



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME
TÜRLERİ VE KULLANIM DÜZEYLERİ**

Yağmur Demirel

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

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 36 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN:

Adı : Yağmur

Soyadı : Demirel

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeyleri

İngilizce Adı : Imagery Types and Usage Levels Of Faculty Of Sports Science

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yağmur Demirel

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Yağmur Demirel tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeyleri” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Mitat KOZ

Spor Sağlık Bilimleri, Ankara Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Serdar USLU

Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 03/09/2020

Bu tezin Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince danışmanlığımı üstlenerek, bilgi ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan, sabırla ve anlayışla bana zaman ayırıp desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Sayın Prof. Dr. Mehmet GÜNAY'a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca veri analizi ve yorumlanmasındaki katkılarından ötürü Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN'e, Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN'e ve Doç. Dr. Leyla ÖZGEN'e teşekkür ederim. Son olarak maddi ve manevi olarak beni her zaman destekleyen aileme ve arkadaşlarım Pınar KARA, Pınar DİKMEN, Beyhan SÜMER ile Kjalil HALİLİ'ye teşekkür ederim.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME TÜRLERİ VE KULLANIM DÜZEYLERİ

Yüksek Lisans Tezi

Yağmur Demirel
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eylül 2020

ÖZ

Bu çalışmanın genel amacı, spor fakültesi öğrencilerinin imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) ve kullanım düzeylerinin yaş, cinsiyet, millilik durumu ve spor yaşı (spor yılı) değişkenlerinin, branş değişkenlerine göre incelenmesidir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması tekniğinden faydalanılmıştır. Çalışmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 797 sporcu öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra “Sporda İmgeleme Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi Windows için SPSS 23 kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında hipotez testleri olarak Independent Samples t testi ve Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet değişkeninde imgeleme kullanım türleri (SIQ alt boyutları) ve düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların cinsiyet değişkenine göre imgeleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Takım sporları ile ilgilenen katılımcıların imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaş değişkenine göre MG-M alt boyutunda düşük ama negatif yönlü güçlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkenine göre MG-M ve MS alt boyutlarında düşük ama negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların yaş değişkenine göre SIQ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor yılı (spor yaşı) değişkenine göre CG, CS, MG-M ve MS alt boyutlarında düşük ama pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkenine göre CS ve MS alt boyutlarında düşük yönde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkenine göre MS alt boyutunda düşük yönde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Milli takımda yer alma değişkenine göre ise tüm alt boyutlarda (CS,

CG, MG-M, MS ve MG-A) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların milli takımda yer alma değişkenine göre tüm alt boyutlarda (CS, CG, MG-M, MS ve MG-A) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların milli takımda yer alma değişkenine göre tüm alt boyutlarda (CS, CG, MG-M, MS ve MG-A) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri fakültesi, spor, imgeleme, öğrenci.
Sayfa adedi : 79
Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

IMAGERY TYPES AND USAGE LEVELS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCE STUDENTS

M. Sc. Thesis

Yağmur Demirel

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September 2020

ABSTRACT

The general purpose of this study is to examine the visualization types (SIQ sub-dimensions) and usage levels of the sports faculty students in regard to the variables of their age, gender, nationality and sports age (sports year). In the study, quantitative research methods and screening research techniques were used. A total of 797 athletes studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences and Ankara University Faculty of Sport Sciences participated in the study. In the study, as well as the personal information form prepared by the researcher, "Sport Imagery Questionnaire" was used. Evaluation of the data obtained in the study was made using SPSS 23 for Windows. Independent Samples t test and Pearson Correlation test were used as hypothesis tests during the evaluation of the data. At the end of the evaluation, no statistically significant difference was found in the gender variable in the usage types (SIQ sub-dimensions) and levels. There was no statistically significant difference in the levels of visualization of the participants interested in individual sports by gender. There was no statistically significant difference between the visualization levels of the participants interested in team sports. With respect to the age variable, a strong but low negative relationship was found in the sub-dimension of MG-M. According to the age variable of the participants interested in individual sports, a low but negative relationship was found in the sub-dimensions of MG-M and MS. There was no significant difference in SIQ sub-dimensions in terms of the age variable of the participants interested in team sports. A low but positive correlation was found in CG, CS, MG-M and MS sub-dimensions in terms of the sports year (sports age) variable. According to the sports year variable of the participants interested in individual sports, a low positive correlation was found in the subscales of CS and MS. In terms of the sports year variable of the participants interested in team sports, a low positive correlation was found in the MS sub-dimension. A statistically significant difference was found in all sub-dimensions (CS, CG, MG-M, MS and MG-A) in terms of

the variable of taking part in the national team. A statistically significant difference was found in all sub-dimensions (CS, CG, MG-M, MS and MG-A) with respect to the variable of participating in the national team of participants interested in individual sports. There was a statistically significant difference in all sub-dimensions (CS, CG, MG-M, MS and MG-A) with respect to the variable of the participation of the team in the national team.

Key Words :Faculty of Sport Science, Sport, Imagery, Student.
Page Number : 79
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. İmgeleme Tanımı ve Anlamı.....	8
2.2. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar	10
2.2.1. İmgelemenin İlk Kuramları	10
2.2.1.1. <i>Psiko-nöro-muskuler (psyconeuro-muscular) Kuram</i>	10
2.2.1.2. <i>Sembolik Öğrenme Kuramı</i>	11
2.2.2. Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramı.....	11

2.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları	12
2.2.3.1. <i>Bioinformational (Bilgisel Motor Süreç) Kuram</i>	12
2.2.3.3. <i>İkili Kodlama Kuramı</i>	12
2.2.3.2. <i>Üçlü Kodlama Kuramı</i>	13
2.2.4. Fonksiyonel Eşitlik ve Nörofizyolojik Açıklamalar.....	13
2.2.5. Psikolojik Durum Açıklamaları.....	14
2.2.5.1. <i>Dikkat- Uyarılma Kuramı</i>	14
2.2.5.2. <i>Yetkinlik Kuramı</i>	15
2.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	15
2.3.1. Pettlep Modeli.....	15
2.3.2. Sporda İmgelemenin Dört ‘N’ (imgeleme içerik modeli) modeli	16
2.3.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli.....	17
2.3.4. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	18
2.3.5. Sporda İmgeleme Üç Düzey Modeli.....	18
2.4. İmgeleme Perspektifi.....	19
2.4.1. İçsel İmgeleme.....	19
2.4.2. Dışsal İmgeleme	19
2.5. İmgelemenin Yararları	20
2.6. İmgeleme Kullanma İlkeleri	22
2.7. İmgelemenin Fiziksel Çalışmalara Göre Avantajları	24
2.8. Performansı Arttırmada İmgeleme Kullanımı	24
2.9. Sporda İmgeleme Kullanımları	25
2.9.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama	25
2.9.2. Taktik ve Oyun Becerileri	25
2.9.3. Yarışma ve Performans.....	26
2.9.4. Psikolojik Beceriler.....	26
2.9.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman	27
2.10. İmgeleme kabiliyeti	28
2.11. İmgeleme Kullanım Zamanları.....	29
BÖLÜM III	30
YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Araştırma Grubu	30
3.3. Veri toplama Araçları.....	30

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire – SIQ)...	31
3.4. Veri Toplama Prosedürü	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32
BÖLÜM IV	34
BULGULAR VE YORUM.....	34
BÖLÜM V	44
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
5.1. Öneriler	51
KAYNAKLAR.....	52
EKLER.....	60
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	61
EK 2. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE).....	62

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Sporda İmgeleme Envanterinin Terim ve Tanımları</i>	31
Tablo 2. <i>Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri</i>	32
Tablo 3. <i>Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgilerinin Dağılımları</i>	34
Tablo 4. <i>Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Analizi Sonuçları</i>	35
Tablo 5. <i>Bireysel Sporlarla İlgilenen Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Sonuçları</i>	36
Tablo 6. <i>Takım Sporları İle İlgilenen Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Sonuçları</i>	36
Tablo 7. <i>Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) İle Pearson Korelasyon Test Sonuçları</i>	38
Tablo 8. <i>Bireysel Sporlarla Uğraşan Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türüne (SIQ Alt Boyutları) Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	38
Tablo 9. <i>Takım Sporları İle Uğraşan Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Arasındaki İlişki Pearson Korelasyon Test Sonuçları</i>	39
Tablo 10. <i>Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Test Sonuçları</i>	39
Tablo 11. <i>Bireysel Sporlar İle Uğraşan Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları</i>	40
Tablo 12. <i>Takım Sporları İle Uğraşan Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları</i>	40

Tablo 13. <i>Katılımcıların Milli Takımda Yer Alma Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türüne (SIQ Alt Boyutları) Göre Independent Samples T Test Sonuçları</i>	41
Tablo 14. <i>Bireysel Sporlar İle İlgilenen Katılımcıların Milli Takımda Yer Almasına Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Test Sonuçları</i>	42
Tablo 15. <i>Takım Sporları İle İlgilenen Katılımcıların Milli Olma Durumuna Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Test Sonuçları</i>	43

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

CG	Bilişsel Genel
CS	Bilişsel Özel
MG-A	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MG-M	Motivasyonel Genel Uсталık
MS	Motivasyonel Özel
PET	Portizon Emisyon Tomografisi
SIQ	Sport Imagery Questionnaire
SİE	Sporda İmgeleme Envanteri

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan, bir varlık olarak yalnızca fiziksel ve fizyolojik bir yapı değil, bu özelliklerinin yanında kültürel, sosyolojik ve psikolojik özellikleri bulunan bir canlıdır. Bu sebeple bir insan olan sporcunun performansı da yer aldığı ortam ve koşullara bağlı olarak gelişen zihinsel ve duygusal faktörlerle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Günümüzde sporda performans kavramı ise sporcunun spor etkinliği sırasında fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik açıdan ortaya koyduğu çıktı ve bunun sonucunda ulaştığı verim olarak ifade edilmektedir. Optimal düzeyli üstün bir performans ise sporcunun fizyolojik ve psikolojik becerilerini geliştirerek, sportif gayesine uygun olarak bu beceri seviyesini artırabilmesine bağlıdır (Konter, 2003, s.31).

Sporcu ve antrenörün fizik güç ve kapasiteye yönelik gerçekleştirdikleri çalışmalar yanında ilgilendikleri spor dalı ve aktivitelerine uygun olan psikolojik çalışmaları yapmaları da oldukça önemlidir. Sporcular; düşünsel güç, hayal kurma becerisi ve mental (zihinsel) kapasitelerini iyileştirmek üzere yaptıkları çalışmalar veya imgeleme kavramın fonksiyonel gelişimi ile mevcut ve olası problemleri önleme, tespit ve çözüme kavuşturmaya yönelik yetenekler geliştirebilecektir (Doğan, 2004, s.56-58). Bu sebeplerden ötürü spor psikolojisi günden güne önem kazanmakta, sporcular ve antrenörlerin vazgeçilmez tamamlayıcı antrenman metotları arasında yer almaktadır.

Spor psikolojisi; sportif performansı geliştirmek, öğrenmeyi hızlandırmak, toparlanma sürecine yardımcı olmak ve performansı engelleyen psikolojik etkenleri ortadan kaldırmak gibi konularda çalışmalar yürütmektedir.

İmgeleme kavramı incelendiğinde, bu kavramın spor psikolojisinin önde gelen çalışma ve uygulama alanları arasında yer aldığı görülmektedir. Modern antrenman metotları arasında kendine yer bulan imgeleme çalışmaları, geleneksel antrenman metotları olarak ifade

edilebilecek teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birlikte kullanıldığında sporculara birçok açıdan katkı sağlamakta ve onları geliştirmektedir. Sporda imgeleme (zihinsel antrenman) kavramı, psikolojik bir kavram olması sebebiyle sporcuda kaygılarının üstesinden gelebilme, kendine güven gibi özellikleri geliştirmenin yanında sporcunun kendisine yönelik olumlu bir benlik algısı oluşturmaya da yardımcı olmaktadır (Hall, 2001).

İmgeleme üzerine yapılan araştırmalar, başarı ve imgeleme kavramları arasındaki ilişkinin olumlu yönde olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla teknik, taktik ve motorik çalışmalarla harmanlanarak gerçekleştirilen imgeleme antrenmanlarının sporcu performanslarını arttırmada önemli olduğu ifade edilebilir (Vurgun, 2010).

İmgeleme sporcunun öğrenme yoluyla kazandığı becerilerin geliştirilmesine imkân tanır. Ayrıca sporcunun duygularını kontrol edebilmesi, konsantrasyon ve kendine güven gibi özelliklerini tesis etmesine sağlar. Sporcuların sportif başarılarını arttırmak üzere imgeleme uygulamalarından yeterince faydalanabilmeleri içinse zihinsel düzeyde olumlu imgelere sahip olmaları oldukça önemlidir. Olumlu imgeler ise sporcunun olumlu tutum ve davranışlarını etkileme gücünü ortaya çıkarmaktadır (Kızıldağ, 2007).

Sporda zihinsel antrenman olarak ifade edilen imgeleme kavramına yönelik tümden gelimsel bir inceleme yapıldığında genel kapsamı itibariyle psikoloji biliminin; özel kapsamı itibariyle ise uygulamalı spor psikolojisinde yer aldığı belirtilmelidir. Uygulamalı spor psikolojisinde sporcunun duygusal, zihinsel ve davranışsal açıdan gelişimi ve bu süreçlerle ilgili problemlerinin çözümünde faydalanan önemli bir kavram olduğu ifade edilebilir. Bu noktadan hareketle psikolojik beceriler kazandıran zihinsel antrenmanın sporcu performanslarını etkileyebilecek temel bir bileşen olduğu düşünülmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan birçok çalışma da zihinsel antrenmanın (imgelemenin) sporcuların performans ve diğer psikolojik parametreleri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermiştir (Altıntaş & Akalan, 2008).

Hall (2001)'e göre imgeleme, gerçek yaşantının taklit edilebildiği bir yaşantıdır. İmgeleme yoluyla insan zihninin bir şeyi gördüğü, hissettiği ya da gerçekte olmayan ses, tat ve kokulara ilişkin imgeleri yaşamışçasına tecrübe edebileceğini belirtmiştir. Bu yönüyle imgeleme, yalnız zihne bağlı hayali bir aktivite olmayıp, zihnin canlandırdığı imgeler bakımından kişinin duyularıyla (görme, işitme, dokunma, koklama, tat alma ile) yaşaması gereken bir fonksiyon haline gelmektedir (Kızıldağ, 2007).

Çeşitli imgeleme tanımları vardır. Başer (1998, s.181), yapılacak olan hareketi uygulama olmadan zihninde yoğun bir şekilde canlandırması Gawain (2007, s.196), insanın zihninde bir fikir ya da resim meydana getirme yeteneği, Beşiktaş (2005), gerçekliği taklit ederek bir durumu sanki gerçekte oluyormuş gibi düşünme ve beyinde canlandırma olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda Kuru (2000, s.54), imgelemeyi insanın hafızasında biriktirdiği duygusal yaşantısının içsel biçiminde hatırlanması ve dışsal uyarı olmadan tekrarlanarak yaşanması şeklinde; Hall, Chandler ve Hall (1999) ise zihinde görselleştirme stresin üstesinden gelebilme, kendini kontrol, güçlülük ve özgüven duygularını da içeren bütünsel bir kavram olarak tanımlamışlardır.

Alanyazın incelendiğinde imgeleme kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılan birçok kelime bulunmaktadır. Bunlar “mental (mental practice- zihinsel çalışma), bilişsel (cognitive rehearsal), visiomotor (visiomotor training), imgesel (imaginal practice), idiomotorik (idiomotoric practice)” çalışmalar olarak örneklendirilebilir. Ancak literatürde sıklıkla imgeleme kavramının zihinsel çalışma kavramı ile eş anlamlı kullanıldığı aktarılabılır (Tiryaki, 2000, s.59).

Balcıoğlu (2003, s.62) sporcularda imgeleme, düşünce gücü, zihinsel (mental) çalışmalar ve düşünce gücünün geliştirilmesi sonucunda etkinlik ve verimlilik düzeyi yüksek problem çözme, karmaşık yapıli problemleri algılama becerilerinin oluştuğu ifade edilmiştir.

Moritz, Hall, Martin ve Vadocz (1996) imgelemenin, sporcuların genel stratejileri, taktikleri, spesifik kabiliyetleri ve oyun biçimlerini zihinlerinde canlandırarak, pozitif öz-konuşmanın başarılı kullanımı ile genel performansı arttırdığını savunmuşlardır. Ayrıca imgeleme rekabet stresi ve hislerine karşı uygun tepkiler vermeye yardımcı olarak başarılı bir performansta ve konulan bir hedefe ulaşıldığında yaşanılacak hislerin oluşmasına yardımcı olmak için de kullanılabilir (Kızıldağ, 2013). Konter (1999, s.61) ise imgelemenin, konsantrasyonu düzeltmede, kendine güvenin yapılandırılmasına, duygusal tepkilerin kontrol edilmesine, doğru karar verebilme becerisinin öğrenilmesi ve geliştirilmesine, iş birliği ve yardımlaşmanın gelişmesine katkılar sağladığını savunmuştur.

Bütün bunlar göz önüne alındığında tek başına fiziksel antrenmanın yetersiz kaldığı, bu nedenle de sporcuların doruk performansa ulaşmak için fiziksel antrenmana ek olarak imgeleme gibi psikolojik teknikleri kullanması gerekmektedir.

1.2. Alt Problemler

1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - a. Bireysel sporlarla uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - b. Takım sporları ile uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - a. Bireysel sporlarla uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - b. Takım sporları ile uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü spor yılı değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - a. Bireysel sporlarla uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü spor yılı değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - b. Takım sporları ile uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü spor yılı değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü milli takımda yer alma değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - a. Bireysel sporlarla uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türü milli takımda yer alma değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - b. Takım sporları ile uğraşan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kullandıkları imgeleme milli takımda yer alma değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda, sporda birçok yenilik ve gelişmeler olmuştur. Sportif rekabetin artması ve önem kazanması sebebiyle de müsabaka koşullarında kazanma ve kaybetme arasındaki nedenleri tespit etmek için birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmaların ortak sonucunda; sporda gelişim için sadece fiziksel antrenman yapmanın günümüz koşullarında yetersiz olduğu ortaya çıkmaktadır.

Spor bilimciler, sportif performansı artırmak üzere sporcu ve antrenörlere destek olmak amacıyla yoğun çaba sarf etmektedirler. Yeni antrenman metotları araştırarak sporcuların daha yüksek seviyede performanslara erişmesi için mesai yapmaktadırlar. Bu çaba ve arayışlar sonucunda ise sportif performansın yalnızca geleneksel metotları içeren fiziksel antrenman düzeyinde ulaşılacak iyi oluş ile sağlanmasının mümkün olmadığı, bu faktörün yanında sportif performans bakımından sporcuların psikolojik düzeylerinin de oldukça önemli bir bileşen olduğu belirtilmiştir (Akarçeşme, 2004). Bu nedenle başarılı takımlar, antrenörler ve sporcular tamamlayıcı antrenman metotları uygulayarak hem fiziksel hem de psikolojik gelişimin birlikte sağlanmasını amaçlamaktadırlar. Tamamlayıcı antrenman metotlarının önemli parçalarından biri olan spor psikolojisi, sporun zihinsel boyutlarıyla ilgilenmekte ve sporcunun performansını etkileyen psikolojik faktörleri (kaygı, konsantre, baskı vb.), toparlanmaya ve sporcunun doruk performansına ulaşmak için yardımcı olan psikolojik faaliyetleri bilimsel verilerle araştırmaktadır.

Zihinsel antrenman (imgeleme) uygulamaları sportif becerilerin geliştirilmesinde sıklıkla kullanılmaktadır. İmgeleme, sporcuların karmaşık motorik ve zihinsel becerilere sahip olmasını gerektiren takım sporlarında performansa önemli katkılar sağlayabilir. Bununla birlikte motorik becerileri zinde tutmak üzere yapılabilecek zihinsel antrenmanların (imgelemenin) antrenmansız ve uygulamasız geçirilen sürelerle kıyasla performans üzerinde daha etkili olduğu bilinmektedir (Altıntaş, 2008). Fakat bu durum sporcu performanslarını geliştirme bakımından yalnızca zihinsel antrenmanların ve imgeleme uygulamalarının yeterli görülmesi gerektiği şeklinde değerlendirilmemelidir. Dolayısıyla zihinsel antrenman ve imgeleme uygulamasının fiziksel aktiviteye dayalı antrenmanlarla bütünlük içinde uygulanması önerilmektedir (Konter, 2003, s.37)

Spor psikolojisi alanında birçok çalışma zihinsel antrenman yani; imgelemenin sportif performansa yol gösterici ve pekiştirici olabileceği ve sportif performansı yönetebilmek üzere imgelemenin etkisel yönünden faydalanılabileceğine vurgu yapmaktadır (Murphy,

1994). Yapılan çalışmalara göre antrenmanların psikolojik çalışmalarla desteklenmesiyle sporcuların performanslarında meydana gelen olumlu değişiklikler sayesinde spor psikolojisi modern sporun vazgeçilmezlerinden biri haline gelmiştir.

İmgeleme hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi sağlayarak sporcu ve antrenörleri güçlendirmektedir. İmgeleme ile öğrenmeye dayalı becerilerde gelişim, fiziksel açıdan mevcut hataların düzeltilmesi ve bunun yanında duyguların kontrol edilmesi, konsantrasyon ve kendine güvenin sağlanması gibi birtakım psikolojik geri dönütler alınması mümkündür (Kızıldağ, 2007).

Tüm bu bilgilere dayanarak imgeleme ya da mental antrenmanın sporcuların; müsabakalara hazırlanma, duygu durumlarını (stres, kaygı, heyecan vb.) kontrol edebilme, performans geliştirme gibi birçok yönden destekleyen bir çalışma olduğunu söyleyebiliriz. Psikolojik alanda yapılan çalışmalara da baktığımızda, fiziksel antrenmanların yanı sıra mental antrenmanlar da yaparak sporda gelişimi bütünüyle desteklemek gerektiği görülmektedir. Dolayısıyla imgeleme, sadece sporcular için değil sporcuları yetiştiren antrenörler ve beden eğitimi ğretmenlerinin de hkim olması gereken önemli bir konudur. Bu nedenle de spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin hem sporcu kimlikleri hem de gelecekteki ğretmen, antrenör ve spor insanı kimlikleri için imgeleme kullanım düzeylerini öğrenmek önemlidir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmaya başlamadan önce araştırmacı tarafından bazı varsayımlar yapılmıştır. Bu varsayımlar aşağıda ifade edilmiştir.

1. Örneklem grubu evreni temsil edecek niteliktedir.
2. Veri toplama araçları araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek niteliktedir.
3. Öğrenciler veri toplama araçlarını samimi, yansız ve gerçek görüşlerini yansıtacak biçimde cevaplandırmıştır.
4. Uygulanan istatistiksel yöntem ve kullanılan lme araçları geçerlik ve güvenirlik sağlamaktadır.
5. Anketler formları tüm katılımcılara eşit koşullarda uygulanmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular yorumlanırken bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmanın örnekleme 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında örgün öğretime devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Gazi Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan kadın ve erkek öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırma ölçek sorularına verilen cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Antrenman: Fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir.

İmge: TDK (2006) imgeyi, “Bir nesneyi doğrudan doğruya yeniden tanıtmaya yarayacak bir biçimde göz önüne seren şey, duyu organlarıyla algılanmış olan bir şeyin somut ya da düşünsel kopyası” olarak tanımlanmaktadır. İmge, gerçekliğin birebir kopyası değil, gerçekliğin zihinsel süreçlerle yeniden kurulmuş biçimidir. Bu nedenle yeni bir şeyi temsil eder (Keser, 2005, s.186).

İmgeleme: Bir şeyin imgesini zihinde canlandırma eylemidir (TDK, 2011).

Mental (zihinsel) antrenman: Zihinsel antrenman, müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (Gürsel & Koruç, 2004).

Spor Psikolojisi: Spor psikolojisi, spor yapanlarda antrenmanların verimliliğini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılacak performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalıdır (Eygü, 2009).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İmgeleme Tanımı ve Anlamı

Sporda fiziksel performansı geliştirmek için birçok psikolojik yöntem vardır. İmgeleme bu yöntemlerden birisidir. İmgeleme, canlandırma, zihinde canlandırma ve zihinsel antrenman gibi terimler araştırmacılar, psikolojik danışmanlar, antrenörler ve sporcular tarafından güçlü bir zihinsel antrenman tekniğini anlatmak için sıkça kullanılır (Taylor & Wilson, 2005, s. 98-110). Çeşitli araştırmalar imgeleme kullanılarak sporcuların hedeflenen doruk performansına ulaşmasına yardımcı olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Yine araştırmaların sonucu olarak literatürde birçok imgeleme tanımı yapılmıştır ve bu tanımlar benzer nitelikler taşımaktadır.

İmgeleme insanların daha önceki yaşantılarındaki imge ve tasarımlarının birbiri ile bağlantılı olarak anlamlandırılması, bütünlük sağlayacak şekilde zihinde canlandırılması. İmgeleme, yaratıcılık içerene bir düşünme sürecidir. İmgeler, kişinin serbest şekilde düşünmesi sonucunda ardı ardına zihinde canlanır ve böylece hayal kurulur. İmge veya tasarımların daha analitik biçimlerde değerlendirilmesi ile birtakım soyutlama, ekleme-çıkarma, benzetme, değişiklikler, yapılır böylece ortaya yeni bileşimler ve sentezler ortaya çıkar. İmgelem sürecinde meydana gelen bu işlemler ise yaratıcı düşünceyi meydana getirir. Bunu yapabilmek içinse, kişinin belleğinde depoladığı bilgiler ve yaşantıları sonucu elde ettiği tecrübelerden faydalanılır. Bazı insanların görsel bellekleri öylesine gelişmiştir ki görsel belleğinde resimsel imgeleri tüm ayrıntılarıyla bir fotoğraf gibi tekrarlayabilirler. Bu yeteneğe fotoğrafsı imgeleme gücü (eidetic imagining potency) denir (Erkuş, 1994, s.132).

Benzer olarak Murphy (1994), imgelemeyi, insan belleğinde depo edilmiş duyuşal yaşıntıların dışsal bir uyarıya bağlı olmaksızın kişinin i dünyasında hatırlandığı tekrarlanmakta olan yaşıntılar olarak ifade etmiştir. Suinn (1993, s.107) ise imgelemeyi, insanın duyuşal açıdan tecrübe ettiği yaşıntılarının gerçek yaşıamına benzer şekilde zihinsel bir deneyim olarak tekrar canlandırması biçiminde aktarmıştır.

İmgeleme, insanda mevcut olan düşünsel sistemin bir aracıdır. İmgeleme uygulamalarını kişisel performanslarımızı en st düzeye taşımada itici bir g ya da destekleyici bir unsur olarak kullanabiliriz. Grsel açıdan algıladığımız veya daha önce dşndklerimizden yeniden düşünmek ve böylece geçmişte tecrübe ettiğimiz başarılı performansı yeniden sergilemek üzere kullanabiliriz. Bu durum düşünce sistemimizin önceki yaşıntılarında meydana gelen olayları hatırlama şeklinde gerçekleşebileceği gibi, hiç yaşınamamış durumları imgelemek üzere de deneyimlenebilir. İmgeleme, gerçek duyuşal yaşıntımızla benzerdir (görme, hissetme, duyma vb.), fakat zihinde meydana gelen i referanslardır (Weinberg & Gould, 2003, s. 89).

İmgeleme, alıştırmaya dayalı olmayan bir eylemi gerekleştirmeksizin, sadece plan ve güçlü bir şekilde zihinde canlandırma yoluyla (hayal yoluyla) yeni hareketlerin öğrenilmesi ya da bilinenlerin kusurlarından arındırılarak daha mükemmel hale getirilmesi sürecidir (İkizler & Karagözoğlu, 1997, s.48).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak İmgelemenin planlı ve yaratıcı bir düşünce süreci olduğunu, bu sürecin önceden yaşınamış birikimler kullanılarak hayal etme yoluyla zihinde tekrar canlandırılarak yapılmakta olduğunu, imgelemenin sadece daha önce kişinin kendi tarafından yapılmış yaşıntılarla değil izleyici olarak elde ettiği deneyimlerle de yapılacağı anlaşılmaktadır.

İnsan beyninin sağ lobu (hemisfer-yarım küre) imgeleme etkinliğinin merkezidir. Kaslar kullanımlarına bağlı olarak gelişmekte ve kullanılmadığı takdirde zayıflamaktadır. Bu durum beynin sağ lobunun zindeliğini ve gücünü korumak için de geçerlidir. İnsanlar beyinlerinde zayıflayan sağ lobu güçlendirilmek üzere ise imgeleme etkinliklerinden faydalanabilirler (Martens, 1987, s. 98-114). Yani imgeleme herkeste farklı düzeyde bulunan bir yetenektir ve bu yetenek çalışmayla geliştirilebilirken hiç imgeleme yapılmadığında ise krelebilir.

2.2. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar

Araştırmada kullanılan envanter (SİE), İkili Kodlama Kuramı ve Motivasyonel Kurama dayanmaktadır. Bundan dolayı aşağıda imgeleme ve performans kuramları hakkında bilgiler verilmiştir.

2.2.1. İmgelemenin İlk Kuramları

İmgelemenin ilk kuramları ile ilgili literatürde iki kuram bulunmaktadır. Bunlar; psiko-nöro-muskuler Kuram ve Sembolik Öğrenme Kuramıdır. Aşağıda bu kuramların açıklamalarına yer verilmiştir.

2.2.1.1. Psiko-nöro-muskuler (psyconeuromuscular) Kuram

Bu kuram, Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiş ve kasların davranım için programlanması olarak ifade edilmiştir. İmgelemenin etkinliği için yapılan ilk açıklamalardan bir tanesi, belirli bir hareketi zihinde canlandırma süreci sırasında, mikro-kas aktivitesinin kavranmasını içerir (Morris, Spittle & Watt, 2006, s. 148-173).

Psiko-nöro-muskuler kurama göre olay ve davranışların kişi tarafından net olarak imgelenmiş görüntüler aracılığıyla oluşacak birtakım nöro-muskuler geri dönütlerden etkileneceği düşüncesine dayanmaktadır. İmgeleme yoluyla beyinde oluşturulan görüntüler insan beyni ve kaslarını etkilemekte ve kaslar imgelemeye bağlı olarak yönetilmektedir. Bu durum, beyin imgelem yoluyla kaslara ilettiği becerilere uygun uyarılardan kaynaklanmaktadır. Beynin uyarıları derin ve düşük seviyede gerçekleşen iletiler oldukları için dıştan görülmemekte ve belirgin hareketler ortaya çıkmamaktadır. Fakat bu uyarılar kas sisteminin fiziksel yetilerini etkileme ve programlama açısından işlevsel olabilir ve sağlayacağı yardım ile performansı (Konter, 1999, s.46).

Bu kuram, ilk desteğini 1931 yılında Edmund Jacobson tarafından gerçekleştirilen çalışmayla bulmuştur. Jacobson, bükülen kolun meydana getirdiği hareketin imgelemenin kolun fleksör kaslarında küçük kasılmaları ortaya çıkardığını bulmuştur (Weinberg ve Gould, 2003, s.280).

Bu kuram ile ilgili literatür taraması yapıldığında görülüyor ki her araştırma psiko-nöro-muskuler kuramını destekleyici nitelikte olmamıştır.

2.2.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Sembolik öğrenme kuramı; Psiko-nöro-muskuler kuramına dair yapılan araştırma sonuçlarının hepsinde imgelemeyle nöro-muskuler aktiviteye sahip olunmadığı için psiko-nöro-muskuler kuramına alternatif olarak ortaya çıkarılmıştır. Bu kuram ‘hareket örüntülerini kavrama kuramı’ olarak da adlandırılmaktadır.

Sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin nasıl işlev gördüğü ile ilgili bilişsel açıklamalar öne sürer. Bu kurama göre, doğada daha bilişsel olan beceriler salt motor becerilere (kuvvet görevleri) göre daha kolay kodlanabilir (Hall, 2001).

Sembolik öğrenme kuramı, zihinsel çalışmaların, 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 (Konter, 1999, s.47).

2.2.2. Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramı

Bu kuram Gestalt psikolojisinden ortaya çıkmakta ve imgelemenin performans üzerinde ne türden gelişimler meydana getireceği düşüncesine dayanmaktadır (Morris vd., 2006, s. 148-173).

Max Wertheimer (1880- 1941) tarafından geliştirilen Gestalt psikolojisi zihnin çalışma ilkelerinin bütünsellik, paralellik ve kendi kendisini düzenleme olduğunu öne sürer.

Gestalt Psikolojisine göre bireyler, çevrelerinde bulunan nesnelere, şekillere ve gözlemledikleri olaylara bir bütün halinde tepkiler verip ve ayrıntıları analiz etmezler. Bu durum bireyin toptan algılamaya sahip (global bir varlık) olduğu ve kavrama becerilerinin bütünselliğine işaret emektedir (Kavcar, Oğuzkan & Sever, 2004, s.47).

Başka bir ifadesiyle bireyler, Gestalt psikolojisine göre nesneler ve olayları anlamlı görülen bütünler halinde görerek, onları doğrudan parçalarına ayrıştırarak algılamadıkları ifade edilmektedir. Bütünsel algılama sürecinin tamamlanmasından sonra ise bireyler parça-bütün ilişkilerinin doğasını keşfederler. Bununla birlikte devamlılık, basitlik, yakınlık, şekle ve zemine bağlı ilişkiler algılama açısından önemli özelliklerdir (Binbaşıoğlu, 2004, s.194-195m).

Lawther (1968), optimal motor öğrenme kuramını açıklamak üzere bütüncül yapı kuramından faydalanılması gerektiğini ileri sürmüştür. Öğrenen kişi beceri performansını geliştirmek amacı ile görevin bütününe düşünmelidir.

İmgesel veya zihinsel hazırlık, bir hareketi öğrenen kişide detaylardan ziyade genel izlenimlere veya hareketin bütüncül yapısına odaklanmaya yardım eder (Lawther,1968; Morris vd., 2006, s. 148-173).

2.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

İmgelemenin bilişsel kuramları literatürlerde üç başlıkta incelenmektedir. Bunlar bioinformational (bilgisel motor süreç) kuram, ikili kodlama kuramı ve üçlü kodlama kuramıdır. Bu kuramların açıklamaları aşağıda verilmiştir.

2.2.3.1. Bioinformational (Bilgisel Motor Süreç) Kuram

Bioinformational kuram Lang (1977)'in geliştirdiği bilişsel bir hipotezdir. Bir imgenin fonksiyonel bir biçimde organize edilmesi sonucunda ortaya çıkan öneri seçkilerinin insan beyni tarafından depo edilmesi görüşü bu yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte kuramda imgenin iki tip ifadeye dayandırılarak tanımlandığı görülmektedir. Bu ifadeler uyarıcı öneriler ve tepki (yanıt) önerileri olarak ifade edilmiştir. Bir örnekle ifade edilirse, uyarıcı yoğunluk ve görsellik özelliklerine bağlı bir beysbol sopası olarak ifade edilirse; tepki (yanıt) ise bilinç düzeyinde imgenin kurduğu yapıdır (Cumming & Ramsey, 2009).

İmgeleme, sadece sporcunun düşünsel açıdan tepki verdiği bir uyarıcı değil, bu özelliğinin yanında tepki (yanıt) işlevlerini de içeren bilişsel bir unsurdur. İmgelemenin uygun motor gelişim programları ve spor performansını etkili düzeye taşımaya imkân sağladığı ileri sürülmüştür (Konter, 1999, s.49).

2.2.3.3. İkili Kodlama Kuramı

İkili kodlama kuramı Paivio (1975) tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. İkili kod teorisi, imgelerin öğrenmede çok etkili olduğunu belirtir, çünkü herhangi birinin bellekte geri çağrılmasına neden olabilecek iki bağımsız bellek kodu sağlarlar. Örneğin, "top" hem kelime olarak hem de topun zihinde canlandıracağı görüntü ile bellekte saklanırsa, topu bir görüntü

ya da bir kelime olarak belleğe kodlamak mümkün olacaktır. Aynı şekilde, hareketlerin sırası hem sözel olarak hem de görüntülere dayalı olarak öğrenilebilir. Örneğin, bir jimnastikçi, zemin hareketini; görüntüleri veya kelimelerle yoluyla hatırlanabilecektir. Bununla birlikte kanıtlar, her iki bellek kodunun da birbirinden bağımsız olduğu bu sebeple bir kodu unutmadan diğer kodun unutulabileceğini belirtmiştir (Paivio, 1975; Murphy & Jowdy, 1992, s. 221-250).

2.2.3.2. Üçlü Kodlama Kuramı

Üçlü kodlama kuramı Ahsen (1984) tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuram imgelemenin üç unsurdan oluştuğunu savunur. Ahsen (1984) bu etkileri İFA olarak tanımlar: (İ) imgenin kendisi, (F) fiziksel tepki, (A) imgenin anlamı. Oluşturulan imge bireyin gerçeğe bakış açısının imgelenmesi ve algısal mekanizmanın birleştirilmesiyle bireyin imgeye sanki gerçekmiş gibi tepki vermesine izin verir (Ahsen, 1984). Fiziksel tepki canlandırma işlemi sırasında, vücutta psikofizyolojik değişimler olduğunu belli eder. Her bir imge birey için kişisel bir anlam teşkil eder ve aynı imgesel talimatlar iki ayrı birey için asla aynı imgesel tecrübeyi yaşatmaz (Ahsen, 1984; Weinberg & Gould, 2006, s.280-285).

Örneğin, final karşılaşmasına çıktığını imgeleyen bir tenisçinin imgesi, topun raketine değdiği anda çıkardığı ses ve his, seyircilerin görüntüsü ve sesi, sahanın, fiilen görüntüsü ve maç esnasında yaşanan tüm duyguları kapsamaktadır. Bu ilk unsuru oluşturur. İkinci unsorda, imgeleme halinde iken yapılan hareketlerin kaslara gönderdiği uyarıcılarla kaslarda oluşan minimal aktiviteyi (psiko-nöro-muskuler kuram) içerir. Son unsur olan imgenin anlamı ise kişilerin deneyimlerinden ötürü farklılık göstermektedir.

2.2.4. Fonksiyonel Eşitlik ve Nörofizyolojik Açıklamalar

Kosslyn vd., (1993), görsel imgeleme ve algı arasında beyin aktivitesindeki benzerlikleri görmek için PET taramalarını kullanmıştır. Katılımcıların kareli bir kağıttaki harfleri tek tek zihinlerinde canlandırdıkları bir deney serisinde, katılımcıların beyin aktiviteleri, ekranın fiilen görüldüğü anda gözlenen beyin aktivitelerine dikkate değer şekilde benzerlik göstermiş ve algılamada aktifleşen alanların bazıları, imgelemede de aktifleşmiştir.

Jeannerod ve Decety'e (1995) göre motor imgelemeyi farklı kılan şey, motor nöronların ateşlenmesini engelleyen psikolojik baskılama sürecidir. Böyle bir yaklaşımla, engellemede bireysel ve durumsal farklılıklar olduğunu iddia ederek, motor imgeleme sırasında kas

hareketi bulamayan psikonöromuskular alanındaki çalışmaların açıklanması daha kolay bir hal alır.

Fonksiyonel Eşitlik hipotezi ortak yapıları ve işlemleri ortaya çıkaran imgeleme- algılama ve imgeleme- hareketlerdir. Temel olarak imgeleme performansı artırır. Çünkü imgeleme ve performans hazırlık aşamalarında birbirine çok benzemektedir, fakat imgeleme sırasında uygulama engellenmektedir. Böylece imgeleme uygulamaları son motor emirlerin uygulamasını içermeyen gerçek fiziksel uygulamalar gibidir. Araştırmacılar fonksiyonel eşitliğin iki çeşidine işaret etmişlerdir: görsel imgeleme ve görsel algılama ve motor imgeleme ve motor algılama (Morris vd., 2006, s. 148-173).

2.2.5. Psikolojik Durum Açıklamaları

İmgeleme kuramları, bilgiyi işlemekten geçirme ve motor kontrol süreçleri aracılığıyla, performansı geliştirme üzerinde odaklanmışlardır. Ancak imgelemenin yetkinlik beklentisi, kendine güven, motivasyon, kaygı ve konsantrasyon gibi psikolojik durumlar üzerinde etkili olarak, sportif performansta önemli rol oynamaktadır (Konter, 1999, s.51). Araştırmalar sonucunda İmgelemenin sporcuların psikolojik durumunun üzerindeki etkileri açıklamak için aşağıda açıklaması yapılan kuramlar ortaya çıkmıştır.

2.2.5.1. Dikkat- Uyarılma Kuramı

Dikkat ve uyarılma kuramına göre imgeleme, bireylerde optimal uyarılma düzeyine ulaşılmasında yardımcıdır. Bununla birlikte dikkat ve uyarılma konusunda gerçekleştirilen çalışmalar imgelemenin sporcuların optimal düzeyde uyarılmalarını sağlayacak koşulları meydana getiren bir dizi fonksiyonel yardımının bulunduğunu ileri sürmektedir. Optimal uyarılma, bireylerde dikkate odaklanma sağlaması bakımından performans üzerinde etken bir fonksiyon olarak görülmüştür (Konter, 1999, s.52).

Dikkat-uyarılma kuramı imgelemenin optimal uyarılmışlık düzeyinin ve buna bağlı olarak zirve performansının başarılmasında sporcuya yardım eden bir faktör olarak işlev görür (Kızıldağ, 2007).

2.2.5.2. Yetkinlik Kuramı

Yetkinlik kuramına göre imgeleme kişinin başarı beklentilerini arttırmaktadır. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramına göre ise yetkinlik, benlik ve performans kavramları birbirleriyle ilişkili kavramlar olarak ifade edilmiştir (Cox, 1998, s.98).

Bandura (1977), sportif performansın geliştirilmesiyle ilişkili görülen kendine güven kavramının bağlantılı olduğu dört değişkenin önemini vurgulamıştır. Bunlar; performans başarısı, sözlü ikna, kendine model alma ve fizyolojik açıdan uyarılmadır. Bandura, bu değişkenlerin sporcunun yetkin, etkili ve güçlü hissetmesinde önemli bir role sahip olduğunu ileri sürmüştür (Bandura, 1977; Konter, 1999, s.53).

2.3. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

Yapılan araştırmalar sonucu sporda kullanılan çeşitli imgeleme modelleri ortaya çıkmıştır. Bu modeller:

- “Pettlep Modeli
- Sporda İmgelemenin Dört “N”si (İmgeleme İçerik Modeli)
- Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli
- Sporda İmgeleme Yetenek Modeli
- Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli” (Vurgun, 2010).

2.3.1. Pettlep Modeli

Pettlep modeli Holmes ve Collins (2001) tarafından geliştirilmiştir. Motor imgelemeye ait olan bu model yedi unsur içermektedir. Model adını unsurların baş harflerinin birleşmesinden almıştır. Bunlar unsurlar ve açıklamaları aşağıdadır (Holmes & Collins, 2002, s.98-117):

Fiziksel (Physical): İmgeleme yapan kişinin imgeleme esnasındaki fiziki ve fizyolojik durumunu içermektedir.

Çevre (Enviroment): İmgeleme faaliyetinin uygulandığı becerinin doğasına uygun olarak uygulayıcısının beceri seviyesi ile perspektifini ifade etmek üzere kullanılmıştır.

Görev (Task): İmgelemenin uygulandığı becerinin yapısından kaynaklanan, uygulayıcının yetenek ve perspektifine uygun görevlerdir.

Zamanlama (Timing): Becerinin fiziksel olarak yapılma süresiyle imgeleme süresinin aynı olması gerektiğini ifade eder.

Öğrenme (Learning): İmgeleme uygulamasının, beceri öğreniminde mevcut içeriğinin tekrarı ve yenilenme gereklilikleridir.

Duygu (Emotion): Kişilerin imgeleme aktivitesi sürecinde duygusal bileşenlere duyduğu ihtiyacı ifade eder.

Perspektif (Perspective): İmgelemenin içe ve dışa dönüklüğüne ilişkin işlevsel bir özelliktir. İmgeleme uygulamasında perspektif, içe dönüklük bakımından kişiler için yol gösterici ve rehber olurken; dışa dönüklük açısından ise imgelemeye dahil etme yoluyla faydalanılabilecek bir stratejik özelliği ifade etmektedir.

2.3.2. Sporda İmgelemenin Dört ‘N’ (imgeleme içerik modeli) modeli

Hall, Weinberg, Munroe ve Giacobbi (2000) imgeleme yapan sporcuların imgeleme kullanımlarına dair dört önemli soru olduğunu savunmuşlardır. Bu sorular ve açıklamaları aşağıda verilmiştir.

Nerede (where): imgeleme nerede kullanılır? Örneğin; antrenman ve performans uygulamaları kapsamında “sahada, soyunma odasında, müsabakada, kampta vb.” karşılaşılabilecek imgeleme kullanımlarının tümüyle ilgilidir. Son dönemde yapılan çalışmalar, sporcunun antrenman alanlarından çok müsabaka alanlarında imgelemeyi daha sık ve düzenli kullandıklarını ortaya koymuştur (Munroe vd., 2000).

Ne zaman (when): imgeleme ne zaman kullanılır? Örneğin; müsabaka öncesi, müsabaka esnası, müsabaka sonrası, antrenman esnası, antrenman öncesi vb. zaman dilimlerinde sporcunun İmgeleme kullanımına başvurduğu süreçlerdir. Açık veya kapalı alanda gerçekleştirilen fiziksel çalışma ya da antrenmanlara ilişkin hangi zamanda kullanıldığına ilişkin olarak; müsabaka (yarış) öncesi, sırası ve sonrasında veya sporcunun rehabilitasyon dönemindeki uygulamaların bir bileşeni ve programlama unsurlarıyla ilgili bir özelliktir (Munroe vd., 2000).

Neden (why): imgeleme neden kullanılır? Örneğin; beceri öğrenimi, hedef yönelimli, heyecan ve stresi azaltma, performans artışı vb. İmgeleme kullanımında mevcut fonksiyonel unsurlar ve gerekçeyi tanımlamaktadır (Munroe vd., 2000).

Ne (what): neyi imgelersin? Bunlar müsabaka durumu, herhangi bir beceri, saha, oyun içi uygulayacak taktikler, seyirciler gibi etkenlerden oluşabilir. Munroe vd. (2000), sporda imgeleme kullanımında ortaya çıkan içerik ve niteliğin yapısının “neyi imgelersin?” sorusuna yanıt olacağını belirtmişlerdir. Bu bakış açısına göre içeriğin altı faktörden oluşan yapısı; imgelemeye ilişkin bölüm, etkinlik, çevre, kontrol edilebilirlik, imgeleme tipi ve doğasına ilişkin bir içerik olarak ortaya çıkmaktadır. Alt kategorilerde ise perspektif, duyuşsal dahil olma, imgeleme manipülasyonu ve jenerasyonu gibi faktörlere ilişkin ortaya çıkan imgelemenin nitelik ve sürecine ait unsurları ifade etmektedir (Munroe vd., 2000).

2.3.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Bu modelin en önemli noktası; Paivio’nun imgeleme ile ilgili yaptığı fonksiyonel analizdir. Bu modelde yer alan boyutlar, imgeleme içeriğine bağlı olarak birbirinden ayrılabilir. Paivio (1985)’in çalışmasında bilişsel ve motivasyonel süreçte kullanılan imgeleme uygulamalarının kişilerin mevcut ilişkilerindeki boyutlarını genel ve özel olmak üzere birtakım davranışsal hedeflere ve başarı boyutlarına bağlanmış ve bunun sonucunda meydana gelen 2x2 imgeleme modelini ortaya koymuştur (Arasteh & Sheikh, 2000).

İmgeleme kavramının spor ve antrenman bilimleri alanındaki yoğun araştırmalarının sonucu olarak, başta Hall vd., olmak üzere bazı araştırmacılar bu boyutsal sınıflandırmanın spora ilişkin bilimsel açıklamalarını ortaya koymuşlardır (2001; Hall, Mack, Paivio & Hausenblas, 1998).

Martin vd. (1999) ise Paivio tarafından ileri sürülen dört temel kategoriye imgeleme kullanımında beş sınıftan oluşan yeni bir kategoriye genişletmiştir:

- a) Bilişsel genel (CG): Müsabakaya (yarışa) ilişkin stratejileri imgeleme. (Örnek: bire bir savunma, ön vuruş, ver kaç, vb.).
- b) Bilişsel özel (CS): Beceri üretme ve geliştirme ile ilgili imgelemedir. (Örneğin; Koşu tekniği, hokeyde uygulanan penaltı atışı, teniste karşılaşılabilecek başarılı bir servis atışını imgeleme).

- c) Motivasyonel genel uyarılmışlık (MG-A): Bedensel ve duygusal olarak edinilen deneyimler, dinlenmeye, yarışa veya heyecana ilişkin imgelemedir. (Örnek: Uyarılma, heyecan, kaygı ve stres gibi).
- d) Motivasyonel genel ustalık (MG-M): Zor bir durumla etkin bir biçimde başa çıkma ve kişinin kendine güvenini temsil eden imgelemedir. (Örnek: Hatalara rağmen soğukkanlı, aktivite odaklı, pozitif ve özgüvenli kalmak gibidir).
- e) Motivasyonel özel (MS): Birtakım amaç veya amaç merkezli gerçekleşen davranışları ifade eden imgeleme uygulamalarıdır. (Örnek: Kişisel gayelere dayalı olarak en iyiye ulaşma çabası, bir müsabakayı kazanma, madalya alma gibidir) (Martin vd., 1999).

2.3.4. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Bu model Watt ve Morris (2001) tarafından geliştirilmiştir. Model üç evreden meydana gelmektedir. Bunlar; tek duyu, imgenin oluşumu ve hissetmedir.

Üçüncü evre özellikleri; canlılık, kontrol, süre, kolaylık ve hız bileşenlerinin görsel duyu yöntemleri ile kombinasyonunu içerir. Bu modeldeki iki gizil faktör sporda imgeleme yeteneği modelinin dokunsal, kinestetik ve duyu alt boyutları ve işitsel, koklama ve tat alma alt boyutlarının modelin geri kalanını şekillendirmesidir. İkinci gizil faktör bu özelliklerin yaygın vücut hisleri ile ilişkisini sunmaktadır. Üçüncü gizil faktör ise, somatik (fiziksel) duyu organları ile ilişkili görsel olmayan duyuları ifade etmektedir (Morris vd., 2006, s. 148-173).

Değişkenlerde yapılacak bu sınıflandırma, kapsamlı yaş sıralaması, cinsiyet ve kültürel açıdan farklılaşan gruplar, değişen performans düzeyi ile spor etkinliklerinde meydana gelen veri analizleri bakımından çok güçlü kavramsal niteliği bulunan imgeleme özelliklerini ifade eder. Destekleyici unsurların analizi, özellikle görsel unsura ve duyguların deneyimlenmesine bağlı olarak oluşan bu yapıyı çözümlemek üzere kullanılmıştır (Watt & Moris, 2001).

2.3.5. Sporda İmgeleme Üç Düzey Modeli

Sporda imgeleme üç düzey modeli Murphy ve Martin (2002) tarafından geliştirilmiştir. Murphy ve Martin (2002) bu model ile imgelemenin üç düzeyini açıklamaktadır. Düzeyler ve açıklamaları aşağıda verilmiştir.

1. Düzey: *imgelemenin doğası*; yapıya ilişkin mevcut doğayı dikkate alarak imgeleme uygulaması birlikte kullanılan bilişsel ve psikolojik süreçlerin genel yapısı yerine geçer.
2. Düzey: *hedefe yönelik imge kullanımı*; hem sporcuların imgelemeyi genel olarak kullanımlarını hem de imgeleme ile birlikte kullanılan zihinsel hazırlığın performansı nasıl etkilediği ile ilgilenir. Buradaki amaç kişinin hedeflerine yönelik zihinde canlandırma yapmasıdır. Kişi, zihninde belirlediği hedeflere ulaştığını görür.
3. Düzey: *imgenin anlamı (sporcu için)*; Murphy ve Martin, Ahsen'in (1984) çalışması üzerine sporda imgelemede imge rolünü açıklayarak konuyu genişletmişlerdir. Sporcu için imgenin anlamı önemlidir. İmgenin anlamı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bir sporcu için stres ve kaygı yaratan bir imge başka bir sporcu için güven ortamı yaratabilir (Murphy & Martin, 2002, s. 405-439).

2.4. İmgeleme Perspektifi

Sporcuların yaptığı imgelemenin perspektifi iki çeşittir. İlki içsel imgeleme, ikincisi dışsal imgelemedir. Bu perspektiflerin hepsi aşağıda açıklanmıştır.

2.4.1. İçsel İmgeleme

Sporcu imgeleme durumundayken beceriyi kendi uygular. Bunu yaparken kendi bedeni içerisinde ve imgelediği çevreyi imgeleme anında kendi gözlerinden görür, kendi bedenini göremez. Ancak imgelemede dikkat ettiği durumları görebilir. Bir beceriyi fiziksel olarak nasıl yapıyorsa imgelemesinde de aynı şekilde yapar yani imgeleme durumundayken her şeyi fiziksel halindeki gibi kendi perspektifinden görür, uygular ve değerlendirir. İçsel imgelemede imgeler hareketin düşüncesini belirtir bunun nedeni ise kişinin kendi bakış açısından yapılmasıdır (Konter, 2003, s.62).

İçsel imgeleme ayrıca motor imgeleme olarak atfedilmektedir ve yapılan çalışmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha etkili olduğu söylenebilir (Fery & Morizot, 2000, Murphy, 1994).

2.4.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme sporcunun imgeleme durumundayken kendini video izlemiş gibi dışarıdan seyredebilme olarak tanımlayabiliriz. Sporcu imgeleme durumunda beceriyi uygularken

kendi perspektifinden değil ikincil bir perspektifle kendi vücudunu dışarıdan görebilir. Vücudunu her açıdan görebilmesi yaptığı hataları görmesini ve düzeltmesini sağlar. Böylelikle sporcunun imge kontrolü ve hakimiyeti gelişmiş olur (Konter, 2003, s.62).

Dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (Perry & Morris, 1995, s. 339-385).

Dışsal imgeleme perspektifinin bir başka şeklinde ise imgeleme esnasında sporcu, ideal beceriyi sergileyen bir başka kişiyi imgeleyerek alıştırmaya yapabilir. Sporcu branşına özgü bir beceriyi mükemmel şekilde uygulayabilen bir başka sporcuyu imgelemesinde kullanarak onun hareketi nasıl yaptığını imgeleme durumundayken detaylıca inceleyerek kendini aynı beceriyi fiziksel olarak uygulamasına hazırlayabilir. Dışsal imgeleme ile ortak yönü imgeleme durumunda beceriyi yapanı dışarıdan video izler gibi izlemesi ve beceriyi uygulayanı her açıdan rahatlıkla inceleyip değerlendirmesidir (Konter, 2003, s.62).

2.5. İmgelemenin Yararları

İmgeleme sporculara fiziksel ve psikolojik olarak birçok açıdan fayda sağlar. Bu faydalar aşağıda özetlenmiştir.

İmgeleme konsantrasyonu düzeltir. Sporcular imgelerini zorluk çektikleri durumların içine yönlendirebilir ve bu tür durumlarda yapılması gerekenleri imgeleyebilirler. Yapılan bir yanlış fiziksel eylemin sonunda sporcunun konsantrasyonun korunması, solunum sisteminin düzenlenmesi, kendisi için olumlu ifadeler kullanması ve performans yanlışlarının olumluya çevrilmesi gibi durumlarda imgeleme dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme kendine güveni yapılandırır. Olumsuz koşullarda dahi, başarılı performanslar ortaya konulduğunun imgelemesi, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece imgeler yaşamazlar, imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından yararlanabilirler. Bu durum, sporcularda olumlu benlik imajının ve öz güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olur. Sporcular imgeleme yaptırılarak kendileri için problem oluşturmuş durumlarda (tükenmişlik, öfkeli davranışlar, hakaret vb.)

ne yapmaları gerektiğini olumlu bir şekilde imgeleyebilirler. Böylelikle enerjilerini ve konsantrasyonlarını olumlu yönde kullanmayı öğrenebilirler (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme uygulamaları, sporcunun beceri öğrenimi ve çalışmalarına yardımcı olur. İmgelemenin en yaygın kullanım alanı spor becerilerinin çalışılmasıdır. Beceriler imgelenecek daha iyi bir duruma getirilebilir, becerilerin güçlü ve zayıf yanları belirlenebilir, zayıf yönler düzeltilerek beceri daha da başarılı ve güçlü bir duruma getirilebilir (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme spor taktik ve stratejilerinin öğrenilmesine ve çalışılmasına yardımcı olur. İmgeleme ile bireysel, grup ve takıma özgü stratejiler aynı zamanda da karşı takıma uygulanacak taktik ve stratejiler, karşı takımın zayıf ve güçlü yönlerine karşı alınacak tedbirler imgelenecek çalışılabilir (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme uygulamaları sakatlık ve sporcunun karşılaşacağı olumsuz durumlarla başa çıkmasında yardımcı olur. İmgeleme sakatlanmış bölgenin süratle iyileşmesine yardımcı olur ve sportif becerilerin kötüye gidişini engelleyebilir. Sporcu sakatlık nedeniyle antrenmanlardan uzak kaldıkları durumlarda, imgeleme çalışmaları sporcuların zihinlerini, duygularını canlı ve olumlu tutmalarına, spordan soğumamalarına yardımcı olabilir. İmgeleme, sakatlık depresyonunun çabuk atlatılmasına, hızlı toparlanmaya, sporcunun branşına hızlı ve kayıpsız olarak dönmesine olanak sağlamaktadır (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme doğru kararlar verebilme yeteneğinin öğrenim ve gelişim süreçlerine katkı sağlar. Sporda ortaya konulan becerilerin başarılı sonuçlar vermesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknik ve yöntem seçimiyle, doğru kararlar alarak uygulamayı yerine getirmek gerekmektedir. Sporcularda, doğru kararlar alma ve uygulamalarda bulunma yeteneklerinin geliştirilmesinde, imgeleme çalışmaları önemli katkılarda bulunabilir. Yapılacak beceriler, yerine getirilecek görevler, daha önceden imgelenecek daha doğru kararlar alma olasılığı yükseltilebilir (Konter, 1999, s.63).

İmgeleme yardımlaşma ve iş birliğinin gelişmesine yardımcı olur. Birçok spor branşında başarı, yardımlaşma ve iş birliğinin başarıyla yerine getirilmesiyle mümkün olmaktadır. Sporcular becerilerini ekonomik ve etkili bir şekilde grup içerisinde birleştirdiklerinde takımlar daha başarılı olma olasılıklarını artırırlar. Bu ve benzeri durumlarda imgeleme çalışmaları yardımcı olabilir (Konter, 1999, s.63).

2.6. İmgeleme Kullanma İlkeleri

İmgelemenin etkin ve düzgün kullanımı için birtakım ilkeler belirlenmiştir. İmgeleme yaparken bu ilkeler göz önünde bulundurularak hareket edilmelidir.

İmgeleme çalışmaları gelişigüzel değil, düzenli bir şekilde yapılmalıdır. Psikolojik beceriler fiziksel beceriler kadar bağlılığı, adanmayı ve çalışmayı gerektirir. İmgeleme uygulamalarından etkili sonuç alınabilmesi için ve yetkinlik düzeyine ulaşabilmesi için, antrenman sezonları boyunca çalışma gerekmektedir (Konter, 1999, s.78).

İmgelemede berraklığı arttırmak için bütün duyulara yer verilmelidir. İmgelemeye daha çok duyu katıldığında ve imgelenen olaylar bütün duyularla yaşanabildiğinde, görüntüler daha berrak ve etkili olmaktadır. İmgeleme sadece görsel süreçleri değil, işitmeyi, koklamayı, kinestetik duyuları da içine alan bir süreçtir (Konter, 1999, s.78).

İmgelemede kontrol geliştirilmeli ve amaca göre yönlendirilmelidir. İmgelerin içerikleri berrak olarak kontrol edilmelidir. Düzenlenen egzersizlerle sporcular, kolaylıkla imgelemelerinin içeriğini kontrol etmeyi öğrenebilirler. İmgeleri kontrol etmek, sporcuları istenen yönde ve amaca yönelik olarak hareket ettirmeyi gerektirir (Konter, 1999, s.78).

Bütün imgeleme çeşitleri amaca yönelik olarak kullanılmalıdır. Spor psikoloğu antrenörle iş birliği ile sporcunun gereksinimlerini belirlemeli ve bu gereksinimlere göre imgelemenin hangi perspektifte uygulanması gerektiğine karar vermelidir. İmgeleme kullanımında amacın ne olduğu, sporcunun ihtiyaçları ve sporun istemleri göz önünde bulundurulmalıdır (Konter, 1999, s.78).

Ön gevşemeyle imgeleme kolaylaştırılmalıdır. Konuyla ilgili araştırmalar, gevşeme çalışmalarıyla kombine edilen imgelemenin daha etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. İlerlemeli kas gevşeme çalışması, derin nefes tekniği gibi uygulamaların, imgeleme öncesi sporcuların zihinsel hazırlık sürecini olumlu etkilediği, sporcuları imgeleme yaparken rahatsız edici faktörlerden arındırdığı ve dolayısıyla da imgelemeye daha iyi konsantre olduğu söylenebilir (Konter, 1999, s.78).

İmgeleme kullanılarak başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir. Olumlu imgelemenin tercih edilmesi rağmen, nadiren de olsa olumsuz imgelemeler de yararlı olabilir. Sporcuların başarısızlıkla nasıl baş edeceklerini öğrenmelerine de ihtiyaç vardır. Sporcular karşılaşma sonrası yaptıkları yanlışları düzeltmek için imgeleme kullanabilirler. Ancak yanlışlar

imgelendikten hemen sonra doğru olarak düzeltilmiş olan imgelemeler yapılarak, olumluya çevrilmelidir (Konter, 1999, s.78).

İmgeleme hem antrenmanlarda hem de karşılaşmalarda kullanılmalıdır. Sporcular, düzenli imgeleme çalışmaları ile aylarca önceden kendilerini müsabakalara hazırlayabilirler. Antrenmanlarda ise yapılan yanlış bir hareket sonrasında imgeleme çalışması yapılarak hareketin düzeltilmesi sağlanabilir (Konter, 1999, s.78).

İmgeleme becerilerini geliştirmek için video gibi teknolojik olanaklardan yararlanılmalıdır. Doğru hareket tasarımı sürecinin geliştirilmesinde teknolojik olanaklardan yararlanılabilir. Örneğin, sporcuların yapmış oldukları hareket serileri videoya alınarak seyrettirilebilir. Sporcunun mükemmel olarak yapmış olduğu hareket serileri sporcuya tekrar izletilerek olumlu konsantre ve doğru hareket tasarımının geliştirilmesi sağlanabilir (Konter, 1999, s.78).

İmgelemenin kalitesini ve etkisini arttırmak için harekete geçici uyaranlardan yararlanılmalıdır. Harekete geçirici uyaranların kullanılması, imgeleme çalışmalarının en önemli bileşenidir. Bu uyaranlar, belli bazı kelimeler, ifadeler ve görsel uyaranlar olabilir. Harekete geçirici uyaranlar, imgeleme sırasında dikkatin uygun bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Konter, 1999, s.78).

Çalışmalarda dinamik ve kinestetik imgeleme süreci vurgulanmalıdır. İmgelemenin daha kaliteli bir düzeyde gerçekleşmesi için, sporcunun dikkatini hareketlerin kinestetik duyumlara çevirmesi gerekmektedir. Hatta sporcular, imgeleme çalışırken ufak vücut hareketleri göstererek, daha gerçekçi davranabilirler (Konter, 1999, s.78).

İmgeleme zaman gerçeği ile uygun bir şekilde kullanılmalıdır. Bazı zamanlarda imgelemenin yavaşlatılarak problemli olan yerlerin düzeltilmesi ve hareketlerin analiz edilmesi gerekebilir. Bazı zamanlarda da imgelemenin hızlandırılması gerekebilir. Sporcular, fizik, Teknik, taktik ve psikolojik becerilerine uygun bir zamanlama içerisinde imgeleme çalışmalıdırlar. İmgeleme gerçekte ne çok yavaş ne de çok hızlı olmalıdır. Sporcuların yeteneklerine uygun olan gerçek zamanlamaya özen gösterilmelidir (Konter, 1999, s.78).

İmgeleme günlüğü tutulmalıdır. Bu günlükler, sporcuların gelişmelerini ve çalışmalarının gidişatını izleme olanağı vermektedir. Sporcu, kullandığı farklı imgeleme egzersizlerinde nasıl hissettiğini, bu çalışmaların ne derecede yararlı olduğunu ve içeriklerini kaydedebilir.

Tutulan bu günlükler, en uygun imgeleme egzersizlerinin ve harekete geçirici uyaranların bulunmasına yardımcı olurlar (Konter, 1999, s.78).

Rushall' a (1991) göre ise, etkili bir imgeleme için aşağıdaki noktaların göz önünde bulundurulması gerekir:

- Bireyin gereksinimlerini analiz etmek
- İmgelenecek hedef davranışı belirtmek
- İlerlemeye ilişkin öğretim basamaklarını belirlemek
- Her bir basamaktaki imgeleme hızını belirlemek
- Uygulamayla ilgili olarak sporcuyla eğitmek
- Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek (yani sporcu beceriyi başarıyla imgelediğinde kendi kendisini pekiştirmesi)
- Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek (Rushall, 1991; Tiryaki, 2000, s.60).

2.7. İmgelemenin Fiziksel Çalışmalara Göre Avantajları

İmgeleme yapmanın fiziksel çalışmalara göre birçok avantajı vardır. İmgeleme çalışması yapmak pahalı değildir, iklim koşullarından fazla etkilenmez, saha ve tesis sorunlarından etkilenmez. Araç, gereç, malzeme vb. sorunlardan etkilenmez. Tehlikesi, riski yoktur. Fiziksel enerjiyi ekonomize eder. Antrenman için sporcuların birbirlerine bağımlılıklarını azaltır. Sporcuların sakatlanma sürecinden etkilemez. Hemen hemen her zaman uygulama olanağı vardır. Özel giysilere ihtiyaç duyulmaz. İmgeleme daha az zaman alıcıdır. Daha kolay ve pratiktir (Konter, 1999, s.88).

2.8. Performansı Arttırmada İmgeleme Kullanımı

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 & Martin, 2002, s. 405-439).

Sporda ve egzersizde imgeleme kullanımının son dönem modelleri, imgelemenin becerileri öğrenme ve geliştirmede rol oynamasının yanında sporcuların imgelemeyi bilişsel,

davranışlar ve etkili dışavurumların bütünü geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporda imgeleme kullanımı üzerine çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001).

2.9. Sporda İmgeleme Kullanımları

Sporda imgeleme kullanımını beş ana başlık altında inceleyebiliriz. Bu başlıklar aşağıda açıklanmıştır.

2.9.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

Beceri öğrenimi ve uygulama yoluyla imgeleme kullanımı, sporcuların branşlarında teknik becerileri elde etmeyi öğrenmesini sağlar. İmgeleme zihinsel tasarım veya bilişsel planı elde etmede yardımcı olmaktadır. Beceri öğrenimi modellerinde, öğrenmenin ilk evresi öğrencinin hareket becerisi kavramını anlamaya çalışmasında bilişsel bir aşama olarak belirlenir (Gentile, 2000).

Beceri öğrenimi ve uygulaması için uygulanan en yaygın imgeleme kullanımlarından birisidir. Bazen bu durumda kullanılan imgeleme, imgeleme gelişimi bilişsel özel imgeleme olarak ifade edilir (Holmes, 2002).

Yeni beceriler öğrenirken imgeleme gereklidir. Ancak beceriler öğrenildikten ve sporcu elit seviyeye ulaştıktan sonra, genellikle gerekmez. Sadece bu becerileri iyi bir seviyede tutmak için önemli ve gereklidir. Hata bulma ve düzeltmede, imgeleme bir sonraki fiziksel çalışma bölümünden veya yarışsal performanstan önce sorunu bulmak ve düzeltmek için beceriyi inceleme de kullanılabilir (Demirel, 1993, s.102).

2.9.2. Taktik ve Oyun Becerileri

Taktiksel beceriler, taktikleri, stratejileri ve oyun planlarını içerir. Taktikler, bir spor branşının olmazsa olmazlarından. Futbol 'da çalım atma kullanımı gibi, oyunu kazanmak veya amaca ulaşmak için yapılan planlar veya yöntemlerdir. Genellikle bir dizi müsabaka için strateji, oyunun daha ayrıntılı planıdır (Morris vd., 2006, s.).

Sporcular farklı becerileri stratejik olarak oyunu yönetebilmek için zihinlerinde canlandırabilirler. Strateji gelişimi, oyuncular ve antrenörler, imgelemeyi en iyi yapmak için yeni stratejiler yaratmada veya geliştirmede, ya da müsabakaya başlamadan önce belirli

rakipleriyle mücadele etmek için oyun planlarını oluşturmada kullanabilirler. Strateji uygulaması, takım oyunlarında en çok kullanılan tekniktir. (Biçer, 1999, s.97-98).

Takım sporları alanında sporcular, her üyenin kendi rolüyle ilgili farkındalıklarını arttırabilirler ve kendilerini, diğer katılımcılar arasında zaman ve mekân açısından nasıl konumlayacağını görebilirler (Guillot, Nadrowska & Collet, 2009).

İmgeleme antrenörler tarafından antrenman ve müsabakalarda ortaya çıkabilecek sorunların çözümü için verilecek kararlarda kullanılabilir. İmgeleme, antrenörlerin ileri görüşlü stratejiler üretmesini sağlamakta ve teknik ya da uygulama metodunu kullanırken olası tüm seçenekleri göz önünde bulundurmalarına katkı sağlar (Tiryaki, 2000, s.81).

2.9.3. Yarışma ve Performans

Sporcularda performans odaklı konsantrasyona yardım etmek amacıyla performans öncesi rutini olarak imgeleme çalışmaları faydalı olabilir. Aynı zamanda imgeleme, yarışma sürecine kadar gerçekleştirilebilecek hazırlık çalışması olarak kullanılabilir. İmgeleme ile tekrar etme çalışması yapılabilir (Burton & Raedeke, 2008; Kızıldağ, 2013).

Sporcularda imgeleme, bir müsabakaya hazırlanmak ya da müsabaka sonrasında performansı zihinde tekrardan canlandırmak için kullanılabilir. Sporcuların yarışmaya hazırlık dönemlerinde kendilerini rahat hissetmeleri ve yarış gününde yaşanabilecek dalgınlığı azaltmada etkili bir yöntem olduğu için sporcular, gün içinde yarıştıkları anlara ilişkin performansı zihinsel açıdan canlandırabilirler (Konter, 1999, s.94).

2.9.4. Psikolojik Beceriler

Sporcularda psikolojik destek, zihinsel antrenman ve imgeleme; sporcunun konsantrasyonunu, özgüvenini, motivasyonunu ve kaygı kontrolünü güçlendirebilir. İmgeleme kullanımları genellikle sporcuda performansa ilişkin unsurları üzerine gerçekleşmiş fakat imgeleme aynı zamanda sporcunun psikolojik düzeyini de olumlu yönde etkileyebildiği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Murphy & Martin 2002, s. 405-439).

İmgeleme, uyarılmışlığın artırılması veya azaltılmasını sağlamak üzere kullanılabilir. Bununla birlikte imgeleme sporcuların plan yapma ve bu planların zihinde başarıyla

canlandırılmasını sağlayarak sporcunun kaygı profilini tetikleyecek sorunlara ve baş çıkma sürecinde sporculara faydalı olabilir (Konter, 2003, s.87).

İmgeleme, sporcuların konsantrasyon seviyelerini korumaları ve dikkatte meydana gelebilecek dağınıklığın tekrar toparlanmasına yardımcı olabilir. Sporcular, dikkatlerini tekrar toparlayabilmek üzere gelecekte sergileyecekleri performansa ilişkin bileşenleri imgeleme yoluyla zihinde canlandırabilirler (Vurgun, 2010).

Sporcular imgeleme yoluyla kişisel özelliklerinin ve performans becerilerinin farkına daha çok varırlar. Eğitim programlarında yer alan ve sporcuda uygulandığında faydalı olabilecek birçok psikolojik özelliğin birincil amacı sporcunun öz farkındalık ve üst düzeyde performansa ulaşmasını sağlamaktır. İmgeleme sporcuların kendi performanslarını canlandırması veya bu performansları tekrar tekrar canlandırmaları için kullanılabilir. Bu durum sebebiyle imgelemenin, sporcuların kendilerini tanıma becerileri ve öz bilinçlerini geliştirebilecek potansiyele sahip bir bileşen olabileceği ifade edilmiştir (Feltz & Riessinger, 1990).

Sporcularda özgüven ve öz yetkinlik gibi özellikleri artırabilecek imgeleme uygulamalarının daha geniş alanlarda kullanımı önerilmektedir. Başarılı bir performans ya da sporcunun yeteneklerinin istenilen şekilde sergilenmesi gibi müsabaka ve başarıya yönelik duyguları meydana getiren imgeler, sporcuda güven duygusunu pekiştirir. Öz yetkinlik, sporcuların kendilerine güven duyabilmeleri için gerekli özel bir biçimdir (Weinberg & Gould, 2003, s.280-285).

2.9.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

Sporcuların fiziksel olarak yapmamaları ya da yapamadıkları teknik, taktik ve psikolojik beceriler üzerinde çalışmalarını sağlamak yerine sakatlanmaları ile nasıl başa çıkacakları ve düzelecekleri konusunda sporculara yardımcı olabilir (Vurgun, 2010).

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

Uzun dönem sakatlanmalarını, sporcuların kabullenmesi zor olabilir, ama imgeleme onlara spordan kopma süresiyle ilgili bazı sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.

Birçok sporcunun düşüncesi, antrenman ve müsabakalara devam edebilen sporcuların gerisinde kalacaklarıdır (Vurgun, 2010).

İmgeleme, sadece performans arttırmak için değil aynı zamanda kişisel gelişim için ve sosyal yaşam, okul, iş, spor alanları ile baş edebilmede de kullanılır. İmgeleme, sporculara, iş veya üniversite sunumları veya iş mülakatları gibi zor durumlara hazırlanmalarında yardımcı olabilir (Dökmen, 2000, s.63).

2.10. İmgeleme kabiliyeti

İmgeleme kabiliyetini etkileyen 2 faktör vardır: ilki, sporcuların bir imgeyi ne kadar berrak gördüğü ve imgenin onlara ne kadar ayrıntılı görüldüğü ikinci ise sporcunun gördüğü imgelerdeki ayrıntıları manipüle ederek değiştirme kabiliyetidir (Vealey & Greenleaf, 2006, s. 285-305).

İmgelerin kontrol edilebilmesi gerekir. Böylece sporcular imgeleri yaratıcı şekilde manipüle ederek istedikleri performans artışını yakalayabilirler. Kontrol edilebilir olmanın yanında, imgelemeyi verimli kullanabilmenin diğer temel faktörü ise canlılıktır. Canlılık ayrıca imgenin renkli olup olmaması, imgenin kaç duyuyu harekete geçirdiğini ve ne gibi duygusal ve fiziksel algıların deneyimlendiğini içerebilir. Birçok araştırmacı sporcunun imgeleme kabiliyetini anketler, testler veya sporcunun bireysel rapor envanteri aracılığıyla ölçebilir (Vadocz vd., 1997).

İmgeleme yeteneğinin öncelikli olarak geliştirilmesi diğer psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesinde kolaylaştırıcı olmaktadır. Bazı spor psikologları imgeleme yeteneğinin temel olduğunu ve öncelikle ele alınması gerekliliğini ileriye sürmüşlerdir (Konter, 1999, s.92).

Antrenörler, spor psikologları sporcularının imgeleme antrenmanlarından maksimum yarar sağlamalarını istiyorlarsa onların doğru, sistematik ve tekrarlara dayanan çalışmalar yapmasına yardımcı olmalarının yanı sıra sporcuların var olan imgeleme yeteneklerinin düzeylerini ve potansiyelini göz önünde bulundurmalarıdır. Bu potansiyeller ise tekrar yoluyla ortaya çıkacak ve bu yolla gelişim gösterecektir.

2.11. İmgeleme Kullanım Zamanları

İmgeleme kullanım zamanı sporcunun ihtiyacı ve isteği doğrultusundadır ancak özet olarak imgelemenin ne zaman kullanılması gerektiği ile ilgili şunlar söylenebilir:

İmgeleme, antrenman öncesi ya da sonrası kullanılabilir. Antrenman öncesi yapılan çalışmalarda, sporcular yapacakları fiziksel, teknik ve taktik uygulamaları gözden geçirerek imgeleyebilirler. Antrenman sonrasında ise antrenman sırasında yapmış oldukları uygulamalar, zihinsel ve duygusal olarak zihinlerinde canlıdır ve kolay imgelelenebilir (Konter, 1999, s.94).

İmgeleme, müsabaka öncesi ya da sonrası kullanılabilir. Sporcular müsabaka öncesinde uygulayacakları teknik, taktik ve stratejileri imgeleyerek müsabakaya kendilerini hazırlayabilirler. Müsabaka sonrasında ise sporcular başarıyla yapmış oldukları hareketleri imgeleyerek bunları pekiştirebilirler. İmgeleme, antrenman ve müsabaka aralarında kullanılabilir (Konter, 1999, s.94).

İmgeleme, sporcuların kişisel zamanlarında kullanılabilir. Sporcular imgeleme çalışmalarını, evlerinde, kulüplerinde, kamplarda veya onlar için uygun özelliklere sahip herhangi bir yerde kullanabilirler (Konter, 1999, s.94).

İmgeleme, sakatlık sonrası toparlanmada kullanılabilir. Sporcu, branşının teknik, taktik uygulamalarını, sakatlık sırasında imgeleyerek kendilerini canlı tutabilirler. Böylelikle sakatlıktan sonra sahalara duygusal ve zihinsel olarak daha hazır bir şekilde dönerler. (Konter, 1999, s.94). Ayrıca Leleva ve Orlick (1991), sakatlık döneminde yapılan olumlu imgelemenin iyileşme sürecini hızlandırdığı kanıtlanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile desenlenmiştir. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemleridir. Bu tür çalışmalarda sebep-sonuç ilişkilerine yönelik kesin çıkarımlarda bulunulması mümkün olmasa da olası sebep sonuç ilişkileri ile ilgili faydalı çıkarımlar yapılabilmektedir (Karasar, 2008, s.113).

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 797 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar araştırmada gönüllü olarak yer almış ve tesadüfi örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Tesadüfi örneklem yöntemine göre araştırma evreninde yer alan her bir birimin eşit derecede araştırmada yer alma şansı vardır (Ural & Kılıç, 2011, s. 48).

3.3. Veri toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda sırasıyla belirtilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımlarının belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların okuduğu üniversite, yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, spor branşı, branşında kaç

yıldır spor yaptığı, üniversite öncesi nerede yaşadığı ve millilik durumlarının belirlenmesine yönelik dokuz sorudan oluşmaktadır.

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

Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde 30 soru maddesi bulunmaktadır. Sporda İmgelemenin bileşenleri; Bilişsel Genel İmgeleme (CG), Bilişsel Özel İmgeleme (CS) Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A), Motivasyonel Genel Ustalık (MG-M), Motivasyonel Özel İmgeleme (MS) boyutlarında değerlendirme yapmaktadır.

Bilişsel özel (CS); örneğin, belirli spor becerileri: “Fiziksel becerilere zihinsel olarak düzeltme yapabilirim”, bilişsel genel (CG); örneğin, oyun stratejileri ve yarışma rutinleri: “Hayal ediyorum etkinlik / oyun planımın başarısız olması durumunda alternatif stratejiler, motivasyona özgü (MS); örneğin, belirli hedefler ve sonuçlar: “Kendimi bir madalya kazandığımı hayal ediyorum”, motivasyonel genel uyarılma (MG-A); stres, kaygı ve performansla ilgili uyarılma: “Rekabetle ilişkili stres ve kaygıyı hayal ediyorum” ve motivasyonel genel ustalık (MG-M); örneğin, kendine güven, zihinsel tokluk ve odaklanma: “Kendimi rakiplerimden ön planda kendinden emin görüyorum” (Hall vd., 1998).

Tablo 1

Sporda İmgeleme Envanterinin Terim ve Tanımları

ALT BOYUTLAR	AÇIKLAMALAR
Bilişsel Genel İmgeleme (CG)	Bu imgeleme türünde, sporcu oyun stratejilerini hayal eder.
Bilişsel Özel İmgeleme (CS)	Bu imgeleme türünde, sporcu belirli bir spor becerisini doğru şekilde yaptığını hayal eder.
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)	Bu imgeleme türünde sporcu, kaygı ve stres gibi faktörleri kontrol altına aldığını hayal eder
Motivasyonel Genel Ustalık (MG-M)	Bu imgeleme türünde sporcu, genel bir müsabaka durumunda odaklandığını hayal eder.
Motivasyonel Özel İmgeleme (MS)	Bu imgeleme türünde sporcu, kendini motive eden belirli bir ortamda hayal eder.

Kaynak: Hall, C. R., Mark D., Paivio A., & Hausenblas H. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89, 97.

Hall (1998) tarafından hazırlanan bu envanter daha sonra Vurgun ve Dorak (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uyarlamada orijinal hali aynen yansıtılmış ve uyarlama 5 alt boyuttan ve 30 maddeden oluşmaktadır (EK-2).

Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri “Bilişsel Genel İmgeleme” (CG) alt boyutu için, 0.88; “Bilişsel Özel İmgeleme” (CS) alt boyutu için, 0.88; “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” (MG-A) alt boyutu için 0.83; “Motivasyonel Genel Uсталık” (MG-M) alt boyutu için 0.85, “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MS) alt boyutu için 0.91 olarak bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach alfa katsayıları 0.83 ile 0.91 arasında değişmektedir. 30 maddeden oluşan ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı ise 0.93’dür (Vurgun & Dorak, 2010).

Tablo 2

Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri

ALT BOYUTLAR	ALT BOYUT MADDELERİ	MADDE SAYISI
Bilişsel Genel İmgeleme	4, 9, 14, 19, 24, 29	5
Bilişsel Özel İmgeleme	3, 8, 13, 18, 23, 28	5
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	2, 7, 12, 17, 22, 27	5
Motivasyonel Genel Uсталık	5, 10, 15, 20, 25, 30	5
Motivasyonel Özel İmgeleme	1, 6, 11, 16, 21, 26	5

3.4. Veri Toplama Prosedürü

Çalışmada verilerin toplanabilmesi için öncelikle Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’na başvuru yapılarak bilimsel etik onayı alınmıştır. Bilimsel etik onayından sonra Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi için gerekli izinler alınmıştır. Veriler araştırmacı tarafından ihtiyaç duyulan kırtasiye malzemeleri sağlanıp katılımcılara gerekli bilgiler verildikten sonra toplanmıştır. Bu çalışmada katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi Windows için SPSS 23 paket program kullanılarak yapılmıştır. Veri analizinde ilk olarak toplam ölçek ve alt ölçekler için Cronbach’ s Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre toplam ölçek için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .931 (N=30) iken, alt ölçekler için sırasıyla .807 (N=6), .786 (N=6), .644 (N=6), .818 (N=6) ve .803 (N=6) şeklindedir. Daha sonra verilerin dağılımları

tüm alt boyutlarda histogram grafikleri çizilerek ve basıklık - çarpıklık değerleri incelenerek saptanmaya çalışılmıştır. Buna göre verilerin tüm alt boyutlarda normal bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında bağımsız örneklem t testi ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın bulguları ve bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir (Tablo3-15).

Tablo 3

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgilerinin Dağılımları

Değişkenler		n	%
Üniversite	Ankara Üni	372	46,90
	Gazi üni	421	53,10
Bölüm	Öğretmenlik	258	32,50
	Yöneticilik	209	26,40
	Antrenörlük	222	28,00
	Rekreasyon	104	13,10
Sınıf	1. sınıf	203	25,60
	2. sınıf	175	22,10
	3.sınıf	214	27,00
	4. sınıf ve uzatmalı	201	25,30
Cinsiyet	Kadın	307	38,70
	Erkek	486	61,30
İlgilendiğiniz Spor Branşı	Bireysel sporlar	399	50,30
	Takım sporları	394	49,70
Milli Takımda yer aldınız mı?	Evet	215	27,10
	Hayır	578	72,90
Üniversiteden önce yaşıntınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi	Büyük şehir	499	62,90
	Şehir	233	29,40
	Kasaba	23	2,90
	Köy	38	4,80
Toplam		793	100,0

Tablo 3'e bakıldığında; katılımcıların % 53.1'i Gazi üniversitesinde ve % 45,9' si Ankara Üniversitesinde öğrenim görmektedir. Bunların % 32,5' si beden eğitimi ve spor

öğretmenliği bölümü öğrencisi, % 27.0' si 3. Sınıf öğrencisi, % 61,3'si erkek, % 50,3' si takım sporları ile ilgilenmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların %72,9' si ilgilendiği spor branşında milli takım forması giymemiş ve %62,9' si üniversiteye başlamadan önce yaşantısının büyük çoğunluğunu büyükşehirde geçirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Kadın	307	5,61	0,97	0,558	0,577
	Erkek	486	5,57	1,01		
Bilişsel özel imgeleme	Kadın	307	5,45	0,97	0,72	0,472
	Erkek	486	5,40	0,98		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	307	5,12	0,95	0,997	0,319
	Erkek	486	5,05	0,99		
Motivasyonel genel ustalık	Kadın	307	5,77	0,94	0,64	0,522
	Erkek	486	5,73	1,02		
Motivasyonel özel imgeleme	Kadın	307	5,47	1,11	0,187	0,852
	Erkek	486	5,45	1,19		

p>0.05

Tablo 4' de katılımcıların imgeleme türü (SIQ alt boyutları) ile cinsiyet değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri arasındaki farklılıkların belirlenmesi için yapılan Independent Samples t testi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.61$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.57$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.558$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.45$), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.40$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.72$, $p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.12$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.05$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.997$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık'ta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.77$), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.73$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.72$, $p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.47$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.45$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.187$, $p>0.01$). Bu durumda, tablo bulgularına göre her ne kadar kadın katılımcıların alt

ölçek puanları erkeklere oranla daha yüksek çıksa da bu farklılık olmadığı hipotezini doğrulamaktadır.

Tablo 5

Bireysel Sporlarla İlgilenen Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Kadın	307	5,61	0,97	0,558	0,577
	Erkek	486	5,57	1,01		
Bilişsel özel imgeleme	Kadın	307	5,45	0,97	0,72	0,472
	Erkek	486	5,40	0,98		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	307	5,12	0,95	0,997	0,319
	Erkek	486	5,05	0,99		
Motivasyonel genel ustalık	Kadın	307	5,77	0,94	0,64	0,522
	Erkek	486	5,73	1,02		
Motivasyonel özel imgeleme	Kadın	307	5,47	1,11	0,187	0,852
	Erkek	486	5,45	1,19		

p>0.05

Tablo 5’ de sadece bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların cinsiyetlerine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan Independent Samples t-testi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması düşük iken ($\bar{x}=5.56$), erkeklerin puan ortalamasının yüksek olduğu ($\bar{x}=5.65$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.895$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması düşük iken ($\bar{x}=5.42$), erkeklerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu ($\bar{x}=5.49$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.733$, $p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması düşük iken ($\bar{x}=5.10$), erkeklerin puan ortalamasının yüksek olduğu ($\bar{x}=5.12$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.297$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.76$), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.74$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.261$, $p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması düşük iken ($\bar{x}=5.48$), erkeklerin puan ortalamasının yüksek olduğu ($\bar{x}=5.55$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.619$, $p>0.01$).

Tablo 6

Takım Sporları İle İlgilenen Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Kadın	129	5,68	0,98	1,682	0,094
	Erkek	265	5,51	0,98		
Bilişsel özel imgeleme	Kadın	129	5,50	0,97	1,641	0,102
	Erkek	265	5,33	0,99		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	129	5,14	0,95	1,571	0,117
	Erkek	265	4,98	1,01		
Motivasyonel genel ustalık	Kadın	129	5,78	0,92	0,639	0,523
	Erkek	265	5,72	1,03		
Motivasyonel özel imgeleme	Kadın	129	5,45	1,12	0,658	0,511
	Erkek	265	5,37	1,21		

p>0.05

Tablo 6’ da takım sporları ile ilgilenen katılımcıların cinsiyetlerine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan Independent Samples t-testi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.68$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.51$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=1.682$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.50$), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.33$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=1.641$, $p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.14$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=4.98$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=1.571$, $p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalıkta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.78$), erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.72$) ve istatistiksel olarak anlamsız bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.639$, $p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.45$), erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.37$) ve istatistiksel olarak anlamsız farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.658$, $p>0.01$).

Tablo 7

Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) İle Pearson Korelasyon Test Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Yaş	1	-0,029	0,014	-0,002	-,110**	-0,068
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,768**	,552**	,830**	,647**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,514**	,727**	,594**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,509**	,600**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,664**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

**p < 0,01; N = 793

Tablo 7’ de katılımcıların yaşları ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri arasında motivasyonel genel ustalık alt boyutunda düşük ama negatif yönlü güçlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.01).

Tablo 8

Bireysel Sporlarla Uğraşan Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türüne (SIQ Alt Boyutları) Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Yaş	1	-0,057	0,016	-0,047	-,164**	-,115*
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,765**	,551**	,824**	,661**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,509**	,713**	,587**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,509**	,597**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,655**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

**p < 0,01; *p < 0,05; N = 399

Tablo 8’ de bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında motivasyonel genel ustalık (r = -,164; p<0,01) ve motivasyonel özel imgeleme (r = -,115; p<0,05) alt boyutlarında düşük ama negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ortalaması düştükçe motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarını kullanma ortalaması yükselmektedir.

Tablo 9

Takım Sporları İle Uğraşan Katılımcıların Yaşları İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Arasındaki İlişki Pearson Korelasyon Test Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Yaş	1	0,006	0,014	0,051	-0,046	-0,014
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,772**	,553**	,837**	,634**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,516**	,741**	,599**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,510**	,602**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,674**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

**p < 0,01; N = 394

Tablo 9’ da takım sporları ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre takım sporları ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 10

Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Test Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Spor yılı	1	,094**	,098**	0,033	,087*	,136**
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,768**	,552**	,830**	,647**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,514**	,727**	,594**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,509**	,600**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,664**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

**p < 0,01; N = 793

Tablo 10’ da katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ Alt Boyutları) arasında bilişsel genel imgeleme (r = ,094; p<0,01), bilişsel özel imgeleme (r = ,098; p<0,01), motivasyonel genel ustalık (r = ,087; p<0,05) ve motivasyonel özel imgeleme (r = ,136; p<0,01) alt boyutlarında düşük yönde ama pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu durumda sporda deneyim arttıkça katılımcıların bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel

imgeleme alt boyutları performanslarında doğru orantıda artış göstermekte olduğu söylenebilir.

Tablo 11

Bireysel Sporlar İle Uğraşan Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Spor yılı	1	0,097	,124*	0,028	0,079	,132**
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,765**	,551**	,824**	,661**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,509**	,713**	,587**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,509**	,597**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,655**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

*p < 0,05; **p < 0,01; N = 399

Tablo 11’ de bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (alt boyutları) arasında bilişsel özel imgeleme ($r = ,124$; $p < 0,05$) ve motivasyonel özel imgeleme ($r = ,132$; $p < 0,01$) alt boyutlarında düşük yönde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Spor yaşı ortalaması arttıkça bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarını kullanma ortalaması da artmaktadır.

Tablo 12

Takım Sporları İle Uğraşan Katılımcıların Spor Yılı (Spor Yaşı) İle Kullandıkları İmgeleme Türleri (SIQ Alt Boyutları) Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1 Spor yılı	1	0,094	0,073	0,043	0,097	,147**
2 Bilişsel genel imgeleme		1	,772**	,553**	,837**	,634**
3 Bilişsel özel imgeleme			1	,516**	,741**	,599**
4 Motivasyonel genel uyarılmışlık				1	,510**	,602**
5 Motivasyonel genel ustalık					1	,674**
6 Motivasyonel özel imgeleme						1

**p < 0,01; N = 394

Tablo 12’ de takım sporları ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre takım sporları ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt

boyutları) arasında, motivasyonel özel imgeleme ($r = ,147$; $p < 0,01$) alt boyutunda düşük yönde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 13

Katılımcıların Milli Takımda Yer Alma Değişkenine Göre Kullandıkları İmgeleme Türüne (SIQ Alt Boyutları) Göre Independent Samples T Test Sonuçları

Alt boyutlar	Milli takımda yer alma durumu	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Evet	215	5,77	0,95	3,183	0,002
	Hayır	578	5,52	1,00		
Bilişsel özel imgeleme	Evet	215	5,59	0,97	2,975	0,003
	Hayır	578	5,36	0,98		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	215	5,25	0,94	3,178	0,002
	Hayır	578	5,01	0,98		
Motivasyonel genel ustalık	Evet	215	5,90	0,95	2,835	0,005
	Hayır	578	5,68	1,00		
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	215	5,72	1,06	4,089	0,000
	Hayır	578	5,36	1,18		

$p < 0.01^{**}$, $p < 0.05^{*}$

Tablo 13’ de katılımcıların milli takımda yer alma durumu değişkenine göre kullandıkları imgeleme türü (SIQ alt boyutları) arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan Independent Samples t- testi analizleri yer almaktadır. Katılımcıların milli takımda yer alma durumu değişkenine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.77$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.52$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=3.183$, $p < 0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.59$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.36$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.975$, $p < 0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.25$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.01$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=3.178$, $p < 0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.90$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.68$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.835$, $p < 0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.72$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.36$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=4.089$, $p < 0.01$).

Tablo 14

Bireysel Sporlar İle İlgilenen Katılımcıların Milli Takımda Yer Almasına Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Test Sonuçları

Alt boyutlar	Milli takımda yer alma durumu	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Evet	170	5,77	0,93	2,681	0,008
	Hayır	229	5,50	1,05		
Bilişsel özel imgeleme	Evet	170	5,60	0,94	2,477	0,014
	Hayır	229	5,36	0,98		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	170	5,28	0,87	3,055	0,002
	Hayır	229	4,99	1,00		
Motivasyonel genel ustalık	Evet	170	5,91	0,90	2,857	0,005
	Hayır	229	5,63	1,03		
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	170	5,75	1,02	3,563	0,001
	Hayır	229	5,35	1,20		

p<0.01**, p<0.05*

Tablo 14’ de bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların milli takımda yer alma durumlarına göre kullandıkları imgeleme türü (SIQ alt boyutları) arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan Independent Samples t- testi analizleri yer almaktadır. Katılımcıların milli takımda yer alma durumuna göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.77$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.50$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2.681$, $p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.60$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.36$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.477$, $p<0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.28$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=4.99$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=3.055$, $p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.91$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.63$) ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2.857$, $p<0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.75$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.35$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=3.563$, $p<0.01$).

Tablo 15

Takım Sporları İle İlgilenen Katılımcıların Milli Olma Durumuna Göre Kullandıkları İmgeleme Türü (SIQ Alt Boyutları) Independent Samples T Test Sonuçları

Alt boyutlar	Milli takımda yer alma durumu	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Evet	45	5,77	1,02	1,465	0,149
	Hayır	349	5,54	0,97		
Bilişsel özel imgeleme	Evet	45	5,56	1,06	1,208	0,232
	Hayır	349	5,36	0,97		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	45	5,15	1,17	0,701	0,487
	Hayır	349	5,02	0,97		
Motivasyonel genel ustalık	Evet	45	5,88	1,16	0,904	0,370
	Hayır	349	5,72	0,97		
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	45	5,62	1,23	1,292	0,202
	Hayır	349	5,37	1,17		

$p>0.05$

Tablo 15’ de takım sporları ile ilgilenen katılımcıların milli takımda yer alma durumlarına göre kullandıkları imgeleme türü (SIQ alt boyutları) arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan Independent Samples t- testi analizleri yer almaktadır. Katılımcıların milli takımda yer alma durumuna göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.77$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.54$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=1.465$, $p>0.05$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.56$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.36$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=1.208$, $p>0.05$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.15$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.02$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=0.701$, $p>0.05$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken ($\bar{x}=5.88$), “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ($\bar{x}=5.72$) ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=0.904$, $p>0.05$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken ($\bar{x}=5.62$), “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ($\bar{x}=5.37$) ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=1.292$, $p>0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2019-2020 eğitim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören sporcu öğrenciler gönüllü olarak katılmıştır. Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılarak, bulgular ilgili literatür ile ilişkilendirilerek desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında (Tablo 4), katılımcıların cinsiyetlerine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması yüksek iken erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Bu durumda, tablo bulgularına göre her ne kadar kadın katılımcıların alt ölçek puanları erkeklere oranla daha yüksek çıksa da bu farklılık olmadığı hipotezini doğrulamaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak Günümüzde sporda cinsiyet

kavramının eskisi gibi farklı olmadığı, artık her iki cinsiyet grubunun da etkin olarak performans sergiledikleri de ifade edilebilir.

Analiz sonuçlarına göre (Tablo 5), bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların cinsiyetlerine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Bu sonuçlardan yola çıkarak, kadın katılımcıların motivasyonel genel ustalık alt boyutunun erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmasının sebebini kadın katılımcıların spor deneyimlerinin daha yüksek olabileceği yönünde ifade edebiliriz. Aynı zamanda kadın katılımcıların zihinsel olarak daha kontrollü ve daha güçlü olmak için imgeleme çalışmalarına önem verdikleri de söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre (Tablo 6), takım sporları ile ilgilenen katılımcıların cinsiyet değişkenine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” kadınların puan ortalaması daha yüksek iken, erkeklerin puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta kadınların puan ortalaması yüksek iken

erkeklerin puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.01$). Bu sonuçlardan yola çıkarak günümüzde kadın katılımcıların sporda erkekler kadar etkin olduğunu ve fiziksel performanslarının yansırı imgeleme performanslarına önem verdikleri söylenebilir.

Karademir vd. (2018) yaptığı araştırmaya göre, cinsiyet değişkeninde imgeleme alt boyutlarının hiçbirinde fark bulunmamıştır. Benzer olarak Elmas ve Birol (2018) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya koymuştur. Kartal vd. (2017), tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet ile imgeleme alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızıldağ (2007), yaptığı araştırmada ise kız ve erkek sporcuların almış oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların Bilişsel Genel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre (Tablo 7), katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ ölçeği alt boyutları) arasında motivasyonel genel ustalık alt boyutunda düşük ama negatif yönlü güçlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşça daha küçük olan katılımcıların kendini ispat edebilme istekleri, zihinsel olarak daha kontrollü ve güçlü olmak aynı zamanda da becerilerde ustalaşmak için daha çok motivasyonel genel ustalık alt boyutunu kullandıkları söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında motivasyonel genel ustalık ($p<0.01$) ve motivasyonel özel imgeleme ($p<0.05$) boyutlarında düşük ama negatif yönlü ilişkiler tespit edilirken (Tablo 8), takım sporları ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ boyutları) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$), (Tablo 9). Bu sonuçlara göre bireysel sporlarla ilgilenen daha yüksek yaş aralığındaki katılımcıların liderlik, kendini ispat etme, becerilerde ustalaşma gibi konularda kendilerine güvendikleri için motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel imgeleme gibi alt boyutları düşük yaş grubuna göre daha az ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Mulder vd. (2007) yaptığı çalışmada, yaşça büyük olan katılımcıların imgeleme becerilerinin yaşça daha küçük olan katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Parker ve Lovell (2012) yaptığı çalışmada ise katılımcıların yaşça büyük olanlarında imgeleme berraklığının daha düşük yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Vurgun (2010) tarafından yapılan çalışmada 21-24 yaş arası katılımcıların bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme düzeylerinin 20 yaş altı katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Güvendi vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada ise yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında, katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında bilişsel genel imgeleme ($p<0.01$), bilişsel özel imgeleme ($p<0.01$), motivasyonel genel ustalık ($p<0.05$) ve motivasyonel özel imgeleme ($p<0.01$) alt boyutlarında düşük yönde ama güçlü pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 10). Bu sonuçlara göre yaş ortalaması yükseldikçe, özel becerileri uygulama, strateji geliştirme, kaygı ve stres gibi duyguları kontrol altına alma, deneyimle beraber ustalık becerilerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında bilişsel özel imgeleme ($p<0.05$) ve motivasyonel özel imgeleme ($p<0.01$) alt boyutlarında düşük yönde ama pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 11). Bu sonuçlardan yola çıkarak, spor yılı ortalaması arttıkça bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların müsabaka kazanma ve tebrik edilme arzusunun ön plana çıktığını aynı zamanda da teknik gibi özel becerilere önem verdikleri söylenebilir.

Ayrıca takım sporları ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında sadece motivasyonel özel imgeleme ($p<0.01$) alt boyutunda düşük yönde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 12). Bu sonuçlara göre takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların spor yılı ortalaması yükseldikçe kazanma ve takdir görme arzularının arttığını, hedefe yönelik özel performans görevlerinde ve hataları tespit etmede daha başarılı oldukları söylenebilir.

Kolayış vd. (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında artış olduğu görülmektedir. Ağılönü (2014), tarafından yapılan çalışmada imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Güvendi (2015) tarafından yapılan bir

çalışmada ise spor yaşı ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında (Tablo 13), katılımcıların milli takımda yer alma durumu değişkenine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalık’ta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Bu sonuçlara dayanarak milli takımlarda optimal performansa ulaşmak adına, fiziksel performansın yanında imgeleme antrenmanlarına da önem verdikleri söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre (Tablo 14) bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların, milli takımda yer alma durumu değişkenine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalıkta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.01$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.01$).

Analiz sonuçlarına göre (Tablo 15), takım sporları ile ilgilenen katılımcıların, milli takımda yer alma durumu değişkenine göre “bilişsel genel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “bilişsel özel imgelemede” “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p>0.05$). “Motivasyonel genel uyarılmışlık” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$). Ölçeğin diğer alt boyutu olan “motivasyonel genel ustalıkta” “Evet” puan ortalaması daha yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak ta anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p>0.05$). “Motivasyonel özel imgeleme” alt boyutta “Evet” puan ortalaması yüksek iken, “Hayır” puan ortalamasının düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre milli takımda bireysel ya da takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların imgeleme kullanmaya önem verdiklerini ve milli takımda olmayanlara göre imgeleme tekniklerini daha çok kullandıkları söylenebilir.

Literatür incelendiğinde; Vurgun (210) tarafından yapılan çalışmada milli olan ve olmayan sporcuların imgeleme düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aynı çalışmada cinsiyetlere göre imgeleme durumları incelendiğinde milli olan kadın katılımcıların tüm imgeleme boyutlarının milli olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkekler de ise bu durumun tersi belirlenmiştir. Erdoğan (2019) tarafından yapılan çalışmada, milli olan sporcuların milli olmayanlara göre imgeleme puanları daha yüksek çıkmıştır. Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre katılımcıların motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda milli olma durumu değişkeni açısından sayısal olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak:

1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında her ne kadar kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarına oranla daha yüksek bulunsada istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

- a. Bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
 - b. Takım sporlarla ilgilenen katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında her ne kadar kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarına oranla daha yüksek bulunsa da istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
2. Katılımcıların yaş değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında MG-M alt boyutunda düşük ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.
- a. Bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların yaş değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında MG-M ve MS boyutlarında düşük ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.
 - b. Takım sporları ile ilgilenen katılımcıların yaşları ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.
3. Katılımcıların spor yılı değişkeni analiz sonuçlarına göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında CG, CS, MG-M ve MS alt boyutlarında düşük yönde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.
- a. Bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında CS ve MS alt boyutlarında düşük yönde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.
 - b. Takım sporları ile ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkeni ile kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) arasında sadece MS alt boyutunda düşük yönde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.
4. Katılımcıların milli takımda yer alma değişkenine göre, kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) milli takımda yer almayan katılımcılara göre tüm alt boyutlarda (CG, CS, MG-A, MG-M ve MS) milli olan sporcular lehinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
- a. Bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların, milli takımda yer alma değişkenine göre, kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları) milli takımda yer almayan katılımcılara göre tüm ölçek alt boyutlarında milli olan sporcular lehinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

- b. Takım sporları ile ilgilenen katılımcıların, milli takımda yer alma değişkenine göre kullandıkları imgeleme türleri (SIQ alt boyutları), milli takımda yer almayan katılımcılara göre alt ölçek puanları yüksek bulunmuşsa da istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

İmgelemenin optimal performans üzerindeki çeşitli olumlu etkileri farklı çalışmalarla ispat edilmiştir. İmgeleme yapmanın fiziksel performansa olan katkıları nedeniyle de sporcuların, antrenörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin sporda mental çalışmalara önem vermeleri gerekmektedir. Fiziksel çalışmalar imgeleme çalışmalarıyla desteklenerek yapılan antrenmanların ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

5.1. Öneriler

Bu bölümde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi için yapılan bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda ileride yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması amaçlanan öneriler sunulmuştur.

- İleride yapılacak olan çalışmaların örnekleme genişletilerek farklı üniversitelerde ve daha fazla katılımcıya uygulanabilir.
- İleride yapılacak olan çalışmalarda, farklı uyruklarda katılımcılarla çeşitli kıyaslamalar yapılabilir.
- İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların öğrenim gördüğü kademeler değiştirilerek farklı yaş gruplarına uygulanabilir.
- İleride yapılacak çalışmalarda, kullanılan ölçeğin farklı değişkenler ile ilişkileri incelenebilir.
- İleride yapılacak olan çalışmalarda örneklem grubuna uygulamalı imgeleme programları yaptırılarak alt boyut sonuçları incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ahsen, A. (1984). Ism: The triple code model for gmagery and psychophysiology. *Journal Of Mental Imagery*, 8(4), 15-42,
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aldemir, G.Y., Biçer, T. & Kızıldağ Kale, E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Arasteh, A. R., Sheikh, E. A. (2000). Sufizm: Evrensel benliğe giden yol. K. Sayar (Ed). *Sufi psikolojisi* (s. 41- 76). İstanbul: İnsan.
- Balcioğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi* (s.62-63). İstanbul: Bilge.
- Bastug, G., Agilonu, A., & Balkan, N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 307-312.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi* (3. Baskı, s. 121-124), Ankara: Bağırhan
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M. & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37, 1-13.

- Beşiktaş, Y.G. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer T. (1999). *Sporda NLP*. İstanbul: Beyaz.
- Binbaşioğlu, C. (2004). *İlkokuma ve yazma öğretimi*. Ankara: Nobel.
- Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology concepts and applications*. New York: McGraw- Hill.
- Demirel Ö. (1993). *Genel öğretim yöntemleri*. Ankara: Usem.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.
- Douglas K., Collins J.L., Warren C., Kann, L., Gold, R., Clayton, S., Ross, J.G.,& Kolbe, L.J. (1997). Results from the 1995 national college health risk behavior survey. *Journal of the American College Health Association*. 46, 55-66.
- Dökmen Ü. (2000). *İletişim çatışmaları ve empati*. (14. Baskı). İstanbul: Sistem.
- Elmas, L., & Birol, S. Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 249-259
- Erkuş A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe*, Ankara: Doruk.
- Eygü H. (2009). *Spor psikolojisi ve türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Feltz D.C. & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(12), 132-143.
- Fery, Y. A. & Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 707-722.

- Filgueiras, A., Hora, G., Lacerda, A., Baltar, Y. C., Barreto, B. P., Melo, R., Habib, L. R. & Ribeiro, P. S. (2018). Difference in imagery use between full-contact and limited contact sports. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(2), 57-65.
- Garry, J. P. & Morrissey, S. L. (2000). Team sports participation and risk-taking behaviors among a biracial middle school population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 10(3), 185-190.
- Gawain, S. (2007). *Yaratıcı imgeleme*, Ayanbaşı, S. (Çev.) İstanbul: Akaşa.
- Gentile AM. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. J.H.Carr & R.B.Shepherd (Eds.), *In Movement Science: Foundations For Physical Therapy* (2nd ed., p.111-187). Rockville,MD:Aspen.
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraska, A. N., (2016). Does the motivation, anxiety and imagery skills contributes to football (soccer) experience? *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 233(1), 181-185.
- Guillot, A, Nadrowska, E., & Collet C. (2009). Using motor imagery to learn tactical movements in basketball. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 189-206.
- Güneş Erdoğan N. (2019). *Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gürsel, F. & Koruç, Z. (2004). Hedef belirlenen engelli olan ve olmayan öğrencilerde antrenmanın performans ve duygusal durumlar üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*,15(3), 137-154.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, C. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 529–549). New York, NY: John Wiley & Sons.

- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89,97.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, G. J., & Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 93-107.
- Hall, R. C., Rodgers, W. M. & Ban, K. B. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Holmes P.S. (2002). Functional equivalence solutions for problems with motor imagery. M. Cockerill (Ed.), In *Solutions in sport psychology* (p. 98-117). London: Morgan.
- Holmes, P. S., & Collins, D. (2001). The pettlep approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- İkizler, C. & Karagözoğlu C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa.
- Jeannerod, M., & Decety, J. (1995). Mental motor imagery: A window into the representational stages of action. *Current Opinion in Neurobiology*, 5, 727-732.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., & Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 32-43.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler, teknikler* (Beşinci Basım) Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. & Altıncı, E.E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kavcar, C., Oğuzkan, F. & Sever, S. (2004). *Türkçe öğretimi* (7.Baskı). Ankara: Engin.
- Keser, N. (2005). *Sanat sözlüğü*. İstanbul: Ütopya.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Kızıldağ, E. (2013). *İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsöl iklim üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül.
- Kosslyn S. M, Alpert, N. M, Thompson W. L, MaljkoviC V, WeiSe S. B, ChabriS C. F., & Buonanno F. S. (1993). Visual mental imagery activates topographically organized visual cortex: PET investigations. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 5, 263–287.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji (1)*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi.
- Lane, J. F. (1980). Psychology in sports: Methods and applications. *Minneapolis, Burgess*, 1, 316-20.
- Leleva, L., Orlick, T. (1990). Mental links to enhance healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Martens R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaing IL: Human Kinetics.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245- 268.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S. & Özdemir, R.A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 1-8.
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K. & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining: an examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Morris T., Spittle M., & Watt, A. P. (2006). *Imagery in sport* (pp. 148-173). Champaign IL: Human Kinetics.

- Mulder, T. H., Hochstenbach, J. B. H., Van Heuvelen, M. J. G., & Den Otter, A. R. (2007). Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. *Human Movement Science*, 26(2), 203-211.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4), 486- 494.
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and Mental Practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 221- 250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405- 439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parker, J. K., & Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1), 1-13.
- Perry, C. & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. T. Morris and J. Summers (Eds.). In *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 339- 385). Brisbane, Australia:Wiley.
- Plessinger A. (1995). The effects of mental imagery on athletic performance. Erişim: www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/Health_psychology/mentalimagery.html, sayfasından erişilmiştir.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her, M., (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.
- Rushall, B.S. (1991). Introduction to goal setting skills. *Mental Skills Training for Sports* (pp. 131-140). Spring Valley, CA: Sport Science Associates.
- Sofian, O. F., Rahim, A., Salleh, R. & Wan, R. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108.

- Suinn, R.M. (1993). Imagery. In *handbook of research on sport psychology* (pp.95-107). New York: Macmillan.
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: four perspectives* (pp.97-110) Champaign, Il: Human Kinetics.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama* (s. 59-81). Ankara: Eylül.
- Türk Dil Kurumu (2006). *Bilim ve sanat terimleri ana sözlüğü*. Ankara: TDK.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (3rd ed., s.48). Ankara: Detay.
- Vadocz, E., Hall, C. & Moritz, S. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery Use. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 9(2) 241-253.
- Vealey, R. & Greenleaf, C. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th Ed., pp. 285-305). Mountain View, Ca: Mayfield.
- Veraksa, A. & Gorovaya, A. (2012). Imagery training efficacy among novice soccer players. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 338-342.
- Vurgun N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Watt, A.P.,& Morris, T. (2001). *Criterion validity of the sport imagery ağabeylity measure (SIAM)*. In Proceeding of the 10th World Congress of Sport Psychology, Theodorakis, Skiathos, Greece.
- Watt,A.P. & Morris, T. (1998).*The sport imagery ability measure: development and reliability analysis*.Paper Presented at the 33rd Australian Psychological Society Conference, Melbourne,Australia.

- Watt, A.P. & Morris, T. (1999). *Reliability, factor structure, and criterion validity of the sport imagery ability measure (SIAM)*. Proceeding of the 3rd International Congress of the Asian South Pacific Association of Sport Psychology. Wuhan, ASPASP, China.
- Weinberg RS, & Gould D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 89, 280-285). Champaign: Human Kinetics.
- White, A., & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86(2), 169-180.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Bu anket sporda imgelemenin spor bilimleri fakültesi öğrencileri tarafından nasıl ve ne düzeyde kullanıldığını belirlemek için planlanan araştırmaya veri elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Siz sporcuların aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İlgilerinize ve katkılarınıza teşekkür ederiz.

Uygulayıcı Yağmur DEMİREL

Danışman Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1- Üniversitenizin Adı:
- 2- Bölümünüz:
- 3- Sınıfınız:
- 4- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- 5- Yaşınız:
- 6- Spor branşınız:
- 7- Kaç yıldır bu spor branşını yapıyorsunuz:
- 8- Milli takımlarda sporcu olarak görev aldınız mı: Evet () Hayır ()
- 9- Üniversite öncesi yaşadığınız yer: Şehir () Büyükşehir () Kasaba () Köy ()

EK 2. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ (SİE)

Aşağıda birtakım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde zaman kaybetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulundurduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İyi performansımdan dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandırıdığım zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. Savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Onur- heyecan duyma gibi)	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım	1	2	3	4	5	6	7
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Bir oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (%100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasındaki heyecan)	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Kendimi Oyun-müسابaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi gördüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..