

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**FARKLI TAKIM SPORLARINDA OLAN SPORCULARIN İMGELEME
BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ**

Yunus Emre YARAYAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Sinan AYAN**

2017-KIRIKKALE

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:08/06/2017

Doç. Dr. Uğur Altay MEMİŞ

Bülent Ecevit Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Sinan AYAN

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

KABUL VE ONAY SAYFASI.....II

İÇİNDEKİLER.....III

ÖNSÖZ.....IV

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....V

TABLolar LİSTESİ.....VI

ÖZET.....1

ABSTRACT.....2

1. GİRİŞ 3

2. GENEL BİLGİLER..... 4

2.1. İMGELEME KAVRAMI 4

2.2. İMGELEMEYE İLİŞKİN TEORİLER..... 6

2.2.1. Psikonöromuskular (Psyconeuro muscular) Teori 7

2.2.2. Sembolik Öğrenme (Symbolic Learning) Teorisi..... 7

2.2.3. İkili Kod (Dual-Code) Teorisi.....	8
2.2.4. Bioenformasyon (Bioinformational) Teorisi	9
2.2.5. Dikkat-Uyarılmışlık (Arousal-Activation) Teorisi	10
2.2.5. Üçlü Kod (Triple-Code) Teorisi	10
2.5. FONKSİYONEL EŞİTLİK VE NÖROFİZYOLOJİK AÇIKLAMALAR.....	11
2.6. İMGELEME MODELLERİ.....	12
2.6.1. PETTLEP Modeli	12
2.6.2. İmgelemede 4’N Modeli	14
2.6.3. Sporda İmgelemeyi Birleştirme Modeli (MIIMS)	15
2.7. İMGELEME ÇEŞİTLERİ.....	16
2.7.1. İçsel İmgeleme	16
2.7.2. Dışsal İmgeleme.....	16
2.8. SPORDA İMGELEME KULLANIMLARI	17
2.8.1. Uyarılma, Motivasyon ve Kendine Güven.....	18
2.8.2. Beceri Öğrenme ve Performans	19
2.8.3. Streatajiler ve Problem Çözme.....	20
2.8.4. Müsabaka Öncesi İmgeleme	20

2.8.5. Ağrı Yönetimi ve Rehabilitasyon.....	21
2.9. İMGELEMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR	22
2.10. REKABET GÜCÜ SEVİYESİ VE İMGELEME YETENEĞİ.....	22
2.11. İMGELEMENİN ÖLÇÜLMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	26
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	26
3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	26
3.4. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ.....	27
3.4.1. Materyal	27
3.4.2. Sporda İmgeleme Envanteri-SİE.....	27
3.4.3. Araştırma Verilerinin Analizi	29
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
KAYNAKLAR.....	47
EKLER.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	58

ÖNSÖZ

İlim öğrenmek ve öğretmek için çıktığım bu yolda çalışmalarım boyunca değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, araştırmalarımın her aşamasında bilgi ve önerilerini esirgemeyerek akademik ortamda olduğu kadar beşeri ilişkilerde de engin fikirleriyle yetişme ve gelişme katkıda bulunan danışman hocam sayın Doç. Dr. Sinan AYAN'a, çok teşekkür ediyorum.

Tüm hayatım boyunca varlıklarıyla bana huzur veren en önemli anda koşulsuz destek olan, maddi ve manevi hiçbir desteği esirgemeyen değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.



SİMGELER VE KISALTMALAR

BG : Bilişsel İmgeleme

MÖ : Motivasyonel Özel İmgeleme

MG-U : Motivasyonel Genel-Uсталık

MG-UY : Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık

SİE : Sporda İmgeleme Envanteri (SIQ)

N : Birey Sayısı

% : Yüzde

\bar{X} : Mean

TABLULAR

Tablo 1. İmgeleme ile Fiziksel Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Teoriler...6
Tablo 2. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlar ve Kavramsal Açıklamaları.....28
Tablo 3. SİE Alt Boyutlar, Alt Boyutlardaki Maddeler ve Toplam Madde Sayıları..28
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Uygulanan Veri Gruplaması.....29
Tablo 5. Sporda İmgeleme Envateri Maddelerinin Betimsel İstatistikler.....30
Tablo 6. Çalışmaya Katılan Kız ve Erkek Sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....31
Tablo 7. Çalışmaya Katılan Kadın ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....32
Tablo 8. Çalışmaya Katılan Kız ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....32
Tablo 9. Çalışmaya Katılan Kadın ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....33
Tablo 10. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....34
Tablo 11. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....34
Tablo 12. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....35

Tablo 13. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 14. Branşlar Açısından Erkek Sporcuların SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	36
Tablo 15. Branşlar Açısından Kadın Sporcuların SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 16. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 17. Erkek Sporcuların Süre Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	41
Tablo 18. Kadın Sporcuların Süre Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 19. Kız ve Erkek Sporcuların SİE'nin Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	43

ÖZET

FARKLI TAKIM SPORLARINDA OLAN SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Danışman: Doç. Dr. Sinan AYAN

Sporcunun performansını arttırması fiziksel becerilerin yanında bir takım psikolojik ve zihinsel becerilere bağlıdır. İmgeleme yeteneği performansı arttırmada ve müsabakalara hazır olma konusunda en önemli becerilerden biri sayılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, 2016-2017 sezonunda takım sporu olarak futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını; aralarında yaş, cinsiyet ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın örneklem grubunu 5 spor branşından 16-30 yaş arası 276 erkek 265 kadın toplam 541 (n:541) sporcu oluşturmuştur. Çalışmada, Sporda imgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, spor yapma süresi, cinsiyet ve branş kriterleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaş kriterine göre ise, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Takım Spor, İmgeleme Yeteneği, Performans

ABSTRACT

EXAMINATION OF IMAGINATION FORMAT OF ATHLETES IN DIFFERENT TEAM SPORT

Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Danışman: Doç. Dr. Sinan AYAN

Increasing the performance of the athlete depends on a number of psychological and mental skills beside physical skills. Imagery ability is considered as one of the most important skills in increasing performance and getting ready for competitions. The purpose of this research is to determine what type of imagery is used by the athletes in football, volleyball, basketball, handball and ice hockey branches as team sports in the 2016-2017 season; and whether there is any difference between them according to age, sex, and duration of sport. The sample group of the research consists of a total of 541 (n: 541) athletes of 276 men and 265 women aged between 16 and 30 from 5 branches. In the study, Sport Imagery Questionnaire-SIQ) has been used. In the analysis of the data, SPSS 20 package program has been used.

According to the findings obtained as a result of the research, when examined the duration of sport, sex and branch criteria, statistically significant differences have been found between the groups ($p<0.05$). However, according to the age criteria, there has not been any statistically significant difference found between the groups ($p<0.05$).

Key Words: Imagery, Team Sports, Imagery Ability, Performance

1. GİRİŞ

İmgeleme konusu, psikolojinin ilk günlerinden itibaren kapsamlı şekilde incelenmiştir. Sör Francis Galton'un ilk iç gözlemsel çalışmalarından itibaren bugünün beyin tarama çalışmalarına kadar, yarı-algısal imgeleri içeren düşünce yaklaşımı, psikolojinin çeşitli alanlarındaki araştırmacıların daima büyük ilgisini çekmiştir. Şüphesiz ki bu alanlardan bir tanesi de spor psikolojisidir (Gregg, Hall, ve Nederhof, 2005).

Spor psikolojisinin uygulama alanlarından biri olan imgeleme, birden fazla duyudan faydalandığında etkinliği en fazla olan, bir tür zihinsel benzetim gibi düşünülebilir (Weinberg ve Gould, 2007). Bu konuda beceri sahibi olanlar, bekledikleri veya önceden deneyimledikleri durumların benzerini yapmak ve kontrol etmek için tüm duyularını (koku alma, işitme ve dokunma) kullanırlar (Weinberg ve Gould, 2007).

“Bununla birlikte müsabaka sırasında ya da öncesinde sporcu, başarma amacının getirdiği psikolojik bir yük altında olma baskısıyla gerginliği artmakta ve başarı arzusunun yerini hayal kırıklığı ile başarısızlığı almaktadır. Bu sebeple, sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel engellerin yanı sıra, kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve en önemlisi kazanmak endişesi) aşmak zorundadır” (Biçer, 2008). Nitekim bu durum, sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde giderek önem kazandığını göstermektedir (Yıldız, 2006).

Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. Bu psikolojik çalışmalar arasında imgeleme çalışmaları, sporcunun performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Weinberg ve Gould 2003).

Sporcular imgelemeyi çok çeşitli amaçlar için kullanabilir; becerilerin edinilmesi, performans artırılması, bir müsabaka sırasında duyguları düzenlemek, belirli motor görevlerde uzmanlaşmak, spora özgü stratejilerin provasını yapmak veya

bir yaralanmayı rehabilite etmek amacıyla imgeleme sporun sayısız alanında incelenmekte ve uygulanmaktadır (Kornspan, 2009).

Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıkları ve imgeleme yeteneklerini etkin şekilde ölçebilme becerisi; hem spor psikolojisi alanında imgeleme üzerine yapılan araştırmaların sürekli gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye odaklı müdahalelerin geliştirilmesi açısından gereklidir.

Bu doğrultuda dünyadaki popüler takım spor dalları olarak kabul edilen futbol, basketbol, voleybol hentbol ve buz hokeyi sporunda başarıya etki eden faktörler dikkate alındığında, imgelemenin performans artışına sağladığı etkinin önemli olduğu yapılan geçmiş çalışmalarla bilinmektedir. Bu etkiden yola çıkarak çalışma kapsamında, Türkiye'deki çeşitli takımlarda aktif olarak spor yaşamına devam eden sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek ve yaş, cinsiyet, spor yapma süresine göre fark olup olmadığı değerlendirmeye alınarak sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın kuramsal çerçevesinin ortaya konacağı bu başlık altında; imgeleme kavramı, imgeleme teorileri, imgeleme modelleri, imgeleme çeşitleri, sporda imgeleme kullanımları, imgelemede dikkat edilecek noktalar ile imgelemenin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konuları ele alınacaktır.

2.1. İMGELEME KAVRAMI

Spor psikolojisi literatüründe imgeleme ile ilgili pek çok tanım ortaya konmuştur. Araştırmacılar, spor psikolojisi danışmanları, antrenörler ve sporcular arasında, güçlü bir zihinsel eğitim tekniğini tarif etmek amacıyla imgeleme için, hayalinde canlandırma, zihinsel egzersiz ve zihinsel tekrar gibi ifadeler kullanılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

Bilişsel bilimlerde imgelemeye ait ilk tanımlardan bir tanesi, Richardson (1969)'dan alınan genel psikoloji literatüründe bulunmakta ve şöyle ifade etmektedir:

İmgeleme; bizim bilinçli bir şekilde farkında olduğumuz, kendi özgün duyuşsal ve algısal benzerini oluşturduğu bilinen uyarıcı koşulların yokluğunda bizim için mevcut olan ve algısal veya duyuşsal benzerlerinden farklı sonuçların alınması beklenebilen tüm o yarı-duyuşsal ve yarı-algısal deneyimler anlamına gelir.

Denis (1985) ise imgelemeyi, olmayan bir nesnenin fiziksel özelliklerini çağrıştıran fiziksel bir aktivite olarak tanımlamaktadır (bizim algı alanımızda ya geçici ya da kalıcı şekilde olmayan bir nesne). Burada, imgelemenin, statik nesnelere görünümünün hatırlanmasıyla sınırlı olmadığını, hareketli nesnelere, değişim geçiren nesnelere yani diğer bir deyişle dinamik olaylara kadar uzandığını vurgulamak gerekir.

İmgelemenin kapsamı, (yakın veya uzak geçmiş olmak üzere) geçmişte algılanan nesnelere veya olayların hatırlanmasıyla sınırlı değildir, imgeleme aynı zamanda henüz tamamlanmamış olaylar veya nesnelere anlamına da gelir. İmgeleme insanların gelecekteki olayları tahmin etmesini olanaklı kılar (Denis, 1985).

Araştırmacılar imgelemenin, hayal kurmadan farklılaştırılmasının gerekliliğini tartışmış, bunun için ise imgelemeyi, zihninde canlandıran kişinin istemli kontrolü altındaki bir deneyim olarak tanımlamışlardır (Perry ve Morris, 1995).

Bu doğrultuda White ve Hardy (1998), imgelemeyi istemli yapılan bir süreç olarak kapsamlı şekilde tanımlamıştır. Bu süreçte birey, gerçek bir deneyimi taklit eden bir deneyim yaratır ve biz de gerçek şeyi fiilen yaşamadan koku, tat veya sese ait bir imgeyi bilinçli şekilde görebiliriz. Buna ek olarak White ve Hardy, bir imgenin bir hayalden farklılık gösterdiğini önermiş ve farklılığın, bir imge yaratırken tamamen farkında ve bilinçli olmamızdan ileri geldiğini belirtmişlerdir.

İkizler ve Karagözoğlu (1997) ise imgelemeyi, herhangi bir fiili alıştırmaya yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi süreci olarak tanımlamışlardır.

Bu süreç, beş fiziksel duyunun beşini de içerebilir. (görme, işitme, koku alma, tat alma ve dokunma) (Vines, 1988). Fakat imgelemede kullanılan duyuşlara ek olarak,

çeşitli spor deneyimleriyle ilişkili olan hisler ve duygular da önemli birer bileşendir. Zihin, gerçeklik ve hayal arasındaki boşluğa bir köprü görevi yapsa da, geçmiş deneyimler imgenin oluşturulması için zorunlu bir koşul değildir. Dolayısıyla imgeleme, kullanımındaki sınırsız olanaklarla birlikte çok güçlü bir araçtır (Paivio, 1986). Bu tartışmalardan yola çıkarak sporcuların hayalini kurabildikleri şeyi (örneğin bir altın madalya kazanmak gibi) başarmaları daha olasıdır (Botterill ve Orlick, 1987).

Hall (2001)'in de eserinde belirttiği gibi imgeleme sporcular tarafından sıklıkla kullanılan zihinsel bir yetenektir ve beceri kazanmaya yardımcı olma, duygusal tepkileri kontrol etme veya hedefleri ulaşmayı kolaylaştırma gibi pek çok nedenden dolayı ise, antrenörler ve spor psikologları tarafından da kullanıma teşvik edilir.

Ayrıca, Psikologlar imgelemeyi spor alanı dışında, başkalarının kendi kaygılarını, öfkelerini veya acılarını kontrol altına almaya yardımcı olacak şekilde de kullanabilirler (Vealey ve Greenleaf, 2006).

2.2. İMGELEMeye İLİŞKİN TEORİLER

Araştırmacılar, imgeleme ile fiziksel performans arasındaki ilişki için altı ana teorik açıklama önermiştir (**Tablo 1**). Her teori, imgelemenin etkinliğini artırabilecek bazı ilkeler sunmaktadır (Hall, 2001; Suinn, 1993, 1997; Weinberg ve Gould, 2007).

Tablo 1. İmgeleme ile Fiziksel Performans Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Teoriler

TEORİ	YAZAR
Psikonöromuskular Teori	Carpenter, 1894
Sembolik Öğrenme Teorisi	Sackett, 1934
İkili Kod Teorisi	Paivio, 1975

Bioenformasyon Teorisi	Lang, 1979
Dikkat-Uyarılmışlık Teorisi	Schmith, 1982
Üçlü Kod Teorisi	Ahsen, 1984

2.2.1. Psikonöromuskular (Psyconeuromuscular) Teori

Bu kuram Carpenter'ın 'ideomotor' ilkesinden yola çıkılarak üretilmiştir. İmgellemenin etkinliği için yapılan ilk açıklamalardan bir tanesi, belirli bir hareketi zihinde canlandırma süreci sırasında, mikro-kas aktivitesinin kavranmasını içerir (Morris ve ark., 2005).

Zihnimizde imgelenen görüntüler, kaslarımızı etkiler ve beynimiz, kaslarımıza imgelenen beceriye uygun uyarılar gönderdiğinden beynimizde, kaslarımızı imgelendiği biçimde yönlendirir. Beynimiz tarafından gönderilen uyarılar çok küçük, minimal düzeyde olduklarından, dışarıdan görülebilen ve belirgin olan bir kas hareketi meydana getiremezler. Ancak, bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir (Vurgun, 2010).

Slade, ve ark., (2002) tarafından yapılan bir çalışma, katılımcıların tek kollarıyla ağırlık kaldırdıklarını zihinlerinde canlandırdıkları sırada kol kaslarının elektro-muskular aktivitesini izlemiştir. İmgeleme sırasında pasif kola göre (veya imgeleme olmayan kontrol koşuluna göre) aktif kolda daha fazla aktivite bulunmuş olmasına karşın, fiziksel olarak ağırlık kaldırma işlemini yapan katılımcılarla kıyaslandığında, elektro-muskular aktivasyon açısından farklılık göstermiştir.

2.2.2. Sembolik Öğrenme (Symbolic Learning) Teorisi

Edmund Jacobson tarafından psikonöromuskular varsayım destek kazanırken, Sackett (1934) ise taban tabana zıt bir yaklaşım geliştirmiştir. Sackett'in sembolik

öğrenme teorisi, zamanlama, sıralama ve planlama gibi becerinin daha soyut yönleriyle birlikte imgeleme işlevinin sinir sistemini güçlendirdiğini iddia etmektedir (Morris ve ark., 2005). Yani ne kadar çok bilişsel beceri varsa, kişilerin imgelemeden faydalanmaları da o kadar fazla olur.

Sembolik öğrenme teorisini destekler şekilde Wuyam ve ark. (1995), deneyimli sporcuların koşu bandı üzerinde koştuklarını hayal ettiklerinde, belirgin şekilde daha fazla solunum tepkisi gösterdiklerini bulmuştur, ancak bu farklılık deneyimsiz sporcularda bulunamamıştır.

Sonuç olarak, kazanımların ağırlıklı olarak bilişsel görevlerde daha az olmasına rağmen, fiziksel ağırlıklı görevler zihinsel egzersizden daha fazla faydalıyor gibi gözükmektedir (Driskell ve ark., 1994).

2.2.3. İkili Kod (Dual-Code) Teorisi

Paivio (1975), imgeler hem görsel hem de sözel olarak saklandıklarından, imgelemenin öğrenme üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu iddia etmiştir.

Bir hedefin vurulmasına ait bir imgeyi oluştururken, bu imgeyi sadece görsel olarak saklamıyor, aynı zamanda örneğin “fırlat” diyerek sözel olarak da saklıyoruz. İkili kod teorisinin avantajı, bir kişinin her iki koddan da olaya ait hafızayı geri kazanabilmesidir (Morris ve ark., 2005).

Buna ilave olarak Paivio (1975), bu iki kodlama sürecinin birbirinden bağımsız olduğunu göstermiştir, yani olayı bir alanda unutmak, diğer alanda unutmaktan bağımsızdır.

Bu teoriye ait sınırlamalardan bir tanesi, sadece bağlantılı (çağrışımsal) öğrenmeyle ilgilenmesidir. Ancak yine de bu durum, güçlü bir sınırlama gibi gözükmemektedir, zira spor becerilerinin çok büyük bir kısmında bağlantılı öğrenme süreçleri hakimdir. Konuyla daha ilgili bir eleştiri, Paivio'nun sadece görsel imgeleri ele aldığı gerçeğine işaret eder, bu ise pek çok olası imge çeşidinden sadece bir tanesidir ve sporcuların kendi imgeleme içeriklerinin sadece bir bölümüdür. Özetle bu teoriye göre, imgeleme ya da zihinsel çalışma hareketin doğru zamanlanması,

basamaklama ya da planlama gibi becerinin sadece bilişsel yönüne yardımcı olmaktadır (Morris ve ark., 2005).

2.2.4. Bioenformasyon (Bioinformational) Teorisi

Lang (1979) biyo-enformasyon teorisini, fobiler ve kaygı bozuklukları ile ilgili araştırmaları anlamak için geliştirmiştir. Bu teori imgelerin önermesel görünümüne dayanır ve uyarılar ile tepki önermeleri arasındaki farkı ayırt eder. Uyarı önermeleri, bir uyarının belirli özelliklerini tanımlar, örneğın “ergonomik saplı tenis raketi” gibi. Tepki önermeleri ise belirli tepki desenlerini tanımlar, örneğın “göğüs kasının kasılması ve vücudun kendi etrafında dönmesi” gibi. Lang’ın teorisi, öğrenmenin, bu iki önerme birbiriyle bağlandığında meydana geldiğini ve imgelemenin performansa yardımcı olma yolunun, bu bağlantıları güçlendirmekten geçtiğini iddia etmektedir (Morris ve ark., 2005).

Smith, Holmes, Whitemore, Collins ve Devonport (2001), Lang’ın iddiasına destek veren bir çalışma gerçekleştirmiş ve katılımcıları bir imgeleme eğitiminden geçirmişlerdir. Bu eğitimde ya sadece uyarı ya da sadece tepki senaryoları sunulmuştur. Araştırmacılar tepki gurubunun, uyarı grubundan ve imgeleme eğitimi almamış kontrol grubundan daha iyi performans gösterdiklerini bulmuştur.

Bu kuramdaki dikkat çekilecek bir diğerk nokta deneyimli kişilerin daha fazla imgelemeden yararlanabileceğidir. Çünkü deneyimli kişi, durum ve duygu ile daha fazla karşılaşmıştır. Deneyimliler, kaygı ya da kassal hareket imgelemede daha güçlü tepkiler üretebilirler. Deneyimsizler, tepki önermesi oluşturmada daha fazla zorlanabilirler. Ayrıca Lang, her bir imgenin kişiler için farklı anlamları olabileceğini de belirtmektedir. İmgeler farklı duygular yaratabileceğii için farklı beceri ve performans beklentileri de ortaya çıkartabilecektir. Bunun sonucu olarak her imgeleme metninin kişisel olarak yazılması gerekliliğinin söz konusu olacağı da Lang tarafından belirtilmektedir (Callow ve Waters 2005).

2.2.5. Dikkat-Uyarılmışlık (Arousal-Activation) Teorisi

İmgelemenin fiziksel performansı artırıcı etkisi, uyarılma ve fizyolojik aktivasyona etkisi nedeniyle de olabilir. Dikkat-Uyarılmışlık Teorisinin, imgelerin uyarılma veya fizyolojik aktivasyonun en uygun seviyesine yaklaştıran bir yöntem sağladığı Schmidt (1982) tarafından ileri sürülmüştür. Bu yaklaşım, zihinsel imge provalarının birincil sonuçları olarak aktivasyon seviyelerinin ve optimal uyarılma seviyelerinin öz-düzenlemesini kabul etmektedir (Suinn, 1993).

İmgelerin performansı artırmak için nasıl işlev gördüğünü gösteren Lee (1990), her sporcu için en üst düzeyde performans elde etmesini sağlayan optimal bir uyarılma durumu olduğuna ve imgelerin, bir sporcunun optimal performans için gerekli görevle ilgili ipuçlarına dikkatini kolaylaştırdığına, böylelikle olası dikkat dağıtıcıları taradığına inanmaktadır.

Ayrıca bu teori imgelemenin konsantrasyonu geliştirebileceğini, kaygıyı azaltılabileceğini ve kendine güveni arttırılabileceğini savunur (Weinberg ve Gould 2003).

2.2.5. Üçlü Kod (Triple-Code) Teorisi

İmgelemenin göz önünde bulundurulması gereken bir yönü, belirli bir imgenin insanlar arasında farklı bir anlama gelebilmesidir. Her ne kadar Lang'in biyo-enformasyon teorisi anlam önermelerinin önemine değinse de, Ahsen'in üçlü kod teorisi, imgelemenin etkinliğinde anlamın temel rolünün altını çizer (Morris ve ark., 2005). Örneğin Fransa Açık Tenis Turnuvasında son tenis maçını oynamanın zihinde canlandırılması, 2016 şampiyonu Djokovic ve ikinci olan Murray için tamamen farklı bir duygusal anlama sahip olacaktır. Aynı zamanda aynı becerinin zihinde canlandırılması, farklı amaçlar için de kullanılabilir. Tenis örneğine geri dönersek, bir kişi ya servis atışının sadece teknik yönlerini ya da başarılı bir servis atışını ve coşkulu bir kalabalığı kafasında canlandırabilir. Bu imgelerin her ikisi de farklı yollardan olmak üzere performansa yardımcı olacaktır, yani tekniğin geliştirilmesi ve kendine güvenin artırılması. Ahsen'in anlam üzerine yaptığı vurgunun dolaylı bir sonucu, ister

kendine güvene isterse tekniğe hedeflenmiş olsun pozitif imgelemenin, daha iyi performans göstermeye yardımcı olacaktır.

Cumming, ve ark., (2006), tarafından yapılan bir çalışmada, dart atma görevinde ya kolaylaştırıcı ya da zayıflatıcı imgeleme senaryolarıyla eğitim alan gruplar için performans üzerindeki farklı etkiler araştırılmıştır. Senaryonun olumlu olmasını veya olumsuz olmasını belirleyen şey, zihinde canlandırılan performanstı, yani atılan dart ya tam isabet kaydetmişti ya da dart tahtasının dışına çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar ise, kolaylaştırıcı gruptaki katılımcıların deneyden önce performanslarını artırdıklarını, zayıflatıcı gruptakilerin ise fiilen daha kötü performans gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır.

2.5. FONKSİYONEL EŞİTLİK VE NÖROFİZYOLOJİK AÇIKLAMALAR

EEG, PET ve FMRG gibi yeni beyin tarama teknolojilerinin geliştirilmesi, imgeleme ile hareket arasındaki ilişkinin daha derin anlaşılmasına olanak tanımıştır. Bu sayede Nöropsikoloji alanında görsel imgelemeye ait nöral aktivite ile görsel algıyı karşılaştıran çok fazla araştırma yapılmıştır.

Kosslyn ve ark. (1993), görsel imgeleme ve algı arasında beyin aktivitesindeki benzerlikleri görmek için PET taramalarını kullanmıştır. Katılımcıların kareli bir kağıttaki harfleri tek tek zihinlerinde canlandırdıkları bir deney serisinde, katılımcıların beyin aktiviteleri, ekranın fiilen görüldüğü anda gözlenen beyin aktivitelerine dikkate değer şekilde benzerlik göstermiş ve algılamada aktifleşen alanların bazıları, imgelemede de aktifleşmiştir (Kosslyn ve ark., 1993). Ayrıca gözleri kapalıyken küçük veya büyük harfleri zihinlerinde canlandırmaları istenildiğinde, katılımcıların beyin aktivitesi, büyük veya küçük harfleri algılama sırasındaki beyin aktivitesine benzer bir şekilde değişiklik göstermiştir.

Kosslyn ve ark., (1993) bulgularına benzer nörobiyolojik bulguları özetleyen Jeannerod ve Decety (1995), motor imgeleme ile hareketin hazırlanması arasında benzer bir ilişkinin var olduğunu savunurlar.

Jeannerod ve Decety'e (1995) göre motor imgelemeyi farklı kılan şey, motor nöronların ateşlenmesini engelleyen psikolojik baskılama sürecidir. Böyle bir yaklaşımla, engellemede bireysel ve durumsal farklılıklar olduğunu iddia ederek, motor imgeleme sırasında kas hareketi bulamayan psikonöromuskular alanındaki çalışmaların açıklanması daha kolay bir hal alır (Jeannerod ve Decety, 1995).

Bu tanımı dikkate aldığımızda, Coelho ve ark., (2012), tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma, golf topuna vurma görevini kullanarak motor imgelerin, bu imgelere karşılık gelen eylemlerin sadece zayıf birer versiyonu olup olmadıklarını araştırmıştır. Çalışmada, önceki egzersiz aşamasıyla kıyaslanarak topu ya farklı deliklere ya da aynı deliklere fiziksel veya zihinsel olarak göndermeye çalışan golfçüler yer almıştır. Buradaki amaç, davranışsal öğrenme durumlarında performansı artırdığı bilinen görev değişkenliğinin imgeleme grubu ile fiziksel egzersiz grupları arasında farklı performans desenleri (patern) oluşturup oluşturmadığını belirlemektir. Sonuç olarak değişkenliğin, imgeleme grubunda değil de fiziksel grupta belirgin seviyede daha iyi performanslar sağladığını göstermiştir (Coelho ve ark., 2012).

2.6. İMGELEME MODELLERİ

İmgeleme modeller başlığı altında; PETTLEP, imgelemede 4'N modeli ve sporda motor imgelemeyi birleştirme modeli ele alınacaktır.

2.6.1. PETTLEP Modeli

Motor imgelemeye ait PETTLEP modeli Fiziksel (Physical), Çevre (Environment), Görev (Task), Zamanlama (Timing), Öğrenme (Learning), Duygu (Emotion) ve Perspektif (Perspective) unsurlarını içermektedir. Bu model motor imgeleme ve eylem arasında benzer bir aktivite olduğunu gösteren sayısız fonksiyonel denklik ve nörofizyolojik açıklamalardan geliştirilmiştir. Bu model motor imgeleme ve hareket, beyinde benzer aktivasyon desenlerini paylaştıkları için işlevsel olarak da

eşdeğer oldukları düşüncesi etrafında şekillenir. Ancak, motor imgelemenin fiziksel egzersize ait performansa benzerlik gösteren performans artışı sağlayabilmesi için, fiili harekete veya hareketler kombinasyonuna mümkün olduğunca çok benzerlik göstermesi gerekmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

PETTLEP modeli spor performansını artırmak adına iyi bir yöntemdir. Hem çocuklarda ve yetişkinlerde hem de amatör ve elit sporcularda işe yarar bir yöntem olarak kullanılabilir. PETTLEP'in bir kısmını değil bütün parçaları bir arada kullanıldığında daha güçlü bir yöntem olduğu araştırmalarda gözlenmektedir (Smith, 2010). Kişilere özel olarak, bütün PETTLEP bileşenlerini, duyuları ve duyguları içinde barındıran hazırlanmış bir imgeleme müdahalesinin, performans gelişimi açısından etkili olduğu söylenebilir.

Bu model tarafından sağlanan imgeleme göstergeleri, imgelemenin kendisinin özelliklerini kapsamakla kalmaz, aynı zamanda imgelemenin fiziksel özelliklerini de içerir. Örneğin, modelin fiziksel bileşeninde Holmes ve Collins (2001), hareketlerin fiili eyleme benzerlik gösterdiğini, imgeleme esnasında fiziksel olarak da hareket edildiğini ileri sürmektedir. Her ne kadar model motivasyonel imgelemeyi kapsamıyor olsa da, duygusal bileşende araştırmacılar, imgelemenin fiili eylemin uyandırdığı aynı uyarımı içermesi gerektiğini savunmaktadır.

Daha belirgin ifade edersek araştırmacılar, yarışma senaryoları, stres veya baskıdan doğan uyarımın bileşenlerini artırdığını ima ettiği için, model tarafından orta şiddetteki bir uyarım tavsiye edilmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

Pettlep Modeline Ait Unsurlar Aşağıda Açıklanmıştır

Fiziksel: Bir uygulayıcının yapabileceği imgelemenin fiziksel doğası ile ilgilidir. Sporcular ihtiyaçlarının motor programları, Sporcu, gereksinimlerinin motor programlar ya da kaygı yönelimleri için mi olduğunu yoksa gevşeme ve dinlenme teknikleri ile ilgili mi olduğunu belirleyebilmelidir.

Çevre: Kullanıcının, uyarıcı materyalleri (video, fotoğraf, senaryo gibi.) kullanmasını içermektedir. Bu materyaller kişiselleştirilmiş ve çevreyi tipik olarak

taklit eden materyallerdir. Eğer mümkünse kullanılan ortam gerçek performans ortamı ile benzer olmalıdır.

Görev: İmgelemenin, uygulanan becerinin doğasının, uygulayıcının yetenek seviyesinin ve perspektifinin yerine kullanıldığını ifade eder.

Zamanlama: Uygulanan imgelemenin gerçek zamanda yapılmasının önemini vurgular.

ğrenme: Yeni beceriler öğrenildikçe, imgeleme içeriğinin tekrar edilme ve yenilenme ihtiyacı üzerine odaklanır.

Duygu: Uygulayıcılar için kendi imgelerine duygusal bileşenleri dahil etme ihtiyacı anlamına gelir.

Perspektif: İe dönük imgelemenin önceliğinde bir rehber durumundadır, fakat aktiviteye dayanarak, dıőa dönük imgelemeyi dahil etme, uygulayıcı için uygun bir strateji olabilir (Holmes 2002, Weinberg and Gould 1995).

2.6.2. İmgelemede 4’N Modeli

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) nitel bir yaklaşım kullanarak sporcuların nerede, ne zaman, ne/neyi ve neden imgelemeyi kullandıklarını ayrıntılı biçimde açıklamışlardır (four W’s imagery).

- **Nerede** / İmgeleme nerede kullanılır?
- **Ne zaman** / İmgeleme ne zaman kullanılır?
- **Ne** / Neyi imgelersin?
- **Neden** / İmgeleme neden kullanılır?

Nerede: Antrenman ve performans aktiviteleri içinde imgeleme kullanımı ile ilgilidir. Son dönemdeki kanıtlar, sporcuların imgelemeyi, çalışma durumundan çok yarıőın olduğu ortamlarda daha düzenli kullandıklarını göstermiştir (Munroe ve ark., 2000). Sonuç olarak, sporcular beceri öğreniminden çok performans arttırma veya yürütme için imgeleme kullanmaktadır (Salmon, Hall, ve Haslam, 1994).

Ne zaman: Uygulamayla ilgili olarak, sporcular imgelemeyi yarışma esnasında, öncesinde veya sonrasında kullanmaktadırlar (Salmon ve ark., 1994).

Ne/Neyi: Sporcuların neyi imgelediği, sporda imgelemenin içerik ve niteliğe dayalı yapısının imgeleme kullanımında ‘ne’ yin yerine geçtiğini ifade eder. İçeriğin alt kategorisi; bölümleri, etkinliği, imgelemenin doğasını, çevreyi, imgeleme tipini ve kontrol edilebilirliği içerir (Munroe ve ark., 1998).

Neden: Sporcuların imgelemeyi çeşitli nedenlerden dolayı kullandıkları biliniyor. Örneğin performans artışı ya da bir hedefe odaklanmak için imgeleme kullanılabilir.

Munroe ve ark (1998)’in çalışmaları, sporcuların neden imgeleme yaptıklarıyla ilgili fonksiyonel unsurların yerine kullanımı olarak imgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel yapısı açısından Martin (1999) ve arkadaşlarının çalışmaları ile iç içedir.

2.6.3. Sporda İmgelemeyi Birleştirme Modeli (MIIMS)

Spor psikolojisinde son otuz yılda yapılan araştırmalarda bulunan imgeleme türlerinin, sonuçlarının ve işlevlerinin bazı kombinasyonları, daha kapsamlı teorik bir modelin oluşturulmasını gerektirmiştir.

Bugüne kadar Sporda İmgelemeyi Birleştirme Modeli’nin en yeni ve en kapsamlı teorik modeli, Sporda Motor İmgeleme Birleştirici Modelidir (MIIMS, Guillot ve Collet, 2008). Bu model, hem spor psikolojisi imgeleme araştırmalarında bulunan bazı bulguları hem de mevcut teorik ve pratik modelleri dikkate alır. Bu modelin hedefi görsel, kinestetik, dokunsal, duyuşsal gibi farklı imgeleme türlerini birleştirerek hareketin tam zihinsel versiyonunu yaratmaktır.

Araştırmacıların amacı, bugüne kadar edinilen bilgileri içeren ve yeni araştırma alanlarını işaret eden bir model yaratılmasında, önceki modellerin zayıf yanlarını ele almaktır (Guillot ve Collet, 2008).

Guillot ve Collet (2008) tarafından ifade edilen ana eleştirilerden bir tanesi, Sporda İmgelemeyi Birleştirme Modelini daha hızlı iyileşme ile ilişkilendiren çok fazla bulgu olmasına rağmen, MI’ya ait hemen hemen bütün modellerin, sakatlanma

rehabilitasyonunda motivasyonel ve bilişsel yönleri göz önünde bulundurmamasıdır (Jackson ve ark., 2001).

Araştırmacılar, MI'nın tüm beş yönünün de sakatlanma rehabilitasyonu içinde yer aldığını savunmaktadır. MIIMS'nin ilginç taraflarından bir tanesi, tüm imgeleme yöntemlerini MI'nın bir parçası olarak görüyor olmasıdır (koklama, dokunma ve işitme dâhil), bu durum ise işlevsel dengin kendi modeli üzerinde etkisi olduğunu kanıtlamaktadır (Guillot ve Collet, 2008).

2.7. İMGELEME ÇEŞİTLERİ

İmgeleme çeşitleri başlığı altında içsel ve dışsal imgeleme çeşitleri ele alınacaktır.

2.7.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede sporcu, belirlemiş olduğu hareketi kendisinin nasıl yaptığını ve bu eylem sırasında vücudunun durumu ve yönelimlerini düşünür. Uygulamayı yapan kendisidir (Karagözoğlu, 2006).

Bu imgelemede, kişi hareketi bedeninin içindeyken yaptığını görür, dikkat ettiği durumları görebilse de, kendi bedenini göremez (Konter, 1999). Örneğin; karşısındaki savunma oyuncusunu çalım atarak geçen bir futbolcu, kaleciyle karşı karşıya kaldığını ve kalecinin pozisyonuna göre kalenin uygun alanına şut çekerek gol attığını canlı bir şekilde düşünüp, bunu zihninde defalarca tekrarlayabilir. Böylece sporcu maç esnasında benzer durumu yaşadığında daha rahat davranacak ve hata yapma olasılığını en aza indirebilecektir.

2.7.2. Dışsal İmgeleme

Kişinin dışardan bir gözlemci gibi kendini izlemesi dışsal imgeleme olarak tanımlanmaktadır. Dışsal imgelemede kişi kendini sanki bir video kaydında ya da

filmde izliyormuş gibi görür. Örneğin, bir beysbol oyuncusu atış yaptığı anı dışsal olarak imgelediğinde, sadece karsısındaki diğer takımın oyuncusunu ve hakemi değil, aynı zamanda tüm oyun alanını görebilecektir. Ancak burada sporcu kendisinin hareketi gerçekleştirdiğini dışardan izlediği için, kinestetik olarak hareket sürecini daha az hissedecektir (Weinberg ve Gould, 2003).

Sonuç olarak; içsel ve dışsal imgeleme ile ilgili yapılan araştırmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye oranla daha yararlı olduğunun belirtildiği ifade edilmektedir. Bunun nedeni olarak, kişinin, içsel imgelemede belirli bir hareket esnasındaki performansında oluşan hisleri tecrübe ettiği belirtilmiştir. Beceri yaparken kaslarda hissedilen elektriksel aktivite içsel imgelemede daha yüksektir. Bu kas hareketlerinin daha önce düşünülmüş becerileri, normal performans sırasında daha otomatik olarak yapılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda ise dışsal imgelemenin en az içsel imgeleme kadar yararlı olduğunu belirtilmiştir. Dışsal imgelemede, düşüncelerin temiz, kontrol edilebilir ve detaylı olmasının imgelemeyi etkili kılacağı ifade edilmiştir. Son olarak kişinin yapacağı işteki beceri veya durumlara bağlı olarak imgelemenin iki çeşidinin de birlikte kullanılabileceği belirtilmiştir (Weinberg ve Richardson, 2008).

2.8. SPORDA İMGELEME KULLANIMLARI

İmgelemenin, sporcu performansını büyük oranda etkileyen kilit zihinsel etmenlerin iyileştirilmesiyle, performansı artırdığı ortaya konmuştur (Callow ve Hardy, 2001; Taylor ve Wilson, 2005).

Özellikle Moritz ve ark., (1996), sporcular genel stratejileri ve taktikleri, belirli beceri ve oyunları, olumlu öz-görevlerin başarılı kullanımını ve toplamda performansı tekrar ederlerken, zihinsel imgelemenin performansı artırabileceğini önermiştir.

2.8.1. Uyarılma, Motivasyon ve Kendine Güven

Paivio (1985), sporcular için imgelemenin kritik bir faktörünün, diğer pekiştiriciler net şekilde mevcut değilken, kendi motivasyon seviyeleri olabileceğini ortaya atmıştır.

Motivasyonel-Özel (MS) imgeleme, belirli hedefleri ve hedefe odaklı davranışları içerir. Örneğin kendini bir etkinlikte bir kupa alırken ve takım arkadaşları ve antrenörü tarafından muhteşem performansı için tebrik edilirken canlandırmak gibi.

Motivasyonel Genel-Ustalık (MG-M) imgeleme, motivasyonel ve ustalık perspektifi işlevi olarak görev görür (Murphy ve Martin, 2002). MG-M imgelemenin içeriği, etkin başa çıkma ve zorlu koşullarda ustalaşmayı kapsar. Örneğin rekabetçi yarışma durumları sırasında kendine güvendiğini, odaklandığını ve zorluklarla başa çıkabildiğini zihninde canlandırma gibi.

Motivasyonel genel-uyarılma (MG-A) imgeleme, spor bağlamında duygusal deneyimler üzerine odaklanır. MG-A imgeleme, spor müsabakasıyla bağlantılı olarak rahatlama hislerini, stresi, uyarılmayı ve kaygıyı temsil eder (Murphy ve Martin, 2002).

Paivio (1985), motor becerileri fiziksel olarak pratik etmenin sıklığını, sürekliliğini ve verimliliğini artırma yoluyla imgelemenin, motive davranışların performansını artırabileceğini ortaya koymuştur.

Martin ve Hall (1995) tarafından yapılan çalışmada, tamamı başlangıç seviyesindeki golfçüler olan 39 üniversite öğrencisini, imgeleme performansı grubu veya kontrol grubuna gelişigüzel seçmiştir. Tüm katılımcılar bir golf topuna nasıl vurmaları gerektiğine dair yedi eğitim seansını tamamlamıştır, bu yedi seanstan ilk üç tanesi sadece topa vurma tekniğinin eğitimi üzerine ve son üç tanesi ise performans üzerine odaklanmıştır. Elde edilen sonuçlar, kontrol grubundakilerle kıyaslandığında imgeleme eğitimi grubundaki katılımcıların, gözetimli eğitimin ardından serbest zaman süresinde golf topuna vurma görevini çalışırken belirgin şekilde daha fazla zaman harcadıklarını göstermiştir. Ayrıca imgeleme grubundaki katılımcıların, daha yüksek öz-yeterliğe, daha gerçekçi beklentilere sahip oldukları ve deneysel ortam dışında kendi eğitim programlarına daha sadık kaldıkları bulunmuştur.

Bu bulgulardan yola çıkarak, bir kişi belirli bir hedefi başarmayı amaçladığında, pratik yapmaya eğitime bağlı kalmaya devam etme açısından, zihinsel imgelemenin motivasyon ve kendine güven üzerinde büyük bir etkisinin olduğu sonucuna varılabilir. Paivio'nun imgeleme-motivasyon ilişkisi doğrultusunda, imgelemenin spesifik motive edici işlevi hedefe odaklanmış davranışları içerebilirken, imgeleme; hem istenen hedefleri hem de bu hedeflere ulaşmayla ilgili aktiviteleri ve sonuçları cisimleştirmede kullanılabilir.

2.8.2. Beceri Öğrenme ve Performans

Yeni beceriler öğrenirken imgeleme gereklidir. Ancak beceriler öğrenildikten ve sporcu elit seviyeye ulaştıktan sonra, genellikle gerekmez. Bu noktadan sonra imgeleme sadece bu becerileri iyi bir seviyede tutmak için önemli ve gereklidir. Hata bulma ve düzeltme de, imgeleme bir sonraki fiziksel çalışma bölümünden veya yarışsal performanstan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabilir (Demirel 1993).

İmgeleme zihinsel tasarım veya bilişsel planı elde etmede yardımcı olmaktadır. Bilişsel-Genel (CG) imgeleme, bir yarışma etkinliğiyle ilgili olarak oyun planı ve oyun stratejileri anlamına gelir, örneğin basketbolda baskılı savunma gibi (Hall ve ark., 1998). Bu yolla imgeleme kullanımı, sporcuların branşlarında teknik becerileri elde etmeyi öğrenmesini sağlar. Beceri öğrenimi modellerinde, öğrenmenin ilk evresi öğrencinin hareket becerisi kavramını anlamaya çalışmasında bilişsel bir aşama olarak belirlenir (Gentile 2000).

İmgeleme ilgili literatürün büyük bir kısmı, yoğun şekilde Bilişsel-Özel (CS) imgelemenin etkilerini inceler. CS imgeleme büyük oranda belirli spor becerilerinin tekrar edilmesine dayanır. Diğer bilinen beceriler arasında basketbolda serbest atış, jimnastikte denge kalası rutinleri, beysbolda blokaj ve tüm golf oyunundaki beceriler yer alır.

2.8.3. Stratejiler ve Problem Çözme

Bireysel motor becerilerinin öğrenilmesi ve tekrar edilmesi için imgelemenin kullanılmasına ek olarak sporcular, oyun planlarını, taktiklerini ve stratejilerini öğrenmek ve tekrar etmek için de imgelemeden faydalanmıştır (Feltz ve Landers, 1983; Hecker ve Kaczor, 1988; Paivio, 1985). CG ve CS imgelemenin, taktik becerileri ve stratejileri tekrar etmek ve bir müsabaka etkinliği sırasında doğabilecek beklenmeyen sorunları çözmek için kullanıldıklarında, faydalı olabilecekleri önerilmiştir (Guillot ve Collet, 2008).

Bugüne kadar spor etkinlikleri için bilişsel planların yapılmasında, imgelemenin kullanılmasını araştıran çok az sayıda araştırma mevcuttur. Fakat oyun planlarının ve stratejilerinin, ilk önce CS ve CG imgelemenin kullanılması ve sonrasında zihinsel olarak pratik edilmeleri yoluyla geliştirilebileceği ve öğrenilebileceği ileri sürülmüştür (Guillot ve Collet, 2008).

Takım sporları alanında sporcular, her üyenin kendi rolüyle ilgili farkındalıklarını artırabilirler ve kendilerini, diğer katılımcılar arasında zaman ve mekan açısından nasıl konumlandıracaklarını görebilirler (Guillot, Nadrowska ve Collet, 2009). Bunun yanı sıra hem oyuncular hem de antrenörler, oyun planları ve stratejileri geliştirip, müsabaka öncesinde belirli rakiplere karşı kullanabilirler (Martens, 2004). İmgeleme aynı zamanda, bir sporcunun performans öncesi rutinine, belli bir stratejiyi müsabaka etkinliği öncesinde detaylarıyla ele alma aracı olarak da entegre edilebilir (Guillot ve Collet, 2008). Son olarak sporcular, imgelemeyi, bir etkinlik sırasında ortaya çıkabilecek zamanlama zorlukları, teknik ve taktik zorluklarla başa çıkmada ya da belirli bir rakibe karşı kullanabilirler.

2.8.4. Müsabaka Öncesi İmgeleme

Performanslarında artış elde etmek için sporcular, imgelemeyi sürekli ve sistematik bir şekilde kullanmalıdır. Araştırmalar da, performanstan hemen önce yapılan imgelemenin performansı artırabileceğini önermektedir (Malouff, McGee, Halford, ve Rook, 2008; Mamassis, ve Doganis, 2004; Martin ve ark., 1999).

Sporcular, bir spor performansına yaklaştıklarında rutinlerinin bir parçası olarak yaygın şekilde olumlu imgelemeden faydalanırlar. Ayrıca çoğu sporcu, imgelemeyi en sık olarak performansın hemen öncesinde kullandıklarını belirtmiştir (Cumming ve ark., 2006).

Short ve ark., (2002), çeşitli beden eğitimi ve egzersiz bilimi derslerinden 83 öğrenciyi çalışmalarına dâhil ederek, performans ve öz-yeterlik üzerine kolaylaştırıcı imgelemenin etkilerini incelemiştir. Bu çalışmanın bulguları, golf topuna vurma görevinin hemen öncesinde kolaylaştırıcı imgelemenin uygulanmasının, performansı ve bireysel öz-yeterliği artırdığını göstermiştir.

Sonuç olarak müsabaka öncesi yapılan imgeleme egzersizi sırasında sporcular, dikkatlerini dağıtan olumsuz düşünceleri ve ardından gelebilecek olumsuz sonuçları kafalarından uzaklaştırarak ve görevi nasıl etkin şekilde yerine getirecekleri üzerine odaklanarak performanslarını artırmada imgelemeden faydalanabilirler.

2.8.5. Ağrı Yönetimi ve Rehabilitasyon

Rahatlama ve imgeleme bileşenlerini içeren psikolojik girişimlerin, insanların ağrılı pek çok tıbbi durumla başa çıkmalarına yardımcı olmada etkin oldukları bulunmuştur.

Spor sakatlanmalarının tedavisinde imgeleme, en sık başvuru psikolojik girişimlerden bir tanesidir; çünkü endişeyi ve kaslardaki gerginliği azaltıp, kan akışını artırarak ve güçlü yönleri uyararak iyileşme sürecini büyük ölçüde hızlandırabilir (Green, 1993; Smith, Collins, ve Holmes, 2003; Taylor ve Taylor, 1997).

Hem kronik hem de akut sakatlanmalara maruz kalan sporcular, hem rehabilitasyon hem de müsabaka sırasında ağrıyı yönetmek için imgelemeden faydalanabilir (Taylor ve Wilson, 2005).

Sporcular performansları sırasında küçük sakatlanmalardan dolayı acı ve rahatsızlık duyarlar. İmgeleme ile sporcu yaşamış olduğu küçük sakatlanmalarla başa çıkmayı öğrenebilir (Garry ve Morrissey 2000).

2.9. İMGELEMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Araştırmacılar etkin bir imgeleme için aşağıdaki noktaların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmektedirler:

1. Bireyin gereksinimlerini analiz etmek
2. İmgelenecek hedef davranışı belirlemek
3. İmgelemeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek
4. Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek
5. Uygulamayla ilgili olarak sporcuyla eğitim
6. Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek: Sporcu beceriyi başarıyla imgelediğinde kendi kendisini pekiştirmesi. Örneğin bravo, bak gerçekleştirdin, ben yetenekli bir sporcuym. başardım gibi. Olumsuz pekiştirmelere kesinlikle izin verilmemesi gerektiği, bunun, sporcunun kendine olan güvenini azaltacağı ifade edilmektedir.
7. Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek (Tiryaki, 2000).

2.10. REKABET GÜCÜ SEVİYESİ VE İMGELEME YETENEĞİ

Zihinsel imgeleme, performansın artırılması için sporda en yaygın şekilde kullanılan stratejidir (Morris, Spittle, ve Watt, 2005). Rekabet gücü seviyesi ile sporcunun imgeleme yeteneği ve kullanım sıklığı/biçimi arasında bir ilişkinin var olduğunu açıklayan birçok çalışma vardır.

Cumming ve Hall (2002), elit sporcular ile elit olmayan sporcuları karşılaştırarak, imgelemenin kullanılması ve imgelemenin kullanılmasına ilişkin tavır arasında belirgin bir fark olduğunu bulmuştur. Çalışmadaki elit sporcularla karşılaştırıldığında elit olmayan sporcular, müsabaka sırasında imgelemenin kendi performanslarıyla daha az ilgili olduğunu ve imgeleme egzersizini çok daha az yaptıklarını belirtmiştir.

Benzer şekilde Hall, C. ve ark. (1990), çok çeşitli spor dallarında bile yüksek rekabet gücü seviyesindeki bireylerin, müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında imgeleme egzersizini daha sık yaptıklarını ortaya çıkarmıştır.

Sotoodeh ve ark., (2012) ise, kadın tekvando sporcularından oluşan bir grupta elit sporcuların, kendi sayısız zihinsel becerilerini kullanmada elit olmayan sporcuları geçtiklerini ortaya çıkarmıştır.

Bunun yanı sıra Salmon, Hall ve Haslam (1994), elit sporcuların elit olmayan sporculara göre imgeleme işlevi her ne olursa olsun, imgelemeden çok daha sık yararlandıklarını göstermiştir. Rekabet gücü seviyesi ile imgelemenin kullanılması ve imgeleme yeteneği arasındaki ilişkinin halen açıklama gerektiriyor olmasına karşın, bu ikisi arasında bir bağıntı olduğuna dair yeterli dayanak mevcuttur.

2.11. İMGELEMENİN ÖLÇÜLMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Sporcuların kendi hareketlerini zihinlerinde canlandırmalarıyla ilgili mevcut bilgilerin ölçülmesi için, araştırmaların geçerliliklerini desteklediği birçok değerlendirme aracı mevcuttur.

Hareketi Canlı İmgeleme Ölçeği (VMIQ; Isaac, Marks, & Russel, 1986) bireylerden, 24 farklı hareket için kendi imgelemelerinin canlılıklarına puan vermesini ister, bunu yaparken de hem işi tamamlamaya dair içsel bakış açıları hem de diğerlerini kendi işlerini tamamlarken gözlemlemeye dair dışsal bakış açıları Beşli Likert ölçeğinde değerlendirilir (1 = kusursuz şekilde net ve normal bir görüş kadar canlı, 5 = hiç imgeleme yok, sadece o hareketi düşünüyor olduğunuzu “biliyorsunuz”).

Birincisinin değiştirilmiş bir şekli olan diğer bir değerlendirme aracı **Zihinsel İmgelemenin Canlılığı Ölçeği-2 (VMIQ-2; Roberts, Callow, Hardy, Markland, & Bringer, 2008)**, benzer bir değerlendirme olanağı sağlayan fakat madde sayısının 12 adede düşürüldüğü ölçüm aracıdır. VMIQ üzerine yapılan araştırmalar (Isaac ve ark., 1986), 12 maddelik VMIQ-2 anketinin hem eşzamanlı ve yapısal geçerliliğini hem de faktöriyel geçerliliğini destekler niteliktedir (Roberts ve ark., 2008). Bu bağlamda bu

anketin, bir sporcu grubunda zihinsel imgelemenin canlılığını ölçmede etkin bir yol olduğuna dair ilk kanıtlar verilmiştir.

Hareketi İmgeleme Ölçeği ise (MIQ; Hall ve Pongrac, 1983), imgeleme yeteneğinin hareket rehabilitasyonu bağlamında rolünü araştırırken, kinestetik ve görsel hareket imgelemede bireysel yetenekleri değerlendirmek için geliştirilmiştir.

Değerlendirme ilk başta 9 madde içerirken, şunda en güncel şekli olan **Hareketi İmgeleme-Revize Edilmiş Anketi (MIQ-RS; Gregg, Hall, ve Butler, 2007)**, 14 madde içerir ve bireylerden, çeşitli kol, bacak ve tüm vücut hareketlerini hayallerinde canlandırma kolaylığını puanlamalarını ister. MIQ ve MIQ-RS için Yedili Likert ölçeği kullanılır (1 = hayalimde canlandırma/hissetme çok kolay, 7 = hayalimde canlandırma/hissetme çok zor). Maddelere verilen puanlar toplanarak toplam bir puan edilirken, kinestetik imgeleme ve görsel imgeleme olan iki alt ölçek için de ayrıca puanlar elde edilir.

Hall, Pongrac, ve Buckholz'e göre (1985) MIQ, görsel ve kinestetik imgelemenin her ikisi de sağlıklı yetişkinlerden oluşan bir örnekleme yeterli güvenilir katsayılara sahip olduğu için, güvenilirliklerinin bu şekilde iyi olduğunu kanıtlamıştır.

Son zamanlarda araştırmacılar tarafından popüler olan ölçeklerden biri de Berraklık Görsel İmgeleme Ölçeğidir (**Vividness Of Visual Imagery Questionnaire-VVIQ**). Bu ölçek Marks (1973), tarafından geliştirilmiştir. VVIQ Bette (1909)'in görsel alt ölçeğinden türetilen 16 maddelik bir ölçektir.

VVIQ'den bir süre sonra Isaac Marks ve Russell (1986) tarafından Berraklık Hareket İmgeleme Ölçeği (**Vividness Of Movement Imagery Questionnaire-VMIQ**) geliştirilmiştir. Bu ölçek hareketin kendisi ile ilgili görsel imgelemeyi ve dokunsal (kinestetik) duyguları ölçme iddiasıyla ortaya çıkmıştır. 24 maddesi bulunan bu ölçeğin puanlaması likert ölçeği üzerinde yapılmaktadır (Isaac ve Marks 1986).

Uygulamalı spor psikolojisinde açıklanmaya değer bir diğer ölçek olan Martens (1982) tarafından geliştirilen **Sporda İmgeleme Soru Cetveli (SIQ)**, dört adet yaygın spor deneyimini tanımlar. Bu durumlar şunlardır;

- Başka sporcularla idman yapma,

- Takım arkadaşlarıyla birlikte idman yapma,
- Bir takım arkadaşını izleme
- Karşılaşmada oynama

Bireyler, kendilerine tarif edilen sahneyi zihinlerinde canlandırır ve bu sahneyi, görme, işitme, kinestetik duygu öğelerini içeren Beşli Likert ölçeğinde puanlandırır (Morris ve Summers, 1995).

Araştırmacılar ayrıca kişilerin imgelemeyi nasıl kullandıklarını da anlamaya çalışmaktadır. İmgelemenin Kullanılması Anketi (**IUQ; Hall ve ark., 1990**) imgelemenin nasıl kullanıldığı, bireylerin imgeleme yaparken içsel ve dışsal bakış açılarını kullanıp kullanmadıkları ve imgeleme seanslarının nasıl yapılandırıldığı hakkında bilgi toplamak için tasarlanmıştır.

Son olarak bu araştırma çalışmasında kullanılan spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) **Hall ve ark., (1998)** tarafından geliştirilmiştir. Envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) şeklindedir. Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Özel İmgelemedir. Sporda imgeleme hakkında mevcut araştırmaların çoğu, Sporda İmgeleme Envanterine dayanmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı ve önemi, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama aracı, yöntemi ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma betimsel tarama modeli yöntemi ile yapılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemleridir (Karasar, 2000).

3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmada 2016-2017 sezonunda Ankara, İstanbul, Siirt, Diyarbakır ve Osmaniye illerinde takım sporu olarak futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcuların **Hall ve arkadaşları (1998)** tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılarak sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını; aralarında yaş, cinsiyet ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla değerlendirilmeye alınarak sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır.

3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki futbol, basketbol, voleybol, hentbol, ve buz hokeyi branşlarındaki sporcular oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubunu 5 spor branşından 16-30 yaşları arasında lisanslı, aktif olarak spor hayatına devam eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya 276 erkek 265 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır (**Futbol 69 Erkek, 59 Kadın; Basketbol 49 Erkek, 52 Kadın; Voleybol 38 Erkek, 65 Kadın; Hentbol 57 Erkek, 42 Kadın; Buz Hokeyi 64 Erkek, 47 Kadın**).

3.4. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ

3.4.1. Materyal

Çalışma materyalini, Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) ve uygulamalarına ilişkin örnekler, literatürler, ulusal ve uluslararası yayınlar, raporlar, istatistikler, uygulama çalışmaları, projeler, vb. oluşturmaktadır.

3.4.2. Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ)

Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) **Hall ve arkadaşları (1998)** tarafından geliştirilmiştir. Envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) şeklindedir. Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık ve Motivasyonel Özel İmgelemedir. Türkçe uyarlaması **Kale ve Tiryaki (2012)** tarafından yapılmıştır.

Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Elde edilen dört alt boyut “Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel ustalık’tır“.

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları Bilişsel İmgeleme“ alt boyutu için .81, Motivasyonel Özel alt boyutu için .80, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme için .74, Motivasyonel Özel İmgeleme için .91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için .88, Motivasyonel Genel-Ustalık” için .90 dir.

Tablo 2. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlar ve Kavramsal Açıklamaları

ALT BOYUTLAR	AÇIKLAMA
Bilişsel İmgeleme (BG)	Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasıyla ilgilidir. Örneğin spora özgü becerilerin prova edilmesi gibi imgelemelerdir. Örnek soru: “Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.”
Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖ)	Bu alt boyut başarılı bir performans hedefini imgelemeyi içermektedir. Sporcuların bir maçı kazanma ya da iyi bir performanslarından dolayı tebrik edildiklerini imgelemeleri bu alt boyut kapsamındadır. Örnek soru: “Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığımı hayal ederim.”
Motivasyonel Genel-Ustalık (MG-U)	Önemli olan müsabakalara eşlik eden duyguları içermektedir. Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek soru: “Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.”
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (MG-UY)	Sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşılaştıklarında nasıl başa çıkabilecekleri ile ilgili olan alt boyuttur. Sporcunun kendisini özgüvenli, güçlü ve odaklanmış bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: “Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.”

Tablo 3. SİE Alt Boyutlar, Alt Boyutlardaki Maddeler ve Toplam Madde Sayıları

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

3.4.3. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .89 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak dikkate alınmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımını için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda sporcuların alt boyutlardan almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, ihtiyaç duyulduğunda Post-Hoc (Scheffe) testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 20 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Uygulanan Veri Gruplaması

YAŞ	F	%
16-20 yaş arası	299	55,3
21-25 yaş arası	145	26,8
26-30 yaş arası	97	17,9
Total	541	100,0

Tablo 4'de Analizi gerçekteştirebilmek adına katılımcıların yaşlarına veri gruplaması yapılarak üç farklı gruba ayrılmıştır. Katılımcıların %55,3'ü 16-20 yaş arası 299 kişi, %26,8'i 21-25 yaş arası 145kişi, %17,9'u 26-30 yaş arası 97 kişiden oluşmaktadır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına alınmış 5 spor branşından 541 sporcunun (276 erkek, 265 kadın) betimsel istatistikleri ve sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarından almış oldukları puanlara ilişkin yapılan ANOVA ve T-Testi değerleri verilmiştir.

Tablo 5. Sporda İmgeleme Envateri Maddelerinin Betimsel İstatistikleri

Maddeler	N	\bar{X}	Ss
1-Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	541	5,48	1,328
2-Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	541	5,46	1,325
3-Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	541	5,14	1,684
4-Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	541	5,07	1,387
5-Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	541	5,75	1,401
6-Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	541	5,67	1,524
7-Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	541	4,79	1,350
8-Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	541	5,18	1,756
9-Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	541	5,50	1,371
10-Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	541	5,33	1,641
11-Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	541	4,48	1,790
12-Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	541	5,16	1,627
13-Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	541	5,28	1,279
14- Bir yarışma/oyunda, oyunların/ programların/ bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	541	5,35	1,360

15-Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	541	5,61	1,367
16-Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	541	5,78	1,278
17-Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	541	4,11	1,850
18-Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	541	5,78	1,328
19-Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	541	5,07	1,562
20-Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	541	4,88	1,826
21-Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	541	5,94	1,245

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Kız ve Erkek Sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	ERKEK			KADIN		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Futbol	69	5,40	,98	59	5,52	,78
Basketbol	48	5,10	1,26	52	5,65	,59
Voleybol	38	5,31	1,20	65	5,44	,77
Hentbol	57	5,32	,76	42	5,30	,54
Buz Hokeyi	64	5,15	1,04	47	5,40	,93

Tablo 6’da Sporcuların cinsiyete göre Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında erkek katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması $5,40 \pm 0,98$; basketbol branşındaki puan ortalaması $5,10 \pm 1,26$ voleybol puan ortalaması $5,31 \pm 1,20$ hentbol puan ortalaması $5,32 \pm 0,76$ buz hokeyi puan ortalaması $5,15 \pm 1,04$ ’tür. Kadın katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması $5,52 \pm 0,78$ basketbol branşındaki puan ortalaması $5,65 \pm ,59$ voleybol branşındaki puan ortalaması $5,44 \pm 0,77$ hentbol branşındaki puan ortalaması $5,30 \pm 0,54$ Buz hokeyi branşındaki puan ortalaması $5,40 \pm ,93$ ’tür.

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Kadın ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	ERKEK			KADIN		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Futbol	69	5,69	1,36	59	5,47	1,12
Basketbol	48	4,98	1,24	52	5,47	1,19
Voleybol	38	5,01	1,42	65	5,27	1,05
Hentbol	57	5,36	1,02	42	4,89	,84
Buz Hokeyi	64	4,94	1,63	47	5,00	1,52

Tablo 7’de Sporcuların cinsiyete göre Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında erkek katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması 5,69±1,36; basketbol branşındaki puan ortalaması 4,98±1,24 voleybol branşındaki puan ortalaması 5,01±1,42 hentbol branşındaki puan ortalaması 5,36±1,02 buz hokeyi puan ortalaması 4,94±1,63’tür. Kadın katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması 5,47±1,12 basketbol branşındaki puan ortalaması 5,47±1,19 voleybol branşındaki puan ortalaması 5,27±1,05 hentbol branşındaki puan ortalaması 4,89±0,84 buz hokeyi branşındaki puan ortalaması 5,40±1,52’dir.

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Kız ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	ERKEK			KADIN		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Futbol	69	4,36	1,38	59	5,15	1,08
Basketbol	48	4,14	1,42	52	5,08	1,20
Voleybol	38	4,61	1,36	65	5,03	1,07
Hentbol	57	4,85	,99	42	4,70	1,00
Buz Hokeyi	64	4,31	1,35	47	4,85	1,11

Tablo 8’de Sporcuların cinsiyete göre Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında erkek katılımcıların futbol

branşındaki puan ortalaması $4,36 \pm 1,38$; basketbol branşındaki puan ortalaması $4,14 \pm 1,42$ voleybol branşındaki puan ortalaması $5,61 \pm 1,36$ hentbol branşındaki puan ortalaması $4,85 \pm 0,99$ buz hokeyi puan ortalaması $4,31 \pm 1,35$ 'tir. Kadın katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması $5,15 \pm 1,08$ basketbol branşındaki puan ortalaması $5,08 \pm 1,20$ voleybol branşındaki puan ortalaması $5,03 \pm 1,07$ hentbol branşındaki puan ortalaması $4,70 \pm 1,00$ buz hokeyi branşındaki puan ortalaması $4,85 \pm 1,11$ 'dir.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Kadın ve Erkek Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	ERKEK			KADIN		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Futbol	69	6,00	1,08	59	5,91	1,03
Basketbol	48	5,58	1,39	52	6,26	,60
Voleybol	38	5,44	1,15	65	5,88	,96
Hentbol	57	5,84	,86	42	5,94	,89
Buz Hokeyi	64	5,64	1,10	47	5,71	1,14

Tablo 9'da Sporcuların cinsiyete göre Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında erkek katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması $6,00 \pm 1,08$; basketbol branşındaki puan ortalaması $5,58 \pm 1,39$ voleybol branşındaki puan ortalaması $5,44 \pm 1,15$ hentbol branşındaki puan ortalaması $4,84 \pm 0,86$ buz hokeyi puan ortalaması $5,64 \pm 1,10$ 'tir. Kadın katılımcıların futbol branşındaki puan ortalaması $5,91 \pm 1,03$ basketbol branşındaki puan ortalaması $6,26 \pm 0,60$ voleybol branşındaki puan ortalaması $5,88 \pm 0,96$ hentbol branşındaki puan ortalaması $5,94 \pm 0,89$ buz hokeyi branşındaki puan ortalaması $5,71 \pm 1,14$ 'dür.

Tablo 10. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Bilişsel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	N	\bar{X}	Ss
Futbol	128	5,45	,89
Basketbol	100	5,39	1,00
Voleybol	103	5,39	,95
Hentbol	99	5,31	,67
Buz Hokeyi	111	5,26	1,00

Tablo 10’da Sporcuların Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikleri cinsiyetleri göz önünde bulundurulmadan değerlendirdiğimizde puan ortalamaları yüksek olan branşlar arasında ilk sırada **Futbol (5,45)** yer alırken ikinci sırada **(5,39)** puan ortalaması ile **Basketbol** ve **Voleybol** branşındaki sporcular gelmektedir.

Tablo 11. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	N	\bar{X}	Ss
Futbol	128	5,59	1,25
Basketbol	100	5,24	1,23
Voleybol	103	5,18	1,20
Hentbol	99	5,16	,97
Buz Hokeyi	111	4,96	1,58

Tablo 11’de Sporcuların Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikleri cinsiyetleri göz önünde bulundurulmadan değerlendirdiğimizde puan ortalamaları yüksek olan branşlar arasında ilk sırada **Futbol (5,59)** yer alırken ikinci sırada **Basketbol (5,24)** branşındaki sporcular gelmektedir

Tablo 12. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	N	\bar{X}	Ss
Futbol	128	4,72	1,31
Basketbol	100	4,63	1,39
Voleybol	103	4,87	1,20
Hentbol	99	4,78	,99
Buz Hokeyi	111	4,54	1,28

Tablo 12’de Sporcuların Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikleri cinsiyetleri göz önünde bulundurmadan değerlendirdiğimizde bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutundan farklı olarak ilk sırada **Voleybol (4,87)** yer alırken ikinci sırada **Hentbol (4,78)** branşındaki sporcular gelmektedir.

Tablo 13. Çalışmaya Katılan Sporcuların SİE Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna İlişkin Betimsel İstatistikler

BRANŞ	N	\bar{X}	Ss
Futbol	128	5,96	1,06
Basketbol	100	5,94	1,10
Voleybol	103	5,72	1,05
Hentbol	99	5,88	,87
Buz Hokeyi	111	5,67	1,11

Tablo 13’de Sporcuların Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikleri cinsiyetleri göz önünde bulundurulmadan değerlendirdiğimizde puan ortalamaları yüksek olan branşlar arasında ilk sırada **Futbol (5,96)** yer alırken ikinci sırada **Basketbol (5,94)** branşındaki sporcular gelmektedir.

Tablo 14. Branşlar Açısından Erkek Sporcuların SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Değişimin Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bilişsel İmgeleme	Futbol	69	5,4010	Gruplararası	3,620	4	,905	,836	,504
	Basketbol	48	5,1042	Grup içi	293,467	271	1,083		
	Voleybol	38	5,3099	Toplam	297,087	275			
	Hentbol	57	5,3236						
	Buz Hokeyi	64	5,1510						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Futbol	69	5,6928	Gruplararası	26,038	4	6,509	3,549	,008*
	Basketbol	48	4,9833	Grup içi	497,069	271	1,834		
	Voleybol	38	5,0105	Toplam	523,107	275			
	Hentbol	57	5,3649						
	Buz Hokeyi	64	4,9375						
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Futbol	69	4,3551	Gruplararası	16,445	4	4,111	2,410	,050
	Basketbol	48	4,1354	Grup içi	462,344	271	1,706		
	Voleybol	38	4,6053	Toplam	478,789	275			
	Hentbol	57	4,8465						
	Buz Hokeyi	64	4,3125						
Motivasyonel Genel Ustalık	Futbol	69	6,0000	Gruplararası	10,442	4	2,610	2,098	,081
	Basketbol	48	5,5833	Grup içi	337,118	271	1,244		
	Voleybol	38	5,4386	Toplam	347,560	275			
	Hentbol	57	5,8363						
	Buz Hokeyi	64	5,6406						
SİE-Genel Ortalama	Futbol	69	5,3568	Gruplararası	7,461	4	1,865	2,183	,085
	Basketbol	48	4,9593	Grup içi	244,455	271	,902		
	Voleybol	38	5,1228	Toplam	251,916	275	,905		
	Hentbol	57	5,3158						
	Buz Hokeyi	64	5,0104						

Tablo 14’de Branşlar açısından erkek sporcuların sporda imgeleme envanterine ait alt boyutların p değerleri incelendiğinde;

- Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ait grupların ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,504 > 0,05$).

- Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,050 > 0,05$).
- Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,081 > 0,05$).
- SİE Genel Ortalamada gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($0,085 > 0,05$).
- Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($0,008 < 0,05$).

Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda hangi branşlar arasında anlamlı fark olduğunu belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc Scheffe testi analiz sonuçlarına bakıldığında futbol branşındaki ile buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Futbolcuların bu boyuttaki ortalama puanı buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 15. Branşlar Açısından Kadın Sporcuların SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Değişimin Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bilişsel İmgeleme	Futbol	59	5,5179	Gruplararası	3,326	4	,832	1,517	,198
	Basketbol	52	5,6517	Grup içi	142,507	260	,548		
	Voleybol	65	5,4444	Toplam	145,834	264			
	Hentbol	42	5,2989						
	Buz Hokeyi	47	5,4043						
Motivasyonel Özel İmgeleme	Futbol	59	5,4678	Gruplararası	13,796	4	3,449	2,566	,039*
	Basketbol	52	5,4692	Grup içi	349,420	260	1,344		
	Voleybol	65	5,2738	Toplam	363,217	264			
	Hentbol	42	4,8905						
	Buz Hokeyi	47	4,9957						
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Futbol	59	5,1525	Gruplararası	6,618	4	1,655	1,372	,244
	Basketbol	52	5,0817	Grup içi	313,555	260	1,206		
	Voleybol	65	5,0308	Toplam	320,174	264			
	Hentbol	42	4,6964						
	Buz Hokeyi	47	4,8511						
Motivasyonel Genel Ustalık	Futbol	59	5,9096	Gruplararası	8,236	4	2,059	2,315	,058
	Basketbol	52	6,2628	Grup içi	231,243	260	,889		
	Voleybol	65	5,8769	Toplam	239,478	264			
	Hentbol	42	5,9365						
	Buz Hokeyi	47	5,7092						
SİE-Genel Ortalama	Futbol	59	5,4923	Gruplararası	5,509	4	1,377	2,825	,025*
	Basketbol	52	5,5870	Grup içi	126,739	260	,487		
	Voleybol	65	5,3868	Toplam	132,248	264			
	Hentbol	42	5,1780						
	Buz Hokeyi	47	5,2452						

Tablo 15’de Branşlar açısından kadın sporcuların sporda imgeleme envanterine ait alt boyutların p değerleri incelendiğinde;

- Bilişsel İmgeleme alt boyutuna ait grupların ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,198 > 0,05$).

- Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,244 > 0,05$).
- Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($0,058 > 0,05$).
- Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($0,039 < 0,05$).
- SİE Genel Ortalamada gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($0,025 < 0,05$).

Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ve SİE genel ortalamada hangi branşlar arasında anlamlı fark olduğunu belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc Scheffe testi analiz sonuçlarına bakıldığında Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda futbol ve basketbol branşındaki sporcular ile hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Futbol ve basketbol branşındaki sporcuların bu boyuttaki ortalama puanı hentbol ve buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksektir ($p < 0,05$).

SİE genel ortalamada ise basketbol branşındaki sporcular ile buz hokeyi ve hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Basketbol branşındaki sporcuların SİE genel ortalamada hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporculara göre ortalama puanı anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca SİE genel ortalamada futbol ve hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Futbol branşındaki sporcuların ortalama puanı hentbol branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 16. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	Değişimin Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bilişsel İmgeleme	16-20	299	5,3501	Gruplararası	,236	2	,118	,142	,868
	21-25	145	5,3678	Grup içi	448,556	538	,834		
	26-30	97	5,4066	Toplam	448,792	540			
Motivasyonel Özel İmgeleme	16-20	299	5,3371	Gruplararası	6,466	2	3,233	1,977	,140
	21-25	145	5,1131	Grup içi	879,878	538	1,635		
	26-30	97	5,1237	Toplam	886,345	540			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	16-20	299	4,7316	Gruplararası	4,125	2	2,062	1,330	,265
	21-25	145	4,7793	Grup içi	834,272	538	1,551		
	26-30	97	4,5258	Toplam	838,397	540			
Motivasyonel Genel Ustalık	16-20	299	5,8629	Gruplararası	2,826	2	1,413	1,288	,277
	21-25	145	5,7195	Grup içi	589,979	538	1,097		
	26-30	97	5,9175	Toplam	592,805	540			
SİE-Genel Ortalama	16-20	299	5,3024	Gruplararası	,442	2	,221	,304	,738
	21-25	145	5,2453	Grup içi	390,549	538	,726		
	26-30	97	5,2445	Toplam	390,990	540	,118		

Tablo 16’da Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA test sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; sporcuların yaş değişkenine göre SİE alt boyutlarında ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 17. Erkek Sporcuların Süre Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Süre	N	\bar{X}	Değişimin Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bilişsel İmgeleme	1-5	76	5,0541	Gruplararası	9,289	2	4,644	4,406	,013*
	6-10	113	5,2075	Grup içi	287,798	273	1,054		
	11-+	87	5,5172	Toplam	297,087	275			
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-5	76	5,0816	Gruplararası	2,430	2	1,215	,637	,530
	6-10	113	5,2779	Grup içi	520,676	273	1,907		
	11-+	87	5,3057	Toplam	523,107	275			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-5	76	4,4178	Gruplararası	,832	2	,416	,237	,789
	6-10	113	4,3982	Grup içi	477,957	273	1,751		
	11-+	87	4,5230	Toplam	478,789	275			
Motivasyonel Genel Uсталık	1-5	76	5,5175	Gruplararası	9,108	2	4,554	3,673	,027
	6-10	113	5,6873	Grup içi	338,452	273	1,240		
	11-+	87	5,9808	Toplam	347,560	275			
SİE-Genel Ortalama	1-5	76	5,0056	Gruplararası	4,787	2	2,394	2,644	,073
	6-10	113	5,1386	Grup içi	247,129	273	,905		
	11-+	87	5,3437	Toplam	251,916	275			

Tablo 17’de Erkek sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının süre değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA test sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; erkek sporcuların süre değişkenine göre Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutlarında ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların bu alt boyutlarda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 18. Kadın Sporcuların Süre Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Süre	N	\bar{X}	Değişimin Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Bilişsel imgeleme	1-5	100	5,5467	Grupllararası	1,241	2	,620	1,124	,327
	6-10	130	5,4487	Grup içi	144,593	262	,552		
	11+	35	5,5497	Toplam	145,834	264			
Motivasyonel-Özel İmgeleme	1-5	100	5,3860	Grupllararası	4,087	2	2,043	1,491	,227
	6-10	130	5,1985	Grup içi	359,130	262	1,371		
	11+	35	5,3971	Toplam	363,217	264			
Motivasyonel-Genel Uyarılmışlık	1-5	100	4,9400	Grupllararası	15,160	2	7,580	6,511	,002*
	6-10	130	5,0231	Grup içi	305,014	262	1,164		
	11+	35	5,3857	Toplam	320,174	264			
Motivasyonel-Genel Uсталık	1-5	100	5,9433	Grupllararası	2,135	2	1,068	1,179	,309
	6-10	130	5,9026	Grup içi	237,343	262	,906		
	11+	35	5,9810	Toplam	239,478	264			
SİE-Genel Ortalama	1-5	100	5,1019	Grupllararası	3,404	2	1,702	3,461	,033*
	6-10	130	5,3729	Grup içi	128,844	262	,492		
	11+	35	5,6442	Toplam	132,248	264			

Tablo 18’de Kadın sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının süre değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA test sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; kadın sporcuların süre değişkenine göre SİE genel ortalama ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların hem SİE genel ortalama hem de Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 19. Kadın ve Erkek Sporcuların SİE'nin Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Bilişsel imgeleme	Erkek	276	5,26	1,04	-2.673	0,008*
	Kadın	265	5,47	,74		
Motivasyonel-Özel İmgeleme	Erkek	276	5,23	1,38	-115	0,909
	Kadın	265	5,25	1,17		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Erkek	276	4,44	1,32	-5.158	0,000*
	Kadın	265	4,98	1,10		
Motivasyonel Genel-Uсталık	Erkek	276	5,73	1,12	-2.301	0,022*
	Kadın	265	5,94	,95		
SİE Genel Ortalama	Erkek	276	5,16	,95	-3,095	0,002
	Kadın	265	5,39	,70	-3,113	

Tablo 19'da araştırmaya katılan kız ve erkek sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları görülmektedir.

- Katılımcıların cinsiyetleri ile sporda imgeleme envanteri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H0: Katılımcıların sporda imgeleme envanterine ait alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

H1: Katılımcıların sporda imgeleme envanterine ait alt boyutları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu sonuca göre kadın ve erkek sporcuların SİE Genel Ortalama, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak 3 alt boyutumuzda H1 hipotezimiz kabul edilmektedir. Buna göre araştırmaya katılan kadın sporcuların SİE genel ortalama ve bu alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlar erkek sporculardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ise p:0,909 anlamlılık düzeyi 0,050'den çok yüksek olduğu için H0 hipotezi kabul edilmektedir. Yani Motivasyonel Özel İmgeleme boyutu cinsiyete göre anlamlı değildir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor alanında imgeleme kullanımı üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall 2001).

Sporda performansı etkileyen faktörler dikkate alındığında yüksek performansa sahip olmak için yalnızca fiziksel becerileri geliştirmenin yeterli olmadığı aynı zamanda sporcunun zihinsel beceri performansının da geliştirmenin önemli olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. İmgeleme ile ilgili günümüze kadar birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların değerlendirilmesi, sporcuların müsabakalar için yaptıkları psikolojik hazırlıklarına çeşitli şekillerde ışık tuttuğu gibi gelecekte yapılacak araştırma yönelimleri içinde önemli bir yere sahiptir.

Zihinsel bir beceri olan imgeleme üzerine yapılan sayısız çalışma, imgelemenin spor performansı sonuçları üzerinde belirli bir etkisinin olduğu sonucuna varmıştır.

Hall, Gregg ve Hanton (2007), altı elit heptatlon sporcusuna yarı yapılandırılmış görüşme uygulayarak, imgelemenin etkinliğini azaltan etmenlerden bir tanesinin imgelemenin kalitesi olduğunu bulmuştur.

Benzer şekilde Omar-Fauzee, Daud, Abdullah ve Rashid (2009), SIQ (Hall ve ark. 1998) anketini uygulamış ve çeşitli spor dallarında çeşitli rekabet gücü seviyelerindeki 106 sporcunun başa çıkma becerilerini ölçmüşler, sporcuların imgeleme becerilerinin, başa çıkma becerilerini ve performanslarını etkilediğini bulmuşlardır. Bu bağlamda bir sporcunun imgeleme yeteneği, imgelemenin kullanılması vasıtasıyla kendi performansını artırma yeteneğinde önemli bir etmendir.

Feltz ve Reissinger (1990), bir çeşit motive edici imgeleme olan duygusal imgeleme uygulanan ve olumlu performans geribildirim verilen bireylerin, sadece geribildirim verilen bireylere ve 10 kontrol grubu üyesine göre çok daha iyi performans gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır.

Martin ve Hall 1995, tarafından yapılan bir diğer çalışmada; olumlu sonuçlar getiren imgelemeyi içeren imgeleme tedavisinin uygulandığı golfçülerin, kontrol

gurubuna göre, golf vuruşlarını daha sık pratik ettiklerini, kendileri için daha yüksek hedefler belirlediklerini ve daha gerçekçi beklentilerinin olduklarını göstermiştir.

Hall, Rodgers ve Barr (1990), sporcular tarafından imgelemenin kullanılmasını değerlendirmiş ve bunun için ise altı farklı sporu (futbol, buz hokeyi, Amerikan futbolu, squash, jimnastik ve artistik buz pateni) temsil eden 381 sporcuya 37 maddelik bir anketi uygulamışlardır. Bu çalışmada sporcu örnekleme, imgelemenin sıklıkla kullanıldığını, motivasyonel imgelemenin ise diğer imgeleme biçimlerine göre daha sık kullanıldığını göstermiştir. Araştırmacılar, müsabakada kullanılan imgelemenin, müsabaka sırasında sporcuların kendi duygularını ve uyarılma düzeylerini kontrol etme çabalarında bir rol oynayabileceği varsayımında bulunmuştur.

Feltz ve Landers (1983), imgelemenin motor becerilerin öğrenilmesine ve performans arttırılmasını ilişkin bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada motor beceri öncesi imgelemenin performans arttırılmasına yardımcı olup olmadığı üzerinde durulmuştur. Konuyla alakalı kesin bir yanıt sağlanamadığından soruya açıklık getirmek üzere bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. İmgeleme ile ilgili yapılan 60 araştırma analize alınmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bir motor beceriyi zihinsel olarak uygulamanın, hiç uygulama yapmamaya göre performansı daha iyi etkilediği bulunmuştur.

McKenzie ve Howe (1997), 15 haftalık imgeleme eğitimi programı uygulanan dart atıcıları arasında, imgeleme eğitimi almayan katılımcılara kıyasla, skorların iyileştiğini ortaya çıkarmıştır.

Mendoza ve Wichman (1978), tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise imgeleme antrenmanlarının dart atışı performansına etkisini test etmişlerdir. Çalışmalarında araştırmacılar, 6 hafta süren ve her gün iki defa 15 dakika uygulanan imgeleme antrenmanı uygulamışlardır. Çalışma sonucunda deney grubunun kontrol grubundan daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur.

Munroe ve ark., (1998), yaptıkları çalışmada sporcuların imgeleme kullanımlarını test etmiştir. Sonuç olarak imgelemenin 5 türünü kullandıklarını ve özellikle yarışma dönemi yaklaştıkça kullanımlarının dereceli olarak arttığını bulmuşlardır.

Yukarıda belirtilen araştırmalar, bu araştırmanın önemini ve etkilerini göstermektedir. Psikolojinin temel niteliği olan imgelemenin, sporcularla yapılan çalışmalarda olumlu sonuç verdiğini desteklemektedir.

Bu bağlamda farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla cinsiyete göre yapılan ANOVA testi sonucunda erkek futbolcuların Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda buz hokeyi branşındaki sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur ($p>0.05$).

Kadın sporcularda ise Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ve SİE genel ortalamada farklılıklar bulunmuştur (Tablo 15). Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda futbol ve basketbol branşındaki sporcular ile hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Futbol ve basketbol branşındaki sporcuların bu boyuttaki ortalama puanı hentbol ve buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksektir.

SİE genel ortalamada ise basketbol branşındaki sporcular ile buz hokeyi ve hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Basketbol branşındaki sporcuların SİE genel ortalamada hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporculara göre ortalama puanı anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca SİE genel ortalamada futbol ve hentbol branşındaki sporcular arasında da farklılıklar saptanmıştır. Futbol branşındaki sporcuların ortalama puanı hentbol branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Karşılaşılan bu farklılıkların araştırmaya katılan sporcuların yarışma düzeyleriyle ilgili olduğu düşünölmektedir. Futbol ve basketbol branşındaki sporcuların buz hokeyi ve hentbol branşındaki sporculara göre yarışma düzeyleri profesyonel gruptan oluşmaktadır. Nitekim bu sonuçları destekler şekilde Cumming ve Hall (2002), elit sporcular ile elit olmayan sporcuları karşılaştırarak, elit olmayan sporcuların müsabaka sırasında imgelemenin kendi performanslarıyla daha az ilgili olduğunu ve imgeleme egzersizini çok daha az yaptıklarını belirtmiştir.

Benzer şekilde Salmon ve ark, (1994) tarafından yapılmış bir çalışmada, elit sporcuların imgelemeyi elit olmayan sporculara göre daha sık kullandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların SİE'nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin T-Testi sonucunda, kadın sporcuların SİE genel ortalamada, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel-Uсталık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur ($p>0.05$).

Borman ve Kurdek (1987), yaptıkları çalışmada cinsiyete bağlı farklılıkların algılama dahil zihinsel becerilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Bar ve Hall (1992) ise, yaptıkları bir çalışmada kadın sporcuların imgelemeyi erkeklerden daha fazla kullandığını bulmuştur. Bu tez çalışmasının sonuçları, bu araştırmayla örtüşmektedir.

Bu doğrultuda kadın sporcuların sporun yalnızca erkeklere özgü bir aktivite olmadığını ve sporun yalnızca fiziksel çalışma ile yapılamayacağını bunun yanı sıra psikolojik süreçlerin de performansı artırmada etken olduğuna inandıkları düşünülmektedir. Buna bağlı olarak kadın sporcular sporda başarılı olabileceklerini göstermek amacıyla fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullanmaktadırlar. Buradan da anlaşıldığı gibi kadın sporcular bilişsel ve motivasyonel süreçleri erkek sporculara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Erkek sporcular sportif başarı için fiziksel güçlerini kullanırken kadın sporcular bilişsel süreçlere de önem vermektedirler (Kızıldağ, 2007).

ANOVA analizini gerçekleştirebilmek adına katılımcıların spor yapma süresine veri gruplaması yapılarak üç farklı gruba ayrılmıştır. Katılımcıların erkeklerde %27,5'i 1-5 yıl %40,9'u 6-10 yıl %31,5 11-+ yıl kadınlarda ise %37,7'si 1-5 yıl %49,1'i 6-10 yıl %13,2'si ise 11-+ yıldan oluşmaktadır.

Bu bağlamda erkek sporcuların spor yapma süresine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutlarında ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 17). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların bu alt boyutlarda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Kadın sporcularda ise, süre değişkenine göre SİE genel ortalama ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 18). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların hem SİE genel ortalama hem de Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sporcunun imgeleme kullanımını incelerken deneyim ve bireysel farklılıklarda hesaba katılmalıdır.

Bu sonuçları destekler şeklide Butler, 1996; Vealey ve Walter, 1993, daha deneyimli sporcuların deneyimsiz olanlara göre imgelemeyi daha sık kullandığını ve performanslarını daha hızlı geliştirdiklerini bulmuştur.

ANOVA analizini gerçekleştirebilmek adına katılımcıların yaşlarına veri gruplaması yapılarak üç farklı gruba ayrılmıştır. Katılımcıların %55,3'ü 16-20 yaş arası 299 kişi, %26,8'i 21-25 yaş arası 145kişi, %17,9'u 26-30 yaş arası 97 kişiden oluşmaktadır.

Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin ANOVA sonuçlarına göre; sporcuların yaş değişkenine göre SİE alt boyutlarında ($p>0.05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 16).

Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Sporda imgeleme araştırmaları, çeşitli imgeleme türlerinin hangi sıklıkla kullanıldıklarının ötesine geçen öğelerin ölçülmesiyle, büyük oranda genişletilebilir.
- Çeşitli imgeleme programları sporculara uygulanarak performans artışında ve müsabakaya hazır olma durumlarında olumlu sonuçlar elde edilebilir.

- İmgeleme eğitimi, sporcu yeteneğine sahip olan ama yapıcı imgeleme yeteneğinden yoksun olan kişilerde, öz-yeterliliğin artırılması ve performansın yükselmesi için bir vasıta olarak kullanılabilir.
- İmgelemenin sıklığı ve kullanım şekline karşı sporcuların imgeleme yeteneğini değerlendirmeye yöneltilmiş araştırmalar, araştırmacıların ve uygulamalı spor psikologlarının, kendi çabalarını daha spesifik şekilde biçimlendirmelerine olanak tanıyabilir.
- İmgeleme kadın ve erkek sporcularda, antrenörler ve ebeveynler tarafından bilişsel, duygusal, fiziksel, ve zihinsel gelişim için kullanılabilir.
- Daha küçük yaş gruplarında yapılacak çalışmalar ile bu yaş grubundaki çocukların imgeleme biçimleri belirlenip, vereceği tepkiler ölçülebilir.
- Daha farklı spor branşlarında (bireysel ve takım sporu) bu tür araştırmalar artırılarak yeni çalışmalara olanak tanınabilir.

KAYNAKLAR

BARR, K. HALL, C. (1992). The use of imagery by rowers. *Internation Journal Of Sport Psychology*, 23. 243-261

BİÇER, T. Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları. 2008; s:12–14, 23, 200–201, 213, 217

BORMAN, K, M. KURDEK, L, A. (1987). Gender differences associated with playing high school varsity soccer. *Journal of Youth and Adolescence*, 16 (4), 379-400.

BOTTERILL, C. ORLICK, T. (1987). *Visualization: What you see is what you get* (videotape). Ottawa: Coaching Association of Canada.

BUTLER, R, J. (1996). *Sport psychology in action*. Oxford, England: Butterworth-Heinemann.

CALLOW, N. HARDY, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 1-17.

CALLOW, N. WATERS, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 443–459.

COELHO, C, J. NUSBAUM, H, C. ROSENBAUM, D, A. FENN, K, M. (2012). Imagined actions aren't just weak actions: Task variability promotes skill learning in physical practice but not in mental practice. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 38, 1759–1764.

CUMMING, J. HALL, C. (2002). Athletes' use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.

CUMMING, J, L. NORDIN, S, M. HORTON, R, REYNOLDS, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist*, 20, 257–274.

DENIS, M. (1985). Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 4-16.

DEMİREL, Ö. (1993). Genel Öğretim Yöntemleri. Usem Yayınları. Ankara.

DRISKELL, J, E. COPPER, C, MORAN, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481–492.

FELTZ, D. LANDERS, D. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.

FELTZ, D. RIESSINGER, C. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 132-138.

GARRY, J, P. MORRISSEY, S, L. (2000). Team Sports Participation and risk-taking behaviours among a biracial middle school population. *Clinical Journal of Sport Medicine* 10: 185-190.

GENTILE, A, M. (2000). Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes. In *Movement Science: Foundations For Physical Therapy*, 2th ed, ed.J.H.Carr and R.B.Shepherd, p:111-187. Rockville,MD:Aspen.

GUILLOT, A, COLLET, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 31–44. doi:10.1080/17509840701823139.

GUILLOT, A, NADROWSKA, E, COLLET, C. (2009). Using motor imagery to learn tactical movements in basketball. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 189-206.

GREEN, L. (1993). The use of imagery in the rehabilitation of injured athletes. In D. Pargman (Ed.), *Psychological bases of sport injuries* (pp. 199–218). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. p:199–218.

GREGG, M. HALL, C, NEDERHOF, E. (2005). The imagery ability, imagery use, and performance relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 93–99.

GREGG, M. HALL, C, BUTLER, A. (2007). The MIQ-RS: A suitable option for examining movement imagery ability. Oxford University Press/UK: *Evidence-based Complementary & Alternative Medicine* 2, 249-257.

HALL, C. RODGERS, W, BARR, K. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.

HALL, C. PROGNAC, J. (1983). Movement imagery questionnaire. London, ON: University of Western Ontario.

HALL, C. PONGRAC, J, BUCKHOLZ, E. (1985). The measure of imagery ability. *Human Movement Science*, 4, 107-118.

HALL, C. RODGERS, W. BARR, K. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.

HALL, C. MACK, D. PAÍVÍO, A. HAUSENBLAS, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.

HALL, C. (2001). Imagery in Sport And Exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* 2nd ed., p:529-549.

HALL, M. GREGG, M. HANTON, S. (2007). Perceived effectiveness of heptathletes' mental imagery. *Journal of Sport Behavior*, 30, 398-414.

HECKER, J. KACZO, L. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.

HOLMES, P, S. COLLINS, D, J. (2001). The pettlep approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60–83.

HOLMES, P, S. (2002) Functional Equivalence Solutions for Problems with Motor Imagery. *Solutions in Sport Psychology*, ed.I.M. Cockerill, London p:120-140.

ISAAC, A. MARKS, D. RUSSELL, E. (1986). An instrument for assessing imagery of movement: The Vividness of Movement Imagery Questionnaire (VMIQ). *Journal of Mental Imagery*, 10, 23-30.

İKİZLER, C. KARAGÖZOĞLU, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* 3. Baskı İstanbul: Alfa Basım.

JACKSON, P, J. LAFLEUR, M, F. MALOUIN, F, RICHARDS, C, DOYON J. (2001). Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82, 1133–1141. doi:10.1053/apmr.2001.24286.

JEANNEROD, M. DECETY, J. (1995). Mental motor imagery: A window into the representational stages of action. *Current Opinion in Neurobiology*, 5, 727–732.

KARAGÖZOĞLU, C. (2006). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.

KARASAR, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 11. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.

KIZILDAĞ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

KIZILDAĞ, E. TİRYAKİ, Ş. (2012), Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 23, (1) s:13-23.

KONTER, E. (1999) Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. s:6-8, 11, 54-57.

KORNSPAN, A. (2009). Fundamentals of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.

KOSSLYN, S, M. ALPERT, N. M, THOMPSON, W, L. MALJKOVIC, V. WEISE, S, B. CHABRIS, C, F. BUONANNO, F, S. (1993). Visual mental imagery activates topographically organized visual cortex: PET investigations. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 5, 263-287. doi:10.1016/0042-6989(84)90041-5.

LANG, P, J. (1979). A Bio-informational Theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

LEE, C. (1990). Psyching Up For A Muscular Endurance Task:Effects Of Image Content On Performance And Mood State, *Journal Of Sport Exercise Psychology*, 12, 66-73.

MALOUFF, J. MCGEE, J. HALFORD, H. ROOKE, S. (2008). Effects of pre-competition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 264-275.

MAMASSIS, G. DOGANIS, G. (2004). Effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.

- MARKS, D. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64(1), 17-24.
- MARTENS, R. (1982). Imagery in sport. Paper presented at the conference on Medical and Scientific Aspects of Elitism in Sport, Brisbane, Australia.
- MARTENS, R. (2004). *Successful Coaching*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MARTIN, K, HALL, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *The Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- MARTIN, K, A. MORITZ, S, E, HALL, C, R. (1999). Imagery use in sport. A Literature Review and Applied Model. *Sport Psychologist* 13: 245-268.
- MCKENZIE, A. HOWE, B. (1997). The effect of imagery on self-efficacy for a motor skill. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 196-210.
- MENDOZA, D. WICHMAN, H. (1978). "Inner" darts: Effects of mental practice on performance of dart throwing. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 1195-1199.
- MORIT, Z, S. HALL, C. MARTIN, K. VADOCZ, E. (1996). What are confident athletes imagining: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- MORRIS, T. SPITTLE, M. WATT, A, P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: HumanKinetics.
- MORRS, T, SUMMERS, J. (1995). *Sport Psychology: Theory, applications and issues second edition*. Milton, QH: John Wiley & Sons Australia, Ltd.
- MUNROE, K, C, R. HALL, S. SIMMS, R. WEINBERG. (1998). The Influence of Type of Sport and Time of Season on Athletes' use of Imagery. *Sport Psychologist* 12 (4):440-449.

MUNROE, K, P. GIACOBBI, C, R. HALL, R. WEINBERG, R. (2000) The four ws of imagery use. where, when, why and what. *Sport Psychologist* 14:119-137.

MURPHY, S. MARTIN, K. (2002). The use of imagery in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* Champaign, IL: Human Kinetics. 2 ed, p:405-439.

OMAR-FAUZEE, M. DAUD, W. ABDULLAH, R. RASHID, S. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108.

PAIVIO, A. (1975). Coding distinctions and repetition effects in memory. In G. H. Bower (Ed.), *Psychology of learning and motivation* 9, p: 79-212. Orlando, FL:Academic Press.

PAIVIO, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 22-28.

PAIVIO, A. (1986). *Mental Representations: A Dual Coding Approach*. New York: Oxford University Press.

PERRY, C. MORRIS, T. (1995). Mental Imagery in Sport. (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues*. p: 339-385.

RICHARDSON, A. (1969). *Mental Imagery*. New York, NY: Springer.

ROBERTS, R. CALLOW, N. HARDLY, L. MARKLAND, D. BRINGER, J. (2008). Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 200-221.

SALMON, J. HALL, C. HALSAM, I. R. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.

SHORT, S. BRUGGEMAN, J. ENGEL, S. MARBACK, T. WAN, L. WILLADSEN, A. SHORT, M. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.

SMITH, D. HOLMES, P, S. WHITEMORE, L. COLLINS, D, J. DEVONPORT, T. (2001). The effect of theoretically-based imagery scripts on field hockey performance. *Journal of Sport Behavior*, 24, 408–419.

SMITH, D. COLLINS, D. HOLMES, P. (2003). Impact and mechanism of mental practice effects on strength. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 293-306.

SMITH, D. (2010). Enhancing Sports Performance Using PETTLEP Imagery. *Podium SportsJournal*.Erişim:01.02.2017,
<http://www.podiumsportsjournal.com/2010/12/20/using-pettlep-imagery-to-enhance-sports-performance/>

SLADE, J, M. LANDERS, D, M. MARTIN, P, E. (2002). Muscular activity during real and imagined movements: A test of inflow explanations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 151–167.

SOTOODEH, M. ROHOLLAH, T. HEMAYATTALAB, R. ARABAMERI, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite taekwondo male and female athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1), 32-38.

SUINN, R, M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan. p:492-510.

SUINN, R, M. (1997). Mental practice in sport psychology: where have we been, where do we go? *American Psychological Association*, 12, 189-207.

TABACHNICK, L. FIDELL, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.

TAYLOR, J. TAYLOR, S. (1997). *Psychological Approaches To Sports Injury Rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen.

TAYLOR, J. WILSON, G. (2005). *Applying Sport Psychology, Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.

TİRYAKİ, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, s.54-60.

VINES, S, W. (1988). The therapeutics of guided imagery. *Holistic Nursing Practice*, 2, 34-44.

VEALEY, R. GREENLEAF, C. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 5th ed. Mountain View, CA: Mayfield Publishing. p:285-305.

VEALEY, R, S. WALTER, S, M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J.M. Williams (Ed.) Applied sport psychology, 2nd edition Mountain View, CA: Mayfield. p:220-224.

VURGUN, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

WEINBERG, R, S. GOULD, D. (1995). *Foundations of Sport And Exercise Psychology*. Human Kinetics p:280- 283.

WEINBERG, R, S. GOULD, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Ill., Human Kinetics. p:78–80, 85–89.

WEINBERG, R. GOULD, D. (2007). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. Human Kinetics: Champaign, IL.

WEINBERG, R, S. RICHARDSON, P, A. (2008). Başarılı Hakemliğin Psikolojisi. Çevirmen: Ekmekçi R, Toros T. 1. Baskı, Denizli, Gültürk Ofset. p:133–134, 138.

WHITE, A. HARDY, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.

WUYAM, B. MOOSAVI, S, H. DECETY, J. ADAMS, L. LANSING, R, W. GUZ, A. (1995). Imagination of dynamic exercise produced ventilatory responses which were more apparent in competitive sportsmen. *Journal of Physiology*, 3, 713–724.

YILDIZ, U, Ö. (2006). Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisi (Basketbol Takımı Uygulaması Örneği), Doktora Tezi Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

Ek. 1. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

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

Yaptığınız spor branşınız:

Cinsiyetiniz:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Yaşınız:

	Maddeler:	Nadiren							Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7	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 s¼rekli olarak m¼kemmел bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedерim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler i¼in zihinsel d¼zeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/b¼l¼mlerin aynen kendi istediğim yolda ger¼ekleřtięini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden ¼nce, onu m¼kemmел bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak g¼¼l¼ olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedерim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine g¼venen biri olarak g¼r¼nd¼ę¼m¼ 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 r¼portaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi m¼cadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Doğum Tarihi : 30.04.1990

Doğum Yeri : Siirt

Eğitim Bilgileri

Yüksek Lisans: Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD 2015

Formasyon Eğitimi: Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu 2014-2015

Lisans: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü 2009 – 2013

Lise: Ömer Seyfettin Lisesi (Ankara) 2004 – 2008

Sertifika ve Eğitim Programları

-Yüzme ve Cankurtaranlık Eğitim Sertifikası

-Futbol TFF Grassroots C Antrenör Lisansı

-Naature Academy Takım Sporları Sertifikası

Staj ve İş Deneyimi:

2017 - Siirt Üniversitesi Araştırma Görevlisi

2016 - Sınay Koleji Beden Eğitimi Öğretmenliği

2015 - 50. Yıl İzzet Baysal İlkokulu Staj Deneyimi

2012 - Gençlerbirliği, Ostim Spor, Başkent gücü - Antrenörlük