

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**OKÇULARIN İMGELEME BECERİLERİ İLE DİKKAT VE
PERFORMANS DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MUSTAFA TEKİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet ULUKAN

AYDIN-2018

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Mustafa TEKİN tarafından hazırlanan “Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 31/05/2018

Üye (T.D.) : Doç. Dr. Mehmet ULUKAN Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nurgül ÖZDEMİR Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DALKILIÇ Kilis 7 Aralık Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsününtarih vesayılı oturumunda alınannolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ahmet CEYLAN

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalıŐmamın planlanması ve yűrűtűlmesinde desteęini esirgemeyen, çalıŐmamı bilimsel temeller ıŐıęında Őekillendiren danıŐmanım Doç. Dr. Mehmet ULUKAN'a sonsuz teŐekkűrlerimi sunarım.

ÇalıŐmamızın her safhasında bűyűk emeęi olan sayın hocam Dr. Őęr. Ŭyesi Nurgűl ŐZDEMİR'e Lisansűstű eęitim sűresince emeęi geçen sayın hocam Prof. Dr. Ayfer GEMALMAZ'a teŐekkűr ederim. Ayrıca hakkını hiçbir zaman Ődeyemeyeceęim sevgili AİLEM'e ve tez çalıŐmam sűresince tűm emeęi geçenlere teŐekkűr ederim.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Okçuluk	3
2.1.1. Okçuluk Tarihi.....	3
2.1.2. Dünyada Okçuluk.....	5
2.1.3. Osmanlıda Okçuluk	5
2.1.4. Türkiye’de Okçuluk.....	6
2.2. İmgeleme	9
2.2.1. İmgeleme Çeşitleri.....	10
2.2.2. İmgelemenin Yararları.....	11
2.2.3. İmgelemenin Performans ile İlişisini Açıklayan Kuramlar.....	12
2.3. Dikkat	14
2.3.1. Dikkatin Çeşitleri.....	16
2.3.2. Dikkati Etkileyen Bazı Faktörler	18
2.3.3. Sporda Dikkat ve Önemi	18
2.4. Performans.....	19
2.4.1. Performansı Etkileyen Bazı Faktörler	20
2.4.2. Performans ve Uygunluk	21
2.5. Sporda İmgeleme, Dikkat ve Performans İlişkisi.....	22
3. GEREÇ ve YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri	26
3.3.3. Dikkat Testi Ölçeği.....	26

3.4. Veri Toplama ve Analiz	27
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	27
3.4.2. Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA.....	42
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	44
KAYNAKLAR.....	48
EKLER	53
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	53
EK 2. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ	54
EK 5.BURDON DİKKAT TESTİ.....	55
EK 5. ETİK KURUL RAPORU.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	57

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

akt.	: Aktivite
BDT	: Burdon Dikkat Testi
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
TİCİ	: Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
TOF	: Türkiye Okçuluk Federasyonu
FITA	: Federation Internationale de Tir L' Arc
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İnceleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar.....	12
--	----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	26
Tablo 2. İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Okçuların Performansı Arasındaki Korelasyon Analizi sonuçları.....	27
Tablo 3. İmgeleme Becerisinin Dikkat Düzeyi ile İlişkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	28
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları	28
Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Testi Analiz Sonuçları	29
Tablo 6. Yaşadığınız Yer Değişkenine Göre İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları.....	30
Tablo 7. Yarışma Kategorisine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları.....	31
Tablo 8. Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları.....	32
Tablo 9. Spor Deneyimine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova analiz Sonuçları.....	33
Tablo 10. Algılanan Antrenör Desteği Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları.....	34
Tablo 11. Aile Desteğine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 12. Antrenör Desteğine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 13. Okçulukla Duyulan İlgi Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları.....	37
Tablo 14. Okul Başarısı Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları.....	38

ÖZET

OKÇULARIN İMGELEME BECERİLERİ İLE DİKKAT VE PERFORMANS DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tekin M. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2018.

Bu çalışmanın amacı, okçuların dikkat ve performans düzeylerinin imgeleme becerileri ile ilişkisinin araştırılmasıdır.

Bu çalışma iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşıyan nicel bir çalışmadır. Metodoloji olarak, çalışma kapsamında olası sebep sonuç ilişkileri ile ilgili yararlı çıkarımlar elde edilmesi amacıyla tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini Türkiye okçuluk şampiyonasına katılan 14-20 yaş aralığındaki 3045 erkek ve kadın sporcu oluşturmaktadır. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanıldı. Çalışma grubunu Türkiye’de yarışmaya katılan 14-20 yaş aralığında ki toplam 3045 okçudan, kayıp veriler de dikkate alınarak seçilen 400 gönüllü sporcudan 347 okçu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak imgeleme envanteri ve dikkat testinden yararlanıldı. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların Türkiye şampiyonasındaki performansları da yarışma sonuçlarına göre değerlendirildi.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre okçuların imgeleme becerileri ile performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Okçuların dikkat düzeyleri ile performans düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dikkat, imgeleme, okçuluk, performans.

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF RELATION BETWEEN ATTENTION AND PERFORMANCE LEVEL WITH IMAGERY SKILLS OF ARCHERS

Tekin M. Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences Physical Education and Sport Education Program Master Thesis, Aydın, 2018.

The aim of this study is to investigate the relationship between archer's carefulness and performance levels and imagination skills.

This study is a quantitative study that has the attributes of a relational screening model aimed at examining the relationship between two or more variables. As a methodology, a screening model was used to obtain useful conclusions about possible causal relationships in the study context.

The population of the study consisted of athletes participating in the age range 14-20 to archery championships in Turkey. The random sampling method was used in determining the study sample. Working groups from the 3045 total of archers in Turkey in the age range 14-20 who participated in the contest, selected taking into account the missing data constitute 347 archers out of 400 volunteers. The imagery inventory and carefulness test was used as data collection tool in the research. In addition, the contestants participated in the survey championship performance in Turkey was evaluated according to the competition results.

According to the research results, it was determined that there is no meaningful relationship between archery imagination skills and performance levels. There is a significant difference between the attention levels of the archers and the performance levels in the positive direction.

Keywords: Archery, Imagery, Carefulness, Performance.

GİRİŞ

İnsanlığın ilk dönemlerinde spor amacından çok savaş ve avlanma ihtiyacını karşılamak için bir gereç olarak kullanılmış olan okçuluk ateşli silahların icat edilmesine kadar geçen dönemde, dünya tarihinde önemli bir savaş aracı olmuştur. Okçuluk insanlığın var oluş tarihinden günümüze kadar uzanan temel sporlar içerisinde yer almakta ve hala aktif bir spor dalı olarak varlığını devam ettirmektedir. Okçuluk, zamanla modern sporlar arasında kendine yer edinerek, bugün dünyada ilgi çeken spor dallarından biri olmuştur. Yay, hedef, bir kaç ok ve çeşitli yardımcı aletlerle yapılabilen okçuluk sporunda amaç uzaktaki hedefi vurmaktır ve en yüksek puanı almaktır (Atabeyoğlu, 1988). Günümüz olimpiyatlarında yer alan bir spor dalı olması öneminin hala devam ettiğini de göstermektedir.

Okçuluk, güç, koordinasyon, konsantrasyon ve sabır gerektiren, zor olduğu kadar zevkli bir spor dalıdır. Okçuluk sporu, sporcunun çalışkanlık ve hırs düzeyi kazanabileceği başarılarla doğru orantılıdır. Okçuluk sporuna 9-10 yaşlarında başlanır. Bu yaşlarda alınan okçuluk temel eğitimi, sporcuların zihinsel gelişimindeki olumlu etkisiyle birlikte vücut formları açısından da günlük yaşamda oluşan hasarların ortadan kalkmasında yardımcı olur (Türkiye Okçuluk Federasyonu [TOF], 2018).

Spor yapan bireylerin performanslarını en iyi şekilde sergilemek için, amaçları doğrultusunda alakasız olan bütün uyaranların ortadan kaldırılması gerekirken alakalı olan diğer uyaranlara ise tamamıyla odaklanması gerekmektedir. Sporcular yarışma öncesinde ve sırasında yaşadıkları yoğun stres ve psikolojik baskılara rağmen odaklanma ve konsantre olma durumlarını müsabakanın sonuna kadar sürdürebilirlerse başarıları artacaktır. Bilinçli dikkat; sporda düşünme, algılama ve hayal kurmaktan oluşan psikolojik fonksiyonlardır. Dikkat, belirli bir tarafa doğru konsantre olma yoğunluğundan dolayı hareketlenmeyi gerçekleştiren beceri olarak ortaya çıkar. Böylelikle insanların algıları, yalnızca odaklandıkları şeyleri bilince yerleştirirken odaklanmadığı şeyleri ise bilinç dışına bırakır (Tavacıoğlu, 1999).

İmgeleme, sadece zihinde canlandırma değil, aynı zamanda, zihinde canlandırılan durumu, görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma ve kinestetik olarak bütün duyu organlarıyla yaşamayı içermektedir (Konter, 1999).

Sporcuların performanslarını psikolojik durumları etkilemektedir. Bu nedenle sporcuların ve antrenörlerin, yapılan fiziksel çalışmalar kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekir. Sporcular hayal etme, zihinsel çalışmalar yapma veya imgeleme sayesinde,

gerçek hayatta karşılaştıkları karmaşık problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme yeteneklerini geliştirebileceklerdir (Demirci, 2002).

Bu çalışmada okçularda imgeleme becerilerinin dikkat ve performansı nasıl etkilediği araştırıldı. Bulunan sonuçlara göre okçularda imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülürken, performans düzeylerinde ise anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Okçularda dikkat ve performans düzeyleri incelendiğinde pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı fark olduğu gözlemlenmiştir. Okçularda imgeleme becerileri, dikkat ve performans düzeyleri, kişisel değişkenlere göre farklılıkları incelendiğinde; okçuların dikkatinin yaş, milli sporcu olma değişkeni, algılanan antrenör desteği, aile ve antrenör desteği, okçuluğa duyulan ilgi sebebi arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu gözlenmiştir. Ancak cinsiyet, yaşadığı yer, yarışma kategorisi, spor deneyimi, sosyal hayatı, dış görünüm ve okul başarısı arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir. Okçuların performanslarının cinsiyet, yarışma kategorisi, milli sporcu olma durumu, spor deneyimi, algılanan antrenör desteği ve okul başarısı ile anlamlı düzeyde farklılık gözlenirken, yaş, yaşanan yer, antrenör, aile desteği, sosyal hayat, dış görünüm ve okçuluğa duyulan ilgi sebebi arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Okçuluk

Kaynağı ilk insana kadar uzanan okçuluk hakkında çeşitli tanımlarda bulunulmuştur. Okçuluk ok ve yay materyalleri kullanılarak yapılan bir olgu olduğuna göre önce bu kavramların tanımlanması gerekmektedir.

Ok, yayla atılan, ucu sivri demirden, arkası tüy şeklinde, ince ve sağlam bir değnektir (Köseoğlu, 1953).

Ok, yay ile atılan ucu sivri ince bir çubuktur. İnsanlık tarihinin en eski ve en uzun süre kullanılan silahıdır. 16. yüzyıldan itibaren ateşli silahların icadı ile savaş silahı olarak değeri düşmüş ama günümüze kadar av ve spor silahı olarak kullanılmıştır (Tunç, 2000).

Yay, okun hızla ileri gitmesini sağlayan bir araçtır. İki bölümden oluşur. Birincisi, ağaç ve boynuzdan yapılmış gövde kısmı, ikincisi ise (ip, sinir, deri ve ibrişim vb.) gibi çeşitli nesnelere yapılan kiriş kısmıdır (Kahraman, 1995).

Okçuluk günümüzde varlığını ve popüleritesini sürdüren, erken dönemlerin de en eski sportif sanatıdır (Öngel, 2001).

“Okçuluk kuvvet, dayanıklılık, üst vücudun ince motor kontrolünü, ve dengesini gerektiren statik bir spor branşıdır” (Şimşek ve ark, 2013).

2.1.1. Okçuluk Tarihi

İnsanların taş devrinde bile ok ve yay kullandıklarını tarih göstermektedir. 15. Yüzyılda yerini ateşli silahlara bırakan oklar savaş ve spor aracı olarak kullanılmıştır. Mısırlıların bu sanatta çok ileri gittikleri Firavunların mezarlarına gömülen yaylardan anlaşılmaktadır. Kuzey Amerika’da Kızılderililerin ok atıcılıktaki maharetleri de pek üstün bir seviyeye ulaşmıştır. Hunlar da Avarların etkisiyle Ortaçağ’da ok atışları yapmışlardır. Vikingler de deniz savaşlarında ok kullanmışlardır. Japonlar için ok sporu, içine kapanışın bir ifadesidir. Onlara göre ok atan nefesini yok etmek için benliğini ortadan kaldırır. Bu durumu ruhun soluk alma yolu ile elde eder. Ok ve yay son derece gelenekçi bir şekilde tutulur. İsveçlilerin de okçulukla meşgul oldukları kabartmalar üzerindeki yay resimlerinden anlaşılmaktadır. Angola-Saksonlar ve Doğu Cermenler ise yaylarını boynuzdan, ağaçtan, dişbudaktan ve porsuk ağacından yapmışlardır. Okların gidiş mesafesi yaklaşık olarak 300 metredir. Girit’te ve eski Yunan’da da yaycılık sanatının ileri bir seviyede olduğu bilinmektedir. Yunanlıların maksimum atış

mesafesi 520 metre iken Türklerde bu mesafe 900 metreleri bulmaktadır (Ayanoglu, 1974).

MÖ 1766–1027 Shang hanedanı döneminde savaşta at arabalarıyla üç kişilik takım şeklinde olup, MÖ 1027–256 arasında ise soylulara karşı müzik eşliğinde okçuluk sporu turnuvaları düzenlenmiştir. 6. yüzyılda Çinlilerin okçuluğu görünüş ve teknik bakımından Japonlara örnek olmuştur. Japon savaş sanatlarından biri olan kyudo günümüzde hala devam etmektedir. Eski Yunan-Romalılarda ise savaştan ziyade avcılıkta kullanılmıştır. Batıdaki Hıristiyan tarihçileri Türklerinde bu alanda başarılarından bahsetmektedirler. Ok, ateşli silahların icadından evvel bütün insanlar tarafından kullanılmış bir silahtır. Okun faziletine dair Kur'an'da muhtelif ayetler mevcut olduğu gibi birçok hadis de vardır. Araplar Orta çağda okçulukta pek ileri giderek ok ve yaya müteallik sanatlı aletler icat etmişlerdir. Ok Türklerin de pek eski zamanlardan beri kullandıkları bir silahtır. Okun Türk icadı olduğu görüşünü savunanlar da vardır (Bulut, 2001).

Orta Asya da doğan Türk Okçuluğu, Türklerle aracılığı ile dünyaya yayılmış ve sadece savaş, avlanma aracı değil aynı zamanda bir eğlence unsuru olarak da kullanılmıştır. Böylece düzenlenen yarışmalarda hem eğlenceli zaman geçirilmiş hem de iyi savaş teknik ve taktiklerini kazanma olanağı bulunmuştur (Atabeyoğlu, 1988).

Türklerde okçuluk, tarihle başlar. Ok ve yayda tarih sahnesine Türk oğlunun elinde girmiştir. “Ergenekon” ve “Oğuz” destanlarında nice ok ve yayın adı ve bahsi geçer (Öztekin, 1999). Hatta Oğuz adının Ok+(U)z olduğunu (Z çokluk eki) yani “Oklar” manasına geldiği ileri sürülmüştür (Yıldız, 1978).

Büyük Türk Hakanı olan Oğuz Han'ın Gün, Ay ve Yıldız adlı üç oğluna “Bozok”; Gök, Dağ ve Deniz adlı üç oğluna “Üçok” demesi Türklerin oka verdikleri önemi yansıtmaktadır. Göktürk alfabesinde birer harf olan ok ve yay, Batı Türkistan, Büyük Selçuklu ve Avar Türklerinin de bayraklarında yer almıştır (Atabeyoğlu, 1988).

Çin kaynakları Osmanlıların Çavuş oku dedikleri ıslıklı oku Göktürk Hakanı Mete (Motun) Yabgu tarafından icat edildiği yazmaktadır (Yeni Türk Ansiklopedisi, 1958).

Türk'lerde okçuluğun önemini yakın tarihimiz olan ve ulaşılan kaynaklar bakımından daha net olan Osmanlı İmparatorluğu'nda daha iyi anlayabilmekteyiz. Avusturya sefiri olarak Kanuni döneminde İstanbul'da bulunan Busbecg, “Türkiye'yi Böyle Gördüm” adlı kitabında okçuluğa verilen önemi şöyle anlatır: “Türkler, ok atmada fevkalade ustadırlar. Bu işe 7-8 yaşlarında başlayıp, 10-12 sene devamlı talim yaparlar. Bu yüzden kolları gayet kuvvetli oluyor. Sonunda en uzak hedeflere dahi isabet ettirecek şekilde okçulukta maharet kazanırlar. Kullandıkları yaylar, yekpare ağaçlardan yapılmış, kısa fakat bizimkilere kıyasla çok sağlam ve kullanışlıdır. Paşalar ve büyük arazi sahibi zenginler, evlerinde kölelerine ok atma talimleri

yaptırırlar (Busbecg (Haz. Kurutluoğlu), 1974).

2.1.2. Dünyada Okçuluk

1500'lü yılların başlarında modern anlamda okçuluk başlamıştır. İlk okçuluk dernekleri 16. Ve 17. yüzyıllarda İngiltere'de kurulmuştur. 19. yüzyılda İngiltere'den ABD, Kanada ve Avustralya'ya geçmiş, gerçek anlamda bir spor olarak kabul edilmesi 20. yüzyılın başlarında olmuştur. 1900 Paris Olimpiyat Oyunları'na ilk kez, erkekler kategorisi dahil edilmiş ve 1920 yılına kadar olimpiyatlarda yer almıştır. Daha sonra ise, 1904-1908 Olimpiyat Oyunları'nda bayanlar kategorisinde yer alan okçuluk, 1972 yılına kadar bayanlar kategorisinde olimpiyatlarda yer alınmamıştır (Morpa).

Okçuluk ilk zamanlar, duran ya da uçan kuşları vurmaya dayalıyken, sonraları cansız hedeflere atışlar şekline dönerek, daha modern bir spor anlayışına bürünmüştür. Okçuluğu daha sistemli ve gelişmiş bir spor haline getirebilmek düşüncesiyle, 1931 de Belçika, Fransa, Polonya ve İsveç'in öncülüğünde Uluslararası Okçuluk Federasyonu, kısa adıyla FITA (Federation Internationale de Tir L'Arc) kurulmuştur. Bu tarihten sonra okçuluk sporu büyük bir ivme kazanmaya başlamış ve 1933'te ilk Dünya Okçuluk Şampiyonası düzenlenmiştir (Morpa). Merkezi İsviçre'nin Lozan şehrinde bulunan Uluslar arası Okçuluk federasyonun bugün 142 üyesi bulunmaktadır. Türkiye, 16. üye olarak 1955 yılında uluslararası okçuluk federasyonuna katılmıştır (Akt. Öktem, 2011).

2.1.3. Osmanlıda Okçuluk

Osmanlılar döneminde, Orhan Bey Bursa'yı fethi sonrası, buraya yaptırdığı Atıcılar Sahası ile okçuluk alanında ilk büyük adımı atan Osmanlı hükümdarı olmuş; daha sonra Yıldırım Bayezid, Gelibolu'da yaptırdığı Ok Meydanı ile bunu sürdürmüştür. Fatih Sultan Mehmet ise İstanbul'u fethi sırasında donanmasını karadan yürütölüp Haliç sularına indirilişini izlediği sırtlara verdiği önemi, fetihden hemen sonra burasını Ok Meydanı haline getirerek göstermiştir (Atabeyoğlu, 1988).

Okçuluk yarışma olarak ilk olarak, Osmanlı padişahı 2. Mehmet döneminde düzenlenmiştir. Okçuluk yarışma kuralları, ilk kez 1451-1481 yılları arasında Osmanlı padişahı olan 2. Mehmet tarafından hazırlanmış ve okçuluk yarışlarının düzenleneceği yarışma sahalarının yapılmasını sağlamıştır. İstanbul'un fethinden sonra sultan 2. Mehmet ok meydanı

denilen okçuluk alanını genişletmiş ve yaptırdığı düzenlemelerle daha güzel bir hale getirmiştir ve bunun yanında okçuluğun yaygınlaşması için tüm Osmanlı şehirlerinde ok meydanından daha küçük okçuluk sahaları yaptırmıştır (Aktepe, 2003).

Osmanlılarda ok atma ve müsabaka üç çeşittir. Atışlardan ikisi, Nişanı Vurma (Putu Atışı) ve Darb Vurma (Kütük veya kalkan gibi sert maddeleri delmek için) bunlar savaş hazırlığı için yapılırdı. Meydanlardaki etkinlikler içinde menzil atışı (Oku Uzağa Düşürmek) yapılırdı (Güven, 1999).

Fetihten sonra Ayasofya'daki ve İstanbul'un çeşitli yerlerindeki putlar sökülüp Ok Meydanı'na getirilerek nişangah yapılmış ve üzerine ok atılmıştır. Türk okçuluğunda "puta atış" tabir edilen hedefe atışın adını buradan aldığı söylenir (Atabeyoğlu, 1988).

Avrupa okçuları tarafından yakın tarihe kadar Osmanlı okçularının rekorları kırılmamıştır. Bunun sebeplerinden biri Türklerin kullandıkları bileşik yaylardı. 5 ile 10 yıl arası yapımı süren bu yaylar, tabakalar halinde tahta, boynuz ve sinirden yapılırdı. Ayrıca bu yaylar, kirişi takılı olmadığı zaman ters dönen yani "refleks" yapıydı. İran, Çin gibi ülkeler de buna benzer yaylar kullanırdı (Işın, 1991).

Türkler'in okçuluk branşında binlerce yıl önce gerçekleştirdikleri uzaklık rekorları günümüzde dahi kırılmamıştır. Hedef okçuluğunda isabet ve mesafe rekoru; göçebe kültürüne sahip bir Moğol'a aittir. Günümüzde yay teknolojisindeki gelişmelere rağmen hala bu rekorlar kırılmamıştır. Türk okçularının geleneksel anlamdaki atış rekoru; en az 874 Yard olup, 950 Yard'dı. Günümüzde modern okçuların gerçekleştirebildikleri atış mesafesi 850 Yard'dır. 1959' da ayak tipi yayla serbest stilde atış rekoru, 937,13 Yard'dır (Öngel, 2001).

Tozkoparan İskender ve Bursalı Şüca, Tarihsel dokümanlarda en çok dikkat çeken 2 isimdir. Osmanlı yayları 800-900 metreye atış yapabilirken, günümüz modern yaylarının bu mesafelere atış yapabilmesi pek mümkün değildir (Türkiye Okçuluk Federasyonu[TOF], 2018).

Okçuluk, zamanla modern sporlar arasında kendine yer edinerek, bugün dünyada ilgi çeken spor dallarından biri olmuştur. Yay, hedef, bir kaç ok ve çeşitli yardımcı aletlerle yapılabilen okçuluk sporunda amaç uzaktaki hedefi vurma ve en yüksek puanı almaktır (Atabeyoğlu, 1988).

2.1.4. Türkiye'de Okçuluk

Ülkemizde Atatürk'ün girişimleriyle 1397 yılında modern anlamda başlayan okçuluk sporu, Atatürk'ün ölümüyle de duraklama dönemine girmiştir. Dönemin Cumhurbaşkanı Celal

Bayar'ın girişimleriyle 1953' de bu spor yeniden ilgi görmüş ve 1960'larda gelişme göstermiştir. Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) bünyesinde 1923 yılında kurulmuş olan Okçuluk Federasyonu, 1962'den sonra faaliyetlerini bağımsız bir federasyon olarak sürdürmüştür. İlk federasyon başkanı da Fazıl Özok olmuştur. 1982 yılında Okçuluk Federasyonu kapatılıp, Atıcılık Federasyonu'na bağlanmış ancak 1983'de yeniden kurulmuştur (Morpa).

Okçuluk Federasyonu, Mayıs 1961 tarihinde Atıcılık Federasyonu'ndan ayrılarak, bağımsız bir federasyon olmuştur. Başkanlığına da Fazıl Özok getirilmiştir. Prof. Dr. Uğur Erdener, 1983 yılında devraldığı başkanlığı, 23 yıl aralıksız sürdürdü. Erdener, 19 Haziran 2005 tarihinde, Uluslararası Okçuluk Federasyonu Başkanlığı'na seçildi ve Türk spor tarihinde bir ilk gerçekleşti. Okçuluk Federasyonu, 31 Mayıs 2006 tarihinde idari ve mali özerkliğe kavuştu. Federasyon, 04 Kasım 2006 tarihinde Ankara'da yapılan 1. Genel Kurul'unda, Abdullah Topaloğlu, Türkiye Okçuluk Federasyonu Başkanlığı'na seçildi. 2008 yılında 2. si düzenlenen mali ve genel kurul sonunda Abdullah Topaloğlu tekrar başkan seçildi. 2005 yılında yapılan seçimler sonucunda Türkiye Okçuluk federasyonu eski başkanı Prof. Dr. Uğur Erdener başkan seçilerek Dünya Okçuluğunu yönetmeye başlamıştır. 2009 yılında yapılan genel kurul sonucunda 2. kez başkanlığa seçilen Prof. Dr. Uğur Erdener, halen bu göreve devam etmektedir (Akt. Öktem, 2011).

Okçuluk, güç, koordinasyon, konsantrasyon ve sabır gerektiren, zor olduğu kadar zevkli bir spor dalıdır. Okçuluk sporu, sporcunun çalışkanlık ve hırs düzeyi kazanabileceği başarılarla doğru orantılıdır. Okçuluk sporuna 9-10 yaşlarında başlanır. Bu yaşlarda alınan okçuluk temel eğitimi, sporcuların zihinsel gelişimindeki olumlu etkisiyle birlikte vücut formları açısından da günlük yaşamda oluşan hasarların ortadan kalkmasında yardımcı olur.

Türkiye Okçuluk Federasyonu (TOF)'nun yayınlamış olduğu yarışma kurallarına göre;

Okçuluk yarışmaları mevsimlere bağlı olarak, salon ve açık hava yarışmaları olarak gerçekleştirilir. Yarışmalarda "Makaralı Yay" ve "Klasik Yay" olmak üzere 2 çeşit yay kullanılır. Sporcuların kategorileri, kullandıkları yay çeşitlerine göre ayrılır.

Açık hava yarışmalarında sporcular rakipleriyle olduğu kadar hava şartlarıyla da mücadele ederler. Bu da, gelişim çağındaki sporcuların çevreye karşı duyarlılıklarını ve farkındalıklarını arttıran bir ayrıcalıktır. Salon yarışmalarında ise farklı hedef merkezlerine atış yapabilmek ve her seferinde farklı bir noktada yoğunlaşmak, sporcuların odak değiştirme ve konsantrasyon hızlarını geliştirmelerini sağlar.

Okçulukta, açık hava atışlarında bayanlar 70-60-50-30 metre atarken, erkekler 90-70-50-30 metre atmaktadırlar. Hedefin orta noktasında olan sarı renk, ince bir siyah çizgiyle ikiye

bölünür, 10 ve 9 puanı oluşturur. Aynı sistemle ve sırasıyla ikiye bölünmüş olan kırmızı renk 8 ve 7'yi, mavi renk 6 ve 5'i, siyah renk 4 ve 3'ü, beyaz renk 2 ve 1'i temsil etmektedir. 90-70-60 metre Açık hava yarışmalarında hedef kağıdının çapı 122 cm, 50-30 metre Açık hava yarışmalarında ise hedef kağıdının çapı 80 cm'dir. Sporcular hedefe attıkları okların içinde buldukları daire ölçüsünde puan toplarlar.

Salon okçuluk yarışmaları sıralama atışları ile başlamaktadır. Kategorilere göre belirtilmiş olan mesafelerde 2 x 30'ar ok olmak üzere toplam 60 ok atışı yapılır. Seriler 3'er ok şeklinde atılır. Klasik ve makaralı yaylar da tüm kategori ve yaş grupları 18 metreden atış yapmaktadırlar.

Sıralama atışlarının sonucuna göre beraberlik olması durumunda ilk önce 10, daha sonra 9 sayıları dikkate alınır. Beraberliğin bozulmaması durumunda yazı tura atışı yapılır. Ancak 32. sıra için 2 veya daha fazla sporcu arasında beraberlik olması durumunda 10 veya 9 sayıları dikkate alınmadan 1'er okluk beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan sporcu kazanır.

Sıralama Atışları sonucuna göre kategorilerinde ilk 32 sırada yer alan sporcular bireysel eleme atışlarına katılmaya hak kazanırlar.

Klasik yaylarda eleme atışları set sistemi ile yapılır. Her seri 3 ok atışı 1 settir. Her sette yüksek puan atan 2 puan alırken, düşük puan atan sporcu 0 puan verilir. Beraberlikte ise, iki sporcu da 1'er puan alır. 6 puana ulaşan sporcu, karşılaşmayı kazanır. Beş set sonunda eşitliğin devam etmesi durumunda, 1'er ok ile beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan sporcu karşılaşmayı kazanır.

Makaralı yaylarda eleme atışları 5 seri 3'er ok olarak toplam 15 ok üzerinde yapılır. Toplam 150 puan üzerinden yüksek değeri elde eden sporcu karşılaşmayı kazanır. Beraberlik durumunda 1'er okluk beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan galip sayılır.

Klasik Yay ve Makaralı Yaylarda açık hava yarışmalarında sıralama atışları 1440 Round ve 720 Round olmak üzere 2 şekilde gerçekleştirilir.

1440 round olan açık hava okçuluk yarışması, aşağıda kategorilere göre belirtilmiş mesafelerin her birinden 36'şar ok olmak üzere toplam 144 ok atışı yapılır. Seriler 6'şar ok şeklinde atılmakla birlikte organizasyon kurulunun kararı uyarınca kısa mesafelerde (Erkek ve Bayan 50m – 30m) her seri 3'er ok atışı yapılabilir.

Büyük Erkekler 90m – 70m – 50m – 30m

Büyük Bayanlar 70m – 60m – 50m – 30m

Genç Erkekler 90m – 70m – 50m – 30m

Genç Bayanlar 70m – 60m – 50m – 30m

Kadet Erkekler 70m – 60m – 50m – 30m

Kadet Bayanlar 60m – 50m – 40m – 30m

720 round olan açık hava okçuluk yarışması, aşağıda kategorilere göre belirtilmiş olan mesafelerde 2 x 36'ar ok olmak üzere toplam 72 ok atışı yapılır. Seriler 6'ar ok şeklinde atılır.

Klasik Yay Büyük Erkekler => 70m

Klasik Yay Büyük Bayanlar => 70m

Klasik Yay Genç Erkekler => 70m

Klasik Yay Genç Bayanlar => 70m

Klasik Yay Kadet Erkekler => 60m

Klasik Yay Kadet Bayanlar => 60m

Makaralı Yay Tüm Yaş Grupları (Minikler Hariç) => 50m

Sıralama Atışlarının ardından oluşan sıralama sonuçlarına göre kategorilerinde ilk 104 sporcu eleme atışlarına katılmaya hak kazanır. Kategorilerinde ilk 8 sırada yer alan sporcular 1/16 turuna kadar bay çekerek direk olarak ilk 32'ye kalmış sayılır.

Klasik yaylarda eleme atışları set sistemine göre düzenlenir. Her seri 3 ok atışı 1 set olarak kabul edilir. Her sette yüksek puan yapan sporcu 2 puan alırken, düşük puan yapan sporcu 0 puan alır. Eşitlik durumunda ise, her iki sporcu 1'er puan alır. 6 puana ulaşan sporcu karşılaşmayı kazanır. Beş set sonunda set puanlarında eşitlik durumunda 1'er ok beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan karşılaşmayı kazanır.

Makaralı yaylarda eleme atışları 5 seri halinde, 3'er ok atışı ile toplam 15 ok üzerinde yapılır. Toplam 150 puan üzerinden yüksek puan elde eden sporcu karşılaşmayı kazanır. Beraberlik durumunda 1'er okluk beraberlik atışı yapılır ve merkeze en yakın oku atan galip sayılır (Türkiye Okçuluk Federasyonu [TOF], 2018).

2.2. İmgeleme

İnsanların sporda başarılı olmaları için sadece fiziksel güç ve yeteneğe sahip olmaları değil, bu fiziksel güç ve yetenekle beraber psikolojik güç ve yeteneğe de sahip olmaya ihtiyaçları vardır.

Birçok psikolojik beceri, fiziksel performansın gelişimini etkilemektedir. Bunlardan bir tanesi imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Son yıllarda bir başka kapsamlı tanımlama, Hall'ün de eserinde belirttiği gibi 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, kokuların ve tatların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001). Yani imgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu görme, koklama, işitme, dokunma ve tat alma gibi bütün duyu organlarıyla yaşamayı içermektedir. Örneğin bir okçunun antrenman veya müsabaka sahasında olmasa bile kendini orada hayal ederek, yarışma esnasında yapması gerektiği hareketleri zihninde canlandırarak imgeleme yeteneğini geliştirir. Böylelikle hem kendini hem de psikolojisini yarışmaya hazır tutmuş olur.

Birçok psikoloğun düşüncesine göre, imgeleme sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biridir. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin herhangi bir çalışmayı hiç yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004).

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 (Martens, 1987). Bu açıklamalardan yola çıkarak imgeleme yeteneği öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavramdır.

2.2.1. İmgeleme Çeşitleri

2.2.1.1. İçsel İmgeleme

Kendini bir beceriyi yaparken düşünmek olarak ta bilinen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan kişidir. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığı için imgeler hareketin düşüncesini belirtir (Kızıldağ, 2007).

2.2.1.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme sporcunun kendini dışarıdan izleme durumudur. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izlercesine zihinde canlandırma yaparak kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını belirler, kendini model alarak kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da

arzuladığı bir durumda görebilir. Bu imgeleme türü ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır (Kızıldağ, 2007).

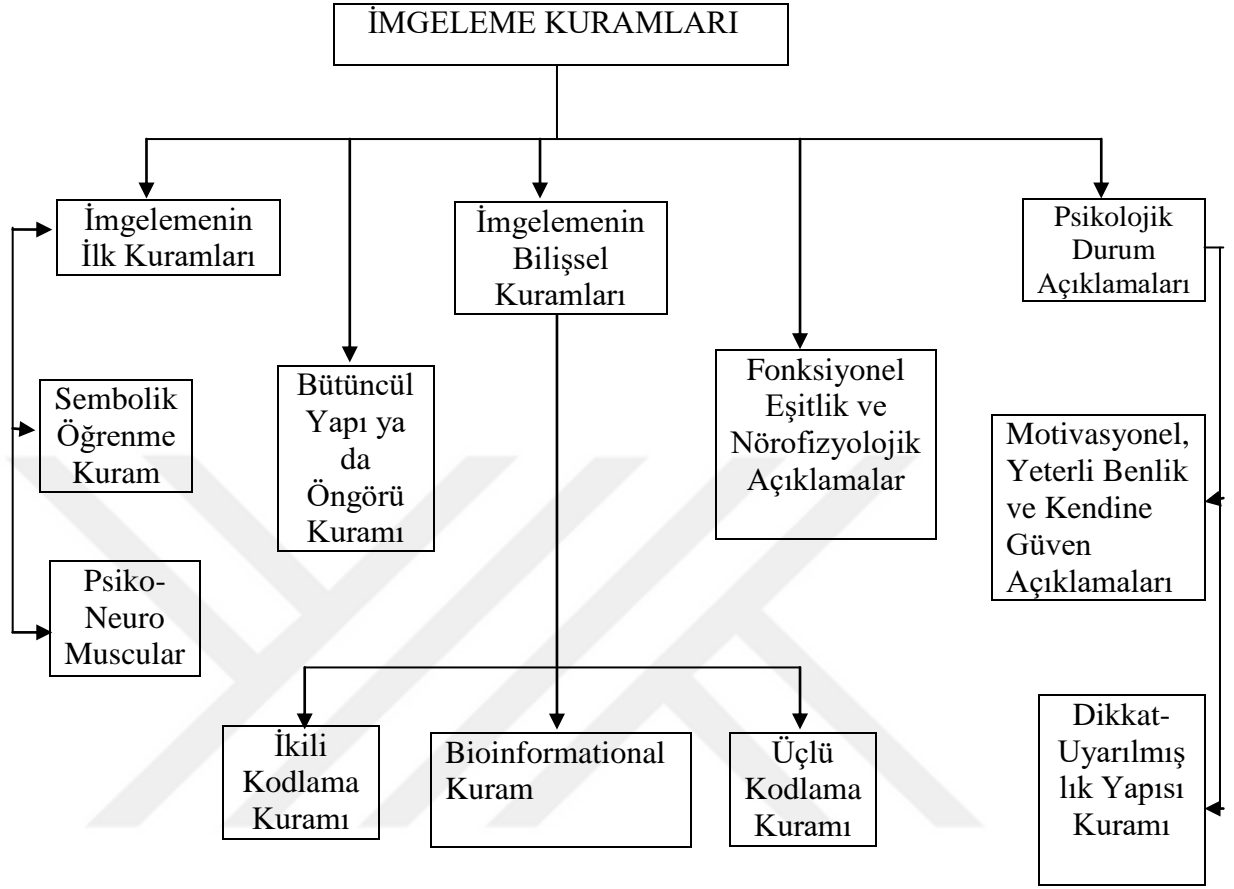
2.2.2. İmgelemenin Yararları

İmgeleme sporculara fiziksel ve psikolojik becerileriyle ilgili yardımda bulunur ve yararlar sağlar. İmgelemenin sağladığı yararlar ve yardımların şöyle özetlenebilir;

- İmgeleme konsantrasyon düzeltir.
- İmgeleme kendine güveni oluşturur.
- İmgeleme duygusal tepkilerin kontrolüne sağlar.
- İmgeleme spor becerilerin öğrenim ve çalışılmasına yardımcı olur.
- İmgeleme spor taktik ve stratejilerinin öğrenilme ve çalışılmasına yardımcı olur.
- İmgeleme sakatlık ve acıyla başa çıkmada yardımcı olur.
- İmgeleme doğru karar verme yeteneği öğrenme ve geliştirilmesine yardımcı olur.
- İmgeleme yardımlaşma ve işbirliği gelişimini sağlar (Konter, 1999).

2.2.3. İmgelemenin Performans ile İlişisini Açıklayan Kuramlar

İmgeleme-performans ilişkisini açıklayan kuramlar tablo olarak aşağıda sunulmaktadır.



Şekil 1: İmgeleme ve Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar (Kızıldağ, 2007).

2.2.3.1. Psiko-noro-muskuler kuram

Davranım için kasların programlanması olarak da bilinen bu kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Onun ilkelerine göre imgeleme motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır (Carpenter, 1984). Bu kuram, berrak olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöro-muskuler yanıtlar meydana getireceğini ileri sürmektedir (Konter, 1999).

2.2.3.2. 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 ortaya atılmıştır. Bu kurama göre, zihinsel çalışmalar, hareket modellerinin sporcuların beyinlerinde kodlanmasına yardımcı olmaktadır (Konter, 1999).

2.2.3.3. Bütüncül Yapı Ya Da Öngörü Kuramı

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 (Morris, Spittle ve Watt, 2006).

2.2.3.4. İkili Kodlama Kuramı

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 (Aldağ ve Sezgin, 2003).

2.2.3.4. Bioinformational Kuram

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; uyarın ağır ve tahtadan yapılmış beyzbol sopası; tepki ise imgelenen şeyin bilişte oluşturduğu yapıdır (Morris, Spittle ve Watt, 2006).

2.2.3.5. 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. (Morris, Spittle ve Watt, 2006).

2.2.3.6. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları

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 (Cox, 1998).

2.2.3.7. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı

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 uyarılara dikkati odakladığı için, performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon göstermektedir (Konter, 1999).

2.3. Dikkat

Dikkat, zihinsel canlılık ve zihinsel uyanıklık durumu olarak değerlendirilmektedir. Dikkat olgusu, belirli bir konu üzerinde beyin yoğunlaştığı zaman ortaya çıkmaktadır. Belirli bir konuyu öğrenmek için zihinsel çaba harcamak da dikkat olgusu içinde ele alınmaktadır. Dikkat, öğrenme sürecinin önemli bir parçasıdır bu nedenle dikkat verilmeden öğrenmenin gerçekleşmesi mümkün değildir. Ayrıca herhangi bir şeyi öğrenmek için sadece dikkati toplamak değil, dikkati odaklamak da gereklidir (Polatoğlu, 2011).

William James tarafından 110 yıl önce tanımlanan dikkat, aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin belirgin tarzda zihin tarafından algılanmasıdır. Dikkat, herhangi bir stimula tepkide bulunmayı sağlamak için, duyu organlarının yaptığı ahenk olarak da tanımlanabilir (Tunç, 2013).

Dikkat başka unsurları bir kenara koyarak bir olgu üzerinde seçici şekilde odaklanma olarak tanımlanabildiği gibi bilincin belirli bir noktada toplanma halidir, denilebilir (Soysal ve

ark., 2008).

Başka bir tanıma göre dikkat, zihinsel etkinliğin bir durum üzerinde odaklanmasıdır. Bilgiyi işleme sürecinde bireyin duyu organları birçok uyarıya karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreç içerisinde, uyarıcıların öneme sahip olanlarının seçiminde etkili olan öncü etken dikkattir. Dikkat, uyarıcının farkında olma durumu olarak ifade edilebilir. Bireyin, uyarıcıların bütününe bilinç içinde tutması mümkün değildir. Bundan dolayı dikkat, duyu mekanizmalarıyla alınan uyarıların elenerek ayıklanmasıdır. Bu nedenle, beyin belli başlı değişkenlerin etkisi altında gelen uyarıcıların bazılarını seçerek algılar (Karaduman, 2004).

Dikkat bir uyarıcının diğer uyarıcılara kıyasla, daha iyi idrak edilebilmesi için uyarıcılara ilişkin uyarılma eşiğinin dereceli ve seçilmiş biçimde azaltılması faaliyetlerini kapsar. Konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; odaklanma, dikkatin sürdürülmesi ve yönelim tepkisi gibi üç temel bileşeni olduğu görülmektedir (Irak ve Karakaş, 2002).

Dikkat, sinir sistemimizin belirli bir süre sadece belli bir olaya odaklanması ve dış uyarılara kapalı olması durumudur. Dikkat bir uyarıcı sınıfının diğer uyarıcılara oranla, daha iyi algılanabilmesi için uyarıcılara ilişkin uyarılma eşiğinin dereceli ve seçici bir biçimde azaltılması faaliyetlerini içermektedir. Her birey dikkat yeteneğine sahiptir. Böyle olmasaydı birey en basit olayları anlamakta bile güçlük çekerdi. Yürümeyi veya koşmayı öğrendiğimiz, bisiklete sürmeyi öğrendiğimiz anları bir düşündüğümüzde hepimizin dikkatimizi günlük yaşantımızda bir şekilde kullandığımızı görmekteyiz (Meriçli, 2010).

Dikkat; bir deneyim alanına odaklanmak için harcanan çaba düzeyi kişinin bir etkinlik üzerinde odaklanmasını sürdürebilme; konsantrasyon yeteneğidir (Çolakoğlu ve ark., 1993).

Dikkat, hissetme, hissettiklerimizi eleme, çeşitli hislerimizi dengeleyebilme ve bu hislerimize duygusal anlam yükleyebilme süreçlerini de içermektedir. Düşünce süreçlerini kontrol edebilme ve bir işe odaklanma yeteneğinin, sporda etkili performans için gereklidir (Williams, 1993).

Dikkat, bilincin açık olduğu durumda oryantasyonun belirli hedeflere yönlendirilmesi ve orada belirli bir süre yoğunlaşabilmesidir (Tanrıdağ, 1994).

Dikkat, zihnin aynı anda beliren nesne ya da düşüncelerden birini açık ve net olarak sahiplenmesidir. Dikkatin odaklanma, konsantrasyon ve bilinçlilik temeline dayanır. Dikkat, bazı şeylerle daha yoğun uğraşabilmek için diğerlerinden vazgeçmek olarak söylenebilir (Akt: Uskan, 2011).

Dikkat becerisi genel olarak dikkat süresi ve dikkat seçiciliği olarak tanımlanan iki süreçten oluşmaktadır. Yaş artışına bağlı olarak dikkat süresi ve dikkat seçiciliği

değişmektedir. Burada belirtilen dikkat süresi kişinin bir yere yöneldiği zaman olarak değerlendirilmektedir. Dikkatte odaklanılan şeyin değişmesi dikkatin dağılmasına sebep olmaktadır. Dikkat seçiciliği ise konsantre olunan uyarıcıyı algılama, temel ve belirgin niteliklerini belirleme işlemi olarak tanımlanabilir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2014).

2.3.1. Dikkatin Çeşitleri

Dikkat kavramının daha iyi anlaşılması için dikkat çeşitlerinin iyi bilinmesi oldukça önemlidir. Alanyazında dikkat çeşitleri şu şekilde sıralanmıştır;

2.3.1.1. Seçici dikkat:

Seçici dikkat kavramı bireyin ilgisiz uyarılara karşı tepkisiz kalırken, ilgili uyarılara karşı tepkide bulunmasını ifade etmektedir. Bu nedenle seçici dikkatin geliştirilmesi için sürekli dikkat gerektiren çalışmalar yapılırken dikkat dağıtan uyarıcıların kullanılması gerekmektedir.

Duyu organlarımız kendisine gelen her uyarıyı zihinsel süreçlerden geçirseydi bu duyuların hiçbiri zihin tarafından tam olarak anlamlandırılmazdı. Her organizma kendi ihtiyaç beklenti ve geçmiş deneyimlerine göre bu duyular arasından bazılarını seçerek işler, zihinsel süreçlerden geçirir. Bu seçimde zihnin üzerine en çok yoğunlaştığı duyum dikkatin odak noktasını oluşturur. Diğer uyarılar ise giderek azalan düzeyde bilinç tarafından fark edilmiştir. Yani uyarılar zihinde berraktan bulanığa doğru bir yapıda sıralanır. En berrak bir biçimde fark edilenler dikkatin odaklandığı uyarıyı en bulanık biçimde fark edilenler ise hiç farkında olunmayan uyarıyı temsil eder (Baymur, 1984).

2.3.1.2. Yoğunlaşmış dikkat:

Birden fazla uyarının bulunduğu bir ortamda bireyin dikkatini tek bir uyarıya vermesi yoğunlaşmış dikkat olarak tanımlanmaktadır. Dikkatin yoğunlaşması bir şeyin seçilip, sabit tutulması anlamına gelir. Dışarıdan zihnimize gelen uyarıların ilgi ve ihtiyaçlara göre ayıklanması odaklanmış (yoğunlaştırılmış) dikkatin göstergesi olarak kabul edilebilir. Yoğunlaştırılmış dikkati güçlendiren ya da zayıflatan çeşitli (çevresel ya da organizmadan kaynaklanan) faktörler vardır (Baddeley 1990, Pashler 1998).

2.3.1.3. Sürekli (sürdürülebilir) dikkat:

Belirli bir görevde dikkatin uzun süre devam ettirilmesi sürekli dikkat olarak değerlendirilmektedir. Sürekli dikkatte bireyin belirli bir uyarana karşı dikkatini aralıksız olarak devam ettirmesi söz konusudur. Zihinden matematik işlemleri yapmak sürekli dikkate örnek gösterilebilir.

2.3.1.4. Bölünmüş dikkat:

Aynı anda birden fazla uyarana karşı dikkatini toplayabilme becerisidir. İnsan yaşamında bazen aynı anda birden fazla eylemin yapılması gerekmektedir. Bu durumda dikkatin bölünmesi zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir öğrencinin bir yandan ders dinlerken, diğer yandan da not alması bölünmüş dikkate örnek gösterilebilir. Bölünmüş dikkat becerisi çocuklarda düşük olmakla beraber bölünmüş dikkatin geliştirilmesinde eğitim oldukça önemlidir.

Dikkatin birden fazla uyarıcıya yöneltmesi bölünmüş dikkat olarak ifade edilmektedir. Dikkat anlayışında çevrede bulunan uyarıcılara dikkat edilen uyarıcı sayısının değil, organizmanın bilinçli bir şekilde bu uyarıcılardan ne kadarına dikkat ettiği önemli bir ayrımdır. Diğer bir deyişle bölünmüş dikkat, en az iki uyarıcıya bilinçli olarak dikkatini yöneltmesi gerekmektedir (Irak, 1999).

2.3.1.5. Değişken dikkat:

Dikkat bir iş üzerinde yoğunlaşmış iken dikkatin farklı bir işe doğru yönlendirilmesidir. Bu dikkat türünde bireyin yoğunlaştığı bir işi yaparken hedefinin aniden değişmesi söz konusudur.

2.3.1.6. Dağınık dikkat:

Dağınık dikkat kavramı dikkatin belirli bir noktada tutulmaması, dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaşmaması anlamına gelmektedir. Kendini bir işe tam verememek de

dağınık dikkat kavramı içerisinde değerlendirilmektedir. Dikkat dağınıklığının temelinde bireyin zihnini başka problemler ile meşgul etmesi yatmaktadır. Zihnin başka problemler ile meşgul olması dalgınlık olarak da nitelendirilmektedir. Dikkat dağınıklığına neden olan diğer unsurların başında fizyolojik yorgunluk, hayal kurma, bedensel rahatsızlıklar, çevrede bulunan olumsuz uyaranlar, zihnin sakin olmaması, müzik, yatarak çalışma, düzensiz aile yaşamı, stres ve duygusal sorunların bulunması, olumsuz düşünceler, dış ortamdan gelen baskılar, zihnin başka konularla meşgul olması, gereksiz ayrıntılara dalmak, motivasyon eksikliği, öğrenme yöntemlerini bilmemek, düzensiz ve amaçsız çalışma, konsantrasyon eşiğinin aşılabilmesi ve dikkat yoğunlaştırma becerisinin düşük olması gibi unsurlar gelmektedir (Polatoğlu, 2011).

2.3.2. Dikkati Etkileyen Bazı Faktörler

Dikkati olumlu ve olumsuz etkileyen içsel ve dışsal faktörlerden bazıları şunlardır:

- ❖ Zihinsel Faktörler; Bireyin zeka kapasitesi, algılama, hatırlama, unutma gibi zihinsel süreçleri
- ❖ Hazırbulunuşluk ;Bireyin yeni öğrenmeleri gerçekleştirecek nitelikte ön öğrenmelere ve olgunluğa sahip olma düzeyi
- ❖ Organizmanın içinde bulunduğu iç ve dış fiziksel uyaranlar: (iç fiziksel uyaranlar, beslenme ve uyku eksikliği, yorgunluk vb.; dış uyaranlar ise ısı, ışık, ses vb.)
- ❖ Aşırı ya da yetersiz motivasyon
- ❖ Yetersiz geribildirim
- ❖ Amaçsızlık
- ❖ Başarısızlık kaygısı
- ❖ Başarma güdüsü eksikliği
- ❖ Yüksek kaygı ve stres
- ❖ Heyecanlanma bozukluğu, aşırı heyecan
- ❖ Psikolojik çöküntüler (Aydın,1999, Ulusoy,2002).

2.3.3. Sporda Dikkat ve Önemi

Sporda seçici dikkatle ilişkili araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Performansta hedeflenen düzeye ulaşabilmek için sporcunun uyaranları kendisi için en gerekliden en gereksize doğru ayırıp seçici dikkatini en etkin bir biçimde kullanabilmelidir. İnsan, sürekli

olarak içsel ve dışsal bilgi yüklenmesi halindedir ve sadece belli bir miktarını içselleştirebilir. Kısaca doğru uyarıların ayırt edilip işlenebilmesi için zihnin seçim yapmasına ihtiyaç vardır (Boutcher, 1992).

Sporda sahip olunan performansın en iyi şekilde sergilenebilmesinde sporcu ve antrenörler açısından dikkat ve karar verme stratejileri önemli rol oynayan iki unsurdur. Her iki beceride de bilgilerin hızlı bir biçimde işlenmesi söz konusudur. Bu nedenle dikkat ve karar verme stratejileri sportif becerilerin sergilenmesinde oldukça önemlidir (Çağlar ve Koruç, 2006).

Sporda başarı için uygun uyarana dikkati yönlendirme ve dikkat etmeyi sürdürme becerisi önemli bir etkidir. Sporcunun dikkat ve konsantrasyon yeteneğini değerlendirilmelidir. Spor ve egzersiz psikolojisinde dikkat olgusunu daha iyi anlayabilmek için davranışsal, bilişsel ve biyolojik/ fizyolojik analiz düzeyleri kullanılmaktadır (Abernethy, 1993).

Tüm meslek alanlarında olduğu gibi sporda da en iyi performans için olmazsa olmaz özelliklerden biri dikkattir. Sporcunun dikkati ortama ilişkin özelliklere ve ilgi alanlarına göre farklılık gösterir (Kumartaşlı ve Baştuğ, 2010).

Sporda algılama, dikkat, düşünme ve zihinde canlandırma gibi bilişsel ve psikolojik fonksiyonlar bilinçli dikkat olarak adlandırılır. Dikkatin yoğunluğu ise bilinçte hareketlenmeyi sağlayan beceri olarak açıklanabilir. Bu şekilde algının belli bir bölümü bilincimize yönelmiş olur. Diğer uyarılar ise zihin tarafından bilinç dışında bırakılır (Tavacıoğlu, 1999).

2.4. Performans

Performans, farklı süreçlere göre farklı anlamlar taşıyabilir ve aynı zamanda çok boyutludur. Performansa etki eden birçok faktör vardır. Her tanım, bir kısım içeriği dışarıda bırakabileceğinden, performansın tek bir tanımını da yapmak güçtür. Performans için yapılmış çeşitli tanımlardan bazıları şunlardır (Yılmaz ve Ünsar, 2007).

Performans; amaçlı ve planlanmış birçok etkinlik sonucunda elde edilen nitel veya nicel olarak belirtilen bir kavramdır (Williams, 1998).

Performans; önceden belirlenen ölçütleri karşılayacak biçimde, görevin yerine getirilmesi ve hedefin gerçekleştirilmesi yönünde ortaya konan mal, hizmet ya da düşüncedir (Helvacı, 2002).

İnsan fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmasının yanında, psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu sebeple spor esnasında sporcunun zihinsel ve

duygusal olarak bulunduğu durum, performansı ile yakından ilişkilidir. Sporda performans, sporcunun aktivite sırasındaki fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimi olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performansa ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlıdır (Konter, 2003).

Sportif performans, bir aktivitenin yerine getirilmesi için ortaya koyulan çabaların bütünü şeklinde tanımlanabilir. Sportif performans tüm olumlu faktörlerin yanında ve tüm olumsuz faktörlere rağmen gerçekleşen, sporcunun performans üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesi olarak kabul edilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

2.4.1. Performansı Etkileyen Bazı Faktörler

Performansı etkileyen faktörler;

Cinsiyet; Tüm sportif yarışmalar kadın ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenmektedir. Kadın ve erkeğin birbiriyle yarışmıyor olmasının en büyük sebebi cinsiyetin sportif performans üzerine olan etkisidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, kas kütlesine, hormonal düzen ve seyirden, oksijen tüketimine kadar cinsiyetler arası ciddi farklar mevcuttur (Korhonen, Mero, Suominen, 2003).

Kinantropometrik özellikler; farklı branşlarda yarışan sporcuların, birbirinden farklı vücut ağırlığı, boy, kas kitlesi, yağsız vücut kitlesi, yağ yüzdesine ve hatta vücut proporsiyonuna sahip olduğu ve bunun yanında vücut kompozisyonunun performansla ilişkili olduğu bilinmektedir (Strudwick, Reilly, Doran, 2002, Leone, Lariviere, Comtois, 2002).

Genetik; genetik unsurlar, kas tipi dağılımını, refleks kapatısını, kas-iskelet sistemi yapısını, akciğer kapasitesini, metabolik etkinliği ve enerjisini verimli kullanabilmeyi etkiler. Göğüs genişliği, enerji kullanımı için kas enzim aktivitesi, akciğerlerde hava sirkülasyonu, reaksiyon zamanı, kan basıncı, kasılma hızı, denge, kastaki gram başına düşen mitokondri miktarı, aneorobik dayanıklılık gibi bazı özellikler orta ve az düzeyde genetik faktör etkisindeyken; boy, kol uzunluğu, kas büyüklüğü, kas lif yapısı, kalp büyüklüğü, akciğer büyüklük ve hacmi, dinlenme kalp hızı, kas gücü, kas dayanıklılığı, eklem esnekliği, aerobik dayanıklılık gibi özellikler yüksek oranda genetik özelliklerden etkilenmektedir (Lee, Lindpaintner, 1993, Montgomery, Clarkson, Dollery ve ark., 1997).

İklim ve çevre şartları; gün içerisinde açık havada yapılan çalışmalarda ve müsabakalarda, performans güneş ışınlarından etkilenmektedir. Yapay ve doğal ultraviyole

ışımının sportif performans üzerine etkisi karmaşık olmakla birlikte ışığın nitelik ve niceliğine bağlıdır. Ultraviyole etkinliğini termoregülasyondan, gaz alışverişinin artışına, periferik damar adaptasyonundan artan alkalozaya kadar birçok mekanizma belirlemektedir (Prokop, 1983).

Antrenman yaşı yıllar süren özel antrenman programları enerji sistemleri kullanımı tercihi, metabolizma ve kas performansına ait tüm kriterler üzerinde olumlu etki ederek branşa bağlı değişik performans verilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Prokop, 1983).

Antrenman programlaması; kuvvet, dayanıklılık, sürat ile bunların kombinasyonları üzerine yapılan özel antrenman programları sportif performansı ve atletik başarıyı etkilemektedir (Sevim, 2002).

Sezon planlaması; antrenman ve sezon planlaması, mültidisipliner bir düzen içinde tıp doktorları, spor bilimleri uğraşanları, beslenme uzmanları ve antrenörlerle birlikte düzenlenmelidir. Planlama, müsabakada en üst performans sağlamak üzere, tüm faktörler üzerine olumlu etkiler oluşturacak şekilde programlanmalıdır (Dündar, 1994).

Branşa özel çalışma modellemesi; antrenman şekli ve antrenman içinde uygulanan modellerin performans üzerine etkilerinin önemi yüksek olduğundan, bilim insanlarının önerisi, fiziksel performansa yönelik çalışmaların branşa özgü sportif hareketlerin modelinde olması yönündedir (Pavol, Grabiner, 2000).

Cinsel aktivasyon; Cinsel aktivitenin performans üzerine etkisi değerlendirilirken salt cinsel ilişkinin yarattığı etkiden çok, ikincil etkenlere bağlı oluşabilecek zorlanmalara dikkat etmek gerekir. Cinsel aktivasyon nedeniyle günlük ritmin bozulması uyku süresi ve düzenindeki bozukluklar, ortam gereği nikotin, alkol ve keyif verici madde kullanımı, ilişkiden sonra partner ile ortaya çıkabilecek tartışma ve kavga, ilişkinin ahlaka ve yasaya aykırı olduğu durumların getireceği huzursuzluklar sportif performansı olumsuz etkilemektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004, Prokop, 1983).

2.4.2. Performans ve Uygunluk

Kişinin enerjisiyi kullanma kapasitesi, kas kuvveti ve dayanıklılığı, sinir-kas fonksiyonu ve kişinin motivasyonu taktiklerinin oluşturduğu psikolojik faktörlerle belirlenir. Buna göre;

- *Psikolojik uygunluk
- *Fiziksel ölçümler olarak yer alır
- *Sağlık ve fizyolojik fonksiyonlar
- *Vücut mekaniği veya becerilerinde yeterli performans

Morehouse ve Miller ise fiziksel uygunluğu üç başlıkta ele almıştır.

Anatomik Uygunluk; kişinin elindeki işini yapmak için vücutunun parça ve organlarının tam olması halidir.

Fizyolojik Uygunluk; Kas kuvvetine ve dayanıklılığına sahip olma, hareketleri ustalıkla yapabilme ve en kısa sürede toparlanma halidir.

Psikolojik Uygunluk; Kişinin görevini yaparken duygusal dayanıklılığı, eğitilebilme yeteneği, hevesi, zeka düzeyi ve etkili olma çabalarının bulunmasıdır.

Günümüz beden eğitimi ve spor literatürü içinde fiziksel uygunluk fizyolojik faaliyetler, antropometrik yapı ve fiziksel hareket faaliyetleri olarak listeleyebiliriz

Fizyolojik Faaliyetler:

- *Sinir sistemi ve alışması
- *Dolaşım sistemi ve kas alışması
- *Solunum sistemi ve alışması
- *Kalbin alışması
- *Sindirim sistemi ve çalışması kas ve hareket sistemi alışması
- *Salgı sistemi çalışması ve genel sağlık

Antropometrik yapı:

- *Postür
- *Kemik kas ilişkisi
- *Vücut yağ oranı
- *Boy ağırlık ilişkisi
- *Vücut yapısı
- *Yumuşaklık ve esneklik

Fiziksel Hareket Faaliyetleri:

- *Dikkat
- *Kuvvet
- *Çeviklik
- *Denge
- *Dayanıklılık
- *Hız, sürat (Zorba, 2000).

2.5. Sporda İmgeleme, Dikkat ve Performans İlişkisi

Lazarus ve Folkman (1984) yarışma öncesi ve esnasındaki uygun duygusal koşulları

oluşturma ve devam ettirme becerisinin sporda başarılı olmak için hayati değere sahip olduğunu ve pek çok zihinsel antrenman programının da amacının bu olduğunu ifade etmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe ise zihinsel antrenmanın motor becerilere yönelik görevlerde performans artışı sağladığını iddia eden birçok çalışmaya rastlamak mümkün olduğu gibi (Driskell, Copper ve Moran 1994; Feltz ve Landers 1983; Richardson 1967; Rostami ve Rezaee 2014; Suinn 1985; Weinberg 1982) imgelemenin performansa katkı sağlamadığını bulan az da olsa çalışmalar mevcuttur (Jones ve ark. 2002). Ancak Weinberg ve Gould (2007), literatürde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde sonuç olarak imgelemenin performansı artırmada etkili olduğu bunun yanından en fazla etkinin fiziksel antrenman ile kombine edip uygulandığında ortaya çıkacağını önermişlerdir.

Jones ve Stuth (1997) imgelemenin hem tek başına hem de diğer bilişsel tekniklerle beraber kullanıldığında performansı artırdığını ancak diğer bilişsel yeteneklerle veya fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında performans üzerinde daha da etkili sonuçlar verdiği sonucuna ulaşmıştır.

Hall vd. (1998) takım sporlarıyla uğraşan sporcuların bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre güdüsel türde imgelemeleri daha çok kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Callow ve Hardy (2001) badminton oyuncularını üzerinde yaptıkları çalışmada imgelemenin sporcuların güvenini artırdığını ortaya koymuşlardır.

Ülkemizde yakın zamanda Sarı (2015) tarafından yapılan bir çalışmada yaşın ve cinsiyetin imgeleme becerisi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı ancak imgelemenin özyeterlik ve içsel motivasyonu etkileyen bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda imgeleme yapan futbolcuların problem çözme becerilerinde anlamlı bir artış gerçekleştiği rapor edilmiştir (Aldemir, Biçer ve Kale 2014).

İmgelemenin sporcularda performansa nasıl etki edeceği sorusu üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Driskell, Copper ve Moran 1994 tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, genellikle literatürde konuya ilişkin yapılan çalışmaların imgelemenin sporda performansı artıran bir araç olduğu sonucuna vardığı rapor edilmiştir. Driskell, Copper ve Moran (1994) performans öncesinde imgeleme yapan katılımcıların performanslarında bir artış olduğunu ve bu artışın derecesinin de katılımcıların imgeleme sürelerine, imgelemeden sonra performans gerçekleştirme aşaması arasında geçen süreye ve katılımcılara verilen görevin türüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Taylor ve Shaw (2002) olumsuz performans göstermeye odaklanan imgelemenin sporcuların hem performanslarını hem de inançlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Başarılı performanslara odaklanan

imgeleme koşulunda yer alanların ise kontrol koşulunda yer alanlarla performans açısından farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Ülkemizde fiziksel antrenman ile imgelemenin karşılaştırıldığı bir çalışmada video yoluyla imgeleme yapan futbolcuların ile sadece fiziksel antrenman yapanlar arasında şut becerisi açısından bir fark bulunamamıştır. Ancak video ile fiziksel antrenmanın birlikte verildiği koşulda olan sporcuların sadece fiziksel ya da sadece video imgeleme yapanlara göre beceri artışlarının daha iyi olduğu bulunmuştur (Özdal ve ark. 2013).



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma deseninde tarama türünde kurgulanan mevcut araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşıyan bir çalışmadır. Bu tür çalışmalarda sebep-sonuç ilişkilerine yönelik kesin çıkarımlarda bulunulması mümkün olmasa da, olası sebep sonuç ilişkileri ile ilgili faydalı çıkarımlar yapılabilmektedir (Karasar, 2009). Bu çalışmada dikkat ve performans düzeyleri ile imgeleme becerileri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler çeşitli istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Bu yönüyle korelasyonel (ilişkisel) tarama modelinin özelliklerini barındırmaktadır. Araştırma modeli, söz konusu değişkenler açısından cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, yarışma kategorisi, milli sporcu olma durumu, aile ve antrenör desteği, sosyal hayatı, dış görünümü ve okul başarısı değişkenlerine göre oluşan farklılıklar ele alındığı için karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de barındırmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışma örnekleminin belirlenmesinde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu Türkiye’de yarışmaya katılan 14-20 yaş aralığındaki toplam 3045 erkek ve kadın sporcu arasından gelişigüzel örnekleme yöntemiyle, kayıp verilerde dikkate alınarak seçilen 400 gönüllü sporcudan oluşturulmuştur. Değerlendirilmeye alınan veri sayısı ise 347 dir.

Çalışmanın örnekleme hesaplanırken (evreni bilinen örneklem olduğu için) $n = \frac{Nt^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + t^2 \cdot p \cdot q}$ formülü kullanılmıştır. Yapılan bu hesaplamada araştırmanın örnekleme $n = \frac{(3045 \cdot 1,96^2 \cdot 50 \cdot 50)}{(5^2 \cdot (3045-1) + 1,96^2 \cdot 50 \cdot 50)} = 341$ olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, aşağıda genel özellikleri sunulan Kişisel Bilgi Formu, Dikkat Testi ve Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Araştırmamızda Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire SIQ) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır (1=tamamen katılmıyorum ve 7=Tamamen Katılıyorum) Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel Özel İmgeleme, Bilişsel Genel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık'tır. Bilişsel İmgeleme soruları: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15 olmak üzere 9 adettir. Motivasyonel Özel İmgeleme soruları 3, 6, 8, 10, 20 olmak üzere 5 adettir. Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık soruları 11, 12, 17, 19 olmak üzere 4 adettir. Motivasyonel Genel- Ustalık soruları 16, 18, 21 olmak üzere 3 adettir.

Araştırmamızda Kızıldağ'ın (2007) "Farklı Branşlarda Elit Sporcuların İmgeleme Biçimleri" adlı yüksek lisans tezinde yaptığı faktör analizi sonucu ortaya çıkan 4 faktör ve 21 maddeden oluşan envanter kullanılmıştır (EK.2). Buradan hareketle; envanterin alt boyutları, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalık olarak belirlenmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)"nin ve alt boyutlarına ilişkin genel iç tutarlık değerleri; 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 Ustalık" alt boyutu Cronbach Alpha değeri .59 olarak bulunmuştur. "Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)" nin genel Cronbach Alpha değeri ise .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Dikkat Testi Ölçeği

Dikkat düzeylerinin tespit edilmesinde Burdon Dikkat Testi (BDT) kullanılmıştır (EK.3). Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilmiş olan ölçek; karışık harfler arasında belli harfleri bulup işaretleme biçiminde uygulanmaktadır. Bu harfler sayfa üzerinde belirli bir sıra ile dizilmiş olup, her sayfada toplam 660 harf yer almaktadır. Deneme amaçlı olarak hazırlanan bir sayfada 31 tane "a" harfi, 29 tane "g" harfi, 30 tane "b" harfi ve 29 tane "d"

harfi yer almaktadır. Testte araştırmaya katılan bireylere her bölüm için 5 dakika süre verilmektedir. Araştırmaya katılan bireylere bu süre içerisinde önlerinde bulunan sayfada yer alan a, b, d ve g harflerinin altlarını kalemle çizmeleri ve bir satırı gözden geçirirken sadece bir harfi işaretlememeleri söylenir. Ancak katılımcılar mutlaka sayfada yer alan tüm a, b, d ve g harflerinin altını çizmek zorundadırlar. Bu durum katılımcılara test öncesinde hatırlatılır. Test tamamlandıktan sonra çizgiler sayılarak testin değerlendirmesi yapılmaktadır. Testin değerlendirilmesinde katılımcıların verdikleri doğru cevaplar dikkate alınmakta olup, verilen her bir doğru cevap bir puan olarak kaydedilmektedir. Testi cevaplarırken kullanılan süre ve doğru cevap sayısı bireyin puanını oluşturur.

Karaduman (2004) tarafından yapılan araştırmada Burdon Dikkat Testi'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 4. ve 5. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 150 öğrenciye 15 gün ara ile test tekrar uygulanarak iki değerlendirme arasındaki korelasyon katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama ve Analiz

Verilerin toplanması ve analiz edilmesine bu bölümde yer verilmiştir.

3.4.1. Verilerin Toplanması

Okçuların antrenörlerinden yarışma öncesinde uygulama için daha önceden randevu alınmış ve antrenörler aracılığıyla okçulara anketler hakkında uygulamalı bir şekilde bilgi verilmiştir. Uygulamaların tamamı yarışma esnasında ve okçuluk spor tesislerinde gönüllü okçularla yapılmıştır. Uygulamalarda okçulara araştırma anketleri dağıtılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş, sadece gönüllü olur formu doldurmuşlardır. Sonraki aşamada ise doldurulan anketler ön incelemeden geçirilmiş ve bunlardan gelişigüzel doldurulmuş olduğu, çeşitli madde veya bölümlerin boş bırakıldığı gözlemlenen anketler değerlendirilme dışı bırakılmış ve analizlere dâhil edilmemiştir.

3.4.2. Verilerin Analizi

Bu araştırmada dikkat testi ve performans düzeyleri ile imgeleme envanteri ve alt boyutları değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendi. Bu ilişkilerin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu yöntemleri kullanıldı. Okçuların imgeleme becerileri ile

dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır. Dikkat testi ve performans düzeyleri ile imgeleme envanteri ve alt boyutları değişkenleri açısından, cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, yarışma kategorisi, milli sporcu olma durumu, aile ve antrenör desteği, sosyal hayatı, dış görünümü ve okul başarısı değişkenlerine göre oluşan gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesi için ise ikili gruplarda t testi, ikiden fazla olan gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Verilerin analizi ile ilgili bütün süreçlerde SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri belirlenmiş, analiz sonuçları Tablo.1. de verilmiştir.

Tablo 1. Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Min	Max	X	SS
Dikkat	347	120	300	242,08	34,35
Performans	347	206	702	572,77	86,37
Bilişsel İmgeleme	347	11,11	87,56	37,49	9,20
Motivasyon Özel İmgeleme	347	4,20	29,40	18,00	5,61
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	347	3,25	22,75	13,56	4,45
Motivasyonel Genel-Ustalık	347	2,33	16,33	11,02	2,95

(P<0.05)

Tablo.1 incelendiğinde okçuların imgeleme becerilerinin alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamanın, en düşük (11,02) “motivasyonel genel-ustalık” boyutunda, en yüksek (37,49) “bilişsel imgeleme” boyutunda gerçekleştiği görülmektedir. Ayrıca dikkat ve performansın aritmetik ortalaması ayrı ayrı incelendiğinde dikkatin aritmetik ortalamasının (34,35), performansın aritmetik ortalamasının ise (86,37) olduğu görülmektedir.

İmgeleme becerileri, dikkat ve okçuların performansı arasındaki korelasyon analizi sonuçları belirlenmiş, analiz sonuçları Tablo.2. de verilmiştir.

Tablo 2. İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Okçuların Performansı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Dikkat	Performans	Bilişsel İmgeleme	Motivasyon Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel-Ustalık
Dikkat	r	1	,207*	,067	-,084	,054	-,035
	p		,000	,216	,117	,315	,513
	n	347	347	347	347	347	347
Performans	r	,207*	1	-,032	-,072	-,099	-,052
	p	,000		,548	,183	,065	,331
	n	347	347	347	347	347	347
Bilişsel İmgeleme	r	,067	-,032	1	,412	,296	,536
	p	,216	,548		,000	,000	,000
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyon Özel İmgeleme	r	-,084	-,072	,412	1	,518	,421
	p	,117	,183	,000		,000	,000
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	r	,054	-,099	,296	,518	1	,272
	p	,315	,065	,000	,000		,000
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyonel Genel-Ustalık	r	-,035	-,052	,536	,421	,272	1
	p	,513	,331	,000	,000	,000	
	n	347	347	347	347	347	347

($p < 0.05$)

Yukarıda verilen Tablo 2'ten anlaşılacağı gibi okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performansları arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde okçuların dikkatinin; okçuların performansları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ($r = .207^*$, $p < .000$). Okçularda imgeleme becerilerinin performansla ilişkisi olmadığı görülmektedir.

İmgeleme Becerisinin Dikkat Düzeyi ile İlişisine Ait Regresyon Analizi Tablo.3. de verilmiştir.

Tablo 3. İmgeleme Becerisinin Dikkat Düzeyi ile İlişkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SS	Beta	t	P
Sabit	187,628	15,341		12,230	,000*
Bilişsel imgeleme	,509	,238	,136	2,137	,033*
Motivasyonözel imgeleme	-1,049	,402	-,171	-2,606	,010*
Motivasyonel genel- uyarılmışlık	1,084	,473	,140	2,289	,023*
Motivasyonel Genel-ustalık	-,738	,743	-,063	-,993	,321

($p < 0.05$),

Tablo.3 incelendiğinde imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme ve motivasyon genel-uyarılmışlık alt boyutlarının okçuların dikkat düzeylerinin düşük düzeyde yordayıcısı olduğu söylenebilir. Standardize edilmiş beta katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarının dikkat düzeyleri ile düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak t testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.4. de verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	P
Dikkat	Kadın	167	240,27	33,41	-,946	,345
	Erkek	180	243,76	35,21		
Performans	Kadın	167	553,54	82,49	-4,084	,000*
	Erkek	180	590,61	86,28		
Bilişsel İmgeleme	Kadın	167	36,53	8,95	-1,864	,392
	Erkek	180	38,37	9,36		
Motivasyon Özel İmgeleme	Kadın	167	17,60	5,65	-1,269	,342
	Erkek	180	18,37	5,57		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Kadın	167	13,22	4,41	-1,406	,100
	Erkek	180	13,89	4,47		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Kadın	167	10,92	3,07	-,571	,617
	Erkek	180	11,10	2,84		

($p < 0.05$)

Tablo.4 incelendiğinde performansın cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak dikkat ve imgeleme becerilerine göre (bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde fark olmadığı gözlenmektedir.

Yaş değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.5. de verilmiştir.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Testi Analiz Sonuçları

	Yaş	N	X	SS	F	P
Dikkat	14-15	69	250,45	26,51	3,93	,009*
	16-17	100	246,95	32,49		
	18-19	80	236,49	38,83		
	20	98	235,79	35,65		
Performans	14-15	69	580,99	85,15	1,69	,168
	16-17	100	568,80	75,08		
	18-19	80	557,14	79,96		
	20	98	583,79	100,88		
Bilişsel İmgeleme	14-15	69	35,90	10,07	,991	,397
	16-17	100	37,89	8,58		
	18-19	80	38,36	9,53		
	20	98	37,48	8,89		
Motivasyon Özel İmgeleme	14-15	69	17,83	5,80	2,80	,040*
	16-17	100	18,90	5,84		
	18-19	80	18,56	4,54		
	20	98	16,75	5,86		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	14-15	69	13,54	4,49	,639	,591
	16-17	100	14,05	4,41		
	18-19	80	13,42	4,22		
	20	98	13,20	4,66		
Motivasyonel Genel-Ustalık	14-15	69	11,01	3,25	1,16	,321
	16-17	100	11,23	2,78		
	18-19	80	10,50	2,81		
	20	98	11,23	3,00		

(p<0.05)

Tablo.5 incelendiğinde dikkat düzeyi ve imgeleme becerilerinden motivasyon özel imgeleme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ancak okçuların performans düzeyleri ile imgeleme becerilerinden bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde fark olmadığı gözlenmektedir.

Yaşadığımız yer değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak t testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.6. da verilmiştir.

Tablo 6. Yaşadığımız Yer Değişkenine Göre İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

	Yaşadığımız Yer	N	X	SS	t	P
Dikkat	İl	165	241,19	31,932	-,460	,646
	Metropol	182	242,89	36,482		
Performans	İl	165	560,99	91,227	-2,435	,015*
	Metropol	182	583,44	80,499		
Bilişsel İmgeleme	İl	165	37,1960	8,35023	-,570	,569
	Metropol	182	37,7607	9,92583		
Motivasyon Özel İmgeleme	İl	165	17,6739	5,46073	-1,046	,296
	Metropol	182	18,3055	5,75126		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	İl	165	13,1197	4,43367	-1,799	,073
	Metropol	182	13,9780	4,44241		
Motivasyonel Genel-Uсталık	İl	165	10,7939	2,97767	-1,360	,175
	Metropol	182	11,2253	2,92571		

(p<0.05)

Tablo.6 incelendiğinde performansın yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak dikkat düzeyleri ile imgeleme becerilerinde (bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

Yarışma kategorisine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak t testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.7. de verilmiştir.

Tablo 7. Yarışma Kategorisine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

	Yarışma Kategorisi	N	X	SS	t	P
Dikkat	Klasik	195	239,19	35,023	-1,768	,078
	Makaralı	151	245,76	33,335		
Performans	Klasik	195	552,22	83,826	-5,270	,000*
	Makaralı	151	599,77	82,484		
Bilişsel İmgeleme	Klasik	195	38,0234	9,38974	1,199	,231
	Makaralı	151	36,8263	8,96643		
Motivasyon Özel İmgeleme	Klasik	195	18,5036	5,65183	1,912	,057
	Makaralı	151	17,3430	5,53319		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Klasik	195	14,0744	4,33164	2,428	,016*
	Makaralı	151	12,9089	4,54748		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Klasik	195	11,0957	2,98756	,505	,614
	Makaralı	151	10,9338	2,92449		

(p<0.05)

Tablo.7 incelendiğinde okçuların yarıştıkları kategorilere göre imgeleme becerilerinin motivasyonel genel-uyarılmışlık alt boyutu ile okçuların sergiledikleri performans düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ancak dikkat ve imgeleme becerilerine göre (bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

Milli sporcu olma değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak t testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.8. de verilmiştir.

Tablo 8. Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

	Milli Sporcu mu?	N	X	SS	t	P
Dikkat	Evet	27	228,26	47,336	-2,18	,029*
	Hayır	320	243,25	32,864		
Performans	Evet	27	633,19	63,786	3,86	,000*
	Hayır	320	567,67	86,171		
Bilişsel İmgeleme	Evet	27	39,3827	8,87592	1,11	,267
	Hayır	320	37,3326	9,22418		
Motivasyon Özel İmgeleme	Evet	27	16,9481	5,64749	-1,01	,309
	Hayır	320	18,0944	5,61288		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Evet	27	12,2593	4,88841	-1,59	,111
	Hayır	320	13,6805	4,40434		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Evet	27	11,4938	3,01332	,867	,386
	Hayır	320	10,9802	2,95041		

(p<0.05)

Tablo.8 incelendiğinde okçuların milli sporcu olma değişkenine göre dikkat ve performans düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görölmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı gözlenmektedir.

Spor Deneyimii değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.9. da verilmiştir.

Tablo 9. Spor Deneyimiina Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Spor Deneyimi	N	X	SS	F	P
Dikkat	1-2	139	243,71	31,089	1,588	,192
	3-4	108	243,25	37,896		
	5-6	60	233,50	38,824		
	7-8	40	246,15	26,214		
Performans	1-2	139	558,04	86,581	6,669	,000*
	3-4	108	566,74	83,204		
	5-6	60	584,37	86,562		
	7-8	40	622,80	75,408		
Bilişsel İmgeleme	1-2	139	37,8977	9,34697	2,247	,083
	3-4	108	36,6523	8,49231		
	5-6	60	36,0963	10,42352		
	7-8	40	40,4444	8,08138		
Motivasyon Özel İmgeleme	1-2	139	17,7180	5,85292	,737	,531
	3-4	108	18,6481	5,05424		
	5-6	60	17,5267	5,87520		
	7-8	40	17,9850	5,87186		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	1-2	139	13,6007	4,65793	,211	,889
	3-4	108	13,7523	4,26687		
	5-6	60	13,4750	3,97708		
	7-8	40	13,1125	4,99132		
Motivasyonel Genel-Ustalık	1-2	139	11,1703	3,16492	1,170	,321
	3-4	108	10,6883	2,91210		
	5-6	60	10,8722	2,74194		
	7-8	40	11,6167	2,56044		

(p<0.05)

Tablo.9 incelendiğinde okçuların spor deneyimine göre sergiledikleri performans düzeylerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görölmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ve okçuların dikkat düzeylerinde ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

Algılanan antrenör desteği değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.10. da verilmiştir.

Tablo 10. Algılanan Antrenör Desteği Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Algılanan antrenör desteği	N	X	SS	F	P
Dikkat	1-2	130	247,65	31,964	3,814	,010 *
	3-4	93	235,94	35,045		
	5-6	45	249,64	32,002		
	7-8	79	235,85	36,750		
Performans	1-2	130	565,85	82,742	6,854	,000 *
	3-4	93	554,03	96,260		
	5-6	45	567,24	84,483		
	7-8	79	609,35	70,320		
Bilişsel İmgeleme	1-2	130	36,8735	9,08210	2,340	,073
	3-4	93	39,4134	8,38869		
	5-6	45	35,4148	8,98269		
	7-8	79	37,4318	10,15447		
Motivasyon Özel İmgeleme	1-2	130	17,7354	5,74217	,571	,635
	3-4	93	18,6194	6,11392		
	5-6	45	17,5422	5,47567		
	7-8	79	17,9899	4,86483		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	1-2	130	14,0058	4,30403	1,612	,186
	3-4	93	12,7231	4,79915		
	5-6	45	13,7722	4,03353		
	7-8	79	13,7342	4,44308		
Motivasyonel Genel-Ustalık	1-2	130	10,8949	3,01047	,180	,910
	3-4	93	11,1900	3,07569		
	5-6	45	11,0444	3,15236		
	7-8	79	11,0127	2,62654		

(p<0.05)

Tablo.10 incelendiğinde okçuların Algılanan antrenör desteği değişkenine göre dikkat ve performans düzeylerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak imgeleme becerilerine göre (bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde fark bulunmadığı gözlenmektedir.

Aile desteği değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.11. de verilmiştir.

Tablo 11. Aile Desteğine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Aile Desteği	N	X	SS	F	P
Dikkat	Destekleyici	278	240,24	34,942	3,039	,029*
	Engelleyici	8	269,00	29,311		
	Eleştirel	32	241,00	30,424		
	Umursamaz	29	253,52	29,817		
Performans	Destekleyici	278	576,87	83,058	1,256	,290
	Engelleyici	8	551,13	160,704		
	Eleştirel	32	548,97	80,142		
	Umursamaz	29	565,62	96,829		
Bilişsel İmgeleme	Destekleyici	278	37,0088	9,29950	1,497	,215
	Engelleyici	8	37,3472	7,88463		
	Eleştirel	32	40,1424	8,54278		
	Umursamaz	29	39,2414	8,99192		
Motivasyon zel İmgeleme	Destekleyici	278	17,8957	5,62990	1,782	,150
	Engelleyici	8	14,8500	4,85534		
	Eleştirel	32	19,6250	4,94688		
	Umursamaz	29	18,1379	6,09756		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Destekleyici	278	13,5279	4,28912	,146	,932
	Engelleyici	8	13,0625	4,53311		
	Eleştirel	32	13,6484	4,93051		
	Umursamaz	29	14,0259	5,53412		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Destekleyici	278	10,9592	2,92134	,242	,867
	Engelleyici	8	11,3750	3,55205		
	Eleştirel	32	11,1250	3,41486		
	Umursamaz	29	11,3908	2,66826		

(p<0.05)

Tablo.11 incelendiğinde okçuların aile desteği değişkenine göre dikkat düzeylerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ve okçuların sergiledikleri performans düzeylerinde ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenbilir.

Antrenör desteği değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.12. de verilmiştir.

Tablo 12. Antrenör Desteğine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Antrenör Desteği	N	X	SS	F	P
Dikkat	Destekleyici	295	240,56	35,182	3,248	,022*
	Engelleyici	9	266,22	27,054		
	Eleştirel	29	254,24	29,374		
	Umursamaz	14	233,36	15,614		
Performans	Destekleyici	295	575,24	84,786	2,331	,074
	Engelleyici	9	617,33	71,434		
	Eleştirel	29	541,55	97,400		
	Umursamaz	14	556,64	91,941		
Bilişsel İmgeleme	Destekleyici	295	37,1650	9,13904	,869	,457
	Engelleyici	9	40,2840	18,635		
	Eleştirel	29	39,2375	6,39497		
	Umursamaz	14	38,9762	6,76750		
Motivasyon Özel İmgeleme	Destekleyici	295	17,8753	5,72025	,789	,500
	Engelleyici	9	16,9333	4,57056		
	Eleştirel	29	18,8621	4,90105		
	Umursamaz	14	19,6571	5,38741		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Destekleyici	295	13,5025	4,51314	,997	,394
	Engelleyici	9	13,3333	3,70177		
	Eleştirel	29	14,8017	4,19203		
	Umursamaz	14	12,5893	4,02230		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Destekleyici	295	11,0362	2,97791	,135	,939
	Engelleyici	9	11,2222	3,05959		
	Eleştirel	29	11,0230	2,89215		
	Umursamaz	14	10,5476	2,76921		

(p<0.05)

Tablo.12 incelendiğinde okçuların antrenör desteği değişkenine göre dikkat düzeylerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ve okçuların sergiledikleri performans düzeylerinde ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

Okçulukla ilgilenme sebebi değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.13. de verilmiştir.

Tablo 13. Okçulukla Duyulan İlgili Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Okçuluğa Duyulan İlgili Sebebi	N	X	SS	F	P
Dikkat	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	241,90	33,437	3,285	,021*
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	236,21	38,529		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	268,23	25,080		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	247,21	29,784		
Performans	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	575,87	84,969	1,872	,134
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	568,77	87,558		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	584,92	63,142		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	521,93	113,964		
Bilişsel İmgeleme	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	37,9978	9,58537	1,036	,377
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	35,8620	8,52378		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	36,3077	5,69603		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	36,4921	6,78215		
Motivasyon Özel İmgeleme	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	18,2426	5,68900	,611	,608
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	17,2387	5,81043		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	17,4769	4,63432		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	17,5143	4,10457		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	13,6841	4,55661	,528	,664
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	12,9718	4,48703		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	13,4615	2,79480		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	14,2143	3,61867		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var	258	11,2842	2,95816	2,735	,044*
	Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum	62	10,2527	3,00981		
	Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum	13	10,3846	2,39925		
	Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum	14	10,1429	2,45546		

(p<0.05)

Tablo.13 incelendiğinde okçuların branşa duyulan ilgi değişkenine göre dikkat düzeylerinde anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ve okçuların sergiledikleri performans düzeylerinde ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

Okul başarısı değişkenine göre okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performanslarının değişip değişmediğinin belirlenmesine yönelik olarak anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo.14. de verilmiştir.

Tablo 14. Okul Başarısı Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri, Dikkat ve Performansına İlişkin Anova Analiz Sonuçları

	Okul Başarısı	N	X	SS	F	P
Dikkat	Çok Başarılı	50	244,98	33,807	,118	,976
	Başarılı	176	241,45	34,600		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	242,08	34,842		
	Başarısız	12	239,75	36,987		
	Çok Başarısız	5	240,80	23,563		
Performans	Çok Başarılı	50	565,94	98,591	3,245	,012*
	Başarılı	176	566,70	82,657		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	590,51	81,638		
	Başarısız	12	515,17	103,192		
	Çok Başarısız	5	623,80	53,523		
Bilişsel İmgeleme	Çok Başarılı	50	37,3756	11,20194	,220	,927
	Başarılı	176	37,4842	8,76999		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	37,3034	8,89100		
	Başarısız	12	39,9074	6,93918		
	Çok Başarısız	5	37,0667	15,32721		
Motivasyon Özel İmgeleme	Çok Başarılı	50	17,9480	5,68202	1,721	,145
	Başarılı	176	17,3523	5,62862		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	18,8404	5,44654		
	Başarısız	12	20,3500	4,62257		
	Çok Başarısız	5	18,5600	8,36469		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Çok Başarılı	50	13,6150	4,53113	,387	,818
	Başarılı	176	13,3054	4,34882		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	13,9135	4,50374		
	Başarısız	12	14,2917	5,05744		
	Çok Başarısız	5	13,5500	5,96710		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Çok Başarılı	50	11,0000	3,22547	,143	,966
	Başarılı	176	11,1269	3,02450		
	Vasat-Orta Düzeyde	104	10,8558	2,74236		
	Başarısız	12	10,9167	2,54306		
	Çok Başarısız	5	11,1333	3,81226		

(p<0.05)

Tablo.14 incelendiğinde okçuların okul başarısı değişkenine göre sergiledikleri performans düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ancak imgeleme becerilerinin bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında ve okçuların dikkat düzeylerinde ise anlamlı düzeyde fark bulunmadığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada okçuların imgeleme becerilerinin dikkat ve performans düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma öncesinde yapılan literatür taramasında imgeleme becerilerinin performans düzeyi üzerinde etkili olması beklentisi oluşmuştur. Literatür incelemelerinde yapılan çalışmalardan elde edilen bilgilere göre imgeleme becerilerinin performans düzeylerine katkı sağladığı görülmüştür.

Elde edilen araştırma sonucuna göre okçuların bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık boyutları ile performansları arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

Elçi ve ark. (2013) de Pamukkale Journal of Sport Sciences dergisinde “Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes” adlı yüzücülerle yaptığı çalışmada imgeleme çalışmasının 9-13 yaş aralığındaki sporculardaki beceri gelişimine anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Jones ve ark. (2002) de Journal of Sport Behavior dergisinde, “The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers” adlı tırmanışçılarla yaptıkları çalışmada gruplar arasında performans açısından fark bulunmadığını göstermiştir. Bu çalışmalar araştırmamızın okçuların bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık boyutları ile performansları arasında ilişki olmadığı sonucunu desteklemektedir.

Ancak Jones ve Stuth 1997 tarihinde Applied and Preventive Psychology dergisinde yayınlamış olduğu “The uses of mental imagery in athletics” adlı araştırmasında imgelemenin hem tek başına hem de diğer bilişsel tekniklerle beraber kullanıldığında performansı artırdığını ancak diğer bilişsel yeteneklerle veya fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında performans üzerinde daha da etkili sonuçlar verdiği sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bu sonuç, bizim araştırmamızın sonucu olan; okçuların bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık boyutları ile performansları arasında ilişki olmadığı sonucu ile örtüşmemektedir.

Elde edilen bulgulara göre çalışmada yer alan sporcuların dikkat düzeylerinin performans düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Böylece okçuların dikkatini odaklamak için harcadıkları zaman fazla olmasına rağmen, bunun performansa yansımalarının olumlu yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bir başka sonuç okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans özelliklerinin okçuların kişisel değişkenlerine göre farklılaştığıdır. Buna göre

okçuların performansları cinsiyet, yaşanılan yer, yarışma kategorisi, milli sporcu olma, spor deneyimi, antrenörle birlikte çalışma süresi ve başarı algısı değişkenlerine göre farklı olduğu bulunmuştur. Performansın cinsiyet değişkenine göre erkek okçular lehine farklı olması erkek sporcuların tüm spor branşlarında olduğu gibi okçulukta da en başından beri daha fazla olanakla karşılaşmış olmasından kaynaklanan bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu durum toplumsal koşullar içinde kadının sporda yaşadığı dezavantajlı durumun sonucu olarak, erkek okçuların performanslarını daha fazla geliştirebilme olanağı bulmuş olmalarının doğal bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Yaşanılan yer değişkenine göre metropolde yaşayan okçular lehine performansın daha yüksek olması yine metropolde bulunan antrenman olanaklarının yüksek olması ile açıklanabilir. Performansın milli sporcular lehine göstermiş olduğu artış da düzenli ve daha fazla antrenman ile milli sporcuların alana özgü özel yeteneğinin bir sonucu olarak da değerlendirilebilir. Spor deneyimi arttıkça performansın artması beceride ustalaşmanın yarattığı bir sonuç olarak düşünülebilir.

Okçuların dikkat düzeyleri yaş, milli sporcu olma, antrenörle birlikte çalışma süresi, algılanan aile ve antrenör desteği ve branşa duyulan ilgi değişkenlerine göre farklı olduğu gözlenmiştir. Okçuların dikkat düzeylerinin yaş ve milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşması okçunun ilerleyen yaşla birlikte dikkatini ve stresi yönetebilme becerisinin de gelişmesinin sonucu olarak değerlendirilebilir. Milli sporcunun profesyonel düzeyde beceriyi geliştirme sürecinden geçiyor olması bu sonuca katkı yapan bir diğer etkidir.

Okçuların imgeleme becerileri ise yaş, yarışma kategorisi, branşa duyulan ilgi değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.

Yaptığımız çalışmada elde edilen sonuca göre, okçuluk sporu yapanların dikkat düzeylerinin gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında yapılan çalışmalarda, Göktepe ve ark. 2016 tarihinde *International Journal of Science Cultur and Sport* dergisinde yayınlamış olduğu “kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi” adlı makalesinde kayak sporu çocukların dikkat düzeyleri spor yapmayan çocuklarınkine göre daha iyi olduğunu tespit etmiştir.

Yine benzer bir çalışmada Tunç (2013)’ un Burdon Dikkat Testi ölçeğiyle 14-15 yaş grubu Golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı bir çalışmada, golf sporu egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu çalışmalar araştırmamızın sonuca göre, okçuluk sporu yapanların dikkat düzeylerinin gelişmiş olduğu tespitini desteklemektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Okçularda dikkat ve performans düzeylerinin imgeleme becerileri ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada Türkiye Okçuluk Şampiyonası'na katılan 14-20 yaş grubunda yarışan okçuların dikkat ve performans özellikleri belirlenerek bu özelliklerin okçuların sahip oldukları imgeleme becerileri ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda okçuların sahip oldukları imgeleme becerilerinin, dikkatin düşük düzeyde bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak okçuların imgeleme becerileri puanları ile dikkat puanları arasındaki korelasyon sonuçları incelendiğinde ise bu sonucu destekler nitelikte düşük düzeyde pozitif yönde ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık boyutları ile dikkat düzeyi arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak okçuların bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık boyutları ile performansları arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın tanımlayıcı istatistiki sonuçlarına göre, okçuların dikkat puan ortalamalarının $X:242.08$ olduğu görülmektedir. En yüksek dikkat puanının 120 en düşük dikkat puanın 300 olduğu düşünüldüğünde ortalamanın düşük puan aralığına yakın olduğu söylenebilir. Bu duruma göre okçuların genelde dikkatini odaklama için harcadıkları zamanın fazla olduğu anlaşılmaktadır. Kişisel ya da çevresel değişkenlerin bu sonucun oluşmasında belirleyici etkilerinin olduğu söylenebilir.

Araştırmanın tanımlayıcı istatistiki sonuçlarına göre, okçuların performans puan ortalamalarının $X:572.77$ olduğu görülmektedir. En yüksek performansın 702 en düşük performansın 206 olduğu düşünüldüğünde performans ortalamalarının ortanın üstü olduğu söylenebilir. Okçuların dikkatini odaklamak için harcadıkları zaman fazla olmasına karşın, bunun performansa yansımalarının olumlu olduğu gözlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performansına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde okçuların imgeleme becerilerinin alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalamasının, en düşük $X:11,02$ “motivasyonel genel-ustalık” boyutunda, en yüksek $X:37,49$ “bilişsel imgeleme” boyutunda gerçekleştiği görülmektedir. Ayrıca dikkat ve performansın aritmetik ortalaması ayrı ayrı incelendiğinde dikkatin aritmetik ortalamasının $X:34,35$, performansın aritmetik ortalamasının ise $X:86,37$ olduğu görülmektedir.

Ayrıca bu çalışmada okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans düzeyleri çeşitli kişisel değişkenlere göre incelenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde performansın anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir. Ancak okçuların imgeleme becerisi puanı ve dikkat puanlarının cinsiyete göre ise anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, dikkat puanları ile motivasyon özel imgeleme alanı puanlarının yaşa göre değiştiği görülmüştür. Bu sonuca göre yaşı en büyük okçular en yüksek dikkat puanına, yaşı en küçük olan okçular ise en düşük dikkat puan ortalamasına sahip olduğu gözlenmiştir. Yani okçularda yaş büyüdükçe, dikkatin toplanması için ihtiyaç duyulan zaman azalmaktadır. Okçuların performans puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alanı puanlarının ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları yaşanılan yer değişkenine göre incelendiğinde, okçuların performans puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın okçuların performans puanlarının metropolde yaşayanlar lehine olduğu gözlenmiştir. Yaşanılan yer değişkenine göre okçuların dikkat puanlarının ve bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık alanı puanlarının değişmediği görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları yarışma kategorisi değişkenine göre incelendiğinde okçuların performans puanları ile motivasyonel genel-uyarılmışlık alanı puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmüştür. Bu farkın makaralı yay kategorisinde yarışan okçular lehine olduğu görülmektedir. Yarışma kategorisi değişkenine göre okçuların dikkat puanları ile bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık alanı puanlarının değişmediği görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları milli sporcu olup olmama değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat ve performans alanı puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın dikkat puanları göz önüne alındığında milli sporcu olmayan okçular lehine olduğu; performans puanları göz önünde bulundurulduğunda ise milli sporcu olan okçular lehine olduğu görülmektedir. Ayrıca okçuların imgeleme becerileri alanı puanlarının hiçbir alt boyutta milli sporcu olma durumuna göre bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları spor deneyimi değişkenine göre incelendiğinde okçuların performans puanlarının farklı olduğu görülmüştür. Bu farkın performans puanları açısından en fazla deneyime sahip olan okçular lehine olduğu

gözlenmiştir. Ayrıca okçuların dikkat ve bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık, motivasyonel genel-ustalık alanları puanlarının değişmediği görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları, antrenörle birlikte çalışma süresi değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat ve performans puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın dikkat puanı açısından antrenörü ile 5-6 yıldan beri çalışanlar lehine olduğu performans açısından ise antrenörü ile en uzun süre çalışanlar lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca okçuların imgeleme becerileri alanı puanlarının hiçbir alt boyutta antrenör ile birlikte çalışma süresine göre fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları, algılanan aile desteği değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat puanlarının farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın dikkat puanları açısından aile desteğini engelleyici olarak tanımlayan okçular lehine olduğu görülmüştür. Okçuların performans ve imgeleme becerileri alanı puanlarının hiçbir alt boyutta algılanan aile desteğine göre fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları, algılanan antrenör desteği değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın dikkat puanları açısından antrenör desteğini engelleyici olarak algılayan okçular lehine olduğu görülmüştür. Okçuların performans ve imgeleme becerileri alanı puanlarının hiçbir alt boyutta algılanan antrenör desteğine göre fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları, branşa duyulan ilgi değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat ve motivasyonel genel-ustalık alanı puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın kaynağı incelendiğinde dikkat puanı açısından okçuluğu arkadaşları dolayısıyla yapan okçuların lehine motivasyonel genel-ustalık alanı açısından hem ailem istediği için yapıyorum hem de eğlenmek için yapıyorum diyen okçular lehine olduğu söylenebilir. Ayrıca okçuların performans puanları ve bilişsel imgeleme, motivasyon özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık alanları puanlarının değişmediği görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri, dikkat ve performans puanları, başarı algısı değişkenine göre incelendiğinde okçuların performans puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu farkın performans puanları açısından kendisini başarısız olarak algılayanlar lehine olduğu gözlenmiştir. Okçuların dikkat ve imgeleme becerileri alanı puanlarının hiçbir alt boyutta antrenör ile birlikte çalışma süresine göre fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Elde edilen bu sonuçlar ışığında okçuların imgeleme becerileri dikkat düzeylerinin

düşük düzeyde bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken, performans düzeylerine bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca okçuların kişisel değişkenlerine bakıldığında yaş, milli sporcu olma durumu, antrenörle birlikte çalışma süresi, algılanan aile ve antrenör desteği ve branşa duyulan ilgi değişkenlerinin okçuların dikkat düzeyleri ile anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılırken, cinsiyet, yaşanılan yer, yarışma kategorisi, milli sporcu olma durumu, spor deneyimi, antrenörle birlikte çalışma süresi ve başarı algısı değişkenlerinin okçuların performans düzeyleri arasında anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu verilerin sonucunda okçuların dikkatini odaklama için harcadıkları zaman fazla olmasına rağmen, performansa etkisi olumlu yöndedir. Sporculara yapılacak olan imgeleme geliştirici çalışmalarla imgeleme becerileri geliştirilerek sporcuların dikkatini odaklamaya harcadıkları zaman azaltılabilir. Bunun sonucunda da sporcuların performanslarının gelişimine katkı sağlanabilir.

Elde etmiş olduğumuz bu sonuçlara göre,

* Farklı yaş kategorilerinde yarışan okçularda dikkat ve performans özelliklerini geliştirici değişik çalışmalar yapılmasının tespit edilmesi,

* İmgeleme becerilerinde hangi becerinin hangi yaş kategorisinde daha fazla belirleyici olduğunu ayırttırmaya yönelik çalışmaların yapılması,

* İmgeleme Envanterinin takım sporları ve bireysel sporların karşılaştırılmasında kullanılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abernethy B.** Attention, Handbook of research on sport psychology, 1993.
- Adsız E.** İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması Yüksek Lisans Tezi. İzmir, 2010.
- Aktepe K.** Okçuluk. Ankara: Nobel Yayın, 2003, 5
- Aldağ H, Sezgin ME.** Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2003, 11(11), 121- 135.
- Aldemir GY, Biçer T, Kızıldağ E.** “Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2014, 5(2), 37-45.
- Atabeyoğlu C.** Okçuluk Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları 5/6, Başkent Yayınevi, Ankara, 1988, 3.
- Ayanoğlu İF.** Ok Meydanı ve Okçuluk Tarihi, Vakıflar Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1974, 11.
- Aydın B.** Gelişim ve Öğrenme. İstanbul, Nobel Kitabevi, 2005, 1-282
- Baddeley A.** Human Memory: Theory and Practice, Allyn and Bacon, Boston, 1990, 85-101
- Baumann S.** Uygulamalı Spor Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları, 1994.
- Baymur F.** Genel Psikoloji (9. Baskı), İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1984, 121-231.
- Bayraktar B, Kurtoğlu M.** Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 2004, 269-296.
- Boutcher SH.** Attention and athletic performance: An integrated approach, Horn T. (Ed.), Advances in sport psychology, Champaign, IL: *Human Kinetics*, 1992, 251-265.
- Bulut A.** Rasih’in Okçulukla İlgili bir Manzumesi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 2001, 17, 95-104.
- Busbecg OG.** Türkiye’yi Böyle Gördüm, Hazırlayan Aysel Kurutluoğlu, Tercüman 1001 Temel Eser, İstanbul, 1974, 124-125.
- Callow N, Hardy L.** Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology* 2001, 13(1), 1-17.
- Cox RH.** Sport psychology concepts and applications. WCB McGraw-Hill, 4th Ed, 1998, 172- 180.
- Çağlar E, Koruç Z.** Dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2006, 17(2), 58-80.
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, S. ve Morali, S.** Konsantrasyon Çalışmalarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi* 1993, 4, 32-47.

- Demirci, C.** Etkin Öğrenme yaklaşımının ilköğretimde uygulanması. 2002. [erişim tarihi: 2012 Haziran 15] Erişim: www.epo.hacettepe.edu.tr/eleman/yayinlar/c-etkin-ogrenme.doc. (1984)
- Driskell JE, Copper C, Moran A.** “Does mental practice enhance performance”. *Journal of Applied Psychology* 1994, 79(4), 481-492.
- Dündar U.** Antrenman teorisi, İzmir, 1994.
- Feltz D, Landers DM.** “The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis”. *Journal of Sport Psychology* 1983, 5, 25-27.
- Güven Ö.** Türklerde Spor Kültürü. Ankara, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, 1999, 78.
- Hall CR.** Imagery in sport and exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2ndEd.). R N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy& Sons, 2001, 538.
- Hall CR, Mack DE, Pavo A, Hausenblas HA.** “Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire”. *International Journal of Sport Psychology* 1998, 29/1, 73-89.
- Helvacı MA.** “ Performans Yönetimi Sürecinde Performans Değerlendirmenin Önemi”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2002, 35(1-2), 155-169.
- Irak M.** Bölünmüş ve Odaklanmış Dikkatin Olay İlişkili Beyin Potansiyellerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1999.
- Irak M, Karakaş S.** Yüksek ve Düşük Dikkat Performansı Gösteren Bireylerin Olay-İlişkili Potansiyel ve Gamma Tepkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2002, 5(3), 169-176.
- Işın P.** Türk Okçuluk Araştırmaları. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi* 2009, 1, 233-241.
- İkizler C, Karagözoğlu C.** Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. baskı, 1997, 119.
- Jones L, Stuth G.** “The uses of mental imagery in athletics: An overview”. *Applied and Preventive Psychology* 1997, 6, 101-115.
- Jones MV, Mace RD, Bray SR, Stockbridge C.** “The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers”. *Journal of Sport Behavior* 2002, 25(1), 57.
- Kahraman A.** Osmanlı’da Spor, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1995, 361.
- Karaduman BD.** “Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Çocuklarının Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi”,

- Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2004.
- Karasar N.** Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Nobel Yayınları, 2009.
- Kızıldağ E.** Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri, Yüksek lisans tezi Mersin, 2007, 6.
- Konter E.** Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans), Nobel yayın dağıtım, Ankara, 1999.
- Konter E.** Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, Ankara, 2003, 7-37.
- Korhonen MT, Mero A, Suominen H.** Age-related differences in 100-m sprint performance in male and female master runners. *Med Sci Sports Exere* 2003, 35(8), 1419-1428.
- Köseoğlu N.** Fatih Sultan Mehmed ve Okmeydanı, Türkiye Turing ve Otomobil Kurumu Yayınları, İstanbul, 1953.
- Kumartaşlı M, Baştuğ G.** Examination of Attention Levels of Athletes Who Do Taekwondo, Karate and Muaythai, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science Movement and Health, 2010, 10(2), 521-524.
- Kurtcuoğlu S.** Lise II. Sınıf Biyoloji Dersi Sindirim Sistemi Konusunda Uygulanan Çoklu Zeka Kuramının Öğrencilerin Başarılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2007, 69-73.
- Lazarus RS, ve Folkman S.** Stress, appraisal and coping. New York: Springer; Eylül 2013 tarihinde http://www.actaturcica.com/sayi1/233_241.pdf adresinden alınmıştır.
- Lee YA, Lindpainter K.** Role of the cardiac renin-angiotensin system in hypertensive cardiac hypertrophy. *Eur Heart J* 1993, 14, 42-48.
- Leone M, Lariviere G, Comtois AS.** Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *Journal of Sports Sciences* 2002, 20, 443-449.
- Martens R.** Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Illinois, 1987, 77- 89.
- Meriçli ÜG.** Bipolar Affektif Bozuklukta Bilişsel İşlevler, 2010.
- Milli Eğitim Bakanlığı.** Çocuk gelişimi ve eğitimi: Bilişsel gelişim. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları Ankara, 2014.
- Montgomery HE, Clarkson P, Dollery CM.** Association of angiotensin-converting enzyme gene I/D polymorphism with change in left ventricular mass in response to physical

training. *Circulation* 1997, 96, 741-747.

Morpa Spor Ansiklopedisi. Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti., 4. Cilt, İstanbul.

Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in sport. *Human Kinetics*, 2006.

Öktem Ç. Türkiye’de okçuluk sporunun risk yönetimi açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya 2011, 38-40.

Öngel B. Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk Okçuluğu. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001, 21, 189-215.

Özdal M, Akcan F, Abakay U, Dağlıoğlu Ö. “Video Destekli Zihinsel Antrenman Programının Futbolda Şut Becerisi Üzerine Etkisi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2013, 4(2).

Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, 2004, 83.

Öztek İ. Osmanlıda Spor Sempozyumu Bildirisi “Osmanlıda Spor Kuruluşları-Vakıf İlişkisi.” Konya, 1999, 155.

Pavol MJ, Grabiner MD. Knee strength variability between individuals across ranges of motion and hip angles. *Med. Sci. Sports Exerc* 2000, 32, 985-992.

Polatoğlu M. En etkili dikkat geliştirme ve konsantrasyon teknikleri (1. baskı) Erbaın Yayınları, İstanbul, 2011, 9-12.

Prokop L. Einführung in die sportinedizin für artze, sportler und ubungsleiter. Stuttgart: Fischer, 1983.

Richardson A. “Mental practice: A review and discussion”. *Research Quarterly* 1967, 38, 263-273.

Rostami R, Rezaee M. “Prediction of Cognitive and Motivational Functions of Sports Imagery in Veteran Basketball Players”. *Iranian Journal of War and Public Health* 2014, 6(3), 87-93.

Sarı İ. “An Investigation of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-efficacy and Performance in Athletes”. *Anthropologist* 2015, 20(3), 675-688.

Sevim Y. Antrenman bilgisi. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.

Soysal AŞ, Yalçın K, Can H. Bilişsel psikoloji kapsamında yer alan dikkat teorileri. *New/Yeni Symposium Journal* 2008, 46(1), 35-41.

Strudwick A, Reilly T, Doran D. Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 2002, 42, 39-242.

Suinn RM. “Imagery rehearsal applications to performance enhancement”. *The Behavior Therapist* 1985, 8, 155-159.

Şimşek D, Cerrah A, Ertan H. Olimpik, Makaralı Ve Geleneksel Türk Okçuluğu Denge

Yeteneklerinin Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2013, 7, 93-99.

Tanrıdağ O. Teoride ve Pratikte Davranış Nörolojisi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 1994.

Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999, 54-55.

Taylor JA, Shaw DF. "The effects of outcome imagery on golf-putting performance". *Journal of Sports Sciences* 2002, 20/8, 607-613.

Tunç A. Osmanlı Devletinde Spor Okçuluk, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi: Niğde, 2000, 1.

Ulusoy A, Güngör A, Akyol AK, Subaşı G, Ünver G, Koç G. Gelişim ve Öğrenme. Ankara. Anı Yayıncılık, 2002.

Uskan C. Dikkat Eksikliği Bozukluğu Olan 8-10 Yaşındaki Çocukların Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkililiğinin Sınanması, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2011, 1.

Weinberg RS. "The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique". *Quest* 1982, 33, 728-734.

Weinberg RS, Gould D. Imagery. Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, IL: *Human Kinetics* 2007, 4, 296-317.

Williams JME. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, Mayfield Publishing Co. 1993.

Williams RS. Performance Management: Perspectives on Employee Performance, London: *International Thomson Business Press*, 1998.

WEB_1. (2018). www.tof.gov.tr 16.00 (17.05.2018).

Yeni Türk Ansiklopedisi, Cilt-VII Ötüken Neşriyat, İstanbul, 1985, 2722.

Yıldız D. Türk Spor Tarihi, Ser Yayıncılık İstanbul, 1978, 72.

Yılmaz F, Ünsar S. Performans Değerlendirme Sistemi Ve Kullanım Alanları, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2007, 9(1), 36.

Zorba E. Fiziksel Uygunluk, Neyir Matbaası, ISBN: 975-95023-1-3, Muğla, 2000, 48-49.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

“Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen **gizli tutulacak**, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten (Mustafa TEKİN, 0 554 309 44 28, mustafatekin0842@gmail.com) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla veya telefonla (cep) sorabilirsiniz.”

Anket/ölçek/testleri cevaplama süreniz maksimum 30-40 dakikadır.

İmza:

1. Cinsiyetiniz: ()Kız ()Erkek
2. Yaşınız:
3. Yaşadığınız il
4. Yarışma Kategoriniz ()Yıldızlar () Gençler
5. Kullanılan yay türü: ()Klasik Yay ()Makaralı Yay
6. Milli Sporcu musunuz? ()Evet () Hayır
7. Spora başlama yaşıınız:
8. Şu anki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz:
9. Ailenizin desteğini nasıl tanımlarsınız?
()Destekleyici ()Engelleyici ()Eleştirel ()Umursamaz
10. Antrenörünüzün desteğini nasıl tanımlarsınız?
()Destekleyici ()Engelleyici ()Eleştirel ()Umursamaz
11. Aşağıdakilerden hangisi sosyal hayatınızı ifade ediyor:
 - a. Sosyal aktivitelere katılan ()
 - b. Zorunlu olanlar dışında sosyal aktivitelere katılmak istemeyen ()
 - c. Zorunlu durumlar dâhil sosyal aktivitelere hiç katılmayan ()
12. Aşağıdakilerden hangisi dış görünümünüzü ifade ediyor?
()Zayıf ()Normal kiloda ()Şişman ()Aşırı kilolu
13. Aşağıdakilerden hangisi sizin bu branşla ilgilenmenizi daha iyi anlatıyor;
(Size en yakın olan bir tanesini işaretleyin)
()Okçulukla ilgili gelecekte ulaşmak istediğim ulusal ve uluslararası hedeflerim var
()Okçuluğu sadece eğlenmek için yapıyorum.
()Okçuluğu ailem istediği için yapıyorum.
()Okçuluğu arkadaşlarım yaptığı için yapıyorum.
14. Aşağıdakilerden hangisi sizin okul başarınızı anlatıyor;
()Çok başarılı ()Başarılı ()Vasat-Orta düzeyde ()Başarısız ()Çok başarısız
15. Daha önce dikkat becerinizi geliştirecek herhangi bir destek aldınız mı?
()Evet ()Hayır

EK 2. 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 branşı: Cinsiyetiniz: Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? Yaşınız:

	Nadiren		Sıklıkla				
	1	2	3	4	5	6	7
1- Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2- Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3- Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığımı 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; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6- Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7- Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8- Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9- Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10- Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11- Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12- Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13- Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14- Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmülerin 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 hissedirim.	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 yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21- Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. BURDON DİKKAT TESTİ

Adı, Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet:

Tarih:...../...../.....

a e p z s u a h v k l a s i b i o u o u o e
r v b p m i b i r b s m n t d a u f c f k a
c k a h s e y p h b p s d g y z d v r i f g
y d v c o y e r z h e z s e g m k f z d a y
f s d y i b t d h m l n i e m t g t b d f u
k c i c k o k o s t l u z u g m a f l v u t
i z r f o u d v h y p n b p m v h n n g r y
p v k l n t y o r z n c p h t e m z i o i m
r a l y g s o i v a i n a r c h o d b f p h
k u b s y g u e m k l t c g v g r i p c t e

c i t e l r n z f u d b m s h d k u f d s m
s i v e t c p l r g v g c t l r m e u g y e
b o k e h b u k o p f u d o h o r a n i a v
i o s g y l a r m i f b z m e l h t z n z r
o y t n a k v p y k g v n n h v m p b n p y h
v d u o f r h i t u v l u a m f a c u l t s
o k o k c i c k u f s b t g t m e i n i z h
d t b i y a s f y n d z f k m g e s z e h z
r e n e o c v d y f f l r v d z y g d z p b e
p y c a a s c g c a h t n m p b r i b i k p

a f n p v d m t o y m i l g d e o t o c n t
l u p z n k r h p u c b o y g u d v y a o l
s z o a p f f t c v k i r b p m n e r g e s
b a h v i h s c k z r f d r a c g y n m h y
t d s v c g z y f m p t r o g e u u b b y h
i u a n y a d u m f a p y z e b k d b o l z
e l z h e a d z t c l p r y f m s n v i c v
s b i v m z g p s m r k b k r e h c u v n s
f l s l e i o l g l k t h z o k t d e a r h
f m i i c f t i b s g k m k n p h v b g u

Çizilmemiş :.....

Yanlış çizilmiş:

Zaman :.....dk.

EK 4. ETİK KURUL RAPORU



T.C.
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI GİRİŞİMSSEL OLMAYAN
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 92340882-050.04.04
Konu : Kararlar hk.

Sayın Doç.Dr.Mehmet ULUKAN

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 29.11.2017 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 3 nolu karar aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Zekiye KARAÇAM
Etik Kurul Başkanı

KARAR 3:

Protokol No : 2017/51
Sorumlu Yürütücü : Doç.Dr.Mehmet ULUKAN
ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü öğretim üyesi - Doç.Dr.Mehmet ULUKAN'ın "**Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve yapılan düzeltmeler uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen **çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadı yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)'lerin gönderilmesi gerekliliğinin hatırlatılmasına** ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir

Adnan Menderes Üniversitesi Merkez Kampus
Sağlık Bilimleri Fakültesi Gençlik cad. No:7
Mevki 09100 Efeler/Aydın/Telefon No: 0256 213 88 66/106
Faks No: 0256 212 4219

Bilgi için: Büşra SÖNMEZ

Unvan:Memur

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : TEKİN MUSTAFA
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : 24.05.1987 Ereğli
Telefon : 5543094428
E-mail : mustafatekin0842@gmail.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi	Devam ediyor
Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi	15.08.2015

SERTİFİKALAR

Okçuluk 1. Kademe Antrenörlük Belgesi

Yoga 1. Kademe Eğitimlik Belgesi