

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



**KADIN SPORCULARDA İMGELEMENİN
SPORTİF GÜVEN ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Esra BAYRAK AYAŞ

2019

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mustafa KAPLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Doktora Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Eyyüp NACAR

Danışman

Doktora Sınavı Jüri Üyeleri

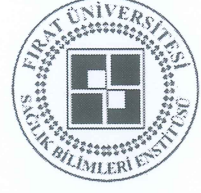
Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Prof. Dr. Erdal CANPOLAT

Prof. Dr. Cemal GÜNDOĞDU

Doç. Dr. Eyyüp NACAR

Doç. Dr. Atalay GACAR



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Esra BAYRAK AYIŞ
11.09.2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Esra Bayrak Ayış", written over the printed name and date.

Doç. Dr. Eyyüp NACAR
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Bu çalıőmamda; yorum, öneri ve yönlendirmeleriyle yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Eyyüp NACAR'a ve Doç. Dr. Atalay GACAR hocama kıymetli katkılarından dolayı teőekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde göstermiő oldukları anlayıő ve manevi destekleri için çok kıymetli aileme ve eőime őükranlarımı sunarım. Ayrıca zamanından almak istemediğim ama bir nevide olsa ihmal ettiğim biricik oğlum Ali Asaf AYAŞ'a da bu süre zarfında beni yormadığı için ayrıca teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	I
JÜRİ ONAY SAYFASI	II
ETİK BEYAN SAYFASI	III
TEŞEKKÜR	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
KISALTMALAR	XII
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3. GİRİŞ	5
3.1. Spor kavramı	8
3.1.1. Bireysel Sporlar	9
3.1.2. Takım Sporları	10
3.2. İmgeleme kavramı	11
3.3. İmgeleme Çeşitleri	14
3.3.1. İçsel ve Dışsal İmgeleme	14
3.3.2. Görsel ve Kinestetik İmgeleme	17
3.3.3. Diğer İmgeleme Çeşitleri	17
3.4. İmgelemenin Yararları	17

3.5. Sportif Performansı Etkilemede İmgelememenin Rolü	18
3.6. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar	20
3.6.1. İmgelemenin İlk Kuramı	20
3.6.1.1. Psikomusçular Kuramı	20
3.6.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	21
3.6.1.3. Bütüncül Yapı yada Öngörü Kuramı	22
3.6.2. İmgelemenin Bilişsel Kuramları	22
3.6.2.1. Bioinformational Kuramı	23
3.6.2.2. İkili Kodlama Kuramı	23
3.6.2.3. Üçlü Kodlama Kuramı	24
3.7. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri	25
3.7.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	25
3.7.2. Pettlep Modeli	26
3.7.3. Sporda İmgeleme Kavramının İçeriğine Dair Model	28
3.7.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	29
3.8. Sporda İmgeleme Kullanımları	30
3.8.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama	31
3.8.2. Strateji ve Oyun Yetenekleri	31
3.8.3. Yarışma ve Performans	33
3.8.4. Psikolojik Beceriler	33
3.8.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman	34

3.9. Öz Güven	35
3.10. Sportif Kendine Güven	35
3.11. Sportif Kendine Güven Modelleri	37
3.11.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı	39
3.11.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı	39
3.11.3. Vealey'in Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli	41
4. GEREÇ VE YÖNTEM	47
4.1. Araştırma Evren ve Örneklem Seçimi	47
4.2. Veri Toplama Araçları	48
4.2.1. Kişisel Bilgi Formu	48
4.2.2. Veri Toplama Formu	48
4.3. İstatistiki Değerlendirmeler	49
5. BULGULAR	51
5.1. Sporcuların Yaş Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri	51
5.2. Sporcuların Eğitim Frekans ve Yüzdeleri	52
5.3. Sporcuların Spor Yaptıkları Yıl Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri	52
5.4. Sporcuların İlgilendikleri Spor Türü Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri	53
5.5. Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İstatistiksel Sonuçları	53
5.6. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sporcuların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	54

5.7. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Anova Analizi Sonuçları	55
5.8. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	57
5.9. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların ilgilendikleri Spor Türü Değişkenine göre t-testi sonuçları	58
5.10. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel sonuçları	58
5.11. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	59
5.12. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların eğitim değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	59
5.13. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	60
5.14. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların ilgilendikleri Spor Türü Değişkeni Arasındaki Fark için t- Testi Sonuçları	60
5.15. İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu Sonuçları	61
6. TARTIŞMA SONUÇ	62
7. KAYNAKLAR	74
8. EKLER	82
9. ÖZGEÇMİŞ	86

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Sporcuların Yaş Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri	51
Tablo 2. Sporcuların Eğitim Frekans ve Yüzdeleri	52
Tablo 3. Sporcuların Spor Yaptıkları Yıl Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri	52
Tablo 4. Sporcuların İlgilendikleri Spor Türü Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri.	53
Tablo 5. Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İstatistiksel Sonuçları	53
Tablo 6. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sporcuların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	54
Tablo 7. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Anova Analizi Sonuçları	55
Tablo 8. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	57
Tablo 9. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların ilgilendikleri Spor Türü Değişkenine göre t-testi sonuçları	58
Tablo 10. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel sonuçları	58
Tablo 11. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	59
Tablo 12. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların eğitim değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları	59

Tablo 13. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları 60

Tablo 14. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların İlgilendikleri Spor Türü Değişkeni Arasındaki Fark için t- Testi Sonuçları 60

Tablo 15. İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu Sonuçları 61



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İmgeleme Kullanımı Modelinin Sporla İlişkisi	26
Şekil 2. Motor İmgelemenin Pettlep Modeli	27
Şekil 3. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli	30
Şekil 4. Kavramsal Spor Güveni Modeli	37
Şekil 5. Sportif Kendine Güvenin Kavramsal Modeli	38
Şekil 6. Harter'ın Yeterlik Motivasyonu Kuramı	41
Şekil 7. Vealey Ve Diğerlerinin Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli	43

KISALTMALAR

EMG	: (Elektromiyografi)
VMBR	: (Visuo Motor Behavior Rehearsal)
CA	: (Cronbach Alpha)
BGİ	: (Bilişsel Genel İmgeleme)
BÖİ	: (Bilişsel Özel İmgeleme)
MGUy	: (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık)
MGUs	: (Motivasyonel Genel Uсталık)
MÖİ	: (Motivasyonel Özel İmgeleme)
SSGE	: (Sürekli Sportif Güven Envanteri)
SİE	: (Sporda İmgeleme Envanteri)
SSKGÖ	: (Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği)
SKG	: (Sportif Kendine Güven)

1. ÖZET

Araştırmanın amacı, Elazığ ilinde elit seviyede spor yapan kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi, imgelemenin etki düzeyinin ve çeşitli değişkenlerde farklılaşmanın olup olmadığının belirlenmesidir.

Araştırmanın evreni; Elazığ ilinde elit seviyede spor faaliyetlerini yürüten 280 kadın sporcudan oluşmaktadır. Örnekleme Elazığ ilinde elit seviyede faaliyet gösteren bazı kulüpler ile gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü kulübüne bağlı çeşitli branşlardaki kadın sporculardan oluşmaktadır. Çalışma 2017-2018 eğitim öğretim yılında 198 kadın sporcu ile gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgileri kapsayan sorular, Sporda İmgeleme Envanteri Ölçeği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır.

Verilerin analizi yapılırken SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırma bulgularımızda kadın sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İmgeleme alt boyutlarında, kadın sporcuların hem yaş ve eğitim düzeylerinde hem de sportif güven ile yaş faktörü arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca imgelemenin sportif güven ile orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu ve imgelemede oluşacak herhangi bir değişikliğin sportif güven puan ortalamalarını % 46,0 oranında etkileyeceği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak kadın sporcuların yaş ve eğitim düzeyleri yükseldikçe imgeleme ve sportif güvenlerinin azaldığı yaş ve eğitim faktöründe imgeleme ve sportif güven üzerinde ters orantının olduğu görülmüştür. Literatürde imgelemenin sportif güven üzerindeki etkisi yönüyle ilgili çalışmaların olmaması ve incelediğimiz demografik bilgiler yönüyle de farklı çalışmalara rastlanılmaması çalışmamızın önem arz eden bir çalışma olmasını sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, İmgeleme Yeteneği, Sportif Güven, Sporcu, Kadın Sporcu

2. ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of imagination on sportive self-confidence in women athletes who play sports in Elazığ province, to determine the effect level of imagination on sportive confidence and whether there are differentiations in various variables of imagination.

The universe of the research is constituted from 280 women professional athletes in Elazığ Province. The sample is constituted from women athletes who play in some professional sports clubs and women athletes who play in various branches for Youth Services and Sports Branches of the provincial directorate clubs. This work has been performed in 2017-2018 academic year with 198 women athletes.

In this work, personal information form, imagination inventory for sports and the Continuous Sportive Self-Confidence Scale (SSIQ) were used as a data collection tool.

Statistical software called SPSS was used for the analysis of the data and the significance level was accepted as $p < 0.05$.

It has been found that the imagination and sporting self-confidence levels of the women athletes constituting the research are high. In the imagination sub-dimensions, significant differences were found on both between the age and education levels of the athletes and between the sporting confidence and age factor. In addition, it was understood that imagination had a moderate positive relationship with sport confidence and any change in imagination would affect the mean scores of sport confidence by 46,0 %.

As a result, it can be found that imagination and the self-confidence level of the women athlete decreases by increasing age and education level which means education and age have adverse effect on imagination and self-confidence level of the women athletes. It is not observed any research about the effect of imagination on self-confidence in the literature and additionally, it is also not observed any investigation from the view of the demographic information used in this work. This situation increases the originality of the work.

Keywords: Imagination, Imagination ability, Sportive confidence, Athletes, Female Athletes.

3. GİRİŞ

İnsanın varoluşuyla birlikte yaşam denen olgunun devam edebilmesi için insanlar sürekli bir keşfetme ve buluş eylemleri içerisindedir. Bu keşfetme ve buluş eylemlerinin gerçekleştirilebilmesi için düşünme süreçleri ve bu düşünme sürecinde hayal kurma ve imgelemenin önemli olduğu kabul edilebilmektedir. İmgelemenin hangi durumlarda nasıl ve ne zaman ortaya çıktığı konusunda bilim adamları çalışmalar ve araştırmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda imgelememin başarıyı etkilediği ve başarıya götüren yolda bir araç olduğu kabul edilmiştir (1).

Bireyin gerçekleştirme arzusu duyduğu eylemlerde kendine duyduğu güven ve inanç olarak tanımlanan özgüven her bireyde aynı olmamakla birlikte farklılık göstermektedir. Kimi bireyde az kimi bireyde ise çok görülmektedir. Bu da kişileri hayatlarına istediği şekilde yön vererek başarı veya başarısızlık şeklinde dönüş sağlayacaktır. Bazı araştırmacılar öz güvenli sporcuların başarılı olmak ve başarıyı en üst seviyelere taşımak için sahip oldukları fiziksel ve zihinsel potansiyellerini ortaya çıkaracaklarına inandıklarını belirtmişlerdir (2-3).

Bilim adamları ve psikologlar sporcuların psikolojik performanslarını geliştirebilmelerinde en etkili çalışmalarından birinin imgeleme olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir. İmgelemenin fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığı zaman daha fazla etkili olduğu söylenmektedir (4).

İkizler ve Karagözoğlu (1997) yaptıkları çalışmada imgeleme başta olmak üzere birçok psikolojik becerinin fiziksel başarının gelişimini etkilediğini ifade etmişlerdir. Araştırmacılar imgelemeyi, gerçekleştirilmek istenen performansın

fiziksel olarak gerçekleştirilmeden zihinsel çerçevede gerçekleştirilmesi biçiminde tanımlamışlardır (4).

Diğer bir araştırmada ise Short ve arkadaşları (2002) sporcuların imgeleme yeteneklerinin o sporcularda güven artırıcı etkisinin olduğunu bildirmişlerdir (5).

Morris ve arkadaşları (2005) sakatlık yaşayan sporcuların bu süreçte özgüvenlerini kaybettiklerini ve vücudun sakatlanan bölümüyle alakalı kaygı oluşturduklarını bildirmiştir. Bu sporcuların spora geri döndüklerinde yaşadıkları kaygıdan dolayı yeteneklerini uygulayabilmek için genellikle çok az güvene sahip olduklarını belirterek imgelemenin sporculara bu kaygının üstesinden gelmesinde yardımcı olabileceği vurgulanmıştır (6).

Weinberg and Gould (2003) bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durumun sporcunun performansını etkilediğini belirterek antrenörlerin ve sporcuların psikolojik çalışmalara en az fiziksel çalışma kadar önem vermeleri gerektiğini savunmuşlardır. Psikolojik çalışmalar arasında ise en önde gelen kavramlar arasında imgeleme çalışmalarının bulunduğunu ifade etmişlerdir (7).

Birçok sporcu yarışma performansı süresince birçok hata yapabilir. Sporcular teknik becerileri öğrenip geliştirmesini müteakip oluşan hataları azaltmak için zihinsel çerçevede birden çok provalar yapmalıdır. Sporcu hatalarının ne olduğunu bilmesi hatalarını düzeltilmesine yardımcı olacaktır. Sporcuların hatalarını belirlemede ve yaptıkları hatalara odaklanıp düzeltmelerine imgeleme yardımcı olmaktadır. Sporcular, becerilerinde hatalı olan noktalarını ve nerede hata yaptıklarını dışsal imgeleme ile görebilirler (8).

Spor camiası yüksek performans üzerine her zaman yoğunlaştığı için bu performansa ulaşmayı hedefleyen sporcuda fizyolojik hazırlık kadar psikolojik yönden de kendini müsabakalara hazırlamalıdır. Bu hazırlık safhasında imgeleme devreye girerek yüksek performansın sağlanmasında önemli bir yer edinmektedir.

Spor psikolojisi üzerine yapılan çalışmalarda, başarıyı etkileyen önemli faktörlerden olması nedeniyle imgeleme en gözde çalışma alanları arasına girmiştir. Sporcuların performansının artırılmasında önemli olan imgeleme antrenmanları teknik, taktik ve motorik çalışmalar birleştirilerek kullanılmaktadır. Spor alanında başarı odaklı düşünüldüğünde, zihinsel çalışmaların en az fiziksel çalışmalar kadar başarıya ulaşma adına önem arz ettiği kabul görmektedir (9-10).

Türk sporundaki başarısızlıkta sporcuların kendilerine olan güvenin ve güncel antrenman programlarının kullanılmaması fikri bu çalışmaya dayanak oluşturmuştur. Araştırma sürecinde ise kapsamlı olmayan bir alan seçilerek genelleme yoluyla analizler gerçekleştirilmiştir.

Bazı çalışmalarda sporcuların ergenlik dönemi motor beceri gelişmelerinin olumlu anlamda etkilenmesi başta olmak üzere, sportif performansın daha üst seviyelere çıkarmak için yapılması gerekenler araştırılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda sporculara destek olunması aşamasında yaş aralıklarının göz ardı edilmemesi gerektiği böylelikle de bu sporcuların performanslarının artırılmasının yanında zihinsel yeteneklerinin kontrolü, iyileştirilmesi ve çeşitlenmesini sağlayabilmek adına imgeleme spor yaşantıları için önemli bir konuma gelmiştir.

Araştırmada ‘‘Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven zerine Etkisinin İncelenerek’’ başarı üzerinde sporculara imgeleme yapmanın etkileri hakkında literatüre katkı sunulması amaçlanmıştır.

Ülkemizde imgeleme ve sportif güven üzerine çok fazla çalışma yapılmamış olması Türk sporcularında imgeleme antrenmanlarının kullanılarak hem fiziksel beceri hem de psikolojik düzeyde gelişimini sağlayacak, spor takımlarının ve sporcuların başarısını artırmada bir etken olarak kullanılması noktasındaki eksiklik bu çalışmanın yapılmasına gereksinim olduğu düşüncesini oluşturmuştur. Literatür taraması yapıldığında sportif güven üzerine imgelemenin etkisinin incelenmesine yönelik yeterli sayıda çalışmaya rastlanılmaması çalışmamızın daha önemli bir hal almasına olanak sağlamıştır.

3.1. Spor Kavramı

Spor kavramı, tanımlı kurallar içerisinde mücadele ve rekabet ederken üstün gelme, yarışma esnasında heyecan duyma, bedensel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesi, gerçek manada bireysel gücün arttırılması açısından en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır şeklinde ifade edilebilmektedir (11).

Spor, başta izleyici zevki olmak üzere sağlık, rekreasyon ve yarışma tarafıyla dünya kültürünün önemli bir öğesi halini almıştır. Küreselleşmeye bağlı sosyal medya gibi iletişim imknlarının kayda değer düzeyde gelişim göstermesiyle dünya nüfusunun çoğunluğunda doğrudan veya dolaylı olarak ilgi görmeye başlamış olan spor giderek daha organize bir yönetim biçimine kavuşmuş ve bu organizasyon biçiminin düzeyi ile orantılı biçimde uluslararası düzeyde saygınlık ölçüsü haline gelmiştir. Sporun etkileri son zamanlarda öyle bir

noktaya gelmiştir ki tüm bir ulusun hüznü ve ya sevinç kaynağı olabilmektedir. Özetle spor, toplumsal yaşama derinlemesine etkileri olan bir kavram haline gelmiştir (12).

Sporun toplumsal kültürden ve yaşamdan ayrılmayan ve zaman içerisinde değişme gösterebilen bir bileşendir. Modern toplum tarihin başından günümüze doğayı istekleri doğrultusunda değiştirmeye çalışırken çeşitli araçlar kullanırken kendi vücudunu da kontrol altına alma çabasının bir aracı olarak sporu kullanır. Ayrıca insanlar sporu bir sosyalleşme aracı olarak kullanırlar. Bunun yanında bir spor takımını desteklerken bütünleşme duygusuna kapılarak o takımın başarı ya da başarısızlık sonuçlarını kendine yansıtır. Öyle ki yalnızken başarı karşısında sevinç gösterisinde bulunmazken toplu halde iken gösterir. Bu yönünü değerlendirirken psikiyatristler spor alanlarını bir çeşit psikiyatrik tedavi alanı olarak değerlendirirler. Tedavi alanı olarak değerlendirilen bu spor alanlarında bireyler bastırılmış duygularını dışarıya vurmakta ve böylelikle bireylerin deşarj olmasında etken olmaktadır (12).

Spor alanları tedavi yerleri olarak görülmektedirler çünkü insan kendisini ne kadar deşarj ederse o kadar hayata bağlılığı artacak çevresiyle olan ilişkisi daha da güçlenecektir. Kısacası spor insanların yaşama heveslerini kaybetmelerini engelleyerek hayat dolu bireyler olmalarını sağlamaktadır.

3.1.1. Bireysel sporlar

Modern toplumun tarihi incelendiğinde sporun ilk dönemlerinde savunma amaçlı değerlendirilen spor kavramı sürekli değişim kavramından nasibini alarak günümüzdeki haline bürünmüştür. Bireysel sporların bireyin mücadele gücünü arttırdığı kabul gören bir gerçektir. Ayrıca insanların gelir seviyelerindeki artışla

birlikte çeşitli sosyal aktivite arayışına yönelmişler ve spor aktiviteleri de bu arayışların sonucunda önemli oranda payını almıştır. Böylelikle spor aktiviteleri gün geçtikçe yaygınlaşmış ve bazı spor dalları bireyler arasında öne çıkarılarak spor dalı (branş) olgusunu yaratmıştır. Bir bireyin başka bireylerle karşılıklı etkileşime ve mücadeleye girmeden yapılan spor şekli bireysel sporlar şeklinde tanımlanabilmektedir. Ortalama gelir veya eğitim düzeyi düşük olan bireyler incelendiğinde çoğunlukla detay gerektirmeyen sportif aktivitelerine yöneldikleri; gelir ve eğitim düzeyi yüksek bireylerin ise nitelik ve detay gerektiren işleri yapanların oluşturduğu gruplarda kendilerini gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir. Örneğin golf, tenis, dağcılık ve çeşitli doğa sporları, bu spor türlerine örnektir (13). Bireysel sporlar, insanın kendine olan öz güveni arttırarak çabuk ve doğru kararlar almasını sağlayacağı gibi kendi yeteneklerinin farkına vardırarak hayatı boyunca neleri yapabileceği ve yapamayacağı konusunda insana yardımcı olmaktadır.

3.1.2. Takım sporları

Birden fazla sporcunun oluşturduğu basketbol, futbol, hentbol, voleybol vs gibi çok oyunculu takımlar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Takım bazında taktik önem arz ettiği gibi sporcularında bireysel anlamda taktik ve strateji bilincinde olmaları beklenmektedir. Takım sporlarının doğası gereği başarı ve başarısızlık kavramları ortak mücadele neticesinde gerçekleşmesinden dolayı sporcuların bireysel manada ruhsal zorlanmaları ve sorumlulukları daha azdır. Spor müsabakası esnasında bireyler kendilerini duygusal açıdan fazla yıpratmazlar çünkü takım sporcuları arasında sorumluluklar

paylaşmaktadır. Böylesi senaryolarda bireyin başarı ve başarısızlığı üleştirme, işbirliği yapabilme ve ekiple çalışabilme gibi vasıfları önem kazanmaktadır (12).

Bu özelliklerin ortaya çıkması için takım sporlarındaki sporcuların tek yürek tek beden olarak hareket etmeleri gerekmektedir. Eğer takımın başarılarında gösterdiği birlik ve beraberlik ruhu başarısızlık durumunda da gösterilemiyorsa bu takımda çatlakların olduğunun göstergesidir. Eğer bir takımda çatlaklar varsa zaten bu takımın başarısından çok başarısızlığı bulunmaktadır. Çünkü takım sporlarında slogan “sevinçte ve hüzünde tek bedeniz” şeklinde olmalıdır.

3.2. İmgeleme Kavramı

İmgeleme insanoğlunun beyinde depolanmış bilgi ve yaşantı sonucu oluşan zenginliği kullanır. Serbest düşünce esnasında imgeler sırasıyla zihinsel boyutta canlanarak hayal edilir. İmge ve ya imge kapsamındaki diğer tasarımlar daha da soyutlanarak, iç içe geçer, ayrılır, birbirine benzetim yapılır, özelliklerinde değişim yapılır, yeni tasarımlar ortaya çıkar ki bu da üretkenlik sürecini oluşturur. Bu yönüyle imgeleme süreci bir düşünce ve yaratıcılık sürecidir. Bu konu üzerine çalışmış bilim insanları genel olarak aynı noktayı işaret etseler de yaptıkları tanımlar farklılık göstermektedir. İmgeleme duygusal deneyimleri (tat almak, koku almak, duymak, görmek, hissetmek, vb.) gerçekte olduğu gibi zihnimize düşünerek canlandırmak yani gerçeği taklit etmek anlamına gelmektedir. İmgeleme ile ilgili araştırmacılar birçok tanım yapmışlardır. Bu tanımlar farklı şekillerde yapılsa da bütün tanımlarda sonuç imgelemenin hayal edilerek gerçeği taklit etme anlamına geldiğidir. İmgeleme, fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca zihinde canlandırılarak yeni bir hareketi öğrenmek veya bilinen bir hareketi mükemmelleştirme sürecidir (14).

İmgeleme; gerçekte yaşanan olayların taklit edilmesidir. Aslında imgelediğimiz şeyi daha önce yaşadığımızı ve imgelemede kullandığımız hareketleri daha önce kullandığımızı hissedebiliriz. Fiziksel dünyadaki reel deneyimler olmadan da çeşitli tecrübelerin imgelerini deneyimleyebiliriz (9).

İmgeleme, zihnimizde toplanan duyuşal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan da bu yaşantıların tekrarlanmasıdır (15).

İmgeleme egzersizlerimiz ve deneyimlerimiz için duyguları kullanmanın dışında, çeşitli durumlar ve ruh hali de çok önemlidir.

Motivasyona yönelik düşünceler (kendine güven, konsantrasyon, motivasyon vb.) veya duyguları yeniden canlandırmak, biçimlendirmek (ör. Endişe, sinirlilik, acı, sevinç, v.b) imgeleme çalışmalarının aracılığıyla kontrol altına alınabilir.

Antrenman ve müsabaka sırasında olumlu olmayan duyuş ve düşünceler imgeleme çalışmaları yapılarak olumluya dönüştürülebilir böylece bu olumlu duyuş ve düşüncelerin sürekliliği sağlanabilir (16) .

Deneyimlerimizin daha gerçekçi olması için imgeleme çalışması yapılırken birden fazla duyuşunun kullanılması daha anlaşılır ve canlı imgeler yaratmamıza olanak sağlamaktadır.

Literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamda kullanılan birçok kelimeye rastlanmaktadır. Bunlardan bir kaçını imgesel çalışma, bilişsel çalışma, zihinsel çalışma şeklinde sıralayabiliriz. Ancak imgelemenin genel olarak en fazla zihinsel çalışma ile eş anlamlı kullanıldığına rastlanmıştır.

İmgeleme aslında zihinsel bir süreç olmakla birlikte, bellekte toplanan duyuşal yaşantıların tekrar edilmesidir (16). İster zihinsel ister imgesel denilsin

zihinsel/imgesel çalışma ile zihinsel/imgesel hazırlığın farklı kavramlarıdır (16). Bu yargıyı açıklamak için şu örneği verebiliriz; voleybolda 15 yaşındaki bir çocuğun parmak pas yapmayı öğrenmesi ile olimpiyatlarda yer alacak bir takımın pasörünün imgesel çalışması aynı olmamaktadır. İlk örnekte öğrenme durumu söz konusu iken ikincisinde performans durumu söz konusudur. İmgesel çalışmada bir becerinin öğrenilmesi, koordinasyonun ve hareket akışının sağlanması vardır. İmgesel hazırlıkta ise bir yarışma öncesinde veya sırasında performans düzeyi ve beceri akıcılığını arttırmak söz konusudur (17).

Erkuş (1994), daha önceki yaşantılardaki imgelerin, tasarımlarının birbirleriyle ilişkili olduğu ve bu bağlantının ilişkilendirilerek çözümlenmesi, gibi süreçlerle zihinsel ortamda canlandırılması biçiminde imgelemeyi tanımlamıştır. Aslında imgeleme bir düşünce süreci olduğu için imgelemede yaratıcılıkta bulunmaktadır. Serbest düşünme şartında imgeler sırayla zihinde hayal edilir. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (18).

Hall ve arkadaşları (1998) ise imgelemenin sadece zihinde canlandırma durumu olmadığını zihinde canlandırılan durumun ise bütün duyu organlarıyla yaşanmasını (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) kapsamalıdır diye tanımlarken (19). Vealey ve Greenleaf (2001) basit ama fonksiyonel bir tanım yaparak, “imgelemenin zihinde bir deneyimi canlandırma ya da yeniden canlandırmak için bütün duyuları kullanmak” şeklinde tanımlamışlardır (20).

İmgeleme, yeni bir hareketi öğrenme veya zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi için alıştırma yapılmadan, planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılma sürecidir (4).

Fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimi imgeleme sayesinde olur. Ayrıca imgeleme ile psikolojik düzenlemeler olan duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler de sağlanabilir. Sporcuların zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları başarılı olmaları ve imgelemeden yeterince yararlanabilmeleri için oldukça önemlidir. Sporcuların olumlu imgeler kurması eylemlerini de olumlu etkilemektedir (21). Bu tanımlamalardan yola çıkarak genel olarak imgeleme kavramını fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak tanımlanabilir (22).

3.3. İmgeleme Çeşitleri

Sporcular tarafından genellikle sporda imgeleme içsel ve dışsal imgeleme şeklinde kullanılmaktadır. İmgeleme sporcunun durumuna göre değerlendirilir. Bu iki farklı imgeleme çeşidinin kullanımı da sporcunun performansının yükseltilmesi adına faydalıdır (7).

3.3.1. İçsel imgeleme ve Dışsal imgeleme

İmgeleme türlerinden bir tanesi içsel imgelemedir. Bireyin bir performansı sergilerken kendini düşünmesi biçiminde tanımlanan içsel imgeleme türünde sporcu performansı sergileyen kişi konumundadır. Birey zihninde bir kamera varmışçasına kendini performans sergilerken görür. İçsel imgeleme bireyin öz değerlendirmesinde gerçekleştiğinden imgeler performansın düşüncesini ifade

eder. İçsel imgelemede birey vucudunda gibi davranır. nemsediği durumları görür, fakat kendi vucudunu göremez. Dışsal imgelemedeki gibi üçüncü bir kişi perspektifinde olmak yerine, imgeleme esnasında kişi birinci kişi perspektifindedir. İçsel imgelemede sporcu kendini o anda fiziksel olarak o hareketi yapıyormuş gibi imgeler. İçsel imgelemede öğrenilen beceriye daha etkili bir transfer gerçekleşmektedir (23). İçsel imgeleme ayrıca motor imgeleme olarak atfedilmektedir ve yapılan çalışmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha etkili olduğu söylenebilmektedir (24,25).

İmgeleme yapan sporcular kendilerini belli bir yeteneği uygularken görmektedir. İçsel imgeleme yapılırken bireyin içsel öz süreçlerinin kullanarak öz değerlendirmesiyle yapılan zihinsel imgeler performansın hayalini belirtmektedir. İçsel imgelemede birey vucudunun içerisindedir. Kendi vucudunu göremez ancak dikkat ettiği durumları görebilmektedir (21).

Bu duruma örnek verecek olursak Futbol oyununda kaleci, gol atmak için kendine ve kaleye doğru koşan rakip oyuncunun hamlesini görerek rakip oyuncu karşısında kaleci, kalesini hem savunması hem de gol yememesi için yapabileceği teknik hareketleri birkaç defa imgeleyerek gerçek hayatta yapacağı performansın seviyesini arttırabilir (26).

Kişi kendini dışsal imgelemede bir filmdeymiş gibi izlediğinden dolayı dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans esnasında becerinin bileşenlerini tanımlamasını ve gerçek performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (23). Dışsal imgeleme ayrıca içsel imgelemede olduğu gibi çok küçük

fizyolojik tepkiler üretir ancak bu tepkiler kas kuvvetini geliştirecek kadar etkili değildir (27,28).

Dışsal imgeleme, bireyin kendini yabancı bir göz gibi dışarıdan izlemesi biçiminde ifade edilebilir. Bu tür imgelemede birey kendi performansını video kaydından izliyormuşçasına zihinde canlandırabilir ve kendisini birçok yönden rahatça izleyebilir. Birey her yönüyle kendini doğru biçimde görme imkânına sahip olduğu için eksikliklerini rahatlıkla görebildiği için rol model olarak kendini alabilir ve ileri seviyede bir performans gerçekleştirirken ya da istediği bir yeteneği sergilerken imgeleyebilir. Böylesi canlandırmalar ile birey öz hakimiyet düzeyini artırır ve kontrol becerisini kazanır veya geliştirir. Birey üçüncü bir gözden görüntüsünü imgelerken, arzu ettiği görüntü ile ilgili yeni beceriler kazanabilir (29).

Bu durum ile ilgili spor psikolojisi literatürü incelendiğinde doğrudan veya dolaylı olan birçok destekleyici çalışmaya rastlanmıştır. Bazı araştırmacılar uyarı ve tepki önermelerinin içsel ve dışsal imgeleme perspektifleriyle benzer olduğunu savunmaktadırlar. Bu araştırmacılar imgelemenin bir beceriyi izlemeden çok o beceriyi uygulama olduğuna inandıklarından içsel imgelemenin tepki önerme sürecini geliştireceğini savunurlar. Bu bağlamda imgeleyen kişi beceriyi birinci şahıs perspektifinden yaşadığı için içsel imgeleme kinestetik ve kassal doyum gibi birçok tepki önermesini kapsamaktadır. Dışsal imgeleme ise uyarı önermesini kapsamaktadır. Çünkü imgeleyen kişi imgeleme süreci boyunca üçüncü şahıs görsel perspektifinde bulunur (30).

3.3.2. Görsel ve Kinestetik İmgeleme

Sporcular duyuşsal bilgilerini (sensory information) hareketlerini planlarken ve performans sırasında düzenleme yaparken kullanırlar. Görsel ve kinestetik, motor performans sırasında önemli olan iki kavramdır. Görsel imgeleme; bir performansı hayal etme, zihinde gerçekleştirme ile bağlantılıdır. Kinestetik bilgi ise; fiziksel his araçları ile elde edilen bilginin performans ile vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından aktarılan bilgidir. Kinestetik imgeleme de hareketi hissetme olarak tanımlanabilir (31).

3.3.3. Diğer İmgeleme Çeşitleri

Diğer bir imgeleme türü olarak İşitsel imgeleme, bir ses dalgasının zihinde imgelemesi biçiminde ifade edilmektedir. Bu türe futbol topunu vurdüğünüzda duyulan sesi veya tenis topunun sahaya temas ettiği anda duyulan sesi zihinde canlandırma örnek olarak verilebilir. Koku imgelemesi, daha önceden bilinen bir kokunun hissedilmesidir. Bir yüzücü için, havuzun kokusunu duyması gibi. Dokunsal imgeleme ise gerçekte elimizde olmadan dokuyu hissetmek olarak tanımlanabilir, voleybol topunun dokusunu hissetmek gibi. Tat alma imgelemesinde ise, bir tadı gerçekte tadını almadan duyumsamaktır (31).

3.4. İmgelemenin Yararları

Sporcular imgelemeden değişik şekillerde yararlanabilirler. İmgeleme sporcu bireylere fiziksel ve psikolojik becerilerinin geliştirilmesi ile ilgili destekte bulunur ve katkılar sunar. İmgelemenin getirdiği katkılar ve yardımlar aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- ✓ İmgeleme kavramı öz güveni yapılandırır ve/veya artırır.
- ✓ İmgeleme, konsantrasyonu üst düzeye taşımaya katkı sunar.

- ✓ İmgeleme, performans becerilerin öğrenilmesine ve/veya çalışılmasına katkı sunar.
- ✓ İmgeleme, sakatlık ve sonrası tedavi döneminde yardımcı potansiyele sahiptir.
- ✓ İmgeleme, duygusal ve fiziksel tepkilerin kontrolüne yardımcı olur (17).

3.5. Sportif Performansı Etkilemede İmgelemenin Rolü

Araştırmacı psikologlar imgelemenin günümüzde sporculardaki yöntemleri ile çeşitli farklılıklardan bahsederken, spor psikologları sistematik bir yolla uygulanması gerektiğine dikkat çekmektedirler.

Spor aktivitelerine katılan birçok kişi zaman zaman çeşitli imgeleme yöntemlerini kullanmaktadır. Son zamanlarda, birçok spor psikoloğu sporcuların performanslarını arttırmaya yardımcı olmak için birçok imgeleme tekniğini geliştirmişlerdir. Ancak sporculara öncülük etmesi için yapılan teorik çalışmalar ve araştırma bulguları sporcular tarafından etkin ve uygun bir biçimde çok nadir kullanılmıştır (32).

Grill (1985), yaptığı çalışmasında bilişsel ve davranışçı bir yaklaşımla sporda zihinsel antrenmanı ve özellikle imgelemeyi sportif performansın yükseltilmesinde anahtar bilişsel yöntemler olarak görmüş ve şu sonuçlara vardığını aktarmıştır.

- ✓ Eğer sporcu yapacağı antrenmanı iyi biliyorsa ve sistematik şekilde motor antrenmanla birlikte sürekli uyguluyorsa imgeleme çok daha etkilidir.
- ✓ İmgeleme, sporcu tarafından içsel ve dışsal bir bakış açısıyla, dokunsal (kinestetik) ve görsel duyumları yoğun bir şekilde kullanarak yaparsa sporcunun performansını artması açısından daha etkili olmaktadır.

- ✓ Bir başka sporcu model alarak imgeleme çalışması ise bazı sportif becerilerin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Ancak bunun şöyle bir sakıncası olabilir imgeleme antrenmanı yapan sporcu model aldığı kişinin hatalı, yanlış hareketlerini de imgeleyebilmektedir. Bu durum da imgeleme yapan sporcunun da aynı hataları yapması kaçınılmaz bir durumdur. Bu yüzden sporcunun sadece doğru beceriyi imgelemesi çok önemlidir (32).

Suinn, bir kaynak yarışçısının imgeleme antrenmanı yaparken tutulan EMG (elektromiyografi) kayıtları üzerinde durmuştur ve bu kayıtlara göre sporcunun kayarken en çok çalışan kaslarından, imgeleme çalışması sırasında yüksek derecede elektriksel sinyaller alındığını görmüştür. Suinn bu başarıyı düzenli olarak yapılan VMBR (Visuo Motor Behavior Rehearsal) çalışmasına bağlamıştır ve birçok araştırmacıda Suinn'in geliştirdiği bu tekniğin sportif performansın artmasında büyük payı olduğunu vurgulamıştır.

Doğru bir imgeleme programı sporcu ve antrenörlerin performanslarına şu şekilde yardımcı olabilmektedir.

- ✓ İmgeleme, öz farkındalığın gelişmesine yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme, duyguların kontrol edilmesine ve acılı durumların rahatlatılmasına yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme, uyarılmışlık veya yoğunlaşmanın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme, hazırlık ve taktik stratejilerine yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme, becerilerin öğrenilmesine ve çalışılmasına yardımcı olmaktadır (33).

İmgeleme ile sportif performans arasındaki ilişki bir çok araştırmada incelenerek imgelemenin sportif performansın üzerinde çeşitli şekillerde etkili olduğu kanısına varılmıştır. İmgelemenin fiziksel uygulama kadar yararlı olmadığı ancak hiç çalışma yapmamaktan daha yararlı olduğu ve özellikle dayanıklılık gerektiren sporlarda (takım sporları, golf, kayak, paten, atletizm vb.) performansı geliştirdiğine dair sonuçlar elde ettikleri görülmüştür.

3.6. İmgeleme ve Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar

Araştırmacı ve kuramcılar tarafından sportif performans ve motor beceri performansı üzerinde imgelemenin etkisini incelemek amacıyla geliştirilmiş imgeleme kuramlarından söz edilmiştir. Bu kuramlar şu şekildedir.

3.6.1. İmgelemenin İlk Kuramları

Morris ve arkadaşları (2005), çalışmalarında “jacobsen ve sackett’in” spor psikolojisi literatüründe zihinsel çalışmanın etkilerini test etmek için imgeleme ile ilgili olarak iki büyük kuramsal açıklamada bulduklarını aktarmıştır (6). Bu açıklamalar imgelemenin ilk kuramları olarak bilinen Psikoneuromuscular Kuram ve Sembolik Öğrenme Kuramlarıdır.

3.6.1.1. Psikoneuromuscular Kuram

Tiryaki (2000), bu kuramın “Carpenter” tarafından geliştirildiğini ve kasların programlanması olarak da bilindiğini belirtmiştir. Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel aktivitenin gerçekleştirilmesi, fiziksel çalışmada gerçekleştiği şeklinde neuromuscular etkinliği hareketlendirmektedir (29).

Bu kuram imgeleme esnasında belirli kassal aktivitelerin meydana geldiğini ancak bunların gerçek fiziksel performanstaki kassal aktivasyon kadar büyük olmadığını açıklamaktadır.

Weinberg ve Gould (1995), bu kurama ilk bilimsel desteğin “Edmund Jacobson’un” 1931 yılındaki çalışmasında verdiğini belirtmiştir. Bükülen kol hareketinin imgelemenin koldaki fleksör kaslarda küçük kasılmaları ortaya çıkardığı çalışması ile gelmiştir. Bu çalışmada imgeleme süresince küçük düzeyde kassal aktivitelerin olduğu bulunmuştur (7).

3.6.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme kuramı veya başka bir ifade ile hareket örüntülerini kavrama kuramı psikoneuromuscular kurama alternatif olarak ortaya atılmış bir kuramdır.

Morris ve arkadaşları (1998), yaptıkları çalışmada “Sackett’in (1934)” hareketleri kavramada ve geliştirmede imgelemenin sporculara yardımcı olabileceğini tartıştığını belirtmişlerdir (6).

Merkezine sinir sistemine sembolik olarak kodlanan hareket örüntüleri, imgeleme uygulayan kişiye hareketleri yapmasını kolaylaştırdığı gibi sembollerle hareketin kodlamasına da yardımcı olmaktadır. Tekrar edilen zihinsel çalışma becerideki önemli ipuçlarına dikkatin odaklanmasını, bu ipuçlarının güçlenmesini ve premotor korteksteki şemaların ya da bilinçaltı algısal motor planların oluşmasını sağlayacaktır. Özetle bu kurama göre, imgeleme ya da zihinsel çalışma hareketin doğru zamanlanması, basamaklama ya da planlama gibi becerinin sadece bilişsel yönüne yardımcı olmaktadır (6).

3.6.1.3. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

Morris ve arkadaşları “Grouions (1992) ve Hale’nin (1994)” imgelemenin nasıl işleyeceği ile ilgili olarak birbiriyle ilişkili iki yaklaşımın olduğunu belirttiklerini aktarmıştır. Gestalt psikolojisine dayanan bu yaklaşımlar imgelemenin performansı nasıl geliştireceğini açıklayan bütüncül yapı ve öngörü kuramlarıdır (6).

Kavcar ve arkadaşları (2004), Gestalt psikolojisinin “Max Wertheimer” tarafından geliştirildiğini zihnin çalışma ilkelerinin bütünsellik, paralellik ve kendi kendisini düzenleme olduğunu öne sürdüğünü belirtmişlerdir. Gestalt Psikolojisine göre bireyler, çevresindeki şekil nesne ve olaylara “bütüncül biçimde” reaksiyon gösterir, detayları göz ardı ederler. Yani birey “bütüncül” (küresel) bir algılama yeteneğine sahiptir. Bir kavramı bütün olarak değerlendirir (34).

Daha açık bir ifade ile Gestalt kuramcılarına göre bireyler, bütünü parçalara ayrıştırarak değil, anlamlı örgütlenmiş halde algırlar. Daha sonra bütün ile parçaları arasındaki ilişkileri keşfederler. Ayrıca algılamada basitlik, benzerlik, yakınlık, devamlılık, şekil ve zemin ilişkileri önemlidir (35).

Bu akımın en önemli deyişi "bütünün kendini oluşturan parçalardan farklı" olduğudur.

3.6.2. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

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

3.6.2.1.Bioinformational Kuram

Bu kuramda imgeler iki ana önermeyi bünyesinde bulundurur; reaksiyon ve uyarıcılar. Uyarıcılar, imgelenecek kavramın muhtevasını tanımlayarak uyarının kendine has yönlerini ortaya koymaktadır. Bu duruma örnek verecek olursak, uyarıcı metalden yapılmış golf sopası; tepki ise imgelenen kavramın zihinde gerçekleştirdiği yapıdır. Bir imge beyindeki ifadelerin düzenlenmesidir.

Öğrenme ve performans ikilisi birbirleriyle bağlantılı olan uyarı ve tepki önermelerini içermektedir. İmgeleme süreci ise bu bağlantıların güçlenmesine olanak tanımaktadır. Böylece nitelikli imgeleme de korku, kaygı, öfke ve gurur gibi duyguları ve yorgunluk, gerginlik, terleme gibi fizyolojik semptomları içermektedir. Çünkü bu fizyolojik ve duygusal reaksiyonlar genellikle gerçek performansa eşlik eder. İmgeleme ile kişilerin kontrol edebilme yeteneklerinin artmasına paralel olarak kişinin performansında da gelişme görülmektedir (6).

3.6.2.2. İkili Kodlama Kuramı

Clark ve Paivio (1991), “paivio (1975)” tarafından ikili kodlama kuramının oluşturulduğunu ve bu kuramın imgelemenin öğrenme üzerinde etkili olacağını savunduğunu aktarmışlardır. Bu kuram insanların yaşantılarını ve yaşantıları çerçevesinde yapmış oldukları davranışların altında yatan zihinsel süreçleri deneysel olarak açıklayan bir kuramdır. Bu kuram sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin yapısal ve işlevsel özelliklerine dayanarak nasıl işlendiğini, kodlandığını ve hatırlandığını tanımlamaktadır. İkili kodlama kuramının teorik mekanizması ve deneysel olayları duygu, motor beceri ve diğer psikolojik alanlar gibi insan zihninin değişik görüşleri ile ilişkilidir (36).

3.6.2.3. Üçlü Kodlama Kuramı

Cashmore (2008), bilişsel bir model olan üçlü kodlama kuramının Ahsen (1984) tarafından öne sürdüğünü ve bu kurama göre; imgelemenin üç bileşeni olduğunu aktarmıştır. İlk bileşen *imgenin kendisidir (I)*. Bu bileşen gerçek duyuma yüklenenlerle aynı içsel duyuma sahip olmak ve içsel uyarılmışlığı ifade eder. İkinci bileşen *somatik (fiziksel) tepkidir (S)*, imgelemenin neden olduğu bedendeki psikofizyolojik değişimleri açıklar. Üçüncü bileşen ise *imgenin anlamıdır (M)* ve bu bileşen birçok imgeleme modelinde yok sayılır. İmgenin anlamı oldukça önemli bir bileşendir. Bir durumla ilgili bir sporcunun imgesi o sporcuda kaygı ve stres yaratabilirken, diğer bir sporcu için aynı durum güven ortamı yaratabilir. Ahsen üçlü kodlama kuramında kişilerin imgelerine geçmiş yaşantı ve hikayelerini taşıyacaklarını ifade eder (6,37).

Örneğin Dünya Şampiyonasında yarıştığını imgeleyen bir atletin imgesi koşarken yüzüne vuran rüzgarın hissi, kalabalığın sesi, tribündeki diğer kişilerin imgesi, takım arkadaşlarının imgesi ve Dünya Şampiyonası finali ile ilgili bütün diğer duyuşal yaşantıları kapsar. Bu, üçlü kodlama kuramının ilk unsurudur. İkinci unsur olan somatik tepki ise artmış kalp atım sayısı, imgeleyen kişinin kendini gergin hissetmesi ya da imgelemenin Psikoneuromuscular Kuramında belirtildiği gibi kassal aktivitelerdeki artışı içerir. İmgenin anlamı ise bu örnekte oldukça can alıcıdır. Eğer atlet daha önce Olimpiyatlara katılmış ve kötü performans göstermişse, imgeleme deneyimi Dünya Şampiyonu olan ya da hiç Dünya Şampiyonasına katılmamış kişinin imgesinden farklı olacaktır (21).

3.7. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

Spor alanında kullanılan imgeleme modelleri 5 başlık altında incelenebilir

- ✓ Spor alanında imgelemenin uygulamalı kullanım modeli
- ✓ Pettlep modeli
- ✓ İmgeleme kavramının içeriğine dair model
- ✓ Spor alanında imgeleme yeteneği modeli
- ✓ Spor alanında imgelemenin üç seviye modeli

3.7.1. Sporda Alanında İmgelemenin Uygulamalı Kullanım Modeli

Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli; bilişsel düzeyde ve/veya motivasyon bağlamında süreç ilişkisi boyutunda, bireysel ve genel davranışsal arzu edilen başarı boyutlarının birbirine ilişkilendirilmesinden doğan sınıflardaki 2x2 boyutlu imgeleme modelidir. Davranış ile ilgili olan derin düşünce biçimindeki imgelemenin işlevsel yorumudur. Derinlik farklılıkları, imge muhtevasına bağlı olarak ayrı ayrı değerlendirilebilir (38). Spor ve konum değişimi imgelemesi başlığında çokça yapılan araştırmaların neticesinde, sporla ilgili olarak ortaya çıkmıştır (39).

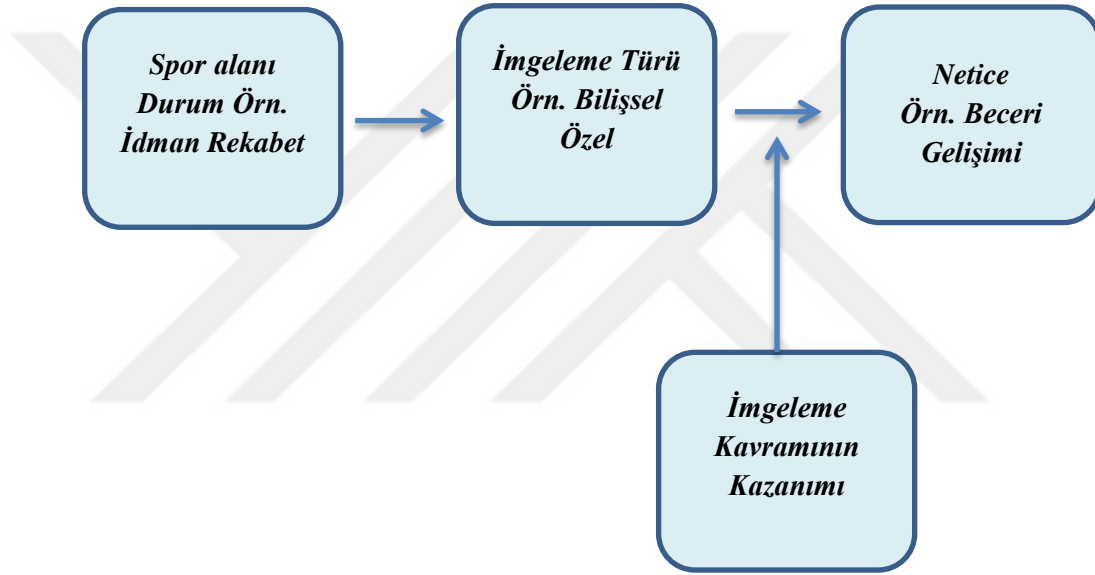
İmgeleme kavramının kullanılmasına dair beş farklı boyut şu şekildedir:

- a)** Bilişsel özel (CS): Yetenek ortaya çıkarma ve/veya geliştirmeye yönelik imgeleme,
- b)** Bilişsel genel (CG): Rekabet taktikleri ile bağlantılı imgeleme,
- c)** Motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A): Fiziksel ve his temelli tecrübeler, istirahat, yenilenme ve rekabete yönelik heyecan kazanma ve uyarılmışlık kavramlarıyla bağlantılı imgeleme.

d) Motivasyonel özel (MS): Bireyin belirli bir amaç veya bu amaç etrafında odaklandığı davranışlarıyla bağlantılı imgeleme türüdür.

e) Motivasyonel genel ustalık (MG-M): Özgüven ve bunla bağlantılı olarak zorlayıcı şartlarla baş etme kavramını temsil eden imgelemedir (40).

Sporcular tarafından kullanılan imgeleme tipi temeline dayanan davranışsal, etkili ve bilişsel sonuçların sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modelini oluşturmaktadır.

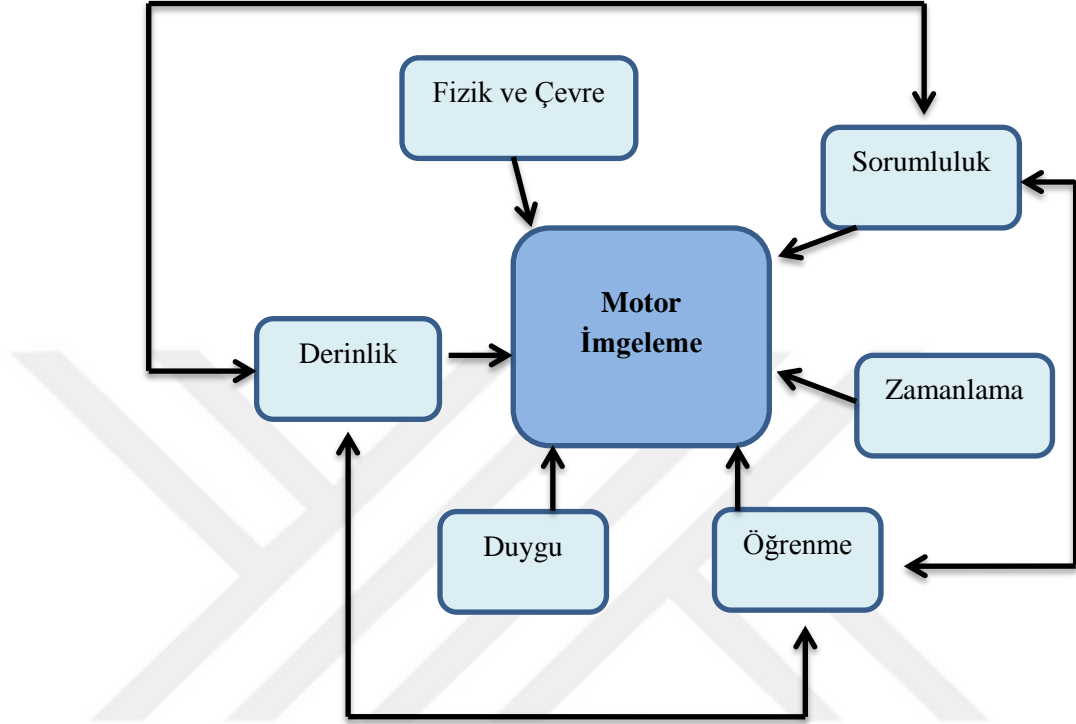


Şekil 1. İmgeleme kavramının spor alanlarındaki kullanım örneğinin sporla ilişkisi (1).

3.7.2. Pettlep Modeli

Motor imgelemenin içerisinde bulunduğu programlarda oluşan problemlere çözüm olarak, ilgili etkinin sonucunu kontrol etmek için geliştirilmiş bir modeldir. Pettlep modeli çeşitli kavramları içerisinde barındırmaktadır. Bu

kavramlar, fizik ve çevre, derinlik ve duygu, sorumluluk, zamanlama, öğrenme, şeklinde ifade edilebilir (41).



Şekil 2. Pettlep örneğinde oto imgeleme (1, 41).

Pettlep Modeline Ait Unsurlar Aşağıda Açıklanmıştır

Fizik ve Çevre: Bireyin gerçekleştirebileceği imgelemenin fiziki ortamıyla bağlantılıdır. Sporcu bireylerin gereksinimlerinin motor programları, uyarılmışlık eğilimi ya da istirahat biçimlerinin aktif kullanımı için olan yöntemlerin hangisinin en gerekli olduğunu belirlemek zorundadır. Sporcu bireylerin bireysel ve çoklu duyuşsal alan ve çevreyi tipik motor başarımları olarak taklitçi biçimlendiren, uyarma araçlarının kullanımını destekler.

Zamanlama: Gerçekleştirilen imgelemenin istenilen anda ortaya koyulmasının önemini altını çizer.

Görev: İmgelemede uygulanan yeteneğin doğasının bireyin yetenek düzeyinin ve derinliğinin yerine kullanıldığını ifade eder.

Öğrenme: Yeni yetenekler kazanıldıkça imgeleme muhtevasının tekrarlanma gerekliliği kavramın önemini vurgular.

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

Derinlik: Kendine dönük imgeleme için bir rehber rolü üstlenir, performans için dışa dönük imgelemeyi dahil etme birey adına uygun bir yöntem olabilir (7, 42).

3.7.3. Sporda İmgeleme Kavramının İçeriğine Dair Model (

İmgelemenin “dört N’si” Modeli)

Canlandırma kullanımının dört N’si modeline göre aşağıdaki dört soruya cevap alınması spor alanında imgelemeyi anlama bağlamında yol alınacağı düşünülmektedir (43).

Nerede / İmgelemenin en uygun nerede kullanılacağı

Ne zaman / İmgelemenin en uygun ne zaman kullanılacağı

Neden / İmgelemenin en uygun hangi amaçla kullanılacağı

Ne / bireyin neyi imgelediği

Nerede; antrenman ve performans aktiviteleri içinde imgeleme kullanımı bütünü ile ilgilidir. Sporcular, imgelemeyi antrenmandan çok yarışın (maç) olduğu ortamlarda daha düzenli olarak kullandıklarını ifade ederler.

Ne zaman; imgeleme kullanımının zamanlamasını ifade eder. İçeride ya da dışarıda fiziksel çalışma veya antrenman zamanı olarak; yarıştan önce-sonra ve yarış süresince veya rehabilitasyonun bileşeni olarak programlama unsurları ile ilgilidir.

Neden; imgeleme kullanımının fonksiyonel unsurlarını ifade eder. Sporcuların neden imgeleme yaptıklarıyla ilgili fonksiyonel unsurların yerine kullanımı olarak imgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel yapısını ifade eder.

Neyi; sporcuların neyi imgelediği, sporda imgelemenin içerik ve niteliğe dayalı yapısının imgeleme kullanımının neyin yerine geçtiğini ifade eder. İçeriğin altı kategorisi; bölümleri, etkinliği, imgelemenin doğasını, çevreyi, imgeleme tipini ve kontrol edilebilirliği içermektedir (44).

3.7.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

Bu model imgelemenin doğasını üç seviyede açıklamaktadır

Buna göre,

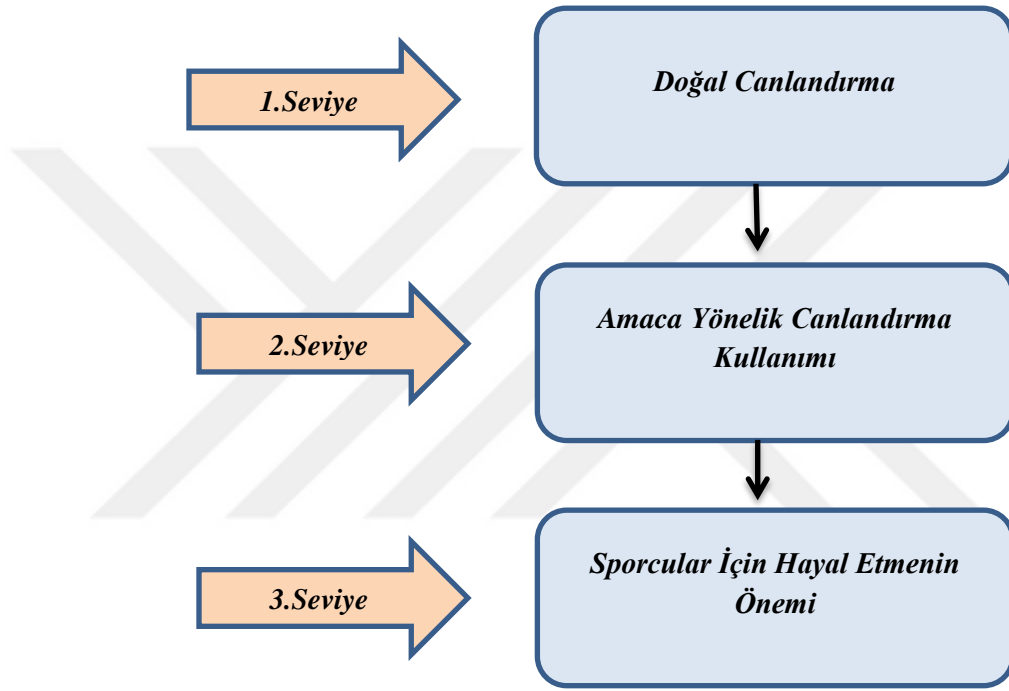
Seviye 1: İmgelemenin doğası; Birinci düzeyde yapının doğasını göz önüne alır ve canlandırma ile birlikte kullanılan bilişsel ve psikolojik süreçlerin genel kabulü yerine geçer.

Seviye 2: Hedefi tutturmak için canlandırmanın kullanımı; İkinci düzeyde, hem sporcu bireyler tarafından imgelemenin genel değerlendirilmesi ile hem de kullanılan imgelemenin zihinsel düzeyde hazırlık süresince performansı nasıl etkilediği ile ilgilidir.

Seviye 3: Canlandırmanın sporcu birey için karşılığı; Üçüncü düzey, spor alanında canlandırma konusunda değerlendirilen imge görevini izah etmektedir. Bu düzey, spor alanında canlandırma yapısının değerlendirilmesi ile alakalıdır (45).

Üçüncü düzey, psikolojik, bilişsel ve canlandırmanın gerçekleştirilme öğelerinin bireye yönelik olduğu realitesini destekleyen deneysel etkinlik olan birinci ve ikinci düzey ile temelden ilişkilidir.

Seviyeler arasındaki önem kazanan bağlantı üzerinde durmaktadır. Buna göre, ikinci düzeyi ifade eden ve üç düzey örneği çok daha verimli taktiğin sporcuların fiziksel performansı kontrol altına alma ve başarıma duygusu için imgelemeyi nasıl değerlendireceklerine dair kavrayışını ana bağlamda birinci düzey araştırmasında çalışılan unsurları değerlendirmeyi önermektedir (26).



Şekil 3. Sporda canlandırma kavramının değerlendirilmesinde üç düzey örnekleme (1, 46).

3.8. Spor Alanında İmgeleme Kavramının Kullanımları

Spor ve egzersiz uygulamalarında imgeleme kullanımlarını çeşitli başlıklar altında toplamak mümkündür. Bu gruplar yetenek edinimi ve uygulaması, strateji ve oyun yetenekleri, rekabet ve performans, psikolojik beceriler, sakatlanma ve yoğun idman şeklinde sıralanabilir.

3.8.1. Beceri öğrenimi ve uygulama

Yetenek kazanımı ile uygulaması; en kabul gören imgeleme türlerinden birisidir. Bazı senaryolarda bu örnek için kullanılan canlandırma, imgeleme yeteneğinin artması bilişsel-özel canlandırma olarak tanımlanır (42).

Sporcuların branşlarında teknik becerileri elde etmelerini bu şekildeki imgeleme kullanımı sağlar. Bilişsel plan ve zihinsel tasarımın elde edilmesine imgeleme yardımcı olmaktadır. Yetenek kazanımı modellerinde, kazanımın ilk aşaması sporcunun hareket yeteneği kavramını anlamlandırmaya çabalamasında bilişsel bir kademe olarak ifade edilir (47).

Bu duruma örnek verecek olursak bir futbol takımının oyuncusu penaltı vuruşunun unsurlarını uygulama yapmaksızın öğrenebilmektedir. Bir başka örnek ise futbol oynamaya yeni başlayan oyuncu, hareketlerin sıralamasını fiziki açıdan gerçekleştirmeden zihninde birden çok kez gerçekleştirebilir. Öğrenilen becerinin fiziki olarak uygulamada imgelemesi beceriyi uygularken gerçeğe yakın olmasında etkilidir (6).

İmgeleme yeni yetenekler öğrenildiği sırada gereklidir. Ancak beceriler öğrenildikten ve sporcu elit seviyeye ulaştıktan sonra, genellikle gerekmez. Sadece bu yetenekleri kabul edilebilir düzeyin üstünde tutmak için önemli ve gereklidir. Kusur tespit ve düzeltmede canlandırma bir devam eden ilk reel performans bölümünden veya rekabet odaklı performanstan önce kusuru tespit ve düzeltmek adına yeteneği incelemede değerlendirilebilir (48).

3.8.2. Strateji ve Oyun Yetenekleri

Genel anlamda oyun planlarını, taktikleri ve stratejileri kapsamaktadır. Taktikler, bir spor dalının olmazsa olmazlarındandır. Mücadeleyi kaybetmemek

veya arzulanan hedefe kavuşmak adına kurulan planlar veya taktiklerdir. Bu duruma futbol'da çalım atma kullanımını örnek gösterilebilir. Çoğunlukla bir dizi mücadele adına strateji, o mücadeleyi kazanmak için yapılan taktiğin daha ayrıntılı planıdır (6).

Sporcular oyunu yönetebilmek için zihinlerinde farklı becerileri stratejik olarak canlandırabilirler. Antrenörler ve oyuncular, imgelemeyi en iyi şekilde kullanmak, yeni stratejiler yaratıp geliştirmede ve maç öncesinde rakipleriyle başa çıkmak için taktiklerini oluşturmada strateji gelişimini değerlendirebilirler. Strateji uygulaması, takım müsabakalarında en sık başvurulan yöntemdir. Takımlar rakiplerine karşı üstün performans sergilemek için alternatif stratejileri kullanmak istemektedirler. Çünkü her bir takım başarı elde etmek için farklı oyun sergilemek istemektedir (49).

Çalıştırıcılar, müsabaka esnasında beliren problemleri gidermek ve oluşturdukları stratejiler ile ilgili karar verme aşamasında imgelemeyi kullanabilirler. Bu bağlamda imgeleme, çalıştırıcıların geleceği öngörmelerini sağlamakla birlikte belirli bir plan veya taktiği kullanırken olası tüm seçenekleri dikkate almalarına yardımcı olmaktadır (25).

Bir örnek olarak, bir jimnastikçi trampolinde performans sergilemeden çalışmanın bir bölümünde sorun yaşıyorsa, tekniğindeki bütün sorunları gözden geçirip, belirleyerek, ne yapması gerektiğini zihninde canlandırarak imgeleme yapabilir. Böylece geçmişteki hatalarını tespit ederek doğru davranımla kıyaslayabilir. Bu da imgeleme çalışmaları sonucunda doğru hareketi tam olarak yapmasını sağlar. Raket sporlarından birisi olan masa tenisinde ise oyuncu, rakibine karşı zorlanıyorsa imgeleme çalışması yaparak bu sorunu ortadan

kaldırabilir. Yapmış olduğu çalışmaları sonucunda ortaya çıkan mevcut problemlerle baş etme yollarını bularak, spor yaşamında bu yöntemi kullanabilir.

3.8.3. Yarışma ve performans

Sporcular, bir müsabakaya hazırlanmak veya müsabaka sona erdikten sonra yarışmayı canlandırmak için imgelemeyi kullanabilirler. Sporcular gün içerisinde müsabakada yarıştıklarını zihinlerinde canlandırabilirlerse müsabakaya hazırlık evrelerinde kendilerini daha rahat hissederler ve müsabakanın olduğu gün yaşanacak dalgınlığı azaltmaya imgeleme yardımcı olmaktadır (50).

Sporcular üst düzey performanslarını ortaya koymak için üst düzey çaba göstermeye gayret ederler. Bunun için fiziksel ısınma ne kadar önem arz ediyorsa zihinsel ısınmada o derece önem arz etmektedir (51).

İmgeleme çalışmalarını sporcuların performanslarına odaklanmalarına yardımcı olmak için ön performans rutininin bir parçası olarak yapılabilir. Aynı zamanda yarışmaya kadar ön izleme hazırlık olarak kullanılabilir. İmgeleme ile tekrar etme çalışması yapılabilir (52).

3.8.4. Psikolojik Beceriler

Psikolojik anlamda destek, zihinsel idmanlar ve imgeleme sporcuların yoğunlaşma, güven, güdülenme ve kaygı düzeyini kontrol etmeyi geliştirebilir. İmgeleme kavramının gerçekleşmesi çoğunlukla spor alanının başarı ile ilgili unsurları ile ilgili olmuştur fakat yapılan araştırmalar sonucunda imgelemenin sporcunun psikolojik durumunu da olumlu yönde etkilediğini kanıtlamıştır (53).

Sporcular, imgeleme kullanarak bireysel farkındalıklarını arttırabilir hatta kendilerinin ve gerçekleştirdikleri yetenek düzeylerinin farkına varabilirler. Psikolojik olanlar da dahil olmak üzere birçok beceri eğitimi çalışmalarında

sporcu bireyler için öncelikli adımlardan birinin öz farkındalığını ve en başarılı olduğu performans değerlerini geliştirmek şeklinde ifade edilmiştir (14).

Uyarılmışlık hali süresini arttırmak ya da azaltmak için imgeleme, kullanılabilir. İmgeleme sayesinde sporcu bireyler strateji oluşturarak bu stratejileri başarıyla canlandırmaları sayesinde kaygı riski oluşturan sorunlar ve olaylar karşısında başarılı olma olasılığını arttırarak sporcuların özgüvenlerinin yükselmesinde destek sağlayabilir (54).

Bunun yanında imgeleme, kendine güven ve kendini gerçekleştirme ile bu kavramları güçlendirme açısından geniş uygulama sahalarında tavsiye edilmektedir. Yetenekleri başarılı bir şekilde sergileme ya da istenilen düzeyde bir performans gibi rekabet ve başarı hislerini ortaya çıkaran imgeler, sporcu bireylerin kendine güvenini arttırır. Kendini gerçekleştirme özgüvenin özel bir türüdür (7).

3.8.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

İmgeleme kavramı temel olarak zihin düzeyinde gerçekleşen bir etkinlik olduğundan ve reel anlamda hareket ile ilgili olduğundan dolayı, sakatlanma ve ağır antrenman ile ilgili kullanımları da içerir (19).

Ağır sakatlık yaşayan çoğu sporcu birey kendilerinin, antrenman ve müsabakalara devam edebilen sporcuların fiziki açıdan gerisinde olacaklardır. İmgeleme, bu sporcuların bahsedilen kaygılarıyla başa çıkmasına destek sağlayabilir. Bununla birlikte sporcu bireylerin oyuna başarılı bir dönüşün canlandırmasını zor iyileşme süreci boyunca başarılı bir biçimde uygulaması ile kendini motive etmek için kullanabilir (7).

3.9. Öz Güven

Bireysel durumlara özel ve geçici bir tutum olmayan kendine güven genel bir karakter özelliğidir (55). Kişisel bir olgu olan kendine güven, kişinin öz değerlendirmesi ve kendisine karşı memnuniyet derecesinin belirlenmesi sonucunda oluşmaktadır. Stratejik olmadığı gibi olumlu veya olumsuz (yüksek-düşük öz güven) olabilmektedir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde öz güvenin yüksek veya düşük oluşu etkilemektedir (56).

Yeni düşüncelere ve deneyimlere açık ve araştırmacı, başarıya isteği olan, kendilerine güvenen, zorluklardan yılmayan, iyimser, sorumluluk yüklenen, ikili ilişkilerinde girişken, rahat ve sevecen karakteristik özelliğine sahip kişiler öz güveni yüksek olan bireylerdir. Kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, yararlı, önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler (57).

Kendilerini başarısız ve değersiz gören kişilerin öz güvenleri düşük seviyededir. Sevgi alışverişine reddedilme korkusu yüzünden girmezler. Başkalarına bağlı bir yaşam sürdürürler ve başka kişilerden çabuk etkilenebilir özelliğe sahiptirler. Sürekli çaresizlik, stres ve çaresizlik yaşadıklarından dolayı günlük yaşamlarındaki problemleri çözemeyeceklerine inanırlar (58).

3.10. Sportif Kendine Güven

Özgüven, sportif performansı düşünce ve davranış ekseninde etkileyen önemli bir etmendir (59). Bu nedenden dolayı spor psikoloji literatüründe önem arz eden bir araştırma alanı olarak yerini almıştır. Özgüven, çeşitli başlıklar altında spor psikolojisi literatüründe kavramsallaşmıştır. Bu kavramlar kendini gerçekleştirme, performans beklentisi, sportif güven ve algılanan yeterlik şeklinde

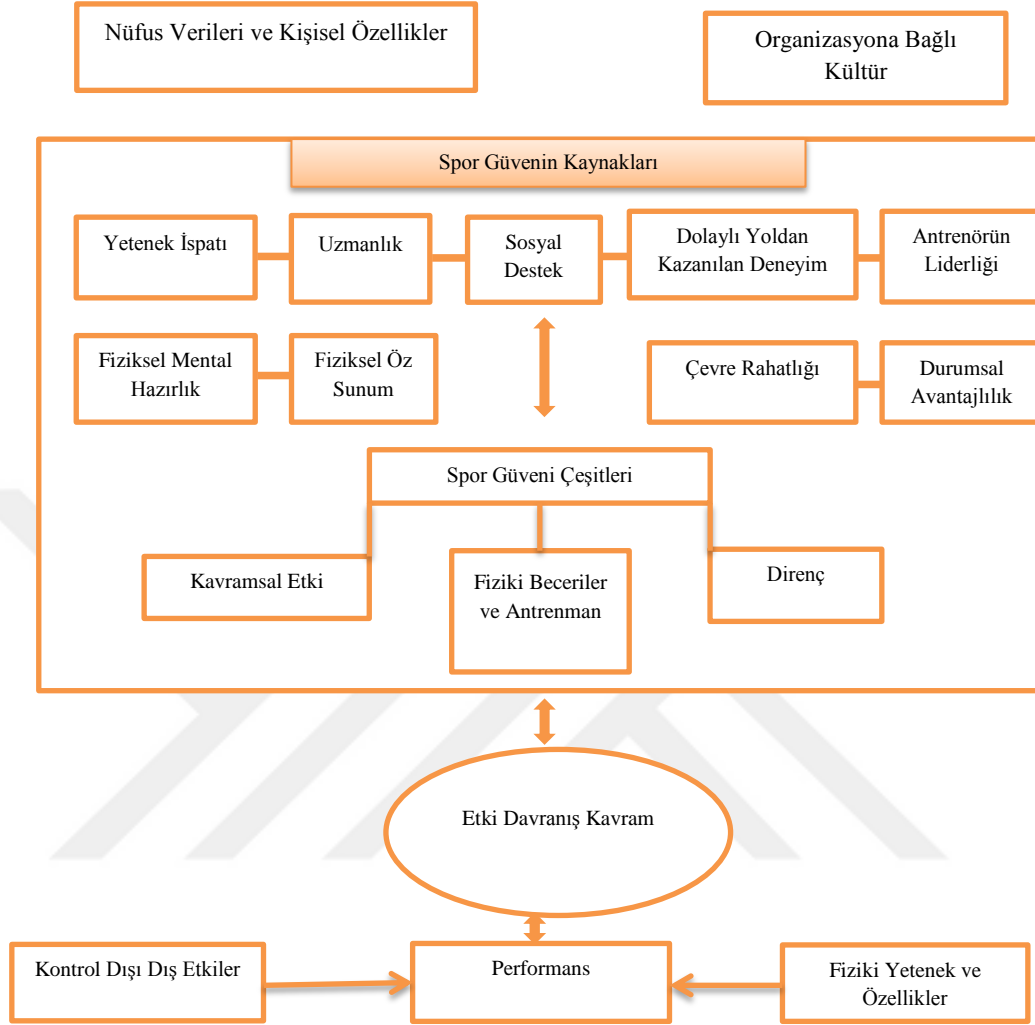
ifade edilebilir (60,61). Kendine güveni spor psikologları istendik davranışları başarılı bir şekilde yapılacağına olan inanç şeklinde tanımlamışlardır. Sportif kendine güven, kişinin istediği bir hareketi gerçekleştireceğine olan inancıdır (7).

Sportif Kendine Güven (SKG), literatürde sürekli SKG ve durumluk SKG şeklinde iki alt kavram üzerinden açıklanmaktadır.

- ✓ Sürekli SKG: Bireylerin, spor alanında başarı düzeyini arttırmak için çoğunlukla öz yeteneklerine duydukları güveni belirtmektedir.
- ✓ Durumluk SKG: Bireylerin, spor alanında başarı düzeyini arttırmak için bazı zamanlarda öz yeteneklerine duydukları güveni belirtmektedir (62).

Kendine güven, aslında üst düzey derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Güvenli sporcular kendilerinin, fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarından başarılı olacaklarına ve başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracaklarına inanırlar. Bu da sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olabilmelerine hatta pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı önemli bir etkendir (63).

Vealey (1986), sporda güvenin rekabetçi yönüne dikkat çekerek sporda belirlenen amacı kişisel bir girişime çevrilmesi biçiminde kavramsallaştırmaktadır. Ayrıca Vealey, seçilen hedeflerin (sonuç odaklı ve performans odaklı) sporcu nezdinde başarı duygusunun elde edilmesine yol açması durumunda bunun iyi bir durum olduğunu ifade etmektedir. SKG çeşitli parametrelerden etkilenme olasılığına göre durumsal veya hiçbir parametreden etkilenmeyen bir sabit olma durumuna bürünebilir. Bu değişkenliği belirleyen parametreler, SKG kavramının hissedildiği zaman dilimi, spor dalının muhtevası, rekabet ve rakiplerin becerileri şeklinde ifade edilir (62).



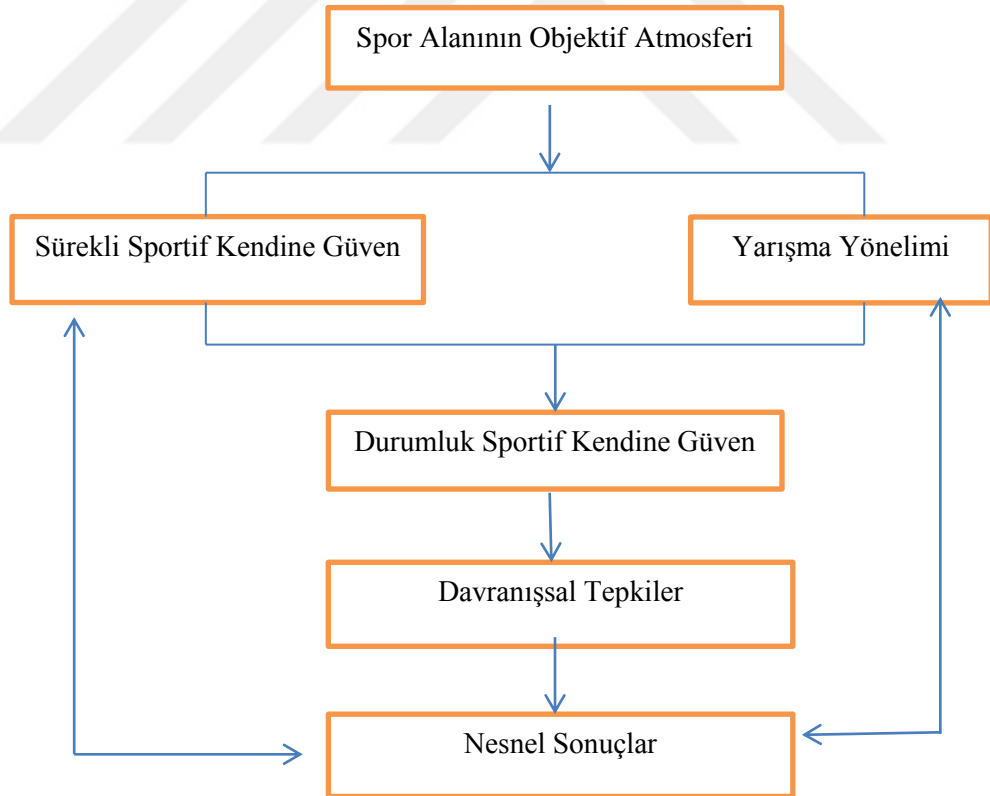
Şekil 4. Kavramsal spor güveni modeli (64).

3.11. Sportif Kendine Güven Modelleri

Bireyin istendik davranışını istenilen düzeyde sergileyebilmesine olan güven biçiminde yorumlanan SKG özünde kişinin başarmaya dair beklenti durumu şeklinde ifade edilebilir (7). SKG kavramını Vealay ilk başta kişilik özelliği ile duruma bağlı değişkenlik gösteren bir özellik olarak değerlendirmektedir. Araştırmacı daha sonra (20) bu tanımlamayı güncelleyerek

SKG kavramını duruma bağılı değişkenlik gösterebilen ya da değişkenlik göstermeyen sosyal bilişsel bir özellik biçiminde ifade etmiştir.

Bu kavrama göre SKG daha öncede ifade edildiği gibi yaşanan zamana, spor alanının yapısına, rekabet ve rakiple alakalı elde edilen ipuçları gibi çeşitli parametrelere bağılı değişkenlik gösteren bir yapı olabildiği gibi anılan durumlara ait parametrelerden etkilenmeyen sabit bir özellik durumudur. Sürekli SKG, müsabaka gibi spor alanında bireylerin başarı düzeylerini arttırmak için öz becerilerine duydukları inancın seviyesi olarak ifade edilirken, durumluk SKG ise, spor alanında bireyin başarılı olmak için belirli ya da özel anlarda öz becerilerine olan inancın düzeyi olarak tanımlanmıştır (62).



Şekil 5. Sportif kendine güvenin kavramsal modeli (62).

Sportdaki kendine güven çalışmalarında spor psikologları genel olarak üç yaklaşımı bahsetmişler. Bunlar Bandura (1997)'ya ait öz yeterlik kuramı, yeterlik algısı kavramsal modeli ve Vealey'in (1998) kendine güven modelidir (64,65).

3.11.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı

Bandura (1997)'ya göre öz yeterlilik, sporcunun arzuladığı başarıyı elde edebileceğine dair kendine olan inancıdır. Bir sporcu içinde bulunacağı müsabakaya dair kendisine yönelik pozitif düşüncelere kapılırsa, bu durum o sporcunun başarısı üzerine olumlu bir etki oluşturacak ve artan miktarda azim ve mücadele kapasitesini elde edecektir (65).

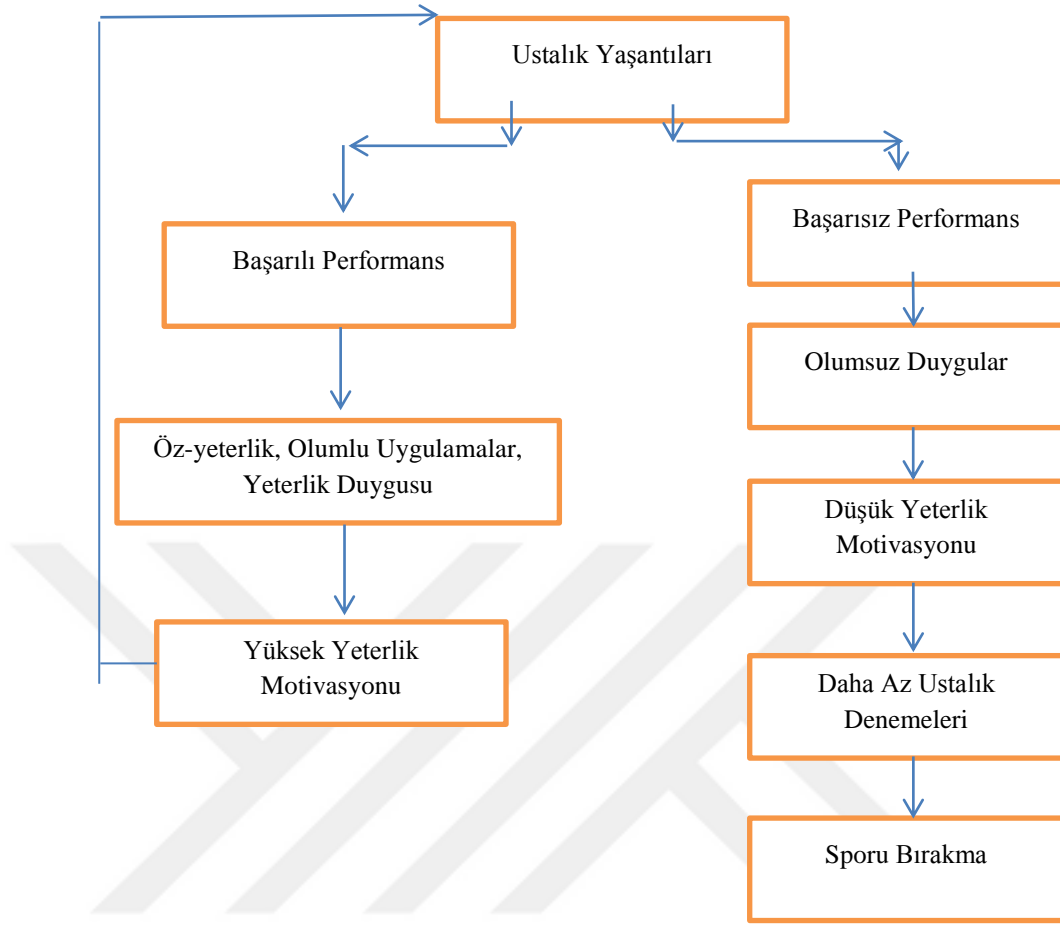
Bu sayede yeterlik inancı gelişen bir sporcu motivasyonu yüksek bir sporcu haline bürünecektir. Motivasyonu yüksek sporcu da başaracağına olan inancı tam olacağından başarısını garantileyecek düzeye kavuşacaktır. Bandura'ya göre sporcunun kendine güven gelişimi ve öz yeterlik inancını anlamlandırabilmek için kayda değer bir öneme sahip dört kavram olduğunu öne sürmüştür (65,66,67). Bu kavramlar aşağıda şekilde sıralanabilir:

1. Başarı düzeyi yüksek performans,
2. Sözel boyutta iletişim,
3. Model kabul etme,
4. Duygusal uyarılmışlık.

3.11.2 Harter'in Öz-Yeterlik Kuramı

Harter, kişilerin tüm başarı alanlarında yeterli olmak için doğal olarak güdülendiğini ifade etmektedir. Spor gibi başarı alanlarında yeterli olma güdüsünden haz almakla birey ustalık girişimlerinde bulunmaya yönlendirilmektedir (68). Spor gibi başarıya yönelik bir ortamda kişilerin ustalık

yaşantıları devreye girer. Bu durumda kişilerin algılamaları olumlu ise ustalık dönemleri de bu süreçten olumlu etkilenir ve yeterlik duyguları pozitif yönde gelişir. Eğer bu algılamalar olumsuz ve başarısız ise ustalık ve yetkinlik duygularına zarar vererek kişiyi sporu bırakmaya kadar götürebilir (69). Harter (69), bir başarı motivasyon kuramı geliştirmiştir. Bu kuram, kişisel yeterlik kavramını temel kabul eder. Harter'e göre tüm bireyler başarıyı elde etmek ya da arttırmak adına yeterlik kavramı ile motive edilir. Başarının sürekli ön planda tutulduğu spor gibi disiplinlerde bireylerin ustalık düzeyleri konuya dahil olur. Bireylerdeki bu başarı düzeyine yönelik algı, ustalık dönemlerindeki gelişimini pozitif ya da negatif manada etkileyebilir. Başarı düzeyinin arttığı senaryoda öz-yeterlik ve ustalık gibi hislerinde artış yaşanır ki bu durum da yeterlik motivasyonunda bir artışa yol açar ve böylelikle sporcu kendisini daha usta olarak değerlendirmeye başlarken tersi durumda ise, özellikle genç sporcularda, ustalık duygusunun azalması durumu yaşanır ve neticede sporun bırakılmasına varan sonuçlar gözlemlenebilir (70). Weiss ve Horn, araştırmalarında yeterlik motivasyonunun spor alanında başarı üzerine etkili olduğu sonucunu elde ederek bu kuramı doğrulamışlar ve böylelikle destekleyen sonuçlar elde etmişlerdir (71).

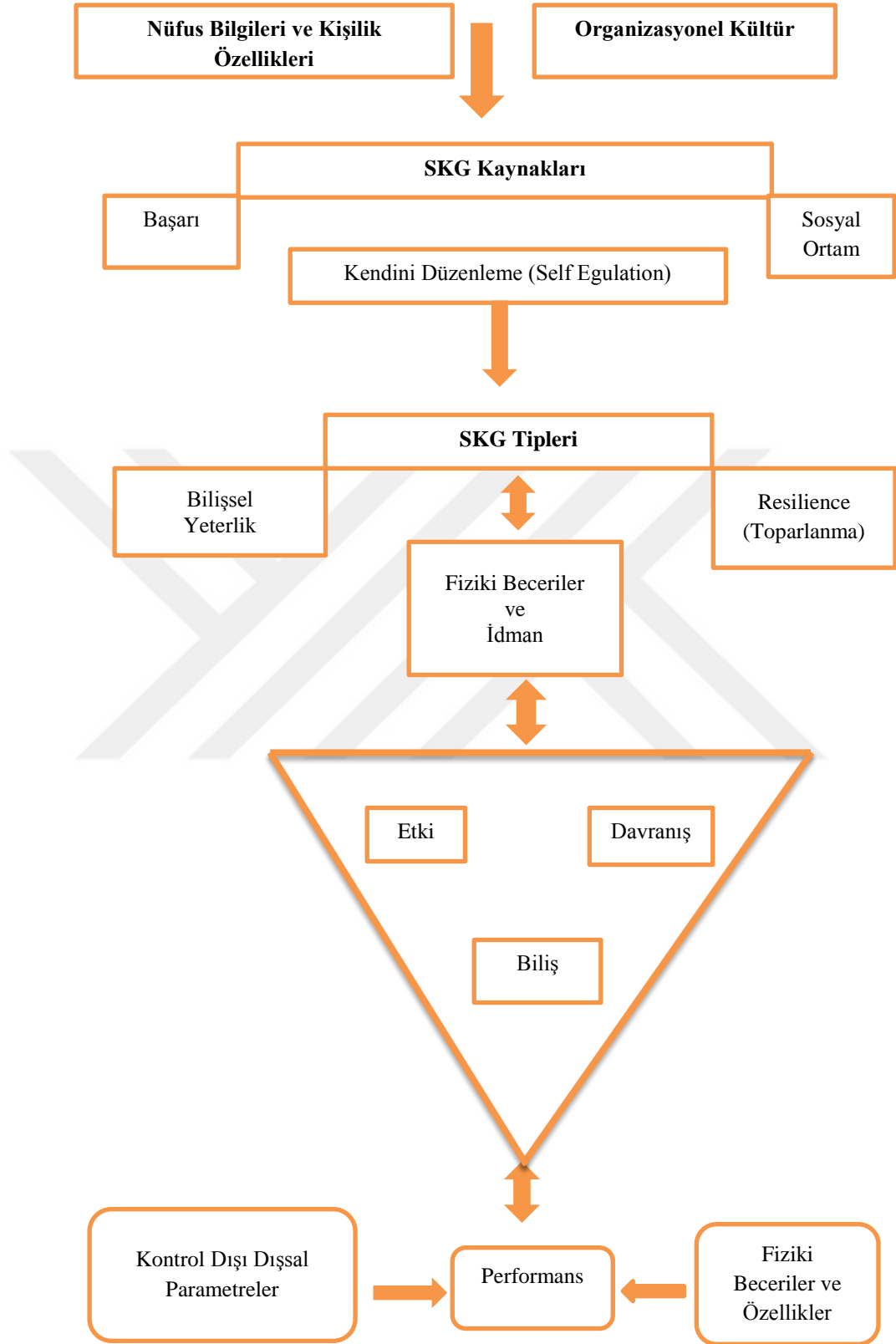


Şekil 6. Harter'ın Yeterlik Motivasyonu Kuramı (69).

3.11.3. Vealey'in Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli

Vealey (1998), SKG kavramını, spor alanında başarı elde etme kabiliyetleri noktasında sporcu bireylerin bünyelerinde barındırdıkları kesinlik derecesine olan inançları biçiminde tanımlar (64). Vealey SKG modelini yeniden değerlendirerek çok boyutlu SKG kavramını ortaya koymuştur. SKG modeli, sürekli, duruma bağlı rekabet yönelimini haz ve başarı için temel kabul ederken duruma bağlı SKG kavramını performansın öncülü biçiminde değerlendirmek gibi bir yetersizliğe haizdir. Bu yetersizlikten hareketle Vealey, Knight ve Pappas gibi

araştırmacılar çok boyutlu SKG kavramını geliştirmişlerdir (70). Bu örnekleme, başarı, kendini düzenleme ve sosyal ortam şeklinde üç ana kaynak muhteva eder. Buna ek olarak SKG kaynakları modelde ayrıca üç çeşit düşünce tipinin etki alanındadır. Bu düşünce tipleri; bilişsel yeterlik (düşünce yönetimi, karar alma, odaklanmayı koruyabilmek), fiziki yetenekler/idman (yeteneklerin edinilmesi ve idman) ve toparlanmadır (engellerin üstesinden gelme, tersliklerin üstesinden gelme, şüphelerin üstesinden gelme ve hatadan sonra tekrar odaklanma). Vealey ve arkadaşları geliştirdikleri bu modeli ölçmek ve analiz etmek için SKG Envanterini (Sports Self Confidence Questionnaire) ortaya koymuşlardır (70).



Şekil 7. Vealey ve Diğerlerinin Çok Boyutlu Sportif Kendine Güven Modeli (70).

Araştırmanın Konusu(Problem)

Sportif başarıyı etkileyen iki önemli faktör olan sportif güven ve imgelemenin Elazığ ilinde elit seviyede spor yapan kadın sporcularda ne düzeyde olduğunu belirleyerek çeşitli değişkenlerde de farklılaşmanın olup olmadığını belirlenmesi ve hatta sportif güven üzerinde imgelemenin etkisinin incelenmesi çalışmamızın konusunu oluşturmaktadır.

Alt Problemler

- Kadın sporcuların SİE ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Kadın sporcuların SİE ölçeği puanları yaş seviyelerine göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SİE ölçeği puanları eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SİE ölçeği puanları spor yapma yıllarına göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SİE ölçeği puanları ilgilendikleri spor yıllarına göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SSKGÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Kadın sporcuların SSKGÖ puanları yaş seviyelerine göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SSKGÖ puanları eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SSKGÖ puanları spor yapma yıllarına göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın sporcuların SSKGÖ puanları ilgilendikleri spor yıllarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenerek başarı üzerinde sporculara imgeleme yapmanın önemi hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır.

Sayıtlar (Varsayımlar)

Sporcuların sporda başarıyı etkileyen en önemli faktör olan sportif güven düzeyleri yetersiz olduğu varsayılmaktadır.

Sporcuların imgeleme antrenmanlarını kullanmadığı için sporda başarı oranının düşük olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmadaki ölçüm araçları, araştırmanın amaçlarını gerçekleştirebilecek kapasitededir.

Tüm denekler, anket önermelerine objektif ve tam olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Sporda başarının alınmasında en önemli faktörlerden biri olduğu kabul edilen ve bu başarı yolunda belirlenen hedeflere doğru sporcuları motive etmesi açısından sportif güvenin tam anlamıyla yüksek olması ile gerçekleştirilebilmektedir. Sporcular başarıya ve amaçlanan hedeflere ulaşmak için kendilerine olan güvenlerinin en üst seviyede tutmak zorundadırlar. Eğer bir sporcu kendine olan güvenini tam anlamıyla sağlayamıyorsa sahip olduğu teknik ve taktiğin bir anlamı olmamaktadır. Çünkü bilinmektedir ki bir sporcunun sahip olması gereken teknik ve taktiğin yanında psikolojik olarak da tam bir iyi oluş çerçevesine sahip olması gerekmektedir. Sporcunun kullandığı antrenman şeklide kendine olan güven kadar başarı yolunda önem arz eden konulardan biridir.

Sporcunun kendini geliştirmesi ve belirlediği amaç ve hedeflere ulaşması için yeni antrenman programlarını takip ederek performansını en st seviyeye taşımayı hedeflemelidir. Bu durumda sporcunun antrenörü veya kou ile iletişimde olması yeni antrenman programlarından bilgi sahibi olması gerekmektedir. Son antrenman programlarından biri olan imgeleme çalışmalarının sporda başarıyı etkilediği yadsınamaz bir gerçektir. Bu programın antrenman programları içerisinde yer alınması hem sporcu başarısını hem de antrenör başarısını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Etkin bir antrenör sporcusunun başarılı olmasını sağlamak için yeni antrenman programlarını iyi bilmeli ve bu antrenman programları hakkında sporcularını bilgilendirmelidir. Böylece antrenör sporcuların güvenini ve sadakatini kazanarak sporcularının başarılarına imza atmasına ortam hazırlamış olacaktır.

Bu araştırma; Elazığ ilinde elit seviyede faaliyet gösteren bazı kulüplerdeki kadın sporcular (il özel idare basketbol, dsi voleybol, polisgc voleybol ve sosyal yardımlaşma hentbol) ile gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü kulübüne bağlı (hentbol, atletizm, badminton, judo, tenis, masa tenisi, kick-boks, taekwondo, okçuluk ve yüzme) eşitli branşlarda faaliyet gösteren kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin belirlenmesi ve sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Sporcuların imgeleme düzeylerinin ve sportif güvenlerinin hangi seviyede olduğu, değişkenler doğrultusunda aralarında farklılık var mıdır, farklılık var ise bu farklılıklar karşılaştırıp araştırılarak imgelemenin sportif güven üzerindeki önemi ortaya konularak bu konu ile ilgili zm nerileri sunulacaktır. Literatürde bu konuyla ilgili yeterli sayıda çalışmaya rastlanamaması ve çalışmamızın sportif başarıda önem arz eden iki konuyu içermesi önem arz etmektedir.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda tez çalışmasının modeli, evreni, örnekleme, çalışmada kullanılan veri elde etme araçları, veri elde edilmesi ve analizinde kullanılan istatistiki analizlere dair açıklamalar yer almaktadır.

Bu araştırmada, betimsel istatistik modeli ve var olan bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı biçiminde tanımlanan tarama modeli kullanılmıştır (72).

4.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Elazığ ilinde sportif aktivitelerini elit seviyede gerçekleştiren kadın sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini ise, 2017-2018 sezonunda Elazığ ilinde elit seviyede faaliyet gösteren (il özel idare basketbol, dsi voleybol, polisgücü voleybol ve sosyal yardımlaşma hentbol) takımlarındaki 80 kadın sporcu ile gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü kulübüne bağlı (hentbol, atletizm, badminton, judo, tenis, masa tenisi, kick-boks, taekwondo, okçuluk ve yüzme) branşlarda faaliyet gösteren 200 kadın sporcu olmak üzere toplamda 280 kadın sporcu oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında Elazığ ilinde bulunan elit seviyede 14 spor branşında faaliyet gösteren kadın sporcular tespit edilerek araştırmacı tarafından toplam 280 anket formları sporculara dağıtılmış ancak bu anket formlarının 198'inden dönüş sağlanmıştır.

4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Sürekli Sportif Güven Envanteri-SSKGÖ kullanılmıştır.

4.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kadın sporcuların yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptıkları ve spor branşları (takım sporları, bireysel sporlar) hakkında bilgi almak için dört soru yer almaktadır.

4.2.2. Veri Toplama Formu

İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin değerlendirildiği bu araştırmada, üç kısımdan oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci kısımda katılımcıların kişisel bilgilerini tanımlamaya yönelik sorular, ikinci kısımda, sporcuların imgeleme düzeylerini belirleyebilmek için 1998 yılında Hall ve ark. tarafından spor alanına özgü biçimde geliştirilen ve 2010 yılında Vurgun'un Türkçe'ye uyarlaması ile elde edilmiş olan 30 soruluk Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır (1, 19) (EK-A).

SİE beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları oluşturan maddeler; “Bilişsel Genel İmgeleme” (BGİ) 14,24,19,29,9,4; “Bilişsel Özel İmgeleme” (BÖİ), 28,18,23,8,13,3; “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık”(MGUy) 12,2,27,22,7,17; “Motivasyonel Genel Uсталık” (MGUs) 10,25,5,30,20,15; “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MÖİ) şeklindedir.

Puanların iç tutarlılığının bir göstergesi olan güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha (CA) değeri BGİ için: 0.88; BÖİ için: 0.88; MGUy için: 0.83; MGUs için: 0.85, MÖİ için: 0.91 olarak bulunmuştur.

Verilen sonuçlar incelendiğinde ilgili faktörlerin CA katsayılarının 0.83 den başlayıp en fazla 0.91 değerini aldığı ve değerlerin bu aralıkta değiştiği görülmektedir. 30 maddeden oluşan ölçeğin genel CA katsayısı ise 0.93'dür. Envanter 142 sporcu bireye 3 hafta ara ile uygulanmış ve Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için: .60, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu için: .76, “Bilişsel Genel İmgeleme” alt boyutu için: .62, “Bilişsel Özel İmgeleme” alt boyutu için: .71; “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için: .71, şeklinde bulunmuştur (67). Elde edilen sonuçlar incelendiğinde Sporda İmgeleme ölçeğinin Türkçe diline uyarlanmasının kullanılabilir güvenilirlik değerlerinde bir ölçek niteliği taşıdığı sonucuna varmışlardır.

Bu çalışmanın üçüncü kısmında ise Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçme aracının bir alt boyutu olan 13 maddeden oluşan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır (Ek-B). Ölçek maddeleri (5) ‘Çok Yüksek’, (4) ‘Yüksek’, (3) ‘Orta’, (2) ‘Düşük’ ve (1) ‘Çok Düşük’ şeklinde puanlanmıştır. Yıldırım (2013) bu ölçeğin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliği çalışmasını gerçekleştirmiş olup ölçeğe ait güvenilirlik katsayısını .84 olarak hesaplamıştır.

4.3. İstatistikî Değerlendirmeler

Bu çalışmada araştırmaya ait verilerin alınmasını takiben, SPSS programı kullanılarak, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için

“One-Sample Kolmogorov-Smirnov” testi yapılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımı sağlanmıştır. Araştırmaya dahil olan kadın sporcuların öncelikle genel kişisel özelliklerine ilişkin veriler, frekans (f) ve yüzde (%) oranları hesaplanarak analiz edilmiştir.

Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenmesi amacıyla kullanılan sporda imgeleme envanteri ve sportif güven envanterinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ve devamında standart sapma değerleri hesap edilmiştir. Ayrıca sporda imgeleme envanteri ölçeğinin alt puanlarının da aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Daha sonra sporcuların yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve spor branşları (takım sporları, bireysel sporlar) değişkenleri ve imgeleme envanteri ve sportif güven envanterlerinden aldıkları puanlar ile ikili grupların karşılaştırılmasında t- testi, ikiden fazla ve ilişkisiz grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi, oluşan farklılıkların tespitinde ise Tukey testinden faydalanılmıştır. İmgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesinde ise basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda anlamlılık değeri $p < 0,05$ şeklinde değerlendirilmeye alınmıştır. İstatistik verilerin değerlendirmesi aşamasında konu ile ilgili uzman araştırmacılardan destek alınmıştır.

5. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan kadın sporculara ait yaş, kaç yıldır spor yaptıkları, eğitim düzeyi ve spor branşları (takım sporları, bireysel sporlar) hakkında bilgi edinmek için yöneltilen soruları karşılığında elde edilen bilgilerin değerlendirilmesine yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde sporcuların imgeleme ve sportif güven ölçeklerinden aldıkları puan değerlerine de yer verilmiştir. Buna ek olarak ölçeklerin genel toplamları ile kişisel bilgilerin analizi sonucunda elde edilen istatistiksel veriler de yer almaktadır.

Tablo 1’de sporcuların yaş değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Yaş Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri.

Yaş	f	%
10-13	28	14,1
14-17	53	26,8
18-21	64	32,3
22 ve üzeri	53	26,8
Toplam	198	100,0

Tablo 1’de sporcuların yaş ortalamasının en fazla % 32,3 ile 18-21 yaş aralığında ve en düşük yaş ortalamasının da % 14,1 ile 10-13 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de sporcuların eğitim değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların Eğitim Frekans ve Yüzdeleri.

Eğitim	f	%
İlköğretim	32	16,2
Lise	59	29,8
Üniversite	107	54,0
Toplam	198	100,0

Tablo 2’de araştırmaya katılan sporcuların eğitim ortalamasının en fazla % 54,0 ile üniversite ve en düşük eğitim ortalamasının da % 16,2 ile ilköğretim olduğu görölmektedir.

Tablo 3’de sporcuların spor yaptıkları yıl değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Spor Yaptıkları Yıl Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri.

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	f	%
1-3 yıl	20	10,1
4-6 yıl	61	30,8
7-9 yıl	53	26,8
10 ve üzeri yıl	64	32,3
Toplam	198	100,0

Tablo 3’te 10 yıl ve üzerinde spor yapanların % 32,3 ile en fazla, 1-3 yıl arasında spor yapanların da % 10,1 ile en az olduğu görölmektedir.

Tablo 4’de sporcuların ilgilendikleri spor türü değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların İlgilendikleri Spor Türü Değişkenlerinin Frekans ve Yüzdeleri.

Spor Türü Değişkeni	f	%
Takım Sporları	115	58,1
Bireysel Sporlar	83	41,9
Toplam	198	100,0

Tablo 4’te sporcuların % 58,1’inin takım sporlarıyla % 41,9’unun bireysel spor branşıyla ilgilendikleri görülmektedir.

Tablo 5’de sporcuların sporda imgeleme envanteri ve alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamalarının istatistiksel sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların İstatistiksel Sonuçları

	N	En düşük	En yüksek	\bar{x}	Ss
Sporda İmgeleme Envanteri	198	43,00	207,00	146,63	35,99
Bilişsel Genel İmgeleme	198	9,00	42,00	29,55	7,44
Bilişsel Özel İmgeleme	198	8,00	42,00	29,33	7,43
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	198	8,00	42,00	29,08	7,31
Motivasyonel Genel Uсталık	198	8,00	42,00	29,47	7,54
Motivasyonel Özel İmgeleme	198	7,00	42,00	29,19	7,75

Tablo 5’de görüldüğü üzere sporcuların sporda imgeleme envanterinden en düşük 43,00 iken en yüksek puan 207,00’dır. Envanterden alınan ortalama puan ise $\bar{x} = 146,63$ dür. Ortalama değerin (\bar{x}), en yüksek puan ile en düşük puanın kullanılması ile elde edilen ortalama puanı olan 82’den yüksek olması araştırmaya

katılan kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu işaret etmektedir. Sporda imgeleme envanteri alt boyutlarında da ortalama puanları incelendiğinde en düşük puanının MGUy $\bar{x} = 29.08$ ve en yüksek puanın ise BGİ $\bar{x} = 29.55$ olduğu görülmektedir.

Tablo 6'da sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutları puanlarının, yaş değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sporcuların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

İmgeleme	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Bilişsel Genel İmgeleme	10-13	28	31,96*	6,98	4,39	0,00	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,11*	6,71			
	18-21	64	27,04**	8,96			
	22 ve üzeri	53	29,75	5,39			
	Toplam	198	29,55	7,44			
Bilişsel Özel İmgeleme	10-13	28	30,82	7,56	3,58	0,01	14-17 ile 18-21
	14-17	53	30,98*	6,56			
	18-21	64	26,96*	8,43			
	22 ve üzeri	53	29,75	6,28			
	Toplam	198	29,33	7,43			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10-13	28	30,71	7,61	4,07	0,00	14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,13*	6,66			
	18-21	64	26,82*	8,44			
	22 ve üzeri	53	28,88	5,44			
	Toplam	198	29,08	7,31			
Motivasyonel Genel Ustalık	10-13	28	31,92*	7,06	3,91	0,01	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	31,07*	6,77			
	18-21	64	27,18**	8,63			
	22 ve üzeri	53	29,33	6,40			
	Toplam	198	29,47	7,54			
Motivasyonel Özel İmgeleme	10-13	28	31,64*	8,22	4,88	0,00	10-13 ile 18-21 14-17 ile 18-21
	14-17	53	30,32*	7,73			
	18-21	64	26,29**	8,32			
	22 ve üzeri	53	30,26	5,75			
	Toplam	198	29,19	7,75			

P<0,05

Tablo 6'dan görüldüğü üzere sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar yaş değişkeni açısından incelendiğinde yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu anlamlı farkın bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında 10-13 ile 18-21 yaş gurubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve imgeleme alt boyutlarının tümü ile 14-17 ve 18-21 yaş grubu lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 7'de sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutları puanlarının, eğitim değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Anova Analizi Sonuçları

Sporda İmgeleme E.	Eğitim	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Bilişsel Genel İmgeleme	İlköğretim	46	31,36*	8,14	5,49	0,00	İlköğretim ile Üniversite Lise ile Üniversite
	Lise	58	31,03*	6,53			
	Üniversite	94	27,75**	7,27			
	Toplam	198	29,55	7,44			
Bilişsel Özel İmgeleme	İlköğretim	46	30,60	8,51	3,12	0,04	
	Lise	58	30,55	6,46			
	Üniversite	94	27,95	7,27			
	Toplam	198	29,33	7,43			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	İlköğretim	46	29,91	8,42	4,83	0,00	Lise ile Üniversite
	Lise	58	31,03*	6,34			
	Üniversite	94	27,46*	6,98			
	Toplam	198	29,08	7,31			
Motivasyonel Genel Ustalık	İlköğretim	46	31,39*	8,19	5,66	0,00	İlköğretim ile Üniversite Lise ile Üniversite
	Lise	58	30,94*	6,19			
	Üniversite	94	27,62**	7,61			
	Toplam	198	29,47	7,54			
Motivasyonel Özel İmgeleme	İlköğretim	46	30,69	9,10	2,26	0,10	
	Lise	58	29,93	7,08			
	Üniversite	94	28,00	7,33			
	Toplam	198	29,19	7,75			

P<0,05

Tablo 7'den görüldüğü üzere Motivasyonel Özel İmgeleme Alt Boyutu puanı ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Diğer alt boyutlardan elde edilen puanlar eğitim düzeyi açısından incelendiğinde ise eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bilişsel Özel İmgeleme alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamsal farklılık olmasına rağmen gruplar arasında belirgin bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Motivasyonel genel uyarılmışlık, alt boyutunda lise ile üniversite arasında anlamlı farklılığın lise lehine olduğu görülmüştür.



Tablo 8’de sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutları puanlarının, spor yapma yılı değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

İmgeleme	Spor yapma yılı	N	\bar{X}	Ss	F	p
Bilişsel Genel İmgeleme	1-3	20	30,25	7,13	1,35	0,25
	4-6	61	30,86	7,53		
	7-9	53	29,33	8,18		
	10 ve üzeri	64	28,26	6,72		
	Toplam	198	29,55	7,44		
Bilişsel Özel İmgeleme	1-3	20	29,25	7,16	1,09	0,35
	4-6	61	30,60	7,62		
	7-9	53	29,26	7,82		
	10 ve üzeri	64	28,20	6,97		
	Toplam	198	29,33	7,43		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-3	20	28,55	7,88	2,10	0,10
	4-6	61	30,75	7,24		
	7-9	53	29,22	8,12		
	10 ve üzeri	64	27,53	6,21		
	Toplam	198	29,08	7,31		
Motivasyonel Genel Ustalık	1-3	20	30,30	7,37	2,21	0,08
	4-6	61	31,21	7,17		
	7-9	53	29,11	8,60		
	10 ve üzeri	64	27,85	6,74		
	Toplam	198	29,47	7,54		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-3	20	30,35	8,68	0,40	0,75
	4-6	61	29,68	8,39		
	7-9	53	29,00	7,82		
	10 ve üzeri	64	28,51	6,84		
	Toplam	198	29,19	7,75		

P < 0,05

Tablo 8’den görüldüğü üzere Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından elde edilen puanlar spor yapma yılı açısından incelendiğinde spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir.

Tablo 9’da sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutları puanlarının, spor türü değişkenine göre t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarından alınan puanların sporcuların ilgilendikleri Spor Türü Değişkenine göre t-testi sonuçları.

Sporda İmgeleme E.	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Bilişsel Genel İmgeleme	Takım S.	115	29,24	8,26	-,693	0,48
	Bireysel S.	83	29,98	6,17		
Bilişsel Özel İmgeleme	Takım S.	115	29,22	8,12	-,238	0,81
	Bireysel S.	83	29,48	6,41		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Takım S.	115	28,76	8,05	-,714	0,47
	Bireysel S.	83	29,51	6,16		
Motivasyonel Genel Ustalık	Takım S.	115	29,32	8,43	-,335	0,73
	Bireysel S.	83	29,68	6,13		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Takım S.	115	28,85	8,55	-,724	0,47
	Bireysel S.	83	29,66	6,52		

P < 0,05

Tablo 9’den görüldüğü üzere sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlar ilgilendikleri spor türü açısından incelendiğinde ilgilendikleri spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir.

Tablo 10’da sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının istatistiksel sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel sonuçları

	N	En düşük	En yüksek	\bar{x}	Ss
Sürekli Sportif Kendine Güven	198	19,00	65,00	46,87	9,91

P < 0,05

Tablo 10’den görüldüğü üzere sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde ettikleri en düşük puan 19,00 iken en yüksek puan 65,00’dir. Ölçekten alınan ortalama puan ise $\bar{x} = 46,87$ ’dir. Ortalama değer, en yüksek ile en düşük puanın ortalamasından yüksek olması araştırmaya katılan sporcuların sportif kendine güven düzeylerinin yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Tablo 11 de sporcuların sportif kendine güven ölçeği puanlarının, yaş değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden aldıkları puanların Yaş Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
10-13	28	49,96*	9,83	5,66	0,00	10-13 ile 18-21 18-21 ile 22 ve üzeri
14-17	53	46,64	10,34			
18-21	64	43,28**	8,62			
22 ve üzeri	53	49,83*	9,75			
Toplam	198	46,87	9,91			

P < 0,05

Tablo 11'den görüldüğü üzere Sürekli Sportif Kendine Güven ölçeğinden elde edilen puanlar yaş değişkeni açısından incelendiğinde yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu anlamlı farkın 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve 18-21 ile 22 ve üzeri yaş grubu arasında 22 ve üzeri yaş grubu lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 12'de sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği puanlarının eğitim değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların eğitim değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

Eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	p
İlköğretim	46	49,17	10,12	1,86	0,15
Lise	58	45,46	10,23		
Üniversite	94	46,62	9,51		
Toplam	198	46,87	9,91		

P < 0,05

Tablo 12'den görüldüğü üzere Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden elde edilen puanlar eğitim düzeyi açısından incelendiğinde eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir.

Tablo 13’de sporcuların sportif kendine güven ölçeği puanlarının, spor yapma yılı değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların Spor Yapma Yılı Değişkenine göre Anova Analizi Sonuçları

Spor yapma yılı	N	\bar{x}	Ss	F	p
1-3	20	48,40	10,90	1,46	0,22
4-6	61	46,22	10,68		
7-9	53	45,03	8,64		
10 ve üzeri	64	48,54	9,70		
Toplam	198	46,87	9,91		

P < 0,05

Tablo 13’den görüldüğü üzere sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde edilen puanlar, spor yapma yılı açısından incelendiğinde spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 14’de sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeği puanlarının, spor türü değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Sporcuların Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeğinden alınan puanların İlgilendikleri Spor Türü Değişkeni Arasındaki Fark için t- Testi Sonuçları

Spor Türü	N	\bar{x}	Ss	t	p
Takım S.	115	47,86	10,03	1,64	0,10
Bireysel S.	83	45,51	9,64		

P<0,05

Tablo 14’den görüldüğü üzere sürekli sportif kendine güven ölçeğinden elde edilen puanlar ilgilendikleri spor türü açısından incelendiğinde ilgilendikleri spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir.

Tablo 15’de imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

katılımcıların sportif güven ortalamaları ile imgeleme arasında pozitif yönlü %67,8 düzeyinde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Her iki değişken üzerinde yapılan regresyon analizi Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu Sonuçları

	B	Standart Hata_B	β	T	P
Sportif Güven Toplam	31,159	9,127	,678	3,414	,001
R=,678, R ² =,460, F (3-195)=167,200, p=,000					
Bağımlı Değişken İmgeleme					

Tablo 15’de imgelemenin sportif güven ile orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu ve imgelemede oluşacak herhangi bir değişikliğin sportif güven puan ortalamalarını % 46,0 oranında etkileyeceği görülmektedir. Yani imgeleme ile sportif güven arasında doğru orantı bulunmaktadır. İmgelemenin pozitif yönde artması sportif güveninde o derece arttığı sonucunu bize vermektedir.

6. TARTIŞMA SONUÇ

Sporun dünya çapında gelişme göstererek etkin bir konuma varabilmesi için antrenör ve sporcular açısından imgeleme, performansı farklı şekillerde arttırmak için kullanılan ve kabul edilen bir taktiktir. Sporcuların imgelemeyi hem motivasyonel hem de bilişsel amaçla yaptığı bilim adamları tarafından kabul gören bir durumdur. Sporda başarıyı imgeleme kadar etkileyen diğer bir faktör de sportif kendine güven faktörüdür (74-75).

Çalışmada araştırmaya katılan kadın sporcuların demografik bilgilerinin frekans ve yüzde dağılımları, Sporda imgeleme, sportif kendine güven ölçek puanlarının ve sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarının puanları tablo yardımıyla gösterilmiştir (Tablo 1-15).

Ölçek toplam puanları ile demografik bilgilerde yer alan değişkenler uygun testler ile analiz edilmiştir. Sporda imgeleme envanteri alt boyutları ile yaş ve eğitim durumu değişkenleri ile aralarında anlamlı farklılığa rastlanırken, spor yapma yılı ve spor türü (bireysel sporlar, takım sporları) değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sportif kendine güven ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanırken eğitim, spor yapma yılı, spor türü değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

İmgelemenin sportif güven üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmaya toplam 198 kadın sporcu katılmıştır. Sporcuların 28'inin (%14,1) 10-13yaş, 53'ünün (%26,8) 14-17 yaş, 64'ünün (% 32,3) 18-21 yaş ve 53' ünün (% 26,8) 22 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 1). Çalışma gurubunun eğitim düzeylerine baktığımızda 32'sinin (%16,2) ilköğretim, 59'unun (% 29,8) lise,

107'sinin (% 54,0) ise üniversite olduğu gözlenmiştir (Tablo 2). Sporcuların yapmakta oldukları spor dalını kaç yıldır yapıyorsunuz sorusu değişkenine verdikleri cevap incelendiğinde 20'sinin (%10,1) 1-3 yıl, 61'inin (% 30,8) 4-6 yıl, 53'ünün (% 26,8) 7-9 yıl, 64'ünün (% 32,3) 10 yıl ve üzeri cevabını verdikleri görülmüştür (Tablo 3). Araştırmayı oluşturan sporculara spor türünüz (bireysel sporlar, takım sporları) sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde 115'inin (%58,1) takım sporları, 83'ünün (% 41,9) bireysel spor branşı ile ilgilendikleri görülmüştür (Tablo 4).

Sporcuların sporda imgeleme envanteri ve alt boyutları ölçeği puanlarına baktığımızda alınan en yüksek puan 207,00, en düşük puan ise 43,00'dır. Envanterden alınan ortalama puan ise 146,63'dür (Tablo 5). Ortalama puanın envanterden alınan en yüksek ve en düşük puanın ortalamasından yüksek olması araştırmaya katılan kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu ima etmiştir.

Bilişsel genel imgelemenin SİE alt boyutu olan maddeleri incelendiğinde, sporcu bireylerin yarış, taktik, metot ve oyun planları ile ilgili yetenekleri kazanmalarına yönelik öğrenme yetisi kazandıran bilişsel özellikleri kapsayan parametrelerden oluştuğu görülmüştür. Bu duruma örnek olarak birebir savunma, paslaşma, ön vuruş alışkanlığı verilebilir (1). Bir başka araştırmada sporda imgeleme yeteneği ölçeğinin alt boyutu olan strateji imgelemeyi oluşturan maddeler incelenmiş ve maddelerin oyun planlarını, stratejileri, taktikleri ve taktiksel becerileri içerdiği görülerek ve imgeleme yeteneği olan bu alt boyutun sporda imgeleme envanterinin (SİE) bilişsel genel imgeleme alt boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sporcular bir yarış müsabakasına hazırlanırken sıklıkla bu tür

imgeleme yeteneğini kullanmaktadırlar. Strateji imgeleme performansı arttırmaktadır. Çünkü strateji imgeleme oyunun stratejileri, rutinlere katılma ya da oyun planlarının uygulanması ve öğrenilmesi gibi durumlarda etkili olmaktadır (9).

İmgelemenin bir diğer alt boyutu olan bilişsel özel imgeleme maddeleri incelendiğinde, beceri geliştirme ve kazanımına dair, sporcuların kendi alanlarında teknik yetenekleri öğrenmesine olanak sağlayan bilişsel özellikleri kapsayan parametrelerden oluştuğu görülmektedir. Buna örnek olarak; koşma biçimi, çim hokeyi oyununda penaltı atışı, voleybolda başarılı bir servis kullanımının imgelemesi verilebilir (1). Bilişsel özel imgeleme alt boyutu sporcunun zihinsel tasarım ya da bilişsel planı elde etmesine yardımcı olabilmektedir. Örneğin tenis oyuncular servislerrinin, basketbolcular üçlük atışlarının ya da buz hokeyi oyuncular vuruşlarının unsurlarını gerçekleştirirken birçok becerinin gelişiminde bu imgelemeyi kullandıkları görülmüştür (77).

İmgeleme beceriyi zihinde uygulama için tek başına kullanılabildiği gibi fiziksel uygulamayla da bağlantılı olabilmektedir. Bu tip imgeleme antrenman gibi fiziki çalışma ile birlikte gerçekleştiğinde performans değerlerinin en maksimum noktaya çıkarılması adına etkili sonuçlar doğurmaktadır (9).

Poon ve Rodgers (2000), yaptıkları çalışmalarında sporda imgeleme yeteneği ölçeğinin alt boyutu olan beceri imgelemeyi oluşturan maddeleri inceleyerek becerinin mükemmel bir şekilde uygulanması, yapılan hataların düzeltilmesi gibi bilişsel özellikleri içeren maddelerden oluştuğunu görerek becerinin öğrenilerek uygulanması amacıyla kullanılan en tercih edilen imgeleme kullanımları arasında olduğunu belirtmişlerdir. Beceri İmgelemesini karmaşık

becerileri öğrenmek ve hatırlamak için spor hayatına yeni başlayan sporcular ve elit sporcular kullanmaktadır (78).

Bazen bu durumlarda kullanılan imgeleme, imgeleme gelişimi bilişsel-özel imgeleme olarak da ifade edilir (42). Bu yargıdan yola çıkarak beceri imgeleme alt boyutunun SİE bilişsel özel imgeleme alt boyunun bir formu olduğu beceri imgelemesinin hata bulma ve düzeltmede, fiziksel çalışmadan veya yarışmadan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabileceği söylenmektedir (79).

İmgeleme envanterinin bir diğer alt boyutu olan motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarındaki maddeler incelendiğinde, bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme yarışa yönelik heyecan ile ilgili özellikleri içeren maddelerden oluştuğu görülmüştür (örnek: stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma). İmgeleme, uyarılmışlığı arttırmak ya da azaltmak için kullanılır (1).

Bir diğer imgeleme alt boyutu olan motivasyonel genel ustalık alt boyutlarındaki maddelere incelendiğinde, zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden özellikleri içeren maddelerden oluştuğu görülmüştür (örnek: Bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak) (41). Motivasyonel genel ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü olmasına ve kontrolde olmasına hizmet ettiği gibi bu sporcuların kendine güvenlerini de arttırdığı söylenebilmektedir (19, 43).

Sporda imgeleme yeteneği alt boyutu olan ustalık imgelemesinin maddeleri incelendiğinde ise; bu maddelerin üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu alt boyut ise SİE motivasyonel genel ustalık alt

boyutu ile ilişkilidir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların daha usta becerilere sahip oldukları bilinmektedir. Bu tür imgeleme becerisini kullanan sporcuların kendine güvenlerinin ve yeterli benlik algılarının arttığı görülmüştür (14, 19, 43).

Motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarındaki maddelere bakıldığında, belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden özellikleri içeren maddelerden oluşan özel performans hedeflerini kapsadığı görülmektedir (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak) (40, 80). Paivio (1985), motivasyonel özel imgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenman) sürdürmede daha iyi olduklarını söylemiştir (77).

Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelerler ve bu nedenle bu boyut SİE motivasyonel özel imgeleme alt boyutu ile ilişkili olmaktadır. Sporcuların imgeledikleri rollerle performansları paralel gittiğinde daha gerçekçi benlik standartlarına sahip olurlar. Bu bağlamda hedef belirleme etkili müdahale programları için ilk adım olduğundan Hall ve Weinberg (1999), daha sonraki en önemli adımın sporcular için imgelemelerinin temeli olarak bu imgeleme becerisini kullanmaları gerektiğini söylemiştir (9).

Yaş değişkenine göre kadın sporcuların sportif imgeleme envanteri alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bu anlamlı fark Bilişsel genel imgeleme alt boyutunda 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında, 14-17 yaş grubu lehine bilişsel özel imgeleme alt boyutunda 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17

yaş grubu lehine, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda, 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17 yaş grubu lehine, motivasyonel genel ustalık alt boyutunda 10-13 ile 18-21 yaş gurupları arasında 10-13 yaş grubu lehine ve Motivasyonel özel imgeleme alt boyunda ise 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve 14-17 ile 18-21 yaş gurupları arasında 14-17 yaş grubu lehinedir (Tablo 6). Bu durumun sebebi olarak çocukluk çağında insanların oyun oynarken zihninde oyun için kurduğu planlar daha yaratıcı ve geniş kapsamlı olduğu düşünülmektedir. Bu kişilerin ileriki yaşlarda güncel hayata dair olaylara yönelik kurdukları hayallerin oranı ve etkisi giderek azalmaktadır. Böylelikle bu kişilerin ileriki yaşlarda kurduğu planlar ile çocukluk çağında kurduğu planlar arasında fark bulunduğu düşünülmektedir. Bu da genç sporcuların zihinsel düşünme süreçlerinin ve bu süreçlerin etkilerinin daha yaşlı kadın sporculara oranla sportif yaşantılarında fazla yer kapladığı şeklinde yorumlamamıza imkan vermiştir. Ayrıca genç kadın sporcuların imgeleme programlarını daha iyi kullanabilecekleri yorumunu yapmamamıza olanak vermiştir. Literatür taraması yapıldığında imgeleme ile yaş faktörü arasındaki sonuçlarımızı destekleyen nitelikte araştırma sonuçları mevcut (81) olduğu gibi imgeleme ile yaş faktörü arasında anlamlı farklılığa rastlanmayan araştırmalar da mevcuttur (1, 19, 82- 87).

Eğitim düzeyi değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarından Motivasyonel özel imgeleme alt boyutundan aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Diğer alt boyutlardan aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bu anlamlı fark Bilişsel genel imgeleme ile motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ilköğretim

ile üniversite arasında ilköğretim lehine ve lise ile üniversite arasında lise lehine, Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ise lise ile üniversite arasında lise lehinedir (Tablo 7). Eğitim düzeyi ile Bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında ters orantının olduğu eğitim düzeyinin yükselmesi sonucu alt boyutların puan değerlerinin düştüğü gözlenmiştir. Eğitim düzeyi artarken sporcuların yaş düzeyi de artmakta olduğundan bu sonuç yaş faktörü ile elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir. Buradan hareketle yaşlı sporcuların eğitim düzeylerinin artmasına rağmen imgeleme süreçlerinin güncel hayat içerisindeki oranının artmadığı sonucuna ulaşmak mümkündür. İncelenen literatürde imgeleme ile eğitim değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen, çalışmamızın sonuçlarını destekleyen ya da desteklemeyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Spor yapma yılı değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir (Tablo 8). Her ne kadar kadın sporcuların spor yapma yılları ile imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmese de Tablo 8 incelendiğinde ortalama imgeleme puanlarının spor yaptıkları yıl arttıkça azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu sonuç kadın sporcuların artan yaş düzeyleri ile imgeleme düzeylerinin azalması sonucu ile uyumlu olmakla beraber spor yapmanın kadın sporcularda ilerleyen yaşlarda imgeleme düzeylerindeki düşüşü azaltacak yönde etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak kadın sporcularda artan spor yapma yılı imgeleme düzeyindeki düşüşü azaltıcı bir etkiye sahiptir denebilir. İmgeleme ile araştırmayı oluşturan kadın sporcuların

spor yaptıkları yıl değişkeni sonuçlarını karşılaştırmak için yapılan literatür taramasında benzer veya aksi sonuçlara rastlanılmamıştır.

İlgilendikleri spor türü değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarında aldıkları puanlar incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir (Tablo 9). Bunun sebebi olarak imgeleme parametresinin incelenen tüm branşlarda başarı motivasyon gibi parametrelere olan katkısının benzer düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasında farklı bir değişken olan spor branşı (bireysel sporlar, takım sporları) ile imgeleme arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan bu çalışmadaki sonuçları destekleyen ya da desteklemeyen sonuçlara rastlanmamıştır.

Ayrıca sürekli sportif kendine güven ölçeğinin de toplam puanlarına baktığımızda kadın sporcuların ölçekten aldıkları en yüksek puan 65,00 iken en düşük puan 19,00'dır. Ortalama puanın 46,87 olması ve en yüksek ile en düşük puanın kullanılması ile hesaplanan ortalama değerden yüksek olması nedeniyle araştıramaya katılan kadın sporcuların sportif güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucu ifade edilebilir (Tablo 10).

Kadın sporcuların yaş değişkenleri ile sürekli sportif kendine güven ölçeği puanları incelendiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu anlamlı farklılık 10-13 yaş grupları ile 18-21 yaş grupları arasında 10-13 yaş grubu lehine, 18-21 yaş grubu ile 22 ve üzeri yaş grupları arasında 22 ve üzeri yaş grubunun lehine olduğu görülmüştür (Tablo 11). Sporcuların hayatlarında bir dönüm noktası olan üniversite sınavı ve bu sınava hazırlık döneminin 18-21 yaş grubu sporcuların sık karşılaştıkları bir etken olduğu ve bu etkenin sürekli sportif kendine güven özelliklerini etkilediği

düşünülmektedir. Bu sınava hazırlık sürecinde yaşanan psiko-sosyal ve fiziksel süreçler, sınav sonrası başarısızlık durumları, sınav sonrası başarıya bağlı yerleşilen bölümlere göre hayatın şekillenmesi şeklinde yaşanan olasılıklar antrenman süreleri ve içeriklerinin olumsuz etkilenmesine yol açtığı ve buna bağlı olarak 18-21 yaş grubu sporcuların sürekli sportif kendine güven düzeyleri üzerine olumsuz etki yaptığı düşünülmektedir. İncelenen Literatürde yaş değişkeni ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan bu sonucu desteklemeyen (88) ve kısmen destekleyen (89-94) bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Eğitim, spor yapma yılı ve spor türü (bireysel sporlar ve takım sporları) değişkenlerine göre kadın sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde kadın sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir (Tablo12-14). Vealey'e göre (61-62) sürekli sportif güven kavramı sporcuların sporda başarılı olabilecek yeteneklere sahip olmaları şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanımdan yola çıkılarak kadın sporcuların sporda başarılı olmak için sahip olmaları gereken yeteneklerin (sürekli sportif özgüvenlerinin) eğitim, spor yapma yılı ve spor türü değişkenlerinden etkilenmedikleri yani bu parametrelere bağlı olarak bu yetenekleri kazanmadıkları veya kaybetmedikleri yorumu yapılabilir.

Sporda imgeleme envanteri ile sürekli sportif kendine güven arasında ilişkiyi belirlemek için yapılan basit doğrusal regrasyon analizinde sporda imgeleme ile sportif güven arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Tablo 15). Yani sportif imgelemede oluşacak olumlu veya olumsuz bir durumda

aynı derecede sportif güveni etkilemektedir. İncelenen literatürde bu sonuçla uyumlu (1, 82- 83) ve uyumlu olmayan (95) çalışmalara rastlanmıştır.

Sonuç olarak;

- Araştırmayı oluşturan sporcuların imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu, imgeleme alt boyutlarında sporcuların yaş ve eğitim düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanırken spor yapma yılı ve spor türü (bireysel spor, takım sporları) arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum ilerleyen yaşlarda ve eğitim düzeylerinde kadın sporcuların hayal güçlerinin zayıfladığı veya spor yaşantılarında hayal gücünün azalan oranlarda ve etkide yer aldığı şeklinde yorumlanmıştır. Bununla birlikte spor yapma yılı ve spor türünde anlamlı farklılığa rastlanmamakla birlikte spor yapma yılına bağlı ortalama puanın azalma eğilimi göstermesi spor yapan kadınların hayal gücü düzeyindeki düşüşü azaltan bir faktör olarak değerlendirilmiştir.
- Sürekli sportif kendine güven ölçeği puanında yaş faktörü için 18-21 yaş grubu aleyhine anlamlı farklılığa rastlanırken eğitim, spor yapma yılı ve spor türü açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. SSKG ölçeğinin yaş faktörü için tespit edilen anlamlı farklılığının kadın sporcularda üniversite sınavı hazırlık dönemi, sınav süreci ve sonrası faktörlerden etkilenebileceği şeklinde yorumlanmıştır.
- İmgelemenin kadın sporcularda sportif güven üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmanın örneklem gurubu ve değişkenler konusunda incelenen literatürde başka çalışmaların olmaması çalışmamızın sonuçlarının orijinalliğini arttıran bir faktör olup literatürde önemli bir boşluğu doldurma

potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle bundan sonra yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında bundan sonra yapılacak çalışmalar için şu önerileri sıralayabiliriz.

Sportif başarı üzerinde imgelemenin etkisinin olumlu yönde olduğu düşünüldüğünde sporcu yetiştiren antrenör, beden eğitimi öğretmeni, koç ve sporcuların bu konuda bilgilendirilmesi alana katkı sağlaması yönüyle önemli olduğu göz ardı edilmemelidir.

Sportif güvenin arttırması yönüyle önem arz eden imgeleme çalışmalarının antrenör ve sporcuların antrenman programlarına dahil edilmesi performansın olumlu yönde arttırılmasına olanak verebilir.

Yapılan çalışmada kadın sporcuların performanslarını arttırmak için imgelemeyi kullanması ve imgeleme düzeylerinin yüksek olması erkek sporcularında performanslarını arttırmak için imgelemeyi kullanabileceklerini ve bu konu ile ilgili başka çalışmaların yapılması için önemli olabilir.

Bireylerin gelişimsel farklılıkları ve yetenekleri bir birinden farklı olduğu için bu özellikler göz ardı edilmeden sporcular için kullanılacak imgeleme programlarında bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.

İmgeleme takım ve bireysel sporlarda ve bütün branşlarda kullanılabilir. Ayrıca farklı yaş gurupları ve cinsiyet ayrımı gözetilmeden kullanılabilir. Bunun yanında bilişsel, zihinsel ve duygusal gelişim için antrenör, sporcu, koç tarafından kullanılabilir.

İngeleme uygulayacak kişinin alanında uzman olması ve imgeleme çalışması yapılacak ortamın teknik donanımının eksiksiz, sessiz ve güvenli olması sağlanmalıdır.

İngelemenin fiziksel antrenmanla ilişkili olduğu zihinsel gelişim için önemli olduğu kısacası imgelemenin gerekliliği ve yararları konusunda sporculara bilgi verilmelidir.

Bu tür araştırmalar artırılarak farklı spor branşlarında yeni çalışmalar yapılabilir.



7. KAYNAKLAR

1. Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması Ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.
2. Kelsey R. Biraz daha özgüven alır mıydınız?. Erdemli FC (Çeviren). Ankara:Kahve Yayınları, 2014.
3. Kara T. Takım sporu ve bireysel sporlarla ilgilenen lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış:Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 2017; SI(1): 56-62.
4. İkizler C, Karagözoglu C, Sporda Başarının Psikolojisi. 3. Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım, 1997.
5. Short SE, Bruggeman JM, Engel SG, Marback TL, Wang LJ, Willadsen A, et al. The Effect of Imagery Function and Imagery Direction on Self-Efficacy and Performance on a Golf-Putting Task, The Sport Psychologist,2002: 16; 48-67.
6. Morris T, Spittle M, Watt AP, Imagery in sport, Champaign IL: Human Kinetics, 2005.
7. Weinberg RS, Gould D, Foundation of Sport and Exercise Psychology, 3th ed, Champaign, IL:Human Kinetics 2003.
8. Taylor J, and Wilson G, Applying Sport Psychology: Four Perspectives, Human Kinetics, 2005: 119-132.
9. Hall CR, Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer HA, Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons, 2001; 538.
10. Loehr JO. Mental Toughness Training for sports. The Stephen Grene Press. 1986;10.
11. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayın Evi, 1999, s.13.
12. Yıldırım S. Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2011.
13. Şahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

14. Feltz DC, Riessinger CA. Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1990; 12: 132-143.
15. Konter E, Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara:1999c, s.8.
16. Lane, JF, *Psychology in Sports: Methods and Applications*, Minneapolis: Burgess, 1980; s. 316-320.
17. Beşiktaş MY, Spor Müسابakalarında Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2005.
18. Erkuş A, *Psikolojik Terimler Sözlüğü, İngilizce- Türkçe*, Doruk Yayınları, Ankara: 1994, s.83.
19. Hall CR, Mack D, Paivio A, Hausenblas H, Imagery use by athletes, Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 1998; 29: 73-89.
20. Vealey RS, and Greenleaf CA, Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In Williams JM, (Ed.), *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*, Mountain View, CA.: Mayfield Publishing Co., 2001; 247-283.
21. İkizler C, Karagözoğlu C, Sporda başarının psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Ankara: 1997; s.119.
22. Kızıldağ E, Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2007.
23. Kızıldağ E, Tiryaki Ş, Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması, *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences* 2012; 23(1): 13-23.
24. Gordon S, Weinberg R, Jackson A, Effect Of Internal And External Imagery On Cricket Performance, *Journal of Sport Behavior* 2012; 17 (1): 60-75.
25. Fery YA, Morizot P, Kinesthetic and Visual Image in Modeling Closed Motor Skills, The Example of the Tennis Serve. *Perceptual and Motor Skills*, 2000; 90: 707-722.
26. Murphy SM, *Imagery Interventions In Sport*, *Medicine Science Sports and Exercise*, 1994; 26 (4): 486- 494

27. Aldemir GY, Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2013.
28. Perry C, and Morris T, Mental Imagery In Sport, Morris T, and Summers J, (Eds.). In Sport Psychology: Theory, Applications and Issues 1995; 339- 385.
29. Vinoth K, Ranganathan VK, Siemionow V, Liu J, Sahgal ZV, Yue GH, From Mental Power To Muscle Power-Gaining Strength By Using The Mind, Neuropsychologia, 2004; 42: 944-956.
30. Tiryaki Ş, Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000: s.54-60.
31. Hale BD, Imagery Perspectives and Learning in Sports Performance, In Sheikh AA, Korn ER, (Eds.), Imagery in Sports and Physical Performance Amityville, New York: Baywood Publishing Co. 1994; 75- 96.
32. Akkarpat İ, Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı, Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2014.
33. Grill D, Psychological Dynamic of Sport, Human Kinetics, 1. Basım, 1985; s.49-54.
34. Konter E, Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. 1. Basım. Ankara: Bağırhan Yayınları, 1999; s.49-58, 61-68,139-155.
35. Kavcar C, Oğuzkan F, Sever S, Türkçe Öğretimi. 7.Baskı, Ankara: Engin Yayınevi, 2004; s.30.
36. Binbaşıoğlu C, İlkokuma ve Yazma Öğretimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
37. Clark JM, Paivio A, Dual Coding Theory and Education. Educational Psychology Review, 1991; 3 (3), 149- 210.
38. Cashmore E, Imagery. Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, 2nd ed, Routledge: USA, 2008; 222- 224.
39. Arasteh AR, Sheikh EA, Sufizm: Evrensel Benliğe Giden Yol. Sufi Psikolojisi (Ed.: Sayar K,) Adlı Kitabın İçinde, İstanbul: İnsan Yayınları, 2000; s. 41-76.
40. Aldağ H, Sezgin ME, Çok Ortamlı Öğrenmede İkili Kodlama Kuramı ve Bilişsel Model, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2003; 11(11):121-135.

41. Melllieu SD, Hanton S, *Advances in Applied Sport Psychology. A Review*, Routledge, 2009; s.5.
42. Holmes PS, Collins D, *The Pettlep Approach to Motor Imagery: a Functional Equivalence Model For Sport Psychologists*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001; 13:60-83.
43. Holmes PS, *Functional Equivalence Solutions for Problems with Motor Imagery*. In *Solutions in Sport Psychology*, ed.I.M. Cockerill, London: Morgan, 2002; 120-140.
44. Munroe K, Giacobbi PR, Hall CR, Weinberg R, *The Four ws of İmagery Use. Where, When, Why, and What*. *Sport Psychologist*, 2000; 14:119-137.
45. Munroe K, Hall CR, Simms S, Weinberg R, *The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery*. *Sport Psychologist*, 1998; 12 (4):440-449.
46. Moritz SE, Hall CR, Martin KA, Vadocz E, *What are confident athletes imaging. An examination of image content*. *Sport psychologist*, 1996; (10):171-179.
47. Murphy SM, Martin KA, *The Use of Imagery in Sport*. In *Advances in Sport Psychology*, 2th ed, ed. Horn TS, Champaign: Human Kinetics, 2002; (2):405-439.
48. Gentile AM, *Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes*. In *Movement Science: Foundations For Physical Therapy*, 2th ed, (Ed., Carr JH, and Shepherd RB,) Rockville, MD: Aspen, 2000; 111-187.
49. Demirel Ö, *Genel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Usem Yayınları, 1993.
50. Biçer T, *Sporla NLP*. 1. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları, 1999b.
51. Konter E, *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998b.
52. Botwina R, Krawczynski M, *Application of visulation in training of young football players*, XI. European Congress of Sport Psychology, 2003; 9: 50-54.
53. Burton D, Raedeke T, *Sport Psychology for Coaches*. 1st. Ed, USA: Human Kinetics, 2008.
54. Murphy SM, Martin KA, *The Use of Imagery in Sport*. In *Advances in Sport Psychology*, 2th ed, ed. Horn TS, Champaign: Human Kinetics, 2002; 2: 405-439.
55. Konter E, *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılığlar ve Gerçekler*, Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 2003d.

56. Pervin LA, John OP, Personality, Theory and Research, Usa: John Wiley & Sons, 2001.
57. Soner O, Aile uyumu, öğrenci öz güveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
58. Mağden D, Aksoy A, Anne-babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler, Ankara: Eğitim ve Bilim, 1987.
59. Kurtuldu PS, Examination of the relationship between self-confidence levels and leadership levels of elementary school directors, Master Thesis, İstanbul: Yeditepe University, Social Sciences Institute, 2007.
60. Jones G, Hanton S, Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations, Journal of Sports Sciences, 2001: 19, 385–395.
61. Corbin CB, Landers DM, Feltz DL, & Senior K, Sex differences in performance estimates: Female lack of confidence vs. male boastfulness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1983: 54, 407–410
62. Griffin NS, Keogh JF, A model for movement confidence. In Kelso JAS, & Clark J, (Eds.), The development of movement control and New York: Wiley, 1982.
63. Vealey RS, Coceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 1986: 8, 221–246
64. Yıldırım F, Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
65. Vealey RS, Hayashi SW, Garner HM, & Giacobbi P, Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1998: 20 (1), 54-80.
66. Bandura A, Self-efficacy: The exercise of control. New York, Freeman: 1997.
67. Bandura A, Self-Efficacy Theory: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1997: 84, 191–225
68. Bandura, A, Self Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 1982: 37, 122–147

69. Hardy L, Jones G, & Gould D, Understanding psychological preparation for sport. John Wiley & Sons Ltd, 1996: 56-64.
70. Harter S, Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. Human Development, 1978: 21, 34-64.
71. Cox RH, Sport Psychology: Concepts and Applications, 6th ed, WCB/McGraw-Hill: 2007.
72. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Yayınları. Ankara:2005
73. Weiss MR, Horn TS, The Relationship Between Children's Accuracy Estimates of Their Physical Competence and Achievement- Elated Characteristics. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1990: 61, 250-258.
74. Weinberg R. Gould D. Imagery foundations of sports at exercise psikolog (4. Baskı) (296-317) Champaign IL:Human Kinetics:2007.
75. Uğur Y. İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi. Yüksek Lisans Tezi Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü: 2016.
76. Büyüköztürk Ş, Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi, 2008.
77. Paivio A, Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. Canadian journal of Applied Sport Sciences, 1985; 10(4): 22- 28.
78. Poon P, Rodgers W, Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2000; 71(2): 135-144.
79. Kızıldağ Kale E, İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdüsel İklim Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri enstitüsü, 2013.
80. Martin KA, Moritz SE, and Hall CR, Imagery use in Sport. A Literature Review and Applied Model, Sport Psychologist 1999; 13: 245-268.
81. Ungerleider S, Golding JM, Porter K, and Foster J, An Exploratory Examination of Cognitive Strategies Used by Masters Track and Field Athletes, The Sport Psychologist, 1989: 3; 245-253

82. Barr K, Hall C, The Use of Imagery by Rowers, *International Journal of Sport Psychology*, 1992; 23: 243-261.
83. Salmon J, Hall C, Halsam IR, The use of imagery by soccer players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 1994; 6: 116-133.
84. Cumming J, and Hall C, Athletes' Use of Imagery in the Offseason, *The Sport Psychologist*, 2002a: 16; 160-172.
85. Cumming J, and Hall C, Deliberate Imagery Practice: The Development of Imagery Skills in Competitive Athletes, *Journal of Sports Sciences*, 2002b: 20; 137-145.
86. Kosslyn SM, Margolis JA, Barrett AM, Goldknopf EJ, and Daly PF, Age Differences in Imagery Abilities. *Child Development*. 1990: 61(4); 995-1010.
87. Parker JK, and Lovell G, Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2012: 7(1); 7.
88. Öztürk A, Bayazıt B, Gencer E, Judocuların Problem Çözme Becerilerinin ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği), *Ankara Üniversitesi Spor Bil Fakültesi Dergisi*, 2016: 14 (2); 145-151.
89. Cleary TJ, & Zimmerman BJ, Self-Regulation Differences During Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001: 13; 185-206.
90. George TR, Self-Confidence and Baseball Performance: A Causal Examination of Self-Efficacy Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1994: 16; 381-399.
91. Kitsantas A, & Zimmerman BJ, Comparing Self-Regulatory Processes Among Novice, Non-Expert, and Expert Volleyball Players: A Microanalytic Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002: 14; 91-105.
92. McPherson SL, Expert-Novice Differences in Planning Strategies During Collegiate Singles Tennis Competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2000: 22;39-62.
93. Perry JD, & Vuliams JM, Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist*, 1998: 12; 169-179.

94. Tenenbaum G, Levi-Kolker N, Sade S, Leiberman D, & Lidor R, Anticipation and Confidence of Decisions Related to Skilled Performance, 1996: 293-307.
95. Kolayış H, Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2002.



8. EKLER

Sporun dünya çerçevesinde istenilen düzeye gelebilmesi için spor eğitmenlerinin yeni ve güncel antrenman programlarından olan imgeleme çalışmalarından haberdar olması ve bu antrenman programlarından sporcularını bilgilendirmesi gerekmektedir. Tabi ki başarı için sadece antrenörlerin yeni antrenman programlarından sporcularını haberdar etmesi yetmeyecektir. Bunun yanında sporcularında sportif güvenlerinin üst düzey olması ve yeni antrenman programları içinde yer alan imgeleme çalışmalarını uygulaması gerekmektedir. Bu faktörlerin sporcuların başarılarına katkısı önem arz etmektedir.

“Sporcularda İmgelemenin Sportif Güven Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı doktora tez çalışmasına veri toplamak amacı ile hazırlanan bu ankete vereceğiniz cevaplar, sporcuların imgeleme düzeylerinin sportif güvenleri üzerindeki etkisini gözden geçirip bu konuda neler yapılabileceğine ilişkin katkıda bulunacaktır. Soruları dikkatlice okuyup, cevaplamanız çalışmanın bilimselliği açısından önem arz etmektedir.

Araştırmaya katıldığınız için, şimdiden teşekkür ederiz.

Doktora Öğrencisi

Esra BAYRAK AYAŞ

Danışman

Doç. Dr. Eyyüp NACAR

1. Yaşınız :

A) 10-13 B) 14-17 C) 18-21 D) 22 ve Üzeri

2. Eğitim Durumunuz:

A) İlköğretim B) Lise C) Üniversite

3. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:

A) 1-3 Yıl B) 4-6 Yıl C) 7-9 Yıl D) 10 ve Üzeri Yıl

4. Hangi tip spor branşı ile uğraşıyorsunuz:

A) Takım Sporları B) Bireysel Sporlar

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. **Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı **X** koyarak işaretleyin.

	Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı X koyarak işaretleyin.	Bu İmgeleme Biçimini Nadiren Kullanırım							Bu İmgeleme Biçimini Sıklıkla Kullanırım
1	İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandığı zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Zor durumlarda kontrolü elimde bulduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6	İyi performansımdan dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandığı zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7	
9	Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
11	Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Yapmış olduğum sportif etkinliklerle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunmaya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun,	1	2	3	4	5	6	7	

	ağrıyan ayak bileği).							
16	Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onur heyecan duyma gibi)	1	2	3	4	5	6	7
17	Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22	Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24	Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25	Bir oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26	Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)	1	2	3	4	5	6	7
27	Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
29	Kendimi Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi görüldüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7

SÜREKLİ SPORİF GÜVEN ENVANTERİ

Aşağıdaki bölümde yeteneklerinize olan GENEL, güveninize ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri bildiğiniz en güven sahibi sporcu ile karşılaştırarak cevaplayınız. Kendinizi, kişi ile kıyaslamanızı 1–9 arasındaki puan değerini daire içine alarak belirtiniz.

		Çok Düşük	Düşük	Orta	Yüksek	Çok Yüksek
1	Başarılı olmak için gerekli becerileri sergilemeye olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
2	Müsabaka esnasında kritik kararlar verebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en özgüvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
3	Baskı altında performans sergileyebilme becerinize olan güveninizi bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
4	Başarılı strateji yürütebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
5	Başarılı olabilmek için konsantre olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
6	Farklı oyun durumlarına adapte olurken dahi başarıyı muhafaza edebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
7	Rekabet hedeflerinize ulaşma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
8	Başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
9	İstikrarlı şekilde başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
10	Müsabaka esnasında düşünüp, başarılı karşılık verebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
11	Müsabakanın zorluklarıyla başa çıkabilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
12	Her türlü olumsuzluğa rağmen başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
13	Kötü gidişatı iyiye çevirip, başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5

9. ÖZGEÇMİŞ

1986 yılında Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Elazığ da tamamladı. Üniversite öğrenimime 2007 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladı ve ilk dönem sonunda yatay geçiş yaparak Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenimine devam ederek 2011 yılında lisans eğitimini tamamladı. 2013 yılında ise Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlayarak 2015 yılında tamamladı. Aynı yıl Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine başladı. 2014 yılında ise Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı.