



**KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN
SPORDA İMGELEME İLE SPORTİF GÜVEN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN

Yüksek Lisans Tezi - 2019

T.C
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN
SPORDA İMGELEME İLE SPORTİF GÜVEN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN**

**ERZURUM
2019**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SPORDA
İMGELEME İLE SPORTİF GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN

Tez Savunma Tarihi : 05.04.2019

Tez danışmanı : Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN (Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Fatih AĞDUMAN

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi İzzet UÇAN

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM – 2019

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VIII
TABLOLAR DİZİNİ.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Spor Kavramları.....	4
2.2. İmgeleme	6
2.2.1. İmgelemenin İlk Kuramları	9
2.2.1.1. Psikoneuromuscular Kuram.....	9
2.2.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	10
2.2.1.3. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı	11
2.2.2. İmgelemenin Bilişsel Kuramları.....	12
2.2.2.1. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformasyonel) Kuramı	12
2.2.2.2. İkili Kodlama Kuramı.....	13
2.2.2.3. Üçlü Kodlama Kuramı.....	13
2.2.2.4. Fonksiyonel Denklik ve Nörofizyolojik Açıklamalar	14
2.2.3. Psikolojik Durum Açıklamaları	15
2.2.3.1. Dikkat-Uyarılma Kuramı.....	15
2.2.3.2. Motivasyonel, Öz-Yeterlik ve Kendine Güven Açıklamaları	16
2.2.4. İmgeleme Modelleri.....	17
2.2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	17

2.2.4.2. Pettlep Modeli.....	18
2.2.4.3. Sporda İmgelemenin Dört “N”si.....	20
2.2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	22
2.2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	23
2.2.5. İmgeleme Çeşitleri.....	25
2.2.5.1. İçsel İmgeleme.....	25
2.2.5.2. Dışsal İmgeleme	25
2.2.6. Sporcunun Performansını Arttırmada İmgeleme Kullanımı.....	25
2.2.7. Sporda İmgeleme Kullanımları.....	26
2.2.8. Spor ve Egzersizde İmgeleme Kullanımları:	27
2.3. Özgüven.....	27
2.3.1. Sporda Güven Arttırılması için Bazı Teknikler.....	31
2.3.1.1. Fiziksel Hazırlık.....	31
2.3.1.2. Zihinsel Hazırlık	31
2.3.1.3. Hedef Belirleme	32
2.3.1.4. Kendi Kendine Konuşma.....	32
2.3.2. Öz Güvenin Sporcuların Performansına Etkisi.....	33
3. MATERYAL VE METOT.....	35
3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem.....	35
3.2. Veri Toplama Araçları	35
3.3. İstatistik Analizi.....	36
3.4. Araştırmanın Etik Yönü.....	37
4. BULGULAR.....	38
5. TARTIŞMA.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57

KAYNAKLAR	59
EKLER	71
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	71
EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	72
EK-3. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ	73
EK-4. SÜREKLİ SPOR TİF GÜVEN ENVANTERİ.....	74
EK-5. ETİK KURUL ONAY FORMU	75
EK-6. İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU	76



TEŞEKKÜR

Tezimin her aŐamasında benden yardımını esirgemeyen ve araŐtırmamda bana yol gÖsteren saygıdeğer tez danıŐmanım Doç. Dr. SÜleyman Erim ERHAN'a Őükranlarımı içtenlikle sunarım.

Okul hayatım boyunca benden yardımlarını esirgemeyen Ahmet ŞİRİNKAN, Nazım SARAÇOĞLU, Sertaç ERÇİŐ, İlhan ŞEN, A.GÜlgün ÇOLAK, Emre BELLİ, Ali ERZURUMLUOĞLU, Zinnur GEREK, Necip Fazıl KİŐHALI, MÜnir KURUDİREK, Davut BUDAK ve istatistiksel konuda yardımcı olan Deniz BEDİR'e ayrıca her zaman yanımda olan arkadaşlarım Bahar ÇİFTÇİ ve Zeliha YETİM'e; eğitim hayatım boyunca benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım eŐim Ahmet ERDOĞAN'a ve bitanecik kızım Erva ERDOĞAN'a teŐekkürlerimi sunarım.

Necla GÜNEŞ ERDOĞAN

ÖZET

Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme ile Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı, kış sporuyla uğraşan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyol ve Metot: Araştırmanın evrenini, kış sporu ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini; 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen 74 kadın ve 131 erkek olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır.

Veri toplama amacı ile tüm katılımcılara sosyodemografik veri formu ile Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ve Sürekli Sportif Güven Envanteri (SSGE) ölçekleri uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 20.0 paket programı ile yapılmıştır. Sosyodemografik veriler için frekans analizi, normal dağılımın belirlenmesi için Shapiro – Wilk testi, ölçek puanlarının cinsiyet, spor türü, spor tipi ve millilik durumuna göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi, sporcuları spor yaşı, yaş grupları ve millilik süreleri değişkenlerinin belirlenmesi için One-Way ANOVA ve LSD testi, ölçekler arası ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ($p \leq 0.05$) olarak alınmıştır.

Bulgular: Yapılan çalışmada sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasında anlamlı bir ilişki ($p \leq 0.05$) bulunmuştur.

Sonuç: Çalışma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistiki olarak pozitif yönlü ($p < 0.05$), millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p \leq 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Güven, imgeleme, spor, sporcu.

ABSTRACT

An Analysis of Relationship Between Imagination in Sports and Sportive Confidence of Athletes Who Are Interested in Winter Sports

Aim: In this study, It is aimed for analyzing of relationship between imagination in sports and sportive confidence of athletes who are interested in winter sports

Material and Methods: Subjects of the study are composed of the athletes who are interested in winter sports. Research samples include 74 female and 131 male totally 205 athletes from different sport branches (ice hockey, curling, snowboard, Alpine Style, biathlon and skiing) and aging from 18 to 30.

Sociodemographic Data Form, The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) and The Trait Sport Confidence Inventory (TSCI) were applied all participants to collect data. IBM SPSS Statistics 20.0 software is used to analyse the obtained data. Frequency analysis is used for sociodemographical data, Shapiro – Wilk test is applied to determine the normality of scale items, Independent-Samples T- Test is used to analyze the dimensions of scale scores according to gender, team and individual, contact and noncontact sports and being national athlete, LSD and One-Way ANOVA tests are used to analyze age of sport, age groups, duration of being national athlete, Correlation Analysis is applied for the relationship between the two scale scores. Significance of analysis is determined as ($p \leq 0.05$).

Result: It has been found that there is an important relation between imagination in sports and confidence in sports ($p \leq 0.05$).

Conclusion: According to results, we found that there is a positive relationship between sub dimensions of imagery in sports and confidence in sports; gender, sport branches, sport type, sport aging and duration of being national athlete ($p > .05$) and a negative relationship in being national athlete and age groups ($p \leq 0.05$).

Key Words: Athlete, confidence, imagery, sport.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

CG	: Bilişsel genel
CS	: Bilişsel özel
MG-A	: Motivasyonel genel uyarılmışlık
MG-M	: Motivasyonel genel ustalık
MS	: Motivasyonel özel
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
SSGE	: Sürekli Sportif Güven Envanteri



ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. İmgeleme kullanımı modelinin sporla ilişkisi	18
Şekil 2.2. Motor imgelemenin Pettlep modeli	19
Şekil 2.3. İmgeleme içerik modeli	21
Şekil 2.4. Sporda imgeleme kullanımı ve üç simge modeli	23
Şekil 2.5. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi	24
Şekil 2.6. Spor güven kaynakları	29



TABLULAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 4.1. Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları.....	38
Tablo 4.2. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişkiler ile ilgili korelasyon analiz sonuçları.....	39
Tablo 4.3. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre sonuçları.....	40
Tablo 4.4. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre sonuçları.....	40
Tablo 4.5. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre sonuçları.....	41
Tablo 4.6. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre sonuçları.....	42
Tablo 4.7. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından aralarındaki fark.....	43
Tablo 4.8. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin sporcuların yaş grupları açısından aralarındaki fark.....	44
Tablo 4.9. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin millilik süreleri açısından aralarındaki fark.....	45

1. GİRİŞ

Sporun toplum içerisindeki yeri gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Sporun, bir taraftan alternatif yaşamın sunduğu kolaylıklar sebebiyle ortaya çıkan durağan yaşama karşı bir çözüm, sağlıklı yaşayabilmenin bir yolu, insan vücudunun üst sınırlarını zorlayan bir çaba ve ruhsal sağlık için sürekli yapılması gerekli olan bir faaliyet haline geldiği söylenebilir.¹ Bu nedenle insan yalnızca bedensel ve fizyolojik bir canlı değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel niteliklere sahip olan bir varlıktır. Spor camiasındaki sporcuların zihinsel ve duygusal olarak buldukları durumlar, kapasiteleri ile yakından ilişki içerisinde. Çağımızda spordaki verimlilik, sporcuların hareketi sırasında sergilemiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir. Yüksek bir başarıya ulaşabilmesi, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik kapasitelerinin yenilenmesine ve hedefe doğru bir şekilde belirli seviyede artmasına bağlı olmaktadır.²

Bilim adamları sportif başarıyı arttırmak için yoğun bir çaba içerisine girmişlerdir. Farklı antrenman modelleri araştırılmakta, sporcuyla yüksek bir başarıya ulaştırma uğraşları etkin bir şekilde sürmektedir. Bütün bu çalışmalar ve araştırmadaki çabalar spor psikolojisinde sadece fiziksel performansın yeterli olmadığını, psikolojik performansın da küçümsenmeyecek bir etken olduğunu göstermektedir.^{3,4} Loehr'e göre imgeleme, mükemmel bir başarıyı sağlamanın bazı psikolojik ve zihinsel etkenlere bağlı olduğunu ve bu becerilerin de diğer beceriler gibi öğrenilebileceğini vurgulamıştır.⁵ Fiziksel kapasitenin gelişimini tetikleyen birtakım psikolojik yetenekler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılması düşünülen devinimin tekrarı olmaksızın yoğun bir biçimde bireyin zihninde olayı canlandırmasıdır.⁶ İmgeleme, sadece zihinde hayal etme değil, dahası, zihinde hayal edilen durumun bütün duyu organlarıyla, görme, koklama, işitme, dokunma (kinestetik) ve tat almayla da

algılanmasıdır. Psikolojik yetenek antrenmanı ise, geniş alanlı olarak gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, dikkat ve yoğunlaşma yönetimi, düşünce kontrolleri, psiko-enerji yönetimi, kendi kendini kontrol etme gibi becerileri ve bu becerileri geliştirmek için antrenman plan ve programlarını içermektedir.^{7,8}

İmgelemede; zihinsel hayal etme ile benzer anlamlı birden fazla kelimenin kullanıldığı belirtilmektedir. Bunlara mental, bilişsel, sembolik, visio motor, imgesel ve idio motorik çalışma örnek olarak söylenebilir. Sonuç olarak imgeleme metodu bir antrenman yöntemi⁹ olarak sporcuların öğrenme sürelerini minimal düzeye indirip, antrenmanın daha etkin bir şekilde yapılmasını kolaylaştırıp, sakatlık etkenini azaltıp duygu kontrolünü sağlar.¹⁰ Antrenmanların tekniği ve taktiği; motorik çalışmayla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda profesyonelce kendini geliştirmesine olanak verir. Bu da sporcuların hem performanslarını hem de kendine olan özgüvenlerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Sporda hayal etme, sporcuların kendisi için olumlu güven algısı kazanmasına yardımcı olduğu gibi, kendine ait benlik duygusunu da arttırmaktadır.¹¹

Spor adamları, kendine güveni sporcuların istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak tanımlamaktadırlar.¹² Zihinsel antrenman tekniklerinden imgeleme, kendi kendine motive edici şekilde konuşma, belirlenen hedefler ve rahatlama antrenmanı uygulanarak sporcuların öz güveni artırılabilir.¹³ Öz güven, sporcuların sportif başarı ve performansı için temel bir çalışmadır. Yapılan çalışmalarda öz güvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici bir etken olduğu bulunmuştur.¹⁴⁻¹⁶ Bu nedenle, sporcular; yaralanmadan sonra spora geri döndükleri zaman, geçen süreden, yitirdikleri benlik algısından ve vücudun yaralanan kısmı ile ilgili kaygıdan ve stresten kaynaklı yeteneklerini sergilemek için çoğunlukla daha az özgüvene sahip olmaktadır. İmgeleme, bu kaygıların ve stresin üstesinden

gelmesine destekçi olabilir.¹⁷ İmgelemenin yarışma döneminde sadece performansa pozitif etkisi yoktur. Yaralanma döneminde veya müsabakaya hazırlanma döneminde sporcuların sürekli olarak başvurmasında önerilen bir yöntemdir. Bilhassa yaralanma safhasında yapılması sporcuların içinde olduğu psikolojik durumu iyileştirmek, gerekse iyileşme süresini daha da kısaltıp, sporcunun geri dönüşünü hızlandırması için gerekir. Bunlara ilaveten zihinsel antrenman kullanımı fiziksel antrenman için zorunlu anlama süresini daha da kısaltıp, aktivitenin etkin bir şekilde yapılmasını sağlayıp, yaralanma riskini en aza düşürüp sporcunun duygularını kontrol edip kendine daha fazla güvenmesini sağlayacaktır.¹⁸

Sporda kullanılan imgeleme ve özgüven envanterleri çok önemlidir. Çünkü bu envanterler sayesinde sporcu ve antrenörler, yeni stratejiler yaratma ve yaratılan bu stratejileri geliştirerek sporda yüksek bir performans sağlayabilirler.

Bu araştırmanın amacı kış sporu yapan sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramları

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda bilim adamları çok farklı tanım ve görüşler sunmuşlardır. Bunun sebebi ise, yapılan sporların dalı, branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı şekilde algılanıp değerlendirilmesindedir.¹⁹

İnsanların eğitiminde bilişsel, duyuşsal ve psikomotorun oluşturduğu katkılar günümüz döneminde sporun daha fazla önem kazanmasını sağlamış ve insan hayatının bir ögesi haline gelmiştir. Sporun, sosyal, psikolojik, ekonomik ve politik alanlarının insan hayatında her geçen gün daha fazla yer arz ettiği, günümüz spor çalışmalarının önemi de her geçen gün aynı hızda artmaktadır. Sporun, toplum camiasında daha fazla yer edinmesiyle beraber son dönemde bir bilim dalı olarak büyük gelişme gösterdiği belirtilmektedir.²⁰

Günümüz insanlarında sporla uğraşmaya ve spor izlemeye duyulan ilginin çoğalması, çağdaşlaşmış bir toplumun sosyal ayırt edici değerlerindedir. Dili, dini, ırkı ve cinsiyetini ayırmadan stadyumlar ve ekranların başında evrenin her yerinde milyonlarca kişiyi aynı anda bir arada tutabilen başka bir olgu yoktur.¹⁹

Spor sayesinde insanlar, toplumu öğrenme, kurallara uyma, örf ve adetleri bilme, doğruyu ve yanlış ayırt edebilme, başkalarına saygı gösterme, başarı ve başarısızlığı kabullenme, kendine olan özgüven duygusunun bilincine varma, sevinç ve üzüntü gibi özellikleri geliştirme bilinci kazanmaktadır.¹⁹

Spor bireylerin beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradesini güçlü yapmasıyla birlikte, grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı oluşturup güçlendirmek ve kendine güvenini gerçekleştirmektedir. Spor sayesinde insan, iyi bir prestij, maddi ve

manevi olanaklarda rahatlık, çevresel alanda pozitif ilişkiler, boş zamanlarda üretkenlik, iş hayatında artış, özet olarak hayatın her alanında alternatif kolaylıklar kazanır.²¹

Spor adamları, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisinde. Her geçen gün sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışmalarda yeni prensipler, teknik taktikler, yeni yöntemler denemekte, sporcuları daha iyi bir sonuca ulaştırma arayışları sürdürmektedir. Bütün bu uğraşlar sonucunda, bir sporcunun zirveye ulaşabilmesi için, müsabakadaki fiziksel kapasitesinin yanı sıra, psikolojik kapasitesinin de performansını etkilediği bilinmektedir.²²

Bireysel oynanan sporlarda her sporcu kendisinin psikolojik becerilerine uygun olan psikolojik durumların gerçekleştirilmesi, aktivite çalışmasının verimiyle, verilen teknik ve taktik harekete uyum sağlamanın sevk ve yönetimin düzeltilmesi ve bunların olağan hâle dönüştürmesi söz konusudur. Takım çalışmalarında ise, sporcunun takım arkadaşı ve rakip oyuncularla birlikte oluşturduğu sosyal alan, eğilimin sevk ve yönetimine ekstra bir psikolojik faktör katmaktadır.²³

Bireylerin başarıma istekleri psiko-sosyal gelişim içerisinde bireyin kendilerine olan benliğini kazanması ya da benliğine olan güveni artırması yönünden çok önemlidir. İnsanların kendilerini daha aktif kılmasının en basit yöntemlerinden bir tanesi de spor yardımıyla yapılabilmektedir. Sporun, yalnızca somatik bir takım çalışmalar bütünü olarak düşünülmesi, bununla beraber bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal açıdan da büyümesi için çok değerli bir sosyal faktör olduğu unutulmamalıdır. Nitekim Atatürk'te bunu şu kelimelerle ifade etmiştir; "Spor, sadece beden yeteneğinin kabiliyeti olarak düşünülemez; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetli sporcular, zekâ ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetli sporcularla baş edemez. Ben sporcunun zeki çevik, atılgan ve aynı zamanda ahlaklısını severim".²⁴

Spor yapmak sadece fiziksel, zihinsel ve psikolojik bir uğraş olmayıp, aynı zamanda insanların sosyalleşmesinde ve toplumun kurallarına uyma döneminde bir araçtır. Bu nedenle spor ortamındaki iletişim, duyguların rahatlayıp gevşemesi ve kontrolü için uygun çözümler sağlar. Sportif etkinliklere katılan bireyler, hareketler vesilesiyle kendini ifade etme olanağı bulur.^{25,26}

Sonuç olarak en uygun performansa yönelik ister profesyonelce isterse amatörce, uygulanan sportif etkinlikler, bireyi çeşitli perspektiflerden kontrol altına alarak noksanlarını en aza indirip, fazlalıklarını da olumlu bir şekilde harcamasına ortam oluşturarak, karakterin ilerlemesinde önemli başarılar sağlayan bir araçtır.

2.2. İmgeleme

İmgeleme, yapılması düşünülen hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde bireyin zihinde canlandırmasıdır.⁶ İmgeleme, sadece zihinde canlandırma değil, dahası zihinde hayal edilen durumu tüm duyu organlarıyla, görme, koku, işitme, dokunma(kinestetik) ve tat alma olarak bütünleştirip içermesidir.

İmgeleme çalışmasında, zihinde planlanan gerçek yaşantıların taklit edilmesidir. Başka bir söyleyişle; imgelediğimiz nesneyi kavradığımızı fark edebiliriz, imgelerken devinimleri hissedebiliriz ya da hakiki olgular olmadan da sesin, tadın ve kokunun imgelerini yaşayabiliriz.¹¹

Öğrenme ve hafıza alanında çalışma yapan Paivio²⁷ “görsel imge olarak bilinçli bir şekilde tecrübe edilmeksizin açık yanıtlara aracı olabilen, paralel bilgi sağlayan hafıza kodu veya ilişkisel aracı bağlamında kullanılan imgelemenin, nörolojik fonksiyonunu çevreleyen bir tanım sunmuştur.” Moran²⁸ imgelemede bir tek görsel olarak değil aynı zamanda çok fazla duyu algılarının da bulunması gerektiğini vurgulayarak bu bilgileri genişletmiştir. Bu görüş spor psikolojisinin edebiyat alanında yapılan çalışmalar ile çelişir, bu sebeple son dönemde yapılan çalışmalar “görsellik”,

“zihinsel resim” ya da “zihin gözü” gibi terimleri kullanarak imgelemenin tanımını görsel perspektif üzerine odaklamıştır.²⁸

Sporda üstün bir çalışma sağlayabilmek için fiziksel kapasite ile beraber psikolojik yetilere de gereksinim olduğunu söyleyen Loehr etkin bir performans sağlamanın bazı psikolojik ve zihinsel maddelere bağlı olduğunu ve bu hareketlerin herhangi bir yeti gibi öğrenilebileceğini vurgulamıştır.⁴

Sporda performans sağlamada imgelemenin kullanımı değişik nitelikleri ele alınabilir. Fiziksel ve zihinsel çalışma süresince motor beceri sağlamada sadece fiziksel çalışmadan daha etkili olduğunu ve fiziksel yetilerin gelişiminde imgelemenin, motor yeteneklerin öğrenilmesi ve iyileştirmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.²⁹ Spora ait bir yeteneğin sürekli olarak imgelenebileceğini belirten Vealey ve Walter futbolda penaltı vuruşunu, basketbolda turnike atışını örnek göstermektedir.²⁹ İmgeleme, çalışmalarda başarılı bir hedef için önemli bir araç olarak kullanılabilir. Sporcuların kendi çalışmaları sırasında teknik ve taktik becerileri yaparken hissedebileceğini ve görebileceğini, bir jimnastikçinin kendini yer serisi yaparken veya bir yüksek atlamacının atlama yapmadan önce atacağı adımları ardından düşüşünü canlandırması imgeleme becerisinin uygulanabileceğini gösteren örnekler olarak belirtilmektedir.³⁰ Ayrıca teknik becerilerin öğrenilip geliştirilmesinin yanında hataları en az seviyeye indirmek için imgeleme becerisi kullanılabileceği gibi sporcuların yanlışlarını bulup ve yanlışla odaklanıp bu yanlışları düzeltebildiklerini imgeleyebileceklerini vurgulamıştır.³¹

Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla bütünleştirerek kullanılan imgeleme araştırmaları sporcuların birçok branşta kendilerini geliştirmesine olanak sağlayabilir. Bu da sporcuların performansını yükseltmesinde çok önemli değerler olduğunu göstermektedir. Sporda imgeleme, bireyin kendisiyle ilgili olumlu bir öz benlik algısı

oluşturmasında destekçi olduğu gibi, kaygıyla baş edebilmeyi ve kendisine güvenme gibi psikolojik faktörleri de geliştirmektedir.¹¹

Yapılan çalışmalar imgelemenin en iyi sporcular tarafından kullanıldığını ileri sürer. FC Barcelona'nın orta sahanın oyuncusu olan ve evrenin en önemli futbol oyuncularından biri olan Ronaldinho, 2006 Dünya Kupasından önce verdiği açıklamada New York Times Spor Dergisinin bir makalesinde yayınlanan ve kendisinin hayal etmeyi kullandığını etkili bir şekilde şu cümlelerle söylemiştir: “Çalışma yaparken dikkatimi odakladığım kısımlardan biri topu, tercihen onu karşı takım kalecisinin önünde yalnız bırakarak, takım arkadaşşıma nasıl ulaştırabileceğimi gözümün önüne getirmeye çalışmaktır. Yani yaptığım, her daim, müsabakadan önce, her gece ve her daim kimsenin düşünmediği hareketlere çalışmak ve onları hayal etme ve böyle yaparak pas verdiğim her bir takım arkadaşşımın kendilerine has özelliklerini zihnimde tutmaktır. Bu oyunları aklımda oluşturduğum zaman bir takım arkadaşşımın topu ayağına mı yoksa önüne mi almak isteyeceğini, kafa atmayla arasının iyi olup olmadığını ve topu nasıl yönlendirmeyi tercih edeceğini, sağ ayağının mı yoksa sol ayağının mı güçlü olduğunu dikkate alırım. Bu benim işim. Yaptığım tek şey bu. Yarışmayı önceden imgelerim.” Yapılan betimsel araştırmalar ayrıca imgelemenin profesyonel sporcular tarafından kullanıldığını belirtir.³²

Yukarıda yapılan örneklerden de anlaşılacağı gibi imgeleme, yalnızca zihin içinde bir görme deneyimi değildir. İmgeleme çoğunlukla etkin, tutarlı ve güçlü olan bir duygudur. İmgeleme bir veya birden fazla duyuları içerebilir.⁸ Yani imgeleme yalnızca görme değil diğer duyu organlarıyla da bu olayları hissedebilmedir.

Sporun toplum içinde yer edinmesiyle birlikte imgeleme kullanım alanları da farklı şekillerde ortaya çıkmıştır. Buda bilim adamları tarafından imgelemenin farklı tanımlarla ifade edilmesini sağlamıştır.

2.2.1. İmgelemenin İlk Kuramları

2.2.1.1. Psikoneuromuscular Kuram

Berrak olarak adlandırılan bu kuram, imgelenen görüntülerin, durumların ve davranışların, hakikate uygun biçimde olabilecek nöromusküler cevaplar meydana getireceğini öne sürmüşlerdir. Beynimizde imgesi kurulan görüntüler, kaslarımızı etkiler ve beynimiz, kaslarımızı imgelendiği biçimde yönlendirir. Zira beynimiz, kaslarımızı imgeleyen beceriye uygun bir şekilde uyarılar göndermektedir. Beynimiz tarafından gönderilen bu uyarılar, minimum düzeyde olduklarından, dıştan görülebilen ve net olan herhangi bir kas hareketini meydana getiremezler. Bu uyarılar kaslarımızı fiziksel ustalık yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir.³²⁻³⁴

Bu kurama ilk bilimsel araştırma desteği Edmund Jacobson'den gelmektedir.³⁵ Jacobson, kolun büküldüğünü imgelemenin, kol kıvrımlarında küçük ölçülebilir kasılmaları meydana getirdiğini ileri sürmüştür. Jacobson'ın psikoneuromuscular kuramcısına göre bir devinimi imgeleme anında, fiziksel olarak gösterilen devinimle; beyin, aynı sinir uyarılarına etkiler ve kasa gönderme yapar. Bundan dolayı hareketi imgeleme, kaslara gelen az düzeydeki uyarılarla antrenman ve performansı arttırıcı bir metot olarak incelenmektedir.³⁵ Jacobson'un çalışmaları sonradan Hale tarafından gerçekliği kabul edilerek desteklenmiştir.³¹

Eccles, sinir yollarının küçük ateşlenmelerinin, ortaya zihinsel tasarım çıkartarak, bireye hareketlerini daha sonra başarıyla yapmasında yardımcı olduğunu ileri sürmüştür. M.B. Arnold, şu gözlemlenmeyi ileri sürmüştür. Bir kişiye ileriye veya geriye doğru düştüğünü imgelemesi söylendiğinde, imgelenen yönde çok az da olsa küçük hareketler meydana gelmektedir. Bu küçük hareketlerin, berrak imgelemeyle ilişkisini görebilmek için şu küçük deney yapılabilir. 25 cm uzunluğunda bir ipten

sarkaç yapın ve bunun ucuna yüzüğünüzü bağlayın, bir daire yaparak, bunu 4 kısma ayırınız. İpi her iki başparmağınızla tutun. İpten sarkaç başlangıçta değişik yönlerde hareket edecektir. Ancak sarkacın yönü, uygulamayı yapan tarafından etkilenebilir.^{32,33} Düşüncelerimiz yönünde sarkaç sürüklenecektir. Gözlerinizi kapatınız ve sarkacın belirli bir yönde sallandığını imgeleyiniz. Sallanma hareketinin dışında hiçbir şeyi imgelemeyiniz. Parmaklarınızı mümkün olduğunca sabit tutunuz. Gözlerinizi açınız ve deneyin başarılı olup olmadığını görebilirsiniz.⁸

Richard Suinn, berrak imgeleme kuramının, elektriksel kassal aktivite meydana getirdiğini göstermek için, kayakçının bacak kaslarına elektrotlar yerleştirmiştir. Kayakçı, kendini tepeden aşağıya kaydığını imgelemiştir. Elektrotlar, en küçük elektriksel aktivitelere duyarlı olan elektromyograf (EMG)'e bağlanmıştır. Suinn kendisini kayarken imgeleyen kayakçının bacak kaslarında, gerçek kaymada rastlanılan elektriksel aktivitelere çok yakın olan elektrik uyarıları bulmuştur.^{32,36,37}

Psikonöromüsküler kurama göre, imgeleme sırasında asıl motor modeller ve hareketler kopya edilmektedir. İmgeleme anında, nöromüsküler aktivasyon, gerçek fiziksel çalışmaya göre minimum düzeyde gerçekleşmektedir. Bu minimum düzeyde olan nöromüsküler aktivasyon, motor kortekste, motor tasarımı artırmada yeterli olarak görülmektedir.^{32,34}

Kassal tepkilerin, performans değişikliklerine sebep olmaktan çok etki mekanizmasıyla ilgili oldukları ileri sürülmüştür. Bu sebeple imgeleme mekanizmasını tam olarak anlayabilmek için başka alternatif kuramlara gereksinim duyulmuştur.^{8,34}

2.2.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme kuramı incelendiğinde Sackett tarafından imgeleme becerisinin hareketlerin sembolik yönlerini bulundurduğunu ve hareketlerin sembolik parçalarını yineleme olarak meydana çıkmıştır.³⁸ Hareket görüntüleri ana sinir

sisteminde sembolik olarak şifrelenir ve imgelenen devinimleri daha kolay öğrenmek için devinimleri şifrelemeye destek olur.¹⁷

Sackett'e göre etkin bilişsel yetenekler motor yeteneklere göre daha basit şifrelenebilir ve canlandırmaya daha hızlı bir şekilde uyarı verir. Çünkü bilişsel işlerde sembolik olarak kodlanabilecek daha çok sıralı faktörler vardır. Örneğin; yeni öğrenilen bir devinimin tamamını canlandırmak, sırasıyla yapılacak olanları bilişsel bir biçimde öğrenmesine yardımcı olur. Bir jimnastikçi serinin hepsini fiziksel olarak yapmadan, imgeleme ile bir sonraki devinimde ne yapacağını anlar ve ona göre yapar.^{32,33,39}

Bu kuramı destekleyici çalışmalar; Minas⁴⁰, Morris ve ark.⁴¹, Ryan ve Simons⁴², taraflarından yapılmıştır. Araştırmalar, canlandırmanın motor işlevlerden çok bilişsel işlevler üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir.²⁹ Ayrıca Feltz ve Landers'e²⁹ göre canlandırmanın etkisi öğrenmenin hem erken hem geç periyotlarında ortaya çıkabilmektedir. Birçok harekette veya spor branşında, motor ve bilişsel süreçler birlikte işlemektedir. Bu nedenle canlandırma sporculara birçok yeteneğin gelişiminde destekçi olmaktadır.

2.2.1.3. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

Grouions ve Hale imgelemenin nasıl yapılacağı ile ilgili olarak birbiriyle ilişkili iki yaklaşımın olduğu düşüncesini ileri sürmüştür.^{30,31} Bu yaklaşımlar bütüncül yapı ve öngörü kuramıdır. İmgelemenin performansı nasıl geliştireceğini açıklayan bu kuramlar Gestalt psikolojisine dayanır.¹⁷ Max Wertheimer tarafından geliştirilen Gestalt psikolojisi zihnin çalışma prensiplerinin bütünlük, paralellik ve kendi kendisini onarma olduğunu öne sürer. Duyularımızın, özellikle görme duyumuzun şekillendirme eğilimine ve kısımları birleştirerek algılamasına ise Gestalt etkisi denir.⁴³ Gestalt psikolojisine göre insanlar, çevresindeki nesne, olgu ve şekillere “bütün” halinde

tepkide bulunurlar, ayrıntılara takılmazlar. Yani “birey “toptan” (küresel) bir algılama özelliğine sahiptir. Bir şeyi bütün olarak kavrar”.⁴⁴ Daha açık bir anlam ile Gestalt kuramcılarının göre insanlar, bütünü parçalara ayırarak değil, anlamlı örgütlenmiş halde algırlarlar. Daha sonra bütün ile parçaları arasındaki ilişkileri keşfederler. Ayrıca algılamada kolaylık, benzerlik, yakınlık, süreklilik, şekil ve zemin maddeleri önemlidir.⁴⁵ Lawther bütüncül yapı kuramının uygun değer motor öğrenmenin gerçekleşmesinde gerekli olduğunu savunur. Öğrenen kişi beceri performansını geliştirmek amacıyla görevin bütünü düşünmelidir. İmgesel hazırlık ya da mental hazırlık öğrenen kişinin dikkatini bir hareketin detaylarından çok doğrudan genel izlenimine ya da bütüncül yapısına yönlendirmesine yardımcı olur.¹⁷

2.2.2. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

2.2.2.1. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformasyonel) Kuramı

İmgelemenin yararını açıklayan en iyi geliştirilmiş kuram muhtemelen Lang’ın bilgisayarlı motor süreç kuramıdır. Temelinde, bir imge fonksiyonel bir biçimde organize edilen öneri demetlerinin beyin tarafından depolanmasında yatar, model; imgenin 2 ana ifadeden oluşan bir tanımını yapar; bunlar yanıt önerileri ve uyarıcı önerilerdir.¹² Önerilen uyarılar, imgelenecek senaryonun içeriğini açıklamaktadır. Örneğin imgeleme, bir futbol maçının hava koşullarını veya oyun sırasında girilen bazı zorlu pozisyonları içerebilir. Yanıt için öneriler, imgelenen senaryoya, imgeleyen tepkisini açıklar. Örneğin imgeleme, uygulama sırasındaki kassal değişikliklerin, kinestetik olarak fark edilmesini içerebilir. İmgeleme çalışmasının sportif performansı etkileyebilmesi için uyarıcı ve tepki önerilerinin her ikisinin de hareketi olması zorunludur. İmgeleme, sporcunun düşüncesinde tepkide bulunduğu, sadece bir uyarıcı değil, aynı zamanda tepki fonksiyonlarını içermektedir. İmgelemenin uygun motor

programları ve etkili bir biçimde sportif performansı geliştirmeye olanak tanıdığı ileri sürülmektedir.⁸

2.2.2.2. İkili Kodlama Kuramı

Bilişsel psikolojinin ele alıp incelediği bir başka kuram, Paivio'nun ikili kodlama kuramıdır.⁴⁶ Bu kuramın, imgeleme öğrenmede etkili olduğu çünkü bireye iki bağımsız hafıza kodlaması sağladığını söylemektedir.⁴⁷ Bu iki hafıza sözel ve sözel olmayan, duyularımızla kodlanabilen bir bellektir. Öğrendiğimiz bir kelimenin veya gördüğümüz bir imgenin, örneğin, hem “top” kelimesini hem de topun imgesini hafızada birleştirirsek, topu ya imge ya da kelime olarak bellekten kazanım elde edebiliriz. Benzer biçimde, hareket sırasını hem sözlü hem de imgeler yoluyla kodlamak mümkün olabilir. Örneğin, bir jimnastikçi, yer hareketini; kelimelerin sırası olarak imge ya da kelimeleri kullanarak anımsayabilir. Kant, her iki hafıza kodunun da bağımsız olduğunu belirtmektedir, birini unutmaksızın diğer kodu unutabiliriz.⁴⁸ İki hafıza kodunun olması bir konuyu anımsamada bize daha fazla şans vermektedir. İkili kod teorisinin sadece insanların ilişkili bilgiye odaklandıkları durumlarda devreye girdiği konusunda çok önemli bir eleştiri yapmışlardır. Bu yüzden, kısıtlanmış kullanımlar, öğrenme kuralları, hareket şemaları, taktik ve strateji gibi konular hala arasındaki ilişkiyi öğrenmemizi gerektiren birçok öğrenme aktivitelerinden dolayı geniş kapsamlıdır. İkili kod teorisi üzerine yapılan araştırmanın bir eleştirisi bu teorisinin sporda ortaya çıktığında, imgelemenin çok kısıtlı bir anlayışa sahip görsel imgelemeye (örn; resimler) odaklanmasıdır.⁴⁹

2.2.2.3. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen tarafından öne sürülen üçlü kodlama kuramı imgelemenin üç elemanı olduğundan söz eder. Buradaki ilk unsur imgelemenin yani imgenin kendisidir. İkinci unsur somatik tepkidir. Üçüncü unsur ise imgenin anlamını ifade etmektedir. Bu unsur

birçok imgeleme modeli tarafından göz ardı edilmektedir. Ahsen üçlü kodlama kuramında kişilerin geçmiş yaşantı ve hikâyelerini imgelerine taşıyacaklarını savunur.^{17,50} Örneğin, bir futbolcunun final futbol karşılaşmasına çıktığını ve bu maçta goller atarak takımına şampiyonluk kazandırdığını imgelemesi futbolcunun uyarılma düzeyini etkileyebilir. Bu futbolcunun başarılı hareketlerini, mücadele içinde imgelemesi, uyarılma düzeyini yükseltir ve futbolcu uzun süredir rüyasını gördüğü başarıya ulaşabilir. Futbolcu ek olarak bu başarılı imgelemeden doyuma ulaşır ve kişisel olarak onun hislerini yaşayabilir. İmgenin kendisi ve imgeye gösterilen bedensel tepkinin her ikisi, Lang'in uyarın-tepki teklifi yaklaşımıyla benzerlik oluşturmaktadır. Ancak bu kuramlar ve modeller belirli bir imgeye sporcunun yüklediği anlam ve önem üzerinde fazla durmamışlardır. Sporcuların kurdukları imgelere yükledikleri anlamlar, onların stres, isteklendirme, kendine güven, yoğunlaşma, hedef belirleme vb. psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Sporcuların imgelerine verdikleri anlamlar, onların performans aktivitelerini harekete geçirmelerinde ve başarmalarında çok önemli rol oynayabilir.⁸

Murphy'nin da figür patencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sporcuların gevşemelerini ve dikkatlerini toplamaları, aniden parlayan bir enerji topunu nefesleriyle içine alarak, vücutlarının ana bölümüne alarak imgelemeleri istenmiştir. Sporcudan biri, topun midede patladığını ve bir boşluk oluştuğunu canlandırıldığını, diğer bir sporcunun parlaklığının onun gözlerini kör ettiğini ve kayarken duvara çarparak canlandırıldığını belirtmişlerdir. Sonuçta, bu bilgilere göre canlandırmanın kişisel bir etken olduğunu ve anlamlandırma safhası olan üçüncü safhanın etkili ve değerli olduğunu belirtmektedir.¹²

2.2.2.4. Fonksiyonel Denklik ve Nörofizyolojik Açıklamalar

Nörofizyoloji sahasında artan ölçüm yöntemleriyle çok fazla çalışma fırsatı bulunmuştur. Çalışmalar imgelemenin ve devinimin daha yakın olduğunu hatta motor

canlandırmanın ve motor ön safhanın fonksiyonel olarak aynı olduğunu belirtmektedir. Her ikisi de aynı sinirsel substrat, yolları ve süreci bloke etmektedir. İmgeleme ve performans ilk kısımda beyinde aynı durumları sergiledikleri için canlandırma etkilidir.

Yani canlandırma, fiziksel hareketle beyin açısından uygulama haricinde benzerdir. Bilim adamları iki çeşit fonksiyonel eşitlik olduğunu vurgulamışlardır. İlki, görsel canlandırma ve görsel algı bir diğeri ise motor canlandırma ve motor algıdır. Nörofizyolojik olarak yapılan araştırmalarda imgeleme ve algının fonksiyonel olarak eşit olduğuna dair çalışmalar yapılmıştır. Buna yardımcı araştırmaları incelediğimizde, oksipital lob ve inferior temporal alanda görsel canlandırma ve görsel algı görevlerinde aynı aktiviteler görülmüştür.^{51,52} Psikofizyolojik sonuçlar motor canlandırma ve motor algının da yakın sinirsel substratları çalıştırdığını desteklemiştir.¹⁷ Motor imgeleme ve motor algıdaki fonksiyonel eşitliğe yardımcı bir başka araştırma da supplemental motor korteksin motor canlandırma sırasında devreye alınmasıdır.⁵³ Bu iki fonksiyonel eşitlik, motor beceri ve sportif performansın aksiyonunu açıklamaya destekçi olmaktadır. Çalışmalar bir devinimi canlandırmanın, uygulama ile aynı olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Psikolojik Durum Açıklamaları

2.2.3.1. Dikkat-Uyarılma Kuramı

Bu kurama göre imgeleme, en uygun uyarılma seviyesinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili yöntemler, imgesel araştırmaların sporcunun en uygun uyarılma seviyesini başarmada, hazırlayıcı fonksiyon olarak bir dizi yardımda bulunduğunu öne sürmüştür. Optimal uyarılma, konuyla ilgili uyarıcılara dikkati yoğunlaştırdığı için, performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon görmektedir.⁸ Canlandırma, sporcunun uyarılmışlık seviyesini dengelemesine ayrıca sporcunun dikkatini yeterli bir hedef için yapması gereken işleve yoğunlaştırmasına destekçi olmaktadır.⁵⁴ Canlandırma tekrarı, hem bilişsel hem de fizyolojik sınırlarda yapılır.⁵⁵

Canlandırma, sporcunun müsabaka ya da oyun sırasındaki fizyolojik olarak kifayyetli uyarılmışlık seviyesini öğrenmesine de destekçi olmaktadır.²⁹ Bu kuram imgelemenin odaklanmasını geliştirebileceğini, tasayı azaltılabileceğini ve kendine güveni arttırabileceğini savunur.¹²

2.2.3.2. Motivasyonel, Öz-Yeterlik ve Kendine Güven Açıklamaları

Motivasyonun imgeleme ile açıklaması ise performansı güdüleme veya bilişi etkileyerek özel ya da genel bir durumda gelişmesidir.⁴⁸ Martin, Moritz ve Hall Paivio'nun dört kısmından yola çıkarak canlandırma kullanımını, üçlü kodlama kuramını, bioinformational kuramı ve motivasyonel açıklamayı baz alarak, beş bölüme ayırarak sporda kullanılan canlandırma uygulama şablonunu oluşturmuşlardır.^{17,47} Canlandırma kullanımı bölümlendirilmesi; bilişsel genel (CG), bilişsel özel (CS), motivasyonel özel (MS), motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), motivasyonel genel ustalık (MG-M) şeklinde yapılmaktadır. Modelin dört parçasına bakıldığında, sportif durum, kullanılan imgeleme, imgeleme yeteneği ve imgeleme kullanımının sonuçlarıdır.⁴⁷ Bu paradigmanın kullanıldığı çalışmalarda sporcuların imgelemeyi güdüleme için kullanabileceğini önermektedir.⁵⁶

Kendine güven ve yeterli benlik kuramı imgelemenin performans üzerine etkisini açıklamaktadır. Spor ortamında kendine güven geniş bir olgu olup, bireylerin spor camiasında kendi yeteneklerini algılamalarını tabir etmektedir. Yeterli benlik ise özel bir görevdir, bireyin belli bir görevi yapmaya ilişkin kendi kapasitesine ilişkin inançlarıdır.⁹ Bandura'ya göre yeterli benlik kuramından geliştirilen teklif imgelemenin bireyin başarı beklentilerini artırdığıdır. Yeterli benlik ve performans arasındaki bağlantı Bandura'nın sosyal öğrenme kuramını içermektedir. Bu teori başarı beklentilerinin geçmişte yaşanmış performans başarılarına, diğerlerinin tecrübelerine (model alma), sözel inandırıcılık ve duygusal uyarılmışlığa bağlı olduğunu öne sürer.⁵⁷

Sporcuların başarılı performansı gelecekle ilgili başarı umutlarını artırırken, yanılgılar ve yetersiz performans başarı beklentisini düşürmektedir. Bundan dolayı güven ve yeterliği etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda öz-yeterlik ve öz-güvenin performansa ilişkin bir aracı olmadığı, imgelemenin hem öz-yeterlik ve özgüveni hem de performansı arttırdığı bulunmuştur.³⁹

2.2.4. İmgeleme Modelleri

2.2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Amius'un altını özellikle çizdiği konu, davranış uyumu ile ilgili olan Paivio'ya ait imgelemenin fonksiyonel çözümlemesidir. Paivio, bilişsel ve motivasyonel süreç ilişkilerinin kapsamlarının ve genel ve özel davranışsal hedef başarı niteliklerini birbirine bağlanmasından ortaya çıkan kategorilerdeki 2x2 imgeleme modelini sunmuştur. Boyutlar, imge içeriğine bağlı olarak ayrıştırılabilirler.

Spor ve devinim imgelemesi bölümünde sıkı çalışmaların sonucu olarak, Hall ve arkadaşları tarafından bu boyutsal sınıflandırmaların sporla ilgili açıklamalarını ortaya atmışlardır.^{11,47,58}

Martin temel dört Paivio gruplarını imgeleme kullanımına göre beş farklı bölüme ayırıp özetlemiştir:

Bilişsel genel (CG): Yarışmaya dayalı teknikleri içeren imgeleme. (örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini).

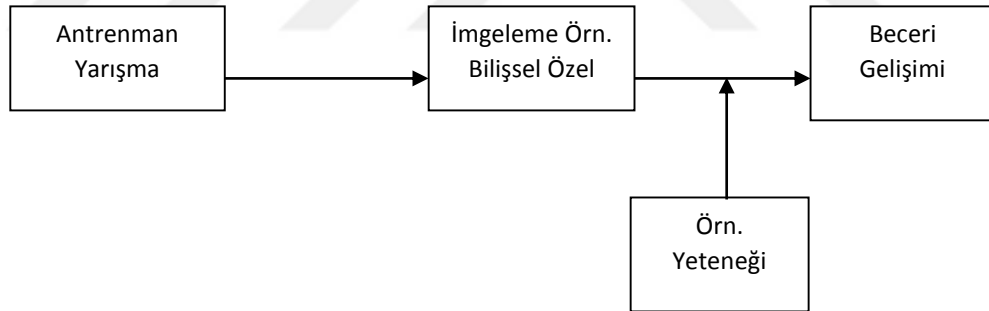
Bilişsel özel (CS): Yetenek gelişimi ve yeteneğin oluşumuna yönelik imgeleme.(örnek: Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste harika bir servis atışının imgelenmesi).

Motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A): Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme, yarışmaya yönelik heyecan ile ilgili imgeleme. (örnek: Stres, uyarılması, kaygı ve heyecanlanma).

Motivasyonel genel ustalık (MG-M): Zorlayan durumlarda tesirli bir tarzda başa çıkma ve güveni simge eden imgeleme (örnek: Bir yanlış yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak).

Motivasyonel özel (MS): Belirli hedefler ve ana merkezli davranışları simgeleyen imgelemedir (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak).^{47,59}

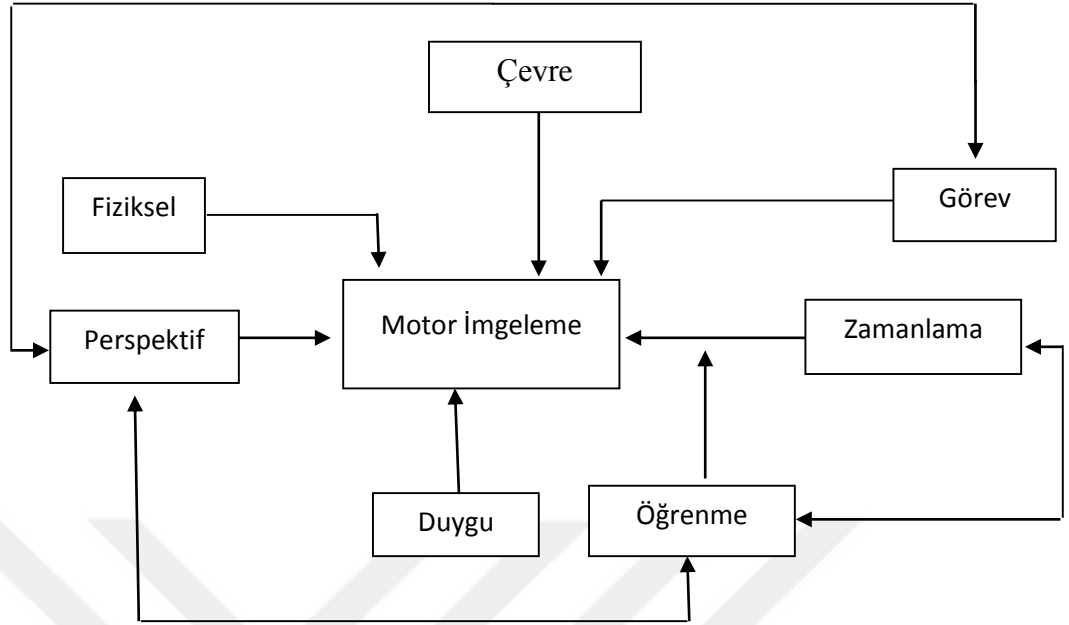
Martin ve arkadaşlarının örneğinin temelini davranışsal, etkili ve bilişsel sonuçların açıklayıcısı olarak, sporcular önderliğinde kullanılan canlandırma tipine dayandığını belirtmektedir. Bu paradigma, yerine kullanılan dört kategoriye kapsamaktadır (Şekil 2.1). İmgeleme tipi kullanımı (örn: Motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), Bilişsel özel (CS)); imgeleme kullanımı sonuçları (ör; bilişselerin modifiyeli olması, strateji tekrarı), imgeleme yeteneği ve spor konumudur (örn; antrenman).⁴⁷



Şekil 2.1. İmgeleme kullanımı modelinin sporla ilişkisi⁴⁷

2.2.4.2. Pettlep Modeli

Holmes ve Collins⁶⁰ tarafından ortaya sunulan PETTLEP modeli ise fonksiyonel denklik ve nörofizyolojik tanımlardan oluşturulmuş, yedi kısım içermektedir. Weinberg ve Gould¹² her bir bölümü analiz etmek için Holmes ve Collins tarafından detaylı bir şekilde anlatılan belirli maddelerin bir ana bilgisini özetlemişlerdir.^{12,60,61}



Şekil 2.2. Motor imgelemenin Pettlep modeli^{60,61}

Fiziksel: Bir tatbikatçının yapabileceği imgelemenin fiziki doğası ile ilgilidir. Sporcular ihtiyaçlarını motor programları, uyarılmışlık yönelim yaklaşımı için mi yoksa dinlenme yöntemlerinin kullanımı için mi gerekli olduğunu bildirmek zorundadır.

Çevre: Kullanıcının şahsi ve çoklu duyuşsal bölüm ve çevreyi karakteristik motor beceri olarak taklitçi biçimlendiren uyaran gereçlerinin kullanımını yardımcı olur.

Görev: İmgelemenin uygulanan yeteneğin doğasının uygulayıcının beceri düzeyinin ve detaylarını yerine kullanıldığını ifade etmektedir.

Zamanlama: Uygulanan imgelemenin gerçek hayatta yapılmasının önemini öngörür.

Öğrenme: Yeni yetenekler keşfedildikçe canlandırma içeriğinin tekrar dâhil edilme ve yenileme ihtiyacı üzerine odaklanmasıdır.

Duygu: Uygulayıcılar için kendi imgelerine duygusal bileşenleri dâhil etme ihtiyacı anlamına gelmektedir.

Perspektif: İçe dönük imgelemenin önceliğinde bir rehber konumundadır, ama etkinliğe dayanarak, dışa dönük imgelemeyi dâhil etme uygulayıcı için uygun bir strateji olabilmektedir.^{12,60,61}

2.2.4.3. Sporda İmgelemenin Dört “N”si

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg tarafından önerilen imgeleme kullanımının son basamağında, basit bir boyut sporcuların canlandırmayı sporlarına nasıl dâhil ettikleri konusundaki anahtar kelimeleri ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmacılar, aşağıdaki dört soruya cevap alındığı takdirde sporda canlandırmayı çözme konusunda çok büyük bir kademe oluşacağını belirtmişlerdir.⁶²

Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?

Ne zaman / İmgeleme ne zaman kullanılır?

Neden / İmgeleme neden kullanılır?

Ne / Neyi imgelersin?

Nerede; antrenman ve performans eğlenceleri içinde canlandırma kullanımı tümüyle ilgilidir. Son periyot çalışmaları, sporcuların canlandırmayı, çalışma fonksiyonundan çok yarışmanın olduğu yerlerde daha etkin kullandıklarını göstermişlerdir.⁶²

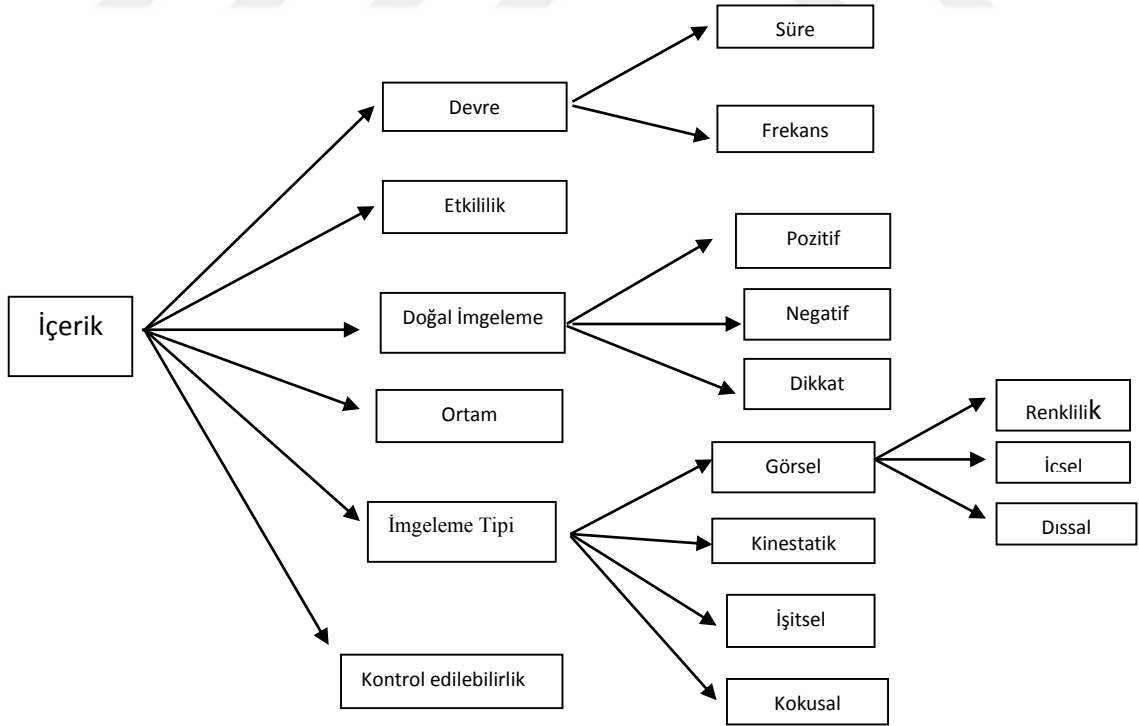
Ne zaman; canlandırma kullanımının periyodunu ifade eder. İçeride veya dışarıda fiziksel çalışma veya antrenman zamanı olarak; yarışmadan önce-sonra ve müsabaka döneminde veya rehabilitasyonun bileşeni olarak programlama kısımları ile ilgilidir.^{47,62}

Neden; canlandırma kullanımının fonksiyonel parçalarını ifade etmektedir.

Munroe ve arkadaşlarının araştırmaları, bireylerin niçin imgeleme çalışmalarıyla ilgili fonksiyonel öğelerin yerine kullanım olarak canlandırma kullanımının bilişsel ve motivasyonel yapısı ölçüsünden Martin ve arkadaşlarının araştırmaları ile iç içe girmiş şekilde incelenmiştir.⁴⁷

Neyi; sporcuların neyi canlandırdığı, Munroe ve arkadaşlarının şablonunun en detaylı kısmıyla bağlantılıdır.

Munroe ve arkadaşları, sporda canlandırmanın içerik ve duruma bağlı yapısının imgeleme kullanımının “ne” yine yerini aldığını belirtmişlerdir. İçeriğin altı basamağı; kısımları, etkinliği, imgelemenin doğasını, çevreyi, imgeleme tipini ve kontrol edilebilirliği içermektedir. Alt basamaklar, duyuşsalla beraber, imgeleme kuşağı, imgeleme yönlendirmesi, duygusal konular ve farklı açılardan olarak imgelemenin belirli durumu ve sürece ait öğeleri ile ilgilidir. Munroe ve arkadaşları, çalışma ve müsabaka içerisinde bulunan canlandırmanın farklı kullanımını dikkate alarak sporcular ile yapılan görüşmelerin özet şablonunu sunmuşlardır (Şekil 2.3).⁶²



Şekil 2.3. İmgeleme içerik modeli⁶²

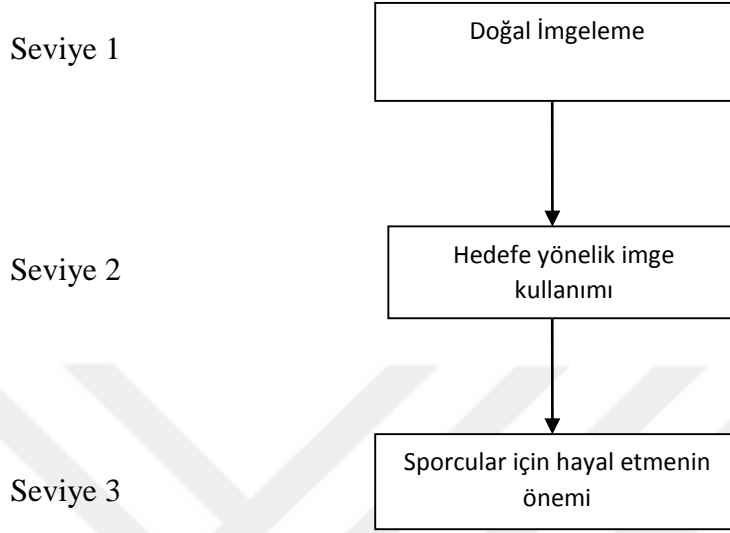
2.2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

İki başarılı imgelemeci tarafından ortaya atılan son dönem kavramsallaşması, Murphy ve Martin'in⁶³ sporda imgelemenin üç kademeli modelidir (Şekil 2.4). Bu çalışmanın ilk tekrarı kolay bir taslak ortaya koymuş olmasından, Murphy ve Martin'in sağladığı yardımcı belgeler, önemli kuram ve araştırmanın ayrıntılı bir karışımıdır. Çok belirgin bir şekilde, model üç kademeyi açıklar:

- a) İmgelemenin doğası
- b) Hedefe ulaşmak için imgelemenin kullanımı
- c) İmgenin sporcu için anlamı

İlk kademe, yapının doğallığını dikkate alır ve imgeleme ile birlikte kullanılan psikolojik ve bilişsel süreçlerin genel anlayışı yerine geçmektedir. İkinci kademe, hem sporcular tarafından canlandırmanın genel kullanımı ile hem de kullanılan canlandırmanın zihinsel hazırlık içinde performansı nasıl etkileyeceği ile ilgilenmektedir. Üçüncü kademe de Murphy ve Martin, sporda canlandırma konusunda anlamlandırılan imge faktörünün açıklayarak Ahsen'in çalışması üzerine konuyu genişletmişlerdir. Bu kademe, spor ile ilgili canlandırma yapısının yorumlarıyla alakalı bilim adamları tarafından incelenmiştir.⁵⁰ Murphy ve Martin, değerlendirmesiyle önem kazanan düzeyler arasındaki bağlantının önemini tartışmışlardır. Bu yorum, ikinci seviyeyi anlatan ve “üç seviye modeli çok daha kullanışlı stratejinin sporcuların atletik performansı kontrol etme ve başarıma konusunda imgelemeyi nasıl kullanacakları anlayışını esas alarak birinci seviye araştırmasında çalışılan unsurları kullanmayı teklif etmektedir” düşüncesinde olan bir yorumdur. Üçüncü seviye, psikolojik, bilişsel ve imgelemenin kullanım öğelerinin birey için olduğu gerçeğini destekleyen deneysel aktivite olan birinci ve ikinci seviye ile temelden bağlıdır. Bu bilgi, süreç ve kullanım gibi alanları incelerken imgelemenin anlamını anlamak için genişletilmiştir. Kısaca

model imgeleme hakkında kuramsal ve deneysel bilgiyi bir araya getirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, imgeleme gibi karmaşık bir yapıyı analiz etmeye yardımcı olabilir.⁶³



Şekil 2.4. Sporda imgeleme kullanımı ve üç simge modeli⁶³

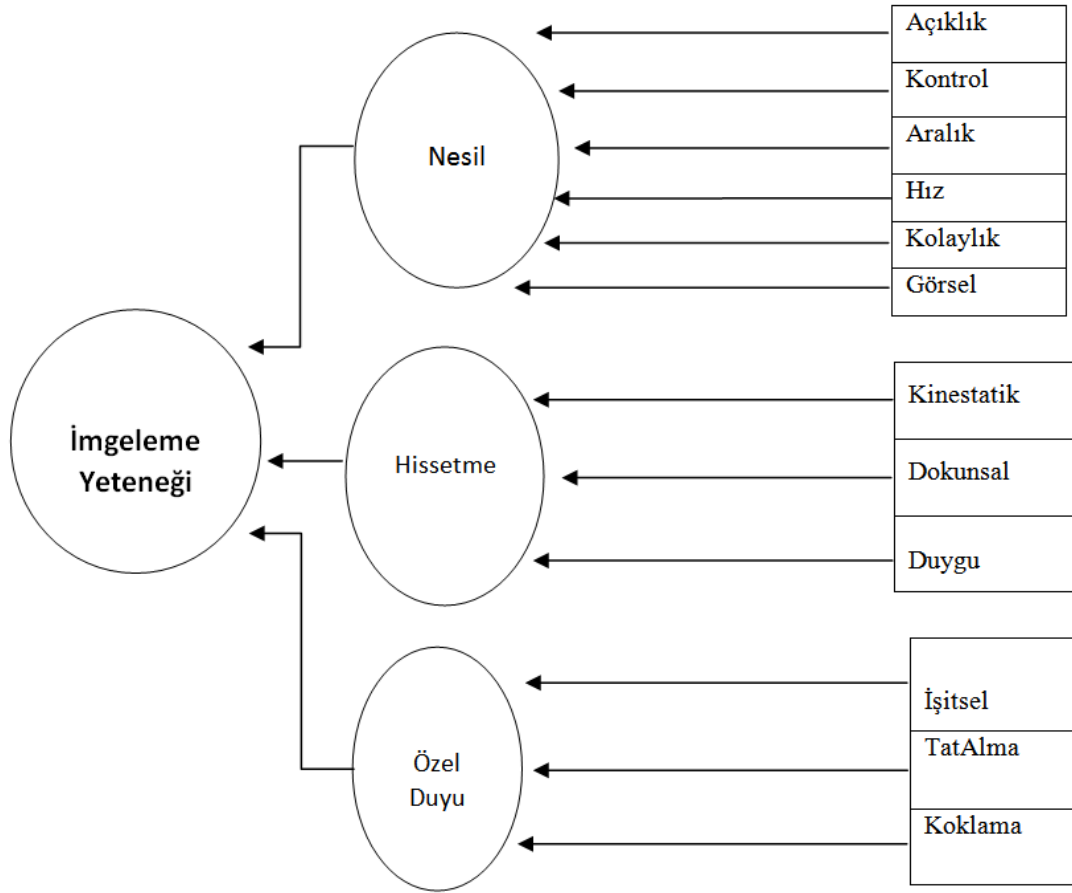
2.2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Sporda imgeleme yetenek araçlarını kullanarak yaptıkları çalışmalara dayanarak, Watt ve Morris^{64,65} sporla ilgili imgeleme beceri örneğini belirtmişlerdir (Şekil 2.5).⁶⁶

Ana model, imgeleme kuşağını, hissetme ve özel duyu elemanlarına temel olan genel imgeleme –yetenek unsuru ve bireysel boyut duyu biçimi ve duyu özelliklerini ayrıntılı belirten üçüncü periyot ile üç kademede çalışmasını meydana getirmektedir.⁶⁴

Üç periyot özellikleri, görsel duyu şekilleri ile alakalı olan canlılık, kontrol, zaman aralığı, kolaylık ve hızın imge kuşağı kısımlarını içermektedir. Daha önceden söylenen durumlar, görsel imgelemenin sporda imgelemenin boyutsal durumlarını değerlendirmede ana etken sağlayabilen bir girişimde ilerlememiş bir maddenin yerine kullanılmaktalar. İki benimsenmiş ana unsur, dokunma duyusu, kinestetik ve duyu alt değerleri ve duyuşsal, koklama ve tat alma alt değerleri, şablonun temelinin geri kalan parçasını düzenlemiştir. İkinci unsur, yaygın-vücut-duyu durumları ile yakınlığı olan

imge faktörlerini temsil etmektedir. Üçüncü ise, somatik tip duyu organlarla benzerliği olan görsel olmayan duyuları ifade eder. Parametrelerin bu gruplandırılması, geniş kapsamlı yaş sıralaması, her iki cinsiyet, birçok kültürel guruplar ve performans seviyeleri ve spor etkinliklerinden ortaya çıkan veri sonuçlarına göre çok güçlü kavramsal açıklığa sahip imgeleme faktörlerini temsil eder. Yardımcı unsur analizi, özellikle görsel unsur ve duygu deneyiminin durumuna bağlı olarak bu yapının değişkenlerini çözümlmek için kullanılmıştır. İkinci sıra unsuru olarak yeteneği belirleme ve doğrulama ek analizler gerektirir. Daha önce üzerinde konuşulan imge-kullanım modeline gelince Martin ve ark. bu kavramsallaştırma, sporda imgeleme yetenek yapısının açıklaması ve analizi için temel çalışma olarak sunulmaktadır.^{64,65}



Şekil 2.5. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi⁶⁶

2.2.5. İmgeleme Çeşitleri

Mahoney ve Avener, sporcuların sıklıkla imgelemeyi içsel ve dışsal açıdan kullandıklarını söylemektedirler. Bu açıdan sporcunun ve konunun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. Her ikisinin de kullanımı yararlıdır.¹²

2.2.5.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede sporcu vakaları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır, kendini bir hareketi yaparken düşünmek olarak da söylenebilir. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir hareketi uygularken görürüz. İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Örneğin; hentbol oyununda hücum eden bir oyun kurucunun karşısında savunma oyuncusu hücum oyuncusunun yapabileceği teknik değişkenleri defalarca imgeleyerek normal karşılaşmada yapacağı savunma etkinliği düzeyini arttırabilir.¹²

2.2.5.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgelemeyi sporcunun kendini dışarıdan izlemesi olarak da tarif edebiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için yanlışlarını kolaylıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst seviyede bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanır. Sporcu dışarıdan nasıl görüldüğünü imgelerken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni deneyimler kazanabilir.¹²

2.2.6. Sporcunun Performansını Arttırmada İmgeleme Kullanımı

İmgelemenin en önemli öğelerinden biri, spor ve aktivitenin çok fazla bir biçimde uygulanabilen çok alternatifli bir yöntem olmasındandır. Profesyonel seviyedeki çalıştırıcılar ve spor psikolojisi adamları da canlandırmayı aktif bir şekilde kullandıklarını belirtmişlerdir.⁶⁷⁻⁶⁹ Biliyoruz ki profesyonel sporcular canlandırmayı kullanıyorlar ve sporcuların canlandırmayı spor ve egzersizde nasıl ve niçin

kullandıklarına dair çalışmalar her geçen gün önem arz etmektedir. İmgelemenin bu kadar gündemde olma sebeplerinden bir diğeri de canlandırmanın doğal bir düşünme yöntemi olmasındandır. İmgeleme bilgiyi analiz etmenin bir yöntemidir. Bilgiyi sözlü olarak analizleyebilirken, aynı zamanda canlandırma yoluyla da çözümleyebiliriz.^{27,46,48} İmgeleme, algı ve devinim ile yakın ilişkili olmasından dolayı öğrenme, davranış ve düşünceleri değiştirmede yeterince etkili bir yöntemdir. Belirli bir hedef için yapıldığında çok etkilidir. Çalışmalar, canlandırma kullanımı ve sporcu istekleriyle örtüştüğünde canlandırmanın daha başarılı olduğunu göstermiştir.^{47,70} Sporda canlandırma üzerine yapılan çalışmaların bazıları, beyinsel çalışma şekli olarak canlandırma kullanımına odaklanmıştır; fakat sporcular ve aktivite yapanlar canlandırmayı öğrenme ve araştırmayı tekrar etme için kullanmaktalar.⁶³ Sporda ve egzersizde canlandırma kullanımının son dönem modelleri, canlandırmanın yetenekleri öğrenme ve geliştirmede rol oynamasının yanında sporcuların canlandırmayı bilişsel, davranışlar ve etkili dışa vurumların tümünü geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir.¹¹

2.2.7. Sporda İmgeleme Kullanımları

- Beceri Öğrenimi ve Uygulama
- Taktik ve Oyun Becerileri
- Yarışma ve Performans
- Psikolojik Beceriler
- Sakatlanma ve Ağır Antrenman.¹⁷

2.2.8. Spor ve Egzersizde İmgeleme Kullanımları:

Beceri Öğrenimi ve Uygulama	Beceri öğrenimi ya da beceri kazanma Beceri uygulaması Hata bulma ve düzeltme
Taktik ve Oyun Becerileri	Strateji gelişimi Strateji öğrenme Strateji uygulaması Problem çözme
Yarışma ve Performans	Yarışmaya hazırlık Zihinsel ısınma Performans öncesi rutin Ön izleme Tekrar etme
Psikolojik Beceriler	Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi Konsantrasyon ve dikkati geliştirmek Bireysel farkındalığı artırmak Özgüven ve Öz-Yetkinlik Motivasyon Psiko-fizyolojik yanıt
Sakatlanma ve Ağır Antrenman	Küçük Sakatlanmalar Uzun Dönem Sakatlanmaları Kişisel Beceriler. ¹⁷

2.3. Özgüven

Sporda özgüven sportif performansın gelişmesinde önemli bir unsurdur. Vealey göre spor güveni; bir sporcunun başarılı performansına inancını ve kesinlik derecesini ifade etmek için kullanılmıştır. Vealey'in önerdiği modelin gücü belki de duruma özgü olması ve spor psikolojisi alanında kuram geliştirmeye çalışmasıdır. Vealey sporda

güveni: “Sporda başarılı olma kapasiteleri konusunda bireylerin sahip oldukları kesinlik derecesi inancıdır” şeklinde tanımlar.⁷¹

Yapılan araştırmalarda bulunan tanımlardan bazıları öz güveni şöyle tanımlamıştır; Öz güven kişinin başarılı olmadaki becerisi ya da yeterliliğin genel duygu halidir.⁷² Kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir.¹² Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir öz güven gerektirir.⁷³ Burton ve Platts güveni herhangi bir pozisyonda uygun ve etkili harekette bulunmak olarak tanımlamaktadır.⁷⁴

Öz güven iç ve dış itimat olmak üzere ikiye ayrılır. İç itimat; bireylerin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık ve kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleridir. İç itimadı oluşturan elemanlar kendine saygı, kendini sevme, kendini tanıma, belirgin amaçlar koyma ve pozitif düşünmedir. Dış itimat ise bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresine göstermiş olduğu hâl ve davranışlarıdır. Dış itimadı oluşturan faktörler de iletişim ve duygularını kontrol edebilmesidir.⁷⁵

Sporda başarılı olabilmek için sporcunun aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrası hızlı bir şekilde toparlanması, hatalarına odaklanması, kazanamadığında kazanabilmeye odaklanmasına olan inancın derecesi olarak tanımlanır.⁷⁶ Sportif başarıda öz güven, sporcu ve çalıştırıcı için temel bir etkidir. Yapılan çalışmalarda özgüvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilimsel belirleyici olduğu bulunmuştur.¹⁴⁻¹⁶ Bull’un elit İngiliz kriketçiler üstünde yaptığı araştırmasında bir aksaklık durumunda kendini çabuk toparlayan – yenileyen öz güven ve sağlam öz güvenin zihinsel dayanıklılığın tipik özellikleri olduğunu söylemiştir.^{77,78} Spor güveni de, sporcunun fiziksel yeteneği ve özelliklerinin kontrol edilemeyen dış faktörlerde (şans, hava, rakipler vs.) olduğu kadar performansı da etkilediğini gösteren

modelde insan araştırmaları ve sportif performans ciddi bir etki olarak gösterilmiştir. Spor güveni eğitiminde Manzo, Silva ve Mink⁷⁹ tarafından geliştirilen bir başka kavramsal yaklaşım tarzı da spor güvenini; uygulama ve iyi şeyler olacağına dair bir beklenti arasındaki etkileşimden çıkarılan sonuçlarla (iyimser tavır), görece dayanıklı bir inanç sistemi ve birinin beceri, yeteneklerinin bir spor görevinin taleplerini başarıyla tamamlayabileceğine inanmak (spor yeteneği) olarak iyimser tavır modeli tanımlanmıştır. Manzo ve arkadaşları bunun düşünce, duygu ve davranışları etkileyen dış olayları insanların nasıl algıladığı hakkında bir anlayış sağladığına inanmışlardır; çünkü karamsar bireylerle karşılaştırıldığında daha çok uğraş, daha çok ısrar ve daha çok başarılı sonuçlar getirdiği gösterilmektedir.⁸⁰ Bu yaklaşım tarzında kavramsallaştırıldığı gibi, spor güveninin görece dayanıklı doğası, özel durum tepkilerini önceden hazırlamak için öngörülmüştür.⁷⁹

KAYNAK	GÜVEN VEREN DURUMLAR
Uzmanlık	Kişisel becerileri geliştirme ya da uzmanlaştırmak.
Yetenekleri Kanıtlama	Becerileriyle başkalarına gösteriş yapma ya da rakip gördüğü kişiden daha yetenekli olduğunu ispatlamak.
Fiziksel ve Mental hazırlık	Maksimum odakla fiziksel ve zihinsel olarak performansa hazır hissetmek.
Fiziksel z sunum	Kişinin fiziksel görünüşünü algılaması (Başkalarına nasıl grndğğn farkında olmak).
Sosyal Destek	Antrenör, aile ve takım arkadaşları gibi önemli kişilerden alınan teşvik ve desteğin bilincinde olmak.
Dolaylı Yoldan Kazanılan Deneyim	Başarılı olan takım arkadaşları veya diğer sporcuları izlemek.
Antrenörün Liderliği	Antrenörün karar verme ve liderlik becerisine inanmak, güvenmek.
evre Rahatlığı	Rekabet ortamında rahat hissetmek.
İçinde Bulunulan Durumda Avantajlı Olma Hali	Başkasında bulunan avantajı lehine çevirebileceğini hissetmek. ^{79,80}

şekil 2.6. Spor güven kaynakları^{79,80}

Sporcularla ilgili güven kaynaklarını belirlemek ve spor güveni kaynaklarının ölümü için güvenilir ve geçerli bir ölçü geliştirmek için değişik sporlardan 500'den fazla sporcunun katıldığı dört aşamalı bir araştırma projesi yürütülmüştür. Psikometri

kanıtlar, spor güveni kaynakları anketi'nin, dokuz kaynağının sporcularda güvenin güvenilir ve geçerli bir ölçüsü olduğunu desteklemiştir. Bu dokuz kaynağı Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi şu şekilde belirtmişlerdir. Ustalık, yeteneği sergileme, bedensel ve zihinsel hazırlık, bedensel benlik sunumu, sosyal destek, başkalarının deneyimleri, koçun önderliği, çevresel rahatlık, durumsal uygunluktur.⁸¹

Ustalık: Kişisel yeteneklerin ustalaşması veya geliştirilmesinden çoğalan bir güven kaynağıdır.

Yeteneği Sergileme: Sporcular yeteneklerini başkalarına gösterdiklerinde veya rakiplerinden daha fazla yetenek sergilediklerinde bir güven kaynağı haline gelir.

Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık: Performans için en ideal koşullanma, fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmayı içerir. Bu güven kaynağı fiziksel koşullanmanın sporcularda güveni artırmak için çalıştırıcı tarafından çok kullanıldığını bulan Gould ve diğerleri (1989) tarafından da desteklenmiştir.⁸²

Fiziksel Benlik Sunumu: Sporcuların fiziksel benliklerini veya vücut görünümünü algılayışları olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar sporcuların vücutlarının görünümüne ve değerlendirilmesine önem verdiklerini göstermiştir.

Sosyal Destek: Bandura'nın modelindeki sözel iknaya benzer. Harter, sporcunun değer verdiği sporculardan gelen desteğin, algılanan duyarlılığı artırdığını belirtmiştir.

Başkalarının Deneyimleri: Takım sporcuları gibi diğer arkadaşlarıyla etkin performanslarını takip etmeyi içerir.

Koçun Liderliği: Antrenörün kararı ve liderlik konularındaki kapasitesine güveninden oluşturulmuş bir inanç kaynağıdır. Bu kaynak çalıştırıcı ile sporcuların benlik algısı arasında ilişki kuran çalışmalar tarafından da destek verilmiştir.

Çevresel Rahatlık: Mücadelenin yapılacağı ortamda rahat olmaktan kaynaklanan güven kaynağıdır. Ev sahibi olan takımların maçların büyük bir çoğunluğunu kazanmaları, sporcular için güven kaynağı olarak geçmektedir.

Durumsal Uygunluk: Bir durumda dengelerin kişiden yana eğildiği hissinden gelen güven kaynağıdır. Psikolojik "momentum" kavramı, sporcuların başarı olasılıklarını artıran bir şey meydana geldiği algılarına atıfta bulunur.^{71,81,90}

2.3.1. Sporda Güven Arttırılması için Bazı Teknikler

2.3.1.1. Fiziksel Hazırlık

Yapılacak teknik, taktik ve fiziksel hazırlık çalışmalarındaki başarılı uygulamalar, sporcunun kendine güveni üzerinde olumlu etki yaparak, sporcunun başarabileceğine olan inancını arttıracaktır.⁷

Başarılı bir şekilde zorlu fiziksel çalışmalarla başa çıkma, aynı zamanda, sporcunun önemli bir yeterlik beklenti kaynağı olabilir. Bu sebeple, çalıştırıcı sadece sporcularını sıkı çalıştırmamalı, aynı zamanda güvenli kalmalarına da yardımcı olmalıdır.⁷

2.3.1.2. Zihinsel Hazırlık

Güven kaynağı olarak imgelemeyi kullanmanın temeli kendini üstün görmektir.⁸³ Başarılı olmanın en önemli psikolojik özelliği olan kendine özgüven duygusu, teknik bir eksikliğin imgeleme yoluyla aşılması sayesinde sağlanabilmektedir. Olumsuz durumlarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgelenmesi, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imgesinin ve öz-güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır.⁹

2.3.1.3. Hedef Belirleme

Performans başarısının düzeni içerisinde kendine güveni geliştirmeyi amaçlayan en değerli yöntemlerden biri de hedef belirlemedir. Weinberg, Burton, Yukelson ve Weigand'ın yaptıkları çalışmalarda birçok olimpiyat sporcusunun ulaşmak istediği hedefleri hakkında daima çok detaylı bir planları olduğunu, hatta buna ek olarak daima alternatif bir çözüm olduğunu belirtmişlerdir.⁸⁴ Gerçekçi hedef belirlemenin önemi Acevedo, Dzewaltowski, Gill ve Noble'nin belirttiği ultra maratoncularla yapılan çalışmada kayda değerdir. Maratoncuların zaman hedeflerinin önemi ve sorumluluğu konusunda yüksek hedefe ulaşma önemi ve sorumluluğu konusunda düşük puanlar aldıkları, yarışı bitiren ve bitiremeyenlerle, erkek ve kadınlar arasında da bilişsel yönelimlilik bakımından farkın olmadığı gözlenmiştir.⁸⁵

2.3.1.4. Kendi Kendine Konuşma

Hangi sporcu için ne kadar olduğu bilinmese de herkesin potansiyel performansına ulaşmasını sağlayacak en uygun kendine güven düzeyi vardır. Kendine çok yüksek güvene sahip olmak kadar, kendine güvenin çok düşük olması da önemli bir sorundur. Sporcunun bu düzeyi bilmesi, kendinde olan eksiklikleri görmesi ve gerekli önlemleri alması açısından çok önemlidir.⁸⁶

Birçok sporcu başarılı olmak için gerekli fiziksel beceriye sahip olduğu halde stres ve baskı altında güven problemi yaşadığı için başarılı olamamaktadır. Düşük seviyede kendine güvenin, kendine inanmama ve başarıdan şüphe duyma; performansı olumsuz etkiler ve yapılacak işe yoğunlaşmayı zorlaştırır. Bunun tam tersine aşırı kendine güven de sporcuya yenilgi getirebilir. Kendine güveni çok yüksek olan sporcuların ya da takımların bazen aşırı güven sebebiyle küçümsedikleri rakiplerine yenildikleri spor ortamında sıklıkla yaşanan bir durumdur.⁸⁶

Kendine güven kişinin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına

inancı olduğuna göre bunun kişinin beklentilerinin davranış değişikliği sürecinde çok önemli bir rol oynadığını söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Ebeveynle koçlar, öğretmenler, terapistler, tecrübeli yaklaşım ve destekle başarıya götürmesi muhtemel olan davranışların modellenmesiyle yeterliliğin geliştirilmesini kolaylaştırabilirler. Duyarlı eğitimler öğrencileriyle sabırlı bir şekilde öz-yeterlik oluştururlar. Bunu da şöyle yaparlar: Ne sürekli başarısızlık, ne öz-yeterlilikte zayıflıkla sonuçlanacak kadar zor, ne de öğrencilerin gayretlerini nasıl destekleneceği konusunda bir şey öğretmeyecek kadar kolay mücadeleler sunarlar. Yeterlilik; başarı, beceri ve yeteneğe, başarısızlıkla uygun olmayan hazırlık becerilerinin uygulanmasına yüklendiği zaman büyür ve gelişir. Kişinin kendi davranışları çerçevesinde ilerlemesiyle yeterlilik teşvik edilir. İlerleme veya canlandırma başarıları, yeterliliği artırır. Daha sonra bu ek ilerlemelere, başarının devam etmesine, daha fazla başarının kişinin kendi anlayışında olduğuna dâhil güvene yönlendirir.⁸⁷

2.3.2. Öz Güvenin Sporcuların Performansına Etkisi

Spor psikolojisinde öz güvenin sporcuların performansına etkisini araştıran bilim adamları çok fazla çalışmalar yapmışlardır. Stres, kaygı, öz güven ve performans arasındaki ilişki çoğu araştırmacının ilgisini çekmektedir.^{88,89} Bu konulardan öz güven ile performans arasındaki ilişki diğerlerine göre daha olumludur.^{71,90-94}

Bandura öz yeterlilik ve performans arasındaki olumlu ilişkinin; düşünceler ve davranışlar aracılığıyla öz yeterliliğin 4 anahtar kaynağı tarafından etkilendiğini öngörmektedir.⁹² Çok boyutlu kaygı teorisinin gelişimi halinde, Martens, öz güven ve performans arasındaki ilişkiyi olumlu olarak belirtmiştir.⁹¹ Benzer şekilde Vealey' in spor öz güven modeli özgüven ve performans arasında olumlu ilişki olduğunu söylemektedir.^{71,90} Tabanca ile atış yapan atıcılar üstünde yapılan araştırmada Gould ve ark. öz güven ve atış performansı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu söylemiştir.⁹⁵

Benzer şekilde Hardy ve ark. yüksek öz güvenin golfte skor performansına etkisinin olumsuz olduğunu tespit etmişlerdir.⁹⁶ Bandura ve Locke, teorisel olarak sundukları bilgide; öz güvende azalma olduğunda bu durumun öz güvenin artmasına yardımcı olacağı ve akabinde de başarılı performans olabileceğini söylemişlerdir.^{93,97}



3. MATERYAL VE METOT

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı (23.02.2016 tarihinde alt etik kurul kararı verilmiştir.) ile gerekli izinler alındıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan gönüllü sporcular tarafından anket sorularının cevaplanması ile hazırlanmıştır.

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Kış sporları ile uğraşan sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini 6 spor branşından (buz hokeyi, curling, snowboard, alp disiplini, kayaklı koşu, kayak) yaşları 18 ile 30 arasında değişen (21.44 ± 2.17) 74 kadın (21.70 ± 2.54) ve 131 erkek (21.61 ± 2.41) olmak üzere toplam 205 sporcu oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı yerlerde (Buz Hokeyi salonu, Curling salonu ve Dedeman oteli) gerekli izinleri aldıktan sonra 21-25 Mart 2016 tarihleri arasında anketlerin uygulanacağı yerlere giderek sporculara gerekli açıklamalardan sonra veriler toplanmıştır. Sporcuların anketi doldurmaları 10dk sürmüştür.

Birinci bölümde sporculara ait sosyo demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, spor dalı, spor yılı, millilik sayısı, sınıfı vb) sorulduğu sorular (Ek-2) yer almaktadır.

İkinci bölümde ise sporcuların imgeleme düzeylerini ölçmek amacıyla spora özgü olarak Hall ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır (Ek-3).⁵⁸ Vurgun ve Dorak tarafından 2010 yılında Türkçe'ye uyarlanan sporda imgeleme envanterinde 30 soru maddesi bulunmakta ve envantere madde ve güvenirlik analizi uygulanmış 0.93 Cronbach Alfa içtutarlılık güvenirlik katsayısı elde edilmiştir. Sporda İmgelemenin bileşenleri; Bilişsel Genel

İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (CS) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutlarında değerlendirme yapmaktadır. 2010 yılında SİE'nin Türkiye'ye uyarlaması Vurgun ve Dorak tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri Bilişsel Genel (CG) alt boyutu için, 0.86; Bilişsel Özel (CS) alt boyutu için, 0.83; Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A) alt boyutu için 0.72; Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M) alt boyutu için 0.81, Motivasyonel Özel (MS) alt boyutu için 0.73 ve tüm alt boyutlarının toplamı ise 0.94 bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach Alfa katsayıları 0.72 ile 0.94 arasında değişmektedir. Bu çalışmadaki Cronbach Alfa katsayısı ise 0.91 bulunmuştur. Sporda imgeleme ölçeği Türkçeye uyarlanması sonucunda kullanılabilir bir ölçek niteliği taşımaktadır.³²

Üçüncü bölümde de 1986 yılında Vealey tarafından spora özgü olarak geliştirilen Sürekli Sportif Güven Envanteri (SSGE) kullanılmıştır (Ek-4). Ölçekte 13 soru maddesi bulunmaktadır. SSGE tek faktörlü bir yapıya sahiptir. SSGE'nin Türkiye'ye uyarlaması Engür ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Sürekli sportif güven envanterinin örnekleme uygulanmasından elde edilen verilere madde analizi ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.86 Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayıları 0.92 elde edilmiştir.⁷¹

3.3. İstatistik Analizi

Sporculardan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 20.0 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistiksel analizler uygulanmıştır. Sporcuların demografik özelliklerinin saptanması için frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit etmek için Shapiro Wilk testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif

güven arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet, spor türü (bireysel, takım), spor tipi (temaslı, temassız) ve millilik durumuna (milli, milli değil) göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T-Testi, sporcuların spor yaşı, yaş grupları (bilişsel özel alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu için LSD testi uygulanmıştır.) ve millilik süreleri değişkenine göre incelemek için de One-Way ANOVA ile LSD testi uygulanmıştır. Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ($p \leq 0.05$) olarak alınmıştır.

3.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Alt Etik Kurul Kararı ile 23.02.2016 tarihli izin alındı.

Araştırmada gönüllü katılıma önem verildi. Ayrıca, araştırmanın amacı ve elde edilen sonuçların hangi amaçlarla kullanılacağı sporculara açıklandıktan sonra onayları alındı. Araştırmaya katılan sporcuların, kendileri ile ilgili bilgilerin başkalarına açıklanmayacağı konusunda açıklama yapıldı ve “gizlilik ilkesine” uyuldu.

4. BULGULAR

Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya ait analiz bulguları aşağıda verilmiştir

Tablo 4.1. Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları

		(F)	%
Cinsiyet	Kadın	74	36.1
	Erkek	131	63.9
Yaş	18-21	99	48.3
	22-25	93	45.4
	26 ve üzeri	13	6.3
Spor Dalı	Buz Hokeyi	94	45.9
	Curling	35	17.1
	Snowboard	34	16.6
	Alp Disiplini	9	4.4
	Kayaklı Koşu	18	8.8
	Kayak	15	7.2
Spor Türü	Bireysel	74	36.1
	Takım	131	63.9
Spor Tipi	Temaslı	94	45.9
	Temassız	111	54.1
Spor Yılı	1-5	124	60.5
	6-10	57	27.8
	11 ve üzeri	24	11.7
Milli Olma	Milli	84	40.9
Durumu	Milli Değil	121	59.1

Tablo 4.1’de sporcuların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %36.1’ini kadınlar oluştururken, %63.9’ unu erkek sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların yaşlarına göre dağılımına bakıldığında %48.3’ünü 18-21 yaş arası, %45.4’ünü 22-24 yaş arası, %6.3’ ünü ise 25 ve üzeri yaş oluşturmaktadır.

Sporcuların hangi spor dalı ile uğraştığı sorulduğunda; %45.9'u buz hokeyi, %17.1'i curling, %16.6'sı snowboard, %4.4'ü alp disiplini, %8.8'i kayaklı koşu ve %7.2'si kayak olduğunu söylemişlerdir. Yapılan sporun türüne göre sınıflandırıldığında; %36.1'ini bireysel, %63.9'u ise takım olduğu görülmektedir. Sporcuların yaptıkları spor tipi çeşidine göre %45.9'unu temaslı, %54.1' ini ise temassız oluşturmaktadır. Yapılan sporun yıllara göre dağılımında ise %60.5'ini 1-5 yıl arası, %27.8'ini 6-10 yıl arası, %11.7'sini 11 ve üzeri yıllar oluşturmuştur. Sporcuların milli olma durumuna bakıldığında %40.9'u milli, %59.1'i milli olmayan sporculardan oluşmuştur.

Tablo 4.2. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişkiler ile ilgili korelasyon analiz sonuçları

		Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	Bilişsel Özel	Bilişsel Genel
Motivasyonel Özel		-				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	P r	.000* .671	-			
Motivasyonel Genel Ustalık	P r	.000* .663	.000* .598	-		
Bilişsel Özel	P r	.000* .620	.000* .686	.000* .791	-	
Bilişsel Genel	P r	.000* .686	.000* .630	.000* .842	.000* .862	-
Sportif Güven	P r	.000* .521	.000* .417	.000* .644	.000* .646	.000* .668

(*) $p \leq 0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 4.2'deki korelasyon katsayıları bulunmuştur. Tablo 4.2'deki verilere göre, sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.05$).

Tablo 4.3. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Kadın	74	5.06	1.45	1.224	.222
	Erkek	131	5.29	1.18		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	74	4.93	.86	1.242	.216
	Erkek	131	5.12	1.10		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	74	5.51	.96	-.525	.600
	Erkek	131	5.58	.92		
Bilişsel Özel	Kadın	74	5.29	1.03	1.633	.104
	Erkek	131	5.51	.87		
Bilişsel Genel	Kadın	74	5.29	.97	1.611	.109
	Erkek	131	5.51	.91		
Sportif Güven	Kadın	74	6.85	1.36	1.909	.058
	Erkek	131	7.19	1.12		

(*)p<0.05

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.3'teki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 4.4. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre sonuçları

	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Bireysel	74	5.27	1.24	.469	.640
	Takım	131	5.18	1.31		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel	74	5.11	1.15	.573	.567
	Takım	131	5.02	.95		
Motivasyonel Genel Uсталık	Bireysel	74	5.52	1.00	-.525	.600
	Takım	131	5.58	.907		
Bilişsel Özel	Bireysel	74	5.40	.94	.640	.523
	Takım	131	5.51	.93		
Bilişsel Genel	Bireysel	74	5.50	.92	.742	.459
	Takım	131	5.40	.94		
Sportif Güven	Bireysel	74	7.15	1.26	.666	.506
	Takım	131	7.03	1.19		

(*)p<0.05

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulamıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.4'teki sonuçlar bulunmuştur. Verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.5. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre sonuçları

	Spor Tipi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Temaslı	94	5.15	1.36	-.597	.551
	Temassız	111	5.26	1.22		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Temaslı	94	4.98	.92	-.875	.382
	Temassız	111	5.11	1.11		
Motivasyonel Genel Uсталık	Temaslı	94	5.57	.95	.251	.802
	Temassız	111	5.54	.93		
Bilişsel Özel	Temaslı	94	5.41	.96	-.329	.743
	Temassız	111	5.45	.91		
Bilişsel Genel	Temaslı	94	5.40	.97	-.464	.643
	Temassız	111	5.46	.91		
Sportif Güven	Temaslı	94	6.99	1.22	-.844	.400
	Temassız	111	7.14	1.21		

(*)p<0.05

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre verileri incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulamıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.5'deki sonuçlar tespit edilmiştir. Bu verilerin sonuçlarına göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre sonuçları

	Millilik Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyonel Özel	Milli	84	5.68	.94	4.559	.000
	Milli değil	121	4.88	1.39		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Milli	84	5.36	.92	3.673	.000
	Milli değil	121	4.84	1.04		
Motivasyonel Genel Uсталık	Milli	84	5.75	.92	2.490	.000
	Milli değil	121	5.42	.93		
Bilişsel Özel	Milli	84	5.77	.84	4.583	.000
	Milli değil	121	5.19	.93		
Bilişsel Genel	Milli	84	5.71	.88	3.619	.000
	Milli değil	121	5.24	.92		
Sportif Güven	Milli	84	7.56	1.17	5.097	.000
	Milli değil	121	6.73	1.13		

(*)p<0.05

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T- Testi testi uygulanmıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik durumuna göre t-testi sonuçları incelendiğinde Tablo 4.6'daki sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Motivasyonel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.68$, $Ss.=0.94$) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.88$, $Ss.=1.39$) yüksek olduğu görülmüştür. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.36$, $Ss.=0.92$) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=4.84$, $Ss.=1.04$) yüksek olduğu gözlenmiştir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının ($\bar{X}=5.75$, $Ss.=0.92$) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından ($\bar{X}=5.42$, $Ss.=0.93$)

yüksek olduğu gözlenmiştir. Bilişsel özel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının (\bar{X} =5.77, Ss.=0.84) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından (\bar{X} =5.19, Ss.=0.93) yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel genel alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının (\bar{X} =5.71, Ss.=0.88) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından (\bar{X} =5.24, Ss.=0.92) yüksek olduğu görülmüştür. Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının (\bar{X} =7.56, Ss.=1.17) milli olmayan sporcuların puan ortalamasından (\bar{X} =6.73, Ss.=1.13) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından aralarındaki fark

	Spor Yaşı	N	\bar{X}	Ss.	F	p	Fark
Motivasyonel Özel	a.1-5 yıl	124	5.22	1.32	2.842	.061	-
	b.6-10 yıl	57	4.98	1.19			
	c.11 yıl ve üzeri	24	5.72	1.18			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a.1-5 yıl	124	5.01	1.01	.883	.415	-
	b. 6-10 yıl	57	5.03	.97			
	c. 11 yıl ve üzeri	24	5.31	1.19			
Motivasyonel Genel Ustalık	a. 1-5 yıl	124	5.56	.91	1.711	.183	-
	b. 6-10 yıl	57	5.43	.92			
	c. 11 yıl ve üzeri	24	5.86	1.10			
Bilişsel Özel	a. 1-5 yıl	124	5.38	.95	1.676	.190	-
	b. 6-10 yıl	57	5.39	.86			
	c. 11 yıl ve üzeri	24	5.76	.99			
Bilişsel Genel	a. 1-5 yıl	124	5.40	.94	2.179	.116	-
	b. 6-10 yıl	57	5.35	.92			
	c. 11 yıl ve üzeri	24	5.80	.87			
Sportif Güven	a. 1-5 yıl	124	7.08	1.16	0.903	.407	-
	b. 6-10 yıl	57	6.94	1.24			
	c. 11 yıl ve üzeri	24	7,34	1.44			

(*)p<0.05

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanlarının spor yaşı değişkenine göre incelemek için One-Way ANOVA testi uygulamıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından aralarındaki farka göre One-Way ANOVA testi incelendiğinde Tablo 4.7'deki verilere ulaşılmıştır. Bu veri analizlerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından aralarında herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Ayrıca imgelemenin tüm alt boyutlarına bakıldığında 11 ve üzeri yıllarda en yüksek değerlere sahiptir. Aynı sonuçlar sportif güven içinde söylenebilir.

Tablo 4.8. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin sporcuların yaş grupları açısından aralarındaki fark

		N	\bar{X}	Ss.	F	p	Fark
Motivasyonel Özel	a.18-21 yaş	99	5.13	1.27			
	b.22-25 yaş	93	5.32	1.25	.631	.533	-
	c.26 yaş ve üzeri	13	5.03	1.67			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a.18-21 yaş	99	4.98	1.09			
	b. 22-25 yaş	93	5.11	.91	.530	.589	-
	c. 26 yaş ve üzeri	13	5.19	1.32			
Motivasyonel Genel Uсталık	a. 18-21 yaş	99	5.43	.92			
	b. 22-25 yaş	93	5.63	.95	2.833	.061	-
	c. 26 yaş ve üzeri	13	6.02	.84			
Bilişsel Özel	a. 18-21 yaş	99	5.29	.94			
	b. 22-25 yaş	93	5.51	.93	3.185	.043	c>a
	c. 26 yaş ve üzeri	13	5.92	.80			
Bilişsel Genel	a. 18-21 yaş	99	5.30	.93			
	b. 22-25 yaş	93	5.52	.95	2.527	.082	-
	c. 26 yaş ve üzeri	13	5.83	.67			
Sportif Güven	a. 18-21 yaş	99	6.89	1.16			
	b. 22-25 yaş	93	7.27	1.21	2.348	.098	-
	c. 26 yaş ve üzeri	13	7.04	1.51			

(*) $p<0.05$

Sporcuların yaş gruplarıyla sportif güven ile sporda imgeleme alt boyutları açısından aralarındaki fark değişkenine göre incelemek için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Sporcuların yaş grupları ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından aralarındaki farka göre One-Way ANOVA testi incelendiğinde Tablo 4.8'deki sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre bilişsel özel alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farkın bilişsel özel alt boyutunun hangi kategoriler arasında olduğunu saptamak için LSD testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucu bilişsel özel alt boyutunda 26 yaş ve üzerinde olan sporcuların bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının ($\bar{X}=5.92$, $Ss.=0.80$) 18-21 yaş arası olan bireylerin bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasından ($\bar{X}=5.29$, $Ss=0.94$) yüksek olduğu görülmüştür ($c>a$). İmgelemenin diğer alt boyutları ile sportif güvenin sporcuların yaş grupları ile anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.9. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin millilik süreleri açısından aralarındaki fark

		N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
Motivasyonel Özel	a. 1-3 yıl	33	5.74	.75	.205	.892	-
	b. 4-6 yıl	18	5.63	1.12			
	c. 7-9 yıl	3	6.00	.00			
	d. 10 ve üzeri	30	5.62	1.07			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a. 1-3 yıl	33	5.31	.76	1.257	.295	-
	b. 4-6 yıl	18	5.14	1.10			
	c. 7-9 yıl	3	6.16	.44			
	d. 10 ve üzeri	30	5.47	.98			
Motivasyonel Genel Ustalık	a. 1-3 yıl	33	5.75	.91	.264	.851	-
	b. 4-6 yıl	18	5.73	.93			
	c. 7-9 yıl	3	6.22	.34			
	d. 10 ve üzeri	30	5.72	.99			
Bilişsel Özel	a. 1-3 yıl	33	5.72	.78	.418	.740	-
	b. 4-6 yıl	18	5.83	.83			
	c. 7-9 yıl	3	6.27	.38			
	d. 10 ve üzeri	30	5.76	.95			
Bilişsel Genel	a. 1-3 yıl	33	5.73	.70	.455	.715	-
	b. 4-6 yıl	18	5.65	1.00			
	c. 7-9 yıl	3	6.27	.419			
	d. 10 ve üzeri	30	5.66	1.03			
Sportif Güven	a. 1-3 yıl	33	7.54	1.18	1.021	.388	-
	b. 4-6 yıl	18	7.66	1.23			
	c. 7-9 yıl	3	8.64	.34			
	d. 10 ve üzeri	30	7.42	1.17			

(*) $p<0.05$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin millilik süreleri açısından aralarındaki fark değişkenine göre incelemek için One-Way ANOVA testi uygulamıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin millilik süreleri açısından aralarındaki farka göre One-Way ANOVA testi incelendiğinde Tablo 4.9' daki sonuçlara ulaşılmıştır. Bu verilere göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin millilik süreleri açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Fakat yapılan analizler sonucu sporda imgeleme alt boyutlarının hepsindeki 7-9 yıldıki ortalama en yüksek, 10 ve üzeri ortalamaları en düşüktür. Bu veri sonuçları gösteriyorki sporcuların 7-9 yıllarında maksimum seviyeye ulaştıkları 10 ve üzeri yıllarda ise bu maksimum seviyeyi koruyamadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

Sporcu performansında öz güvenin bilişsel belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur.¹⁴⁻¹⁶ Bu nedenle, sporcular yaşadıkları sakatlanma sonrası spora geri döndükleri zaman, kaybettikleri özgüvenden, vücudunun sakatlanan parçasından ve yaşadıkları stresten kaynaklı becerilerini sergilemek için daha az inança sahiptirler.¹⁷ İmgeleme, yaşanan bu kaygıların ve stresin minimal düzeyde olmasına destek olabilir.¹⁷ Bu çalışmadaki verilerin korelasyon analizi sonucuna göre sporcuların imgeleme düzeyi arttıkça sportif güvenleri de artmaktadır. Bu da gösteriyor ki imgeleme ile sportif güven arasında pozitif bir anlamlılık vardır. Bu çalışmaya destek olarak Vurgun'un çalışma sonuçları da aynı yönde pozitif bir anlamlılık göstermektedir.³² Bu veri sonuçlarına göre sporcuların imgelemeyi kullandıklarında kendilerine güvenleri de artmaktadır.

Verilerin Independent-Samples t-Testi sonuçlarına göre sporda imgeleme ölçeği alt boyutlarından; motivasyonel özel (MS), motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A), motivasyonel genel ustalık (MG-M), bilişsel özel (CS) ve bilişsel genel (CG) ile sportif güven arasındaki puanların kadın-erkek durumuna göre farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).Yapılan çalışmalara bakıldığında Şahin³³ tarafından yapılan çalışmada imgelemenin tüm alt boyutlarının bulguları ($p>.05$) yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin⁹⁸ çalışmasında ise motivasyonel özel imgeleme alt boyutu haricindeki tüm bulguları yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bayköse'nin 2014 yılında belirttiği üzere, sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğer cinsiyete göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir delil olmamakla beraber, kadın-erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda çok az farklılıkların kaynaklarda olduğu belirtilmiştir.¹¹ Bu çok az farklılık cinsiyet bağlamında anlamlılık arz etmediği için bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bir başka araştırmada; Barr ve Hall sporcuların imgeleme kullanımlarının cinsiyet katagorisin de minimal bir bağlantı

olduğunu bulmuşlardır fakat cinsiyete göre imgeleme oranlarının aynı düzeyde olduğunu belirtmektedirler.^{99,100} Bu çalışmada yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Erdoğan'ın¹⁰¹ 2007 yılındaki çalışmasında sporcuların cinsiyetlerine göre puanları karşılaştırıldığında sadece motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı bir ayırım bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılığa göre kadın sporcuların erkek sporculara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada motivasyonel genel uyarılmışlık değeri hariç yapılan çalışmayı desteklemektedir. Bu veriler gösteriyor ki sporun sadece erkeklere özgü bir aktivite olmadığını her geçen gün kadın sporcuların spordaki performanslarını arttırdıklarını ve bundan dolayı artık sporda cinsiyet kavramında farklılığın eskisi gibi olmadığını düşünebiliriz. Bu araştırmanın sonucu kadın ve erkeklerin fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullandıklarını göstermektedir.

Vurgun'un³² 2010 yılında yapmış olduğu çalışma sonucuna göre kadınların imgeleme düzeyleri erkeklere göre daha fazla çıkarken "motivasyonel özel imgeleme" erkeklerin ortalama değerleri kadınlarınkinden daha fazla çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucu yapılan çalışmayla çelişmektedir. Kızıldağ'ın⁹ 2007 yılında yaptığı çalışmaya göre sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyut değerlerinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi verilerinde kadın sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan daha yüksek ve anlamlı verilere sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmanın verilerine göre cinsiyetler arası eşitliğin olmadığını belirtmektedir. Bu veri sonuçlarına göre yapılan çalışmayla çelişmektedir.

Bu çalışmadaki verilere göre sportif güvenin cinsiyete göre ortalamalarına bakıldığında kadınların ($\bar{X}=6.85$) erkeklerin ise ($\bar{X}=7.19$) olduğu bulunmuştur. Bu verilere göre cinsiyette anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sportif güvenle

yapılan çalışmalara bakıldığında Yıldırım'ın¹⁰² 2013 yılındaki verilerine göre kadın öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 81.80; erkek öğrencilerin ise 79.10 olarak elde edilmiş; gözlenen iki ortalama arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada yapılan çalışmayı desteklemektedir. Lirgg'in¹⁰³ 1991 yılında yaptığı çalışmaya göre farklı branşlar da cinsiyetin sportif güvenle ilişkisinin olabileceğini düşünmesine rağmen çalışmasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmayı desteklemesi açısından spor branşlarının erkeğe veya kadına özgü olarak algılanmaması, sürekli kendine güven düzeylerinde bir fark olmaması yönünden anlamlıdır. Bu veriler gösteriyor ki erkek ve kadın arasındaki algılama farkının daha önceki dönemlere oranla azalması ve erkek sporu gibi kalıplaşmış düşüncelerin değişmesi de kendine güven farkının ortadan kalkması yönünden oldukça anlamlıdır. Tüm bu veriler ışığında da spor branşının erkeğe veya kadına özgü algılanmaması ya da cinsiyetin önemli olmadığı durumlarda kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerine göre sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne (bireysel, takım) göre anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Ağılönü'n¹⁰⁴ 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre hayal etme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Şahin'in³³ 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında spor türü değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir fark gözlenirken ($p < 0.05$) motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında spor türü açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0.05$). Bu çalışmanın sonuçları da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Gregg ve Hall'ün¹⁰⁵ 2006 yılında

yaptığı çalışmaya göre bireysel sporlar, takım sporlarına göre imgeleme kullanışı açısından daha baskın bir rol oynamaktadır. Bu nedenle bu veri sonuçları yapılan çalışmayla çelişmektedir. Erdoğan'ın¹⁰¹ 2007 yılında yaptığı çalışmaya göre takım halinde yada bireysel olarak spor yapan sporcuların spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Bireysel spor yapan sporcuların aldıkları puanlar takım sporlarıyla uğrasan sporcularinkinden yüksek çıkmıştır. Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayla örtüşmemektedir. Liu'nun¹⁰⁶ 1999 yılında yaptığı çalışmada voleybolcuların grup ve bireysel olarak özel becerileri imgelemenin tesirlerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada birey olarak hayal etme ile grupsal olarak hayal etme arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu nedenle bu çalışma yapılan çalışmanın spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olması sebebiyle yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bu veriler ışığında diyebiliriz ki spor türü açısından curling ideal bir branştır. Çünkü curling bir takım sporu olmasına rağmen her atışın bireysel olması ve sporcuların atışı yaparken de bireysel olarak karar vermeleri nedeniyle bu çalışmamızda spor türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Spor türü açısından sportif güvene baktığımızda ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmemiştir. Yani bireysel ya da takım halinde oynanan sporlarda sportif güven aynı oranda kullanılmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalara baktığımız da ise Yıldırım'ın¹⁰² 2013 yılında yaptığı çalışmaya göre branşlar arasındaki sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ortalama puanların genelde takım sporlarında yüksek çıkmıştır. Bu veri sonucu, yapılan çalışmayı desteklememektedir. Bu çalışmada sporcuların spor türüne göre sportif güvende anlamlı bir farklılığın olmamasının nedeninin curling branşından kaynaklandığını düşünebiliriz.

Independent-Samples t-Testi sonucu verilerimize göre sporda imgeleme alt boyutları ve sportif güven arasındaki puanlarının millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p \leq 0.05$). Bu verilerin sonucuna göre sporda imgeleme alt boyutlarının hepsinde milli olan sporcuların milli olmayanlara göre puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Yapılan diğer çalışmalara baktığımızda ise Şahin' in³³ 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık varken ($p < 0.05$), diğer alt boyutlarında sayısal olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Bu veriler yapılan çalışmayı desteklemektedir. Salmon ve Ark.'nın¹⁰⁰ 1994 yılında yaptığı çalışmaya göre elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır.¹⁰⁰ Bu nedenle bu çalışma da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Görülüyor ki tecrübe düzeyi ile imgelemenin kullanılma sıklığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Elit sporcuların imgelemeyi çok fazla kullandıkları bilinmektedir. Örneğin, Orlick ve Partington tarafından çalışılan 1984 Kanadalı olimpiyat atletlerinin % 99'u hayal etmeyi kullandığını ve bunu sürekli, sistemli bir şekilde yapmaya hevesli olduklarını belirtmişlerdir. Elit düzeydeki çalıştırıcılar ve spor adamları da imgelemeyi sık sık kullandıklarını belirtmektedirler.⁶⁷⁻⁶⁹ Ramezani'n¹⁰⁷ 2009 yılında yaptığı çalışmasına göre profesyonel ve amatör voleybol oyuncularına uygulanan araştırmada antrenmanlarda imgeleme kullanımı sayesinde oyuncuların bireysel hareket ve özgüvenlerini arttırdığını belirtmişlerdir. İki grup arasındaki verimliliğin gözle görülür olduğunu göstermiştir. Elit sporcular hayal etmeyi kullanmaktalar ve sporcuların hayal etmeyi spor ve çalışmalarda nasıl ve niçin kullandıklarına ilişkin araştırmalar gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Vurgun' nun³² 2010 yılında yaptığı çalışmaya göre milli olan ve milli olmayan sporcuların hayal etme

seviyelerinde farklılık bulunmamıştır. Ama kadın-erkeğe göre incelendiğinde milli olan kadın sporcuların tüm hayal etme düzeyleri milli olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkekler de ise bu durumun tam tersi saptanmıştır. Yapılan çalışmada milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre imgeleme düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle Vurgun'un verileri yapılan çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Sportif güvene baktığımızda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu da gösterir ki elit ya da usta sporcuların, elit ya da usta olmayan sporculara göre daha yüksek özgüvene sahiptirler. Bu çalışmaya paralel olarak Bull ve ark. 2005; Jones ve ark. 2002 yıllarında yaptıkları çalışma verilerine göre, uluslararası seviyedeki elit sporcuların, özgüveni zihinsel kaliteyi belirlemede en kritik mental yetenek olarak tanımlamaktadırlar.^{77,108}

Abma ve ark.¹⁰⁹ 2002 yılında, yaptığı yüksek ve düşük düzeyde sporda kendine inanan pist ve saha atletlerinin imgeleme içeriği ve imgeleme becerilerinde nasıl farklılaştıklarını araştırmak için yaptıkları çalışmada yüksek seviyede sporda kendine güven özelliğine sahip atletlerin sporda kendine daha az güvenen atletlerden her imgelem kategorisinin anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu veriler de yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Vurgun'un³² 2010 yılında yapmış olduğu çalışmanın verileri yapılan çalışmayla çelişmektedir. Vurgun'un³² 2010 yılındaki çalışmasına göre milli olan ve milli olmayan sporcuların sportif güven düzeyinde bir farklılık bulunmamıştır.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>.05$). Fakat yaptığımız çalışma sonucuna göre 11 yıl üzeri çalışan sporcuların hem imgeleme hem de sportif

güvenleri en yüksek değerlerde çıkmıştır. Bu çalışma gösteriyor ki profesyonellik arttıkça yani sporcuların sporla uğraşma süreleri arttıkça sporda imgeleme ve sportif güvenin de arttığını söyleyebiliriz. Yapılan çalışmaya paralel olarak; Şahin'in³³ 2014 yılındaki çalışmasına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyutlarında spor deneyimi değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken ($p<0.05$), diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Ağılönün¹⁰⁴ 2014 yılındaki çalışma sonucuna göre hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değerinin spor yapma yılı değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.001$). Hayal etme alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme değerleri ile spor yapma yılı ve bilişsel imgeleme değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Ayrıca motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel genel imgeleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Bu veri sonucuna göre Ağılönü'nün çalışması yaptığımız çalışmayı desteklemektedir. Erdoğan'ın¹⁰¹ 2009 yılında yaptığı çalışmaya göre bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre hayal etme puanları karşılaştırıldığında spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılıktan dolayı Erdoğan'ın¹⁰¹ yapmış olduğu çalışma yapılan çalışmayla örtüşmemektedir.

Sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat 11 ve üzeri spor yaşı olan sporcuların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmaya paralel olarak Çetinkaya'nın¹¹⁰ 2015 yılında yaptığı çalışmaya göre 10 yıl ve daha az ($\bar{X}= 4,24$) lisans süresine sahip olan sporcuların sürekli sportif kendine güven puanları 11-15 yıl ($\bar{X}= 4,26$) lisans süresine sahip olan sporcular ile 16 yıl ve daha fazla ($\bar{X}= 4,33$) lisans süresine sahip olan sporculardan daha düşüktür. Ancak katılımcıların sürekli sportif kendine güven düzeyleri ile lisans süresi arasında

anlamli fark bulunmadığı görülmüştür. Perry ve Williams'ın¹¹¹ 1998 yılında yaptığı çalışmaya göre katılımcıları yeni başlayan, orta ve ileri düzey olarak sınıflandırarak ileri düzey sporcuların kendilerine daha yüksek düzeyde inandıklarını bulmuşlardır. Bu bulgular yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Karagün'ün¹¹² 2014 yılında yaptığı çalışmanın sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir. Araştırmacı ilk spora başlama yılından itibaren başlayarak, 16 yıl ve üzeri şeklinde 48 kategorize ettiği araştırma grubunda en yüksek puanlara 10-12 yıl aralığında ulaşmıştır. Profesyonel spor hayatı açısından ise en yüksek puan aralığının 16 yıl ve üzeri şeklinde tespit etmiştir. Bu veri sonuçları gösteriyor ki sporculuk süresinin artmasıyla edinilen yaşantı ve tecrübelerin, sportif güven sağlamaya yönelik olumlu katkılar sağlayabileceğini düşünebiliriz.

Kişinin yaş grupları ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından One-Way ANOVA testi sonucumuza göre bilişsel özel alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucu bilişsel özel alt boyutunda 26 yaş ve üzerinde olan bireylerin bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının ($\bar{X}=5.92$) 18-21 yaş arası olan bireylerin bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasından ($\bar{X}=5.29$) yüksek olduğu görülmüştür ($c>a$). Sporda imgelemenin diğer alt boyutları ile sportif güven'in kişinin yaş grupları ile anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Vurgun'nun³² 2010 yılında yaptığı çalışmaya göre 21 ve 24 yaş aralığındaki sporcuların bilişsel özel ve bilişsel genel hayal etme düzeyleri 20 yaşın altındakilerden daha fazla bulunmuştur. Bu yaş gurubuna sahip sporcular bu hayal etme biçimlerini daha fazla kullanmaktadırlar bu nedenle bu çalışma yapılan çalışmayla örtüşmektedir. Erdoğan'ın¹⁰¹ 2009 yılında yaptığı çalışmaya göre yaş; bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında sayısal olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu araştırma sonucu da yapılan çalışmayı desteklemektedir. Çetinkaya'nın¹¹⁰ 2015 yılında yaptığı

çalışmaya göre araştırmaya katılan 20 yaş ve daha az, ($\bar{X}= 4,54$) 21-25 yaş, ($\bar{X}= 4,50$) 26-30 yaş, ($\bar{X}= 4,51$) 31 ve daha fazla yaş ($\bar{X}= 4,50$) aralığındaki sporcuların, sporcu kimlikleri puan dağılımlarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların sporcu kimliklerinin yaş grubuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bundan dolayı bu çalışma yapılan çalışmayı desteklemektedir. Diğer çalışmalara baktığımızda ise, yüksek düzeydeki deneyimli olan sporcular, kendilerinden daha düşük düzeyde deneyimli olan sporculara göre imgelemeyi daha çok kullandıklarını bildirmektedirler.^{58,99,100} Çalışmaya destekleyici olarak Ağlönü'n¹⁰⁴ 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre yaş ile hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme değeri ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,01$, $p<0,001$). Bir başka çalışmada ise Ungerleider, Golding, Porter ve Foster'in¹¹³ 1989 yılında yapmış olduğu çalışmada büyüklerde (30'dan 8'li yaşlara kadar) pist ve arazi sporcularının üst kavrama stratejilerini incelemişlerdir. Bu verilere göre genç sporcuların kendilerinden yaşça büyük sporculara göre hayal etmeyi daha çok kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır.¹¹³ Bu çalışma yapılan çalışmayla çelişmektedir.

Sporcuların sportif güven ile spor yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat veri sonuçlarına göre 22-25 yaş ($\bar{X}=7.27$) kategorisinde yer alan sporcuların sportif güven düzeyleri diğer kategorilere (18-21 yaş ($\bar{X}=6.89$), 26 yaş ve üzeri ($\bar{X}=7.04$) göre en yüksektir. Bu sonuçlar gösteriyor ki ilerleyen yaşla birlikte artan sportif becerilerin bireyde olumlu bir sportif güven algısı oluşturabileceğini düşünebiliriz. Çetinkaya' nın¹¹⁰ 2015 yılında yapmış olduğu çalışmaya göre; 26-30 yaş ($\bar{X}=4,34$) kategorisinde yer alan katılımcıların sürekli sportif güven düzeylerinin, 20 yaş ve daha altı ($\bar{X}=4,12$) kategorisinde yer alanların katılımcıların sürekli sportif kendine güven düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre 26-30 yaş kategoride yer alan katılımcıların puan dağılımlarının 20 yaş ve daha altı

kategorisinde yer alanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları da yapılan çalışmayı desteklemektedir.

Millilik süreleri ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından aralarındaki fark değişkenine göre incelemek için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Millilik süreleri ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu alanla ilgili olarak çok fazla çalışma olduğu söylenemez. Aslında sporcular kendi alanında her geçen gün daha da profesyonelleştikleri için millilik süresi arttıkça sportif güven ile sporda imgeleme arasında pozitif bir ilişki beklenmekteydi. Belki de milli sporcular, 7-9 yıllarında performansların da en üst seviyeye ulaştıkları, 10 ve üzeri yıllarda ise yeterli doyuma ulaştıkları için bir düşüş yaşanmış ya da performanslarını sürdürmede 10 ve üzeri yıllarda doruk noktaya ulaştıkları ve bu seviyede tutamadıkları için bir düşüş yaşanmış olabilir. Milli sporcular yeterli doyuma ulaştıktan sonra kış sporundan maddi olanaklar sağlamak için yani bu işten para kazanmak için de antrenörlüğe yönelmeyi tercih ettikleri için bir düşüş yaşanmış da olabilir. Aynı sonuçlar sportif güven için de görülmektedir yani 7-9 yıllarında en üst seviyede, 10 ve üzeri yıllarda ise sportif güvende düşüş yaşanmaktadır. Sporda imgeleme de düşündüklerimizin hepsini sportif güven içinde düşünebiliriz.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Kış sporu ile uğraşan sporcuların katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda;

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki korelasyon sonucuna göre pozitif bir ilişki vardır ($p<0.05$).

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların cinsiyete (bayan, erkek) göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur($p>0.05$).

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor türüne (bireysel, takım) göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanların spor tipine (temaslı, temassız) göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Sporda imgeleme alt boyutları ve sportif güven arasındaki puanlarının millilik değişkeni açısından incelenmiş ve bütün boyutlarda anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven sonuçlarına baktığımızda milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur.

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güvenin spor yaşı değişkeni açısından aralarında herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Kişinin yaş grupları ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından aralarındaki farka baktığımızda bilişsel özel alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucu bilişsel özel alt boyutunda 26 yaş ve üzerinde olan bireylerin bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının ($\bar{X}=5.92$), 18-21 yaş arası olan bireylerin bilişsel özel alt boyutundan aldıkları puan ortalamasından ($\bar{X}=5.29$) yüksek olduğu görülmüştür ($c>a$). Sporda imgelemenin diğer alt boyutları ile sportif güvenin kişinin yaş grupları ile anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Millilik süreleri ile sportif güven ve sporda imgeleme alt boyutları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Fakat yapılan analizler sonucu 7-9 yıllarında milli sporcuların ortalaması en yüksek 10 ve üzeri yıllarda ise en düşüktür. Buda milli sporcular için bir hüsrana verici bir durum olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının; cinsiyet, spor türü, spor tipi, spor yaşı, millilik süreleri arasında istatistik olarak pozitif yönlü ($p < 0.05$), millilik durumu ve yaş grupları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p \leq 0.05$).

İmgeleme sportif güveni arttırdığından antrenör ve sporcular için önemli bir kaynaktır. Bu nedenle bu çalışmaların antrenman programlarının içine konulması performansın artırılmasında önem kazanmaktadır.

Sporculara yönelik yapılacak olan imgeleme egzersizlerinde elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında cinsiyet farklılığının önem arz etmediği ve buna dayanarak karma gruplar halinde imgeleme egzersizleri yapılması önerilir.

Araştırmadan daha sağlıklı veriler elde etmek için daha geniş evrende yapılması önerilir.

Farklı branş grupları üzerinde imgeleme ile sportif güven arasında bir çalışma yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilir.

Millilik süreleri bakımından sporcularla daha büyük bir kitle ile çalışılarak bu verilerin doğru olup olmadığının güvenilirliği tekrar test edilmesi önerilir.

Bu alanda sonraki yıllarda yapılacak olan çalışmalarda, imgeleme düzeyi ile sportif güven arasında benzer yaş gruplarına sahip farklı örneklemelerde bir çalışma yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

1. Alıncak F. Ferdi ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, 2012.
2. Konter E. *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, 2003:7-37.
3. Akarçesme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2004.
4. Anshell MH. *Sport Psychology: From Theory to Practice Characteristics of Successful Athletes*, 5th Edition. UK, Pearson. Middle Tennessee State University, 2011.
5. Loehr JE. *Mental Toughness Training for Sports*, 1st ed. New York, The Stephen Grene Press, 1986: 10.
6. İkizler C, Karagözoğlu C. *Sporda Başarının Psikolojisi*, 3. Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1997: 119.
7. Konter E. *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, 1. Basım. Ankara, Bağırhan Yayınları, 1998: 41-45.
8. Konter E. *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*, 1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayınları, 1999: 49-155.
9. Kızıldağ E. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2007.
10. Morgan CT. Psikolojiye Giriş, İçinde: Karakaş S, (Çeviri editörü). *A Brief Introduction to Psychology*, 19. Baskı, Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları, 2011:417.

11. Hall CR. Handbook of Research on Sport Psychology. In: Singer RN, Hausenblas HA(eds.). *Imagery in Sport and Exercise*, 2nd ed. New York, John Willy Sons, 1993:538.
12. Weinberg S, Gould D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 5th ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2011:280- 283.
13. Vealey RS. Confidence in Sport. In: Brewer BW. (ed). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*, 1st ed. USA, Blackwell Publishing, 2009: 43-51.
14. Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Mack DE. The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta analytical review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2000, 71:280-294.
15. Craft LL, Magar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 2003, 25:44-65.
16. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 2003, 21:443-457.
17. Morris T, Spittle MP, Watt A. *Imagery in sport*, 1st ed. United States, Human Kinetics, 2005: 67-225.
18. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, 6(1):39-43.
19. Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*, 1. Baskı. Ankara, Topkar Matbaacılık, 2000:148-151.
20. Mirzeoğlu N. *Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 2003:64

21. Göral M. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, 1. Baskı. Isparta, Tuğra Ofset, 2001.
22. Özbekçi F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 1989.
23. Tiryaki Ş. *Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama*, 1. Basım. Ankara, Eylül Yayınları, 2000: 59-61.
24. Aracı H. *Okullarda Beden Eğitimi*, 1. Basım. Ankara, Bağırhan Yayın evi, 1999.
25. Feist J, Feist G, Roberts TA. *Theories of Personality*, 8th ed. USA, Mc Neese State University, 2012: 656.
26. Kuru E. Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2003, 23(1):175-191.
27. Paivio A. *Imagery and Verbal Processes*, 1st ed. New York, Holt, Rinehart, and Winston press, 1971: 149-210.
28. Moran AP. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. 1st ed. London, Routledge press, 2004.
29. Feltz DL, Landers DM. The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 1983, 2:211- 220.
30. Hale BD, Seiser L, Mcguire EJ, Weinrich E. Mental İmagery. In: Taylor J, Wilson G (eds). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*, 1st ed. USA, Versa press, 2005:119-132.
31. Hale BD. *Imagery Training: A Guide for Sports Coaches and Performers*, 4th ed. Leeds, UK: National Coaching Foundation Press, 2005.
32. Vurgun N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2010.
33. Şahin F. Takım ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Zihinde Canlandırma Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2014.
34. Beşiktaş MY. Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2005.
35. Jacobson E. Electrical measures of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Physiology*, 1930, 95:694-702.
36. Suinn RM. Psychology and sports performance principles and applications. In: Suinn RM (ed). *Psychology in Sport: Methods and Applications*, 1st ed. Minneapolis, Burgess Press, 1980: 26-36.
37. Suinn RM. *Seven Steps To Peak Performance*, 1st ed. Toronto, Hans Huber Publishers. 1986: 31-40.
38. Sackett RS. The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 1934, 10:376-395.
39. Akkarpat İ. Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknoloji Programı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2014.
40. Minas SC. Mental practice of a complex perceptual-motor skill. *Journal of Human Movement Studies*, 1980, 4:102-107.

41. Morris JA, Blount RE, Savage RE. Recovery of cytopathogenic agent from chimpanzee with coryza. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 1956, 92:544-549.
42. Ryan ED, Simons J. Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 1982, 4:41-51.
43. Gestalt psikolojisi. https://tr.wikipedia.org/wiki/Gestalt_psikolojisi Erişim Tarihi: 25 Haziran 2016.
44. Kavcar C, Oguzkan F, Sever S. *Türkçe Öğretimi*, 7.Baskı. Ankara, Engin Yayınevi, 2004:30.
45. Binbaşoğlu C. *İlkokuma ve Yazma Öğretimi*, 1.Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004:61.
46. Paivio A. *Mental Representations: A Dual Coding Approach*, 1st ed. New York, NY: Oxford University Press. 1986: 363.
47. Martin KA, Moritz SE, Hall CR. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 1999, 13:245-268.
48. Paivio A. Coding distinctions and repetition effects in memory. *Psychology of Learning and Motivation*, 1975, 9:179-215.
49. Murphy SM, Jowdy DP. Imagery and mental practice. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 1st ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1992:221-250.
50. Ahsen A. The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 1984, 8:15-42.
51. Peronnet F, Farah MJ. Mental rotation: an event-related potential study with a validated mental rotation task. *Brain & Cognition*, 1989, 9:279-288.
52. Rösler F, Heil M, Glowalla U. Monitoring retrieval from long-term memory by slow event-related brain potentials. *Psychophysiology*, 1983, 30:170-182.

53. Cunnington R, Lansek R, Bradshaw JL, Phillips JG. Movement related potentials in parkinson's disease: presence and predictability of temporal and spatial cues. *Brain*, 1995, 118:935-950.
54. Janssen JJ, Sheikh AA. Enhancing athletic performance through imagery: An overview. In: Sheikh AA, Korn ER (eds). *Imagery in Sports and Physical Performance*, 1st ed. Amityville, NY: Baywood Publishing Company, 1994: 1-22.
55. Hecker JE, Kaczor LM. Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1988, 10:363-373.
56. Callow N, Hardy L. Kinesthetic imagery and its interaction with visual imagery perspectives during the acquisition and retention of a short gymnastics sequence. *Journal of Sports Sciences*, 1997, 15(1):70-111.
57. Cox RH. *Sport Psychology Concepts and Applications*.5th ed. WCB, McGraw-Hill, 2011:172-180.
58. 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.
59. Melllieu SD, Hanton S. *Advances in Applied Sport Psychology.A Review*.1st ed. New York, Routledge, 2009: 365.
60. Holmes PS, Collins D. The pettlep approach to motor imagery: A functional equiva lence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, 13:60-83.
61. Holmes, P.S. Functional equivalence solutions for problems with motor imagery. In: Cockerill IM (ed). *Solutions in Sport Psychology*, 1st ed. London:Morgan. 2002:120-140.
62. Munroe KPR, Giacobbi CR, Hall C, Weinberg R. The four ws of imagery use.

- where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 2000, 14:119-137.
63. Murphy SM, Martin KA. The Use of Imagery in Sport. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2002:405-439.
 64. Watt AP, Morris T. The abstracts of the 33rd annual conference of the Australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, *Australian Journal of Psychology*, 1998, 50 (3):67-130.
 65. Watt AP, Morris T. Reliability, factor structure, and criterion validity of the Sport Imagery Ability Measure (SIAM). In: Proceedings of the 3rd international congress of the Asian South Pacific Association of Sport Psychology. *Asian-South Pacific Association of Sport Psychology*, 1999, 330-332.
 66. Watt AP, Morris T, Andersen MB. Issues in the development of a measure of imagery in sport. *Journal of Mental Imagery*, 2004, 28(3):149-180.
 67. Francesco C. Burke KL. Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 1997, 28:185-195.
 68. Gould D, Tammen V, Murphy SM, May J. An Examination of the U.S. olympic sport psychology consultants and the services they provide. *Sport Psychologist*, 1989, 3:300-312.
 69. Hall CR, Rodgers WM. Enhancing coaching effectiveness in figure skating through a mental-skills training program. *Sport Psychologist*, 1989, 4:1-10.
 70. Munroe KJ, Hall C, 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.
 71. Vealey RS. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. *Journal of Sport Psychology*, 1986, 8:221-246.

72. Mahoney MJ, Chapman BP. Mental and emotional skills training in sport. In: Spielberger CD (eds). *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1st ed. New York, Academic Press, 2004: 37-65.
73. Biçer T. *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*, 1.Baskı. İstanbul, Beyaz Yayınları, 1997:136-145.
74. Burton K, Platts B. *Building Self-Confidence for Dummies*. 1st ed. Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons, 2006: 282.
75. Akagündüz N. *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*, 1.Basım. İstanbul, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, 2006.
76. Vealey RS. Self-Confidence in Athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2004, 3:361-368.
77. Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, 17:209-227.
78. Beattie S, Hardy L, Savage J, Woodman T, Callow N. Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011, 12:184-191.
79. Manzo LG, Silva JM, Mink R. The carolina sport confidence inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, 13:260-274.
80. Scheier MF, Carver CS. On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 1993, 2:26-30.
81. Vealey RS, Hayashi S, Garner-Holman M, Giacobbi P. Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1998, 20:54-80.

82. Gould D, Hodge K, Peterson K, Giann J. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989,11:128-140.
83. Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*, 1st ed. John Wiley & Sons Ltd, 1996: 56-64.
84. Weinberg RS, Burton D, Yukelson D, Weigand D. Percieved goal-setting practices of olimpic athletes: an exploratory investigation. *The Sport psychologist*, 2000, 14:280,-296.
85. Acevedo EO, Dzewaltowski DA, Gill DL, Noble JM. Cognitive orientation of ultramarathoners. *The Sport Pshchologist*, 1992, 6:242-252.
86. Yeltepe H. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 1.Baskı. İstanbul, Epsilon Yayıncılık, 2007:42-50.
87. Gallucci NT. *Sport Psychology. Performance Enhancement Performance Inhibition, Individual, and Teams*,1st ed. Newyork: Copyrighted Material, 2008.169-190.
88. Woodman T, Hardy L. Stress and anxiety. İn: Singer RN, Hausenblas HA, Janella M (eds). *Handbook of Sport Psycholgy*, 2nd ed. New York, Wiley, 2001:290-318.
89. Beilock SL, Gray R. Why do athletes choke underpressure? In: Tenenbaum G, Eklund RC (eds). *Handbook of Sport Psycholgy*, 3nd ed. New Jersey, Wiley Canada, 2007:425-44.
90. Vealey RS. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 2001, 8:221-246.
91. Martens R, Vealey RS, Burtob D. *Competitive Anxiety in Sport*, 1st ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1990: 182-185.

92. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: NY: W. H. Freeman & Company. 1997.
93. Bandura A, Locke EA. Negative self-efficacy and goal effect revisited. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88:87-99.
94. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 2003, 21:443-457.
95. Gould D, Petlichkoff L, Simons J, Vevera M. Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 1987, 9:33-42.
96. Hardy L, Woodman T, Carrington S. Is self-confidence a bias factor in higher order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004, 26:359-368.
97. Woodman T, Akehurst S, Hardy L, Beattie S. Self confidence and performance: a little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010, 11:467-470.
98. Bayköse N. Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2014.
99. Barr K, Hall C. The use of imagery by rowers. international. *Journal of Sport Psychology*, 1992, 23:243-261.
100. Salmon J, Hall C, Halsam IR. The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1994, 6:116-133.
101. Erdoğan PD. Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009.

102. Yıldırım F. Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2013.
103. Lirgg CD. Gender differences in self-confidence in physical activity: a meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1991, 13:294-310.
104. Ağılönü Ö. Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2014.
105. Gregg M, Hall C. The relationship of skill Level and Age to the use of imagery by golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2006, 18(3):63-375.
106. Liu CK. the effect of group imagery training on special skills for volleyball, asian-elite level athletes, a case study, *The Sport Psychologist*. 1999, 5(2):67-75.
107. Ramezani N, Hoseyni M. The relationship between team cohesion collective-efficacy and performance on professional volleyball team, Brazilian. *Journal of Biomotrcity*, 2009,3:31-39.
108. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, 14:205-218.
109. Abma CL, Fry MD, Li Y, Relyea G. Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2002, 14(2):67-75.

110. Çetinkaya T. Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2015.
111. Perry J, Williams JM. Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 1998, 12:169-170
112. Karagün E. Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 2014, 11(2):744-753.
113. Ungerleider S, Golding JM, Porter K, Foster J. An Exploratory examination of cognitive strategies used by masters track and field athletes. *The Sport Psychologist*, 1989, 3:245-253.

EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Necla GÜNEŞ ERDOĞAN Doğum tarihi: 27.02.1988 Doğum Yeri: Şanlıurfa Medeni Hali: Evli, 1 Çocuk Uyruğu: T.C. Adres: Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Dalı Anabilim Dalı 25240 ERZURUM Tel: Faks: E-mail: necla_gunes_erdogan@hotmail.com
Eğitim
Lise: İmamoğlu Çok Programlı Lisesi (2004) Lisans: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (2010-2014) Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2015-2016) Doktora:
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce: Orta Almanca: Rusça:
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler

EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisinin olup olmadığını belirlemek için planlanan araştırmaya veri elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Siz sporcuların aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlgilerinize ve katkılarınıza teşekkür ederiz.

Üniversitenizin Adı:.....

Bölümünüz:.....

Sınıfınız:.....

Cinsiyetiniz : Kadın Erkek

Yaşınız :.....

Spor dalınız:

Kaç Yıldır Bu Sporu Yapıyorsunuz :.....

Oynuyorsanız Kulübünüz:.....

Olduysanız Millilik Sayınız:

EK-3. 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.	Bu imgeleme biçimini nadiren kullanırım							Bu imgeleme biçimini sıklıkla kullanırım						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2.Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3.Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
5.Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6.İyi performansımın dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7.Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8.Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9.Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10.Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11.Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12.Yapmış olduğum sportif etkinliklerle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müsabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onurheyecan duyma gibi)	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	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	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	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	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	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	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	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	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	1	2	3	4	5	6	7

EK-4. SÜREKLİ SPORTİF 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.

	<u>DÜŞÜK</u>			<u>ORTA</u>			<u>YÜKSEK</u>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Yarışma esnasında kritik karar verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Baskı altında performans gösterme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Başarılı stratejiler uygulama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Yeteri kadar konsantre olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve başarıyı sürdürme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Yarışma hedeflerinizi başarma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Sürekli biçimde başarılı olma yeteneğinize olan güvenini	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Yarışma sırasında başarılı biçimde düşünme ve tepki verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Yarışma için meydan okumaları karşılama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Müsabakalarda olaylar aleyhinize gelişirken bile başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Zayıf bir performans sergilerken sıçrama yapma (çıkış yapma) ve başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9

EK-5. ETİK KURUL ONAY FORMU

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ALT ETİK KURUL KARARI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Necla Güneş ERDOĞAN'ın "Kış Sporcularının Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması görüşüldü.

İlgilinin Yüksek Lisans tez çalışması alt etik kurulda onaylanarak mevcudun oybirliği ile karar verildi. 23.02.2016

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Başkanı	
Doç. Dr. İlhan ŞEN	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Başkan Yardımcısı	
Yrd.Doç. Dr. Orcan MIZRAK	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	
Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	
Yrd. Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR	Spor Bilimleri Fakültesi Etik Alt Kurul Üyesi	

EK-6. İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

İNTİHAL RAPORU BEYAN FORMU

Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans öğrencisi Necla Güneş ERDOĞAN'a ait “ **KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SPORDA İMGELEME İLE SPORTİF GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı tez için **Turnitin** programında yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdadır.

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz. 05 / 03/ 2019

Öğrenci Adı-Soyadı
Necla Güneş ERDOĞAN

İmza

Danışman Adı-Soyadı
Doç. Dr Süleyman Erim ERHAN

İmza

BENZERLİK ORANLARI:

GİRİŞ BÖLÜMÜ: % 0

GENEL BİLGİLER BÖLÜMÜ: % 9

MATERYAL VE METOT BÖLÜMÜ: % 10

BULGULAR BÖLÜMÜ: % 6

TARTIŞMA BÖLÜMÜ: % 9