



**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı**

**TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN SPORCULARIN ZİHİNDE  
CANLANDIRMA BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Filiz ŞAHİN**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Burdur, 2014**



**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı**

**TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN SPORCULARIN ZİHİNDE  
CANLANDIRMA BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Filiz ŞAHİN**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Burdur, 2014**

## KABUL ve ONAY SAYFASI

 <p>MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ</p>	<p>YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU</p>
--	--------------------------------------

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.12.2014 tarih ve 2014-89/2 Sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 26.12.2014 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Filiz ŞAHİN'in "TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN SPORCULARIN ZİHİNDE CANLANDIRMA BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Yrd.Doç.Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN

ÜYE: Yrd.Doç.Dr. Mustafa KILINÇ

ÜYE: Yrd.Doç.Dr. Oğuzhan DALKIRAN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

## BİLDİRİM SAYFASI

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

**Tarih /İmza**

**FİLİZ ŞAHİN**

## ÖZET

Takım Ve Bireysel Spor Yapan Sporcuların Zihinde Canlandırma Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Filiz ŞAHİN

Bu çalışmanın amacı; bazı değişkenler açısından spor yapan sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesidir.

Çalışmaya 140 kadın ( $X_{\text{yaş}} = 21,14 \pm 2,31$ ), 208 erkek ( $X_{\text{yaş}} = 23,33 \pm 2,28$ ) toplam 348 sporcu ( $X_{\text{yaş}} = 22,83 \pm 2,45$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Takım sporları ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, basketbol, voleybol, tenis, atletizm, bisiklet vb.) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi  $81,17 \pm 49,92$  aydır.

Araştırmanın amacına ulaşmak için Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlaması Vurgun (2010) tarafından yapılmış olan Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire - SIQ) ölçekleri kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, betimsel istatistik yöntemleri, Bağımsız Örneklerde t-testi ve One Way Anova testi analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız Örneklerde t-test ve One Way Anova testleri; sporcuların demografik değişkenlerine göre imgeleme düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi  $P < 0.05$  olarak alınmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken yaş, eğitim durumu, spor tipi, milli olma durumu ve spor deneyimi değişkenleri açısından ise istatistiksel anlamda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** İmgeleme, Zihinsel Antrenman, Zihinde Canlandırma

## ABSTRACT

Analyzing Imagery Skill Levels Of Athletes Who Are Doing Individual And Team Sport

Filiz ŞAHİN

Purpose of this to examine the athlete's imagery levels in terms of some variables.

348 athletes ( $X_{age}=22,83\pm2,45$ ) participated in this study voluntarily. (140 of these participants are female ( $X_{age}=21,14\pm2,31$ ); 208 of these are male ( $X_{age}=23,33\pm2,28$ ). Sport experience of athletes who are dealing with different branches of team and individual sports such as football, basketball, volleyball, tennis, athleticism, bike...etc is  $81,17\pm49,82$  months.

Sport imagery inventory. SIE and Sport Imagery questionnaire SIQ scales were used to reach aim of this study. These scales were developed by Hall et al (1998) and adapted to Turkey by Vurgun (2010).

Descriptive statistic methods were used to solve and comment the data, one way anova test analysis methods and t-test were used for independent samples.

T-test and one way anova tests for independent imagery levels according to their demographic factors. Analysis were made by SPSS programme and significance level was considered as  $P<0,05$ .

As a result of this study, while there isn't any difference in terms of gender and marital status, significant differences were observed in terms of age, educational status, sport type, being national athlete and sport experience.

**Key Words: Imagery, mental training, envisaining (imaging)**

## TEŞEKKÜR

Tezimin her aŐamasında yardımını esirgemeyen, bilgi, deneyim ve gürüşleriyle her zaman destek olan değerli danıŐmanım Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN'a teŐekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin yazım aŐamasında, düzenleme konusunda, tabloların yorumlanmasında, istatistiksel konularda sabır ve titizlikle bana katkı veren ve elindeki kaynakları benimle paylaşan Sayın Nazmi BAYKÖSE'ye teşekkür ederim.

Filiz ŞAHİN

BURDUR-2014



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	vi
ABSTRACT .....	vii
TEŞEKKÜR .....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiii
BÖLÜM 1 .....	1
<i>Giriş</i> .....	1
<i>1.1. Problem Durumu</i> .....	2
<i>1.2. Problem Cümlesi</i> .....	3
<i>1.2.1. Alt Problemler</i> .....	3
<i>1.3. Araştırmanın Önemi</i> .....	4
<i>1.4. Araştırmanın Amacı</i> .....	5
<i>1.5. Hipotez</i> .....	5
<i>1.6. Varsayımlar</i> .....	5
<i>1.7. Sınırlılıklar</i> .....	5
<i>1.8. Tanımlar</i> .....	5
BÖLÜM 2 .....	6
<i>Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar</i> .....	6
<i>2.1. Psikolojik Beceriler</i> .....	6
<i>2.1.1. Uyarılmışlık / Kaygı Kontrolü ve Stres Yönetimi</i> .....	6
<i>2.1.2. Konsantrasyon ve Dikkati Geliştirmek</i> .....	7
<i>2.1.3. Bireysel Farkındalığı Arttırmak</i> .....	7
<i>2.1.4. Özgüven ve Özyetkinlik</i> .....	8
<i>2.1.5. Motivasyon</i> .....	8
<i>2.1.6. Psikofizyolojik Yanıt</i> .....	8
<i>2.2. İmgeleme</i> .....	9
<i>2.3. İmgeleme ile İlgili Kuramlar</i> .....	9
<i>2.3.1. Psikonöromüsküler (Psyconeuromuscular) Kuram</i> .....	9
<i>2.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı</i> .....	10
<i>2.3.3. Psikolojik Beceri Kuramı</i> .....	11

2.3.4. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational ) Kuramı.....	11
2.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı.....	12
2.3.6. İkili Kodlama Kuramı.....	13
2.3.7. Dikkat-Uyarılma Kuramı.....	13
2.3.8. Yetkinlik Kuramı.....	14
2.4. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	14
2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli.....	14
2.4.2. Pettlep Modeli.....	16
2.4.3. Sporda İmgelemenin Dört "N"si (İmgeleme İçerik Modeli).....	17
2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli.....	19
2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli.....	21
2.5. İmgeleme Çeşitleri.....	22
2.5.1. İçsel İmgeleme.....	22
2.5.2. Dışsal İmgeleme.....	22
2.6. Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı.....	23
BÖLÜM 3.....	25
YÖNTEM.....	25
3.2. Araştırma Grubu.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.4. Sporda İmgeleme Envanteri- SGE.....	26
3.4.1. Bilişsel Genel İmgeleme.....	26
3.4.2. Bilişsel Özel İmgeleme.....	26
3.4.3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık.....	26
3.4.4. Motivasyonel Genel Uсталık (Uzmanlık).....	27
3.4.5. Motivasyonel Özel İmgeleme.....	27
3.4.6. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.5. Verilerin Toplanması.....	27
3.6. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM 4.....	28
BULGULAR.....	28
BÖLÜM 5.....	38

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	38
5.1. Sonuç.....	38
5.2. Öneriler.....	40
KAYNAKÇA .....	41
EKLER.....	44
Ek-1.....	44
Kişisel Bilgi Formu .....	44
Ek-2.....	45
SPORDA İMGELEME ÖLÇEĞİ.....	45
ÖZGEÇMİŞİM.....	47

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor türü.....	25
Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları .....	28
Tablo 3. Yaş Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları .....	29
Tablo 4. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	31
Tablo 5. Medeni Durum Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	32
Tablo 6. Yapılmakta Olan Spor Tipi Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları .....	33
Tablo 7. Milli Takında Görev Yapma Durumu Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları .....	34
Tablo 8. Spor Deneyimi Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	36

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1:İmgeleme Kullanımı Modelinin Sporla İlişkisi .....	16
Şekil 2: Motor İmgelemenin Pettlep Modeli.....	16
Şekil 3: İmgeleme İçerik Modeli.....	19
Şekil 4: Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli .....	20
Şekil 5: Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi .....	23

# BÖLÜM 1

## *Giriş*

Günümüzde yüksek performans isteyen spor branşlarında, sporcuların fiziksel özellikleri ve performanslarının üst seviyelerde olmasının başarıya ulaşmada ne kadar önemli bir etken ise düşünce süreçlerinin ve bu süreçler ile birlikte hayal kurma ve imgelemenin öneminin de bir o kadar etkili olduğunu görmekteyiz (Hall ve ark. 1997, Bayköse 2014).

İmgelemenin nasıl oluştuğu ve hangi özellikler ile birlikte etkili olduğu bilim insanları tarafından çalışılmış ve bu konu üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda imgelemenin başarının üst seviyelere ulaşmasında önemli bir rol oynadığı görülmüştür (Hall ve ark. 1997, Callow ve Hardy 2001, Taylor ve Wilson 2005, Bayköse 2014).

Spor müsabakalarından önce psikolojik olarak sporcular tarafından yapılan imgeleme antrenmanlarının yeri çok önemlidir. İmgeleme antrenmanlarının müsabakalar üzerindeki etkilerini ve başarı üzerine etkisini artırabilmek için bu imgeleme antrenmanları çeşitlendirilmeli ve yeni imgeleme antrenman yöntemleri hazırlanmalıdır.

Spor dünyası bireysel ya da takım sporları ayırt etmeksizin her zaman yüksek performans kavramı üzerinde yoğunlaştığı için sporcuların fizyolojik performanslarını en üst noktaya çıkarmaya çalışmakla birlikte sporcuların psikolojik performanslarını da en üst noktaya çıkarmaları gerekmektedir.

Buna bağlı olarak bu araştırmanın amacı takım sporları ve bireysel sporlarda farklı branşlarda mücadele eden sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesidir.

## **1.1. Problem Durumu**

İnsanlık tarihi boyunca sağlıklı bir yaşam, ilerleyen bir yaşa rağmen fizyolojik olarak genç ve dinamik kalabilmek için araştırmalar yapılmıştır. Doğumdan itibaren gelişerek biyolojik olarak büyüme içerisinde olan insan biyolojisi kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek, karşılaştığı psikolojik negatif durumlara karşısında pozitif yaklaşım gösterebilmek, doğru beslenme alışkanlığını edinebilmek ve sürekli hareketli olabilmek gibi etkenlerin kontrolünü elinde tutarak uzun bir yaşamın temel prensiplerini elinde tutmak istemiştir (Zorba, 2010).

Hareketli olmayan yaşantılar, kullanışlı olamayan çalışma ortamları ve stresin sonucunda oluşan fazla yüklenme bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarında dengesizlik ve bozulmalara neden olmaktadır (Özer ve Baltacı, 2008).

İmgeleme sözlük anlamı olarak “taklit etme” anlamına gelir. Yani duyuşal olayları (duyma, hissetme, görme, koklama, tatma vb.) o anda yaşanıyormuş gibi zihinde canlandırmak olarak da ifade edilebilir. Bireylerin çoğu imgelemeyi yaşadıklarını yeniden hatırlamak için kullanır.

İmgeleme, genelde dışarıdan gelen bir uyarı olmadığında bireyin elde ettiği bir deneyimdir. Bu deneyimler genelde bireylerin hafızasında oluşan ürünlerdir. Bu deneyimler birey tarafından içsel olarak çok net ve şeffaf bir şekilde hatırlanabilmektedir. Birey hatırlanan bu deneyimlerin üzerindeki kontrolü elinde tutabilir ve daha önce yaşadığı dışsal olayların üzerinde oynama yaparak şekillendirebilir (Kunter, 1999).

## **1.2. Problem Cümlesi**

Takım sporları ve bireysel sporlarda farklı branşlarda mücadele eden sporcuların imgeleme düzeyleri ile başarı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.2.1. Alt Problemler**

1. Araştırmaya katılan sporcuların kişisel nitelikleri nelerdir?
2. Sporcuların cinsiyet durumlarına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Sporcuların yaş durumlarına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Sporcuların eğitim durumlarına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Sporcuların medeni durumlarına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Sporcuların yapmakta olduğu spor branşına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Sporcuların milli takımda görev yapma durumlarına göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?
8. Sporcuların spor deneyimlerine göre imgeleme düzeyleri arasında fark var mıdır?



### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Spor müsabakaları ve egzersiz yapmada imgelemenin son dönem örnekleri, beceri öğrenimi ve gelişiminde en önemli etkenlerden birisi olmasının yanında, sporcu ve bireylerin etken olan davranışların hepsini iletirmek amacı ile kullandıkları görülmüştür. Sporda imgelemenin kullanılması ile ilgili çalışmalar, bireylerin hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için imgelemeyi kullandıkları görülmüştür(Hall, 1989).

Antrenörler ve sporcular imgelemeyi, performansı en iyiye çıkarabilmek için veya rakip karşısında uygulayacakları stratejiyi müsabaka öncesinde belirlemede kullanabilirler. Müsabaka esnasında uygulanacak olan performansı ortaya çıkarma ve müsabaka anında yaşanabilecek senaryolar; sporcunun performansını sahaya optimum yansıtabilmesi için uygulayacağı teknik ve taktik becerileri planlamasında ve doğru tercihleri seçebilmesinde etkin bir yardımcı olabilir.

Antrenörler, müsabaka esnasında karşılaşılabilecek problemler karşısındaki çözüm yolları ile ilgili kararları verirken imgelemeyi kullanabilirler. İmgeleme, antrenörlerin müsabakanın ilerleyen zamanlarını düşünmelerine katkı sağlamakta ve müsabaka sırasında taktik anlamda karşılaşılabilecekleri her türlü olası durumu analiz etmede yardım etmektedir (Morris ve ark., 2005).

Bunların yanı sıra müsabakalarda karşılan sakatlıkların ardından, spora geri dönüşü takiben her sporcunun yaşadığı özgüven kaybı, sakatlık geçirilen bölgenin vermiş olduğu yeteneklerini tekrar uygulama konusunda sporcular güven eksikliği yaşamaktadırlar. İmgeleme, tüm bu gücün eksikli ve kaygıların aşılmasına yardımcı olmaktadır (Morris ve ark., 2005).

Bu çalışmanın, takım sporları ve bireysel sporlarda farklı branşlarda mücadele eden sporcuların imgeleme düzeyleri ile başarı düzeylerinin arasındaki ilişkiyi ele alarak, imgelemenin spor müsabakalarında alınan başarıların artırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı takım sporları ve bireysel sporlarda farklı branşlarda m¼cadele eden sporcuların imgeleme d¼zeylerinin incelenerek sporcu ve antren¼rlere m¼sabakalarda ve antrenmanlarda imgelemenin önemini aktarmaktır.

#### **1.5. Hipotez**

Araştırmanın hipotezi; takım sporları ve bireysel sporlarda farklı branşlarda m¼cadele eden sporcular imgeleme d¼zeylerinden etkilenmektedir.

#### **1.6. Varsayımlar**

Bu araştırmada varsayım olarak;

- Literat¼rde elde edilen bulgular yeterli,
- Katılımcıların anket formuna içen yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

#### **1.7. Sınırlılıklar**

2013-2014 sezonunda aktif olarak Burdur, Ankara, Konya ve Antalya illerinde spor yapmakta olan sporcular ile sınırlıdır.

#### **1.8. Tanımlar**

İmgeleme: herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, sadece planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırarak yeni bir hareketin öğretilmesi veya daha önceden bilinen bir hareketin m¼kemmel hale getirilmesi sürecidir (İkizler ve Karag¼zoęlu, 1997).

## BÖLÜM 2

### *Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar*

#### *2.1. Psikolojik Beceriler*

İmgelemenin kullanımı üzerine yapılan vurgulamalar, spor müsabakalarında ve antrenmanlarda gösterilen fizyolojik performans ile ilgili faktörlere yönelik olmuştur. Bununla birlikte imgeleme, bireylerin psikolojik performansları üzerinde de etkili olabilir. Sporcular konsantrasyonlarını, güvenlerini, motivasyonlarını ve kaygı durumlarını da kontrol etmeyi imgeleme ile öğrenebilir ve geliştirebilirler.

##### *2.1.1. Uyarılmışlık / Kaygı Kontrolü ve Stres Yönetimi*

Uyarılmışlık düzeyini artırmak veya azaltmak için imgeleme kullanılabilir. Örnek olarak büyük bir taraftar topluluğu önünde öfke dolu bir performans sergileyen bir sporcu gibi, sporcuyu öfkelenmeye yönlendiren senaryolar müsabakadan önce uyarılmışlık düzeyini artırmak için de kullanılabilir. İmgeleme, başarılı bir performansı, zihinde canlandırılan rahatlatıcı senaryolar ya da vücuttaki kassal gerginlik kaygı düzeyini en aza indirebilir. Bunlarla birlikte imgeleme; sporcuların uygulamayı düşündükleri hareketler veya taktiklerle ilgili bir plan oluşturmalarını, oluşturdukları planları başarıyla zihinlerinde düşünmelerini ve canlandırmalarına yardımcı olarak kaygı düzeyini tetikleyen problemler ve durumlarla başa çıkmalarına yardım edebilir. Bireylerin günlük yaşantılarının bir parçası olan spor, çalışma ortamından veya öğrenim gördükleri kurumların beklentilerinden kaynaklanan stres ile başa çıkmada kullanılabilir.

Bir örnek vererek açıklayacak olursak; müsabaka öncesi veya sırasında somatik kaygı problemi olan bir müsabaka sporcusu titreyen kolları ile yüksek bir efor sergilemede sıkıntı çekebilir. Atış hakkını kullanan sporcu kendini, bembeyaz kumların üzerinde, dalga seslerinin kıyı ile bulunduğu bir yerde kendisine huzur ve rahatlama veren sıcak güneşe karşıymış gibi huzurlu ve dinlendirici bir yerde düşünebilir. Kaygı bilişsel olduğunda performans ile ilgili bireysel kuşkularda artış ve vücudun verdiği tepkilere neden olmamak, imgelemeyi uygulayan bireyin performans düzeyi ile birlikte başarılı bir şekilde üstesinden gelebildiği anları düşünmek kaygı düzeyini en aza indirebilir (Morris ve ark., 2005).

### **2.1.2. Konsantrasyon ve Dikkati Geliştirmek**

İmgeleme; műsabaka ve antrenman sırasında sporcuların yapacak oldukları harekete ve taktiğe odaklanmalarında, dikkat dağınıklığında ise tekrar toparlanıp dikkatlerini tekrar odaklamalarında yardımcı olabilir. Dikkatlerini toparlayıp tekrar odaklanmalarında sporcular devam eden anlardaki performanslarının önemli etkilerini dűřünebilirler.

Performans sűresince odaklanmayı űĐrenmek iĐin sporcular; mevcut olan tűm potansiyel kaygı nedenlerini ve bir sonraki performansını dűřünebilir ve bu sebepler problem haline dűnűşmeden bunların űstesinden gelebilmek iĐin taktikler geliřtirebilirler. Sporcular bunlarla birlikte dikkatleri daĐıldığında veya planlanan taktiklerde aksama bařladıĐında dikkatlerini yeniden toparlayabilme yeteneĐine sahip olmalıdırlar.

Sporcular kendilerini genel olarak motivasyonlarını kaybeden bir durum iĐerisinde dűřünebilirler ve ardından műsabakaya odaklanmış olarak canlandırabilirler. Neyi nasıl yapmak istediklerini zihinlerinde canlandırarak, dikkatlerini performanslarına daha fazla odaklayabilirler (Morris ve ark., 2005).

### **2.1.3. Bireysel Farkındalığı Arttırmak**

İmgeleme kullanarak, sporcular kendilerinin ve performanslarının daha Đok farkına varabilirler. BirĐok psikolojik beceri eĐitim programlarında sporcular iĐin ilk adımlardan biri, kendi farkındalıĐını ve en iyi performans durumlarını geliřtirmektir. İmgeleme, performans durumlarını canlandırma veya yeniden canlandırma iĐin kullanılabilir ki bűylece sporcular kendilerini daha iyi tanıma becerilerini geliřtirebilir. ŐrneĐin, bir yűzme antrenűrű yűzűcűye, iyi yűzebildiĐi ya da yűzemediĐi zamanki psikolojik durumunu hatırlaması iĐin eski performanslarını yeniden oluřturarak performans iĐin ideal psikolojik durumunun farkındalıĐını geliřtirmesine yardımcı olabilir (Morris ve ark., 2005).

#### **2.1.4. Özgüven ve Özyetkinlik**

İmgeleme, kendine güveni arttırmak için geniş alanlara önerilmektedir. İyi bir performans ya da beceriyi doğru olarak yapma gibi yarışma ve başarı duygularını ortaya çıkaran imgeler, sporcunun güvenini artırır. Özyetkinlik kendine güvenin özel biçimidir (Weinberg ve Gould, 2003). Bandura'nın özyetkinlik teorisine göre (1977a, 1986), özyetkinliğin birey duyguları bilginin 6 kaynağına dayanmaktadır: performans başarıları, başkasının yerine yapılmış deneyimleri, sözlü ikna, imgesel deneyimler, psikolojik durumlar ve duygusal durumlar. Sporcular, sporda belirli görevleri etkili bir biçimde yaparak kendilerini ya da diğerlerini canlandırarak özyetkinlik inanışlarını etkileyebilir. Daha yetenekli rakiplerine karşı mücadele veren daha iyisini yapabilecek yeteneği olmasına rağmen özgüven eksikliği olan squash oyuncusu, özgüveni arttırmak için bu rakipleriyle başarılı bir şekilde mücadele etmeyi canlandırabilir.

#### **2.1.5. Motivasyon**

İmgeleme, motivasyonu arttırmak için de kullanılabilir. Sporcular başarılı performans imgelerini kullanabilirler. Örneğin; kış sabahları, koşmak için yataktan kalkmada sorun yaşayan mesafe koşucusu, maratonu birkaç ayda bitirdiğinde hissedeceği tatmini canlandırabilir veya hızlı koşma duygusu ve koştuğunda gün boyunca kendini ne kadar iyi hissettiği gibi antrenmanın olumlu unsurlarını canlandırabilir. Mesafe koşucusu, yarışa hazırlanmayı, hızlı koşma duygusunu ve erken evrelerde güvenle daha sonrasında güçlü olma duygusunu ve bitiş çizgisini geçmedeki coşkuyu ve iyi bir zamanda yarışı bitirmeyi tanımlayan bir senaryoyu geliştirebilir (Morris ve ark., 2005).

#### **2.1.6. Psikofizyolojik Yanıt**

İmgeleme kalp hızını ve deri iletkenliğini içeren psikofizyolojik yanıtları etkileyebilir. Bu etki sporda önemli olabilir çünkü performans, kontrol yeteneği veya psikofizyolojik yanıtların etkilerini sınırlandırma yoluyla etkilenebilir. Bu durum özellikle, birçok yakın veya ince motor beceri sporlarında ve hareket kesinliğini içerenlerde doğrudur. Örneğin; atış, okçuluk, dart ve bilardo sporcuları sabit bir ele sahip olmalıdırlar; askeri sanatlarda sporcuların hareketleri doğru olmak zorundadır; su altı serbest dalışta dalgıçlar su basıncına dayanabilmek ve daha geniş zaman

süresince nefeslerini tutabilmek için otomatik vücut sistemlerini rahatlatmak zorundadırlar. Sporcular imgeleme kullanarak yanıtlarını nasıl kontrol edebilirler? Avustralyalı futbol oyuncusu İngiltere'ye karşı oynadıkları maçı kazanmak için penaltı atışına hazırlanmaktadır ve kalbinin hızla attığını, göğsünün nefes alırken inip kalktığını hisseder. Penaltı atışında başarılı olmak istiyorsa psikofizyolojik yanıtlarını sabitlemek zorundadır. Bunu yapmak için de küçük bir çocukken evlerinin arka bahçelerinde yalnız başına topa vuruşlarını canlandırabilir (Morris ve ark., 2005).

## **2.2. İmgeleme**

Yapılan incelemelerden sonra "imgeleme" teriminin hem tanımlamada hem de anlatmada kullanılan bir kavram olduğu ortaya çıkmıştır. Richardson (1983); imgeleme terimini "*ya çıkarım yapılmış bilişsel yapılar veya süreçler grubu ya da az çok algı grubu*" olduğunu ifade etmiştir. Son dönemde kuramcılar, imgeleme yapı modelini anlatım ayrıntısından çok süreci basitleştiren bir yöntem olarak sunmuşlardır. Bu konuda dikkate alınan tanımlar ve kavramlar, imgeleme yeteneği ve imgeleme kullanımı terimlerinden özellikle söz ederek, zihinsel imgelemeyle bağlantılı olan bilişsel süreçleri hem genel psikolojik perspektiften hem de spor psikolojisi alanından ele almaktadırlar (Morris ve ark., 2005)

## **2.3. İmgeleme İle İlgili Kuramlar**

### **2.3.1. Psikonöromusküler (Psyconeuro muscular) Kuram**

Psikonöromusküler kuram; berrak olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöromusküler yanıtlar meydana getireceğini ileri sürmektedir. Beynimizde imgelemesi kurulan görüntüler, kaslarımızı etkiler ve beynimiz kaslarımızı imgelendiği biçimde yönlendirir. Çünkü beynimiz, kaslarımızı imgelenen beceriye uygun bir şekilde uyarılar göndermektedir. Beynimiz tarafından gönderilen uyarılar, çok küçük düzeyde olduklarından, dıştan görülebilen ve belirgin olan bir kas hareketini meydana getiremezler ancak bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performansa yardımcı olabilir. Bu kurama temel destek Edmund Jacobson' dan gelmektedir. Jacobson; kolun büküldüğünü imgelemenin, kol bükücülerde küçük ölçülebilir kasılmaları meydana getirdiğini ileri sürmüştür. Jacobson'un çalışmaları sonradan Hale tarafından doğrulanarak desteklenmiştir.

Eccles; sinir yollarının küçük ateşlenmelerinin, ortaya zihinsel tasarımlar çıkartarak, kişiye hareketlerini sonradan başarıyla yapmasında yardımcı olduğunu ileri sürmüştür. M.B. Arnold, şu gözlemlmeyi ileri sürmüştür: Bir kişiye ileriye veya geriye doğru düştüğünü imgelemesi söylendiğinde, imgelenen yönde küçük hareketler meydana gelmektedir. Bu küçük hareketleri, berrak imgelemeyle ilişkili olarak 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, ipten sarkaç başlangıçta değişik yönlerde hareket edecektir ancak sarkacın yönü, uygulamayı yapan tarafından etkilenebilir.

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 görünüz (Konter ve Erkut, 1999).

### **2.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı**

Sackett (1934) imgelemenin bireylere hareketlerini anlamada yardım edemeyeceğini tartışmıştır. Onun sembolik öğrenme kuramı; imgelemeyi insanlara hareket dizilerini anlamada ve kazanmada yardımcı olan bir fonksiyon olduğunu ileri sürer. Birey, merkezi sinir sisteminde bir motor program oluşturduğunda, hareketi başarılı şekilde tamamlamak için bir zihinsel plan şekillendirilir. Örneğin; teniste çiftler maçında, bir sporcu herhangi bir vuruşa nasıl hareket edeceğini biliyorsa, onun kendi alanı için daha iyi bir plan yapabilecektir. Benzer olarak bir voleybol oyuncusu smaçları için en iyi yere karar vermede savunma oyuncularıyla yakın olmalıdır. Bu sporcuya kendi hareket dizilerini planlamada yardımcı olacaktır.

Feltz ve Landers (1983) imgeleme kullanan sporcuların çoğunlukla motorik olan görevlere göre bilişsel olan görevlerde daha iyi performans sergilediklerini bulmuştur. Elbette çoğu spor becerisi hem motor hem bilişsel beceriler içerir, oyunculara beceri çeşitliliğinde yardım etmek imgelemeyi bir miktar daha etkili hale getirir (Weinberg ve Gould, 2003).

### **2.3.3. Psikolojik Beceri Kuramı**

Spor psikologları, imgelemenin psikolojik becerileri arttırmada ve geliştirmede de işe yaradığını ileri sürmüşlerdir ve psikolojik beceri kuramının; imgelemeyi konsantrasyonu artırmak, kaygıyı azaltmak ve kendine güveni geliştirmek gibi performansı artıran tüm önemli psikolojik becerileri yapabileceğini öngörmüşlerdir. Bazı müdahale teknikleri imgelemeye anahtar bileşen olarak başvururlar. İnsanlar zor durumlarda stresle baş etmede kendilerini başarılı şekilde hayal ederler. Örneğin; bir golfçü, turnuvayı kazandıracak 10. atışını dikkatle izlediğini hayal edebilir. Geçmişte sert vurmuş ve kaçırmıştır. Şimdi aklında derin bir nefes aldığını ve kaslarını rahatlattığını görerek, atış öncesi rutininin ayrıntıları üzerinde durur. Rahatlamış ve gevşemiş bir vücut ve beyinle, atışını yaptığını ve turnuvayı kazandığını canlandırabilir (Weinberg ve Gould, 2003).

### **2.3.4. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational ) Kuramı**

İmgelemenin yararını açıklayan en iyi geliştirilmiş kuram muhtemelen Lang'ın Bilgisel Motor Süreç kuramıdır. Bu varsayımın temelinde, bir imge fonksiyonel bir biçimde organize edilen öneri demetlerinin beyin tarafından depolanması yatar, model; imgenin 2 ana ifadeden oluşan bir tanımını yapar bunlar yanıt önerileri ve uyarıcı önerilerdir (Weinberg ve Gould, 2003). 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 aktive 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 (Konter ve Erkut, 1999).



### **2.3.5. Üçlü Kodlama Kuramı**

Ahsen'in imgelemenin üçlü kodlaması, modeli imgeleme sürecinde psikofizyolojik işlemlerin öncelikli önemini destekleyici olmaktadır. Ancak Ahsen'in kuramı bir adım daha öteye giderek, kişi için imgenin anlamını da vurgulamaktadır. Üçlü Kodlama Modeli'ne göre bunlar; imgenin kendisi, imgeye bedensel tepki, imgenin anlamıdır (Morris ve ark., 2005). 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'ın 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, motivasyon, kendine güven, konsantrasyon, hedef belirleme vb. psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Sporcuların imgelerine yükledikleri anlamlar, onların performans potansiyellerini harekete geçirmelerinde ve başarılarında çok önemli rol oynayabilir (Konter ve Erkut, 1999).

Bireysel farklılıklar; patencilerden parlak bir enerji topunu içlerini almalarını ve onu vücutlarının merkezine taşımaya konsantre olmaları ve gevşemeleri istendiğinde, imgelemelerindeki farklılıklar Murphy'nin tanımladığı şekilde görülebilir. Bir patenci karnında patlayan ve vücudunda açık bir delik bırakan bir enerji topu imgelemiştir. Diğer bir patenci enerji topunun imgelemesinin çok kör ettiğini ve kaymaya başladığında nereye gittiğini göremediğini ve paten alanının duvarına çarptığını söylemiştir. Ek olarak kaslardaki artmış nöromusküler aktivite sporculara hareketi daha net, yumuşak ve otomatik yapmasına yardım eder (Weinberg ve Gould, 2003).

### **2.3.6. İkili Kodlama Kuramı**

Paivio'nun (1975) ikili kod teorisi herhangi birinin geri çekilmesi ile sonuçlanabilen iki bağımsız hafıza kodunu sağladıklarından imgelerin öğrenmede çok etkili olduğunu belirtmektedir. Örneğin, hem "top" kelimesini hem de topun imgesini hafızada depolarsak, topu ya imge ya da kelime olarak hafızadan kazanım elde edebiliriz. Benzer biçimde, hareket sırasını hem sözlü hem de imgeler yoluyla öğrenmek mümkün olabilir. Örneğin, bir jimnastikçi yer hareketini; kelimelerin sırası olarak imge ya da kelimeleri kullanarak anımsayabilir. Kanıt her iki hafıza kodunun da bağımsız olduğunu belirtmektedir, birini unutmaksızın diğer kodu unutabiliriz (Pavio, 1985).

İki hafıza kodunun olması bir konuyu anımsamada bize daha fazla şans vermektedir. Marschark ve Hunt (1989), ikili kod teorisinin sadece insanların ilişkili bilgiye odaklandıkları durumlarda devreye girdiği konusunda çok önemli bir eleştiri yapmışlardır (bir kişinin bir uyarıcıyı ya da konuyu farklı bir konu veya yanıt ile eşleştirmeyi ya da ilişkilendirmeyi öğrendiği eşli birlikte öğrenmede olduğu gibi). Bu yüzden, sınırlandırılmış 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 teorisin sporda ortaya çıktığında, imgelemenin çok dar bir anlayışa sahip görsel imgelemeye (örn; resimler) odaklanmasıdır (Murphy ve ark., 1992).

### **2.3.7. Dikkat-Uyarılma Kuramı**

Bu kurama göre imgeleme, optimal uyarılma düzeyinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili denenceler, imgesel araştırmaların sporunun optimal uyarılma düzeyini başarmada hazırlayıcı fonksiyon olarak bir dizi yardımda bulunduğunu ileri sürmüştür. Optimal uyarılma, konuyla ilgili uyarılara dikkati odakladığı için performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon görülmektedir.

Feltz ve Landers, imgelemenin öncelikle kuvvet konularını, daha sonra da sembolik ve bilişsel elementleri olan konuları kolaylaştırıcı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu kuram, doğrudan deneysel destek görmemiştir ancak son zamanlardaki araştırmalar, konuyla ilgili imgelemenin, konuyla ilgili olmayan imgelemeye göre, performansta

daha büyük düzeltilmeler meydana getirdiğini göstermektedir. Bu kuram için, kişi açıklamalarına dayalı, doğrudan olmayan destekler bulunmaktadır. Bu kuramla ilgili daha kesin sonuçların elde edilmesi için daha çok araştırmaya gereksinim vardır. Birçok spor psikoloğu ve antrenör sporculara optimal uyarılma düzeylerini yakalamaları için çeşitli yöntemler uygulamaktadırlar. Başarılı performansı yakalamak için bu uygulamalar içinde imgelemeye yer verilebilir (Kunter ve Erkut, 1999).

### **2.3.8. Yetkinlik Kuramı**

Bandura sportif performans için kendine güvenin yükseltilmesiyle ilişkili olarak 4 önemli değişken üzerinde durmuştur. Bunlar; performans başarıları, sözel iknalar, model alma ve fizyolojik uyarılma. Bandura'ya göre bu değişkenler sporcunun kendisini yetkin, güçlü ve etkili hissetmesinde ve algılamasında önemli rol oynamaktadır. İmgelemenin motor performans üzerindeki etkileriyle ilgili olarak, yetkinlik kuramı bazı açıklamalar getirmiştir. İmgelemenin başarılı motor performansa, başarılı motor performansın da imgeleme üzerinde etkileri bulunmaktadır. Yetkinlik beklentisinin performansla korelasyonu olmasına karşın yetkinlik beklentisinin imgelemeyle artırılmasıyla ilgili güçlü bir ilişki bulunamamıştır.

Özet olarak, imgelemenin performansı nasıl etkilediği ile ilgili az bilgiye sahip olmaktadır. Sembolik öğrenme kuramı, becerinin kazanılmasında zihinsel çalışmanın etkisini anlamada, dikkat-uyarılma kuramı veya yetkinlik kuramı ise iyi öğrenilmiş motor becerilerin performansında ve performans öncesi imgelemenin etkilerini anlamada daha uygun yaklaşımlar olabilir. İmgelemenin etkili olabilmesi için sporcu performans bölümlerinin farkında olmalı ve bunu eksiksiz bir şekilde imgesel kopyasını uygulayabilmelidir (Kunter ve Erkut, 1999).

## **2.4. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri**

### **2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli**

Amius'un altı önemle çizilen konusu, davranış meditasyonu ile ilgili olan Paivio'ya ait imgelemenin fonksiyonel analizidir. Paivio, bilişsel ve motivasyonel süreç ilişkilerinin boyutlarının ve genel ve özel davranışsal hedef başarı boyutlarının

birbirine bağlanmasından ortaya çıkan kategorilerdeki 2x2 imgeleme modelini sunmuştur. Boyutlar, imge içeriğine dayalı olarak ayrıştırılabilirler. Spor ve hareket imgelemesi alanında yoğun çalışmaların sonucu olarak, Hall ve arkadaşları bu boyutsal sınıflandırmaların sporla ilgili açıklamalarını ortaya atmışlardır (Hall,1998; Hall, 2001; Hall ve ark., 1998; Martin ve ark., 1990).

Martin (1999), temel 4 Paivio kategorilerini imgeleme kullanımının beş farklı sınıfına genişletip özetlemiştir:

a) Bilişsel Genel (CG):Yarışsal stratejilerle ilgili imgeleme. (örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini).

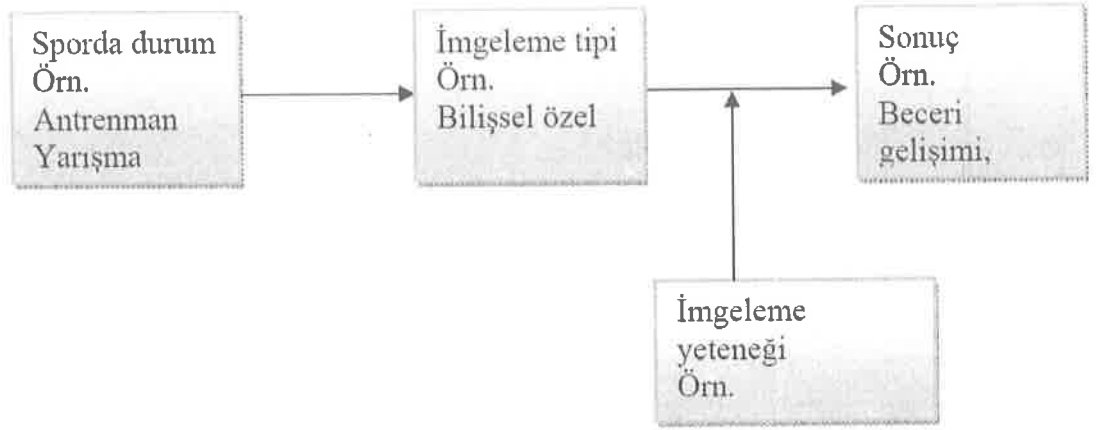
b) Bilişsel Özel (CS) : Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgeleme.( örnek: Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel bir servis atışının imgelenmesi).

c) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgeleme. (örnek: Stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma).

d) Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M): Zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme. (örnek: Bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak).

e) Motivasyonel Özel (MS): Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme. (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak) (Martin ve ark.,1999; Mellieu ve ark., 2009).

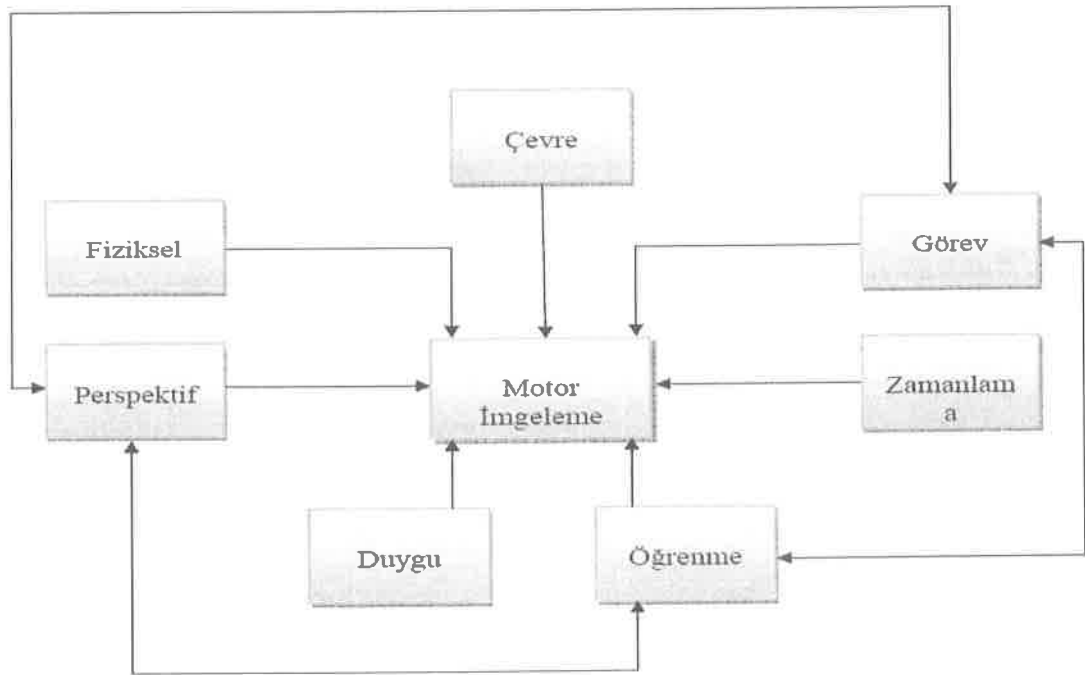
Martin ve arkadaşları modelin temelini davranışsal, etkili ve bilişsel sonuçlarının belirleyicisi olarak, sporcu tarafından kullanılan imgeleme tipine dayandığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak model, bu tanımın yerine kullanılan dört bileşimi içermektedir (şekil1):imgeleme tipi kullanımı (örn: MG-A, CS) ;imgeleme kullanımı sonuçları (örn; bilişsellersin modifiye olması, strateji tekrarı), imgeleme yeteneği ve spor durumu (örn; antrenman, yarışma) (Martin ve ark, 1999).



**Şekil 1: İmgeleme Kullanımı Modelinin Sporla İlişkisi**

#### 2.4.2. Pettlep Modeli

Motor imgelemenin içinde olduğu programlardaki sorunlara çözüm olarak Holmes ve Collins (2001), bu müdahalelerin etkinliğini düzenlemek için bir model ortaya atmışlardır (şekil 2). Sonuç olarak da; “fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif” (Pettlep) unsurlarını içeren modelin yapısını belirlemişlerdir (Holmes ve Collins, 2001).



**Şekil 2: Motor İmgelemenin Pettlep Modeli**

Weinberg ve Gould (2003) her bir unsuru değerlendirmek için Holmes ve Collins, (2001-2002) tarafından ayrıntılı bir şekilde belirtilen belirli faktörlerin bir özetini sunmuşlardır (Weinberk ve Gould, 1999; Holmes ve Collins, 2001; Holmes, 2002).

**Fiziksel:** Bir uygulayıcının yapabileceği imgelemenin fiziksel doğası ile ilgilidir. Sporcular ihtiyaçlarının motor programları, uyarılmışlık yönelim yaklaşımı için mi yoksa dinlenme tekniklerinin kullanımı için mi gerekli olduğunu belirlemek zorundadırlar.

**Çevre:** Kullanıcının kişisel ve çoklu duyuşsal alan ve çevreyi tipik motor performans olarak taklitçi şekillendiren uyaran materyallerinin kullanımını destekler.

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

**Zamanlama:** Uygulanan imgelemenin gerçek zamanda yapılmasının önemini vurgular.

**Öğrenme:** Yeni beceriler öğrenildikçe imgeleme içeriğinin tekrar edilme ve yenilenme ihtiyacı üzerine odaklanır.

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

**Perspektif:** İçe dönük imgelemenin önceliğinde bir rehber durumundadır, fakat aktiviteye dayanarak, dışa dönük imgelemeyi dahil etme, uygulayıcı için uygun bir strateji olabilir.

### ***2.4.3. Sporda İmgelemenin Dört "N"si (İmgeleme İçerik Modeli)***

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg (2000) tarafından sunulan imgeleme kullanımının son döneminde, basit bir format sporcuların imgelemeyi sporlarına nasıl dâhil ettikleri konusundaki anahtar unsurları ortaya çıkarmıştır. Bu kişiler, aşağıdaki dört soruya yanıt verildiği takdirde sporda imgelemeyi anlama konusunda çok büyük bir ilerleme elde edileceğini belirtmişlerdir (Munroe ve ark., 2000).

**Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?**

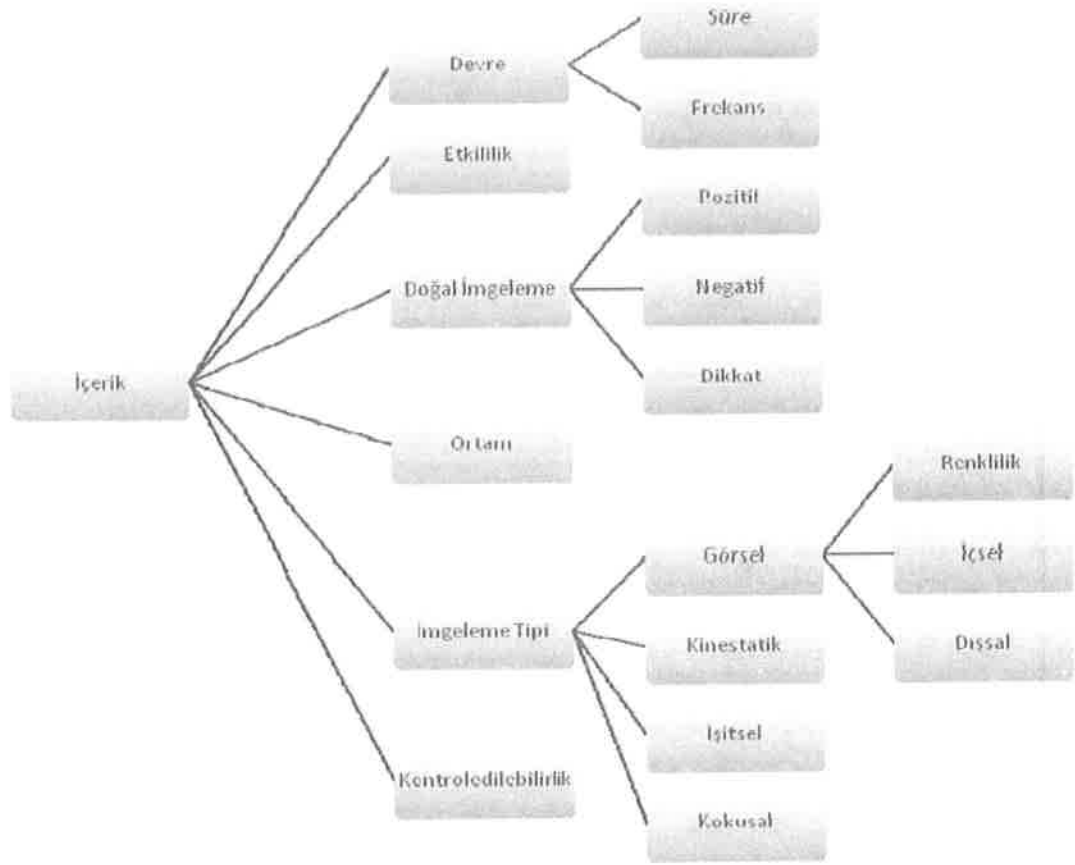
**Nezaman** / İmgeleme ne zaman kullanılır?

**Neden** / İmgeleme neden kullanılır?

**Ne / Neyi** imgelersin?

Nerede; antrenman ve performans aktiviteleri içinde imgeleme kullanımı bütünü ile ilgilidir. Son dönem çalışmaları, sporcuların imgelemeyi, çalışma durumundan çok yarışın olduğu ortamlarda daha düzenli kullandıklarını göstermişlerdir (Munroe ve ark., 2000).

Ne zaman; imgeleme kullanımının zamanlamasını ifade eder. İçeride ya da dışarıda fiziksel çalışma veya antrenman zamanı olarak; yarıştan önce sonra ve yarış süresince veya rehabilitasyonun bileşeni olarak programlama unsurları ile ilgilidir. Neden; imgeleme kullanımının fonksiyonel unsurlarını ifade eder. Munroe ve arkadaşlarının çalışmaları, sporcuların neden imgeleme yaptıklarıyla ilgili fonksiyonel unsurların yerine kullanımı olarak imgeleme kullanımının bilişsel ve motivasyonel yapısı açısından Martin (1999) ve arkadaşlarının çalışmaları ile iç içedir. Neyi; sporcuların neyi imgelediği, Munroe ve arkadaşlarının modelinin en ayrıntılı parçası ile ilgilidir. Munroe ve arkadaşları, sporda imgelemenin içerik ve niteliğe dayalı yapısının imgeleme kullanımının “ne”yin yerine geçtiğini belirtmişlerdir. İçeriğin altı kategorisi; bölümleri, etkinliği, imgelemenin doğasını, çevreyi, imgeleme tipini ve kontrol edilebilirliği içerir. Alt kategoriler; duyuşsal dahil olma, imgeleme jenerasyonu, imgeleme manipülasyonu, duygusal durumlar ve perspektif olarak imgelemenin belirli niteliği ve sürece ait unsurları ile ilgilidir. Munroe ve arkadaşları, antrenman ve yarışma içerisinde bulunan imgelemenin tipik kullanımını dikkate alarak sporcular ile yapılan görüşmelerin özet modelini sunmuşlardır (şekil 3).



**Şekil 3: İmgeleme İçerik Modeli**

#### **2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli**

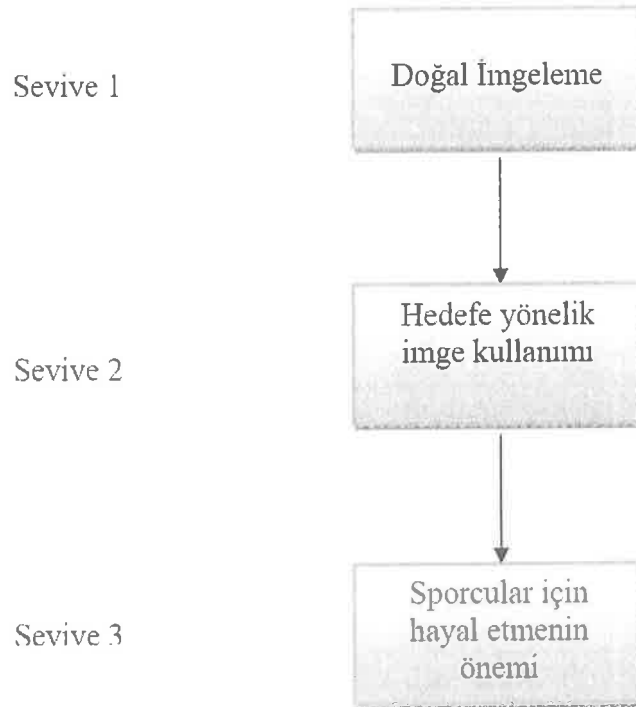
İki başarılı imgeleme araştırmacısı tarafından ortaya konulan son dönem kavramsallaşması Murphy ve Martin'in (2002) sporda imgelemenin üç seviye modelidir (şekil 4). Bu çalışmanın ilk tekrarı basit bir tasarlama ortaya koymuş olmasına rağmen Murphy ve Martin'in sağladığı destekleyici belgeler, önemli teori ve araştırmanın detaylı bir karışımıdır. Çok açıkça, model üç seviyeyi açıklar:

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

Birinci seviye; yapının doğasını dikkate alır ve imgeleme ile birlikte kullanılan psikolojik ve bilişsel süreçlerin genel anlayışı yerine geçer. İkinci seviye; hem sporcular tarafından imgelemenin genel kullanımı ile hem de kullanılan imgelemenin



zihinsel hazırlık içinde performansı nasıl etkilediği ile ilgilendir. Üçüncü seviye de Murphy ve Martin, sporda imgeleme konusunda anlamlandırılan imge rolünü açıklayarak Ahsen'in (1984) çalışması üzerine konuyu genişletmişlerdir. Bu seviye, spor ile ilgili imgeleme yapısını değerlendirmeye ilgilenen araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Murphy ve Martin, yorumlarıyla önem kazanan seviyeler 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 temel alarak birinci seviye araştırmasında çalışılan unsurları kullanmayı teklif etmektedir" düşüncesinde olan bir yorumdur. Üçüncü seviye; psikolojik, bilişsel ve imgelemenin kullanım unsurlarının 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. Özetle, model imgeleme hakkında kuramsal ve deneysel bilgiyi bir araya getirmek için kullanılan bir araçtır. Bu araç, imgeleme gibi karmaşık bir yapıyı analiz etmeye yardımcı olabilir (Murphy ve Martin, 2002).



**Şekil 4: Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli**

#### **2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli**

Sporda imgeleme yetenek ölçümünü kullanarak yaptıkları araştırmalara dayanarak, Watt ve Morris (1998a, 1999a, 2001) sporla ilgili imgeleme yetenek modeli belirlemişlerdir (şekil 5) (Watt ve ark, 2004).

Ana model, imgeleme jenerasyonu, hissetme ve özel duyu unsurlarına temel olan genel imgeleme –yetenek unsuru ve bireysel boyut duyu şekli ve duyu özelliklerini detaylı açıklayan üçüncü evre ile üç basamakta çalışmasını meydana getirir. Üç evre özellikleri, görsel duyu şekilleri ile bağlantılı olan canlılık, kontrol, zaman aralığı, kolaylık ve hızın imge- jenerasyon bölümlerini içerir. Daha önceden belirtilen özellikler, görsel imgelemenin sporda imgelemenin boyutsal niteliklerini değerlendirmede temel oluşturabilen bir girişimde gelişmemiş bir unsurun yerine kullanılırlar. İki gelişmiş unsur, SIAM'ın dokunma duygusu, kinestetik ve duyu alt değerleri ve duyuşsal, koklama ve tat alma altdeğerleri, modelin temelinin geri kalan kısmını biçimlendirmiştir. İkinci unsur; yaygın-vücut-duyu durumları ile benzerliği olan imge özelliklerini temsil eder. Üçüncü ise, somatik tip duysal organlarla benzerliği olan görsel olmayan duyuları ifade eder. Değişkenlerin bu gruplandırılması, geniş kapsamlı yaş sıralaması, her iki cinsiyet, birçok kültürel guruplar ve performans düzeyleri ve spor aktivitelerinden ortaya çıkan veri analizlerine göre çok güçlü kavramsal açıklığa sahip imgeleme özelliklerini temsil eder. Destekleyici unsur analizi, özellikle görsel unsur ve duyu deneyiminin durumuna bağlı olarak bu yapının değişkenlerini çözümlmek için kullanılmıştır. İkinci sıra unsuru olarak yeteneği belirleme ve doğrulama ek analizler gerektirir. Daha önce üzerinde tartışılan imge- kullanım modeline gelince (Martin ve ark.), bu kavramsallaştırma, sporda imgeleme yetenek yapısının açıklaması ve analizi için ilk çalışma olarak sunulmaktadır (Watt ve Morris, 1998b; Watt ve Morris, 1999; Watt ve Morris, 2001).

## **2.5. İmgeleme Çeşitleri**

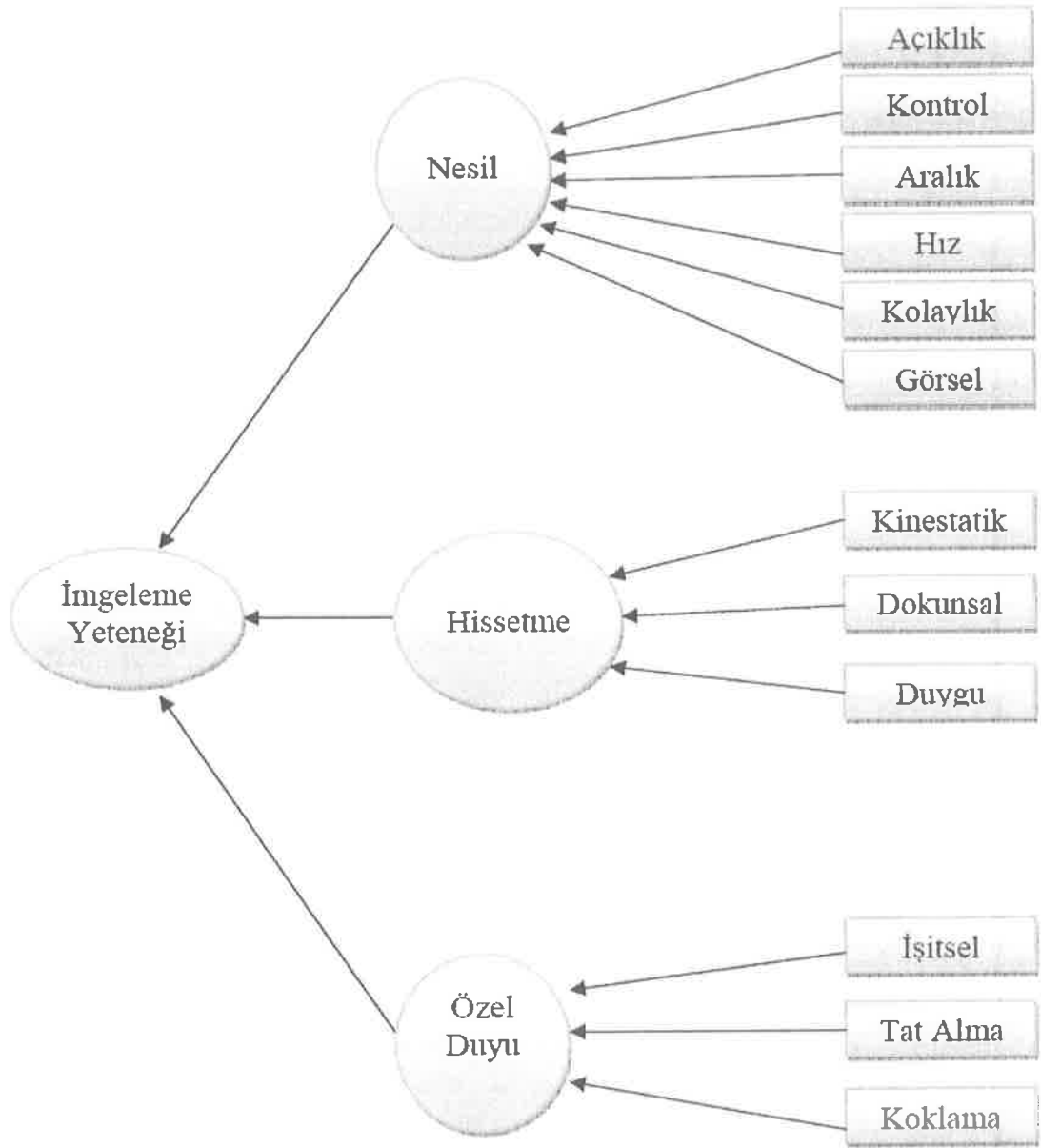
Mahoney ve Avener (1977), sporcuların genellikle imgelemeyi içsel ve dışsal açıdan kullandıklarını söylemektedirler. Bu açıdan sporcunun ve durumun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. Her ikisinin de kullanımı yararlıdır (Weinber ve Gould, 1995).

### **2.5.1. İçsel İmgeleme**

İçsel imgelemede sporcu olayları uygulayan, gerçekleştiren kişi durumundadır. Buna bir başka ifadeyle kendini bir beceriyi yaparken düşünmek de denilebilir. Sanki zihnimize bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi bakış açısından yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir. 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.

### **2.5.2. Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanır. Sporcu dışarıdan nasıl görüldüğünü hayal ederken, nasıl olması gerektiği ile ilgili bağlantı kurarak yeni beceriler kazanabilir (Weinberg ve Gould, 2003).



Şekil 5: Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi

### 2.6. Performansı Arttırmada İmgelemenin Kullanımı

İmgelemenin en dikkat çekici unsurlarından biri, spor ve egzersizin çok yaygın durumlarına uygulanabilen çok yönlü bir teknik olmasıdır. Elit düzeydeki antrenörler ve spor psikolojisi danışmanları da imgelemeyi yaygın bir şekilde kullandıklarını belirtmektedirler (De Francesesco ve Burke, 1997; Gould ve ark., 1989; Hall ve Rodger, 1989). Biliyoruz ki elit sporcular imgelemeyi kullanmaktalar ve sporcuların imgelemeyi spor ve egzersizde nasıl ve neden kullandıklarına dair araştırmalar gün geçtikçe gelişmektedir. İmgelemenin bu denli gündemde olma nedenlerinden bir

diğeri de imgelemenin doğal bir dűşünme yolu olması olabilir. İmgeleme bilgiyi çözümlemenin bir yoludur. Bilgiyi sözlü olarak çözümlenebilirken, aynı zamanda imgeler yoluyla da çözümlenebiliriz (Pavio, 1975; Pavio, 1971; Pavio, 1986). İmgeleme, algı ve hareket ile yakın bağlantılı olmasından dolayı öğrenme, davranış ve düşünceleri değiştirmede oldukça etkili bir araçtır. Belirli bir amaç için kullanıldığında çok etkilidir (Simon, 2000; Vealey ve Greenleaf, 2001). Araştırmalar, imge kullanımını ve sporcu beklentileri birbiriyle örtüştüğünde imgelemenin çok etkili olduğunu göstermiştir (Martin ve ark., 1999; Munroe ve ark., 1998). Sporda imgeleme üzerine yapılan araştırmaların birçoğu, zihinsel çalışma biçimi olarak imge kullanımına odaklanmıştır; fakat sporcular ve egzersiz yapanlar imgelemeyi öğrenme ve çalışmayı tekrar etme için kullanırlar (Murphy ve Martin, 2002). Sporda ve egzersizde imgeleme kullanımının son dönem modelleri, imgelemenin becerileri öğrenme ve geliştirmede rol oynamasının yanında sporcuların imgelemeyi bilişsel, davranışlar ve etkili dışavurumların bütününi geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporda imgeleme kullanımını üzerine çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001).

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelindedir. Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan birey, nesne, olay kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışır (Karasar 2006).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya 140 kadın ( $X_{\text{yaş}} = 21,14 \pm 2,31$ ), 208 erkek ( $X_{\text{yaş}} = 23,33 \pm 2,28$ ) toplam 348 sporcu ( $X_{\text{yaş}} = 22,83 \pm 2,45$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Takım sporları ve bireysel sporların farklı branşları (futbol, basketbol, voleybol, tenis, atletizm, bisiklet vb.) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi  $81,17 \pm 49,92$  aydır. Çalışmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor branşları takım sporları ve bireysel sporlar olarak gruplandırılarak gruplara göre dağılımı Tablo 2.1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor türü**

	N	%
Bireysel sporlar	166	47,7
Takım sporları	182	52,3
Toplam	348	100,0

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırma amacına uygun olarak Sporda İmgeleme Ölçeği- SGÖ ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu araştırma amacı gereğince veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

### **3.4. Sporda İmgeleme Envanteri- SGE**

Sporda özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (SportImageryQuestionnaire- SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde 30 soru maddesi bulunmaktadır. Sporda imgelemenin alt boyutları; 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. SIQ'nun Türkiye'ye uyarlaması Vurgun (2010) tarafından yapılmıştır (Bayköse, 2014).

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0.83 (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık) ile 0.91 (Motivasyonel Özel İmgeleme) arasında değişmektedir. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı. 95 olarak tespit edilmiştir (Vurgun 2010, Bayköse 2014).

Sporda İmgeleme Envanteri'nde yer alan 5 alt boyutun kısaca açıklamalarına bir göz atacak olursak;

#### **3.4.1. Bilişsel Genel İmgeleme**

Yarışsal stratejilerle ilgili imgeleme. (örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini) (Martin ve ark. 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda oyun planları, rutinleri ve stratejilerini içeren imgeleme durumudur (Bayköse 2014).

#### **3.4.2. Bilişsel Özel İmgeleme**

Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgeleme.( örnek: Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel bir servis atışının imgelemesi) (Martin ve ark. 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda belirli yeteneksel faaliyet uygulamalarının imgelemesini kapsar (Bayköse 2014).

#### **3.4.3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık**

Bedensel ve duygusal deneyimler, uyarılmışlık, dinlenme, yarışa yönelik heyecan ile ilgili imgeleme. (örnek: Stres, uyarılma, kaygı ve heyecanlanma) (Martin ve ark. 1999, Melllieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Bu alt boyut temel anlamda uyarılma

ve stres ile bağlantılı olup sporcular tarafından uyarım seviyesini yükseltme ve kontrol etmede ya da “yatıştırma” sırasındaki zihinsel süreçlerde kullanılır (Bayköse 2014).

#### **3.4.4. Motivasyonel Genel Uсталık (Uzmanlık)**

Zorlayıcı durumlarda etkili bir şekilde başa çıkma ve güveni temsil eden imgeleme. (örnek: Bir hata yaptıktan sonra odaklı ve pozitif kalmak, önemli bir yarışta öz güvenli olmak) (Martin ve ark. 1999, Mellieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda zihinsel olarak kontrolü sağlamayı ve özgüveni kapsar (Bayköse 2014).

#### **3.4.5. Motivasyonel Özel İmgeleme**

Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme. (örnek: Kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak) (Martin ve ark. 1999, Mellieu ve Hanton 2009, Vurgun 2010). Temel anlamda ise özel amaçların imgeleriyle ayrıca bu amaçlara ulaşmada gerekli işlemlerle ilişkilidir (Bayköse 2014).

#### **3.4.6. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından, araştırma amacına uygun olarak hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere; cinsiyet, yaş, yapmakta olduğu spor branşı, yapmakta olduğu spor branşında milli olup olmadığı, yapmakta olduğu spor branşını kaç yıldır yaptığı ve yapmakta olduğu spor branşında haftada kaç antrenman yaptığı gibi belirli bilgiler elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Araştırma ve Etik Kurulundan “Sporcularda İmgeleme Düzeyinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma için 12/06/2014 tarihli, 19/5 sayılı yönetim kurulu kararı ile bilimsel ve etik açıdan uygun bulunduğuna dair onay alınmıştır. Ölçek ve kişisel bilgi formu, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan farklı illerdeki sporculara yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.



### 3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, Bağımsız Örneklerde t-testi ve Anova testi analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız Örneklerde t-test ve Anova testi; sporcuların demografik değişkenlerine göre imgeleme düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacı ile kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi  $P < 0.05$  olarak alınmıştır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

**Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Ort	S.s	t	P
Bilişsel Özel İmgeleme	Kadın	140	5,1482	1,35674	0,210	0,833
	Erkek	208	5,1767	1,15013		
Bilişsel Genel İmgeleme	Kadın	140	5,0686	1,09486	-1,588	0,113
	Erkek	208	5,2596	1,10838		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	140	4,8250	1,36888	-0,237	0,813
	Erkek	208	4,8606	1,37561		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	140	4,8971	1,51035	-1,831	0,063
	Erkek	208	5,1885	1,36904		
Motivasyonel Uсталık	Kadın	140	5,2000	1,32540	-1,641	0,098
	Erkek	208	5,4327	1,25313		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = 0,210$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -1,588$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -0,237$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -1,831$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -1,641$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo 3. Yaş Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

		K.T	Df	K.O	F	P	Tukey
Bilişsel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	13,248	3	4,416	2,941	,033	1-2
	Grup İçi	516,501	344	1,501			
	Toplam	529,749	347				
Bilişsel Genel İmgeleme	Gruplar Arası	12,709	3	4,236	3,543	,015	2-3
	Grup İçi	411,268	344	1,196			
	Toplam	423,977	347				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Gruplar Arası	21,836	3	7,279	3,972	,008	3-4
	Grup İçi	630,439	344	1,833			
	Toplam	652,275	347				
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	28,466	3	9,489	4,774	,003	1-4
	Grup İçi	683,687	344	1,987			
	Toplam	712,153	347				
Motivasyonel Ustalık	Gruplar Arası	14,218	3	4,739	2,914	,034	1-2 1-3
	Grup İçi	559,548	344	1,627			1-4
	Toplam	573,766	347				

1: 18 ve altı, 2: 19-21, 3: 22-25, 4: 26- ve üzeri

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F = 2,941$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası 18 yaş ve altı yaş grubu ile 19-21 yaş grubu arasındaki farklılığın 19-21 yaş grubunun lehine daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F = 3,543$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası 19-21 yaş grubu ile 22-25 yaş grubu arasındaki farklılığın 22-25 yaş grubunun lehine daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F = 3,972$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası 22-25 yaş grubu ile 26 yaş ve üzeri yaş grubu arasındaki farklılığın 26 yaş ve üzeri grubunun lehine daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların kendileriyle konuşma düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $F = 4,774$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası 18 yaş ve altı yaş grubu ile 26 yaş ve üzeri yaş grubu arasındaki farklılığın 26 yaş ve üzeri grubunun lehine daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F = 2,914$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası 18 yaş ve altı yaş grubu ile 19-21, 22-25 ve 26 yaş ve üzeri yaş grubu arasındaki farklılığın 18 yaş ve altı grubunun aleyhine daha az olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 4. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

		K.T	Df	K.O	F	P	Tukey
Bilişsel Özel İmgeleme	Gruplar arası	20,537	3	6,846	4,625	0,003	1-4 2-4
	Gurup İçi	509,213	344	1,480			3-4
	Toplam	529,749	347				
Bilişsel Genel İmgeleme	Gruplar arası	5,356	3	1,785	1,467	0,223	
	Gurup İçi	418,620	344	1,217			
	Toplam	423,977	347				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Gruplar arası	8,836	3	2,945	1,575	0,195	
	Gurup İçi	643,440	344	1,870			
	Toplam	652,275	347				
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar arası	10,476	3	3,492	1,712	0,164	
	Gurup İçi	701,676	344	2,040			
	Toplam	712,153	347				
Motivasyonel Uсталık	Gruplar arası	8,376	3	2,792	1,699	0,167	
	Gurup İçi	565,390	344	1,644			
	Toplam	573,766	347				

1:Yüksek Lisans, 2:Üniversite 3:Lise 4:Yok

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F = 2,941$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen bu farklılığa bağlı olarak yapılan tukey analizi sonrası herhangi bir eğitime sahip olmayan sporcuların lise, üniversite ve yüksek lisans eğitimi almış sporculara oranla daha düşük ortalamalara sahip olduğu gözlenmiştir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $F = 3,543$ ;  $p > .05$ ).

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $F = 3,972$ ;  $p > .05$ ).

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (F =4,774; p> .05).

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (F =2,914; p> .05).

**Tablo 5. Medeni Durum Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

	Medeni durum	N	Ort	S.s	t	P
Bilişsel Özel İmgeleme	Bekar	332	5,1920	1,21415	1,470	0,161
	Evli	16	4,6094	1,56250		
Bilişsel Genel İmgeleme	Bekar	332	5,1976	1,10303	1,102	0,286
	Evli	16	4,8750	1,14513		
Motivasyonel g- Genel Uyarılmışlık	Bekar	332	4,8351	1,36893	-0,661	0,518
	Evli	16	5,0781	1,43967		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Bekar	332	5,0753	1,42739	0,218	0,831
	Evli	16	4,9875	1,58403		
Motivasyonel Ustalık	Bekar	332	5,3554	1,27339	0,914	0,374
	Evli	16	5,0000	1,52995		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (t =1,470; p> .05).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (t =-1,102; p> .05).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda medeni durum

değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -0,661$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = 0,218$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = 0,914$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo 6. Yapılmakta Olan Spor Tipi Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

	Yapmış olduğunuz spor türü	N	Ort	S.s	t	P
Bilişsel Özel İmgeleme	Bireysel sporlar	166	5,0090	1,34668	2,266	0,024
	Takım sporları	182	5,3077	1,10940		
Bilişsel Genel İmgeleme	Bireysel sporlar	166	4,9554	1,21074	3,732	0,000
	Takım sporları	182	5,3901	,95681		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel sporlar	166	4,6657	1,39874	2,357	0,019
	Takım sporları	182	5,0110	1,32778		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Bireysel sporlar	166	4,9518	1,36185	1,494	0,136
	Takım sporları	182	5,1802	1,48957		
Motivasyonel Ustalık	Bireysel sporlar	166	5,2048	1,34673	1,867	0,064
	Takım sporları	182	5,4615	1,21861		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda yapmış olduğu spor tipi değişkeni açısından takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t = 2,266$ ;  $p < .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda yapmış olduğu spor tipi değişkeni açısından takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t = 3,732$ ;  $p < .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda yapmış olduğu spor tipi değişkeni açısından takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t=2,357$ ;  $p< .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda yapmış olduğu spor tipi değişkeni açısından takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=1,494$ ;  $p> .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda yapmış olduğu spor tipi değişkeni açısından takım sporu yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=1,867$ ;  $p> .05$ ).

**Tablo 7. Milli Takımda Görev Yapma Durumu Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

	Milli takımda görev aldınız mı	N	Ort.	S.s	t	P
Bilişsel Özel İmgeleme	Evet	17	5,5294	1,16553	1,317	0,204
	Hayır	331	5,1465	1,23784		
Bilişsel Genel İmgeleme	Evet	17	5,6118	1,16934	1,555	0,138
	Hayır	331	5,1607	1,09932		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	17	4,3971	2,21863	-1,387	0,166
	Hayır	331	4,8693	1,31416		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Evet	17	4,2824	2,40734	-2,343	0,020
	Hayır	331	5,1118	1,35770		
Motivasyonel Uсталık	Evet	17	5,5098	1,59477	0,457	0,654
	Hayır	331	5,3303	1,27035		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=1,317$ ;  $p> .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu i değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = 1,555$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = -1,387$ ;  $p > .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından milli takımda oynayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t = -2,343$ ;  $p < .05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t = 0,457$ ;  $p > .05$ ).



**Tablo 8. Spor Deneyimi Değişkeni Açısından Sporcuların İmgeleme Düzeylerine İlişkin Analiz Sonuçları**

	Spor Deneyimi	N	Ort.	S.s	t	p
Bilişsel Özel İmgeleme	10 yıl ve altı	275	5,0864	1,26110	-2,528	0,013
	11 yıl ve üzeri	73	5,4623	1,09185		
Bilişsel Genel İmgeleme	10 yıl ve altı	275	5,0415	1,11009	-4,771	0,000
	11 yıl ve üzeri	73	5,7151	,91404		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	10 yıl ve altı	275	4,8555	1,33105	0,224	0,823
	11 yıl ve üzeri	73	4,8116	1,52171		
Motivasyonel Özel İmgeleme	10 yıl ve altı	275	5,0582	1,33732	-0,283	0,741
	11 yıl ve üzeri	73	5,1205	1,75554		
Motivasyonel Uсталık	10 yıl ve altı	275	5,3236	1,24718	-0,401	0,689
	11 yıl ve üzeri	73	5,3973	1,43012		

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından spor deneyimi fazla olan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t = -2,528$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlara paralel olarak ortalama değerlere bakıldığında bilişsel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkenine göre 10 yıl ve altı ( $ort=5,0864$ ) spor deneyimine sahip bireylerin 11 yıl ve üzeri ( $ort=5,4623$ ) deneyime sahip bireylere oranla daha az puan ortalamasına sahiptir.

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel genel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $t = -4,771$ ;  $p < .05$ ). Elde edilen sonuçlara paralel olarak ortalama değerlere bakıldığında bilişsel genel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkenine göre 11 yıl ve üzeri ( $ort=5,7151$ )

spor deneyimine sahip bireylerin 10 yıl ve altı (ort=5,0415) deneyime sahip bireylere oranla daha yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=0,224$ ;  $p>.05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=-0,283$ ;  $p>.05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel ustalık alt boyutunda spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $t=-0,401$ ;  $p>.05$ ).

## BÖLÜM 5

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç

Bağımsız örneklem t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $P>.05$ ). İlgili literatüre bakıldığında Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırmada motivasyonel özel imgeleme alt boyutu haricindeki tüm bulgular araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bayköse (2014)'nin de aktardığı üzere, sporda imgeleme kullanımında bir cinsiyetin diğerine göre imgelemeyi daha iyi kullandığına dair bir kanıt olmamakla beraber, kadın ve erkek arasında imgeleme kullanımı konusunda sadece küçük farklılıkların literatürde var olduğu söylenebilir (Hall, 2001) . Ayrıca Vurgun (2010) ve Kızıldağ (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulguları araştırmamızda elde etmiş olduğumuz bulgularla çelişmektedir.

Anova testi analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve bilişsel özel imgeleme alt boyutlarında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken ( $P<.05$ ), bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $P>.05$ ). Vurgun (2010) tarafından yapılan araştırma bulgularının araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu bilgiler doğrultusunda ilgili literatürde Vurgun (2010) tarafından yapılan araştırmada 20 yaş altı grubunda yer alan kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir. Ungerleider ve ark. (1989) tarafından yapılan araştırma bulguları ise araştırmamızla çelişmektedir. Bu araştırma bulgularına göre genç sporcuların yaşça büyük sporculara göre imgelemeyi daha fazla kullandıklarını öne sürülmüştür. Oysa örneklemimizden elde edilen bulgulara bakıldığında yaşla doğru orantılı olarak bir artış söz konusudur.

Bağımsız örneklem t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $P>.05$ ).

Bağımsız örneklem t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında spor tipi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken ( $P<.05$ ), motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında spor tipi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $P>.05$ ). Gregg ve Hall (2006) tarafından belirtildiği üzere bireysel sporlar, takım sporlarına göre imgeleme kullanışı açısından daha baskın bir rol oynamaktadır. Oysa örneklem gurubumuzda elde edilen bulgulara bakıldığında literatürde yer alan bu bilgiler araştırmamız ile paralellik göstermemektedir.

Bağımsız örneklem t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli takımda oynama durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken ( $P<.05$ ), bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında milli takımda oynama durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $P>.05$ ). Milli sporcuların elit; milli olmayan sporcuların elit olmayan sporcular olduğu düşünüldüğünde elde edilen bu bulgulara paralel olarak Vurgun (2010), Callow ve Hardy (2001) ve Cumming ve Hardy (2002a) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Bağımsız örneklem t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutlarından bilişsel özel imgeleme ve bilişsel genel imgeleme alt boyutlarında spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken ( $P<.05$ ), motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında spor deneyimi değişkeni açısından istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $P>.05$ ). Elde edilen anlamlı farklılıkların spor deneyimi yüksek olan sporcular lehine olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bilgilere paralel olarak, Bayköse (2014)'nin yapmış olduğu araştırma bulguları araştırmamızı destekler niteliktedir. Aynı zamanda araştırma bulgularımız Giacobbi (2007) tarafından yapılan araştırma bulguları ile de paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmezken yaş, eğitim durumu, spor tipi, milli olma durumu ve spor deneyimi değişkenleri açısından ise istatistiksel anlamda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

## **5.2. Öneriler**

- Sporculara yönelik yapılacak olan imgeleme egzersizlerinde elde edilen bulgular göz önüne alınarak cinsiyet farklılığının önem arz etmediği ve buna dayanarak karma gruplar şeklinde imgeleme egzersizleri yapılabilir.
- Artan yaşla birlikte imgeleme kabiliyetinin artabileceği göz önünde bulundurulmalı ve grup içerisindeki bireylerin yaş dağılımları dikkate alınmalıdır.
- Yapılmakta olan sporun takım sporu ya da bireysel bir spor olması hususuna dikkat edilerek takım sporları ve bireysel sporların birbirinden farklı psikolojik yapılarla sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
- İmgeleme egzersizlerine katılan bireylerin, spor deneyimlerinin imgeleme düzeyleri ile iyileştirici bir ilişkiye sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Bu alanda sonraki yıllarda yapılacak çalışmalarda, imgeleme düzeyi ile ilgili benzer yaş grupları içeren farklı örneklerde bir çalışma yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Bayköse, N. (2014) Sporcularda Kendinle Konuşma Ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Callow, N.,& Hardy, L. (2001). Types Of Imagery Associated With Sport Confidence In Netball Players Of Varying Skills. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13, 1-17.
- Cumming,J.and Hall,C. (2002a).Athletes' Use of Imagery in the offseason.*The Sport Psychologist*,16, 160-172.
- De Francesco,C. And K.L. Burke. (1997). Performance Enhancement Strategies Used İn A Professional Tennis Tournament.*International Journal Of Sport Psychology* 28: 185-195.
- Gould, D.,V.Tammen, S.M. Murphy,And J. May. (1989). An Examination Of The U.S. Olympic Sport Psychology Consultants And The Services They Provide. *Sport Psychologist* 3: 300-312.
- Gregg,M.,Hall,C (2006). The Relationship of Skill Level and Age to the Use of Imagery by Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*,18:363-375.
- Hall CR, Mack D, Paivio A, & Hausenblas H, (1998). Imagery Use By Athletes: Development Of The Sport Imagery Questionnaire. *International Journal Of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C. R. (2001). Imagery İn Sport And Exercise. In *Handbook Of Research On Sport Psychology*, 2nd Ed.,Ed.R.N. Singer, H.A.Hausenblas,And C.M.Janelle, New Yorg:Wiley. 529-549.
- Hall, C.R. (1998). Measuring Imagery Abilities And Imagery Use.In *Advances İn Sport And Exercise Psychology Measurement*,Ed.J.L Duda 165-172. Morgantown, WV:Fitness Information Technology.
- Hall, C., Moore, J., Annett, J., & Rodgers, W. (1997). Recalling Demonstrated And Guidedmovements Using Imaginary And Verbal Rehearsal Strategies. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 68(2), 136-144.
- Hall, C.R., And W.M. Rodgers. (1989).Enhancing Coaching Effectiveness İn Figure Skating Through A Mental-Skills Traning Program. *Sport Psychologist* 4:1-10.

- Holmes, P.S., And D.Collins. (2001). The Pettlep Approach To Motor Imagery: A Functional Equiva Lence Model For Sport Psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychology* 13:60-83.
- Holmes, P.S. (2002). Functional Equivalence Solutions For Problems With Motor Imagery.In *Solutions İn Sport Psychology*, Ed.I.M. Cockerill,120-140.London: Morgan
- İkizler C, & Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı, 119.
- Karasar N. (2006). *Bilimsel Arastırma Yöntemi*, Ankara, Nobel Yayınları.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. İmgeleme ve Doruk Performans*. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Martens, R. V. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety İn Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin,K.A., Moritz, S.E. And Hall,C.R. (1999). Imagery Use İn Sport. A Literature Review And Applied Model. *Sport Psychologist* 13: 245-268.
- Melllieu, S.D.,And Hanton S.(2009). *Advances İn Applied Sport Psychology.A Review*.Routledge.5.
- Morris,T.,Spittle,M.,P.Watt,A. (2005). Imagery İn Sport. *Human Kinetics*. . GV 706.4.M 67, 225.
- Munroe,K.,C.R. Hall., S. Simms, And R. Weinberg. (1998). The Influence Of Type Of Sport And Time Of Season On Athletes' Use Of Imagery. *Sport Psychologist* 12 (4):440-449.
- Munroe, K.,P.R.Giacobbi,C.R. Hall And Weinberg. R. (2000). The Four Ws Of Imagery Use.Where,When,Why,And What. *Sport Psychologist* 14:119-137.
- Murphy,S.M., And Martin, K.A. (2002). The Use Of Imagery İn Sport. In *Advances İn Sport Psychology,2nd Ed.,Ed. T.S.Horn*, Champaign,IL:Human Kinetics. 405-439.
- Murphy,S.M.,And Jowdy, D.P. (1992).Imagery And Mental Practice. In *Advances İn Sport Psychology,Ed.T.S.Horn*, Champaign,IL: Human Kinetics. 221-250.
- Özer, D. Ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Paivio, A, (1975). Coding Distinctions And Repetition Effects İn Memory.In *Psychology Of Learning And Motivation*, Vol.9,Ed.G.H. Bower.Orlando,FL:Academic Press.

- Paivio, A. (1971). *Imagery And Verbal Processes*. New York: Holt, Rinehart, And Winston.
- Paivio, A. (1986). *Mental Representations: A Dual Coding Approach*. Oxford: Clarendon Press.
- Simon, J. (2000). *Doing Imagery In The Field*. In *Doing Sport Psychology*, Ed. M B. Andersen, 77-92. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Watt, A.P., And T. Morris. (1998a). *The Sport Imagery Ability Measure: Development And Reliability Analysis*. Paper Presented At The 33rd Australian Psychological Society Conference (October), Melbourne, Australia.
- Watt, A.P., And T. Morris. (1999a). *Reliability, Factor Structure, And Criterion Validity Of The Sport Imagery Ability Measure (SIAM)*. *Proceeding Of The 3rd 172 International Congress Of The Asian South Pacific Association Of Sport Psychology*, 330-332. Wuhan, China: ASPASP.
- Watt, A.P., And Morris. T. (2001). *Criterion Validity Of The Sport Imagery Ability Measure (SIAM)*. In *Proceeding Of The 10th World Congress Of Sport Psychology*, Vol.2 (May), Ed. A. Papaioannou, M. Goudas, And Y. Theodorakis, 60-62. Skiathos, Greece.
- Watt, A.P., T. Morris And M.B. Andersen. (2004). *Issues In The Development Of A Measure Of Imagery Ability In Sport*. *Journal Of Mental Imagery* 28(3): 149-180.)
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). *Foundation Of Sport And Exercise Psychology* (3rd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R.S., And C.A. Greenleaf. 2001. *Seeing Is Believing: Understanding And Using Imagery In Sport*. In *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, 4th Ed., Ed. J.M. Williams, 247-288. Mountain View, CA: Mayfield.
- Zorba, E. (2010). *Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite*. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, 82-85.



## ÖZGEÇMİŞİM

### Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Filiz ŞAHİN  
Doğum Yeri ve Tarihi : Karaman – 20/08/1978

### Eğitim Durumu:

Lisans Öğrenimi : Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### Bilimsel Faaliyetleri:

Yaşar Kaya, Nazmiye Demir, **Filiz ŞAHİN**, Hüseyin Çiçek. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Bireylerin Yılmazlık Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. İsstr-sc 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm Ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 21-23 Mayıs 2014. Antalya / TÜRKİYE

Tuğçe İNCİ, Barbaros Serdar ERDOĞAN, A. Ali KARACA, **Filiz ŞAHİN**. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Karar Verme Düzeyinin İncelenmesi. İsstr-sc 1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm Ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 21-23 Mayıs 2014. Antalya / TÜRKİYE

Keziban ŞİMŞEK, Barbaros Serdar ERDOĞAN, **Filiz ŞAHİN**, Ahmet ŞAHİN. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. İsstr-sc 1. Uluslararası Spor

Bilimleri Turizm Ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 21-  
23 Mayıs 2014. Antalya / TÜRKİYE

**İş Deneyimi:**

Çalıştığı Kurumlar

:Karaman Özel Başarı Koleji Beden Eğitimi  
Öğretmeni\KARAMAN

Karaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Atletizm Eğitim  
Merkezi Atletizm Antrenörü\KARAMAN

İstanbul Kemerburgaz Ağaçalı Koruma, Bakım  
ve Rehabilitasyon Merkezi Danışman  
Öğretmen\İSTANBUL

Karaman Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi  
Danışman Öğretmen\KARAMAN

**İletişim:**

E-Posta Adresi

: [filizkucukalpelli@hotmail.com](mailto:filizkucukalpelli@hotmail.com)