, ikincisin de ise bir performans durumu vardır.

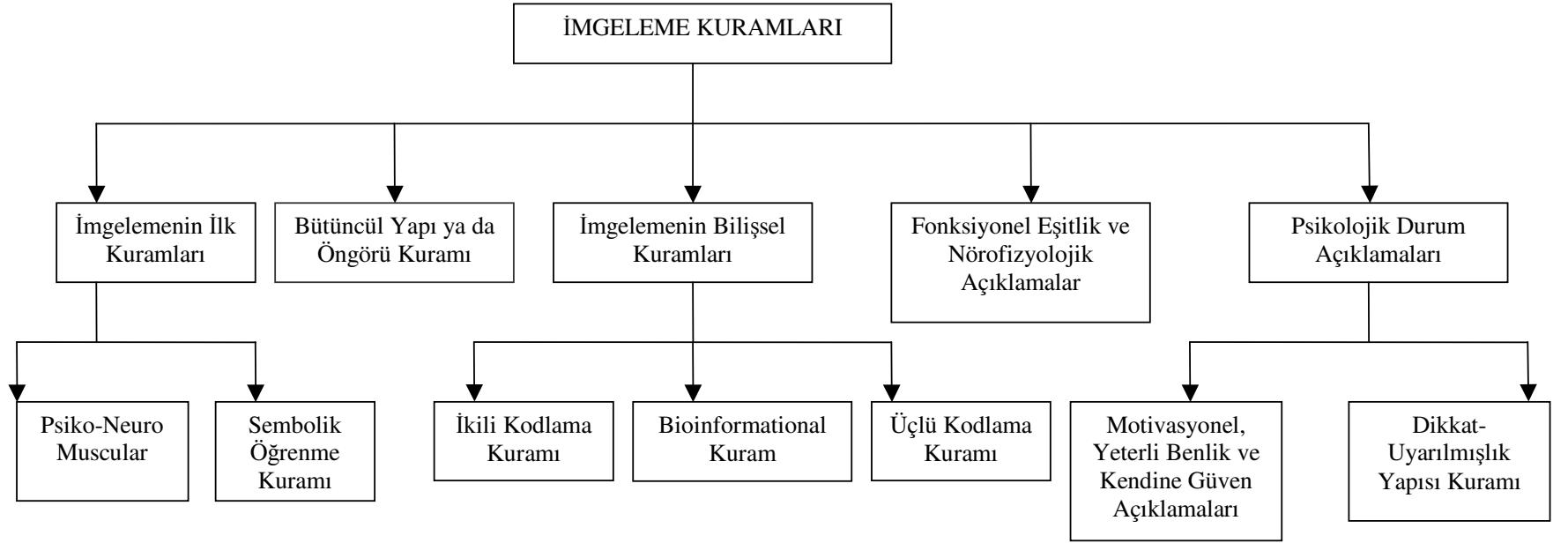


Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalarından biri olduğuna inanır. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görölmektedir (33). İmgeleme yeteneği ve uygulama becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Beynin sağ hemisferi imgeleme merkezidir. Bir kas nasıl çalıştırılarak kuvvetlendirilebilir ve uzun süre kullanılmazsa geriler ise, aynı durum beynin sağ hemisferi için de geçerli olmaktadır. Gerilemiş olan beynin sağ hemisferi imgeleme antrenmanlarıyla güçlendirilebilir ve insanlar bu potansiyellerinden yararlanabilirler (25). Eğer beynin sağ yarısı güçlendirilmezse kişinin kendine güven, güdülenme, yaratıcılık gibi özelliklerinin gelişimi de engellenmiş olur.

Yukarıda yapılan tanımlamalardan da anlaşılacağı gibi imgeleme, yalnızca zihin içinde bir görme deneyimi değildir. İmgeleme genellikle baskın, etkin ve güçlü olan bir duygudur. İmgeleme yalnızca bir, birkaç veya bütün duyuları içerebilir (23). Yani imgeleme yalnızca görme değil diğer duyu organlarıyla da hissedebilir.

İmgeleme ile ilgili tanımlardan sonra imgelemenin nasıl olduğu, nasıl imgeleyebildiğimiz konularında kuramsal bir temelin bulunması gerekmektedir. Aşağıda imgelemeye ilişkin kuramlar tablo olarak sunulduktan sonra imgeleme-performans ilişkisini açıklayan bu kuramlara kısaca değinilmiştir.



Şekil 1: İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar

## **1. 2. İMGELEME VE PERFORMANS İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR**

Aşağıda, imgeleme ile ilgili geliştirilmiş kuramlardan söz edilmiştir. Araştırmamızda kullanılan Sporda İmgeleme Envanteri İkili Kodlama Kuramı ve Motivasyonel Kurama dayandığından kuramların sonunda bu kuramlara geniş bir şekilde yer verilmiştir.

### **1. 2. 1. İMGELEMENİN İLK KURAMLARI**

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde mental çalışmanın etkileri ile ilgili olarak iki büyük kuramsal açıklama bulunmaktadır. Bu açıklamalar imgelemenin ilk kuramları olarak bilinen Psikoneuromuscular Kuram ve Sembolik Öğrenme Kuramıdır.

#### **1. 2. 1. 1. Psikoneuromuscular Kuram**

Davranım için kasların programlanması olarak da bilinen bu kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Onun ilkelerine göre imgeleme motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır. Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (45). İmgeleme kasları bir eylem için programlar ve ayrıca imgeleme motor bir becerinin öğrenilmesini kolaylaştırır. Çünkü imgelenen beceriler hareketin fiziksel çalışmasında olduğu gibi kasları uyarır (8). Canlı imgelenen olaylar hareketi fiziksel olarak uygulamaya benzer olarak kasları bir dereceye kadar uyarır. Bu zayıf kassal uyarılar gerçek performans süresince üretilenle benzerdir (ancak bu uyarılar gerçekte eylemi oluşturmayacak kadar küçüktür). Bu kurama ilk bilimsel destek Edmund Jacobson'un (1931) çalışmasıyla gelmiştir. Edmund Jacobson, bükülen kol hareketinin imgelenmesinin koldaki fleksör kaslarda küçük kasılmaları ortaya çıkardığını bulmuştur (49).

Gerçeğe benzer olarak yapılan zihinsel egzersizlerde harcanan eforla, fiziksel olarak harcanan efor hemen hemen birbirine eşittir. Beyin gerçek bir şey ile canlı biçimde hayal edilen olayları birbirinden ayırt etmez ve iki olayı da aynı şekilde değerlendirir. (42).

### **1. 2. 1. 2. Sembolik Öğrenme Kuramı**

Psikoneuromuscular araştırmalarda yer alan bütün kişilerin, imgelemeyle neuromuscular aktiviteye sahip olmamaları psikoneuromuscular kuramın bazı eleştiriler almasına yol açmıştır. Bu nedenle psikoneuromuscular kurama alternatif olarak, sembolik öğrenme kuramı veya başka bir ifade ile hareket örüntülerini kavrama kuramı ortaya atılmıştır.

Sackett (1934) hareketleri kavramada imgelemenin sporculara yardımcı olabileceğini tartışmıştır. Sackett'in sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin hareket örüntülerini kavrama ve kazanmada kişilere yardımcı olmak için kodlama sistemi olarak işlev görebileceğini önermiştir. Kişilerin becerileri öğrenmelerindeki yol, başarılı bir uygulama için neyin yapılması gerektiğine aşına olunmasından geçmektedir (49).

Sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin nasıl işlev gördüğü ile ilgili bilişsel açıklamalar öne sürer. Bu kurama göre, doğada daha bilişsel olan beceriler salt motor becerilere (kuvvet görevleri) göre daha kolay kodlanabilir (16).

### **1. 2. 2. BÜTÜNCÜL YAPI YA DA ÖNGÖRÜ KURAMI**

Grouions (1992) ve Hale (1994) imgelemenin nasıl işleyeceği ile ilgili olarak birbiriyle ilişkili iki yaklaşımın olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşımlar Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramıdır. İmgelemenin performansı nasıl geliştireceğini açıklayan bu kuramlar Gestalt psikolojisine dayanır (28). Max Wertheimer tarafından geliştirilen Gestalt psikolojisi zihnin çalışma ilkelerinin bütünsellik, paralellik ve kendi kendisini düzenleme olduğunu öne sürer. Duyularımızın, özellikle görme duyumuzun şekillendirme eğilimine ve parçaları bütünlüştirerek algılamasına ise Gestalt etkisi denir (52). Gestalt psikolojisinin temel ilkesi, 'bütün parçalarının toplamından öte bir şeydir' cümlesiyle özetlenebilir (32). Gestalt Psikolojisine göre bireyler, çevresindeki nesne,

olay ve şekillere “bütün” halinde tepkide bulunurlar, ayrıntılarla ilgilenmezler. Yani “birey “toptan” (global) bir algılama özelliğine sahiptir. Bir şeyi bütün olarak kavrar” (22). Daha açık bir ifade ile Gestalt kuramcılarına göre bireyler, bütünü parçalara ayırıştırarak değil, anlamlı örgütlenmiş halde algırlarlar. Daha sonra bütün ile parçaları arasındaki ilişkileri keşfederler. Ayrıca algılamada basitlik, benzerlik, yakınlık, devamlılık, şekil ve zemin ilişkileri önemlidir. (3).

Lawther (1968) Bütüncül Yapı Kuramının optimal motor öğrenmenin gerçekleşmesinde gerekli olduğunu savunur. Öğrenen kişi beceri performansını geliştirmek amacı ile görevin bütününe düşünmelidir. İmgesel hazırlık ya da mental hazırlık öğrenen kişinin dikkatini bir hareketin detaylarından çok doğrudan genel izlenimine ya da bütüncül yapısına yönlendirmesine yardımcı olur (28).

### **1. 2. 3.FONKSİYONEL EŞİTLİK VE NÖROFİZYOLOJİK AÇIKLAMALAR**

İleri nörofizyolojik ölçümlerin ( pozitron emisyon tomografi ve bölgesel cerebral kan akım taraması) gelişimi ile birlikte psikoloji alanındaki araştırmacılar imgeleme ve hareket arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamışlardır. Aslında araştırmacılar imgeleme ve hareketin çok benzer olduğunu ve hatta bazıları da araştırmacılar motor imgeleme ve motor hazırlığın fonksiyonel eşitlik olduğunu söylerler.

Fonksiyonel Eşitlik hipotezi ortak yapıları ve işlemleri ortaya çıkaran imgeleme- algılama ve imgeleme- hareketlerdir. Temel olarak imgeleme performansı artırır. Çünkü imgeleme ve performans hazırlık aşamalarında birbirine çok benzemektedir, fakat imgeleme sırasında uygulama engellenmektedir. Böylece imgeleme uygulamaları son motor emirlerin uygulamasını içermeyen gerçek fiziksel uygulamalar gibidir. Araştırmacılar fonksiyonel eşitliğin iki çeşidine işaret etmişlerdir: görsel imgeleme ve görsel algılama, ve motor imgeleme ve motor algılama(28).

Görsel imgeleme ve algılamanın fonksiyonel eşitliği psiko-fizyolojik açıdan büyük destek görmektedir (10). Motor imgeleme veya imgesel olmayan düşünmeyi gerektiren uygulamalar aynı alanı aktif hale getiremez.

## 1. 2. 4. İMGELEMENİN BİLİŞSEL KURAMLARI

. Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde İkili Kodlama Kuramı, Bioinformational Kuram ve Üçlü Kodlama Kuramının bilişsel kuramlar başlığı altında toplandığı görülmektedir.

### 1. 2. 4. 1. Bioinformational Kuram

Bilişsel bir hipotez olan Bioinformation Kuramı imgelemenin bilgi işlem sürecini kullanır. Lang (1977)'in bu kuramı fobiler ve kaygı bozuklukları ile ilgili araştırmaları kapsar (28).

Bioinformation Kuramı bilgi işlem süreci ve psikofizyolojik perspektiflerinin bir kombinasyonudur, korku ve duygusal imgelemeyi analiz etmeyi amaçlamaktadır. Lang'e göre imgeler iki temel önermeyi içermektedir; uyarılar ve tepki. Uyarılar, imgelenecek şeyin içeriğini tanımlar, uyarının özel yönlerini belirtir. Örneğin; uyarı ağır ve tahtadan yapılmış beyzbol sopası; tepki ise imgelenen şeyin biliste oluşturduğu yapıdır (28).

Öğrenme ve performans birbiriyle bağlantılı uyarı ve tepki önermelerini içerir. İmgeleme süreci ise bu bağlantıların güçlenmesine olanak tanır. Böylece nitelikli imgeleme korku, kaygı, öfke ve gurur gibi duyguları ve yorgunluk, gerginlik, terleme gibi fizyolojik semptomları içerir. Çünkü bu fizyolojik ve duygusal reaksiyonlar genellikle gerçek performansla eşlik eder. Lang'e göre imgeleme ile kişilerin kontrol edebilme yetenekleri artar ve buna bağlı olarak ta performanslarında gelişme izlenir (28). Örnek olarak; Kişi korku ortamını ne kadar gerçekçi imgelerse gerçek yaşamda korku yaratan ortamlar o kadar kolay başa çıkabilir.

Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde doğrudan ve dolaylı olan birçok destekleyici çalışma bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar uyarı ve tepki önermelerinin içsel ve dışsal imgeleme perspektifleriyle benzer olduğunu savunmaktadırlar. Bu araştırmacılar imgelemenin bir beceriyi izlemeden çok o beceriyi uygulama olduğuna inandıklarından içsel imgelemenin tepki önerme sürecini geliştireceğini savunurlar. Bu bağlamda imgeleyen kişi beceriyi birinci şahıs perspektifinden yaşadığı için içsel imgeleme kinestetik ve kassal duyum gibi birçok tepki önermesini kapsamaktadır.

Dışsal imgeleme ise uyarı önermesini kapsamaktadır. Çünkü imgeleyen kişi imgeleme süreci boyunca üçüncü şahıs görsel perspektifinde bulunur (14).

#### **1. 2. 4. 2. Üçlü Kodlama Kuramı**

Ahsen (1984) tarafından öne sürülen Üçlü Kodlama Kuramı imgelemenin üç unsuru olduğundan söz eder. Buradaki ilk unsur imgelemenin yani imgenin kendisidir. İkinci unsur Somatik tepkidir. Üçüncü unsur ise imgenin anlamını ifade etmektedir. Bu unsur birçok imgeleme modeli tarafından göz ardı edilmektedir. Ahsen Üçlü Kodlama Kuramında kişilerin geçmiş yaşantı ve hikayelerini imgelerine taşıyacaklarını savunur (28). Örneğin; Olimpiyatlarda yarıştığını imgeleyen bir kürekçinin imgesi küreğin suda hareket ederken yarattığı his, kalabalığın sesi, takımdaki diğer kişilerin imgesi ve Olimpiyat finali ile ilgili bütün diğer duyuşsal yaşantıları kapsar. Bu, Üçlü Kodlama Kuramının ilk unsurudur. İkinci unsur olan somatik tepki ise artmış kalp atım sayısı, imgeleyen kişinin kendini sınırlı hissetmesi ya da imgelemenin Psikoneuromuscular Kuramında belirtildiği gibi kassal aktivitelerdeki artışı içerir. İmgenin anlamı bu örnekte oldukça can alıcı bir noktadır. Eğer kürekçi 4 yıl önce Olimpiyatlara katılmış ve kötü performans göstermişse, imgeleme deneyimi Olimpiyat Şampiyonu olan ya da hiç Olimpiyatlara katılmamış kişinin imgesinden farklı olacaktır (28). Yani kişiler geçmiş yaşantılarındaki deneyimlerini imgelerine taşırlar.

#### **1. 2. 4. 3. İKİLİ KODLAMA KURAMI**

1960'ların sonlarında psikolojik kuramlar ve araştırmalar davranışçılıktan bilişsel süreçlere doğru yer değiştirmiştir. Bunun sonucunda bilişsel alan algı, bellek, dikkat, problem çözme ve bilişsel süreçlerin uygulanması gibi konuları içeren psikolojinin yeni bir alanı olarak gelişmiştir. Bu dönem süresince bilişsel alanlardaki araştırmalar farklı öğrenme görevlerinde bilginin nasıl işlev gördüğünü anlamayı vurgulamıştır. Duyusal bilginin nasıl betimlendiğini gösteren kuramlardan bir tanesi de İkili Kodlama Kuramıdır (30). Ölçeğimiz temelde bilişsel bir kuram olan Paivio'nun İkili Kodlama Kuramına dayanmaktadır. İkili kodlama kuramı imgelemenin öğrenme üzerine etkili olabileceğini savunur. Paivio (1975) tarafından oluşturulan bu kuram

sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin yapısal ve işlevsel özelliklerine dayanarak nasıl işlendiğini, kodlandığını ve hatırlandığını tanımlamaktadır. Sözel bilgi görsel bilgi ile birlikte verildiğinde öğrenme daha etkili ve verimli duruma gelmektedir (2). İkili Kodlama Kuramı hem görsel hem de sözel olarak kodlanan bilginin, uzun süreli bellekte saklanma ve hatırlanma şansının, bunlardan sadece birisiyle işlenen bilgidekinden daha yüksek olduğunu öne sürer (21). Buradan da anlaşılacağı gibi aynı bilgi birbirini destekleyen farklı biçimlerde kodlanırsa öğrenme verimliliği artar.

Bu kurama göre hem işitsel hem de görsel ipuçları bir arada kullanıldığında hatırlama ve zihinde tutma becerileri gelişir (48). İkili kodlama kuramına göre iki zihinsel kodun olması bilgileri saklayıp geri getirme açısından daha avantajlıdır. Bazı araştırmalar eğer görsel imgeleme ile sözel bilgi birlikte imgelenirse ya da bazı sözel bilgiler uygun görsel bilgilerle desteklenirse öğrenmenin daha fazla olacağını destekler (51). Yani biz hem sözel hem de görsel imgelemeyi bir arada kullandığımızda beceriye ilişkin ipuçları daha kolay hatırlanır ve aynı zamanda becerinin gelişimi daha fazla olur. Örneğin; top kelimesi ve topun imgesi birlikte kullanılırsa, top hafızada hem imge olarak hem de kelime olarak yaratılabilir. Benzer olarak bir hareket dizisini hem sözel hem de görsel imgelemeyle öğrenmek olasıdır. Örnek verecek olursak bir kayakçı yarışma parkurunu hem görsel hem de sözel olarak imgeleyebilir. Bu durumda sporcu hem sözel hem de görsel ipuçlarına sahip olacaktır.

Sağlıklı yetişkinler ve beyin işlevleri hasarlı olan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar bu varsayımı doğrular niteliktedir. Sözel sistem beynin sol hemisferinde yer alır, mantıksal ve ardışık matematiksel işlemleri yürütür (53). Sözel olmayan sistem beynin sağ hemisferinde yer alır; görsel imgeler, fiziksel algılar ve sesler bu yarımkürede depolanır ve işlenir (35). Yani dille ilgili algılar, sözel sisteme kodlanır veya sözel sistemi aktif hale getirirken, sözel olmayan algılar ise sözel olmayan sisteme kodlanır veya sözel olmayan sistemi aktif hale getirir. Buradan da anlaşılacağı gibi iki hafıza kodu birbirinden bağımsız olarak işlev görmektedir. Buna göre bizler kodlardan birini unuttuğumuzda diğerini hatırlayabiliriz. Yani kodlardan birinin unutulması diğerinin de unutulacağı anlamına gelmemektedir.

Paivio (1991) resimlerin kelimelerden daha kolay hatırlandığını bu yüzden de görsel kodlamanın sözel kodlamadan daha üstün olduğunu savunmuştur (35). Benzer şekilde Rieber (1994)'e göre de bilginin görsel olarak hatırlanması yazılı olarak



hatırlanmasından daha hızlıdır. Çünkü görsel sistem bilgiyi aynı anda işleme alırken sözel sistemde bilgiler sıralıdır (39).

Paivio (1991)'ya göre görsel ve sözel sistem arasında 3 farklı süreç vardır. Bunlar temsili süreç (Representational), başvurusal süreç (referential), çağrışımsal süreçtir (associative) (35). Temsili süreç uyarının uygun türü ile hafıza kodunun belli bir türünün harekete geçmesini ifade eder. Örneğin; kedi kelimesi sözel sistemi harekete geçirirken bir kedi resmi görsel sistemi harekete geçirir. Başvurusal süreç iki hafıza kodunun çapraz hareketini ifade eder. Bu süreçte kedi kelimesi görsel sistemdeki uygun resmi harekete geçirirken bir kedi resmi sözel sistemdeki uygun logogeni (konuşma anlayışı içeren alan) harekete geçirir. Çağrışımsal süreç ise verilen bilginin herhangi bir sistemi harekete geçireceğini ifade eder (5, 30).

İkili Kodlama Kuramında kullanılan görsel imgeler ve kelimeler birbirinden ayrı kodlardır. Bu bağlamda kelime ve görsel imge arasındaki ilişkiyi şu şekilde yorumlayabiliriz:

- Görsel imgeler diğer görsel görevlerle karıştırılır (iç içe girebilir)
- Sözel görevler diğer sözel görevlerle karıştırılır (iç içe girebilir)
- Görsel imgeler ile sözel görevler birbirine karışmaz (46).

### **1. 2. 5. PSİKOLOJİK DURUM AÇIKLAMALARI**

Araştırmacılar imgelemenin sporcuların psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine ilişkin açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin; büyük bir kalabalığın önünde kazanılan maçın imgesi, becerinin doğru bir şekilde imgelemesi sporcunun motivasyonunu, kendine güvenini ve uyarılmışlık düzeylerini etkiler. Bunların performans gelişme üzerine etkileri aşağıdaki kuramlarla açıklanmaya çalışılmaktadır.

#### **1. 2. 5. 1. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı**

Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı; Psikoneuromuscular Kuramın fizyolojik görünümü ile Sembolik Öğrenme Kuramının bilişsel görünümünün kombinasyonudur.

Bu kurama göre imgeleme, optimal uyarılma düzeyinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili denenceler (hipotezler), imgesel

alıştırmaların sporcunun optimal uyarılma düzeyini başarmada, hazırlayıcı fonksiyon olarak bir dizi yardımda bulunduğunu ileri sürmüştür. Optimal uyarılma, konu ile ilgili uyaranlara dikkati odakladığı için, performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon göstermektedir. Konter (23) Feltz ve Landers'ın, imgelemenin öncelikle kuvvet konularını, daha sonra da sembolik ve bilişsel elementleri olan konuları kolaylaştırıcı olduğuna dikkat çektiğini belirttiklerini söylemektedir.

Bu kuram imgelemenin konsantrasyonu geliştirebileceğini, kaygıyı azaltılabileceğini ve kendine güveni arttırılabileceğini savunur (49).

Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı imgelemenin optimal uyarılmışlık düzeyinin ve buna bağlı olarak zirve performansın başarılmasında sporcuya yardım eden bir faktör olarak işlev görür.

#### **1. 2. 5. 2. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları**

Kendine güven ve yeterli benlik kuramı imgelemenin performans üzerine etkilerini açıklamaktadır. Spor ortamında kendine güven geniş bir kavram olup, kişilerin spor ortamında kendi yeteneklerini algılamalarını ifade eder. Yeterli benlik ise özel bir görevdir, kişinin belli bir görevi uygulamaya ilişkin kendi yeteneğine ilişkin inançlarıdır. Örneğin; bir golfçunun sporda kendine güveninden konuşurken biz aslında onun vuruş performansına ilişkin yeterli benlik düzeyinden söz ediyoruzdur.

Bandura'ya göre yeterli benlik kuramından geliştirilen önerme imgelemenin kişinin başarı beklentilerini artırdığıdır. Yeterli benlik ve performans arasındaki ilişki Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramına dayanmaktadır. Bu kuram başarı beklentilerinin geçmiş performans başarılarına, başkalarının deneyimlerine (model alma), sözel inandırıcılık ve duygusal uyarılmışlığa bağlı olduğunu ileri sürer (6).

Model alma gözlemleyen kişinin bir başka kişinin göstermiş olduğu eylemleri ya da davranışları kopyalama ya da tekrarlamadır. Bu kurama göre; bir beceriyi başarılı bir şekilde uygulayan kişinin imgelemesi; beceriyi uygulayan kişinin gözlemlemesi (model alma) ile ya da beceriyi uygulama (önceki performans başarısı) ile benzerdir. Bu da beraberinde güçlü ve artmış başarı beklentisini getirir (28). Yani başarılı performans

gelecekle ilgili başarı beklentisini artırırken, hatalar ve başarısız performans başarı beklentisini düşürmektedir.

Pavio (1985) İkili Kodlama Kuramını geliştirerek imgelemenin genel ve özel düzeyde bilişsel ve motivasyonel bir rol oynadığı ve bu rollerinde genel ve özel düzeylerini içeren 2x 2 faktöriyel modelini öne sürmüştür. (Bilişsel Özel imgeleme= becerileri imgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme= stratejileri imgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme= hedef yönelimleri, Motivasyonel Genel İmgeleme= uyarılmışlık düzeylerini ifade etmektedir) (28). Bu kurama dayanarak Hall ve arkadaşları (1998) imgeleme fonksiyonlarını sporcuların hangi sıklıkla kullandıklarını değerlendirmek için Sporda İmgeleme Envanterini- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) geliştirmişlerdir. Paivio'nun (1985) orijinal modelinden farklı olarak SİE'ndeki motivasyonel fonksiyonlar Motivasyonel Genel- Uсталık (kendine güveni imgelemek) ve Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (Psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek) olmak üzere 2 parçaya bölünmüştür. Sporda İmgeleme Envanterinin alt boyutlarını şu şekildedir: a) Bilişsel Genel İmgeleme, b) Bilişsel Özel İmgeleme, c) Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık, d) Motivasyonel Genel- Uсталık, e) Motivasyonel Özel İmgeleme (41)

**Bilişsel özel imgeleme (BÖ):** Özel becerileri mükemmel bir şekilde uygulamayı içeren imgelemedir (17). Bu tür imgeleme bir becerinin gelişimine doğrudan etki eder (teniste mükemmel bir servis atışının imgelemesi gibi). Bilişsel özel imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında hedef performansa ulaşmada sporculara yardımcı olur.

**Bilişsel genel imgeleme (BG):** Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasını içerir (17). Sporcular imgelemeyi özel becerilerin prova edilmesi (örn: bilişsel özel imgeleme) için kullanmalarına ek olarak, ayrıca oyun planlarına katılma, oyunun stratejilerinin ve rutinlerinin prova edilmesi için de imgelemeyi kullanırlar. Bir yarışmaya hazırlanırken sıklıkla bu tür imgelemeyi kullanırlar. Bilişsel genel imgeleme oyunun stratejileri, rutinelere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olduğu için performansı artırır (16). Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur (4)

**Motivasyonel özel imgeleme (MÖ):** Başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir (17). Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi). Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular hedefle ilgili görevleri sürdürmede daha iyilerdir. Bu bağlamda hedef belirleme etkili müdahale programları için ilk adım olduğundan Hall ve Weinberg (1999) daha sonraki mantıklı adımın sporcular için imgelemelerinin temeli olarak bu hedefleri kullanmaları gerektiğini söylediler (16).

**Motivasyonel genel ustalık imgelemesi (MG- U) :** Sporcular yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelerler. Hardy ve Jones (17), Moritz, Hall, Martin ve Vadocz'a (1996) göre eğer sporcular sportif güveni yeniden kazanmak, geliştirmek ya da korumak isterse, bu tür imgelemeyi kullandıklarını belirttiklerini söz eder (17). Motivasyonel genel ustalık sporcunun kendine güveninin yüksek olmasına ve zor durumlarda kontrolün kendisinde olmasına yardımcı olur. Bu tür imgeleme sporcuların yeterli benlik algılarını da artırır.

**Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi (MG- UY) :** Büyük (önemli) olan yarışmalara eşlik eden duyguları ifade eder (17). Motivasyonel genel uyarılmışlık, bir sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılır (4).

### **1. 3. PERFORMANSI ARTIRMADA İMGELEMENİN KULLANIMI**

Performansı artırmada imgelemenin kullanımını fiziksel becerinin arttırılması, algısal becerinin arttırılması ve psikolojik becerinin arttırılması şeklinde 3 ana başlık altında toplanmaktadır. Aşağıda bunlara kısaca değinilmiştir.

### **1. 3. 1. Fiziksel Becerilerin Gelişimi:**

İmgelemenin sportif performansı arttırdığı temel yollardan bir tanesi becerilerin öğrenilmesi ve bu becerilerin yarışmalardaki kullanımının öğrenilmesidir. Feltz ve Landers (1983) fiziksel ve zihinsel çalışma kombinasyonunun beceri kazanmada yalnız fiziksel çalışmadan daha etkili olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen şekillerde kullanabiliriz (12).

***Becerilerin öğrenilmesi ve geliştirmesine yardımcı olur:*** İmgelemenin en iyi bilinen kullanım alanı spor becerilerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesidir. Spor becerisini öğrenmek için yeni başlayanlara yardımcı olmak için kullanılabilir. Kişinin zihninde özel sportif beceriyi defalarca uygulamasıdır. Örnek olarak; serbest atış, engel koşusu, golfte topa vuruş verilebilir (47). Bunu önce gözlemleyip sonra imgeleyerek yaparlar.

***Performans uygulaması:*** İmgeleme bütün bir yarışma performansının gelişimi için önemli bir araçtır. Sporcular kendilerini yarışmada uygulama yaparken hissedebilirler ve görebilirler. Örnek olarak bir cimnastikçinin kendini yer serisini uygularken imgelemesi verilebilir. Bir yarışmadan önce performansın imgelemesi yarışma başarısı için gerekli fiziksel ve teknik becerilerin doğru bir şekilde yer etmesini sağlar.

***Hataların düzeltilmesi:*** Teknik beceriler öğrenilip geliştirildikten sonra hataları en aza indirmek için zihinde defalarca yoğun provalar yapılır. Birçok sporcu yarışma performansı süresince birçok hata yapar. Hataların ne olduğunun bilinmesi onların düzeltilmesini kolaylaştırır. İmgeleme ile sporcular hatalarını belirlerler ve düzeltebilirler, hataya odaklanıp bu hatayı düzeltebilirler. Sporcular dışsal imgeleme ile bir becerinin yanlış olan noktalarını ve nerede yanlış yaptıklarını görebilirler (44).

### 1. 3. 2. Algısal Becerilerin Gelişimi

Zihinsel imgeleme oyunun kritik noktalarını çözme, çabuk karar verme ve karmaşık oyun durumlarında doğru tepki vermek gibi sportif performansın düşünsel gelişiminde kullanılabilir. Algısal beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen şekillerde kullanabiliriz.

**Strateji oluşturma:** İmgeleme takım ya da bireysel stratejiler için kullanılabilir. Sporcuların maçtan ya da yarışmadan önce yapacaklarını kontrol etmesini sağlayarak hangi durumda neler yapacağını önceden planlamasına yardım eder. Örneğin; bir futbol savunma oyuncusu, çok hareketli ve süratli olan rakibini nasıl durduracağını, ona nasıl üstünlük sağlayacağını, bir orta saha oyuncusu nasıl pas yapacağını, ver-kaçlara girerek kaleye nasıl şut atacağını, bir hücum oyuncusu eşleştiği rakiplerini nasıl geçerek onlara tehlikeli anlar yaşatacağını imgeleyebilir (23). Beklenmeyen sürpriz durumlar için sporcuya alternatifler sunar. Sporcunun daha olumlu, cesur, bilinçli olmasına ve kendine güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.

**Problem çözme:** İmgeleme genellikle koçlar tarafından yarışma süresince yeni bir savunma ya da hücum stratejisine karar vermede kullanılırlar.

### 1. 3. 3. Psikolojik Becerilerin Gelişimi

Sporcular ayrıca imgelemeyi zihinsel becerileri geliştirmek ve olumlu duygu durumları yaratmak için kullanırlar. Başarılı bir performans imgeleyerek motivasyonları, kendine güvenleri ve olumlu duyguları gelişir. Bu bağlamda zihinsel beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen şekillerde kullanabiliriz.

**Duyguları kontrol eder:** Zihinsel imgeleme sporcuların duygularında pozitif ve güçlü bir etkiye sahiptir. Sporcular genellikle gerçek yarışmada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (44). Bu yüzden sporcular imgelerinde pozitif duygular besleyerek yarışmada hissettikleri negatif duygulardan

uzaklaşabilirler. Başka bir deyişle sporcu açısından olumsuz özellikler taşıyan ve performansı azaltan korku, kaygı, öfke, saldırganlık ve tükenme gibi çaresizlik durumlarında imgeleme son derece etkilidir. Bu tür durumlarda nasıl davranılıp neler yapılacağıının imgeleme ile olumsuz duygular olumluya dönüştürülür. Böylelikle enerjilerini ve konsantrasyonlarını olumlu yönde kullanmayı öğrenebilirler.

***Konsantrasyonu geliştirir:*** İmgeleme konsantrasyonu geliştirmeye yardım eder. Sporcu konsantrasyonun zayıfladığını hissettiğinde imgeleme yoluyla zihinsel canlılığı yeniden yakalar ve böylece performansını koruyabilir. Yapılan bir yanlış hareket sonrası konsantrasyonun bozulmaması, sporcunun solunum düzenlenmesi, kendine olumlu ifadeler kullanması ve performans yanlışlarının olumluya çevrilmesi v. b. durumlarda imgeleme dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır (23).

***Kendine güveni geliştirir:*** Kazanıp başarılı olmanın en önemli psikolojik özelliği olan kendine güven duygusu, teknik bir eksikliğin imgeleme yoluyla aşılması sayesinde sağlanabilir. Hata yapmaktan korktuğumuz becerileri imgeleyerek daha güvenli ve cesurca yapabiliriz ve gerçekte de bu becerileri uygulayabiliriz.

Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgeleme, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imajının ve öz- güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır.

***Sakatlıkların iyileştirilmesini hızlandırır:*** İmgeleme sakatlıklarla başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Sakatlıktan toparlanmaya yardımcı olur ve kötüye giden becerileri düzeltir. Uzun süre antrenman yapamamak sporcular için oldukça zor bir durumdur. Fakat sporcular bu durumun üzüntüsünü yaşamak yerine belirli drilleri imgeleyebilirler. Böylelikle toparlanmaları daha kolaylaşır (49). Sakatlık döneminde imgeleme sporculara birçok açıdan avantaj sağlar. Yapılan araştırmalarda da kanıtlanmıştır ki imgeleme hiç antrenman yapmamaktan daha faydalıdır. Sakatlık genellikle fiziksel çalışmaları engellediğinden zihinsel çalışmalar için oldukça elverişli bir zemin yaratmaktadır. Sakatlık döneminde zihinsel çalışma 3 şekilde kullanılabilir;

- a) Teknik becerilerin özel olarak zihinsel çalışılması,
- b) Yarışma ile ilgili hareket ve stratejilerin zihinsel olarak çalışılması,
- c) Yarışmaya dönme ile ilgili zihinsel çalışmaların yapılması (23).

### **1. 3. 4. İMGELEME ÇEŞİTLERİ**

Mahoney ve Avener (1977), sporcuların genellikle imgelemeyi içsel ve dışsal perspektiften kullandıklarını belirttiler. Bu perspektifler sporcunun ve durumun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisi de faydalıdır (49).

#### **1. 3. 4. 1. İçsel İmgeleme**

Kendini bir beceriyi yaparken düşünmek olarak ta bilinen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır. Sanki zihnimize bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir.

İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisindedir. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Örneğin; savunma oyuncusundan kurtulan bir basketbolcu potaya basket attığını canlı bir şekilde düşünüp bunu zihninde defalarca tekrarlayarak iç referanslarını kazanabilir. Dolayısıyla sporcu bunu maçta yaşadığında paniklemeyecek, hata yapmayacak ya da hata payını azaltacaktır.

#### **1. 3. 4. 2. Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır. Sporcu



dışarıdan nasıl göründüğünü hayal ederken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni beceriler kazanabilir.

### **1. 3. 5. İMGELEMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR**

İmgelemede dikkat edilecek en önemli noktalardan bir tanesi imgelenecek becerinin gerçekte uygulanacak olan fiziksel beceriyle aynı hızda imgelenecektir. Yani becerinin hızı ile imgesinin hızı aynı olmalıdır.

Tiryaki'nin de (45) eserinde belirttiği gibi Rushall'a göre; etkin bir imgeleme için aşağıdaki noktaların göz önünde bulundurulması gerekir:

1. Bireyin gereksinimlerini analiz etmek
2. İmgelenecek hedef davranışı belirlemek
3. İmgelemeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek
4. Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek
5. Uygulamayla ilgili olarak sporcuyu eğitmek
6. Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek (yani sporcu beceriyi başarıyla imgelediğinde kendi kendisini pekiştirmesi: örneğin bravo,bak gerçekleştirdin, ben yetenekli bir sporcuyum; başardım gibi. Olumsuz pekiştirmelere kesinlikle izin verilmemelidir. Bu, sporcunun kendine olan güvenini azaltacaktır).
7. Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek.

### **1. 3. 6. İMGELEME NE ZAMAN YAPILMALIDIR?**

İmgelemenin ne zaman kullanılacağı sporcuların gereksinimlerine ve isteklerine bağlı olarak değişmektedir. Sporcuların imgelemeyi kullanım zamanlarını şu şekilde özetleyebiliriz:

*Antrenmandan önce ve sonra:* imgeleme antrenmandan önce ve sonra yapılabileceği gibi antrenmanla birlikte de yapılabilir. Başlangıçta bu süre 10 dakikayı

geçmemelidir. Teknikte ustalaştıkça bu süre artabilir. Antrenmandan önce yapılan imgeleme sinir sistemini uyaracağından, bir ön ısınmayı sağlayıp konsantrasyonu artırır,hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, olaylar canlı ve yenyken yapıldığından sporcunun antrenmandaki hatalarını düzeltmesine ve hedeflenen becerinin kazanılmasına yardım edeceğinden oldukça önemlidir.

**Yarışmadan önce ve sonra:** Yarışmadan önce yapılan imgeleme sporcuyu rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak yarışmaya hazır duruma getirir. Yarışmadan ne kadar önce imgelemenin yapılacağı sporcuya bağlı olarak değişiklik gösterir. Bazı sporcular yarışma başlamadan önce imgelemeyi kullanırken bazıları bir saat ya da iki saat önce imgelemeyi kullanırlar. Bazı sporcularda imgelemeyi yarışmadan önce iki ya da üç sefer farklı zamanlarda 10 dakikalık sürelerle kullanır. Bu gibi durumlarda her bir bölümde farklı noktalara odaklanılır. Yarışmadan sonra yapılan imgeleme olaylar yeni olduğundan ileriye dönüktür ve sporcuların daha sonraki performanslarına konsantre olmalarını sağlar. Yarışmadaki başarılı anlarla olumlu geribildirim sağlanır, hatalar ele alınarak yeni stratejiler geliştirilir.

**Kritik durumlarda imgeleme:** Bu tür imgeleme, antrenman ya da yarışma sırasında olduğu gibi önem taşımaktadır. Penaltı ya da serbest atış, tenisçinin ya da voleybolcunun maç ya da set sayısı atması gibi durumlarda imgelem sporcunun zihinsel durumun düzeltip daha fazla konsantre olmasını ve kendi kendini motive etmesini sağlar.

**Sporcuların sahip oldukları kişisel boş zamanlarda imgeleme:** Sporcular bu tür imgeleme çalışmalarını, evde, yolculukta, otobüste yani herhangi bir mekanda yapabilirler. İmgeleme antrenman programının bir parçası gibi düşünülmelidir ve imgelemenin faydalı olabilmesi için rutin ve sürekli olarak yapılmalıdır. Bu bağlamda; sporcular imgeleme çalışacakları yer ve zamanı önceden planlamalıdır.

Weinberg farklı kişilerin imgelemeyi ne zaman kullandıkları ile ilgili bazı örnekler vermiştir: (49)

-Atletizm antrenörü: Sporcularından yarışmadan önceki gece branşlarını imgelemelerini ve eylemlerini ve stratejilerini doğru olarak uygularken görmelerini ister.

- Futbol antrenörü: Her oyundan önce imgelemeyi kullanmalarını söyler.

-Cimnastik antrenörü: Her beceriyi uygulamadan hemen önce, rutini ya da beceriyi başarılı bir şekilde tamamladıklarını imgelemelerini ister.

-Basketbol koçları: Her uygulamadan önce

-Voleybol koçları: Maçtan önce

## 2. BÖLÜM

# FARKLI SPOR BRANŞINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN ARAŞTIRILMASINDA “SPORDA İMGELEME ENVANTERİNİN – SIE” TÜRK SPORCULAR İÇİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

## 2. YÖNTEM

### 2. 1. Katılanlar

Envanterin geçerlik ve güvenilirlik çalışması aşamasında envanter, yaşları 15 ile 36 arasında değişen ( $M_{yaş} = 19.54 \pm 3.45$ ) 188 erkek ( $M_{yaş} = 20.00 \pm 3.57$ ) ve 149 kız ( $M_{yaş} = 18.97 \pm 3.21$ ) olmak üzere toplam 337 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmamızın örneklem grubuna 7 spor branşından sporcular katılmıştır (atletizm 33 erkek, 47 kız; basketbol 11 erkek, 28 kız; eskrim 18 erkek, 15 kız; futbol 49 erkek; tenis 29 erkek, 15 kız; voleybol 27 erkek, 32 kız; yüzme 21 erkek, 12 kız). Sporcuların yarışma düzeyleri 2. ligden milli takım düzeyine kadar değişmektedir.

### 2. 2. Uyarlanan Envantere İlişkin Bilgiler

İmgeleme; motor performansı artırmada kullanılan birincil psikolojik tekniklerden bir tanesidir. Etkin bir imgelemeye etki eden çeşitli faktörlerin bulunmaktadır ve bunlardan iki tanesi çok önemlidir (7).

- İmgeleme yeteneği
- İmgeleme talimatları

İmgeleme yeteneğini ölçen araçlar eylem kategorilerini (sıçrama, fırlatma gibi) değerlendirmek için kullanılmaktadır. Sporun yalnızca harekete yönelik kısımlarını içermektedir. İmgeleme yeteneğini ölçen ölçüm araçlarına VMIQ, MIQ örnek olarak verilebilir.

İmgeleme talimatları ise bir yarışma sırasında dikkat dağıtılmasının önüne geçilmesi, spor branşına göre, içinde bulunulan zamana göre (hazırlık dönemi, yarışma dönemi gibi) imgelemenin nasıl kullanıldığını açıklamaktadır. Ayrıca kaygı, güven gibi

diğer değişkenlerle imgelemenin ilişkisini açıklamaktadır. İmgeleme talimatlarını ölçen ölçüm araçlarına Sporda İmgeleme Envanteri (SİE), Egzersizde İmgeleme Envanteri (EİÖ) örnek olarak verilebilir. Araştırmamızda Sporda İmgeleme Envanterini kullanmamızın temel nedeni başarı için fiziksel çalışma kadar psikolojik becerilerde önemlidir. Sporda imgeleme envanteri hem bilişsel ve hem de motivasyonel faktörleri ölçmektedir. Kaygının, uyarılmışlığın ve dikkatin kontrol altında tutulması, kendine güvenin ve yeterli benlik algısının yüksek olması fiziksel performansı olumlu yönde etkilemektedir. Bu anlamda araştırmamızda Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanterinin- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) kullanılmasının uygun olacağına karar verilmiştir.

Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiğı 30 maddeden oluşmaktadır. İmgeleme kuramlarından Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven açıklamalarında da söz edildiğı gibi envanterin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalıktır. Orijinal envantere tüm alt boyutlar 6 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyutun ne ifade ettiğı sayfa 15- 16 da anlatıldığından burada bir kez daha anlatmaya gerek görülmemiştir.

## **2. 3 . Envanterin Türkçe'ye Çevrilme Süreci**

Envanterin Türkçe'ye çevrilme sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, envanterin orijinal biçimine tamamen bağlı kalınmıştır. Envanterin Türkçe'ye çevrilme süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki envanterin İngilizce'den Türkçe'ye ve Türkçe'den tekrar İngilizce'ye çevrilme aşaması ve ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup sporcuda sınanmasıdır.

Envanter önce İngiliz dil bilim alanında çalışan üç uzman tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen çevirilerden ortak ifadeler belirlenmiş ve envanterin Türkçe taslağı oluşturulmuştur. Oluşturulan taslak envanter başka üç uzman tarafından ayrı ayrı Türkçe'den tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. İngilizceye çevrilen envanter envanteri geliştiren kişi olan Hall'e

gönderilmiş ve orijinal envanterle karşılaştırması rica edilmiştir. Hall ifadelerin üst düzeyde bir benzerliğe sahip olduğunu belirttikten sonra pilot uygulamaya geçilmiştir.

Envanterin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinin ikinci aşamasında Türkçeleştirilmiş olan envanter anlaşılabilirliğinin test edilmesi için Mersin'de atletizm ve futbol dallarından 50 sporcuya uygulanmıştır. Envanterin anlaşılabilirliğinde bir problemle karşılaşmadığı saptandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

### **2. 3. 1. “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin Uygulanması İşlemi**

Envanter araştırmaya katılan sporculara birebir görüşme ya da posta aracılığıyla uygulanmıştır. Birebir görüşmeler sporcuların antrenmanlarından önce yapılmıştır. Posta aracılığıyla uygulanan envanterler takımların antrenörlerine gönderilmiş ve antrenörler aracılığıyla sporcuların envanteri doldurmaları sağlanmıştır. Doldurulan envanterler yine posta aracılığıyla geri gönderilmiştir.

### **2. 4. Envanter Maddelerinin Seçilmesi**

Envanter maddelerinin seçim sürecinde faktör analizi, madde- alt toplam ve madde- toplam test korelasyonları tekniklerinden yararlanılmıştır.

#### **2. 4. 1. Faktör Analizi ile Madde Seçilmesi**

Araştırmamızda faktörler belirlenirken özdeğerler (eigenvalue) 1'den büyük tutulmuştur ve faktör yükleri .40' in altında olan maddeler envanterden çıkarılmıştır. Envanterin orijinali 5 faktör ve 30 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonucunda envanterin 4 faktör ve 21 maddeden oluştuğu görülmüştür. “Bilişsel Genel İmgeleme” ve “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutlarındaki maddelerin aynı faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Yine faktör yükü .40'ın altında olan Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık boyutunda 2 madde ve Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda 3 madde envanterden çıkarılmıştır. Bu bağlamda “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)”nin Türkçe'ye uyarılma çabasında faktörler ve madde sayıları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Alt boyutlar, alt boyutlardaki maddeler ve toplam madde sayıları

<b>ALT BOYUTLAR</b>	<b>ALT BOYUTLARDAKİ MADDELER</b>	<b>MADDE SAYISI</b>
Bilişsel İmgeleme	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- Uсталık	16, 18, 21	3

Araştırmamızda envanteri oluşturan faktörler ve bu faktörler altında yer alan maddeleri belirlemek amacıyla döndürülmüş faktör matrisi uygulanmıştır. Döndürülmüş faktör matrisi sonucunda envanterin alt boyutlarının faktör yükleri ve açıkladığı toplam varyans Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin betimleyici istatistikleri ve faktör analizi sonuçları

NO	MADDELER	FAKTÖRLER			
		BİLİŞSEL İMGELEME	MOTİVASYONEL ÖZEL	MOTİVASYONEL GENEL UYARILMIŞLIK	MOTİVASYONEL GENEL USTALIK
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	.641	-	-	-
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	.613	-	-	-
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	.525	-	-	-
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücum karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	.601	-	-	-
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	.605	-	-	-
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	.647	-	-	-
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	.550	-	-	-
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	.529	-	-	-
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	.570	-	-	-
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	-	.671	-	-
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	-	.699	-	-
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	-	.738	-	-



NO	MADDELER	FAKTÖRLER			
		BİLİŞSEL İMGELEME	MOTİVASYONEL ÖZEL	MOTİVASYONEL GENEL UYARILMIŞLIK	MOTİVASYONEL GENEL USTALIK
10-	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	-	.677	-	-
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	-	.740	-	-
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	-	-	.775	-
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	-	-	.666	-
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	-	-	.721	-
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	-	-	.633	-
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	-	-	-	.707
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	-	-	-	.733
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	-	-	-	.503
<b>Özdeğer</b>		<b>5.748</b>	<b>2.089</b>	<b>1.617</b>	<b>1.272</b>
<b>Açıkladığı Varyans</b>		<b>27.370</b>	<b>9.948</b>	<b>7.699</b>	<b>6.059</b>
<b>Toplam Varyans</b>		<b>27.370</b>	<b>37.318</b>	<b>45.017</b>	<b>51.077</b>

## 2. 4. 2. Madde Toplam Test Korelasyonları ile Madde Seçilmesi

Çalışmamızda faktör analizi ile birlikte maddelerin ilgili faktöre ait olup olmadıklarını test etmek için her maddenin ait olduğu alt boyuttaki toplam ve genel toplamla olan korelasyonları da incelenmiştir. Her bir alt boyutta yer alan maddelerin ait olduğu alt boyuttaki toplam ve genel toplamla olan korelasyonlara Tablo 3- 4- 5 ve 6'da yer verilmiştir.

**Tablo 3.** Bilişsel imgeleme alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları

MADDE	1	2	4	5	7	9	13	14	15	Bil. İmg. Alt Top.	Genel toplam
1											
2	.360**										
4	.300**	.112*									
5	.236**	.264**	.398**								
7	.292**	.282**	.486**	.334**							
9	.307**	.324**	.318**	.356**	.441**						
13	.361**	.298**	.395**	.217**	.366**	.417**					
14	.288**	.159**	.240**	.321**	.301**	.375**	.382**				
15	.241**	.279**	.252**	.347**	.385**	.491**	.401**	.329**			
<b>Bil. İmg. Alt Top.</b>	<b>.601**</b>	<b>.553**</b>	<b>.608**</b>	<b>.602**</b>	<b>.684**</b>	<b>.708**</b>	<b>.669**</b>	<b>.595**</b>	<b>.663**</b>		
<b>Genel Toplam</b>	<b>.427**</b>	<b>.339**</b>	<b>.540**</b>	<b>.487**</b>	<b>.619**</b>	<b>.626**</b>	<b>.556**</b>	<b>.511**</b>	<b>.563**</b>	<b>.819**</b>	

\*\*p< .01

\*p<.05

Tablo 3'te "Bilişsel İmgeleme" alt boyutuna ait maddelerin birbirleri ile, alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile korelasyonları görülmektedir. Bu değerler incelendiğinde, her maddenin kendi boyutunda bulunan diğer maddelerle, ait oldukları alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile yüksek korelasyona sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 4.** “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları

MADDE	3	6	8	10	20	Mot. Özel Alt Top.	Genel Toplam
3							
6	.371**						
8	.546**	.471**					
10	.399**	.610**	.353**				
20	.422**	.364**	.517**	.387**			
Mot. Özel Alt Top.	.746**	.726**	.788**	.714**	.746**		
Genel Toplam	.587**	.578	.579**	.568**	.510**	.755**	

\*\*p<.01

Tablo 4’te “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutuna ait maddelerin birbirleri ile, alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile korelasyonları görülmektedir. Bu değerler incelendiğinde, her maddenin kendi boyutunda bulunan diğer maddelerle, ait oldukları alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile yüksek korelasyona sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 5.** “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları

MADDE	11	12	17	19	Mot. Uyarıl. Alt Top.	Genel Toplam
11						
12	.398**					
17	.429**	.298**				
19	.378**	.408**	.381**			
Mot. Uyarıl. Alt Top.	.757**	.704**	.735**	.734**		
Genel Toplam	.437**	.463**	.438**	.557**	.645**	

\*\*p<.01

Tablo 5’ te “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutuna ait maddelerin birbirleri ile, alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile korelasyonları görülmektedir. Bu değerler incelendiğinde, her maddenin kendi boyutunda bulunan diğer maddelerle, ait oldukları alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile yüksek korelasyona sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 6.** “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutunda yer alan maddelerin madde- madde, madde- alt toplam ve madde- genel toplam test korelasyonları

MADDE	16	18	21	Mot. Uсталık Alt Top.	Genel Toplam
16					
18	.406**				
21	.327**	.253**			
Mot. Uсталık Alt Top.	.754**	.765**	.709**		
Genel Toplam	.496**	.454**	.509**	.654**	

\*\*p<.01

Tablo 6’da “Motivasyonel Uсталık” alt boyutuna ait maddelerin birbirleri ile, alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile korelasyonları görülmektedir. Bu değerler incelendiğinde, her maddenin kendi boyutunda bulunan diğer maddelerle, ait oldukları alt boyut toplam puanı ile ve genel toplam ile yüksek korelasyona sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmamızda ayrıca alt boyutların birbirleriyle korelasyonları da incelenmiştir. Tablo 7’de “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)”nin alt boyutları arasındaki korelasyonlar görülmektedir.

**Tablo 7 . Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ‘nin alt boyutları arasındaki korelasyonlar**

<b>ALT BOYUTLAR</b>	<b>Bilişsel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık</b>	<b>Motivasyonel Genel-Ustalık</b>
<b>Bilişsel İmgeleme</b>				
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	.392**			
<b>Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık</b>	.324**	.351**		
<b>Motivasyonel Genel-Ustalık</b>	.482**	.372**	.325**	

\*\*p<.01

Tablo 7’de de görüldüğü gibi alt boyutlar arasındaki korelasyonlar .32 ile .48 arasında değişmektedir. Bu değerler orta korelasyona sahip olduklarını göstermektedir. Pedhazur (1982) tarafından önerildiği gibi,  $r > .80$  değerinin altında olduğundan alt boyutlar arasında çoklu aynı doğrultuda olma (multi collinearity) problemi yoktur (36).

## **2. 5. Envanterin Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

### **2. 5. 1. Envanter ve Alt Boyutların Cronbach Alpha Değerleri**

Bu bölümde likert tipi bir envanterin ve alt boyutlarının güvenirliliğini (iç tutarlık katsayılarını) belirlemek için kullanılan yollardan biri olan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Tablo 8’de “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’ni oluşturan alt boyutlar ve bu boyutlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 8.** Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’nin alt boyutlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>M</b>	<b>S.D.</b>
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	5.19	.94
<b>Motivasyonel Özel</b>	5.14	1.39
<b>Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık</b>	4.71	1.28
<b>Motivasyonel Genel-Uсталık</b>	5.62	1.05

Tablo 9’da “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri verilmiştir.

**Tablo 9.** “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)”nin ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri

<b>“Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” ve Alt Boyutların İç Tutarlık Değerleri</b>		
<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Cronbach Alpha Değerleri</b>	
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	.81	<b>.86</b>
<b>Motivasyonel Özel</b>	.80	
<b>Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık</b>	.71	
<b>Motivasyonel Genel-Uсталık</b>	.59	

Tablo 9’da da görüldüğü gibi “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu Cronbach Alpha değeri .59 olarak bulunmuştur. “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin genel Cronbach Alpha değeri ise .86’dır. Tabloda da görüldüğü gibi, “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu hariç diğer alt boyutların alpha değerlerinin Nunnaly (1978) tarafından önerilen .70 ölçütünü aşmaktadır.

“Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutunun alpha değerinin önerilen ölçütün altında olmasının nedeni alt boyutta bulunan madde sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (31).

Tablo 10’de her bir alt boyutu oluşturan maddelerin ortalama ve standart sapma değerleri ve her bir madde silindiğinde ortaya çıkan alpha değerleri verilmiştir.

**Tablo 10.** “Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” nin her bir alt boyutuna ilişkin maddeler, maddelere ait aritmetik ortalama, standart sapma ve her bir madde silindiğinde ortaya çıkan alpha değerleri

ALT BOYUTLAR	MADDE	M	S.D.	MADDE SİLİNDİĞİNDE ALPHA
<b>BİLİŞSEL İMGELEME</b>	1	5.34	1.56	.80
	2	4.95	1.61	.81
	4	4.79	1.46	.79
	5	5.61	1.37	.79
	7	4.59	1.50	.78
	9	5.48	1.47	.78
	13	5.13	1.38	.78
	14	5.34	1.50	.80
	15	5.48	1.62	.79
<b>MOTİVASYONEL ÖZEL</b>	3	4.77	1.96	.76
	6	5.68	1.58	.76
	8	5.04	1.98	.74
	10	5.54	1.71	.76
	20	4.67	2.11	.77
<b>MOTİVASYONEL GENEL-UYARILMIŞLIK</b>	11	4.49	1.77	.63
	12	5.24	1.64	.66
	17	4.16	1.85	.66
	19	4.97	1.70	.64
<b>MOTİVASYONEL GENEL-USTALIK</b>	16	5.70	1.28	.40
	18	5.56	1.52	.49
	21	5.60	1.42	.57

Tablo 9’da her bir boyutun iç tutarlık değerleri ile Tablo 10’da her bir maddenin silinmesi durumundaki alpha değerleri karşılaştırıldığında, tüm alt boyutlarda her bir madde silindiğinde güvenilirlik katsayısının düştüğü görülmektedir.

## 2. 5. 2. Envanterin Test- Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Envanterin test- tekrar test güvenirligi çalışmasına Tarsus'ta voleybol oynayan yaşları 17- 23 arasında değişen 24 voleybolcu ve Mersin'de atletizm yapan yaşları 17- 25 arasında değişen 12 atlet katılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE), çalışmaya katılan sporculara 3 hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Katılanlara yapılan ön test- son test arasındaki korelasyonlar Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11.** Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ve alt boyutlar için test- tekrar test güvenirlilik katsayıları

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Test- Tekrar Test Güvenirlilik Katsayısı</b>
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	.742**
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	.906**
<b>Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık</b>	.876**
<b>Motivasyonel Genel- Ustalık</b>	.899**
<b>GENEL TOPLAM</b>	.802**

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)'nin test- tekrar test güvenirlilik katsayısına bakıldığında “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunun .74 ile en düşük ve “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunun .91 ile en yüksek güvenirlilik katsayısına sahip olduğu görülmektedir. Envanterin güvenirlilik katsayısının uygun düzeyde olduğu söylenebilir.



### 3. BÖLÜM

## FARKLI SPOR BRANŞINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN ARAŞTIRILMASI

### 3. 1. YÖNTEM

#### 3. 1. 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmamızda 2006- 2007 sezonunda Ankara, Mersin, Adana, İstanbul, İzmir ve Bursa illerinde futbol, voleybol, basketbol, atletizm, yüzme ve tenis sporu yapan sporcuların imgeleme biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

#### 3. 1. 2. Katılanlar

Araştırmamıza yaşları 15 ile 33 arasında değişen ( $M_{yaş} = 21.25 \pm 3.42$ ) 122 erkek ( $M_{yaş} = 20.01 \pm 3.48$ ) ve 64 kız ( $M_{yaş} = 20.82 \pm 3.49$ ) olmak üzere toplam 186 sporcu katılmıştır. Araştırmamızın örneklem grubunu 6 spor branşından sporcular oluşturmaktadır (atletizm 20 erkek, 14 kız; basketbol 13 erkek, 14 kız; futbol 35 erkek; tenis 17 erkek, 9 kız; voleybol 21 erkek, 18 kız; yüzme 16 erkek, 9 kız). Sporcuların yarışma düzeyleri 2. ligden milli takım düzeyine kadar değişmektedir.

#### 3. 1. 3. Ölçüm Aracı

Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve Ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır (Bkz. s:15- 16).

#### 3. 1. 4. Envanterin Uygulanması

Envanter araştırmaya katılan sporculara birebir görüşme ya da posta aracılığıyla uygulanmıştır. Birebir görüşmeler sporcuların antrenmanlarından önce yapılmıştır. Posta aracılığıyla uygulanan envanterler takımların antrenörlerine gönderilmiş ve antrenörler aracılığıyla sporcuların envanteri doldurmaları sağlanmıştır. Doldurulan envanterler yine posta aracılığıyla geri gönderilmiştir.

### 3. 1. 5. İstatistiksel Düzenlemeler

Farklı spor branşındaki sporcuların Sporda İmgeleme Envanterinden almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler yapılmış, daha sonra bu sporcuların alt boyutlardan almış oldukları puanlar arasında aralarında fark olup olmadığını test etmek amacıyla verilere Kruskal Wallis ve ANOVA testi uygulanmıştır.

### 3. 2. BULGULAR

#### 3. 2. 1. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların Cinsiyete Göre Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutlarından almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler

**Tablo 12.** Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	KIZLAR			ERKEKLER		
	n	M	S. D.	n	M	S. D.
<b>Voleybol</b>	18	5.56	.96	21	5.48	.93
<b>Basketbol</b>	14	5.45	1.11	13	4.75	1.10
<b>Futbol</b>	-	-	-	35	4.76	.69
<b>Atletizm</b>	14	5.39	.60	20	4.89	.98
<b>Tenis</b>	9	4.91	1.02	17	4.88	.78
<b>Yüzme</b>	9	5.27	.94	16	5.38	.92

**Tablo 13.** Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	KIZLAR			ERKEKLER		
	n	M	S. D.	n	M	S. D.
<b>Voleybol</b>	18	5.86	1.42	21	4.68	1.77
<b>Basketbol</b>	14	6.10	.81	13	4.45	1.55
<b>Futbol</b>	-	-	-	35	5.24	1.29
<b>Atletizm</b>	14	5.21	1.18	20	4.42	1.58
<b>Tenis</b>	9	4.22	1.71	17	5.13	1.10
<b>Yüzme</b>	9	5.07	1.31	16	5.23	1.36

**Tablo 14.** Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	KIZLAR			ERKEKLER		
	n	M	S. D.	n	M	S. D.
<b>Voleybol</b>	18	4.51	1.20	21	4.68	1.42
<b>Basketbol</b>	14	5.02	1.28	13	3.69	1.36
<b>Futbol</b>	-	-	-	35	4.13	.93
<b>Atletizm</b>	14	5.20	.75	20	4.10	1.12
<b>Tenis</b>	9	4.94	1.30	17	4.84	1.12
<b>Yüzme</b>	9	4.80	1.22	16	4.98	1.18

**Tablo 15.** Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların SİE Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	KIZLAR			ERKEKLER		
	n	M	S. D.	n	M	S. D.
<b>Voleybol</b>	18	5.93	1.03	21	5.90	1.03
<b>Basketbol</b>	14	6.02	.77	13	5.82	.80
<b>Futbol</b>	-	-	-	35	5.23	1.22
<b>Atletizm</b>	14	5.86	.79	20	5.73	.92
<b>Tenis</b>	9	4.92	1.41	17	5.16	.94
<b>Yüzme</b>	9	6.04	.81	16	5.85	.81

Tablo 16’da araştırmamıza katılan kız sporcuların SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin yapılan Kruskal Wallis test sonuçları görülmektedir.

**Tablo 16.** Branşlar açısından kızların SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin Kruskall Wallis test sonuçları

	<b>Bilişsel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>
<b>Ki Kare</b>	2.870	11.209	3.020	5.192
<b>Serbestlik derecesi</b>	4	4	4	4
<b>p</b>	.580	.024*	.554	.268

\* p< .05

Kruskall Wallis testi sonuçları, branşlar açısından kızların SİE'nin Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucu farkın kaynağının voleybolcular ve basketbolcular arasında olduğunu göstermiştir. Voleybolcuların ve basketbolcuların bu boyuttaki ortalama puanları tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksektir ( $U_{\text{voleybol-tenis}} = 34.5$ ,  $p < .05$ ;  $U_{\text{basketbol-tenis}} = 19.0$ ,  $p < .05$ )

Tablo 17'de araştırmamıza katılan erkek sporcuların SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin yapılan Kruskall Wallis test sonuçları görülmektedir.

**Tablo 17.** Branşlar açısından erkek sporcuların SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin Kruskall Wallis test sonuçları

	<b>Bilişsel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>
<b>Ki Kare</b>	13.064	6.894	15.651	10.332
<b>Serbestlik derecesi</b>	5	5	5	5
<b>p</b>	.023*	.229	.008**	.066

\*\* p< .01

\*p< .05

Kruskall Wallis testi sonuçları, branşlar açısından erkeklerin SİE'nin Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucu farkın voleybolcular ve futbolcuların Bilişsel İmgeleme boyutunda olduğunu göstermiştir ( $U_{\text{voleybol-futbol}} = 188.0$ ,  $p < .01$ ). Voleybolcuların bu boyuttaki ortalama puanı futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda ise farkın kaynağı yüzücüler ve basketbolculardır. Yüzücülerin bu boyuttaki ortalama puanları basketbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir ( $U_{\text{yüzme-basketbol}} = 59.5$ ,  $p < .05$ ).

### **3. 2. 2. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların Cinsiyet Gözönünde Bulundurulmadan Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) alt boyutlarından almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler**

**Tablo 18.** Çalışmaya katılan sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>S. D.</b>
<b>Voleybol</b>	39	5.51	.93
<b>Basketbol</b>	27	5.12	1.14
<b>Futbol</b>	35	4.76	.68
<b>Atletizm</b>	34	5.10	.87
<b>Tenis</b>	26	4.89	.85
<b>Yüzme</b>	25	5.34	.91

**Tablo 19.** Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>S. D.</b>
<b>Voleybol</b>	39	5.22	1.70
<b>Basketbol</b>	27	5.30	1.46
<b>Futbol</b>	35	5.24	1.29
<b>Atletizm</b>	34	4.75	1.46
<b>Tenis</b>	26	4.82	1.38
<b>Yüzme</b>	25	5.17	1.32

**Tablo 20.** Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>S. D.</b>
<b>Voleybol</b>	39	4.60	1.31
<b>Basketbol</b>	27	4.38	1.46
<b>Futbol</b>	35	4.13	.93
<b>Atletizm</b>	34	4.55	1.11
<b>Tenis</b>	26	4.88	1.16
<b>Yüzme</b>	25	4.92	1.18

**Tablo 21.** Çalışmaya katılan sporcuların SİE Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler

	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>S. D.</b>
<b>Voleybol</b>	39	5.91	1.02
<b>Basketbol</b>	27	5.93	.78
<b>Futbol</b>	35	5.24	1.22
<b>Atletizm</b>	34	5.78	.86
<b>Tenis</b>	26	5.08	1.10
<b>Yüzme</b>	25	5.92	.80

Tablo 22’ de araştırmamıza katılan sporcuların SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin yapılan ANOVA sonuçları görülmektedir.

**Tablo 22.** Branşlar açısından SİE alt boyutlarından elde edilen puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişimin kaynağı		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	Gruplararası	13.299	5	2.660	3.291**
	Grup içi	145.496	180	.808	
	Toplam	158.795	185		
<b>Motivasyonel zel İmgeleme</b>	Gruplararası	8.793	5	1.759	.828
	Grup içi	382.470	180	2.125	
	Toplam	391.264	185		
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	Gruplararası	13.275	5	2.655	1.849
	Grup içi	258.401	180	1.436	
	Toplam	271.676	185		
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	Gruplararası	21.697	5	4.339	4.449**
	Grup içi	175.576	180	.975	
	Toplam	197.274	185		

\*\* p< .01

Varyans analizi sonuçları, branşlar açısından SİE’nin Bilişsel İmgeleme ( $F_{5,180}=3.29$ ,  $p<.05$ ) ve Motivasyonel Genel Uсталık ( $F_{5,180}=4.45$ ,  $p<.01$ ) alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Tukey HSD) test sonucu farkın voleybolcular ve futbolcuların Bilişsel İmgeleme boyutunda olduğunu göstermiştir ( $I-J_{\text{voleybol-futbol}}=.76$  ve standart hata= .21). Voleybolcuların bu boyuttaki ortalama puanı futbolculardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Motivasyonel genel uсталık alt boyutunda ise farkın kaynağı voleybolcular, basketbolcular ve yzclerdir. Voleybolcuların bu boyuttaki ortalama puanları futbolculardan ve tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksektir ( $I-J_{\text{voleybol-futbol}}=.68$  ve standart hata= .23,  $I-J_{\text{voleybol-tenis}}=.84$  ve standart hata= .25). Basketbolcuların ortalama puanları tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksektir ( $I-J_{\text{basketbol-tenis}}=.85$  ve standart hata= .27) ve son olarak ta yüzücüler ve tenisçiler arasında fark olduğu görülmektedir. Yüzücülerin ortalama puanları tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $I-J_{\text{yüzme-tenis}}=.84$  ve standart hata= .28).

### 3. 2. 3. Farklı Spor Branşındaki Kız ve Erkek Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) Alt Boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin “*t*” Testi Sonuçları

**Tablo 23.** Kız ve erkek sporcuların SİE'nin alt boyutlarına ilişkin *t* testi sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>S.D.</b>	<b>t</b>
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	<b>Erkek</b>	122	5.00	.90	-2.595**
	<b>Kız</b>	64	5.37	.93	
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	<b>Erkek</b>	122	4.91	1.46	-2.352**
	<b>Kız</b>	64	5.43	1.40	
<b>Motivasyonel Genel Uyarılm.</b>	<b>Erkek</b>	122	4.38	1.21	-2.673**
	<b>Kız</b>	64	4.88	1.15	
<b>Motivasyonel Genel Ustalık</b>	<b>Erkek</b>	122	5.57	1.04	-1.522
	<b>Kız</b>	64	5.81	1.00	

\*\**p*<.01

Tablo 23'de araştırmamıza katılan kız ve erkek sporcuların SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin *t* testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuca göre kız ve erkek sporcuların Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, araştırmamıza katılan kız sporcuların SİE'nin bu boyutların alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlar erkek sporculardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Kız ve erkek sporcuların Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutundaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.



## 4. BÖLÜM: TARTIŞMA ve SONUÇ

### 4. 1. Birinci Çalışma için Tartışma

“Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Hall ve arkadaşları (1996) imgelemenin 5 türünü ölçen, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşan Sporda İmgeleme Envanterini- SİE (Sports Imagery Questionnaire) tasarlamışlardır. Bu çalışma da bu envanterin uyarlanması çalışmasıdır.

Sporda İmgeleme Envanterinin güvenilirlik çalışması için envanterin orijinal formundaki alt boyutlarındaki madde ayırtedicilik indeksine bakılmış, yapı geçerliği için faktör analizi yapılmış, faktör analizi sonrası envanter maddelerinin seçiciliği için de maddelerin, ilgili alt boyut toplam ve envanter toplam puanı ile korelasyonlarına bakılmıştır. İç tutarlığının belirlenmesi için Cronbach alpha katsayısı ve bir uygulamadan başka uygulamaya tutarlı sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek için test- tekrar test güvenilirliği test edilmiştir.

Envanterin faktör yapısını belirlemek amacı ile yapılan faktör analizi sonucunda envanter 21 madde ve 4 faktörden oluşmuştur. Orijinal envanterde bulunan “Bilişsel Özel İmgeleme” ve “Bilişsel Genel İmgeleme” alt boyutlarına ait maddelerin tek faktör altında toplandığı görülmüştür. Ayrıca faktör yükü . 40’ın altında olan Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık boyutunda 2 madde ve Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda 3 madde envanterden çıkarılmıştır.

“Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda bulunan maddeler incelendiğinde beceriyi mükemmel bir şekilde uygulama, hataların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun planlarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri içeren maddelerden oluştuğu görülmektedir. Bilişsel imgeleme, özel becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanılır. Bu tür imgelemenin golf vuruşundan basketbolda serbest atışa kadar birçok becerinin gelişiminde kullanıldığı görülmektedir (34). Hem yeni başlayan sporcular hem de üst düzey sporcular Bilişsel İmgelemeyi karmaşık becerileri öğrenme ve hatırlamada kullanmaktadırlar (38). Ille ve Cadopi (1999) yapmış oldukları araştırmada Bilişsel İmgelemeyi kullanan genç cimnastikçilerin cimnastik performansına ilişkin bellek aralığını arttırdıklarını ve böylece performanslarını daha

doğru uyguladıklarını bulmuşlardır (19). Bu tür imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında zirve performans için etkili olmaktadır (16).

Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanırlar. İmgeleme fiziksel çalışma ile birlikte yapıldığında etkisinin daha fazla olduğu kanıtlanmıştır. Hird, Landers, Thomas ve Haron (1991) tarafından yapılan bir çalışma bu bulguyu desteklemektedir. Çalışmalarında imgelemenin bilişsel bileşenleri daha fazla olan aktivitelerle daha etkili olduğu ve fiziksel çalışmanın oranının da önemli olduğu bulunmuştur. Örneğin; %75 fiziksel çalışma ve %25 mental çalışmanın performansı arttırmada, %25 fiziksel çalışma ve %75 mental çalışmadan daha etkilidir (6). Benzer olarak Smith (1987), Fenker ve Lombiotte (1987) yaptıkları araştırma sonucunda Amerikan kolej futbol takımına uygulanan imgeleme çalışmalarının bu takımın son 20 yıl içindeki durumundan çok daha başarılı sonuçlar ortaya koyduklarını söylemişlerdir (23). Plessinger (1995) golfçular ile yaptığı çalışmada imgelemenin performans üzerine olumlu etkileri olduğunu savunmuştur (37).

“Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunu oluşturan maddeler incelendiğinde bu maddelerin özel performans hedeflerini kapsadığı görülmektedir. Sporcuların kazanma, iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri, kazanmanın verdiği gurur gibi duygular motivasyonlarını artırmaktadır. Paivio (1985) Motivasyonel Özel İmgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) sürdürmede daha iyi olduklarını bulmuştur (34). Martin ve Hall (1995) de bu tür imgelemeyi kullanmaya yeni başlayan golfçuların imgelemeyi kullanmayan diğer gruba göre antrenman programlarına bağlanmada daha iyi olduklarını belirlemişlerdir (27).

“Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu maddelerin sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcular uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Bu bağlamda kişi duygusal olarak başa çıkma yollarını öğrenebilecektir. Ayrıca bu tür imgeleme bir yarışmaya hazırlanırken uyarılmışlık düzeyini ve kaygıyı kontrol etmek için kullanılır (50). Motivasyonel Genel Uyarılmışlık İmgelemesi bir yarışma için sporcunun fiziksel olarak hazır olmasına yardımcı olur. İmgeleme ile duygularını kontrol edebilecek duruma gelir ve olumsuz gibi görünen duyguları olumluya çevirebilir.

Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu maddelerin daha üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların daha usta becerilere sahip oldukları bilinmektedir. Motivasyonel Genel Ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü olmasına ve kontrolde olmasına hizmet eder (15). Bu sporcuların kendine güvenlerinin arttığı görülmektedir (11, 15, 29). Feltz& Riessinger'ın (1990) yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların yeterli benlik algılarının arttığı saptanmıştır (11). Bu çalışmayı Morris ve Callery (1997)'nin Avustralya Futbol Liginde yaptığı çalışma sonuçları da desteklemektedir (28).

Alt boyutların birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonlarına bakıldığında (Tablo 8) tüm alt boyutların birbiriyle olan korelasyonları .32 ile .48 arasında değişmektedir.

“Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)” alt boyutlarının Cronbach alpha değerlerine bakıldığında, “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunun .81 ile en yüksek ve “Motivasyonel Genel- Ustalık” alt boyutunun .59 ile en düşük değere sahip olduğu görülmektedir. “Motivasyonel Genel- Ustalık” alt boyutunun Cronbach alpha değerinin Nunnaly tarafından önerilen .70 ölçütünü aşmadığı görülmektedir. Bunun nedenini bu alt boyutta bulunan madde sayısının az oluşuna bağlanmaktayız. Diğer iki alt boyutun Cronbach alpha değerleri de yüksektir ( Motivasyonel Özel İmgeleme = .80, Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık = .71). Envanterin genel Cronbach alpha değeri .86'dır ve bu değer de oldukça yüksektir. Bu değerlerden de anlaşılabilceği gibi alt envanterleri oluşturan maddelerin birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliği ölçen maddeler olduğu söylenebilir (Tablo 9).

Orijinal envanterin Cronbach alpha değeri .68 ile .87 arasında değişmektedir. Orijinal envanterin alt boyutları arasındaki korelasyon .28 ile .73 arasında değişirken (29) bizim envanterimizdeki alt boyutlar arasındaki korelasyon .32 ile .48 arasında değişmektedir. Bulduğumuz değerler bu değerlere yakındır. Benzer şekilde Abma ve Ark. (2002) da yakın değerler bulmuşlardır (1).

Test- tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74 , “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel- Ustalık” için .90 dır.

Araştırmamızda envanterin uyarlanmış son şekliyle kız ve erkek sporcular arasındaki farkı test edip etmediğini belirlemek için “t” testi yapılmıştır. Yapılan “t” testi sonucunda kız ve erkek sporcular arasında Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık boyutlarında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu alt boyutlarda kızların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu da envanterin ayırıcı olduğunu göstermektedir. Farklı düzeylerde ve farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların imgeleme biçimleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için ikinci bir araştırma yapılmıştır.

#### **4. 2. İkinci Çalışma İçin Tartışma**

Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla cinsiyete göre yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda kız voleybolcuların ve kız basketbolcuların Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları, Bilişsel İmgeleme alt boyutunda erkek voleybolcuların futbolculardan, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda erkek yüzücülerin erkek basketbolculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Literatür de cinsiyeti karşılaştıran imgeleme çalışmalarına rastlanmamıştır. Genelde kıyaslanan spor dallarında kız- erkek ayrımına gidilmediği görülmektedir.

Araştırmamıza katılan kız ve erkek sporcuların SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin *t* testi sonucunda kız sporcuların SİE'nin Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Bunun temel nedeninin toplumumuzda sporun erkek işi olarak görülmesinden ve bu yüzden kızların sporda erkeklere göre ikinci planda olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Kız sporcuların sporun yalnızca erkeklere özgü bir aktivite olmadığını ve sporun yalnızca fiziksel çalışma ile yapılamayacağını bunun yanı sıra psikolojik süreçlerin de performansı artırmada etken olduğuna inandıklarını düşünmekteyiz. Buna bağlı olarak kız sporcular sporda başarılı olabileceklerini göstermek amacıyla fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullanmaktadırlar. Buradan da anlaşıldığı gibi kız sporcular bilişsel ve motivasyonel süreçleri erkek

sporculara göre daha fazla kullanılmaktadırlar. Yapılan araştırmalar da bunu kanıtlamaktadır. Williams (1980) yaptığı araştırmada normatif bayanların ve başarılı bayan sporcuların kişilik özelliklerinin farklı olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda bayan sporcuların normatif erkeklerin ve erkek sporcuların kişilik özelliklerine sahip olduğunu da bulmuştur (atılganlık, yeterli benlik, bağımsızlık, saldırganlık gibi). McElnay ve Willis (1979) yaptıkları çalışmada bayan sporcuların başarıyı, erkeksi bir tarzda görmediklerini söylemişlerdir (6). Buradan da anlaşılıyor ki erkek sporcular sportif başarı için fiziksel güçlerini kullanırken bayan sporcular bilişsel süreçlere de önem vermektedirler.

Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla cinsiyet göz önünde bulundurulmadan yapılan ANOVA testi sonucunda Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Bu farkın araştırmamıza katılan futbolcuların voleybolculara göre daha amatör bir gruptan oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Salmon ve Ark.'nın (1994) yapmış oldukları çalışma bu sonucu desteklemektedir. Araştırmada elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır (40). Görülüyor ki tecrübe düzeyi ile imgelemenin kullanılma sıklığı arasında pozitif linear bir ilişki vardır. Voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puan almasının bir diğer nedeni de voleybolun daha kompleks becerilerden oluşmasından ve voleybolda davranıma hazırlanma süresinin daha uzun olmasını göz önünde bulundurularak voleybolcuların daha fazla imgeleme çalışmaları yaptığı düşünülmektedir. İmgeleme ile voleybolcuların davranıma hazırlanma süresi kısalmaktadır. Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olarak Salmon, Hall, Halsam (1994) imgelemenin bilişsel ve motivasyonel fonksiyonunu test etmek için futbolcular ile bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda futbolcuların bilişsel boyuttan çok motivasyonel boyutu kullandıklarını bulmuşlardır (40).

Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunda basketbolcular ve tenisçiler ile yüzücüler ve tenisçiler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Basketbolcuların oyun içerisinde baskı yaratan durumları fazlaca yaşamaları onların oyuna odaklanmalarını gerektirmektedir. Bu yüzden basketbolcuların imgelemeyi bu boyutta kullandıkları düşünülmektedir. Alanla ilgili yapılan bir çalışmada bu durumu desteklemektedir.

Çalışmada, serbest atışlarında bazı problemleri olan üniversite basketbol oyuncularıyla çalışılmıştır. Özellikle bu problemler serbest atışlar sırasında rakip takımın taraftarları tezahürat ettiklerinde ve kollarını salladıklarında ortaya çıkmaktadır. Oyuncular baskı durumlarında oyuna odaklanmak için imgelemeyi kullanmışlardır. Çalışmalar sonunda basketbolcular serbest atış yüzdelerini %15 artırmışlardır. Bu gelişim bir önceki sezona göre oyundaki baskının ve dikkatin dağıldığı durumlarda daha da iyi bir duruma geldiklerini göstermektedir (49).

Yüzücülerin Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutundan aldıkları puanlar tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Araştırma bulgumuza benzer olarak Fisher, Short ve Stewartt (2005) yüzücüler ile yapmış oldukları bir araştırmada yüzücülerin 5 boyuttan en fazla Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını bulmuşlardır (13). Morris ve arkadaşlarının (28) da eserlerinde belirttiği gibi Moritz ve Vadocz (1996) kendine güveni yüksek olan sporcuların Motivasyonel Genel Uсталık imgelemesini kendine güveni düşük olan sporculardan daha fazla kullandıklarını belirlemişlerdir.

Araştırmamızda atletlerin diğer branşlarla ortalama puanları arasında bir fark bulunamamıştır. Hall ve Ark.(1998) tarafından yapılan bir çalışmada atletlerin imgelemenin 5 fonksiyonunu da kullandıklarını bulmuşlardır (15). Araştırmamızda atletlere ilişkin örneklem grubu milli takım düzeyindeki sporculardan oluşmaktadır. Bu düzeydeki sporcuların kendine güvenleri, yeterli benlik algıları yüksektir. Bu nedenle imgelemenin bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlarını eşit düzeyde kullandıkları düşünülmektedir. Buna destek olarak Martin ve Gill (1991) yapmış oldukları bir araştırmada atletlerin sportif kendine güven ve yeterli benlik algılarının yüksek olduğunu saptamışlardır (26).

İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde küçük yaşta imgelemeyi öğrenmenin kendini daha iyi kontrol etmeyi sağladığı görülmektedir ve imgelemenin en etkili olduğu yaş grubunun da 11.9-13.9 yaş arasında olduğu belirtilmektedir (37).

## KAYNAKLAR

1. **Abma CL, Fry MD, Li Y, & Relyea G**, Difference in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 (2), **2002**; 67-75.
2. **Aldağ H, & Sezgin ME**, Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:11, Cilt 11, 2003*; 121- 135.
3. **Binbaşıoğlu C**, İlkokuma ve Yazma Öğretimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2004**; 61.
4. **Boyd J, & Munroe KJ**, The use of imagery in climbing, Athletic Insight, *The online Journal of Sport Psychology*, Erişim tarihi: 25. 12. **2006**.
5. **Clark JM, & Paivio A**, Dual coding theory and education. *Educational Psychology Review*, 71, **1991**; 64-73.
6. **Cox RH**, Sport psychology concepts and applications. WCB McGraw-Hill, 4<sup>th</sup> Ed., **1998**;172- 180.
7. **Duda JL**, Advances in Sport and Exercise psychology Measurement, Fitness Information technology, Inc., **1998**; 166- 172.
8. **Erişim**: [http://www.eau.edu/~bsather/exs311\\_sport\\_psychology/ch13.pdf](http://www.eau.edu/~bsather/exs311_sport_psychology/ch13.pdf). Erişim tarihi: 28. 08. **2006**
9. **Erkuş A**, Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce- Türkçe, Doruk yayınları, Ankara, **1994**;83
10. **Farah MJ**, The neural basis of mental imagery. *Trends in Neurosciences* 12: **1989**; 395-399.
11. **Feltz DC, & Riessinger CA**, Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, **1990**; 132-143.
12. **Feltz, DL, & Landers DM**. The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of sport psychology* 2: **1983**;211- 220.
13. **Fischer R, Short SE, & Ross- Stewart L**, Beyond frequency: imagery effectiveness, confidence in using imagery, and imagery ability. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, **2005**; 17.
14. **Hale BD**, Imagery perspectives and learning in sports performance. In Imagery in sports and physical performance, A. A. Sheikh and E. R. Korn (Eds.), Amityville, NY: Baywood Publishing, **1994**, 75-96.

15. **Hall CR, Mack D, Paivio A, & Hausenblas H**, Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, **1998**; 73-89.
16. **Hall CR**, Imagery in sport and exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*: (2<sup>nd</sup> Ed.). R N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy& Sons: **2001**; 538.
17. **Hardy L, Jones G, & Gould D**, Understanding psychological preparation for sport. John Willey & Sons, **1997**.
18. **Hooi LB**, Imagery among university athletes. Erişim: <http://www.studymalaysia.com/mapcu/feature3.htm>. Erişim tarihi: 20. 06. **2006**.
19. **Ille A, & Cadopi M**, Memory for movement sequences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*, 31(3), **1999**; 290-300.
20. **İkizler C, & Karagözoğlu C**, Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. baskı, **1997**; 119.
21. **İngilizce Türkçe Psikoloji Sözlüğü**. Erişim: <http://www.termbank.net/psychology/3459.html>. Erişim tarihi: 20. 09. 2006.
22. **Kavcar C, Oğuzkan F, & Sever S**, Türkçe Öğretimi (7.Baskı). Ankara: Engin Yayınevi, **2004**; 30.
23. **Konter E**, Uygulamalı spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, **1999**; 8.
24. **Loehr JO**, Mental Toughness Training for Sports. The Stephen Grene Press, **1986**; 10.
25. **Martens R**, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Illinois, **1987**; 77- 89.
26. **Martin J, & Gill D**, The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, **1991**; 149-159.
27. **Martin K, & Hall C**, Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, **1995**; 54-69.
28. **Morris T, Spittle M, & Watt AP**, Imagery in sport. Human Kinetics, **2006**.
29. **Munroe K, Giacobbi P, Hall C, & Weinberg R**, The four W's of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, **2000**; 119-137.



30. **Nada D**, Dual Coding Theory: A Theoretical Foundation of Learning with Graphic Instructional Technology Foundations and Theories of Learning, **1999**.
31. **Nunally JC**, Psychometric Theory. 2<sup>nd</sup> ed., New York: Mc Graw- Hill, **1978**.
32. **Ödev Sitesi**. Erişim: <http://www.odevsitesi.com/ornekler/arsiv1/24923-gestalt-yaklasimi.asp>. Erişim tarihi: 28. 12. **2006**.
33. **Özerkan KN**, Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, **2004**; 83.
34. **Paivio A**, Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), **1985**; 22- 28.
35. **Paivio A**, Dual coding theory: retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology* 45, **1991**; 255-87.
36. **Pedhazur E**, Multiple Regression in Behavioral Research. 2<sup>nd</sup> ed., New York: Mc Graw- Hill, **1982**.
37. **Plessinger A**, The effects of mental imagery on athletic performance. Erişim: [www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health\\_psychology/mentalimagery.html](http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/mentalimagery.html), Erişim tarihi: 15.03.**2005**.
38. **Poon P, & Rodgers W**, Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), **2000**; 135-144.
39. **Rieber LP**, *Computers, graphics and learning*. Madison. WI: WCB Brown & Benchmark, **1994**.
40. **Salmon G, Hall C, & Haslam I**, The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, **1994**; 116-133.
41. **Short SE, & Short WM**, Differences between high and low confident football players on imagery functions: a consideration of the athletes' perceptions. *Journal of Applied sport Psychology* 17:3, **2007**, 197- 208.
42. **Suinn RM**, Psychology in sports: Methods and Applications, Minneapolis: Burgess, **1980**.
43. **Suinn, RM**, Imagery. *In Handbook of Research on Sport Psychology*. RN Singer, M Murphey, and LK Tennant (Eds). New York: Macmillan, **1993**; 492-510.
44. **Taylor J, & Wilson G**, Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics, **2005**; 119-132.
45. **Tiryaki Ş**, Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, **2000**; 60.

- 46. University of Arizona.** Erişim: <http://www.arizona.edu/~dusana/psych325preession/notes/CH7.ppt>. Erişim tarihi: 25. 03. **2006**.
- 47. Vealey RS, & Walter SM,** Imagery training for performance enhancement and personal development. *In Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance (2<sup>nd</sup> edi.)*JM Williams (Ed). Mountain View, CA: Mayfield, **1993**; 200- 224.
- 48. Video in Education.** Erişim: <http://www.clickandgvideo.ac.uk/videoeducation.htm>. Erişim Tarihi: 30. 09. **2006**.
- 49. Weinberg RS, & Gould D,** Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*, **1995**; 280- 283.
- 50. White, A, & Hardy C,** An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, **1998**; 387-403.
- 51. Wikipedia Online Ansiklopedi.** Erişim: [http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding\\_theory](http://www.wikipedia.org/wiki/Dual-coding_theory). Erişim tarihi:30. 09. **2006**.
- 52. Wikipedia Online Ansiklopedi.** Erişim:[http://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt\\_psikolojisi](http://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt_psikolojisi). Erişim Tarihi: 05. 01. **2007**.
- 53. Wilcox DM,** Theoretical model for the use of visuals in instruction. <http://www.wilcoxmedia.com/wimpages/tn-01b.html>. Erişim tarihi: 25. 04. **2006**.

## EKLER

### EK- 1

#### 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 yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

Yaptığınız spor branşınız:

Cinsiyetiniz:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Yaşınız:

	<b>Maddeler:</b>	Nadiren							Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7	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							

	<b>Maddeler:</b>	Nadiren							Sıklıkla
		1	2	3	4	5	6	7	
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uyguladım.	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 heyecanlı hissediyordum.	1	2	3	4	5	6	7	
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabiliyordum.	1	2	3	4	5	6	7	
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmelerin 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 yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissediyordum.	1	2	3	4	5	6	7	
18-	Rakiplerimin karşısında kendine 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 yapıldığımı 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	

## ÖZGEÇMİŞ

30. 09. 1980 Kastamonu doğumlu. İlk ve orta öğrenimini sırasıyla Mersin Barbaros İlköğretim Okulu, Mersin Pirireis İlköğretim Okulu ve Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesi'nde tamamladı.

1998 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu birincilikle kazandı. 2002 yılında spor psikolojisi ağırlıklı alan ders programı ile atletizm uzmanlık ve voleybol yardımcı uzmanlık dersleri alarak üçüncülükle mezun oldu. Aynı yıl Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. 2004 yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde araştırma görevlisi olarak göreve başladı.

1997 yılından beri atletizm milli takımında yer almaktadır. Balkan Şampiyonu ve Türkiye rekortmenidir. Atletizmde bunların dışında birçok ulusal ve uluslararası başarıları bulunmaktadır.