



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDA VE CİNSİYETTEKİ ELİT
SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ENGELOĞLU DURMAZ

**Samsun
Mayıs-2019**



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDA VE CİNSİYETTEKİ ELİT
SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ENGELOĞLU DURMAZ

**Danışman
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

**Samsun
Mayıs-2019**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Özlem ENGELOĞLU DURMAZ tarafından Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan “**Farklı Branşlarda ve Cinsiyetteki Elit Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 17/06/2019 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye : Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi. Hasan SÖZEN
(Unvanı, Adı Soyadı, Üniversite)

ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /.....

Prof. Dr. Ahmet UZUN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecimde ve araştırmamın her aşamasında değerli görüő ve önerileriyle beni yönlendiren, tecrübelerini, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danıőmanım Prof. Dr. Osman İMAMOğLU hocama en içten teőekkürlerimi sunuyorum. Lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren değerli hocalarıma teőekkürü bir borç bilirim.

Tüm bu süreçte her daim arkamda olduğunu hissettiğim ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, sabırla çalıőmalarımı tamamlamam için güç veren çok değerli aileme ve eőime teşekkür ederim.

ÖZET

FARKLI BRANŞLARDA VE CİNSİYETTEKİ ELİT SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Elit düzeyde spor yapan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 4 maddelik kişisel bilgi formu ve Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Kızıldağ ve Tiryaki (2000) tarafından Türkçe' ye uyarlanan sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilere bağımsız t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Tüm istatistiki işlemler $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular: Cinsiyete göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,001$). Bilişsel imgeleme puanı en düşük olanlar atletizm ve tekvando sporcuları olduğu tespit edilmiştir. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanı, en düşük futbol branşı sporcularında olduğu saptanmıştır.. Motivasyonel özel puanı en düşük olanlar ise tekvandocularıdır. Motivasyonel genel ustalık puanı en yüksek basketbol branşında olduğu saptanmış ve bu diğer branşlar ile arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İmgeleme toplam puanı incelendiğinde; en yüksek basketbolcuların, en düşük ise atletizm branşı sporcularının olduğu tespit edilmiştir. Branşlara göre yaş, spor yaşı değişkenleri ve bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Sonuç: Erkeklerin imgeleme toplam puanının kadınlardan daha yüksek olduğu, branşlara bakıldığında basketbol branşı sporcularının en yüksek, atletizm branşı sporcularının ise en düşük imgeleme puanına sahip olduğu görülmüştür. Çalışmanın dikkat çeken sonucu yapılan branşta yaş ilerledikçe motivasyonel genel uyarılmışlık puanının düştüğü sonucuna ulaşıldı. Bu sonuç, sporda küçük yaşlarda görülen yüksek oranda başarının ilerleyen yaşlarda görülmeme nedeni olarak açıklanabilir. Dolayısıyla ilerleyen yaşla birlikte sporcuların motivasyonlarının düşmesi engellenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor ve imgeleme, elit sporcularda imgeleme

**Özlem ENGELOĞLU DURMAZ, Yüksek Lisans Tezi
Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun, Haziran, 2019**

ABSTRACT
INVESTIGATION OF IMAGERY OF ELITE SPORTS IN DIFFERENT
BRANCHES AND GENDER

Aim: Examination of the elite athletes in different branches and sex in the form of imagery.

Material and Method: Participants engaged in sports at elite level, 4-item personal information form prepared by the researcher and Hall, developed by Mack, Paivio, and Hausenblas, Translated into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2000) and the original format of the inventory, As a result of factor analysis, imagination inventory was used in the inventory which was seen to consist of 4 factors and 21 items. Obtained 311 data after entering IBM SPSS Statistics 21. 0 program 8 data with in accurate data were excluded from the analysis. For comparison of data with normal distribution ($p > 0.05$) in the analysis of the remaining 303 surveys independent t test, ANOVA and Pearson correlation analysis were used to determine the relationship between them. All statistical procedures were evaluated according to $p < 0.05$ significance level.

Results: Age, sport age and cognitive imagery scores were significantly different according to gender ($p < 0.001$). The ones with the lowest cognitive imagery score were athletics and taekwondo athletes. Motivational general excitability score is the lowest football branch athletes. Motivational special score is the lowest of those are Taekwondo athletes. Motivational general mastery score was found in the highest basketball branch and this is significantly different from other branches. It was seen that the highest total score of basketball players. The lowest athletes are athletics. There is a significant difference in age, sport age, cognitive imagery, motivational special motivation, general stimulation, motivational general mastery and imagery total scores according to the branches.

Conclusion: It was seen that the basketball branch had the highest points and athletics had the lowest points in the gender and branches in the total imagery. There is a significant difference in imagery total scores and sub-dimensions according to branches.

Keywords: Sports and imagination, imagination in the elite athlete

Özlem ENGELÖĞLU DURMAZ, Master Thesis
Ondokuz Mayıs University - Samsun, June, 2019

SİMGELER VE KISALTMALAR

n : Kişi sayısı

X : Ortalama



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. İmgeleme Tanımları	3
2.1.1. İmgeleme Çeşitleri.....	4
2.1.2. İçsel İmgeleme.....	4
2.1.3. Dışsal İmgeleme	4
2.2. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar.....	4
2.2.1. Psiko-neuromuscular Kuram	4
2.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı.....	5
2.2.3. Dikkat- Uyarılmışlık Yapısı Kuramı	6
2.2.4. Yetkinlik Kuramı.....	6
2.3. İmgelemenin Yararları	7
2.4. İmgeleme ve Kullanma Zamanları.....	9
2.4.1. Yarışmadan Önce ve Sonra	9
2.4.2. Antrenmandan Önce ve Sonra.....	9
2.4.3. Kritik Durumlarda İmgeleme	10
2.4.4. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme.....	10
2.5. İmgelemeyi Kullanmadaki İlkeler.....	10
3. MATERYAL VE METOT	14
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	14
3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme	14
3.3. Veri Toplama Araçları	14
3.4. Verilerin Analizi.....	15
4. BULGULAR	16
5. TARTIŞMA	23
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	27
KAYNAKÇA	29
EKLER	33

1. GİRİŞ

İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle spor ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal olarak bulunduğu durum, performansı ile yakından ilişkili olmaktadır. Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Optimal ve üstün bir performansa ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır (Abma ve ark., 2002) Yüksek performans elde etmek için pek çok yöntem kullanılmaktadır ve sporcunun motorik özelliklerinin ve gelişiminin yanı sıra diğer özelliklerin geliştirilebilmesi için de çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Zihinsel antrenman da bir sporcunun yıllık antrenman programı içerisinde öğrenip uygulaması gereken kavramlar arasında yer almaktadır (Konter, 1999). Sporcu performansını arttırmak için kullanılan metotlardan birisi olan zihinsel antrenman ile ilgili literatürde pek çok tanım yer almaktadır. Hall (2001), fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme süreci olarak tanımlarken, Hecker ve Kaczor (1988), zihinsel antrenmanı, yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde tanımlamıştır. Sporcu bir beceriyi düşünür ve zihinsel canlandırma, gözlemlene aracılığıyla bunun alıştırmasını yapar. Daha sonraları spor psikologları zihinsel antrenmanı; zihinsel uygulama ve zihinsel hazırlık olarak iki şekilde ele almışlardır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması şeklinde ifade edilirken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak tanımlanmıştır (Konter, 1999). “Zihinsel imgeleme (mental imagenery) üzerinde çalışanlar da genellikle “zihinsel uygulama” ile ilgili araştırmaları kullanmışlardır.

İmgeleme Murphy’ göre dışsal uyaran yokluğunda hafızada saklanan ve içsel olarak hatırlanan duygusal deneyimler süreci olarak tanımlanmaktadır (Murphy, 2002). Hall (1998)’de eserinde belirttiği White ve Hardy (1998) tarafından geliştirilen tanımlamaya göre: İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini

yaşayabiliriz. Erkuş (1994), psikolojik terimler sözlüğünde imgelemeyi şöyle açıklamaktadır; “imgeleme (imagining) : Daha önceki yaşantıların imgelerinin, tasarımlarının birbiriyle bağlantı kurularak çözümlenmesi, birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılması. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgelemede yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurulur. İmge yada tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır. Bazı insanların görsel bellekleri gelişmiştir, görsel belleğinde resimsel imgeleri tüm ayrıntılarıyla bir fotoğraf gibi tekrarlayabilirler. Bu yeteneğe, fotoğrafsı imgeleme gücü (eideticimaginingpotency) denir. Fotoğrafsı imge hatırlamada görülür (Erkuş, 1994). İmgeleme, görmek, hissetmek, işitmek gibi duygusal deneyimlere benzer fakat genel olarak dışsal bir uyarının yokluğunda ortaya çıkan bir deneyimdir. İmgeleme, sporda oldukça önemli olan görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik duyumları da içermektedir. Kinestetik duyum, vücut pozisyonun ve hareketinin duyumudur ve bu kaslardaki, tendon ve eklemlerdeki sinir uçlarının duyuşsal uyarımlarıyla ortaya çıkmaktadır. Suiinn’e göre, bütün duygularla yaşanan imgeleme süreci, orijinal olan gerçek deneyimleri, yakın veya benzer bir şekilde kopyalamaktadır, hatta galibiyet, mağlubiyet, başarı ve başarısızlık gibi deneyimlerle ilişkili olarak benzer duyguları uyandırmaktadır. Suinn, “zihinsel uygulama” ile “imgeleme alıştıması” arasındaki ayırımı ışık tutmuştur. Ona göre “zihinsel uygulama”, çeşitli aktiviteleri içeren genel bir açıklamadır. Buna karşıt olarak “imgeleme alıştıması” ise, örtülü bir aktivitedir, burada kişi, duygusal-motor deneyimler yaşar, gerçeklik deneyimleriyle tekrar bütünleşir ve bu nöro-muskuler, fiziksel ve duygusal durumları içerir (Suinn, 1982).

Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanır. Literatür incelemesi yapıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Paivio, 1985; Salmon ve ark., 1994).

Tüm bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İmgeleme Tanımları

İmgeleme, görmek, hissetmek, işitmek gibi duyuşsal deneyimlere benzer fakat genel olarak dışsal bir uyarının yokluğunda ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir futbolcu, futbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin, arkadaşlarının bağırısını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir. Bu deneyimler genel olarak hafızanın ürünleridir. İçsel olarak berrak bir şekilde hatırlanabilir, bunlar üzerinde kontrol kurulabilir ve eski dışsal olayların, deneyimlerin üzerine yenileri yapılandırılabilir (Konter, 1999).

İmgeleme, daha önceki yaşantıların imgelerinin, tasarımlarının birbiriyle bağlantı kurularak çözümlenmesi, birleştirilmesi gibi işlemlerle zihinde canlandırılması. İmgeleme bir düşünce sürecidir ve imgeleme de yaratıcılık vardır. Serbest düşünme durumunda imgeler birbiri ardına zihinde canlanır, hayal kurulur. İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır. Bazı insanların görsel bellekleri öylesine gelişmiştir ki görsel belleğinde resimsel imgeleri tüm ayrıntılarıyla bir fotoğraf gibi tekrarlayabilirler. Bu yeteneğe fotoğrafsı imgeleme gücü denir. Fotoğrafsı imge hatırlamada görülür. Kişi sanki bir fotoğrafa bakıp gördüğünü tekrarlıyordur (Erkuş, 1994).

Beynin sağ yarım küresi imgeleme merkezidir. Bir kas nasıl çalıştırılarak kuvvetlendirilebilir ve uzun süre kullanılmazsa ve geriler ise, aynı durum beynin sağ yarım küresi için de geçerli olmaktadır. Gerilemiş olan beynin sağ yarım küresi imgeleme antrenmanları ile kuvvetlendirilebilir ve insanlar bu potansiyellerinden yararlanabilirler (Martens, 1987).

Bu noktada dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta imgeleme ile gündüz düşününün birbirine karıştırılmaması gerektiğidir. Gündüz düşü; kişi uyanıkken, bilinçli olmadan hayal kurması, dalıp gitmesi olarak bilinir. Hâlbuki imgelemede aktif olarak bir eylem içinde olma, bir olayı zihinde canlandırırken onu yaşama, enerji harcama söz konusudur (Tiryaki, 2000).

2.1.1. İmgeleme Çeşitleri

İmgeleme içsel ve dışsal olarak iki başlık altında incelenebilir.

2.1.2. İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme sporcunun kendini bir beceriyi yaparken düşünmesi olarak da açıklanabilir. İçsel imgelemede sporcu olayları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır. Sanki zihnimize bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir. İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Örneğin; savunma oyuncusundan kurtulan bir basketbolcu potaya basket attığını canlı bir şekilde düşünüp bunu zihninde defalarca tekrarlayarak iç referanslarını kazanabilir. Dolayısıyla sporcu bunu maçta yaşadığında paniklemeyecek, hata yapmayacak ya da hata payını azaltacaktır (Weinberg ve Gould, 1995).

2.1.3. Dışsal İmgeleme

Sporcunun dışarıdan kendini izlemesini dışsal imgeleme 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 1995).

2.2. İmgeleme ve Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde mental çalışmanın etkileri ile ilgili olarak dört büyük kuramsal açıklama bulunmaktadır. Bu açıklamalar imgelemenin ilk kuramları olarak bilinen Psiko-neuromuscular Kuram, Sembolik Öğrenme, Dikkat-Uyarılmışlık Yapısı Kuramı ve yetkinlik kuramlarıdır.

2.2.1. Psiko-neuromuscular Kuram

Psiko-neuromuscular kuram, berrak olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöromüsküler 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, minimal 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 (Konter, 1999).

Davranım için kasların programlanması olarak da bilinen bu kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Onun ilkelerine göre imgeleme motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır. Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmission (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (Rushall ve Lippman, 1997).

Bu kurama temel destek Edmund Jacobson' den gelmektedir. Jacobson, kolun büküldüğünü imgelemenin, kol bükücülerde küçük ölçülebilir kasılmaları meydana getirdiğini ileri sürmüştür (Jacobson, 1931).

2.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Psiko-Nöro-Muskuler kurama alternatif olarak Sembolik Öğrenme Kuramı ortaya atılmıştır. Bu kurama göre zihinsel çalışmalar, hareket modellerinin sporcuların beyinlerinde kodlanmasına yardımcı olmaktadır. Sembolik öğrenme kuramı, zihinsel çalışmalara, sporcuların zihinsel tasarım geliştirmelerine yardımcı olduğunu ve bunun zihinsel çalışma sırasında, kasların küçük ateşlenmeleriyle ilgisi olmadığını vurgulamıştır. Sembolik öğrenme kuramına göre, zihinsel çalışmalar merkezi sinir sistemi içinde, motor programların yaratılmasına yardımcı olmaktadır (Güvendi, 2015).

Sporcular, yaptıkları sporlarla ilişkili olarak uygulayacakları teknik ve taktikleri, arkadaşlarına, rakiplerine gösterecekleri davranışları imgeleyerek, kendilerini karşılaşmaya hazırlayabilirler. Bununla birlikte sporcular, yaşayacakları kaygı ve strese, gösterecekleri dikkat ve konsantrasyona zihinsel antrenmanlarla hazırlık yapabilirler. Zihinsel çalışmalarla, ortaya konulan olumsuz performansın, kaygı meydana getirici ve

dolayısıyla da öz-güveni zedeleyici etkileri azaltılabilir ve sporculara olumlu konsantr olmaları sağlanabilir (Güvendi, 2015).

Sembolik öğrenme kuramına göre, imgelemenin kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, özel motor konuların sembolik bileşenlerinin çalışmasına olanak sağlamasıdır. Bir başka değişle imgeleme, sporcuların zihinsel plan, tasarım geliştirmelerine yardımcı olmakta, onların başarılı bir şekilde performans ortaya koymaları için yönlendirilmektedir (Ryan ve Simons, 1981).

2.2.3. Dikkat - Uyarılmışlık Yapısı Kuramı

Bu kurama göre imgeleme, optimal uyarılma düzeyinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili denenceler (hipotezler), imgesel çalışmaların sporcunun 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 görmektedir. Feltz ve Landers, imgelemenin öncelikle kuvvet konularını kolaylaştırıcı olduğu, daha sonra da sembolik ve bilişsel elementleri olan konuları kolaylaştırıcı olduğuna dikkat çekmişlerdir (Feltz ve Landers, 1983). Bu kuram, doğrudan deneysel destek görmemiştir. Ancak, son zamanlardaki araştırmalar, konuyla ilgili imgelemenin, konuyla ilgili olmayan imgelemeye göre, performansta daha büyük düzelmeler meydana getirdiğini göstermektedir (Lee, 1990).

2.2.4. Yetkinlik Kuramı

Konter' inde eserinde belirttiği gibi Bandura sportif performans için kendine güvenin yükseltilmesiyle ilişkili olarak 4 önemli değişken üzerinde durmuştur. Bunlar; performans başarıları, sözel iknalar, model alma ve fizyolojik uyarılmadır. Bandura' ya göre bu değişkenler sporcunun kendisini yetkin, güçlü ve etkili hissetmesinde ve algılamasında önemli rol oynamaktadır. İmgelemenin motor performans üzerindeki etkileri ile ilgili olarak, yetkinlik kuramı bazı açıklamalar getirmiştir. İmgelemenin başarılı motor performansa ve başarılı motor performansın da imgeleme üzerinde etkileri bulunmaktadır. Yetkinlik beklentisinin performansla korelasyonu olmasına karşın, yetkinlik beklentisinin imgelemeyle artırılması ile ilgili güçlü bir ilişki bulunamamıştır (Konter, 1999).

2.3. İmgelemenin Yararları

Performansı artırmada imgelemenin kullanımını fiziksel becerinin artırılması, algısal becerinin artırılması ve psikolojik becerinin artırılması şeklinde 3 ana başlık altında toplanmaktadır.

1 Fiziksel Becerilerin Gelişimi: Landers (1983) fiziksel ve zihinsel çalışma kombinasyonunun beceri kazanmada yalnız fiziksel çalışmadan daha etkili olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen sakillerde kullanabiliriz (Feltz ve Landers, 1983).

a. Becerilerin öğrenilmesi ve geliştirmesine yardımcı olur: Kişinin zihninde özel sportif beceriyi defalarca uygulamasıdır. Örnek olarak; serbest atış, engel koşusu, golfte topa vuruş verilebilir (Vealey ve Walter, 1993). Spor becerisini öğrenmek için yeni başlayanlara yardımcı olmak için kullanılabilir.

b. Performans uygulaması: Bir yarışmadan önce performansın imgelemesi yarışma başarısı için gerekli fiziksel ve teknik becerilerin doğru bir şekilde yer etmesini sağlar. İmgeleme bütün bir yarışma performansının gelişimi için önemli bir araçtır (Feltz ve Landers, 1983).

c. Hataların düzeltilmesi: Birçok sporcu yarışma performansı süresince birçok hata yapar. Hataların ne olduğunun bilinmesi onların düzeltilmesini kolaylaştırır. İmgeleme ile sporcular hatalarını belirlerler ve düzeltebilirler, hataya odaklanıp bu hatayı düzeltebilirler. Sporcular dışsal imgeleme ile bir becerinin yanlış olan noktalarını ve nerede yanlış yaptıklarını görebilirler (Taylor ve Wilson, 2005).

2. Algısal Becerilerin Gelişimi: Algısal beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen şekillerde kullanabiliriz.

a. Strateji oluşturma: İmgeleme takım ya da bireysel stratejiler için kullanılabilir. Sporcuların maçtan ya da yarışmadan önce yapacaklarını kontrol etmesini sağlayarak hangi durumda neler yapacağını önceden planlamasına yardım eder. Örneğin; bir futbol savunma oyuncusu, çok hareketli ve süratli olan rakibini nasıl durduracağını, ona nasıl üstünlük

sağlayacağını, bir orta saha oyuncusu nasıl pas yapacağını, ver-kaçlara girerek kaleye nasıl şut atacağını, bir hücum oyuncusu eşleştiği rakiplerini nasıl geçerek onlara tehlikeli anlar yaşatacağını imgeleyebilir (Konter, 1999).

b. Problem çözme: İmgeleme genellikle koçlar tarafından yarışma süresince yeni bir savunma ya da hücum stratejisine karar vermede kullanabilirler (Konter, 1999).

3. Psikolojik Becerilerin Gelişimi: Sporcular başarılı bir performans imgeleyerek motivasyonları, kendine güvenleri ve olumlu duyguları gelişir. Bu bağlamda zihinsel beceri gelişiminde imgelemeyi aşağıda belirtilen şekillerde kullanabiliriz.

a. Duyguları kontrol eder: Zihinsel imgeleme sporcuların duygularında pozitif ve güçlü bir etkiye sahiptir. Sporcular genellikle gerçek yarışmada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (Taylor ve Wilson, 2005).

b. Konsantrasyonu geliştirir: İmgeleme konsantrasyonu geliştirmeye yardım eder. Sporcu konsantrasyonun zayıfladığını hissettiğinde imgeleme yoluyla zihinsel canlılığı yeniden yakalar ve böylece performansını koruyabilir. Yapılan bir yanlış hareket sonrası konsantrasyonun bozulmaması, sporcunun solunum düzenlenmesi, kendine olumlu ifadeler kullanması ve performans yanlışlarının olumluya çevrilmesi v. b. Durumlarda imgeleme dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Konter, 1999).

c. Kendine güveni geliştirir: Hata yapmaktan korktuğumuz becerileri imgeleyerek daha güvenli ve cesurca yapabiliriz ve gerçekte de bu becerileri uygulayabiliriz. Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgelenmesi, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler (Konter, 1999).

d. Sakatlıkların iyileştirilmesini hızlandırır: Uzun süre antrenman yapamamak sporcular için oldukça zor bir durumdur. Fakat sporcular bu durumun üzüntüsünü yaşamak yerine belirli drilleri imgeleyebilirler.

Böylelikle toparlanmaları daha kolaylaşır (Weinberg ve Gould, 1995). Sakatlık döneminde imgeleme sporculara birçok açıdan avantaj sağlar. Yapılan araştırmalarda da kanıtlanmıştır ki imgeleme hiç antrenman yapmaktan daha faydalıdır. Sakatlık genellikle fiziksel çalışmalarını engellediğinden zihinsel çalışmalar için oldukça elverişli bir zemin yaratmaktadır. Sakatlık döneminde zihinsel çalışma 3 şekilde kullanılabilir;

- a) Teknik becerilerin özel olarak zihinsel çalışılması,
- b) Yarışma ile ilgili hareket ve stratejilerin zihinsel olarak çalışılması,
- c) Yarışmaya dönme ile ilgili zihinsel çalışmaların yapılması ((Konter, 1999).).

2.4. İmgeleme ve Kullanma Zamanları

Sporcuların imgelemeyi kullanma zamanları ile ilgili şunlar ifade edilebilir;

2.4.1. Yarışmadan Önce ve Sonra

Yarışmadan önce yapılan imgeleme sporcuyla rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak yarışmaya hazır duruma getirir. Yarışmadan ne kadar önce imgelemenin yapılacağı sporcuya bağlı olarak değişiklik gösterir. Bazı sporcular yarışma başlamadan önce imgelemeyi kullanırken bazıları bir saat ya da iki saat önce imgelemeyi kullanırlar. Bazı sporcularda imgelemeyi yarışmadan önce iki ya da üç sefer farklı zamanlarda 10 dakikalık sürelerle kullanır. Bu gibi durumlarda her bir bölümde farklı noktalara odaklanılır. Yarışmadan sonra yapılan imgeleme olaylar yeni olduğundan ileriye dönüktür ve sporcuların daha sonraki performanslarına konsantre olmalarını sağlar. Yarışmadaki başarılı anlarla olumlu geribildirim sağlanır, hatalar ele alınarak yeni stratejiler geliştirilir (Biçer, 1998).

2.4.2. Antrenmandan Önce ve Sonra

İmgeleme antrenmandan önce ve sonra yapılabileceği gibi antrenmanla birlikte de yapılabilir. Başlangıçta bu süre 10 dakikayı geçmemelidir. Teknikte ustalaştıkça bu süre artabilir. Antrenmandan önce yapılan imgeleme sinir sistemini uyaracağından, bir ön ısınmayı sağlayıp konsantrasyonu artırır, hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, olaylar canlı ve yeniyken yapıldığından sporcunun antrenmandaki hatalarını düzeltmesine ve hedeflenen becerinin kazanılmasına yardım edeceğinden oldukça önemlidir (Biçer, 1998).

2.4.3. Kritik Durumlarda İmgeleme

Bu tür imgeleme, antrenman ya da yarışma sırasında olduğu gibi önem taşımaktadır. Penaltı ya da serbest atış, tenisçinin ya da voleybolcunun maç ya da set sayısı atması gibi durumlarda imgeleme sporcunun zihinsel durumun düzeltip daha fazla konsantre olmasını ve kendi kendini motive etmesini sağlar (Biçer, 1998).

2.4.4. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme

Sporcular bu tür imgeleme çalışmalarını, evde, yolculukta, otobüste yani herhangi bir mekanda yapabilirler. İmgeleme antrenman programının bir parçası gibi düşünülmelidir ve imgelemenin faydalı olabilmesi için rutin ve sürekli olarak yapılmalıdır. Bu bağlamda; sporcular imgeleme çalışacakları yer ve zamanı önceden planlamalıdır (Biçer, 1998).

2.5. İmgelemeyi Kullanmadaki İlkeler

İmgeleme uygulamaları, sportif performansın yükseltilmesinde antrenörler ve sporcular için önemli bir araçtır. Sporculara yapılan bir dizi uygulamalar ve elde edilen deneyimler sonucunda, imgelemenin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için bazı ilkeler belirlenmiştir. Bunlar kısaca aşağıda belirtilmiştir.

İmgeleme çalışmaları gelişi güzel değil, düzenli bir şekilde uygulanmalıdır: Bir çok antrenör ve sporcu, psikolojik becerilerin fiziksel beceriler kadar çalışılması gerekliliğinin farkında değildirler. Eğer sporcu imgelemeye yarım kalple inanırsa, bunun için gerekli zaman ayırmazsa, adanma göstermezse ve çabuk sonuçlar beklerse, etkili sonuçlar elde etmesi güç olacaktır. İmgeleme sonuçlarından etkili sonuçların alınabilmesi için ve yetkinlik düzeyine ulaşılabilmesi için antrenman sezonları boyunca çalışma ve bağlanma gerekmektedir (Konter, 1999).

İmgelemede berraklığı arttırmak için, bütün duylara yer verilmelidir: İmgelemeye daha çok duyu organları katıldığında ve imgelenen olaylar bütün duyu organlarıyla yaşanabildiğinde, görüntüler daha berrak ve etkili olmaktadır. Bir çok antrenör ve sporcu, imgelemeyi içsel-gözleme veya zihinde gözden geçirme ile aynı olarak düşünmektedir. Zihinde gözden geçirme, imgelemenin önemli bir bileşeni olmasına karşın, onun kendisiyle özdeş değildir. İmgeleme, zihinde gözden geçirmeyi aşan ve onu içine alan bir süreçtir. İmgeleme, sadece görsel süreçleri değil, işitmeyi,

koklamayı, kinestetik duyuları da içine alan bir süreçtir. Örneğin, gelecek olan bir karşılaşmayı imgeleyen bir futbolcu, karşılaşma sahasını, oynadığı pozisyonu görmeli, girdiği mücadelelerin, verdiği pasların, attığı şutların kinestetik duyularını yaşamalı, işitmeli, rüzgarı, hava koşullarını hissetmeli, koklamalı, arkadaşlarının, seyircilerin seslerini duymalıdır (Konter, 1999).

İmgelemede kontrol geliştirilmeli ve amaca göre yönlendirilmelidir: İmgeleri berrak hale getirmenin yanı sıra, onları hareketli görünümde berraklaştırmak gerekir. Sporcuların imgeleri olumlu ve onları geliştirici nitelikte olmalıdır. Olumsuz olan imgeler, sporcuların kendileri ile ilgili olan şüphelerinin artmasına, kendilerine olan güvenlerinin sarsılmasına yol açmaktadır (Konter, 1999).

Bütün imgeleme çeşitleri amaca yönelik olarak kullanılmalıdır: Yukarıda da açıklandığı gibi, genelde imgelemenin 3 çeşidinden bahsedilebilir. Bunlar içsel imgeleme, dışsal imgeleme ve imgenecek olan beceriyi mükemmel olarak yapan birini seyrettikten sonra onu imgeleme. Spor psikoloğu antrenörlerle işbirliği ile sporcunun gereksinimlerini belirlemeli ve bu gereksinimlere göre imgelemenin içsel mi dışsal mı yoksa her ikisinin karışımı mı olacağına karar vermelidir. İçsel ve dışsal imgelemenin kullanımında amacın ne olduğunu, sporcunun gereksinimleri ve sporun istemleri göz önünde bulundurulmalıdır (Konter, 1999).

Ön gevşeme ile imgeleme kolaylaştırılmalıdır: Araştırmalar, gevşeme çalışmaları ile kombine edilen imgelemenin daha etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. İlerlemeli kas gevşeme çalışması, derin nefes tekniği vb. uygulamaların, imgeleme öncesi sporcuların zihinlerini daha hazır duruma getirdiği, onları rahatsız edici faktörlerden arındırdığı ve dolayısıyla da imgelemeye daha iyi konsantre olunduğu söylenebilir (Konter, 1999).

İmgeleme kullanılarak başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir: Olumlu imgelemenin genelde tercih edilmesine rağmen, ara sıra olumsuz imgeleme de yararlı olabilir. Sporcuların başarısızlıklarla nasıl baş edeceklerini de öğrenmelerine gereksinim vardır. Sporcular karşılaşma sonrası yaptıkları yanlışları düzeltmek ve bunlardan öğrenmek içinde imgeleme kullanabilir. Ancak yanlışlar imgeledikten hemen sonra, doğru olan düzeltilmiş imgeler yapılarak bunlar olumluya çevrilmelidir. Karşılaşma

öncesinde ise olumsuz imgeler yapılmamalıdır. Yarışma döneminde sporcuların imgeleri, başarılı performans hareketlerine yönelik olmalıdır (Konter, 1999).

İmgeleme hem antrenmanlarda hem de karşılaşmalarda kullanılmalıdır: İmgeleme karşılaşma öncesi kullanılmadan antrenmanlarda kullanılmalıdır. İmgeleme antrenmanlarında sporcuların dikkatleri özel amaçlara yönlendirilebilir. Sporcuların çalışmalara motive olmalarında da imgeleme kullanılabilir. Sporcular antrenmanlardan uzak kaldıklarında, geçiş dönemi içinde ve fiziksel antrenman isteksizliği duydukları durumlarda imgeleme çalışmaları yararlı olabilir. Ayrıca antrenörler antrenmanlarda imgelemeden şu şekilde yararlanabilirler; yapılan bir yanlış sonrası antrenör, akıldan yanlışın gitmesi için sporcudan imgeleme yapmasını isteyebilir. İmgelemenin ardından, sporcu fiziksel denemelerde bulunur ve başarılı yapılan performans, sporcu tarafından tekrar imgelenecek doğru performans hareketlerinin pekişmesi sağlanabilir (Konter, 1999).

İmgeleme becerilerinin geliştirmek için video ve teyp gibi teknolojik olanaklardan yararlanılmalıdır: Doğru hareket tasarımlarının geliştirilmesinde video'dan yararlanılabilir. Sporcuların yapmış oldukları hareket serileri videoya alınarak onlara seyrettirilebilir. Antrenör sporcusuyla birlikte becerileri analiz edebilir. Sporcuların yanlışlarının düzeltilmesi ve onlarda doğru hareket tasarımlarının geliştirilmesinde, video önemli bir araçsal yardım sağlamaktadır. Sporcunun mükemmel olarak yapmış olduğu hareket serileri tek tek birleştirilerek, sporcuya tekrar tekrar izlettirilebilir. Bu sporcuda olumlu konsantre olma ve doğru hareket tasarımının geliştirilmesine yardımcı olur (Konter, 1999).

İmgelemenin kalitesini ve etkisini arttırmak için harekete geçirici uyarılardan yararlanılmalıdır: Harekete geçirici uyarılar, belirli bazı kelimeler, ifadeler ve görsel uyarılar olabilir. Harekete geçirici uyarılar imgeleme sırasında dikkatin uygun bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Kullanılan harekete geçirici uyarıların, kinestetik bir anlam taşıdığı unutulmamalıdır. Harekete geçirici uyarılar 5 duyu organı içerebilir. Önemli olan, harekete geçirici uyarının sporcu tarafından kullanıldığında, yerinde uygun imgelemeleri oluşmasıdır (Konter, 1999).

Çalışmalarda dinamik ve kinestetik imgeleme vurgulanmalıdır: İmgelemenin daha dikkatli bir şekilde gerçekleşmesi için, sporcunun dikkatini, hareketlerin kinestetik

duyumlarına çevirmesi gerekmektedir. Hatta sporcular, imgeleme çalışırken ufak vücut hareketleri göstererek, daha gerçekçi davranabilirler. Bir futbolcu, kaptığı topa girdiği verkaç sonrası, kaleci ile karşı karşıya kaldığını ve yaptığı düzgün bir vuruşla takımına kazandırdığı gölü başından sonuna dinamik olarak imgelemeli ve kinestetik olarak yaşamalıdır. Dinamik imgeleme, sporcuların gerçek hareketleri daha iyi ve berrak bir şekilde hatırlamalarına ve performanslarını arttırmalarına yardımcı olmaktadır. Küçük vücut hareketleri ile imgeleme çalışan sporcuların, zihinlerini, duygularını ve motorsal süreçlerini önceden gerçeğe ve amaçlarına uygun olarak hazırlama olanağına sahip olabildiklerini söyleyebiliriz (Konter, 1999).

İmgeleme zaman gerçeği ile uygun bir şekilde kullanılmalıdır: Bazı zamanlarda imgelemenin yavaşlatılarak problemlili olan yerlerin düzeltilmesi ve hareketlerin analiz edilmesi gerekebilir. Bazı zamanlarda imgelemenin süratlendirilmesi gerekir. İmgeleme gerçekten ne çok çok yavaş ne de aşırı bir şekilde süratli olmalıdır. Sporcuların yeteneklerine uygun olan gerçek zamanlamaya özen gösterilmelidir. Çünkü sporcular hareketlerini gerçekte ne aşırı ölçüde yavaş ne de süratli olarak yapmaktadırlar (Konter, 1999).

İmgeleme günlüğü defteri tutunuz: İmgeleme için tutulan günlükler birçok amaca hizmet edebilir. Bu günlükler, sporcuların gelişmelerini ve çalışmalarının gidişini izleme olanağı vermektedir. Sporcu kullandıkları farklı imgeleme egzersizlerinde nasıl hissettiğini, bunların ne derecede yararlı olduğunu ve içeriklerini kaydedebilir. Tutulan günlükler en uygun olan imgeleme egzersizlerinin ve harekete geçirici uyarıların bulunmasına yardımcı olurlar. Sporcular tuttukları günlük ile imgelemeye ilişkin öz-farkındalıklarını geliştirirler, yaptıkları egzersizlerin yararlarını daha iyi görürler ve uygulamaların etkililiğini daha iyi değerlendirebilirler. Böylelikle sporcular, kendi gelişimleri üzerinde daha iyi kontrol kurabilme olanağına sahip olurlar (Konter, 1999).

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit düzeyde sporcuların imgeleme düzeylerinin belirlenmesi için yapılmıştır. Elit düzeyde spor yapan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 4 maddelik kişisel bilgi formu ve Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe' ye çevrilen sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Örnekleme hacmi için literatürde çeşitli pratik kurallar vardır. Bunlardan biri 'ölçek çalışmalarında örneklem hacmi her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır' (Tavşancıl, 2014) önerisi dikkate alınmıştır. Bu nedenle araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde ölçeklerde bulunan (Sporda İmgeleme Envanteri 21 madde) ölçek sayısının beş katı kadar katılımcı oluşturduğu için minimum 105 katılımcı, olası problemleri ortadan kaldırmak için sporda imgeleme anketi 303 sporcu belirlenmiştir.

Araştırmamıza 2018-2019 profesyonel olarak aktif spor yapan farklı branşlardaki sporculardan 18-35 yaş arası 303 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, müsabaka veya antrenman öncesi veya sonrasındaki serbest zamanlarında veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçekler ile ilgili, araştırmanın amacı hakkında açıklamalar yapılmış veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; 4 maddeden oluşan, anketi cevaplayanların kişisel özellikleri ile ilgili sorular sorulmuştur. İkinci bölümde; İmgeleme Envanteri, 7'li likert tipi olan (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) 21 madde ve 4 alt boyuttan (Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık) oluşan ölçeğinin orijinali Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Alt boyutlara ilişkin soru maddeleri Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 1. Sporda İmgeleme Envanteri Alt boyutları ve maddeleri

ALT BOYUTLAR	ALT BOYUTLARDAKİ MADDELER	MADDE SAYISI
Bilişsel İmgeleme	1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15	9
Motivasyonel Özel İmgeleme	3, 6, 8, 10, 20	5
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	11, 12, 17, 19	4
Motivasyonel Genel- Uсталık	16, 18, 21	3

Bilişsel imgeleme: Özel becerilerin doğru bir şekilde uygulanması için kullanılır. Örneğin, basketbolda serbest atış becerisinin gelişiminde kullanılır (Paivio, 1985).

Motivasyonel özel imgeleme: Özel performans hedeflerini kapsar. Sporcuların takdir edilme ve kazanma duyguları motivasyonlarını artırır ve hedefle ilişkili görevlerini (örn: antrenman) daha iyi uygularlar (Paivio, 1985)

Motivasyonel genel ustalık imgelemesi: Üst düzey motivasyonel becerileri kapsar. Sporcunun zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olmasını sağlar (Hall, ve ark. 1998).

Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi: Sporcuların uyarılmışlık düzeylerini kapsar. Uyarılmışlık düzeylerini kontrol altında tutmaya ve kaygıyı kontrol etmek için kullanılır (White ve Hardy, 1998).

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen 311 veri IBM SPSS Statistics 21.0 programına kurallarına uygun bir şekilde kodlanarak, cevapların kaydı yapılmıştır. Sonrasında hatalı veri girişleri kontrol edilerek düzeltilmiş ve boş bırakılan gözenekler en yakın değerler verilerek yeniden kodlanması sağlanmıştır. Hatalı verilerin düzeltilmesi aşamasından sonra veri setinin dağılımı kontrol edilmiş aykırı, mantık hatası olan 8 veri analiz dışında bırakılmıştır. Kalan 303 anket dâhil edilerek analizler yapılmıştır.

Elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde kişisel özellikleri, sporda imgeleme envanteri ile ilgili analizlerde normal dağılım gösteren ($p>0,05$) verilerin karşılaştırılması için bağımsız t testi, ANOVA ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon istatistikleri ile analizler yapılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan erkeklerin yaşı 24,43 ve kadınların yaşı 21,60 yıl şeklindedir. Spor yaşları ise erkelerde 12,27 ve kadınlarda 10,08 yıl bulunmuştur. İmgelem toplam puanları ise erkelerde 107,26 ve kadınlarda 102,95 bulunmuştur (Tablo 2). Cinsiyete göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p < 0.001$). Bilişsel imgeleme puanları erkeklerde kadınlardan daha yüksektir (erkekler 47,13 ve kadınlar 42,66). Motivasyonel özel, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık ve İmgelem toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 2. Cinsiyete göre Sporcuların yaş, spor yaşı ve imgelem türleri dağılımı

		n	Ort	St. hata	Min	Maks	t-test
Yaş (yıl)	Erkek	203	24,43	0,32	12,00	34,00	5,35**
	Kadın	100	21,60	0,38	15,00	33,00	
	Toplam	303	23,50	0,26	12,00	34,00	
Spor yaşı (yıl)	Erkek	203	12,27	0,32	1,00	24,00	4,00**
	Kadın	100	10,08	0,42	2,00	21,00	
	Toplam	303	11,55	0,26	1,00	24,00	
Bilişsel Puan	Erkek	203	47,13	0,72	16,00	63,00	3,40**
	Kadın	100	42,66	1,16	14,00	63,00	
	Toplam	303	45,65	0,63	14,00	63,00	
Motivasyonel Özel Puan	Erkek	203	26,36	0,42	5,00	35,00	0,42
	Kadın	100	26,05	0,66	6,00	35,00	
	Toplam	303	26,26	0,36	5,00	35,00	
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Puanı	Erkek	203	17,33	0,35	4,00	28,00	-1,00
	Kadın	100	17,93	0,46	10,00	28,00	
	Toplam	303	17,53	0,28	4,00	28,00	
Motivasyonel Genel Ustalık Puanı	Erkek	203	16,44	0,25	5,00	21,00	0,29
	Kadın	100	16,31	0,37	6,00	21,00	
	Toplam	303	16,40	0,20	5,00	21,00	
İmgelem Toplam Puan	Erkek	203	107,26	1,27	53,00	144,00	1,89
	Kadın	100	102,95	1,98	55,00	140,00	
	Toplam	303	105,84	1,08	53,00	144,00	

* $p < 0.05$ ve ** $p < 0.001$

Bilişsel imgeleme puanı en düşük olanlar atletizm ve tekvando sporcuları olduğu bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanı en düşük futbol branşı

sporcularıdır ve Voleybol branşından anlamlı derecede farklıdır. Motivasyonel özel puanı en düşük olanlar ise tekvandocularıdır. Motivasyonel genel ustalık puanı en yüksek Basketbol branşında bulunmuştur ve bu diğer branşlardan anlamlı şekilde farklıdır. İmgeleme toplam puanı en yüksek basketbolcuların olduğu bulunmuştur. En düşük ise Atletizm sporcularıdır. Branşlara göre yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$; Tablo 3).

Tablo 3. Branşlara göre tüm Sporcuların yaş, spor yaşı ve imgelem türleri dağılımı

		n	X	St. hata	Min.	Max.	F/Scheffe
Yaş (yıl)	Voleybol (1)	51	23,88	0,67	12,00	33,00	32,59**
	Basketbol(2)	50	25,76	0,57	18,00	34,00	1>3,4
	Judo(3)	50	21,40	0,49	15,00	30,00	1<6
	Atletizm(4)	51	19,73	0,36	16,00	27,00	2>3,4
	Tekvando(5)	50	22,44	0,34	18,00	27,00	3>4 3<6
	Futbol(6)	51	27,76	0,58	19,00	34,00	4<5,6
	Toplam	303	23,50	0,26	12,00	34,00	5<6
Spor yaşı (yıl)	Voleybol (1)	51	11,27	0,60	2,00	20,00	37,50**
	Basketbol(2)	50	13,82	0,54	5,00	24,00	1<2,6
	Judo(3)	50	10,18	0,58	1,00	24,00	2>3,4,5
	Atletizm(4)	51	6,33	0,34	1,00	11,00	3<1,6
	Tekvando(5)	50	12,56	0,38	6,00	19,00	4<1,3,4,5,6
	Futbol(6)	51	15,16	0,56	6,00	23,00	5<6
	Toplam	303	11,55	0,26	1,00	24,00	($p<0.001$)
Bilişsel	Voleybol (1)	51	47,14	1,05	32,00	62,00	
	Basketbol(2)	50	53,34	1,17	24,00	63,00	23,13**
	Judo(3)	50	48,80	1,07	32,00	62,00	1>4
	Atletizm(4)	51	34,76	1,96	14,00	56,00	2>4,5
	Tekvando(5)	50	42,80	0,88	30,00	57,00	3>4
	Futbol(6)	51	47,24	1,46	20,00	63,00	4<5,6
	Toplam	303	45,65	0,63	14,00	63,00	($p<0.001$)
Motivasyonel özel	Voleybol (1)	51	25,10	0,85	5,00	35,00	
	Basketbol(2)	50	28,98	0,83	8,00	35,00	
	Judo(3)	50	27,02	1,00	6,00	35,00	6,91**
	Atletizm(4)	51	28,14	0,56	21,00	35,00	5<2,4
	Tekvando(5)	50	23,06	0,77	11,00	35,00	($p<0.001$)
	Futbol(6)	51	25,27	0,92	8,00	35,00	
	Toplam	303	26,26	0,36	5,00	35,00	

Tablo 3. Branşlara göre tüm Sporcuların yaş, spor yaşı ve imgelem türleri dağılımı (devamı)

Motivasyonel genel uyarılmışlık	Voleybol (1)	51	19,69	0,60	7,00	28,00	4,15** 1>6 (p<0.001)
	Basketbol(2)	50	17,16	0,74	10,00	26,00	
	Judo(3)	50	16,84	0,62	6,00	27,00	
	Atletizm(4)	51	17,67	0,71	10,00	28,00	
	Tekvando(5)	50	18,16	0,56	10,00	28,00	
	Futbol(6)	51	15,65	0,76	4,00	25,00	
	Toplam	303	17,53	0,28	4,00	28,00	
Motivasyonel genel ustalık	Voleybol (1)	51	15,88	0,49	5,00	21,00	4,54** 2>1,4,5,6 (p<0.05)
	Basketbol(2)	50	18,32	0,40	10,00	21,00	
	Judo(3)	50	16,92	0,52	6,00	21,00	
	Atletizm(4)	51	15,78	0,49	9,00	21,00	
	Tekvando(5)	50	15,74	0,49	7,00	21,00	
	Futbol(6)	51	15,76	0,52	7,00	21,00	
	Toplam	303	16,40	0,20	5,00	21,00	
İmgelem toplam puan	Voleybol (1)	51	107,80	2,41	57,00	144,00	9,53** 2>4,5,6 (p<0.001) 3>4 (p<0.05)
	Basketbol(2)	50	117,80	2,02	55,00	138,00	
	Judo(3)	50	109,58	2,40	63,00	140,00	
	Atletizm(4)	51	96,35	3,07	62,00	129,00	
	Tekvando(5)	50	99,76	1,77	83,00	130,00	
	Futbol(6)	51	103,92	2,85	53,00	144,00	
	Toplam	303	105,84	1,08	53,00	144,00	

Tablo 4. Yaş grubuna göre tüm Sporcuların imgelem türleri dağılımı

		n.	X	St. Hata	Min.	Max.	F/Scheffe
Bilişsel	<21 (1)	95	41,85	1,26	14,00	62,00	10,48** 1<2,3
	21-25(2)	111	46,15	0,91	19,00	63,00	
	25>(3)	97	48,80	1,02	20,00	63,00	
	Toplam	303	45,65	0,63	14,00	63,00	
Motivasyonel özel	<21 (1)	95	27,06	0,59	5,00	35,00	2,32
	21-25(2)	111	25,29	0,60	6,00	35,00	
	25>(3)	97	26,59	0,64	8,00	35,00	
	Toplam	303	26,26	0,36	5,00	35,00	
Motivasyonel genel uyarılmışlık	<21 (1)	95	18,07	0,50	6,00	28,00	7,52** 3<1,2
	21-25(2)	111	18,41	0,42	10,00	27,00	
	25>(3)	97	15,99	0,52	4,00	26,00	
	Toplam	303	17,53	0,28	4,00	28,00	
Motivasyonel genel ustalık	<21 (1)	95	16,23	0,36	6,00	21,00	0,18
	21-25(2)	111	16,41	0,34	6,00	21,00	
	25>(3)	97	16,54	0,36	5,00	21,00	
	Toplam	303	16,40	0,20	5,00	21,00	
İmgelem toplam puan	<21 (1)	95	103,22	2,03	55,00	144,00	1,57
	21-25(2)	111	106,26	1,70	63,00	144,00	
	25>(3)	97	107,92	1,88	53,00	138,00	
	Toplam	303	105,84	1,08	53,00	144,00	

Yaş grubuna göre sporcuların imgelem toplam puanı en düşük, 21 yaş altı (103,22±2,03) en yüksek ise 25 yaş üstünde (107,92±1,88) bulunmuştur (Tablo 4). Sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Birinci yaş grubunun bilişsel imgeleme puanı en düşük iken, motivasyonel genel uyarılmışlık puanları 3. Yaş grubunun en düşüktür. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$; Tablo 4).

Tablo 5. Spor yapma yaşına göre tüm Sporcuların imgelem türleri dağılımı

		n	X	St hata	Min	Max	F/Scheffe
Bilişsel	<8 (1)	57	38,81	1,70	14,00	62,00	18,85** 1<2,3 2<3
	8-12 (2)	124	45,51	0,92	19,00	63,00	
	12> (3)	122	49,00	0,83	20,00	63,00	
	Toplam	303	45,65	0,63	14,00	63,00	
Motivasyonel özel	<8 (1)	57	27,89	0,64	16,00	35,00	2,66
	8-12 (2)	124	26,12	0,53	5,00	35,00	
	12> (3)	122	25,64	0,63	6,00	35,00	
	Toplam	303	26,26	0,36	5,00	35,00	
Motivasyonel genel uyarılmışlık	<8 (1)	57	18,53	0,65	10,00	28,00	4,47* 1>3
	8-12 (2)	124	18,04	0,38	6,00	28,00	
	12> (3)	122	16,54	0,48	4,00	27,00	
	Toplam	303	17,53	0,28	4,00	28,00	
Motivasyonel genel ustalık	<8 (1)	57	16,02	0,52	7,00	21,00	,86
	8-12 (2)	124	16,27	0,30	6,00	21,00	
	12> (3)	122	16,70	0,33	5,00	21,00	
	Toplam	303	16,40	0,20	5,00	21,00	
İmgelem toplam puan	<8 (1)	57	101,25	2,72	62,00	140,00	2,46
	8-12 (2)	124	105,94	1,61	55,00	144,00	
	12> (3)	122	107,89	1,68	53,00	144,00	
	Toplam	303	105,84	1,08	53,00	144,00	

Spor yapma yaşına göre imgelem toplam puanı 101,25 ile 107,89 arasında değişmektedir (Tablo 5). Spor yapma yaşına göre tüm sporcuların bilişsel imgeleme puanlarında $p<0.001$ düzeyinde ve Motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Branşlara göre erkeklerin imgeleme toplam puanı erkelerde basketbolcularda 123,85 ile en yüksektir. En düşük ise atletizm ve tekvando branşlarındadır (Tablo 6). Branşlara göre erkeklerin yaş, spor yaşı, bilişsel, motivasyonel özel, motivasyonel genel

uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo 6. Branşlara göre erkekler yaş, spor yaşı ve imgelem türleri dağılımı

		n.	X.	St.hata	Min.	Max.	F/Scheffe
Yaş (yıl)	Voleybol (1)	51	23,88	0,67	12,00	33,00	18,17**
	Basketbol(2)	20	27,35	0,70	23,00	34,00	1<2,6
	Judo(3)	30	22,60	0,63	17,00	30,00	1>4
	Atletizm(4)	26	20,50	0,59	16,00	27,00	2>3
	Tekvando(5)	25	22,72	0,44	20,00	27,00	3<6
	Futbol(6)	51	27,76	0,58	19,00	34,00	4,5<2,6
	Toplam	203	24,43	0,32	12,00	34,00	
Spor yaşı (yıl)	Voleybol (1)	51	11,27	0,60	2,00	20,00	21,14**
	Basketbol(2)	20	15,55	0,71	12,00	24,00	1<2,6
	Judo(3)	30	11,47	0,81	1,00	24,00	1>4
	Atletizm(4)	26	6,81	0,54	1,00	11,00	2>3
	Tekvando(5)	25	12,44	0,41	8,00	15,00	3>4
	Futbol(6)	51	15,16	0,56	6,00	23,00	3<6
	Toplam	203	12,27	0,32	1,00	24,00	4<1,2,3,5,6
Bilişsel	Voleybol (1)	51	47,14	1,05	32,00	62,00	14,31**
	Basketbol(2)	20	58,70	1,21	46,00	63,00	1<2
	Judo(3)	30	50,63	1,15	32,00	62,00	1>4
	Atletizm(4)	26	37,77	2,74	16,00	56,00	2>4,5,6
	Tekvando(5)	25	43,16	1,25	30,00	57,00	3>4
	Futbol(6)	51	47,24	1,46	20,00	63,00	4<6
	Toplam	203	47,13	0,72	16,00	63,00	
Motivasyonel özel	Voleybol (1)	51	25,10	0,85	5,00	35,00	
	Basketbol(2)	20	31,50	0,89	21,00	35,00	
	Judo(3)	30	27,20	1,05	16,00	35,00	5,90**
	Atletizm(4)	26	28,42	0,81	21,00	34,00	1<2
	Tekvando(5)	25	23,92	1,05	16,00	35,00	2>5,6
	Futbol(6)	51	25,27	0,92	8,00	35,00	
	Toplam	203	26,36	0,42	5,00	35,00	
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Voleybol (1)	51	19,69	0,60	7,00	28,00	
	Basketbol(2)	20	14,05	1,13	10,00	26,00	
	Judo(3)	30	17,43	0,86	6,00	27,00	6,10**
	Atletizm(4)	26	18,42	1,04	10,00	28,00	1>2, 6
	Tekvando(5)	25	17,32	0,59	12,00	23,00	
	Futbol(6)	51	15,65	0,76	4,00	25,00	
	Toplam	203	17,33	0,35	4,00	28,00	
Motivasyonel genel ustalık	Voleybol (1)	51	15,88	0,49	5,00	21,00	
	Basketbol(2)	20	19,60	0,46	15,00	21,00	
	Judo(3)	30	17,07	0,57	6,00	21,00	4,50**
	Atletizm(4)	26	16,19	0,70	9,00	21,00	1<2
	Tekvando(5)	25	15,92	0,68	9,00	21,00	2>4, 5, 6
	Futbol(6)	51	15,76	0,52	7,00	21,00	
	Toplam	203	16,44	0,25	5,00	21,00	
İmgelem toplam puan	Voleybol (1)	51	107,80	2,41	57,00	144,00	
	Basketbol(2)	20	123,85	1,65	110,00	135,00	
	Judo(3)	30	112,33	2,43	76,00	137,00	6,32**
	Atletizm(4)	26	100,81	4,27	62,00	129,00	1<2
	Tekvando(5)	25	100,32	2,36	83,00	130,00	2>4, 5, 6
	Futbol(6)	51	103,92	2,85	53,00	144,00	
	Toplam	203	107,26	1,27	53,00	144,00	

Tablo 7. Branşlara göre kadınlar yaş, spor yaşı ve imgelem türleri dağılımı

		n.	X	St hata	Min.	Max.	F
Yaş (yıl)	Basketbol(2)	30	24,70	0,77	18,00	33,00	19,97** 2>3,4,5 4<5
	Judo(3)	20	19,60	0,62	15,00	24,00	
	Atletizm(4)	25	18,92	0,34	16,00	24,00	
	Tekvando(5)	25	22,16	0,51	18,00	27,00	
	Toplam	100	21,60	0,38	15,00	33,00	
Spor yaşı (yıl)	Basketbol(2)	30	12,67	0,70	5,00	21,00	31,96** 2>3,4 3,4<5
	Judo(3)	20	8,25	0,56	5,00	15,00	
	Atletizm(4)	25	5,84	0,37	2,00	9,00	
	Tekvando(5)	25	12,68	0,66	6,00	19,00	
	Toplam	100	10,08	0,42	2,00	21,00	
Bilişsel	Basketbol(2)	30	49,77	1,45	24,00	63,00	17,74** 2>4,5 3>4 4<5
	Judo(3)	20	46,05	1,92	34,00	61,00	
	Atletizm(4)	25	31,64	2,72	14,00	53,00	
	Tekvando(5)	25	42,44	1,25	32,00	51,00	
	Toplam	100	42,66	1,16	14,00	63,00	
Motivasyonel özel	Basketbol(2)	30	27,30	1,16	8,00	35,00	4,28* 2,4>5
	Judo(3)	20	26,75	1,99	6,00	35,00	
	Atletizm(4)	25	27,84	0,78	21,00	35,00	
	Tekvando(5)	25	22,20	1,12	11,00	35,00	
	Toplam	100	26,05	0,66	6,00	35,00	
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Basketbol(2)	30	19,23	0,78	10,00	26,00	3,14*
	Judo(3)	20	15,95	0,86	10,00	27,00	
	Atletizm(4)	25	16,88	0,96	10,00	27,00	
	Tekvando(5)	25	19,00	0,93	10,00	28,00	
	Toplam	100	17,93	0,46	10,00	28,00	
Motivasyonel genel ustalık	Basketbol(2)	30	17,47	0,55	10,00	21,00	2,06
	Judo(3)	20	16,70	1,02	6,00	21,00	
	Atletizm(4)	25	15,36	0,69	11,00	21,00	
	Tekvando(5)	25	15,56	0,71	7,00	21,00	
	Toplam	100	16,31	0,37	6,00	21,00	
İmgelem toplam puan	Basketbol(2)	30	113,77	2,98	55,00	138,00	7,22** 2>4,5
	Judo(3)	20	105,45	4,71	63,00	140,00	
	Atletizm(4)	25	91,72	4,31	62,00	125,00	
	Tekvando(5)	25	99,20	2,68	83,00	125,00	
	Toplam	100	102,95	1,98	55,00	140,00	

Branşlara göre kadınlarda imgelem toplam puanı en yüksek olan branş basketbolda 113,77 bulunurken en düşük puan atletizm branşı sporcularında bulunmuştur (Tablo7). Branşlara göre kadınlarda yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$). Yine Motivasyonel özel ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark

bulunmuştur ($p < 0.05$). Motivasyonel genel ustalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).



5. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan erkeklerin yaşı 24,43 ve kadınların yaşı 21,60 yıl şeklindedir. Spor yaşları ise erkeklerde 12,27 ve kadınlarda 10,08 yıl bulunmuştur. İmgeleme toplam puanları ise erkeklerde 107,26 ve kadınlarda 102,95 bulunmuştur. Cinsiyete göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Bilişsel imgeleme puanları erkeklerde kadınlardan daha yüksektir (erkekler 47,13 ve kadınlar 42,66). Motivasyonel özel, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık ve İmgeleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ağılönü (2014) yaptığı çalışmada sporda imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ile cinsiyet arasında pozitif, anlamlı ilişki bulunmuş, spor türü ile ilgili anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır

Şahin (2014) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Bayköse (2014) yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda erkek sporcuların daha yüksek puanlar aldıkları görülmesine rağmen sadece motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanmıştır.

Erdoğan'ın (2009), bireysel ve takım sporcularında yaptığı çalışmada cinsiyete göre sadece motivasyonel genel uyarılmışlık değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Kızıldağ (2007) yaptığı Araştırmaya katılan kız ve erkek sporcuların imgeleme alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlarda kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur.

Bu verilere dayanarak, Hall (2001) tarafından da belirtildiği 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 söylene bilir. Fakat antrenman koşullarında cinsiyet, imgeleme kullanımında belirleyici bir unsur olarak

görünüyor. Gammage ve ark. (2000) kadınların daha çok görünüşlerine yönelik imgelerini, erkeklerin ise daha çok teknik kullanım anlamında imgelerini kullandıkları vurgulanmıştır. Gammage ve ark. (2000) tarafından vurgulandığı üzere ağırlık egzersizlerinin doğasında rekabet olduğu için ve erkeklerin egzersizi kadınlara göre rekabet içeren sebeplerden dolayı yaptıkları bilinmektedir. Buna ek olarak kadınlar genelde egzersizi kültürel anlamda vücut görüntüleri için kullanırlar. Bu bilgiler doğrultusunda örneklem grubumuzda yalnızca motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda elde etmiş olduğumuz bulgularla bu bilgilerin paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda, Hall (2001) ve Gammage ve ark. (2000), Giacobbi (2007) ve Hausenblas ve ark. (1999) tarafından elde edilen sonuçların araştırma bulgularımızla paralellik gösterdiğini söylemek yanlış olmaz.

Bilişsel imgeleme puanı en düşük olanlar atletizm ve tekvando sporcuları olduğu bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanı en düşük futbol branşı sporcularıdır ve Voleybol branşından anlamlı derecede farklıdır. Motivasyonel özel puanı en düşük olanlar ise tekvandocularıdır. Motivasyonel genel ustalık puanı en yüksek Basketbol branşında bulunmuştur ve bu diğer branşlardan anlamlı şekilde farklıdır. İmgelem toplam puanı en yüksek basketbolcuların olduğu bulunmuştur. Onu Judo branşı sporcuları takip etmiştir. En düşük ise Atletizm ve onu izleyen Tekvando branşı sporcularıdır. Branşlara göre yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı farklılık vardır.

Ağılönü (2014) çalışmasında imgeleme alt boyutlarının yapmış oldukları spor türüne (takım sporları ve bireysel sporlar) göre anlamlı farklılıklar olmadığı saptanmıştır.

Kızıldağ (2007) yaptığı çalışmada farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerinde Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında voleybolcuların futbolculardan daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda basketbolcular ve tenisçiler ile yüzücüler ve tenisçiler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Yaş grubuna göre sporcuların imgelem toplam puanı 21 yaş altı grupta 103,22 iken 21-25 yaş grubunda 106,26 ve 25 yaş üstü grupta 107,92 bulunmuştur. Yaş

grubuna göre sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$).

Erdoğan'ın (2009), bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor türüne göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında yaş ve spor yaşı puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır

Şahin (2014) yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından sporcuların imgeleme alt boyutları düzeyleri (Bilişsel imgeleme, Motivasyonel özel, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık ve İmgelem toplam puan) arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Güvendi (2015) yaptığı çalışmada ise katılımcıların yaş grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde motivasyonel genel ustalık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Spor yapma yaşına göre imgelem toplam puanı 101,25 ile 107,89 arasında değişmektedir. Spor yapma yaşına göre tüm sporcuların bilişsel imgeleme puanlarında $p<0.001$ düzeyinde ve Motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Şahin (2014) yaptığı çalışmada spor yapma değişkeni açısından sporcuların Bilişsel imgeleme düzeyinde anlamlı, diğer alt boyutlarda ise (Motivasyonel özel, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık ve İmgelem toplam puan) anlamlı farklılık bulunmamıştır($p<0,05$).

Güvendi (2015) yaptığı çalışmada ise katılımcıların spor yaşı grupları ile imgeleme alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Ağılönü (2014) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık değerleri ve bilişsel imgeleme ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bayköse (2014) yaptığı çalışmasında ise sporcuların imgeleme düzeyi alt boyutları ile spor deneyimi değişkeni açısından bilişsel imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Moran(2012) spor deneyimi fazla olan sporcular yarışmaya yönelik stratejilerle ilgili imgeleme, beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgelemeyi spor deneyimi daha az olan sporculara oranla daha sık ya da fazla kullanmaktadır (Martin ve ark. 1999; Melllieu ve Hanton 2009). Elde etmiş olduğumuz bulgulara paralel olarak; Giacobbi (2007), Neil ve ark. (2006) ve Hausenblas ve ark. (1999) tarafından yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar tarafından da egzersiz yapan bireyler üzerinde yapılan araştırma bulguları egzersiz deneyimleri yüksek olan bireylerin imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Branşlara göre erkeklerin imgeleme toplam puanı erkelerde basketbolcularda 123,85 ile en yüksektir. En düşük ise atletizm ve tekvando branşlarındadır. Branşlara göre erkeklerin yaş, spor yaşı, bilişsel, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p<0.001$)

Branşlara göre kadınlarda imgeleme toplam puanı en yüksek olan branş basketbolda 113,77 bulunurken en düşük puan atletizm branşı sporcularında bulunmuştur. Branşlara göre kadınlarda yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$).Yine Motivasyonel özel ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).Motivasyonel genel ustalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0.05$).

Kızıldağ (2007) yaptığı çalışmada kadınlarda Motivasyonel Özel imgeleme alt boyutunda voleybolcular ve basketbolcular arasında fark olduğunu göstermiştir. Voleybolcuların ve basketbolcuların bu boyuttaki ortalama puanları tenisçilerden anlamlı olarak daha yüksektir

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Cinsiyete göre yaş, spor yaşı ve bilişsel imgeleme puanlarında anlamlı farklılık vardır. Bilişsel imgeleme puanları erkeklerde kadınlardan daha yüksektir (erkekler 47,13 ve kadınlar 42,66). Motivasyonel özel, Motivasyonel genel uyarılmışlık, Motivasyonel genel ustalık ve İmgelem toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bilişsel imgeleme puanı en düşük olanlar atletizm ve tekvando sporcuları olduğu bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanı en düşük futbol branşı sporcularıdır ve Voleybol branşından anlamlı derecede farklıdır. Motivasyonel özel puanı en düşük olanlar ise tekvandocularıdır. Motivasyonel genel ustalık puanı en yüksek Basketbol branşında bulunmuştur ve bu diğer branşlardan anlamlı şekilde farklıdır. İmgelem toplam puanı en yüksek basketbolcuların olduğu bulunmuştur. Onu Judo branşı sporcuları takip etmiştir. En düşük ise Atletizm ve onu izleyen Tekvando branşı sporcularıdır.

Branşlara göre yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı farklılık vardır

Yaş grubuna göre sporcuların imgelem toplam puanı 21 yaş altı grupta 103,22 iken 21-25 yaş grubunda 106,26 ve 25 yaş üstü grupta 107,92 bulunmuştur. Yaş grubuna göre sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı farklılık vardır. Birinci yaş grubunun bilişsel imgeleme puanı en düşük iken, motivasyonel genel uyarılmışlık puanları 3. Yaş grubunun en düşüktür. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Spor yapma yaşına göre imgelem toplam puanı 101,25 ile 107,89 arasında değişmektedir. Spor yapma yaşına göre tüm sporcuların bilişsel imgeleme puanlarında $p<0.001$) düzeyinde ve Motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Branşlara göre erkeklerin imgelem toplam puanı erkeklerde basketbolcularda 123,85 ile en yüksektir. En düşük ise atletizm ve tekvando branşlarındadır. Branşlara

göre erkeklerin yaş, spor yaşı, bilişsel, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Branşlara göre kadınlarda imgelem toplam puanı en yüksek olan branş basketbolda 113,77 bulunurken en düşük puan atletizm branşı sporcularında bulunmuştur. Branşlara göre kadınlarda yaş, spor yaşı, bilişsel imgeleme ve imgelem toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yine Motivasyonel özel ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmamıza öneri olarak;

1. Amatör ve profesyonel sporcuların imgeleme düzeyleri karşılaştırıla bilinir.
2. Branşa özel zihinsel antrenman programları ile sporcuların imgeleme düzeyleri geliştirilebilir.
3. Branşlara özel uygulanan zihinsel antrenman programlarının sporcuların imgeleme ve alt boyutlarının durumlarına etkisine bakıla bilinir.
4. Yeteneğe özgü branşlarda (resim, müzik ve spor) imgeleme durumlarının karşılaştırılması yapıla bilinir.
5. Küçük yaş grupları spora başlarken imgeleme antrenmanı yaptırılarak branş öğretimi yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abma CL, Fry MD, Li Y, Relyea G, Difference 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.
- Ağılönü, Ö. Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.2014:22-45.
- Bayköse N. Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2014:15-71.
- Biçer T. Doruk performans. 2. Baskı, Beyaz yayınevi, İstanbul, 1997:188-194.
- Erdoğan, PD. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya. 2009:12-40.
- Erkuş A. Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe.2. baskı. Ankara: Doruk. 1994:80-92.
- Feltz DL, Landers DM. The effect of mental practice on motor skilllearningandperformance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology*. 1983;2: 211-220.
- Gammage KL, Hall CR, Rodgers WM. Moreaboutexerciseimagery. *The Sport Psychologist* 2000;14: 348-359.
- GiacobbiJr. PR. Age And Activity-Level Differences in The Use Of ExerciseImagery, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2007;19:4: 487-493
- Güvendi B. Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2015:6-33.
- Hall C, Mack D, Paivio A, Hausenblas H. Imagery use byathletes: development of the sport imageryquestionnaire. *International Journal Of Sport Psychology* 1998;29: 73-89.

- Hall CR, Imagery in sport and exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Wiley & Sons 2001; 538.
- Hausenblas HA, Hall CR, Rodgers WM, Munroe KJ. Exercise imagery: Its Nature and Measurement. Journal Of Applied Sport Psychology 1999;11:171-180.
- Hecker J, Kaczor L. Application of imagery theory to sport psychology: some preliminary findings. Journal Of Sport and Exercise Psychology 1988;10:363-373.
- Karasar, N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2006: 17-72.
- Kızıldağ E. Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin. 2007:12-48.
- Kızıldağ E, Tiryaki Ş. Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi 2012;23(1): 13-23.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman, imgeleme ve doruk performans. 1. Baskı, Nobel, Ankara.: 1999:8-69.
- Jacobson E. Electrical measurements of neuromuscular state during mental activities. American Journal of Physiology 1931;96: 115-121.
- Lee C. Psyching up for a muscular endurance task: effects of image content on performance and mood state. Journal of Sport and Exercise Psychology 1990: 66-73.
- Martin K, Moritz S, Hall C. Imagery Use In Sport: A Literature Review And Applied Model. The Sport Psychologist 1999;13: 245-268.
- Martens R. Coaches guide to sport psychology. Illinois: Human Kinetics Publishers 1987.
- Melllieu SD, ve Hanton S. Advances In Applied Sport Psychology. A Review. Routledge 2009:5.

- Moran AP. Sport AndExercisePsychology: A Critical Ġntroduction. 2nd Edition. Publisher: Routledge 2012:165-200.
- Murphy S, Martin K. The Use Of imagery in Sport. In T. Horn (Ed.), Human Kinetics, Advances in Sport Psychology 2002;2:405-439.
- Neil R. Mellalieu SD. Hanton S. PsychologicalSkillsUsageAnd The CompetitiveAnxietyResponse As A Function Of Skill Level in Rugby Union, Journal Of Sports Science AndMedicine 2006;5(3): 415-423.
- Rushall BS, Lippman LG. The role of imagery in pyhsicalperformance. InternationalJournal of Sport Psychology 1997;29:57-72.
- Ryan ED, Simons J. Cognitivedemandimageryandfrequency of mental practice as factorsinfluencing the acquisition of mental skills. Journal of Sport Psychology 1981:1-15.
- Paivio A. Cognitiveandmotivationalfunctions of imagery in humanperformance. CanadianJournal Of Applied Sport Science 1985;10: 22-28.
- Salmon G, Hall C, &Haslam I, The use of imagerybysoccerplayers. Journal of Applied Sport Psychology1994;6: 116-133.
- Suinn R. Imagery in Sports. In A. Sheikh (Ed.), New York: Wiley. Imagery, CurrentTheory, Research, And Application 1982:507-534.
- Şahin F. Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon, 2014:9-38.
- Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi: 1 ölçme ve ölçme gereksinimi, 2. Güvenirlik, 3. Geçerlilik. 5. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara. 2014:24-197. ISBN 978-605-133-740-1.
- Taylor J, Wilson G, Applying Sport Psychology: FourPerspectives. Human Kinetics2005; 119-132.
- Tiryaki Ş. Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: Eylül.2000:23-103.

Vealey RS, Walter SM, Imagery training for performance enhance mentand personal development. In Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance (2nd edi.)JM Williams (Ed). MountainView, CA: Mayfield, 1993; 200- 224.

Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport andexercisepsychology. Human Kinetics1995; 280- 283.

White A, Hardy C. An in-depthanalysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeistsandartisticgymnasts. The Sport Psychologist 1998;12: 387-403.



EKLER

EK 1. Etik Kurul Karar Yazısı



Ek. 2 Sporda İmgeleme Envanteri

Branşınız:

Cinsiyet: Kadın (), Erkek ()

Yaşınız: 18-23 (), 24-29 (), 30+ (), Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:

Bu envanter zihinde yaptığımız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığımızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Zihinde canlandırma-Hayal etmeleri değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyunuz ve antrenmanda-yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı işaretleyiniz.		Tamamen katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum	1	2	3	4	5	6	7
2	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim	1	2	3	4	5	6	7
3	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak Mükemmel bir şekilde uygulayırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmülerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Özlem ENGELOĞLU DURMAZ

Doğum Yeri: SAMSUN

Doğum Tarihi: 1989

Medeni Hali: EVLİ

Bildiği Yabancı Diller: İNGİLİZCE

Eğitim Durumu:

Lise: Tirebolu Anadolu Lisesi 2003-2007

Lisans: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
2007-2011

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: MEB, 2016 -

E-posta:

