

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

FARKLI BİREYSEL SPOR BRANŞLARINDAKİ
SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

AYŞENUR ERDEM
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr.Öğr.Üyesi YAKUP YAZICI

AYDIN-2021

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Ayşenur ERDEM tarafından hazırlanan “Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 05/03/2021

(İmza)

Üye (T.D.) : Dr. Öğr. Üyesi Yakup YAZICI Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Kürşat KARACABEY Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Kemal GÖRAL Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdür V.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda başından sonuna kadar her aşamasında bana yol gösteren ve desteğini, hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yakup YAZICI'ya çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda destek ve yardımlarından dolayı Sayın Emre AYDOĞAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleriyle bana güç veren değerli aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Problemi	2
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Bireysel Sporların Tanımı	4
2.2. İmgeleme	4
2.3. İmgelemenin Kullanımı.....	5
2.3.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulamaları.....	7
2.3.2. Taktik ve Oyun Becerileri	7
2.3.3. Yarışma ve Performans	8
2.3.4. Sporda Psikolojik Beceriler	8
2.3.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman	9
2.4. İmgeleme Kullanımında Önemli İlkeler.....	9
2.5. İmgeleme Çeşitleri.....	15
2.5.1. İçsel İmgeleme.....	15
2.5.2. Dışsal İmgeleme	15
2.6. Sporda İmgeleme Modelleri	16
2.6.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	16
2.6.2. Pettlep Modeli	17

2.6.3. Sporda İmgelemenin Dört N'Si.....	18
2.6.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	19
2.6.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	20
2.7. İmgeleme ile Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar	21
2.7.1. PsikonöroMusküler (Psyconeuromuscular) Kuram	21
2.7.2. Sembolik Öğrenme Kuramı.....	22
2.7.3. Bilgisel ve Motor Süreçsel İmgeleme Kuramı	22
2.7.4. Dikkat – Uyarılma Kuramı	23
2.7.5. Paivio'nun İmgeleme Kuramı	23
2.7.6. Üçlü Kodlama Modeli	24
2.8. İmgelemede Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	25
2.9. İmgelemenin Avantajları	26
2.10. Sporda İmgeleme Envanteri	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Yöntemsel Modeli	29
3.2. Veri Toplama Aracı	29
3.3. Verilerin Analizi	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA.....	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	40
KAYNAKLAR.....	42
EK 1	47
ÖZGEÇMİŞ	49

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İmgeleme Aşamaları	14
Şekil 2. Pettlep Modeli	17
Şekil 3. Üç Düzey Modeli	19
Şekil 4. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli İlişkisi	20
Şekil 5. Paivio'nun İmgeleme Kuramı	23

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları ...	31
Tablo 2. Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının genel ortalama değerleri	32
Tablo 3. Sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında Bağımsız T testi sonuçları	33
Tablo 4. Sporculardan elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları	34
Tablo 5. Sporculardan elde edilen verilerin branş değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları	35
Tablo 6. Sporculardan elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları	36

ÖZET

FARKLI BİREYSEL SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

Erdem A.Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2021.

Bu araştırma farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Muğla, Aydın ve Denizli Spor İl Müdürlüğü bünyesinde, seçilen bireysel spor branşlarından lisanslı olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise; Güreş (n=43), Yüzme (n=33), Tenis (n=34), Okçuluk (n=33), Atletizm (n=39) branşlarından lisanslı, yaş ortalamaları 22.46 ± 2.8 olan kadın (n=82) ve erkek (n=100) toplam 182 gönüllü sporcular oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanması sırasında araştırmacı tarafından hazırlanmış cinsiyet, yaş, spor yapma yaşı ve branş gibi sorulardan oluşan Kişisel Bilgi Formu Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan “Sporda İmgeleme Envanteri” ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve istatistiksel analizinde SPSS (version 22.0) programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Bu teste bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sporculara ait betimleyici istatistikler frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri saptanmış ve çalışmamızın alt boyutlarına ilişkin gruplar arası farkı bulmak amacıyla T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, farkı hangi grubun yarattığını öğrenmek için Post-Hoc (Tukey) testi kullanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi “ $p < 0.05$ ” olarak kabul edilmiştir.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre sporda imgeleme envanteri alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında motivasyonel genel uyarılmışlık ($p = ,015$) alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Sporda imgeleme envanterinin alt boyutlarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırıldığında ise bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmış alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Bireysel Sporlar, Sporda İmgeleme, Zihinde Canlandırma

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE IMAGING FORMS OF THE ATHLETES IN DIFFERENT INDIVIDUAL SPORTS BRANCHES

**Erdem A. Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences
Physical Education and Sports Education Program, Master Thesis, Aydın, 2021.**

This research was conducted to examine the imagery styles of athletes in different individual sports branches. The universe of the research consists of athletes licensed from individual sports branches selected within the Muğla, Aydın and Denizli Sports Provincial Directorate. The sample group of the research is; A female with a licensed age of 22.46 ± 2.8 from the branches of Wrestling (n = 43), Swimming (n = 33), Tennis (n = 34), Archery (n = 33), Athletics (n = 39) (n = 82) and male (n = 100) formed a total of 182 volunteer athletes. During the collection of the research data, the Personal Information Form prepared by the researcher, consisting of questions such as gender, age, sports age and branch, and the "Imagination Inventory in Sports" scale adapted into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012) were used.

SPSS (version 22.0) program was used in the evaluation and statistical analysis of the obtained data. Kolmogorov-Smirnov test was used to understand whether the data were normally distributed. By looking at this test, it was determined that the data showed a normal distribution. Descriptive statistics of the athletes, frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation values were determined and T-Test and ANOVA test were applied to find the difference between groups regarding the sub-dimensions of our study. Considering the results of ANOVA, Post-Hoc (Tukey) test was used to find out which group made the difference. The statistical significance level of the study was accepted as "p <0.05".

According to the findings obtained as a result, a significant difference was found in the motivational general arousal (p =, 015) sub-dimension when the sub-dimensions of the sports imagery inventory were compared according to the age variable. When the sub-dimensions of the sports imagination inventory were compared according to the sports age variable, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of cognitive imagery and motivational general stimulated.

Keywords: Individual Sports, Imagination in Sports, Mental Imagery

1. GİRİŞ

İmgeleme, uzun yıllardır uygulamalı spor psikolojinin araştırma konularından biri olmuştur. Sportif başarının elde edilebilmesi için performansa etki eden unsurların araştırılması önemlidir. İmgeleme kavramı ile ilgili araştırmalar ve araştırmalardan çıkan bulguların uygulamalı spor psikolojisinin gelişimine ciddi katkılar sağladığı gibi fiziksel performans gelişiminde de etkili olmaktadır (Konter, 1999).

Günümüzde antrenör ve sporcuların üzerinde yoğun olarak durduğu konulardan biri sportif performansı geliştirmek için yapılan fiziksel ve psikolojik çalışmalardır. Fiziksel ve psikolojik performansı geliştirmek için bir sürü beceri bulunmaktadır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

İmgeleme kavramı tanımlanırken zihinsel antrenman ifadesi ile birlikte benzer ifadelerin de kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların içinde sembolik kavramlar, mental, bilişsel süreçler, visiomotor, idiomotorik ve imgesel uygulamalar ifade edilmektedir (Morgan, 1999).

Antrenörler ve sporcular imgelemeyi, performansı en iyiye çıkarabilmek için kullanabilirler. Ayrıca rakip karşısında uygulayacakları stratejileri müsabaka öncesinde belirlemede kullanabilirler. Müsabaka esnasında uygulanacak olan performansı ortaya çıkarmada ve müsabaka anında yaşanabilecek senaryoları tahmin edebilmelerinde imgeleme beceresi etkili bir yol olabilir. Sporcuların performanslarını sahaya optimum seviyede yansıtabilmesi için uygulayacağı teknik ve taktik becerileri planlamasında ve doğru tercihleri seçebilmesinde etkin bir yardımcı olabilir.

İmgeleme ile bireylerin kaygı seviyelerinin aza indirmek mümkündür. Jones ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada, zihinde canlandırma üzerine iyi antrene olmuş ve adaptasyonlarını tamamlamış sporcuların müsabaka öncesi kaygı seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalmanın gerçekleştiğini saptamışlardır. Zihinsel canlandırma alıştırma programını antrenman programına dahil eden sporcuların temel uygunluk seviyelerinin gelişme gözlemlendiği ve bu gelişimin müsabaka sırasında performans üzerinde olumlu etki sağladığı

gözlemlenmiştir (Uğur, 2016). Şüphesiz imgeleme fiziksel yetilerin geliştirilmesi yönünde tek başına yeterli bir etken değildir. Bir sporcunun fiziksel yetilerini geliştirmesi için antrenman yapması şarttır. Fakat imgeleme ile performansın desteklendiğini söylemek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu çalışmaların getirdiği bir fayda da her spor branşında ve hatta yaşamın her alanında bireyin kendine olan inancını tazelemesi ve canlandırması için kullanılabilir olmasıdır. Dahası imgeleme ile sporcu kendi fiziksel gereksinimleri için yöntemler geliştirebilmekte ve bu çeşitli yöntemlerin performansı geliştirmede anlamlı bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Sporcu geçmişteki başarılı olmuş performanslarını zihninde canlandırarak kendisini psikolojik ve fiziksel olarak motive edebilmekte, bu başarılı hareketleri imgelerken hangi hareketleri iyi yaptığını ve hangi fiziksel taktiklerin sporcunun kendisini başarıya ulaştırdığını çözümleyebilmektedir. Bu sebeple fiziksel olarak becerileri ve performans düzeyi yükselebilmektedir (Aslan, 2014).

Zihinsel bir beceri olan imgeleme üzerine yapılan sayısız çalışma, imgelemenin spor performansı sonuçları üzerinde belirli bir etkisinin olduğu sonucuna varmıştır. Bireylerin ne tür imgeleme yöntemi ile çalıştıkları ve imgeleme becerilerini etkili biçimde test edebilme yetisi; spor psikolojisi üzerinde hem imgeleme antrenmanları başlığı altında yürütülen çalışmaların devamlı gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde zihinde canlandırma üzerine yöntemlerin geliştirilmesi açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı “Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin” incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmaya katılan bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgelemeleri ne düzeydedir?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

- Bireysel branş sporcularının cinsiyet durumlarına göre imgeleme biçimleri arasında fark var mıdır?
- Bireysel branş sporcularının yaş değişkenine göre imgeleme biçimleri arasında fark var mıdır?
- Bireysel branş sporcularının yapmakta olduğu bireysel spor branşına göre imgeleme biçimleri arasında fark var mıdır?
- Bireysel branş sporcularının spor yaşı değişkenine göre imgeleme biçimleri arasında fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

- Kadın sporcuların imgeleme düzeyleri erkek sporculara göre istatistiksel olarak anlamlıdır.
- Okçuluk sporu ile uğraşan bireyler daha yüksek imgeleme düzeyine sahiptir.
- Sporcuların yaşları arttıkça imgeleme düzeyleri de artar.
- Spor yapma yaşı arttıkça imgeleme düzeyide artar.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan çalışmaya katılan sporcuların, evreni temsil etme yeterliliğine sahip olduğu güç analizi ile belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların, kullanılan anket formunu gönüllü olarak kendine özgü bir biçimde seçimler yaptıkları, samimiyetle ve ciddi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma; Muğla, Aydın, Denizli İl Müdürlüğü bünyesinde bireysel spor olarak adlandırılan: Güreş (n=99), Yüzme (n=54), Tenis (n=58), Okçuluk (n=62), Atletizm (n=87) branşlarında lisanlı olarak spor faaliyetlerine katılan 18 ve üzeri yaş aralığında toplam 182 sporcu ile sınırlıdır. Araştırmada toplanacak bilgiler, araştırmada kullanılan ölçme aracı ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bireysel Sporların Tanımı

Zamanlanmış, ölçülmüş ve ya öngörülebilir bir sonucu elde etmek için sporcunun yalnızca zamana ve ya başka bir bireysel sporcuya karşı mücadele ettiği sportlardır. Atletizm, güreş, okçuluk, yüzme ve tenis gibi sportlar bireysel sportlara örnek olarak verilebilir. Bireysel sport branşlarında her sporcü kendisinin psikolojik becerilerine uygun olan durumların gerçekleştirilmesi, antrenmanın verimiyle, verilen teknik ve taktik harekete uyum sağlamanın sevk ve yönetimin düzeltilmesi ve bunların olağan hâle dönüştürmesi söz konusudur (Tiryaki 2000).

2.2. İmgeleme

Bu kavramın kökünde bulununan “imge” kelimesinin anlamı zihinde tasarlanan ve gerçekleştirilen şey, hayal olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2018).

İmgeleme çalışmaları, gerçekleştirecek aksiyonun uygulaması olmadan etkili bir biçimde akılda öncelemesidir (Başer, 1998). Süregelen yaşamışlıkların hayali ve tasarımları arasında zihinsel bir bağ kurarak çözümlenmesi (Erkuş, 1994), aklında bir deneyimi öncelleme ya da yeniden öncellemek için 5 duyumuzuda kullanmak şeklinde tanımlanmıştır (Vealey ve Greenleaf 2001). Başka bir deyişle imgelemeyi aklında hayal eden kişinin, bilerek ve isteyerek denetim altında tuttuğu bir deneyimi (Perry ve Morris, 1995), herhangi bir hareket aksiyonu oluşturmadan, sadece düzenli ve etkili bir biçimde zihinde canlandırarak (aklında önceleyerek) farklı bir aksiyonun öğrenilmesi ya da halihazırda bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Ayrıca imgelemenin gerçek yaşantıların taklidi olduğu dolayısıyla imgeleme esnasında hareketlerin hissedilebilir, kokuların, seslerin ve tatların fark edilebilir olduğunu öne sürmektedir (Hall, 2001).

İmgelemenin ilk amacı spor becerilerinin öğrenilmesi, var olan becerilerin geliştirilmesi ve spor performansının artırılmasıdır (Vealey ve Walter 1993). Spor karşılaşmalarında sonucu etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi etkenlerin yanı sıra psikolojik

etkenlerinde gitgide önem kazandığı, bu nedenle sporcuların ve antrenörlerin fiziksel antrenmanların yanı sıra mental antrenmanlara da önem vermeleri gerektiği düşünülmektedir. Bu mental antrenmanlar arasında imgeleme çalışmaları, sporcuların performansını üst düzeye çıkarmak ve gelinen performans seviyesini aşabilmek için antrenmanlara dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Ayrıca stratejik yetilerin öğrenilip iyileştirilmesinin yanında yapılan yanlışları en az seviyeye indirmek için imgeleme yetisi uygulayabileceği gibi sporcuların yanlışlarını bulup ve yanlışla odaklanıp bu hataları giderebildiklerini imgeleyebildiklerini vurgulamıştır (Hale, 2005).

Sporcuların imgeleme antrenmanlarını kullanması ile birlikte hem fiziksel yetilerini hem de zihinsel yetilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu antrenman yöntemi ile kazanılan yetilerin geliştirilmesi, yanlış uygulanan hareketlerin düzeltilmesi gibi bedensel değişimlerde edilebileceği gibi, duygu durumun kontrol altına alınması, hedefe odaklanmanın ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik değişimler de sağlanabilir. Sporcuların başarı elde etmeleri ve bu canlandırma ile etkili seviyede faydalanabilmeleri için akıllarında olumlu düşünceler kurmaları nispeten önem arz etmektedir. Nedeni şu ki olumlu düşünceler sporcuların hareketlerini de iyi yönde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

2.3. İmgelemenin Kullanımı

İmgeleme genel olarak psikojide özel olarak da uygulamalı spor psikolojisinde kişilerin duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde ve bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. İmgeleme bu kadar önemli olmasına karşın neden bunun sporcular tarafından keşfedilmesi gecikmiştir ve buna verilen önem istenilen düzeylerde değildir? İmgeleme, spor tarihinin ilk zamanlarından bu yana kullanılmaktadır fakat imgeleme antrenmalarının sistematik olarak kullanılması yenidir (Marthens, 1987). Eğer antrenörler ve spor psikologları sporcuların imgeleme antrenmalarından yararlanmalarını istiyorlarsa onların doğru, sistematik ve tekrarlara dayanan çalışmalar yapmalarına yardımcı olmalıdır. Burada sporcuların var olan yetenek düzeyi ve potansiyelleri göz önünde bulundurulmalıdır ve bu potansiyellerin ise tekrarlarla ortaya çıkacağı unutulmamalıdır.

Spor psikoloğu Brent Rushall sistematik ve başarılı imgeleme kullanımı ile ilgili şu 6 önemli temel öneriye değinmektedir;

- İmgeleme görüntüleri gerçek çevre içinde olmalıdır. Örneğin bir penaltı atışı zihinsel olarak çalışılacaksa bu gerçek yarışmasal durum içinde imgelenmelidir. Bu daha gerçekçi bir yaklaşımdır.
- Beceri bütünüyle çalışılmalıdır.
- İmgeleme uygulayarak göz gezdirmenin yararına ve başarılı olacağına inanma. Bu durum söylenilmesinin kolay fakat uygulamasının güç olduğu bir durumdur. Ancak, zamanla ve doğru çalışmayla buna inanma daha da güçlenecektir. Yanlışları sürekli olarak imgelemeden kaçınılmalıdır, doğru çalışmayla ve zamanla imgelerin berraklığı ve kontrolü gelişecektir.
- Gerçek performanstan önce imgelemelidir.
- Beceri gerçekçi süratiyle imgelenmelidir.
- İmgeleme hem görsel hemde kinestetik olarak yaşanmalıdır. Hareketler gerçekte yapılmış gibi hissederek yapılmalıdır. Bu nedenle sporcular kendilerini videodan seyrederek gibi değil hareketi gerçekleştiriyormuş gibi imgelemelidir (Cox, 1990).

İmgeleme araştırmaları programlanırken başarılı sonuçların alınması ve sistematik sürecin doğru bir şekilde devam etmesi bakımından bu ilkelerin dikkate alınması gerekmektedir. Çeşitli sayıda spor bilimcilerin imgelemenin kullanılmasında önerdiği bir çok ilke ve yöntem vardır. Örneğin Syer ve Christopher imgeleme çalışmalarına ilişkin;

- Gevşeme çalışmalarını ile başlanmasını
- Hazırlığın iyi yapılması ve şimdiki zamanın kullanımı
- Gerçekçi ve özel hedefler belirlenmesi
- Bütün duyuların kullanılması
- Doğru süratte imgeleme yapılması
- Düzenli olarak çok tekrar çalışılması ve yaptığınız çalışmadan zevk alınması gibi önerilerde bulunmuştur (Syer ve Connolly 1990).

Smith ise yukarıda bahsettiğimiz önerilere ek olarak imgeleme çalışmalarının spor uygulamasında şu bilgilerden bahsetmiştir;

- Sporcu imgeleme çalışmalarının etkilerine karşı olumlu bir davranış göstermelidir.
- İmgeleme becerilerinin geliştirilebilir olduğuna inanılmaldır.

- İmgeleme çalışmaları, beceriye sahip olan sporcularla çalışıldığında en iyi düzeyde etki edebilmektedir.
- Gevşemeyi öğrenme, etkili imgeleme becerilerine sahip olmada öncelikli gereksinimdir.
- İki çeşit imgeleme vardır içsel ve dışsal imgelemeler (Cox, 1990).

Egzersiz ve sporda imgeleme kullanımının modelleri, imgelemenin beceri öğrenmede ve geliştirmede etkilerinin yanı sıra sporcuda imgelemeyi bilişsel, davranışsal ve etkili dışa vurumların tamamını geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Sporda kullanılan imgelemeye yönelik araştırmalarda, sporcuların hem bilişsel hem de motivasyonel amaçla bu yöntemleri kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir (Hall, 2001). Morris ve arkadaşları (2005), egzersiz ve spor amaçlı kullanılan imgeleme türlerini genel olarak beş başlık altında toplamıştır.

2.3.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulamaları

İmgeleme çalışmaları sporcuya bu zihinsel tasarım veya bilişsel planı elde etmede yardımcı olabilir. Örneğin golfçüler atışlarının, futbolcular penaltı vuruşlarının ya da yüksek atlayıcılar sıçramalarının unsurlarını, gerçekte uygulama yapmaksızın öğrenebilirler (Gentile 2000). Elit seviyede, yeni beceriler öğrenme, genellikle gerekmez ama zaten var olan becerileri uygulama, bu becerileri iyi bir seviyede tutmak için önemlidir. İmgeleme çalışmaları fiziksel uygulamanın asla yerini alamayacağından dolayı çok etkilidir (Morris ve ark. 2005).

2.3.2. Taktik ve Oyun Becerileri

Spor branşlarının geneline bakıldığında, taktik ve oyun yetileri, teknik becerilerle eşit düzeydedir. Taktiksel beceriler, rakip sporcu ve sporcular üzerinde üstünlük sağlayabilmemiz için çeşitli stratejileri ve oyun planlarını içerir (Martens, 2004). Taktikler, basketboldaki aldatma çalım (fake) gibi, oyunu kazanmak veya amaca ulaşmak için yapılan planlar veya yöntemlerdir. Genellikle bir yarışma ve ya müsabaka için strateji, olayın daha ince detay planıdır. Örneğin, futbolda bir takım topu yerden yuvarlamak yerine havalandırarak paslaşabilir çünkü top havadan atıldığında boy avantajına sahip uzun boylu hücum oyuncuları

vardır. Oyun planı, belirli rakip veya müsabaka için birey veya takımın stratejisini göz önünde bulundurmaktadır (Morris ve ark 2005).

2.3.3. Yarışma ve Performans

İmgeleme çalışmaları sporcular için yalnızca antrenmanlara yönelik kullanılmamakla birlikte müsabakanın yapılacağı atmosferi, rakipleri, performansı veya müsabaka sonrasını zihinde canlandırmak amaçlı da kullanılabilir (Morris ve ark 2005). İmgeleme genellikle sporcu yarışma sırasında göstermek istediği başarılı performans için yarışma öncesinde kullanılabilir. Sporcular performansın uygulanacağı alanı ya da kendi performanslarını imgelerler. Örneğin; bir hokey kalecisi çıkacağı maç öncesinde üç oyuncunun hücumu sırasında vereceği kararları gözden geçirebilir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.3.4. Sporda Psikolojik Beceriler

Sporcular imgelemeyi motivasyonu artırmak, konsantrasyonu artırmak, özgüven yaratmak, duygusal tepkileri kontrol etmek gibi farklı birçok psikolojik becerinin gelişmesi için kullanabilirler. İmgeleme ile ilgili yapılan bir araştırmada, kendini altın madalya kazanmış şekilde hayal eden sporcuların motivasyonlarının arttığı gözlemlenmiştir. Buna ek olarak imgelemenin kendini tekrar eden egzersizlere hedef kattığı, bu katkının da motivasyonu artırdığı bulunmuştur (Hausenblas ve ark, 1999).

Yarışma öncesinde konsantrasyonunu kaybettiği bir anı imgeleyen sporcu, akabinde yeniden odaklanarak başarılı olduğunu görselleştirebilir. Michelson ve Koenig (2002) tarafından yapılan araştırmada sporcunun uyarıcılara daha etkili ve seçici bir şekilde odaklanmasına yardım ederek süreci kolaylaştırdığı ortaya konmuştur. Buna ek olarak servis becerisi ile ilgili kendini yetersiz gören bir voleybolcunun iyi servisler kullandığını hayal etmesinin, onun kendine güvenmesinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

2.3.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

İmgeleme kullanımının bir diğer amacı da sakatlanmayla başa çıkma ve sakatlanma durumunda rehabilite amaçlıdır. Aynı amaçta ağır antrenman dönemindeki durumlarla başa çıkma da yer almaktadır. Tedavi süreci uzun olan sakatlanmalarda sporcunun kabullenmesi zor olabilir fakat imgeleme yöntemi bu durumlarla başa çıkmanın en doğru yoludur (Morris, ve ark 2005). Sporcular sakatlıklarıyla ilgili kaygıyı ve bu süreç içerisinde varolan acıyı azaltmak, becerilerin gerilemesini engellemek, zorlu antrenman koşullarına adapte olmak için imgelemeyi kullanabilirler (Weinberg ve Gould, 2015). Sordoni, Hall ve Forwell'in (2000) "Sporcuların Yaralanma ve Rehabilitasyonu Sırasında İmgeleme Kullanımı" konu başlıklı araştırmalarında motivasyonel ve bilişsel görüntüleri kullanıp kullanmadıklarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Sonuç olarak da, sporcuların iyileştirme amacıyla sakatlık döneminde genel olarak motivasyonel imgeleme tekniğini kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir (Sordoni, Hall ve Forwell, 2000).

2.4. İmgeleme Kullanımında Önemli İlkeler

İmgeleme uygulamaları, sportif performansın yükseltilmesinde antrenörler ve sporcular için önemli bir araçtır. Spor bilimciler tarafından, sporcularla yapılan çeşitli uygulamalar ve elde edilen bulgular sonucunda imgelemenin, sistemli ve etkili bir şekilde nasıl kullanılacağı konusunda gerekli ilkeler belirlenmiştir. Antrenörler ve spor psikologları sporculara, bu ilkeleri göz önünde bulundurarak yönlendirme yapmaları gerektiği düşünülmektedir (Konter, 1999).

1. İlke: İmgeleme çalışmaları sistematik bir şekilde uygulanmalıdır.

Psikolojik beceriler de fiziksel beceriler kadar bağlılığı, adanmayı ve çalışmayı gerektirir. İmgeleme uygulamalarından etkili sonuçların alınabilmesi için ve yetkinlik düzeyine ulaşabilmesi için, antrenman sezonları boyunca çalışma ve bağlanma gerekmektedir. Ne fiziksel ne de psikolojik becerilerin yeterli düzeylerde çalışılmaması söz konusu ise, karşılaşmalarda başarılı sonuçlar alınacağını düşünmek gerçekçi değildir. Spor psikologları antrenörler ve sporcular, imgeleme çalışmalarını fiziksel çalışmalarla bütünleştirmeli ve günlük bir şekilde programlamalıdır. İmgeleme çalışmalarından başarılı sonuçların

alınabilmesi için sadece çalışma ve kararlılık değil, bunların doğru ve gerçekçi bir şekilde yapılması da çok önemlidir (Konter 1999).

2. İlke: İmgelemede belirginliği arttırmak için bütün duylara yer verilmelidir.

İmgelemeye daha çok duyu organı katıldığında ve imgelenen olaylar bütün duyu organlarıyla gerçekleştirildiğinde, görüntüler daha belirgin ve etkili olmaktadır. Bir çok antrenör ve sporcu imgelemeyi zihinde gözden geçirme olarak algılamaktadır. Zihinde gözden geçirme, imgelemenin önemli bir bileşeni olmasına karşın, aynı anlamı ifade etmemektedir. İmgeleme, zihinde gözden geçirmeyi aşan ve onu içine alan bir süreçtir. İmgeleme sadece materyalleri değil, işitmeyi, koklamayı, kinestetik duyumları da içine alan bir süreçtir. Özellikle sporlarda performans sadece görsel materyalleri değil aynı zamanda kinestetik duyumları ve işitme gibi diğer duyu organlarının etkileşimlerini gerektirmektedir. Bu tür yapılan imgelemeler sporcunun müsabakaya önceden zihinsel olarak hazırlanmasına, sporcuların olumlu hisler geliştirmesine, kendilerine olan güvenin artmasına ve kaygı, stres gibi faktörlerin yönetimlerini gerçekleştirmede yardımcı olmaktadır (Konter, 1999).

3. İlke: İmgelemede kontrol geliştirilmeli ve amaca yönelik methodlar uygulanmalı.

Antrenörler sporcuların imgelemeleri konusunda olumlu ve kazanılan imgeleme becerilerini geliştirici bir yaklaşım sergilemeleri gerekmektedir. Olumsuz olan imgeler, sporcuların kendileriyle ilgili şüphelerin artmasına, kendilerine olan güvenlerinin sarsılmasına yol açmaktadır. Spor psikologları ve antrenörler, sporcuların imgeleme içeriklerine nasıl yardımcı olacaklarını iyi bilmeli ve eksik gördüğü yönlerini geliştirmeli ve sürekli kontrol halinde olmalıdır. İmgeleri kontrol etmek, onları istenen yönde ve amaca yönelik olarak hareket ettirmeyi gerektirir. Eğer imgeler belirgin bir şekilde amaca yönelik olarak hareket ettirilmiyorsa performansa etki etmesi de olumlu yönde olmayacaktır. Spor psikoloğu ve antrenörler işbirliği içerisinde amaca yönelik sporcunun gereksinimlerini belirlemeli ve bu gereksinimlere göre imgeleme yöntemlerini geliştirmelidir (Konter, 1999).

Böylelikle, sporcunun zihinsel, duygusal ve motorsal süreçleri amaca yönelik olarak hazırlanabilir ve verimli sonuçlar alınabilir (Konter, 1999).

4.İlke: Gevşeme ile imgeleme kolaylaştırılmalıdır.

Yapılan çalışmalara göre, gevşeme egzersizleri ile birlikte yapılan zihinde canlandırma çalışmalarının gevşeme ile kombine edilmeyen çalışmalara göre daha olumlu etki gördükleri söylemişlerdir. Kademeli artan gevşeme egzersizleri, derin nefes tekniği gibi yöntemlerin, imgeleme öncesi sporcuların zihin yapılarını daha hazır duruma getirdiği, rahatsız edici faktörlerin giderildiği ve dolayısıyla da imgelemeye daha iyi konsantre olunduğu söylenebilir. Yeni imgeleme programı geliştiren sporcular için, gevşemeyle imgelemenin kombine edilmesinde fayda vardır. Fiziksel gevşemeyle imgeleme çalışmalarını kombine eden en popüler yaklaşımlardan biri Görsel Motor Davranış Alıştırmalarıdır (VMBR) (Konter, 1999).

5.İlke: İmgeleme kullanarak başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir.

Olumlu imgeleme yaygın olarak tercih edilse de başarısızlık, kaygı, stres gibi faktörler ile başa çıkmak için olumsuz imgeleme kullanımı fayda sağlayabilir. Çünkü sporcular, bu gibi durumlarla karşılaştıklarını imgeleyerek başa çıkma yetilerini geliştirebilir. Karşılaşma sonrası yaptıkları hataları, yanlışları ve eksiklikleri tamamlamak amacı ile de imgeleme yapılabilir. Bu saydığımız faktörler imgelendikten hemen sonra, doğru olan düzeltilmiş imgelemeler yapılarak olumsuz imgeleme olumluya çevrilmelidir. Sporcunun karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmek için bilişsel ve davranışsal yaklaşımın olumlu sonuçlar verdiği bir çok araştırmada gösterilmiştir. Sporculara bu imgeleme kullanımı ile olumsuz faktörlere karşı duyarsızlaştırılmasına veya sakinleştirilip yatıştırılmasına yer verilmektedir (Konter, 1999).

6.İlke: İmgeleme hem antrenmanlarda hemde karşılaşmalarda kullanılmalıdır.

Sporcular antrenmanda kullanılan imgeleme ile müsabakalara kendilerini aylar öncesinden hazırlayabilmektedir. Bu yüzden imgeleme ilk olarak müsabaka öncesi hazırlık evresinde antrenmanlarda kullanılmalıdır. İmgeleme kullanımı günlük ve aylık periyodlar şeklinde programlandıkça kalitesinde ve etkinliğinde artış meydana geleceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda müsabakanın baskılı koşullarında, imgeleme daha verimli sonuçlar verecektir. İmgeleme karşılaşmada kullanılmadan önce antrenmanlarda ve hazırlık müsabakalarında kullanılarak, sporcu için en uygun duruma getirilmelidir (Konter, 1999).

7.İlke: İmgeleme becerilerini geliştirmek için teknolojik aletlerden faydalanılmalıdır.

Yaşadığımız çağ gereği teknolojik aletlere ulaşmada güçlük çekmemekteyiz. Sporcuların kendi yetilerini görsel olarak takip edebilmesi imgeleme kullanımı için oldukça önemlidir. Bu yetiler bir kez doğru olarak yakalandıktan sonra onun yapılması da kolaylaşmaktadır. Bu yüzden doğru hareketlerin videoya alınması ve sporcunun bu hareketleri izlemesi sporcunun nerede ne zaman hangi hareketi yapacağı konusunda kendini geliştirmesini sağlayacaktır. Daha önemlisi video kullanımının imgeleme programlarının geliştirilmesine yardımcı olduğu birçok spor psikoloğu ve antrenör tarafından kabul görmektedir. Video izleme yöntemi sporcunun başarılı hareketleri tekrar sergileyebilmesi ve kendine olan güvenin artmasını konusunda fayda sağlamaktadır. Ayrıca yanlış yapılan hareketlerin antrenör tarafından analiz edilerek sporcuya tekrar izletilmesi hareketi düzeltmede ve o hatayı en aza indirmekte faydalı olduğu düşünölmektedir (Konter, 1999).

8.İlke: İmgelemenin niteliğini ve etkisini arttırmak için harekete geçirici uyarılardan yararlanılmalıdır.

Bu harekete geçirici uyarılar, belirli bazı kelimeler, ifadeler ve görsel uyarılar olabilir. Harekete geçirici uyarılar, imgeleme kullanımı sırasında dikkatin uygun bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Sporcunun kullandığı fiziksel, teknik ve taktik becerilere uygun imgelemelerin kinestetik yani hareket aksiyonu oluşturan uyarıların verilmesi önemlidir. Harekete geçirici uyarılar 5 duyu organını içerebilir. Önemli olan sporcuyu bir şekilde harekete geçirerek zamanında, uygun ve istenen performansı sağlamasını gerçekleştirmektir (Konter, 1999).

9.İlke: Çalışmalarda dinamik ve kinestetik imgeleme süreci vurgulanmalıdır.

İmgelemenin etkisini arttırmak amacıyla sporcu sadece zihinde canlandırarak değil hareketi yapıyormuş gibi fiziksel girişimlerde bulunabilir. Böylece imgeleme daha gerçekçi, dinamik ve kinestetik duyuılara çevrilerek hareket gerçekten yapıyormuş hissi uyandırmaktadır. Örneğin bir güreşçi fiziksel olarak dinamik ve teknik hareketler gerçekleştirerek rakibini tuş ettiğini imgelemesi, yani gerçek hareketlerle birlikte zihninde canlandırmasıdır. Bu imgeleme ilkesi ile sporcu, belirgin bir şekilde hareketi canlandırabilir ve müsabaka performansının arttırmasına fayda sağlayabilir (Konter, 1999).

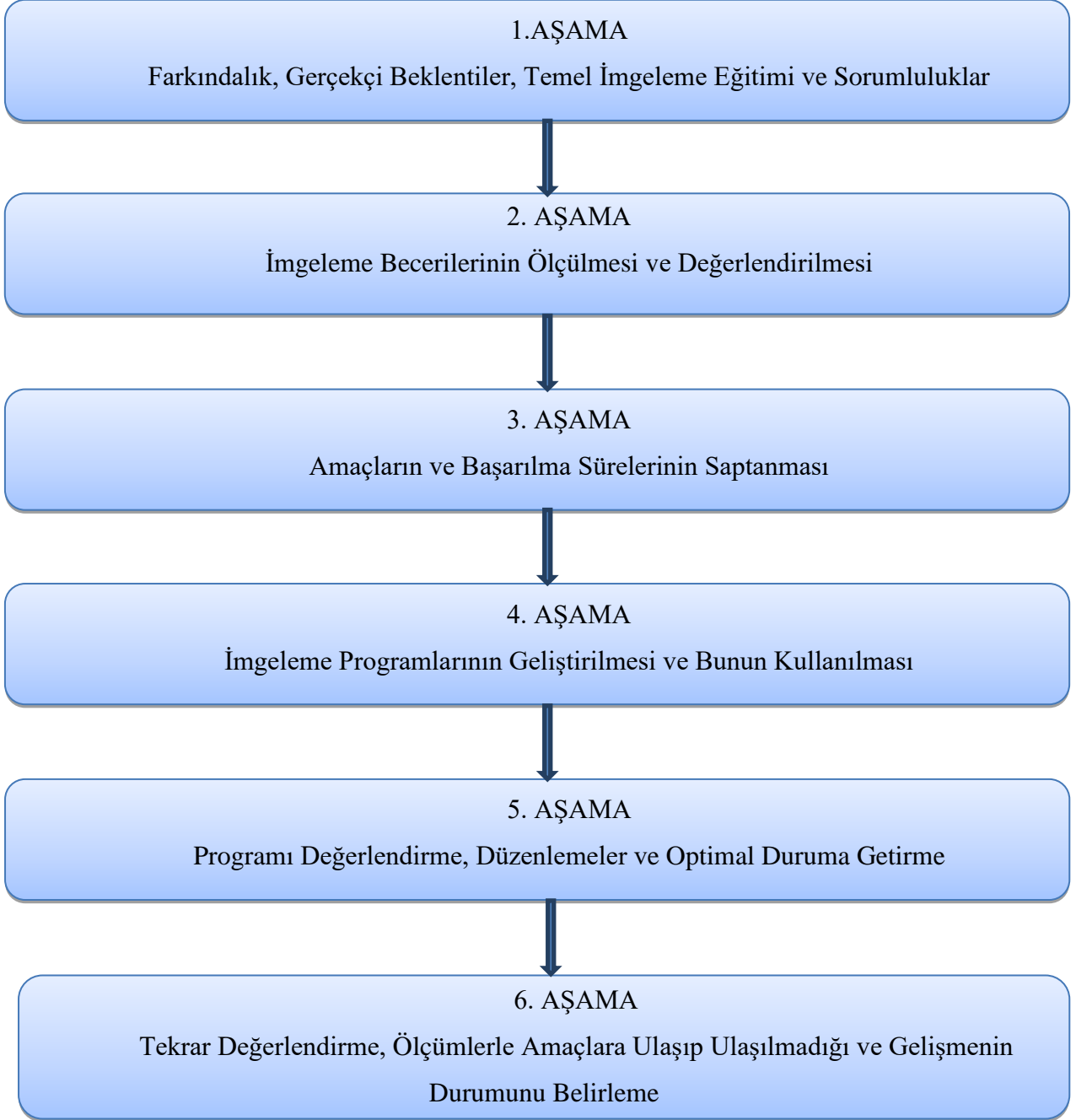
10.İlke: İmgeleme zaman kavramı ile uygun şekilde kullanılmalıdır.

Sporcular, fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik becerilerine uygun bir zamanlama içerisinde imgeleme çalışmalıdır. İmgeleme ne çok yavaş ne de çok hızlı olmalıdır. İmgelemenin zihinsen hızı ile becerileri fiziksel olarak uygulama hızı ile doğrudan ilişki bulunduğundan dolayı sporcuların kişisel performanslarına göre hızlilik ayarlanmalıdır. Örneğin bir atlet gerçek oyun kurallarına, zamanına ve hızına göre imgeleme kullanmalıdır (Konter 1999).

11.İlke: İmgeleme günlüğü tutulmalıdır.

Tutulan günlükler birçok amaca hizmet etmektedir. Bu günlükler sporcuların performans gelişimlerini, hareketlerin doğru yapılma düzeyinin artıp artmaması konusunda bize bilgi vermektedir. Ayrıca sporcu kullanmış olduğu imgelemenin nasıl hissettirdiği, ne kadar faydalı olduğu ve imgelemenin içeriğinin nasıl gelişime katkıda bulunduğu hususunda bilgi edinerek öz farkındalıklarını geliştirmiş olurlar. Böylece hem antrenörler hem de sporcular gelişim sürecini takip ederek imgeleme kullanımda süreci kontrol edebilmektedirler (Konter, 1999).

İmgeleme ile ilgili genel ilkeler açıkladıktan sonra, bu ilkeler göz önünde bulundurularak sporcular için imgeleme programının nasıl geliştirilebileceği hakkında aşamalar aşağıda şekil 1 'de gösterilmiştir (Konter, 1999).



Şekil 1. İmgeleme geliştirme aşamaları (Konter, 1999).

2.5. İmgeleme Çeşitleri

Sporcularda imgeleme kullanımının yaygın olduğuyla birlikte içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı bakışla kullandıkları bilinmektedir. Bu imgeleme çeşitleri sporun türüne, sporcuya ve amacına yönelik değişiklik göstermektedir (Weinberger ve Gould, 2015).

2.5.1. İçsel İmgeleme

Sporcular, gerçekleştirdiği zihinsel beceriyi veya uygulamayı kendi bedeninin içinden gördüğü gibi görebilir (Williams, 2010). İçsel imgelemede zihinsel uygulamayı gerçekleştiren kişi yine kendisidir. Ayrıca uygulamalar birinci kişi tarafından gerçekleştirildiği için imgeler, hareket hissinden gelmektedir (Weinberger ve Gould, 2005).

İçsel imgelemede birey gerçekte yapılması istenen hareketi uygulayan, gerçekleştiren ve sonuçlandıran kişi durumundadır, kendini bir beceriyi yaparken zihinde canlandırmak olarakta adlandırılabilir. Sanki zihnimizde bir yeteneği, hissi, özel duyu, kontrol açıklık, hız, kolaylık, görsel kinestetik, dokunsal duyu, tat alma, koklama vb. belirli bir yetiyi gerçekleştirdiğimizi düşünürüz. Bu imgeleme çeşidi sporcunun kendine özgü bakış açısı ile yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir. Sporcu zihninde sanki kendi bedeninin içinde olduğu hissiyatına varır. Üzerinde durduğu, farkına vardığı hareketleri imgeleyerek görür, ancak kendi bedenini göremez (Weinberger ve Gould, 1995).

2.5.2. Dışsal İmgeleme

Bu imgeleme çeşidi içsel imgelemenin aksine sanki kendi bedenini dışardan gözlemliyormuş gibi dışardan bir gözlemci gibi zihninde canlandırmasıdır. Böylece sporcu dışsal imgeleme ile kendini kameradan izliyormuş gibi hareketlerini, becerilerini nasıl sergilediğini görebilmektedir. Ayrıca kendisini her açıdan rahatça görebilir. Başka bir faydası ise sporcu kendisini ileri seviye teknik hareketleri gerçekleştirirken ve ya bu hareketleri yapmak için motive olduğunu gözlemlemesidir. Dışsal imgelemeyi uygulayan sporcu motivasyon ve odaklanma becerileri kazanır. Sporcu, hareketleri gerçekleştirirken tekniği nasıl gerçekleştirdiğini ve hareketlerin yanlış formlarını göz önünde bulandırarak yeni beceriler kazanabilir (Weinberger ve Gould, 1995). Bu imgeleme bedeninin tüm hareketlerini

ve alt-üst ekstremitelerinin teknik becerilerini görmekle birlikte sporcunun kendi hareketlerini değerlendirmek için en etkili yöntemdir (Burton ve Raedeke, 2008).

İçsel ve dışsal imgelemeye ek olarak bir de sporcunun beceriyi çok iyi sergileyen başka bir sporcuyla izlemesi ve ardından onu imgelemesinden söz edilebilir. Böylelikle imgeleme değişik formda ele alınabilir. Sporcunun kendisini dışardan bütünüyle gördüğü imgeleme çalışmaları, sporcunun kendisini gerçekte olduğu şekilde kendi bedeninin içinde algılayarak yaşadığı içsel imgeleme, sporcunun beceriyi çok iyi ortaya koyan birini seyretmesi ve bunun hemen ardından imgeleme yapması ve bütün bu imgeleme çalışmalarının kombinasyonlarını içeren imgeleme çalışmalarının yapılmasıdır. Yani kısaca özetlemek gerekirse sporcu kendi bedeninin içinde olayları imgeleme, kendini bir filme bakıyormuş gibi dışardan imgeleme, beceriyi çok iyi sergileyen birini imgeleyerek çalışma, durum ve gereksinimlere göre bu 3 durumun kombine edilerek çalışmasıdır (Konter, 1999).

2.6. Sporda İmgeleme Modelleri

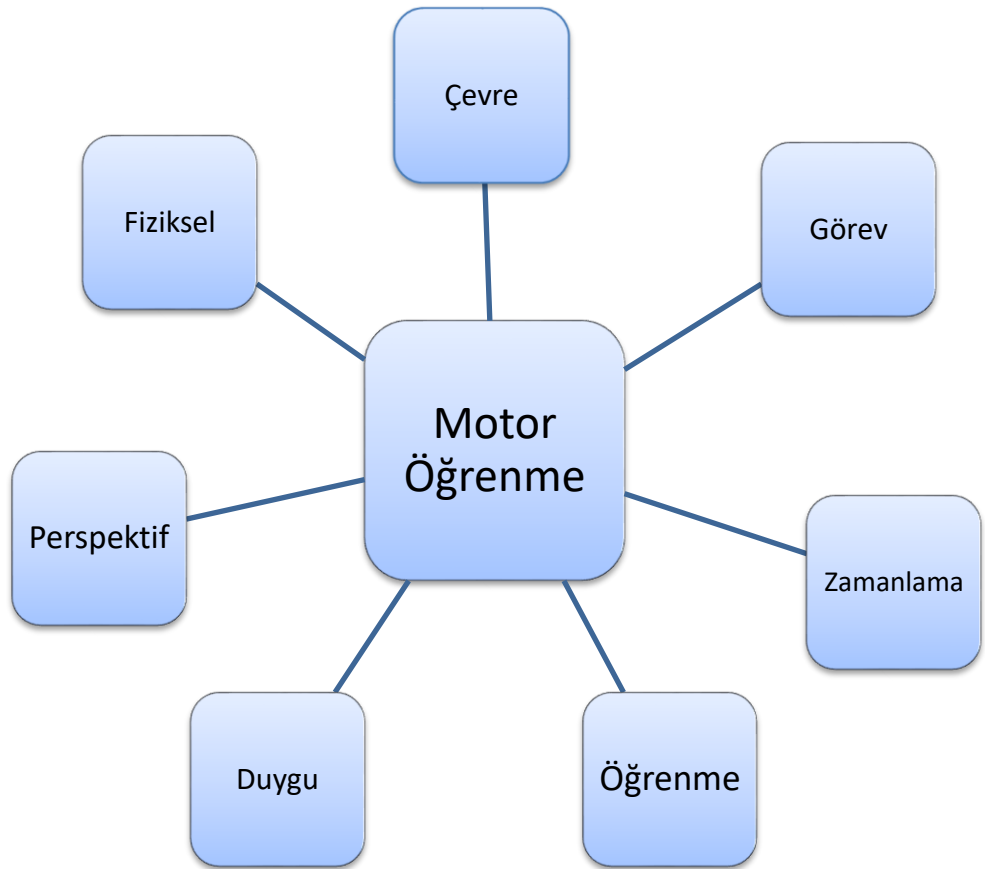
İmgelemenin etki alanlarının geliştirilmesi için çeşitli imgeleme modelleri ortaya konmuştur.

2.6.1 Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Bu imgeleme modelinde kişinin bilişsel ve motivasyonel süreç ilişkilerinin boyutlarının ve genel ve özel davranışsal hedef başarı boyutlarının birbirleri ile 19 ilişkilendirilmesi ile oluşturulmuştur. Boyutların bağlanmasından ortaya çıkan kategorilerdeki 2x2 imgeleme modeli olarak da açıklanabilecektir. Aldemir'in aktardığına göre Arasteh ve Sheikh bu modeli davranış meditasyonu ile ilgili olan imgelemenin fonksiyonel analizi olarak ifade etmişlerdir. Yarışlarla ilgili stratejilerin imgelemesi (bilişsel genel), kişinin kendi becerilerini geliştirmeye ve yeni beceriler üretmesine ilişkin imgeleme (bilişsel özel), kişinin kendisini geçmiş deneyimleri, başarıları ile uyarması, heyecan duyması ve dinlenmesi ile yaptığı imgeleme (motivasyonel genel uyarılmışlık), kişinin kendisini zor bir anda başa çıkmayı başararak imgelemesi (motivasyonel genel ustalık) ve çeşitli amaçları gerçekleştirmek için kişinin kendisini özel davranışları yaparken imgelemesi (motivasyonel özel) metodolojilerinden herhangi biri, sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli arasındadır (Aldemir, 2000).

2.6.2. Pettlep Modeli

Motor zihinsel canlanlandırmanın problemlerine yönelik çözüm bulmak amacıyla, Holmes bu çalışmaların geçerliliğini arttırmak adına bir model geliştirmiştir (şekil 2). Bunun sonucunda şekil 2’de belirtilmiş olan bu yöntemin içeriğindeki unsurlar ortaya çıkmıştır (Holmes, 2002). Pettlep’in kavramsal geçerliliğinin oldukça iyi çalıştığı ve geçerli olduğunun görüldüğü unutulmamalıdır (Smith ve ark, 2007).



Şekil 2. Pettlep Modeli (Holmes, 2002).

Fiziksel; uygulamayı gerçekleştiren kişinin yapabileceği zihinsel canlandırma sahip olduğu bedensel yapısı ile alakalıdır. Bireyler, gereksimlerinin sistematik periyodlarının performans verimi için mi yoksa dinlenme için mi olduğunu belirtmesi gerekir.

Çevre; uygulayıcının bireysel, çoklu duyuşsal alan ve çevreyi tipik motor performans olarak taklit eden ve uyarı veren materyallerin kullanımını destekler. Görev; zihinde canlandırtanın becerinin varoluşunun, sporcunun beceri seviyesinin ve bakış açısının yerine kullanıldığını açıklar.

Zamanlama; yapılan zihinde canlandırmanın gerçek zamanda gerçekleştirilmesinin oldukça önemli olduğunun altını çizer.

Öğrenme; zihinsel canlandırma çalışmaları ile kazanılan yeni yetenekler, imgeleme çalışmalarının tekrarı ve düzeltme ihtiyacı üzerine odaklanır.

Duygu; sporcuların zihinsel canlandırmalarına duygusal faktörleri katma ihtiyacıdır.

Perspektif; içsel zihinde canlandırmanın kılavuzudur, ancak hareket göz önünde bulundurulduğunda , dışsal zihinde canlandırmanın da kullanımı birey için daha yararlı bir taktik olduğu düşünülebilir (Holmes ve Colins 2002). Pettlep'in sportif faaliyetlerde kişinin performansını ve becerilerini arttırabilmesi için iyi bir model olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bu yöntem hem amatör hem de profesyonel olarak spor ile ilgilenen kişilerde işe yarayabilmektedir. Pettlep'in işe yarayabilmesi için tüm faktörlerin göz önünde tutularak çalışılmasına özen gösterilmelidir (Akkarpat, 2014).

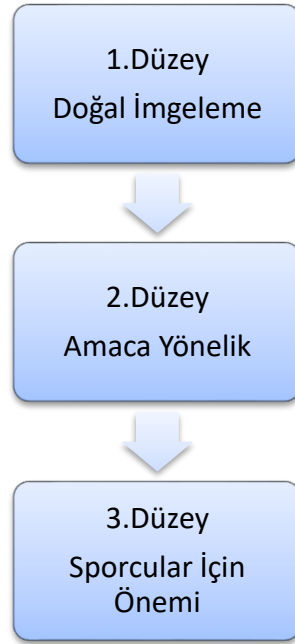
2.6.3. Sporda İmgelemenin Dört N'Si

Munroe, Giacobbi, Hall ve Weinberg tarafından sporla uğraşan kişilerin ne, ne zaman, nerede ve neden imgeleme kullandıkları sorusuna nitel bir açıklama getirilmeye çalışılmıştır (Munreo ve ark. 2000). Bu açıklamaya İmgeleme 4N Modeli adı verilmektedir ve model aynı zamanda sporla uğraşan kişilerin imgelemeleri ile sporu nasıl bir araya getirdiklerine de açıklık getirmektedir (Elçi 2014). Modelin 6 anahtar kategorisi bulunmaktadır. Bu 6 anahtar kategori seanslar (devir-devre-süre-sıklık), etkililik, imgelemenin içeriği (doğru imgeleme, pozitif ya da negatif yönlü imgeleme gibi), çevre (ortam), imgelemenin çeşidi (görsel, kinestetik, işitsel ve koku) ve kontrol edebilirlik şeklindedir. Spor ile uğraşan kişinin nasıl imgeleme yaptığını ve imgeleme konusunda neleri geliştirmesi gerektiğini anlamak adına bu anahtarlara ilişkin sorular yöneltilebilmektedir. Bu sayede en doğru imgeleme yöntemine de ulaşmasına yardımcı olunabilecektir (Akkarpat, 2014).

2.6.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

2002 yılında geliştirilen bu model, imgelemenin ne olduğuna, nasıl yapıldığına ve etkilerinin nasıl olabileceğine dair anlamlandırma çalışmasıdır. Modelde açıklanan üç seviye şu şekildedir (Murphy ve Martin, 2002).

- İmgelemenin doğası: Bu seviyede ele alınan unsur yapının doğasıdır. İmgeleme esnasındaki psikolojik ve bilişsel süreçler bu seviyede dikkate alınmaktadır.
- Amaca ulaşırken imgelemenin kullanılması: Bu aşamada yapılan imgelemenin zihni olaylara nasıl hazırladığı ile ilgilenilmektedir. Bu sayede performansın nasıl etkileneceğine dair fikir yürütmek de mümkün olmaktadır.
- İmgelemenin kişi için ne ifade ettiği: Sporcuda imgelemenin ne anlama geldiğine ilişkin araştırma seviyesidir. İmgenin amacı ve rolü açıklanmaktadır (Murphy ve Martin, 2002).

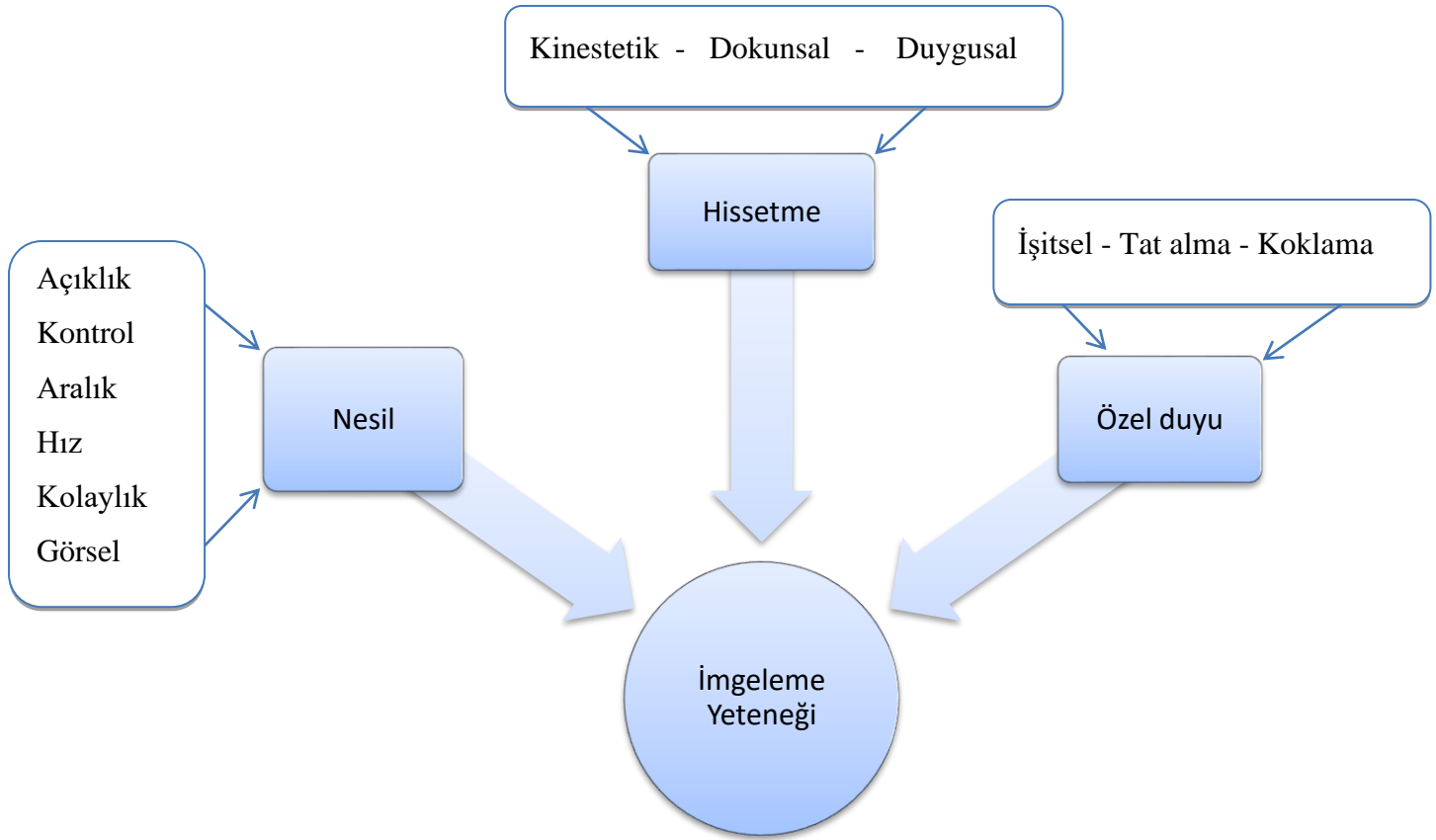


Şekil 3. Üç Düzey Modeli (Murphy ve Martin, 2002).

2.6.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Zihinsel canlandırma konusunda yetenek gerekmektedir ve yetenek ölçümlerinden yola çıkılarak sporda imgeleme yetenek modeli oluşturulmuştur. (Aldemir, 2013).

Temel model, zihinde canlandırma nesli, hissetme ve özel duyu elemanlarına temel olan genel imgeleme yetenek unsuru ve bireysel boyut duyu biçimi ve duyu özelliklerini ayrıntılı belirten üçüncü periyot ile üç kademede çalışmasını meydana getirmektedir (Watt ve Morris, 1998).



Şekil 4. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi (Watt ve Morris, 2004).

Üç periyot özellikleri, görsel duyu şekilleri ile alakalı olan canlılık, kontrol, zaman aralığı, kolaylık ve hızın imge kuşağı kısımlarını içermektedir. Daha önceden söylenen durumlar, görsel imgelemenin sporda imgelemenin boyutsal durumlarını değerlendirmede ana etken sağlayabilen bir girişimde ilerlememiş bir maddenin yerine kullanılmaktadır. İki benimsenmiş ana unsur, dokunma duyusu, kinestetik ve duyu alt değerleri ve duyuşsal, koklama ve tat alma alt değerleri, şablonun temelini geri kalan parçasını düzenlemiştir (Watt ve Morris, 1998;1999).

2.7. İmgeleme ile Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar

2.7.1 Psikonöromusküler (Psyconeuromuscular) Kuram

Psikonöromusküler kuram berrak olarak imgelenen görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöromusküler yanıtlar meydana getireceğini ileri sürmektedir (Konter, 1999). Psiko-Neuromuscular kuram, davranış için gerekli kasların programlanması olarak bilinmektedir ve Carpenter 1894 yılında, bu kuramı geliştiren kişi olarak bilinmektedir. Carpenter bu kuram için “ideomotor” ilkesinden yola çıkmıştır. Carpenter’in ilkeleri imgelemenin motor becerileri öğrenilme konusunda kolaylık sağladığını savunmaktadır (Tiryaki, 2000). Psiko-Neuromuscular kuram üç ayrı evreden oluşur. Birinci evrede sporcu, rahatlama teknikleriyle yeterli düzeyde gevşemeyi başarmış olmalıdır. İkinci evrede sporcular kendi spor branşlarına özgü teknik gereksinimler doğrultusunda zihinsel uygulamalar yoluyla pratik yaparlar. Üçüncü evrede ise olabildiğince gerçekçi bir ortamda fiziksel olarak bir takım becerileri uygulamayı gerçekleştirirler (Abdin, 2010). PsikoNeuromuscular kuramda tüm bu evreleri geçirerek yapılan imgeleme uygulamasındaki görüntüler, olaylar ve davranışlar gerçeğe yakın bir şekilde nöro-musküler cevaplar vermektedir (Konter, 1998). Bu cevaplar kas dokumuzu bedensel yetiler üzerinde etkili olabilir ve performansı geliştirmede destek sağlayabilir (Konter, 1999).

Psikonöromusküler kuram; zihinde canlandırma esnasında asıl sistem formları ve aksiyonlar taklit edilmektedir. Zihinde canlandırma esnasında nöromusküler etkinleştirme, asıl bedensel işleme göre en az şekilde yapılmalıdır. Bu en az şekilde oluşan nöromusküler etkinleştirme, motor kortekste , motor tasarımı yükseltmede, kararınca gözükmektedir (Konter, 1999).

2.7.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

İmgelemenin, yapılan davranışın en ince ayrıntılarına kadar incelenmesini, anlanılmasını ve elde edilebilmesini sağlayan bir sistem olduğunu savunan bir teoridir. Kuramın temelinde bulunan varsayım, hareketlerin örüntüsünün merkezi sinir sisteminde kodlanıyor olmasına dayanmaktadır (Abdin, 2010).

Yani, imgeleme sayesinde sporcu, bilişsel süreç yolu ile performansına dahil olan hareketlere daha aşina olabilmekte ve hareketlerin yapılması otomatikleşmektedir (Abdin, 2010). Feltz ve Landers zihinde canlandırma yöntemini uygulayan bireylerin genellikle bilişsel olan yetilerde motor yapısal yetilere kıyasla daha iyi sonuçlar aldığını ortaya koymuşlardır. (Weinberg, 2003).

Sembolik öğrenme kuramına göre, imgelemenin kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, özel motor konuların sembolik bileşenlerinin çalışılmasına olanak sağlamasıdır. Bir başka deyişle imgeleme, sporcuların zihinsel plan, tasarım geliştirmelerine yardımcı olmakta ve sporcuların başarılı bir şekilde performans ortaya koymaları için harekete geçirmektedir (Konter, 1999).

2.7.3. Bilgisel ve Motor Süreçsel İmgeleme Kuramı

Bilişsel psikoloji ve klinik psikolojisinde, imgelemeyi açıklayıcı bazı kuramlar ortaya atılmıştır. Bunlardan en önemlisi Lang (1977) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram fobi ve kaygı bozukluğu gibi konularla ilgili çalışmaları kapsamaktadır. Bilişsel bir hipotez olarak sunulan bioinformational kuram, imgelemenin bilgi işlem sürecinden faydalanmaktadır. Başka bir deyişle Psiko-Fizyolojik bilgiyi işlemde geçirme kuramıdır. Bu kuram imge, tepki ve uyaran tanımlaması ve ilişkiyle ilgili fonksiyonel bir şekilde organize olmuş, sonlu bir dizi öneriler veya girişimlerdir. Önerilen uyaranlar, imgelenecek senaryonun içeriğini açıklamaktadır. Lang'a göre imgelemenin, iki temel önermesi bulunmaktadır. Bu önermelerden birincisi uyarıcı önermesidir. Uyarıcı önermesi çevre tarafından oluşabilecek durumların imgelemesidir. İkinci önerme tepki önermesidir. Bu önerme de ise çevreye karşı davranışsal olarak kişinin verdiği tepkiler şeklinde ele alınmaktadır (Lang, 1977).

2.7.4. Dikkat – Uyarılma Kuramı

Uyarılmışlık düzeyi, her sporcuda kendi performansına göre performans zirvesini ifade etmektedir. İmgeleme çalışmaları, sporcuların uyarılmışlık seviyelerini ayarlamaya yardımcı en temel unsurdur (Janssen ve Sheikh, 1994). Dikkat - Uyarılma kuramı en uygun uyarın seviyesinin ortaya çıkmasında destek sağlamaktadır. Bu kuram ile alakalı hipotezler, zihinsel araştırmaların bireylerin en uygun uyarılma seviyesini gerçekleştirmede, hazırlayıcı işlev olarak birtakım destekler sağladığı ortaya konulmuştur. En uygun uyarılmışlık, amaca yönelik uyarınlara konsantre olduğu için, istenen performansın ortaya konulmasında kullanışlı bir etkiye sahiptir (Konter, 1999).

2.7.5. Paivio'nun İmgeleme Kuramı

Paivio, imgelemenin genel ve özel düzeylerde bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlar gördüğünü ileriye sürerek şekil 5'teki modeli geliştirmiştir (Paivio, 1975).



şekil 5. Paivio'nun İmgeleme Kuramı

Paivio'ya göre imgeleme performansı etkilemektedir. İmgelemenin performansı etkilemesi motivasyonel ve ya bilişsel fonksiyonlar şeklinde olmaktadır. Bu durum şekil 5'te de hedef oryantasyonlu bölüm içinde yer almaktadır. Genel düzeyde imgelemenin rolü bu hedefi başarılı ve ya başarısız olarak imgelemesi ile ilişkili durumları içermektedir (Konter, 1999).

2.7.6. Üçlü Kodlama Modeli

Ahsen'in geliştirmiş olduğu üçlü kodlama kuramı, imgeleme tekniğinin üç bileşenden meydana geldiğini ortaya atmaktadır. Bileşenleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Konter 1999);

- İmgelemenin kendisi,
- Bedensel (somatik) tepki,
- İmgenin anlamı olarak ifade edilmektedir.

Ahsen üçlü kodlama kuramında kişilerin geçmiş yaşantı ve hikâyelerini imgelerine taşıyacaklarını savunur (Morris ve ark. 2005). Ahsen'e göre "İmge, sanki gerçek hayatla etkileşimdeymişiz gibi dış dünyayı ve içindeki objeleri duygusal gerçeklikle temsil ederek imgeyle etkileşime girmemize olanak verir." İkinci kısımda bedensel tepki; imgenin vücutta psiko-fizyolojik değişimlere neden olacağını savunur. Son bileşen olan imgenin anlamı ise her imgenin anlam ve önemi imgelemeyi yapan kişiye göre farklılık göstereceğini temsil etmektedir (Ahsen, 1984).

Örnek olarak bir futbolcunun korner vuruşunu imgelerken ilk olarak futbol topunu, kaleyi, sahayı ve taraftarı imgelemesidir. Sırası ile vücutsal tepkileri diğer bir ifade ile kaygıyla çarpıntı hissetmesidir. Sonrasında uyarıların etkisi ile ruhsal ve fiziksel değişimler ile sporcunun performansındaki etkilenmedir. Üçüncü olarak imgelemenin manasıdır. Korner vuruşunda başarılı olan bir futbolcu için imgesel anlamı farklı başarısız bir oyuncu için anlamı farklılık göstermektedir. Bu kuram için yaşanmışlıklar, tecrübeler önemlidir (Konter, 1999). Ek olarak, uygulanan imgelemeden tatmin üretilir ve kişisel onu hislerini yaşayabilir. İmgenin kendisi ve imgeye gösterilen bedensel tepkisinin her ikisi, Lang'ın uyarı-tepki yaklaşımıyla benzerlik oluşturmaktadır. Ancak bu kuramlar ve modeller, belirli bir imgeye sporcunun yüklediği anlam ve önem üzerinde fazla durmamışlardır. Sporcuların kurdukları imgelere

yükledikleri anlamlar, onların stres, motivasyon, kendine güven, konsantrasyon, hedef belirleme gibi psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Sporcuların imgelerine yükledikleri anlamların, onların performans potansiyellerini harekete geçirmelerinde ve başarmalarında çok önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Konter, 1999).

2.8. İmgelemede Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

İmgeleme becerisi kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve imgelemeden beklenen sonuçların alınabilmesi için en doğru yöntem kullanılmalıdır. İmgelemeden en yüksek düzeyde fayda sağlanabilmesi için yapılması gereken ilk şey sporcunun ihtiyaçlarını belirlemektir. Kişi imgeleme ile güven, gevşeme, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme gibi sonuçlara ulaşabileceğinden imgeleme ile hangisine ulaşılmak istendiğine karar verilmelidir (Konter, 1999).

İmgelemenin nasıl yapılacağı konusunda sporcunun yaşına da dikkate almak gerekmektedir (Kolayış, 2015). İmgelemenin gerçekleşebilmesi için bunu yapacak olan kişinin eğitilmesi de gerekmektedir. İmgelemenin ne olduğu, nasıl gerçekleştirileceği, kişiye ne tür faydalar sağlayacağı gibi konular sporcu ile konuşulmalı ve bunun yarar sağlayacağına sporcu inandırılmalıdır. Ayrıca sporcuya imgelemenin nasıl devam ettirilebileceği de açıklanmalıdır (Aslan, 2014).

İmgeleme yapılırken dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biride, imgelenen becerinin zihinde olan hızı ile gerçekte olan hızının arasında fark olmamasıdır. Yani, sergilenen becerinin hızı ve imgesi yapılırken zihinde geçen süre eşit olmalıdır. Ayrıca Rushall (1997)'a göre yapılan imgelemenin istenen en iyi düzeyde etki edebilmesi için kritik maddeler şöyle sıralanmıştır;

- Kişinin gereksinimlerinin analiz edilmesi,
- İmgelenecek olan hedef davranışın belirlenmesi,
- İmgeme ile alakalı öğretim basamaklarının belirlenmesi,
- İmgelenecek olan her bir basamağın imgeleme hızının belirlenmesi,
- İmgelenen davranışın uygulanması hakkında sporcuya gerekli eğitimin verilmesi,

- Kapalı olan pozitif pekiştirmelerin öğretilmesi ve de geliştirilmesi. Yani, sporcunun yaptığı imgeleme başarılı ile sonuçlanırsa kendi kendini pekiştirmiş olur. Örneğin, sporcuya göstermiş olduğu performansa karşılık kendi kendine bravo, aferin, başardın, sen iyisin gibi motive edici sözlerle kendisini pekiştirmesi,
- Sporcunun gerçek performansının değerlendirilmesi (Tiryaki, 2000).

İmgelemenin nasıl yapılacağına göre seçilmesi de önemlidir. Örneğin Hall ve arkadaşları (1990), takım sporları ile ilgilenen sporcu bireylerin daha çok güdüsel türde imgelemeler yaptıklarını görmüşlerdir ve bu imgeleme biçiminin birden fazla sporcu ile yapılan sporlarda performansa daha iyi bir etkisi olduğunu gözlemlemişlerdir.

2.9. İmgelemenin Avantajları

Sporcular imgeleme kullanımından çok çeşitli yönde faydalanabilmektedir. İmgeleme sporculara fiziksel ve psikolojik becerilerine yönelik faydalar şöyle özetlenebilir;

- Sporsal çalışma için gereken öğrenmenin süresi azalır,
- Kısa sürede fazla tekrar imkanı sağladığı için enerjiden tasarruf edilir,
- Teknik hatalar görülür ve düzelme imkanı sağlar,
- Sakatlanan dönemde kullanıldığında hareketsizliğe bağlı olan atrofi önlenir,
- Hareketin doğru ve tam olarak yapılmasını basitleştirir,
- Performansın artırılması veya performansın yapılabilmesi için gerekli olan beceriyi görme olasılığı sağlar,
- Sporcunun kendisini değerlendirebilmesine ve yeni alternatifler üretebilmesine olanak sağlar,
- Gerek kendisine gerekse çevresine performansı geliştirmek adına bir takım ipuçları verebilmesini sağlar,
- Yarışma, müsabaka sırasında oluşabilecek zorluğa karşı taktiklerin, verilecek kararların doğru olmasını ve hızlı olmasına olanak sağlar şeklinde sıralamak mümkündür (Seleciler, 2019).

Yukarıdaki maddelere ek olarak imgeleme ve imgelemenin spor ile ilişkisi üzerinde ülkemizde önemli çalışmalar yapmış Konter (1999), ‘Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman’ adlı kitabında imgelemenin faydalarını aşağıdaki gibi özetlemiştir.

- İmgeleme konsatrasyonu düzeltir.
- Kendine güveni yapılandırır.
- İmgeleme duygusal tepkilerin kontrolünü sağlamada etkilidir.
- Spor becerilerinin öğrenilmesine ve becerilerin gerçekleştirilmesinde önemli rol oynamaktadır.
- Taktik ve stratejilerinin öğrenilmesine ve çalışılmasına öncülük eder.
- İmgeleme sakatlık ve acı ile baş etmede yardımcı etmendir.
- İmgeleme doğru karar verme yeteğinin öğrenilmesine ve geliştirilmesine yardımcı olur.
- İmgeleme yardımlaşma ve iş birliğinin sağlanmasında önemli etkiye sahiptir.

2.10 Sporda İmgeleme Envanteri

Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ‘Sporda İmgeleme Envanteri’, Pavio’nun ikili kod teorisinden yola çıkarak imgeleme kullanımının beş farklı alt boyutu şeklinde açıklanmıştır. Sporda imgeleme envanteri “bilişsel genel imgeleme”, “bilişsel özel imgeleme”, “motivasyonel özel imgeleme”, “motivasyonel genel uyarılmışlık” ve “motivasyonel genel ustalık” olmak üzere beş ayrı başlıkta sınıflandırılmıştır. Bu modelin beşalt boyutu ayrı ayrı incelendiğinde sportif performans durumu, kullanılan imgeleme uygulamaları, imgeleme yeteneğine bağlı ve imgeleme kullanımlarının sonuçlarına yönelik gözlemlenmektedir (Martin ve ark, 1999).

2.10.1 Bilişsel Genel (CG): Bilişsel imgeleme alt boyutunun en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır. Bilişsel genel imgeleme sporcuların yarışma esnasında kullandığı stratejilerle ilgili imgelemedir. Çeşitli branşlarda kullanılan adam adama savunma, ver kaç, servis oyunu stratejileri örnek gösterilebilir (Martin ve ark, 1999).

2.10.2. Bilişsel Özel (CS): Yeteneğin geliştirilmesi ve kullanılmasına yönelik alt boyuttur. Örneğin; atletizmde koşu stili, futbolda başarılı bir penaltı atışı, tenis branşında başarılı bir servis atışının imgelemesi (Martin ve ark, 1999).

2.10.3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A): Kişinin fiziksel ve ruhsal deneyimleri, hareket uyarımına karşın verdikleri tepki düzeyleri ile ilgili imgeleme türüdür. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetileri sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Stres, kaygı, heyecan gibi yarışma öncesi ve sırasındaki tüm duygular örnek gösterilebilir (Martin ve ark, 1999).

2.10.4. Motivasyonel Genel Ustalık (MG-M): Motivasyonel Genel Ustalık, zorlayıcı durumlarla mücadele edebilme becerisi ve güveni temsil eder. Bu alt boyuttaki imgelemeyi daha çok kullanabilen sporcuların zihinsel gücü ve kontrollü olduğu yani bu anlamda ustalık içerdikleri söylenebilir. Genel ustalık içeren bu alt boyut motivasyonel açıdan da zihinsel yeterlilik sağlamasıyla olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Sporcunun zor bir yarışmaya kendine güvenerek çıkması, bir hata yaptıktan sonra pozitif kalması gibi örnekler verilebilir (Martin ve ark, 1999).

2.10.5. Motivasyonel Özel (MS): Belirli amaçlar ve amaç merkezli davranışları temsil eden imgeleme türüdür. Örnek: Madalya kazanmak, kişisel olarak en iyiye ulaşmak (Martin ve ark, 1999).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemsel Modeli

Bu araştırmanın evrenini seçilmiş bireysel branşlara göre, Ege Bölgesinde Spor İl Müdürlükleri bünyesindeki lisanslı sporcular, örneklem grubunu ise Muğla, Aydın, Denizli İl Müdürlüğü bünyesinde bireysel spor olarak; Güreş (n=43), Yüzme (n=33), Tenis (n=34), Okçuluk (n=33) ve Atletizm (n=39) branşlarında lisanslı olarak spor faaliyetlerine katılan yaş ortalamaları 22.46 ± 2.8 olan kadın (n=82) ve erkek (n=100) 182 gönüllü sporcu oluşturmuştur.

Araştırmamıza katılan sporculara anketi doldurmadan önce gönüllü onam formu imzalatılmış olup anketin içeriği ve yöntemsel modeli hakkında bilgi verilmiş, eksiksiz ve doğru cevaplar verilmesi istenmiştir. Araştırmada daha önceden literatürde bilimsel çalışmalarda kullanılmış, geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012), spora özgü olarak geliştirilen “Sporda İmgeleme Envanteri” ölçeği kullanılmıştır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanması sırasında araştırmacı tarafından hazırlanmış cinsiyet, yaş, spor yapma süresi ve branş, gibi sorulardan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan “Sporda İmgeleme Envanteri” ölçeği kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Spora branşlarına özel olarak tasarlanan Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek yedili likert tipinde 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyuta ayrılmakta bu boyutlar “Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Özel İmgeleme”dir. “Türkçe uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi

uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Elde edilen dört alt boyut; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel Uсталık'tır''.

“Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları Bilişsel İmgeleme alt boyutu için 81, Motivasyonel Özel alt boyutu için 80, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutu için 71 ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutu için 59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme için 74, Motivasyonel Özel İmgeleme için 91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için 88, Motivasyonel Genel-Uсталık için 90 dır''. Sonuç olarak Sporda İmgeleme Ölçeğinin geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu ve bilimsel çalışmalarda kullanılabilirliği açısından sorun teşkil etmeyeceğine karar verilmiştir. (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

3.3. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve istatistiksel analizinde SPSS (version 22.0) programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sporculara ait betimleyici istatistikler frekans, yüzde, aritmetik ortalama, \pm standart sapma değerleri saptanmış ve çalışmamızın alt boyutlarına ilişkin gruplar arası farkı bulmak amacıyla T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, farkı hangi grubun yarattığını öğrenmek için Post-Hoc (Tukey) testi kullanılmıştır. Araştırmanın istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi “ $p<0.05$ ” olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1.Sporcuların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde değerleri sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	82	45,1
	Erkek	100	54,9
Yaş	18-20	49	26,9
	21-24	94	51,6
	25+	39	21,4
Branş	Güreş	43	23,6
	Atletizm	39	21,4
	Okçuluk	33	18,1
	Yüzme	33	18,1
	Tenis	34	18,7
Spor Yaşı	1-5	46	25,3
	6-11	95	52,2
	12+	41	22,5

Tablo 1; araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında n=82'si (%45,1) kadın sporcu, n=100'ü (%54.9) erkek sporcu , yaş değişkenlerine bakıldığında 18-20 yaş arası 49 sporcu, 21-24 yaş arası 94 sporcu, 25 yaş ve üstü 39 sporcu, branş değişkenine bakıldığında 43 güreş, 39 atletizm, 33 okçuluk, 33 yüzme ve 34 tenis sporcusu, sporcuların spor yaşına bakıldığında 1-5 yıl arası 46, 6-11 yıl arası 95, 12 yıl ve üzeri 41 sporcu bulunmaktadır.

Tablo 2. Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının genel ortalama değerleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	S.S
Bilişsel İmgeleme	182	5.77	,925
Motivasyonel Özel	182	5,49	1,138
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	182	3,17	,774
Motivasyonel Genel. Uсталık	182	5,93	,971

Tablo 2'ye göre; Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama motivasyonel genel ustalık ($\bar{x} = 5.93 \pm .971$) alt boyutunda; motivasyonel genel uyarılmışlık ($\bar{x} = 3.17 \pm ,774$) alt boyutunun ise en düşük ortalama sahip olduğu görölmektedir. Diğer alt boyutların ortalamaları bu değerler arasında değişim göstermektedir.

Tablo 3. Sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında Bağımsız T testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S.s	T	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	82	5,79	,794	,311	,756
	Erkek	100	5,75	1,023		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	82	5,50	1,031	,097	,923
	Erkek	100	5,48	1,224		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	82	3,26	,850	1,392	,166
	Erkek	100	3,10	,702		
Motivasyonel Genel Ustalık	Kadın	82	5,86	,961	-,862	,390
	Erkek	100	5,98	,981		

* p<0.05; **p<0.01;

Tablo 3'te; elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. Sporculardan elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	S.S	F	p
Bilişsel İmgeleme	18-20	49	5,73	,915	2,020	,136
	21-24	94	5,67	,907		
	25+	39	6,02	,955		
Motivasyonel Özel İmgeleme	18-20	49	5,54	1,200	,277	,758
	21-24	94	5,51	1,036		
	25+	39	5,37	1,306		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	18-20	49	3,21	,889	4,317	,015*
	21-24	94	3,28	,700		
	25+	39	2,86	,725		
Motivasyonel Genel Uсталık	18-20	49	5,99	1,033	,269	,764
	21-24	94	5,87	,978		
	25+	39	5,97	,889		

* p<0.05; **p<0.01;

Tablo 4'te; elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında motivasyonel genel uyarılmışlık ($p=,015$) alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkı hangi grubun yarattığını bulmak amacıyla Post-Hoc testinden yararlanılmış olup, 25 yaş ve üzeri sporcuların 18-20 yaş sporculara göre anlamlı derecede fark yarattığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 5. Sporculardan elde edilen verilerin branş değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları

	Branş	N	\bar{x}	S.S	F	p
Bilişsel İmgeleme	Güreş	43	5,73	1,04	,407	,804
	Atletizm	39	5,72	,977		
	Okçuluk	33	5,93	,858		
	Yüzme	33	5,66	,806		
	Tenis	34	5,80	,899		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Güreş	43	5,47	1,04	,173	,952
	Atletizm	39	5,44	1,07		
	Okçuluk	33	5,46	1,27		
	Yüzme	33	5,64	1,07		
	Tenis	34	5,45	1,28		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Güreş	43	3,02	,667	,698	,594
	Atletizm	39	3,23	,729		
	Okçuluk	33	3,29	,841		
	Yüzme	33	3,15	,809		
	Tenis	34	3,21	,857		
Motivasyonel Genel Uсталık	Güreş	43	5,88	1,02	,234	,919
	Atletizm	39	5,88	1,01		
	Okçuluk	33	6,05	,928		
	Yüzme	33	5,98	,955		
	Tenis	34	5,87	,949		

* p<0.05; **p<0.01;

Tablo 5'te; elde edilen verilerin spor branşı değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 6. Sporculardan elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasında ANOVA testi sonuçları

	Spor Yaşı	N	\bar{x}	S.S	F	P
Bilişsel İmgeleme	1-5	46	5,55	,847	3,784	,025*
	6-11	95	5,73	,963		
	12+	41	6,08	,851		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-5	46	5,31	1,15	1,575	,210
	6-11	95	5,47	1,18		
	12+	41	5,74	,998		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-5	46	3,35	,850	4,332	,015*
	6-11	95	3,21	,765		
	12+	41	2,89	,630		
Motivasyonel Genel Uсталık	1-5	46	5,70	,971	2,184	,116
	6-11	95	5,95	,998		
	12+	41	6,13	,875		

* p<0.05; **p<0.01;

Tablo 6’da; elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine göre alt boyutların incelenmesinde bilişsel imgeleme (p=,025) ve motivasyonel genel uyarılmışlık (p=,015) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0.05). Farkı hangi grubun yarattığını öğrenmek amacıyla Post-Hoc testine başvurulmuş ve 12 yıl üzeri spor yaşına sahip sporcuların 1-5 ve 6-11 yıl spor yaşına sahip olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede fark yarattığı sonucuna varılmıştır. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır.

5. TARTIŞMA

İmgeleme, uzun yıllardır uygulamalı spor psikolojinin araştırma konularından biri olmuştur. Sportif başarının elde edilebilmesi için performansa etki eden unsurların araştırılması önemlidir. İmgeleme kavramı ile ilgili araştırmalar ve araştırmalardan elde edilen sonuçlar uygulamalı spor psikolojisinin gelişimine önemli katkılar sağladığı gibi performans düzeyinde de etkili olmaktadır (Konter, 1999).

Bu araştırmada Muğla, Aydın, Denizli Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bireysel spor olarak; Güreş (n=43), Yüzme (n=33), Tenis (n=34), Okçuluk (n=33) ve Atletizm (n=39) branşlarında lisanlı olarak spor faaliyetlerine katılan yaş ortalamaları 22.46 ± 2.8 olan kadın (n=82) ve erkek (n=100) 182 gönüllü sporcunun kişisel özellikleri hakkında bilgi toplanmış ve araştırmanın bağımsız değişkenleri üzerinde etkisini belirlemek için yaş, cinsiyet, spor branşı ve spor yaşı dikkate alınarak analizi gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde ise sporcuların imgeleme düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması amaçlanmıştır.

Çalışmamızdan elde edilen verilere göre cinsiyet faktörü ile imgeleme düzeylerine bakıldığında 'Sporda İmgeleme Envanteri' (SİE) alt boyutlarına ilişkin istatistiksel anlamda farklılık bulunamamıştır.

Bulgumuza paralel anlamda sonuçlara sahip olan bir çalışmada, 152 sporcunun sporda imgelemenin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir (Kartal ve ark., 2017). Yine başka bir çalışmada Bayköse (2014) cinsiyet faktörüne göre zihinde canlandırma seviyesi alt boyutlarında istatistiksel farka rastlanılmamıştır. Fakat araştırmamız ile paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Kızıldağ (2007)'ın yürüttüğü çalışmada kız ve erkek bireylerin tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna karşın, çalışmaya dahil olan kız sporcuların almış oldukları ortalama puanların erkek sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada Yarayan ve Ayan (2018) araştırma verilerimizin aksine sonuçlar elde ederek, araştırmaya katılan sporcuların ortalama puanlarını göz önüne alarak kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduklarını ifade etmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen verilere göre yaş faktörü ile imgeleme düzeylerine bakıldığında ‘Sporda İmgeleme Evanteri’ (SİE) alt boyutlarına ilişkin istatistiksel anlamda sadece motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur. Farkı yaratan grup ise 25 yaş ve üzeri sporculardır.

Yürütülen başka bir araştırmada sporcuların yaş faktörüne göre karşılaştırılmasında sadece motivasyon özel imgeleme alt boyutunda fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Tekin, 2018).

Yürütülen benzer iki çalışmada SİE’nin yaş değişkenine göre incelendiğinde alt boyutların tümünde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Seleciler, 2019; Boz, 2019).

Çalışmamızdan elde edilen verilere göre spor yaşı değişkenine göre incelediğimizde ise bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Farkı 12 yıl ve üzeri spor yaşına sahip olan sporcuların yarattığı gözlemlenmiştir.

Salmon ve arkadaşlarının (1994) yapmış oldukları çalışmada profesyonel futbolcuların zihinde canlandırma çalışmalarına yeni başlayan futbolculara göre daha sık uyguladıkları Aslan (2014) daha deneyimli sporcuların yeni başlayan sporculara göre imgeleme çalışmalarını sık kullandığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Yapılan başka bir çalışmada Kirazcı ve Özdemir (2009), 199 futbolcu ile yaptıkları imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesine yönelik çalışmalarında 6-10 yıl spor geçmişi olan sporcuların 1- 5 yıl spor geçmişi olan sporculara göre bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ortalamalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Yamak ve ark, (2018) kadın basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda 14 yıl ve üstü sporcular ve 1-8 yıl spor yaşına sahip sporcular, 9-13 yıl spor yaşına sahip sporculardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada bilişsel genel imgeleme,

motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında 14 yıl ve üstü sporcular 9-13 yıl spor yaşına sahip sporculardan istatistiksel olarak yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir.

Fakat araştırmamızla paralellik göstermeyen bir çalışmada, Gök ve ark. (2018), yaşları 13 ile 15 arasında değişen 321 atletizm sporcusunun hayal etme düzeylerine ve başarı algılarının belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmalarında hayal etme düzeylerinin alt boyutlarının tümünde 13 yaş sporcularının ortalamalarının 15 yaş sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireysel spor branşları ile uğraşan sporcularda imgeleme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yürüttüğümüz bu çalışmada, kişisel demografik özelliklerle birlikte sporda imgeleme alt boyutlarına bakıldığında yaş faktörü ve spor yaşı faktöründe farklılık gözlemlenmiştir.

Araştırmada sporcuların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında yüzde 45,1'i (n=82) kadın sporcu %54,9'u (n=100) erkek sporcu, yaş değişkenlerine bakıldığında 18-20 yaş arası 49 sporcu, 21-24 yaş arası 94 sporcu, 25 yaş ve üstü 39 sporcu, branş değişkenine bakıldığında 43 güreş, 39 atletizm, 33 okçuluk, 33 yüzme ve 34 tenis sporcusu, sporcuların spor yaşına bakıldığında 1-5 yıl arası 46, 6-11 yıl arası 95, 12 yıl ve üzeri 41 sporcu bulunmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama motivasyonel genel ustalık ($\bar{x} = 5.93 \pm .971$) alt boyutunda; motivasyonel genel uyarılmışlık ($\bar{x} = 3.17 \pm .774$) alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3'te elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4'te; elde edilen verilerin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında motivasyonel genel uyarılmışlık ($p=,015$) alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkı hangi grubun yarattığını bulmak amacıyla Post-Hoc testinden yararlanılmış olup, 25 yaş ve üzeri sporcuların 21-24 yaş arası sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5'te elde edilen verilerin spor branşı değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 6'da elde edilen verilerin spor yaşı değişkenine göre alt boyutların incelenmesinde bilişsel imgeleme ($p=,025$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık ($p=,015$) alt boyutlarında istatiksels olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Farkı hangi grubun yarattığını öğrenmek amacıyla Post-Hoc testine başvurulmuş ve 12 yıl üzeri spor yaşına sahip sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmış alt boyutlarında 1-5 yıl arası spor yaşına sahip sporculara göre istatiksels olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise istatiksels olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır.

Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre sporcuların kişilik özelliklerinde demografik değişkenlere göre bazı imgeleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar mevcuttur. Yaş ve spor yaşına bağlı bu istatiksels olarak anlamlı farklılık, branşlarında daha tecrübeli sporcuların imgeleme becerisini daha iyi düzeyde kullandıkları ve yıllar geçtikçe bu beceri konusunda uzmanlaştıkları olgusunu ortaya çıkarmaktadır. Nitekim literatüre bakıldığında çalışmamıza benzer, bulgularımızla paralellik gösteren araştırmalar mevcuttur. Sporda psikolojik faktörlerin öneminin arttığı son yıllarda literatür incelendiğinde bireysel spor branşlarında imgeleme düzeyinin incelenmesine yönelik araştırmalar yok denecek kadar azdır. Bu yüzden farklı örneklem grupları ile kapsam genişletilerek yapılacak çalışmalar, araştırmamızla birlikte sporculara, antrenörlere ve spor bilimcilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yürütölen bu çalışma ve benzer çalışmalar ışığında imgelemenin öneminin vurgulanması, beceri ve performans gelişimlerine katkıda bulunma potansiyelinin farkındalığının yaratılması spor bilimleri alanında oldukça büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Abdin, J. M.** Imagery for sport performance: a comprehensive literature review, Ball State University, *Applied Sciences and Technology, Master of Arts*, 7, 8.2010.
- Akkarpat, İ.** Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2014.
- Aldemir, G.Y.** Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul. 2013.
- Aslan, V.** Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. 2014.
- Barr, K. and Hall, C.** The Use Of Imagery by Rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261. 1992.
- Başer, E.,** Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3.Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi 1998.
- Bayköse, N.** Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.2014.
- Burton, D. & Raedeke, T.D.,** Sport psychology for coaches. United States: *Human Kinetics*, 68. 2008.
- Cox. H. R.** Sport psychology, Concepts and Applications, Second edition, Wm C.Brown Publishers, Dubuque. S. 159-163. 1990.
- Elçi, G.** İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli. 2014.
- Erkuş, A.** Psikoloji terimleri sözlüğü. Ankara: Doruk Yayınları. 1994.

Gentile, A.M. Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. In Movement Science, *Foundations for Physical Therapy* 2000.

Hale BD. Imagery Training: A Guide for Sports Coaches and Performers, 4 th ed. Leeds, UK: *National Coaching Foundation Press.* 2005.

Hall, C.R. Imagery in Sport and Exercise (2nd Edition). *Handbook of Research on Sport Psychology* (538). New York: John Willy&Sons. 2001.

Hall, C.R., Rodgers. W., Barr. K., Imagery use by athletes in selected sports, *The Sport Psychologist Journal.* 1990.

Hausenblas, H., Brewer, B. ve Van Raalte, J. Self-Presentation and Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 3-18, 2004.

Holmes, P.S. Functional Equivalence Solutions for Problems with Motor Imagery. In Solutions in Sport Psychology, ed.I.M. Cockerill, London, 120- 140, 2002.

<http://www.tdk.gov.tr>, Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sitesi, Erişim Tarihi: 5.11.2020.

İkizler, C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basım. 1997.

Jacobson E. Electrical Measurements of Neuromuscular State During Mental Activities, *American Journal of Physiology*, 96, 115-121 1931.

Janssen, J. J. &Sheikh, A. A. Enhancing athletic performance through imagery: An overview, *Imagery in Sports and Physical Performance*, Amityville, Baywood Publishing Company, Inc. s. 1-22, New York. 1994.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. Bireysel ve Takım Sporü ile Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3). 2018.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. ve Altıncı, E. E. Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1303-1414 2017.

Kızıldağ E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2007.

Kızıldağ E., Tiryaki Ş. Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 23 (1) 13-23 2012.

Kolayış, H., Sarı İ. ve Köle, Ö. Takım Sporlarıyla Uğraşan Milli Sporcu Olan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(2), 129-136. 2015.

Konter, E. Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği, Ankara: *Bağırhan Yayınevi*, s. 239-362. 1998.

Konter, E. Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım* 1999.

Martens, R. Coaches Guide to Sport Psychology, *Human Kinetics Publisher*, Illinois, S 77-89. 1987.

Martin, K. A., Moritz, S. E. & Hall, C. R. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, s. 245-268.1999.

Morris, T., Spittle, M. & Watt, P. A. Imagery in sport. *Human Kinetics*. 225. 2005.

Munroe KPR, Giacobbi CR, Hall C, Weinberg R. The four ws of imagery use. 65 where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 2000, 14:119-137.

Murphy, S.M., and Martin, K.A. The Use of Imagery in Sport. In *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed.,ed. T.S.Horn, Champaign, IL: *Human Kinetics*. 2002 405-439.

Paivio, A. Coding Distinctions and Repetition Effects in Memory. In *Psychology of Learning and Motivation*, vol.9,ed.G.H. Bower. Orlando, FL: Academic Press. 1975.

Paivio, A. Cognitive and Motivational Functions of Imagery in human performance, *Canadian Journal of Applied Sciences*, 1995, 10(4), 225-285

Perry, C., Morris, T. Mental Imagery in Sport. In T. Morris, J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues* Brisbane, Australia: John Wiley&Sons, Inc. 339-385. 1995.

Seleciler C. Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2019.

Smith, D., Wright C., Allsopp, A., Westhead, H. It'sAll in the Mind: PETTLEP-Based. *Imagery and Sports Performance. Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92. 2007.

Sordoni, C., Hall, C. ve Forwell, L. Yaralanma rehabilitasyonu sırasında sporcuların görüntülemenin kullanımı, *Human Kinetics Journals*, 9(4), s. 329-338. 2000.

Syer, J., Connolly, C. *Sporting Body Sporting Mind*, Second Edition, Sporspages, Simon ve Schuster, İngiltere 1990.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama, 1. Basım. Ankara, Eylül Yayınları, 2000. S. 59-61.

Vealey, R.S. ve Walter, S.M. Imagery training for performance enhancement and personal development. *In Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, Mountain View, CA: Mayfield, 1993. 200 - 224.

Vealey, R.S., Greenleaf, C.A. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M. Williams, (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, Mountain View, CA.: *Mayfield Publishing Co.*, 247- 283. 2001.

Vurgun, N. Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2010.

Watt AP, Morris T, Andersen MB. Issues in the development of a measure of imagery in sport. *Journal of Mental Imagery*, 2004, 28(3):149-180.

Watt AP, Morris T. Reliability, factor structure, and criterion validity of the Sport Imagery Ability Measure (SIAM). *In: Proceedings of the 3rd international congress of the Asian South Pacific Association of Sport Psychology. Asian-South Pacific Association of Sport Psychology*, 1999, 330-332.

Watt AP, Morris T. The abstracts of the 33rd annual conference of the Australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, *Australian Journal of Psychology*, 1998, 50 (3):67-130

Weinberg RS, & Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics,; 280- 283. 1995.

Weinberg, R. S. ve Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (6. Baskı). M. Şahin ve Z. Koruç (Yay. Haz.). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri içinde (295-321). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık*. 2015.

Weinberg, R., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics: Champaign IL*. 2003.

Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H. ve Ceylan, L. Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1). 2018.

Yarayan Y. E. ve Ayan, S. Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1415- 1422. 2018.

EKLER

EK. 1. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir.

Branşınız:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:

Sporda İmgeleme Envanteri	Nadiren						Sıklıkla
1.Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2.Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3.Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin;hücuma karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6.Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7.Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8.Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9.Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	1	2	3	4	5	6	7
10.Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11.Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12.Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen	1	2	3	4	5	6	7

kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.							
15.Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16.Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17.Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18.Rakiplerimin karşısında kendine güvenen bir olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19.Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20.Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21.Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : ERDEM Ayşenur
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Nazilli / 25.11.1996
E-mail : aysenuur.erdeem@outlook.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet
Y. Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	2018-2021
Lisans	Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2014-2018
Lise	Karaçulha Çok Programlı Anadolu Lisesi	2010-2014