



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**SÜPER AMATÖR LİĞİ FUTBOLCULARININ İMGELEME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Koray GÜLER

Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK

Nevşehir

Eylül 2022



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**SÜPER AMATÖR LİĞİ FUTBOLCULARININ İMGELEME
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Koray GÜLER

Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK

Nevşehir

Eylül 2022

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Tezi Hazırlayan

Koray GÜLER



TEZ YAZIM KLAVUZUNA UYGUNLUK

“Süper Amatör Ligi Futbolcularının İmgeleme Becerilerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Koray GÜLER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Uğur Ödek

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Bülent Okan Miçooğulları

İmza

KABUL ONAY SAYFASI

Dr. Öğr. Ü. Uğur ÖDEK danışmanlığında Koray GÜLER tarafından hazırlanan “Süper Amatör Ligi Futbolcularının İmgeleme Becerilerinin İncelenmesi” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

...../...../.....

JÜRİ

İMZA

Danışman : Dr. Öğr. Ü. Uğur ÖDEK

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Kürat ÖZCAN

.....

Üye : Prof. Dr. Serkan B

.....

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun/...../..... tarih ve sayılı Kararı ile onaylanmıştır.

.....

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının her aşamasında disipliniyle örnek alıp engin bilgi ve tecrübeleri, teknolojiye olan hakimiyetiyle birlikte çalışmanın yürütülmesinde sabırlı ve anlayışlı tutumuyla desteğini hiç esirgemeyen tez danışmanım Sayın Dr. Uğur ÖDEK'e, jüri üyelerimizden değerli hocalarım Sayın Dr. Kürşat Özcan, Sayın Doc. Dr. Bülent Okan Miçooğulları ve Sayın Prof. Dr. Serkan İbiş'e, yaşamımda yardımlarını karşılıksız olarak yapan insanlığıyla onur duyduğum ve örnek aldığım eski kulüp başkanım ve saygıdeğer hocam Doc. Dr. Özden Taşğın'a, yarım asırlığa dayanan dostluğumuz ile tezime katkıda bulunan Sayın Arş. Gör. Eda Açıkgöz'e, doğduğumdan bugüne hayatımın her safhasında beni destekleyen, canlarını adayan aileme ve maddi manevi desteğini her anlamda hissettiğim, beni kamçılayan ve Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisinde subay adayı olarak eğitim gördüğüm bu süreçte en zorlu anlarda yanımda olup tezime katkı sağlayan Son Mohikan Gülşen Güven'e sonsuz teşekkür ve şükranlarımı sunarım.

Bu tezi, teslim etme sürecim subay adayı dönemine denk gelse de hayallerimi asla bırakmadan tezimi zor imkanlarla tamamlamış olmanın verdiği mutluluğunu yorulmadan usanmadan hayallerinin peşinden giden spor adamlarına, akademi oyuncularına ve amatör futbolculara adıyorum.

SÜPER AMATÖR LİGİ FUTBOLCULARININ İMGELEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Koray GÜLER

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,

Yüksek Lisans, 2022 Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK

ÖZET

Sportif performansın optimum düzeyde ortaya çıkması için fizyolojik yeterliliğin yanında sporcunun mental olarak da iyi bir hazırlık sürecinden geçmiş olması gerekmektedir. İmgeleme bu amaçla son dönemde kullanılan psikolojik tekniklerden birisidir. Bu çalışmada süper amatör ligi futbolcularının, yaşı, eğitim durumu, spor yaşı ve mevkiye göre hangi imgeleme türünü kullandıkları açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmaya 2021-2022 Mersin Süper Amatör Liginde oynayan lisanslı 119 futbolcu katılmıştır. Çalışmada kişisel bilgi formunun yanı sıra Sporda İmgeleme Envanteri uygulanmıştır. Dağılımların normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı Kolmogorov-Smirnov Testi ile sınanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Bağımsız Gruplarda T-Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Farklı gruba/grupları belirlemek amacıyla LSD post-hoc testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0.05 kabul edilmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalamanın bilişsel imgeleme ($x = 61.69 \pm 12.78$) alt boyutunda; en düşük ortalamanın ise motivasyonel genel ustalık ($x = 17.39 \pm 4,00$) alt boyutunda ortaya çıktığı görülmektedir. Diğer alt boyutlara ait ortalamalar bu değerler arasında yer almaktadır. Futbolcuların spor yaşı değişkenine göre motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=2.677, p<0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($F=2.206, p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. LSD testi sonuçlarına göre farkların motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda 1-8 yıl ile 9-12 yıl arasında, motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise 9-12 yıl ve 13 yıl üzeri ile arasında olduğu bulunmuştur. Futbolcuların oynadığı en üst lige göre imgeleme alt boyutları arasındaki farklar incelendiğinde bilişsel imgeleme ($F=2.517, p<0.05$), motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=1.795, p<0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($F=1.594, p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar vardır. Farkların bilişsel imgeleme boyutunda profesyonel lig ile 1. Amatör lig, süper amatör lig ile 1. amatör lig arasında; motivasyonel genel uyarılmışlıkta 2. Amatör lig, süper amatör ve profesyonel ligler arasında; motivasyonel genel ustalıkta ise 1. Amatör lig ve süper amatör ligler arasında olduğu görülmektedir. Futbolcuların yaşı, eğitim durumu ve mevkiye göre imgeleme alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde ettiğimiz bulgulara dayanarak sporcunun deneyimi arttıkça kaygı ve uyarılmışlık seviyesini kontrol altında tutmakla beraber belli durumlarda taktik ve teknik sorunlarla nasıl baş edebileceklerini imgelediklerini söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Futbol, İmgeleme, Süper Amatör Lig, Zihinsel Antrenman

EXAMINATION OF IMAGING SKILLS OF SUPER AMATEUR LEAGUE FOOTBALL PLAYERS

Koray GÜLER

Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Institute of Social Sciences, Department of Physical Education and Sports, 2022

Supervisor: Assist. Prof. Uğur ÖDEK

ABSTRACT

For optimum sportive performance, besides physiological competence, the athlete must have gone through a good preparation process mentally. Imagery is one of the recent psychological techniques used for this purpose. In this study, it was tried to explain which type of imagery the super amateur league footballers use according to their age, education level, sports age, and position. 119 licensed football players who perform in the 2021-2022 Mersin Super Amateur League participated in the study. In the study, besides the personal information form, the Sports Imagination Inventory was applied. Whether the distributions meet the normality assumption was tested with the Kolmogorov-Smirnov Test. The T-Test for independent groups was used for pairwise comparisons, and the One-Way Analysis of Variance Analysis was used for comparison of more than two groups. LSD post-hoc test was implemented to identify different group(s). 0.05 was accepted as the statistical significance level. When the Sports Imagination Inventory sub-dimensions were examined, the highest mean score for the cognitive imagery ($\bar{x} = 61.69 \pm 12.78$) sub-dimension; the lowest mean score for the motivational general mastery ($\bar{x} = 17.39 \pm 4.00$) sub-dimension were found. The mean scores of the other sub-dimensions were between these values. There is a statistically significant difference in the sub-dimensions of motivational general arousal ($F=2.677, p<0.05$) and motivational general mastery ($F=2.206, p<0.05$) according to the sports age of the football players. According to the results of the LSD test, the differences were found to be between 1-8 years and 9-12 years for the motivational general arousal sub-dimension, and between 9-12 years and over 13 years for the motivational general mastery sub-dimension. When the differences between the sub-dimensions of imagery are examined, according to the top league footballers were playing, significant differences were found for cognitive imagery ($F=2.517, p<0.05$), motivational general arousal ($F=1.795, p<0.05$), and motivational general mastery ($F=1.594, p<0.05$) sub-dimensions. For the cognitive imagery differences between the professional league and the 1st amateur league, the super amateur league and the 1st amateur league; for the motivational general arousal, differences between 2nd amateur league, super amateur league, and professional leagues; for the motivational general mastery, the difference between the 1st amateur and super amateur leagues were found. There were no significant differences between the sub-dimensions of imagery according to the age, educational status, and position of the football players. Based on our findings, it is possible to say that as the experience of the athlete increases, they keep their anxiety and arousal levels under control by imagining how they can cope with special tactical and technical problems in special situations.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	ii
TEZ YAZIM KLAVUZUNA UYGUNLUK.....	iii
KABUL ONAY SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. İmgeleme Kavramı	5
1.2. İmgeleme Çeşitleri.....	7
1.2.1. İçsel İmgeleme.....	7
1.2.2. Dışsal imgeleme.....	8
1.2.3. Görsel imgeleme.....	8
1.2.4. İşitsel imgeleme	9
1.2.5. Kinestetik imgeleme	9
1.3. İmgeleme Kuramları.....	9
1.3.1. Psiko-nöro-muskuler Kuramı	9
1.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	10
1.3.3. Bilgisel ve Motor Süreçsel İmgeleme Kuramı	10
1.3.4. Üçlü kodlama kuramı (Triple Code Model)	11
1.3.5. İkili Kodlama Kuramı.....	11
1.4. İmgeleme Modelleri	12
1.4.1. Pettlep Modeli.....	12
1.4.2. Dört ‘N’ Modeline Göre İmgeleme Kullanımı	13
1.4.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Düzey Modeli	13
1.4.4. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli (SIAM).....	14
1.5. Sporda İmgeleme Kullanımları	15

1.5.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama	15
1.5.2. Taktik ve Oyun Becerileri.....	16
1.5.3. Yarışma ve Performans.....	17
1.5.4. Sporda Psikolojik Beceriler	18
1.6. İmgeleme ve Kullanım Zamanları.....	19
1.6.1. Antrenman Öncesi ve Sonrası.....	19
1.6.2. Yarışma/Müsabaka Öncesi ve Sonrası	19
1.6.3. Yarışma Sırasında	20
1.6.4. Kritik Durumlarda İmgeleme	20
1.6.5. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme.....	21
1.6.6. Sakatlık Sonrası Toparlanmada İmgeleme	21

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEMLER

2.1. Evren ve Örneklem.....	24
2.1.1. Veri Toplama Süreci.....	26
2.2. Veri Toplama Tekniği ve Aracı.....	26
2.3. Verilerin Analizi.....	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA ve SONUÇ	37
ÖNERİLER	42
EKLER.....	43
KAYNAKÇA	46

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Futbol Oyuncularının Demografik Özellikleri	25
Tablo 2 Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri	28
Tablo 3 Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları.....	30
Tablo 4 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması.	31
Tablo 5 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının spor yaşına göre karşılaştırılması	32
Tablo 6 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması.....	33
Tablo 7 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının lig düzeyine göre karşılaştırılması	34
Tablo 8 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının mevkiye göre karşılaştırılması	36

GİRİŞ

Profesyonel futbol kulüpleri, futbolun yaygınlaşması ve modern hayatın getirdiği bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların futbola olan ilgilerini artırmaya devam etmektedir. Bu nedenle kulüpler şirketleşme yoluna girmiş ve kar amacı gütmeyen kuruluşlar haline gelmiştir. Ancak birçok farklı kaynaktan gelir elde ederek önemli bir ekonomik güç haline gelmişlerdir. Nihai amaç başarı elde etmektir. Başarıya ulaşmada sporcuların içsel durumları etkileyici olmaktadır (Soygüden, 2016). Solberg ve Gratton (2004) tarafından 1994-2000 yılları arasında Avrupa'daki önemli futbol takımları üzerinde yapılan bir çalışmada, futbol takımlarının ulusal futbol liginde şampiyonluklarının ya da başarılarının reklam, sponsorluk, yayın, stat gelirleri, forma satışı, uluslararası organizasyonlara katılım yoluyla sağlandığı ve gelirlerini arttırdığı iddia etmişlerdir. Pinnuck ve Porter (2006) çalışmasında ise Avusturya futbol liginin 1993-2002 dönemine denk gelen kulüplerin finansal verimlerini etkileyen değişkenler incelenmiştir. Çalışmada sportif başarı ile pazarlama gelirleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgular elde edilmiştir. Kızıltepe (2013)'ün yaptığı çalışmada, futbol kulüplerinin gelir kaynaklarının, gelir artışı ile sportif başarı arasında çok güçlü bir ilişki olduğunu söylemektedir. Bu sportif başarıyı sağlamak için performans boyutuyla ilgilenilmiş, bilim bu alanın içine girmiş ve birçok araştırmacının ilgisini çekmeyi başarmıştır. Özellikle futbolcuların kazanç sağladıkları gelirin büyüklüğü ülke sınırları içerisinde ve dışında elde ettikleri başarıların ülkeye saygınlık kazandırması dikkate alındığında, futbolcular yüksek performans sergilemek için koşullandırılmaktadır (Küçük, 2009).

Son yıllarda sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını birçok yönden geliştirmeleri istenmektedir. Başlangıçta, fiziksel olarak güçlü sporcuların zayıf sporculardan daha başarılı olduğuna inanılıyordu. Bununla birlikte, rekabet ortamı gelişmeye devam ettikçe, fiziksel performansa önemli ölçüde katkıda bulunan spor

psikolojisinin önemi, mükemmel bir fiziksel performansın yeterli olmadığını anlayan sporcular ve antrenörler tarafından kavranmaya başlanmıştır (Karademir vd., 2018). Özellikle çeşitli olimpiyatlarda ve dünya şampiyonalarında dereceler almış sporculara yönelik spor psikolojisi desteğinin artması, spor psikolojisi hakkındaki şüpheciliğin git gide azalmasını sağlamaktadır (Altıntaş ve Akalan 2008). Günümüzde performans, bir sporcunun bir aktivite sırasındaki fiziksel, biyomekanik ve zihinsel verimliliği olarak tanımlanmaktadır. Mükemmel performans elde etmek için sporcuların fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirmek ve amaca uygun olarak belirli bir düzeye getirmek gerekir (Konter, 2003). Performansın yükseltilmesi ve yeteneklerin geliştirilmesinde ortaya koyulan çalışmalar psikolojik uygulamaların git gide önemli ve başarıyı sağlayıcı ilkelerden biri olduğunu göstermiştir (Aslan, 2014). Bu doğrultuda spor psikolojisinin spor performansındaki rolü son yıllarda artmaya başlamıştır (Altıntaş, 2008). Connaughton ve Hanton (2009) üst düzey rekabette başarılı olabilmek ve kazanabilmek için yetenek, deneyim ve fizikselin yanı sıra zihinsel dayanıklılığın da güçlü düzeyde olması gerektiğini savunmaktadır. Bir futbolcunun spor becerileri ve taktik rezervleri ne kadar yüksek olursa olsun, bunu futbol maçlarında gösteremiyorsa hiçbir anlamı yoktur. Futbolcunun zihinsel durumu, potansiyeline ulaşması için çok önemlidir. Bu bakımdan bir futbolcunun daha iyi performans gösterebilmesi için psikolojik özelliklerinin futbola ve gereksinimlerine göre geliştirilmesi gerekmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bu durumu destekleyen Aktepe (2006), fiziki kondisyon olarak üstün ve çok iyi tekniğe sahip sporcuların müsabakalardaki karşılaşmaları aslında psikolojik karşılaşmalar olduğunu belirtmiştir. Dünya çapında başarılı sporcuların hayatlarına bakıldığında önemli bir dönüm noktasından geçtikleri görülmektedir. Bu süreçlerde sporcuların psikolojik olarak toparlanmaları ve deneyimlere verdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerin kariyerlerini etkilediği görülebilmektedir. Jackson ve Kimiecik (2008) sporcuların iyi performans sergilediklerinde ve sportif performanslarını arttırdıklarında genellikle zihinsel durumlarının önemine dikkat çektiğini dile getirmektedir.

Günümüzde antrenörlerin ve sporcuların üzerinde durduğu hususlardan biri, sportif performansı geliştirmek için fiziksel ve psikolojik araştırmalardır. Fiziksel ve zihinsel performansı artıran birçok beceri vardır. Bunlardan biri de imgeleme becerisidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). Blair, Hall ve Leyshon'e (1993) göre imgeleme, hem yeni başlayan hem de deneyimli sporcularda performansı artıran zihinsel bir beceri

olduğunu ifade etmektedir. Akyüz (2017) imgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisini incelemiş futbol antrenman programına ek olarak gerçekleştirdikleri imgeleme antrenman programının futbolun temel becerilerine olumlu yönde etki ettiği belirlenmiştir. Tuğlu (2020) 'nun yapmış olduğu spor toto süper ligdeki futbolcuların penaltı atışlarında baskı unsurlarının değerlendirmesi çalışmasında fiziksel antrenmanın yetersiz kalacağı, penaltıcıları ve kalecileri psikolojik açıdan hazırlanmasında imgeleme çalışmasından yararlanılacağı ifade etmektedir. Feltz ve Landers (1983) ve Hinshaw (1991) tarafından yapılan bir meta-analiz sonuçları, zihinsel çalışmanın motor beceri performansını hiç çalışmamaktan daha fazla geliştirdiğini ifade etmektedir. Weinberg ve Gould (2013)'e göre bu psikolojik çalışmalardan imgeleme, sporcu performansını iyileştirmede en önemlilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Sporcular imgelemeyi birçok amaç için kullanabilir; becerilerin kazanılması, performansın artırılması, rekabet esnasında duyguların düzenlenmesi, sporun birçok alanında belirli motor görevlerde uzmanlaşılması, spora özgü stratejilerin provasının yapılması veya yaralanmaların onarımı için kullanılır (Kornspan, 2009). Altıntaş ve Aklan (2008) da imgelemeyi sadece müsabaka boyunca kullanılmadığını, sakatlık veya maça hazırlık döneminde de kullanılması tavsiye edilen bir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Özellikle sakatlanma aşamasında sporcuların ruhsal durumlarının iyileştirilmesi, iyileşme süresinin kısaltılması ve sporcuların dönüşlerinin hızlandırılması için gerekmektedir. Böylelikle imgeleme sporun birçok alanına yayılıp uygulandığı görülmektedir.

Bir futbol maçında her oyuncu çok önemli ve farklı bir rol oynar. Oyuncular, oynadığı mevkide görevini en iyi şekilde yapmalıdır. Bu doğrultuda birtakım hedefler belirlemelidir. Mevkisi gereği belirlenen hedefler birbirinden ayrıldığı için farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca futbola yeni başlayan bir sporcu ile tecrübe sahibi olan sporcu, hedefler doğrultusunda farklı imgelemeler kullanmaktadır. Bu çalışma, sporcular tarafından ne tür imgelemeler kullanıldığı ve onların imgeleme yeteneklerini etkili bir şekilde ölçmek için spor psikolojisi alanında imgeleme araştırmalarının sürekli gelişimi ve uygulamalı spor psikolojisinde imgeleme odaklı müdahalelerin geliştirilmesi için gereklidir. Literatüre baktığımızda imgeleme çalışmalarını elit düzeydeki futbolcuların spor psikologları eşliğinde yapıldığı bilinmektedir. Yerel

anlamda futbol seyircileri tarafından ilgi gören süper amatör ligindeki futbolcular ile yapılan imgeleme çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Verilen bilgiler doğrultusunda bu çalışmada süper amatör ligi futbolcularının imgeleme biçimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. İmgeleme Kavramı

İmgeleme “imge” sözünden oluşan bir kavramdır. Bir nesneyi duyu organları ile dışarıdan algılanıp zihinde oluşan benzer duyular ile uyaran olmadan, zihinde belirginleşen nesne, hayal ve durumlar olarak açıklanabilir (Uğur, 2016). Konter (1999) ise zihnimizde topladığımız duyuusal deneyimlerin içsel olarak anımsanması ve harici bir uyarı olmadan da bu yaşantıların tekrarlanması olarak ifade etmektedir. Benzer olarak Murphy (1994), imgelemeyi insan belleğinde depolanmış duyuusal deneyimlerin dışsal bir uyarıya bağlı olmaksızın kişinin ruhsal dünyasında anımsadığı, tekrarlanmakta olan yaşantılar olarak ifade etmiştir. Ayrıca gerçek duyuusal yaşantımızla benzerlik göstermesiyle (görme, hissetme, duyma vb.), zihinde oluşan iç referanslardır (Weinberg ve Gould, 2003). Bu yaşantıyı Konter (1999), bir futbolcunun futbol topuna vurduğunda sesini, dokunuşunu, arkadaşlarının ve taraftarlarının bağırışını gerçekte yaşamamasına rağmen bunları imgeleyebileceğini ifade etmektedir.

Hardy vd., (1996) dünyanın en üst düzey sporcularının bir çoğu, yöntemlerini geliştirmek için imgeden faydalandıklarını ve başarılarını zihinsel imge kullanmalarına bağladıklarını ifade etmektedir. Ayrıca imgeleme, zihinsel hazırlık ile beraber sporcunun fiziksel deneyimini en iyi durumda gerçekleştirmesi için kullandığı stratejiler (odaklanma, hedef belirleme, gevşeme çalışmaları, düşünce ve yönetim) olarak incelenmektedir (Rushall ve Lippman, 1998). Sporcuların fiziki özelliklerinin gelişiminde, eksikliklerin giderilmesiyle iyileştirilmesinin yanında motor becerilerinin öğrenilmesinde de yardımcı olacağı düşünülmektedir (Feltz ve Landers, 1983). Nitekim Yılmaz (2017)'nin yaptığı çalışmada imgelemenin motor öğrenme ve motor

gelişiminin üst seviyeye çıkarılmasında değerli bir düşünsel süreç olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel, teknik ve taktik antrenmanın yanında uygun bir psikolojik beceri antrenmanı da yapılması önerilmektedir. İmgeleme uygulamasının takım sporlarındaki antrenman ve atletik performans neticesine göre en uygun hale getirmeye yardımcı olabileceğini gösteren çalışmalar da yapılmıştır (Evans vd., 2004; Munroe vd., 2005; Sadeghi vd., 2010; Seif-Barghi vd., 2012).

Stres, zorluklar ve rekabete dair kaygı ile baş edebilmek için uygun bir psikolojik beceriye ve zihinsel hazineye sahip olunmalıdır. Futbolcuların fizyolojik özellikleri karmaşıktır, diğer özelliklerinin yanında hız, kas gücü, çeviklik ve maksimum aeroobik kapasite gerektirir. Ayrıca, Motivasyon, öz-yeterlik, özgüven ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik unsurlar uzun zamandır futbolda performans refahı ve mükemmeliği için temel öğeler olarak kabul edilmektedir (Lowther ve Lane, 2002; Thelwell vd., 1998). Böylelikle imgeleme, sporda başarıyı sağlayıcı ve tamamlayıcı faktör olarak görülmektedir (Cumming vd., 2004).

Spor psikolojisi alanında kapsamlı bir şekilde araştırılan imgeleme, sporcular tarafından antrenman, müsabaka ve antrenman haricindeki durumlarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda sporcular tarafından en çok tercih edilen psikolojik becerilerden birisidir (Morris vd., 2005). Futbolcular, antrenmanlarda çalıştıkları taktiği maçta nasıl sergileyeceklerini zihinsel antrenman yaparak gerçekleştirebilirler. Orta sahada oynayan oyuncu, takım arkadaşlarına atacağı pas ve yapacağı ortaları, bir savunma oyuncusu karşılayacağı rakibini düşünebilir ve onun karşısında başarıyla savunma aksiyonlarını imgeleyebilir. Bir hücum futbolcusu ise farklı durumlarda ortaya çıkabilecek gol imkanlarını nasıl gole dönüştürebileceğini imgeleme sayesinde çalışabilir (Konter,1999). Futbol oyuncusu olan Ronaldinho, New York Times Spor Dergisine 2006 Dünya Kupasından hemen önce yaptığı bir röportajda imgelemeyi nasıl kullandığını şu şekilde anlatmıştır: “Antrenman yaparken odaklandığım noktalardan biri topu takım arkadaşşıma, onu rakip takım kalecisi karşısında yalnız bırakarak, nasıl ulaştırabileceğimi hayal etmeye çalışmaktır. Her gece ve her gün, her maçtan önce yaptığım bu çalışmalar hem daha önce denenmemiş oyunlar tasarlamaya hem de takım arkadaşlarımanın özelliklerini aklımda tutmaya yarıyor. Tasarladığım oyunları zihnimde oluşturduğum zaman hangi takım arkadaşşıma ne şekilde pas vereceğimi, topu nasıl yönlendireceğimi bilirim. Bütün bunları maçı imgeleyerek

gerçekleştiririm’’ (Carlin, 2006). Ayrıca imgeleme sayesinde antrenman ve müsabakada oluşacak negatif olan duygu ve düşünceler imgeleme çalışmaları yapılarak pozitif dönüştürülebilir bu pozitif duygu ve düşüncelerin devamlılığı sağlanabilir (Lane, 1980).

Futbolcular imgelemeyi sakatlandıkları zaman da kullanabilirler. Omuz çıkığından dolayı tedavi gören bir sporcunun kollarını başının üzerine kaldırdığı ve indirdiğini imgelemesi iyileşme sürecini hızlandırmaktadır (Lane, 1980). Teknik direktörler, sakatlanmış oyuncularına yarışmaya çıktıklarını ve iyi bir performans sergilediklerini imgelettirerek onların özgüven oluşturmalarına yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould, 2007).

Sporda İmgeleme uygulamalarının kullanılmasının sporcular için oldukça etkili bir performans geliştirme tekniği olabileceği kanıtlanmıştır (Driskell vd., 1994). Zihinde oluşan görüntülerin nasıl çalıştığı, hangi görüntülerin kullanıldığı, görüntülerin sporda ne zaman, nerede ve neden kullanıldığı konusunda bir çerçeveye sunan birden fazla çalışma yapılmıştır (Hall vd., 1998).

1.2. İmgeleme Çeşitleri

Sporcuların, imgelemenin farklı çeşitlerinden yararlanarak, spor psikolojisinde imgelemeyi etkili hale getirip, gerekli araştırmaların devamını sağladıkları görülmüştür (Yarayan ve Ayan, 2018). Bireylerin zihninde oluşan görüntülerin, kendilerini içten ve dıştan görerek yaptıkları belirtilmektedir (Mahoney ve Avenir, 1977). İmgeleme çeşitlerinin kullanılması sporcuların performanslarını ciddi ölçüde arttırdığı tespit edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2003).

1.2.1. İçsel İmgeleme

Sporcu, imgelediği çevreyi imgeleme anında kendi gözlerinden, zihninde bir kamera varmış gibi görür ancak kendi bedenini göremez. Bir beceriyi normalde yaptığı fiziksel yönüyle uygular ve değerlendirir (Konter, 2003). Sporcunun bütün dikkati kendi üzerindedir. Örneğin; futbol müsabakasında kanat oyuncusunun karşısındaki defans oyuncusu, hücum oyuncusunun uygulayabileceği parametreleri zihninde canlandırarak gerçekleştireceği atakla performansını üst seviyeye çıkarabilir. Ayrıca içsel imgelemenin yetenek ve kinestetik bildirime etkisi olduğu görülmektedir (Mahoney ve Avenir, 1977). İmgelemeyi kullanarak tüm duygularımız ile dış dünyayı,

iç dünyamızda ve bunun tersi iç dünyamızı dış dünyamızda yansıtabilme ve sık sık yaşayabilme becerimiz, bizim daha bilgili, daha deneyimli, gelecekteki durumlar karşısında daha çabuk olmamızda, cesaretli davranışlar ve daha özgüvenli olmamızda önemli olmaktadır (Atay, 2005). Salman vd., (1994) yaptığı çalışmada futbol oyuncularında imgeleme kullanımında değişik beceri seviyelerinde olan futbolcuların bilişsel ve motivasyonel imgeleme kullanımları araştırılmış, Araştırmaya göre; karşılaşmalarda imgeleme kullanımı daha sık yaptıklarını ve içsel imgelemeyi daha çok tercih ettikleri gözlemlenmiştir.

1.2.2. Dışsal imgeleme

Bireyin kendini yabancı bir göz gibi dışarıdan izlemesi biçiminde ifade edilebilir. Bu tür imgelemede birey kendi performansını video kaydından izliyormuş gibi zihinde canlandırabilir ve kendisini birçok yönden izleyebilir. (Vinoth vd., 2004). Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izler ve hatalarını kolayca belirler, kendini model olarak zihninde canlandığı performansta görebilir (Weinberg ve Gould, 1995). Dışsal imgeleme kişinin imgeleme esnasında başkasını hayal ederek alıştırmaya yaptığı görsel bir imgelemedir. (Perry ve Morris, 1995). Mustafa vd., (2013) yaptığı çalışmada video destekli zihinsel antrenmanın futbolda şut becerisine olan etkisini incelediklerinde şut becerisi üzerine olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır.

1.2.3. Görsel imgeleme

Bu imgeleme çeşidinde sporcular görsel tasarlama yapmaktadır. Sporcular sergileyecekleri performansı çeşitli görsel ve resimlerle zihninde oluşturur (Smith ve Kays, 2010). Bu sayede imgelemenin etkisiyle sporcunun model olarak kendini alması, geçmişte sergilediği başarılı performanslarını çekilmiş video kayıtları ile izlemesi, kendisiyle yakından ilişki kurmasına ve kendisini daha iyi tanıyıp analiz etmesine katkı sağlayabilir (Beşiktaş, 2005). Sosovec (2014)'in çalışmasında görsel imgelemenin futbolda penaltı atışına etkisini incelemiş, denekleri fiziksel, zihinsel ve hem zihinsel hem fiziksel antrenman grupları olarak üçe ayırmıştır. İsabetli atış oranını hem fiziksel hem zihinsel grubun diğer iki gruba göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

1.2.4. İşıtsel imgeleme

Bu imgeleme çeşidinde sporcular sesleri, imgelemenin bir parçası olarak kullanmaktadır (Solso, 1991). Bu türe futbol topunu vurduğunuzda duyulan sesi veya tenis topunun sahaya temas ettiği anda duyulan sesi zihinde canlandırma örneklendirilebilir (Hale, 1994).

1.2.5. Kinestetik imgeleme

Hareketi hissetme olarak tanımlanır (Hale, 1994). Kas hareketi ve kas hafızası önemlidir. Mesela bir futbolcunun topu kaleye attığını hissetmesi kinestetik imgeleme çeşididir. (Smith ve Kays, 2010). Kinestetik imgeleme sporcu düzeylerine göre de değişmektedir. Barr ve Hall (1992)'in yaptığı çalışmada elit olan futbol oyuncularını ile elit olmayan futbolcular kinestetik imgeleme yönünden farklılık göstermesiyle ortaya koymaktadır. Topa olan temas, yapılan paslar, top kontrolleri ve atılan şutlarda kinestetik duygular önemli bir rol oynar.

1.3. İmgeleme Kuramları

İmgeleme sporcularını fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da etkisi altına almaktadır. Büyük bir kalabalık önünde kazanılan bir futbol maçı imgelendiğinde, futbolcuların motivasyonunu artırarak, becerilerinin gelişmesine ve kişinin hakimiyet alanının artmasına olanak sağlayabilir (Konter, 2003).

1.3.1. Psiko-nöro-muskuler Kuramı

Carpenter (1984) 'ın 'ideomotor' ilkesinden yola çıkılarak geliştirilmiş, Jacobson tarafından desteklenmiştir. Carpenter, beyin tarafından gönderilen uyarıların, düşük düzeyde gönderildiğinde dışarıdan görülebilen, belirgin olan bir kas hareketi meydana getirmediğini ancak bu uyarıların kasları fiziksel olarak etkileyebildiği ve programlayabildiği aynı zamanda performansa katkı sağlayabildiğini belirtmiştir (Fowler, 2000). Jacobson, kaslarda elektriksel aktivitelerin meydana geldiğini belirterek, fiziksel hareketlerle; otonom sinir sisteminin, sinirsel uyarıları başlattığını ve uyarıların kaslara yollanarak, hareketin imgelendiğini, kaslara gelen uyarıların antrenman ve performansı arttıran bir metod olduğunu öne sürmüştür (Carpenter, 1984). Suinn (1984)'in bu teori ile ilgili yaptığı araştırmada Visiomotor Davranış Provası adını verdiği bir tekniği gözler önüne sermiştir. Alp disiplini kayakçılarla yaptığı çalışmada, kayakçıların kayak yaptıklarını hayal ettikleri anlardaki bacak

kaslarındaki elektriksel etkisini incelemiş, kayakçıların imgeledikleri durumun kas aktivitelerini değiştirdiğini gözlemlemiştir.

1.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Psikonöromusküler kuramın imgelemeyi tam olarak açıklayamamasından dolayı farklı seçeneklere gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenle Sackett (1935) alternatif olarak sembolik öğrenme kuramını ortaya atmıştır (Konter, 1999). Bu kuramda imgeleme, sporcuların hareket kalıplarını öğrenmelerine veya anlamalarını sağlayıcı bir kodlama mekanizması olarak işlev görebilmektedir. Gerçekleştirilen tüm hareketler öncelik olarak merkezi dar sistemde kodlanmalıdır (Smith vd., 2011). Merkezi sinir sisteminde kodlanan örüntülerin hareket etmeyi kolaylaştırdığı ve performansa olumlu etki ettiği belirtilmiştir (Morris vd., 2005). Hareketler sembolik öğelere ayrılarak hareket daha anımsayıcı ve otomatik hale getirilebilmektedir. Örneğin bir judo sporcusu, teknik bir projeksiyonun yönetilmesine dahil olan mekansal ve zamansal öğelere işaret etmek için görüntüleri kullanabilir (Smith vd., 2011). Bir voleybol oyuncusunun smaçları atacağı yere karar vermesi, oyuncuların yerlerine aşına olması, sporcuya kendi hareket dizinini oluşturmasında yol gösterecektir (Weinberg ve Gould, 2003). Böylelikle bu kuram kişinin imgelemesinde bilişsel anlamda fayda sağlayacaktır (Morris vd., 2005). Literatüre bakıldığında; bilişsel strateji olan imgelemenin hiç bir çalışma yapmamaktan daha etkili, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu da ayrıca söylenmektedir (Özerkan, 2004).

1.3.3. Bilgisel ve Motor Süreçsel İmgeleme Kuramı

İmgelemenin fonksiyonel olarak tasarlanması ve insan beyninde canlandırılması yaklaşımını ele alan Lang (1977)'in geliştirdiği bilişsel bir hipotezdir (Konter, 1999). Bu kuramda iki ana önermeye dikkat çekilir. Bunlar uyarıcılar ve reaksiyondur. Uyarıcı önermeleri bireyin dikkatini çeken kavramları kapsar. Uyarıcılar imgelenecek kavramın özelliklerini zihinde canlandırırken, ona karşı reaksiyon geliştirilmesini sağlarlar (Morris vd., 2005). Örneğin, bir futbol oyuncusu müsabaka sırasında yakaladığı uygun pozisyon ile takım arkadaşına pas verir, takım arkadaşının topu kaptırıp, gol yemelerini düşünüp zihninde canlandırması, kalp atışını hızlandırıp, öfkelenme hissini oluşturabilir. İmgeleme esnasında katılımcıların kalp atışının hızlarını ölçen bir çalışma ile bu teori test edilmiştir. Yapılan bir çalışmada katılımcıların imgeledikleri olayı öncesinde deneyimleme durumlarında kalp atış

hızlarında bir artışın meydana geldiğini fakat deneyimlemediklerinde kalp atış durumlarında bir değişiklik olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu teoriye göre imgelemenin etkili ve gerçekçi olabilmesi için hem tepki hem de uyarıcı önermeleri bulundurması gerekmektedir (Hecker ve Kaczor, 1988).

1.3.4. Üçlü kodlama kuramı (Triple Code Model)

Hall (2001)'e göre sporcular imgelemeyi motivasyonel işlevi ile kullanırken bilişsel fonksiyonlarda da kullandıklarını belirtmiştir. Profesyonel sporculara baktığımızda imgelemeyi kullanırken neden ve nasıl kullandıklarına dair inceleme günden güne gelişmektedir. İmgeleme doğal bir düşünce olması itibarıyla gündemde olması kaçınılmazdır. Bilgiyi çözümlmek için ise imgeleme kullanımı bir yoldur (Taylor ve Wilson, 2005). Bilgiyi sözlü analiz etmekle beraber imgeler ile de çözümlerabiliriz. İmgeleme hareket ve algı ile yakından alakalı olmasıyla davranış, öğrenme ve düşünceleri değiştirmede nispeten etkili bir araçtır. Belirli bir amaca hizmet etmesi daha çok etkili kılmaktadır (Simon, 2000). Sporda imgeleme ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğu, zihinsel çalışma biçimi olarak imge kullanımına odaklanmıştır (Murphy ve Martin, 2002).

Cashmore (2008) bilişsel bir model olan üçlü kodlama kuramının Ahsen (1984) tarafından öne sürüldüğünü ve bu kurama göre; imgelemenin üç bileşeni olduğunu aktarmıştır. İlk unsur imgelemenin yani imgenin kendisidir. İkinci unsur somatik tepkidir. Üçüncü unsur ise imgenin anlamını ifade etmektedir. Olimpiyatlarda yarıştığını imgeleyen bir kürekçinin imgesi, küreğin suda hareket ederken yarattığı his, kalabalığın sesi, takımdaki diğer kişilerin imgesi ve Olimpiyat finali ile ilgili bütün diğer duyuşsal yaşantıları içermektedir. Bu, Üçlü Kodlama Kuramının ilk unsurudur. İkinci unsur olan somatik tepki, artmış kalp atım sayısını içerir, imgeleyen kişinin kendisini sınırlı hissetmesi kas aktivitelerinde artışı beraberinde getirir (Morris vd., 2006). Üçüncü unsur olan imgenin anlamı sporcudan sporcuya farklılık göstermektedir. Bir durumda sporcunun imgesi sporcuda stres ve kaygı oluştururken, diğer sporcuda ise güven ortamı yaratabilir (Kızıldağ, 2003).

1.3.5. İkili Kodlama Kuramı

İkili kodlama kuramı Paivio (1975) tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kuram imgelemede oldukça etkili bir hipotez olarak karşımıza çıkmaktadır (Murphy ve

Jowdy, 1992). Sözel ve sözel olmayan kodlamalar sistemin yapısal özelliklerine dayanarak imgelemenin nasıl işlendiğini, anımsandığını anlatır. Sözel bilgi görsel bilgi ile verildiğinde öğrenme daha etkili ve verimli duruma gelmektedir (Aldag ve Sezgin, 2003). Yani bir kavramın işitsel ve görsel olarak daha kolay anımsanacağı, bu şekilde de becerileri artırmada etkili olacağı anlamı taşımaktadır. Örneğin, futbol topunu anımsamak ve kavramak için ‘top’ kelimesi ve topun imgesi hafızaya kazınır ve bunlardan biri unutulsa dahi diğeri hatırlanabilir (Paivio, 1986).

1.4. İmgeleme Modelleri

1.4.1. Pettlep Modeli

Motor imgelemeye ait olan bu model, Holmes ve Collins tarafından geliştirilmiştir (Holmes ve Collins, 2001). Bu modelleme çeşidinde yedi unsur bulunmaktadır. Bu model unsurların baş harflerinin birleşiminden oluşturulmuştur. Bu unsurlar şunlardır:

(P) Fiziksel: İmgeleme esnasındaki fiziki çevreyi içermektedir. Sporcular zihinlerinde canlandırdıkları imgelemeler için fiziksel öğelere ihtiyaç duymaktadır (Holmes ve Collins, 2001). Fiziksel ortamdan uzaklaşıldığında sporcu performansında farklılık olduğu ve gerçeğe yakın fiziksel ortamda sporcuların imgeleme görüntülerinin daha etkin olduğu tespit edilmiştir (Gray, 1990).

(E) Çevre: Sporcunun yarışma salonunu imgelemesi, müsabaka esnasındaki videosunu izlemesi veya fotoğraflarını incelemesi şeklinde açıklanır (Weinberg ve Gould, 2015).

(T) Görev: Görevin gerçekleştirilmesinin imgelemesi tamamiyle gerçeğe yakın olmalıdır. Örneğin bir cimnastikçi denge tahtasındaki tüm durumların aynısını taklit etmelidir. Elit sporcunun imgelemesi ile başlangıç düzeyindeki sporcunun imgelemesi farklı olacaktır (Weinberg ve Gould, 2015). Duygu, düşünce ve eylemler sporcuya özgü olmalıdır (Lang vd., 1980).

(T) Zamanlama: İmgeleme gerçekteki zamanla aynı sürede olmalıdır. Örneğin bir buz patencinin geniş rutini 3 dakika sürüyorsa imgeleme de 3 dakika sürmelidir (Holmes ve Collins 2001).

(L) Öğrenme: İmgeleme, sporcunun öğrenme basamaklarını yansıtmalıdır. İmgelemede oluşacak değişiklikler sporcu görevde etkinken gerçekleşmelidir.

Örneğin bir futbol oyuncusu topa baktığı zaman topu sürdüğünü zihinde canlandırabilir. Bu beceriyi öğrendiği zaman rakip oyuncularına bakarak topu sürmeyi gerçekleştirebilir (Weinberg ve Gould, 2015).

(E) Duygu: Sporcunun görevini gerçekleştirip yerine getirdiği zamanki yaşadığı duygular imgelemede kullanılmalıdır. Örneğin, bir futbol oyuncusu yarışmanın galibiyetini belirleyecek bir penaltı atışından önce kendisini endişeli hissedebilir (Holmes ve Collins 2001).

(P) Bakış Açısı: Sporcu kendi yetenekleri doğrultusunda ve kendi tercihinine bağlı olarak içsel ya da dışsal bakış açısını kullanmasıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

1.4.2. Dört ‘N’ Modeline Göre İmgeleme Kullanımı

Munroe vd., (2000) ortaya koydukları görüşte sporcular kendi branşlarında farklı şekilde imgelemeyi dahil etmişlerdir. Bunu anlayabilmek için ise dört soruya cevap verilmesi gerekmektedir.

Ne: Ne imgellersin? (Örneğin; hakem, imgedeki duyular, görsel, işitsel, içsel, dışsal, taraftar) (Munroe vd., 2000).

Nerede: İmgelemeyi nerede kullanırsın? (Örneğin; Antrenmanda veya yarışmalarda) (Munroe vd., 2000).

Neden: İmgelemeyi neden kullanırsın? (Örneğin; Bilişsel ve motivasyonel kullanım için) (Kızıldağ, 2010).

Ne zaman: İmgelemeyi ne zaman kullanırsın? (Örneğin; Yarışmadan önce, rehabilite amaçlı) (Aldemir, 2013).

Abidin (2010) Dört N Modelinin sporcular için imgeleme programının hazırlanmasını etkin kılıp sporcuların becerileri için geliştirilen ölçüklere rehberlik niteliği taşıdığını ifade etmektedir. Elçi (2014)’e göre modelin temel amacı sporcuların kullandıkları imgeleme ile sporu nasıl birleştirdiklerinin değerlendirilmesidir. Modeli destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır (Guillot ve Collet, 2008).

1.4.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Düzey Modeli

Murphy ve Martin (2002) tarafından ortaya konulan model üç düzeyden bahsetmektedir;

1. Düzey: İmgelemenin doğası; İmgelemenin özüne işaret ederken bilişsel ve duyuşsal boyutunu ifade etmektedir.
2. Düzey: Hedefe ulaşmak için imgeleme kullanımı: İmgelemenin sporcular tarafından genel olarak kullanılması ifade edilirken zihinsel olarak imgenin performansa ne gibi katkısı olduğu ile ilgilenilmektedir.
3. Düzey: İmgenin sporcular için ne anlama geldiği: Ahsen (1984) 'in çalışması üzerindeki konuyu genişleterek sporcu için imgenin ne anlama geldiğini Murphy ve Martin (2002) ifade etmiştir. Bir sporcu imgelerken stres ve kaygı duyarken diğer bir sporcu yaptığı imgeleme ile güven duyabilir.

1.4.4. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli (SIAM)

Yetenek gerektiren zihinde canlandırmada, sporda yetenek modeli oluşturulmuştur. Bu oluşturulma yetenek ölçümleri yapılarak sağlanmaktadır (Aldemir, 2013). İmgeleme yeteneği, imgelemeyi canlı yaratma, kontrol edilebilme ile istenilen imgenin denemesini gerçekleştirmek için uygun bir sürede tutabilme yeteneği olarak belirtilmiştir (Morris vd., 2005). Hall (1998)'e göre imgeleme yeteneği, farklı görevleri olanların imgeleme üretme, muhafaza etme kabiliyetine bağlıdır. Yeteneğin gelişmesi için önce yapmak istediği yeteneği zihninde canlandırması gerekir. Duygusal ortamlar yüksek performansı etkileyeceği için bu ortamları zihninde yaşaması etkili olacaktır. Başarılı sporculara baktığımızda özel bir durumun devamını sağlaması için zihinlerinde yeteneğine dair özel bir durum geliştirir (Kızıldağ, 2007).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda, güven, cinsiyet, rekabet seviyesi, yaş ve deneyim gibi kişisel faktörlerdeki değişiklikleri daha fazla araştırmışlardır (Gregg vd., 2010; Cumming ve Williams, 2012; Murphy vd., 2008). Araştırmacılar yaş ile birlikte cinsiyet arasındaki imgeleme yeteneği farklılıklarını da incelemişlerdir. İlk yapılan çalışmalar cinsiyet farkının olmadığını ortaya koymuştur (Gregg ve Hall, 2006; Callow ve Hardy, 2004). Williams ve Cumming (2011)'in yaptığı çalışmada ise erkekler kadınlara göre imgeleme becerileri bakımından daha kolay imgelediklerini belirtmişlerdir.

1.5. Sporda İmgeleme Kullanımları

İmgeleme daha önce deneyim kazanılmış durumları düşünerek planlama olarak değerlendirilebilir. Birey hiç deneyimi olmadığı bir hususa ilişkin, deneyim kazanması için kullanabilir. Bu boyutta, imgeleme psikolojik yönlü olarak bir yetenek biçiminde değerlendirilebilir. Sporda, imgeleme performansını iyileştirmek, uyarılmayı denetim altına almak, endişeyi en aza indirmek için beden çeşitliliğini ve kendine güveni artırmak gibi psikolojik bir kabiliyet olarak sıkça başvurulan bir yöntemdir (Akkarpat, 2014).

Bugünkü dönemde, sporcuların yarışmalara hazırlık için gerçekleştirdikleri fiziksel antrenmanların yanında imgeleme çalışmaları da hayli önem kazanmıştır (Ercan, 2013).

Spor psikologları, zihinsel faaliyetleri, imgeleme ve becerilerin bilinçte canlandırılması olarak, zihinsel kullanım; kullanılan yöntemlerle performans yeteneklerinin artırılmasına özgü çalışmalar olarak, zihinsel hazırlık biçiminde iki ayrı kavram ile ifade etmektedirler (Konter, 1999).

Spor kullanımında, imgeleme faaliyetleri ve spor faaliyetleri sırasında kişiye tesir eden algı, öğrenme, dikkat, stres, motivasyon gibi psikolojik süreçlerin geliştirilmesi amacıyla uygulanan sistematik çabalardır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Morris vd., (2005) egzersiz ve spor amaçlı uygulanan imgeleme çeşitlerini aşağıdaki başlıklarda toplamıştır:

- Beceri Öğrenimi ve Uygulama,
- Taktik ve Oyun Becerileri,
- Yarışma ve Performans,
- Psikolojik Beceriler

1.5.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

İmgelemenin en geniş kullanım alanına baktığımızda spor becerilerinin öğrenilmesi ile çalışılması olduğu görülmektedir. Hentbol da düşerek atışlar, futbolda ayak içi pas, voleybolda smaç, teniste ise servis atışları yeni beceri müktesebatına örnektir (Konter,

1999). Nitekim Demirel (1993)'de yeni bir beceri öğrenilmesinde imgelemeye ihtiyaç duyulmasından bahsetmektedir. Holmes (2002), beceri öğreniminde ve uygulanmasında en yaygın imgeleme türü olduğunu ifade etmektedir. Kızıldağ (2007)'da imgeleme sayesinde sporcuların fiziksel becerilerinin gelişimini desteklediğini düşünmektedir. Ayrıca imgelemeyi, edinilen yetilerin iyileştirilmesi, hatalı olanların düzeltilmesi gibi fiziki düzeltmeler içinde kullanıldığından söz etmektedir. Benzer olarak Anderson ve Williams (1988) imgeleme çalışmalarının becerilerin iyileştirilmesi için uygulanan zihinsel bir yol olduğunu ifade etmektedir. Konter (1999), imgeleme antrenmanların yeni becerilerin kazanılmasıyla birlikte daha önce kazanılan becerilerin sürekliliğini sağlamak için de kullanılabileceğini söylemektedir. Beceri öğrenildikten sonra sporcu istenilen düzeye ulaştığında imgelemeye olan ihtiyaç azalmaktadır (Demirel 1993). Bu noktadan sonra imgeleme yalnızca becerileri istenilen bir düzeyde tutmak için önemli ve gereklidir (Morris vd., 2005). Hataları keşfetmek ve düzeltmek için imgeleme kullanılırken bir sonraki fiziksel faaliyet bölümünden veya müsabaka performansından önce problemi bulmak ve düzeltmek amacıyla beceriyi incelemede uygulanabilir (Demirel 1993).

Beceri öğrenimi ve uygulama yoluyla imgeleme kullanılması, sporcuların alanlarında teknik beceri öğrenmesini sağlar. Ayrıca beceri öğrenimi için öğrenmenin ilk aşaması hareket becerisini özümsemesi, anlamlandırması bilişsel bir basamak olarak belirlenir. Örneğin futbolcular penaltı atışlarında, atletizm branşı olan yüksek atlayıcıların sıçramalarında, golfçüler de kendi atışlarında uygulama yapmadan öğrenebilirler (Gentile, 2000). Bunu da video modelleme ile gerçekleştirebilirler. önce öğreneceği beceriyi izlemesi, beyninde tasarlaması ve bu tasarımları imgelemeye tahvil etmesi o beceriyi kazanmada önemli bir yol kat etmesine ve kazanma sürecini kısaltmasını sağlamaktadır (Konter,1999).

1.5.2. Taktik ve Oyun Becerileri

İmgeleme taktik, teknik ve oyun becerilerini zihinde canlandırma olarak kullanılmaktadır. Taktikler, her spor dalının vazgeçilmez unsurudur. Belirlenen amaçlara ulaşmada ve oyunu kazanmada yapılacak planlar veya yöntemler için etkilidir (Morris vd., 2005). Belirlenen hedeflere ulaşıldığı zaman hissedilecek hislerin oluşmasına yararlı olacaktır (Guillot vd., 2009). Sporcular birbirleri üzerinde üstünlük sağlamak için farklı strateji ve oyun planlarına ihtiyaç duyarlar. Taktiksel beceriler bu

planları içermektedir (Martens, 1987). Takım oyunlarındaki sporcular imgeleme kullanarak takım stratejilerini çalışarak arkadaşlarının alacakları pozisyonlarındaki farkındalıklarını yükseltebilirler (Guillot vd., 2009). Örnek verecek olursak bir futbol defans oyuncusu, süratli ve çok hareketli olan rakibini nasıl durdurması gerektiğini ve ona nasıl üstünlük sağlama gerektğini, bir orta saha oyuncusu ise nasıl pas atacağını, ver-kaçlara girerek kaleye nasıl şut vuracağını, bir forvet oyuncusu ikili mücadele de rakiplerini nasıl geçerek tehlikeli pozisyonlar yaşattığını imgeleyebilir (Konter, 1999). Aynı zamanda sporcular kadar antrenörler de en iyisini yapmak için yeni stratejiler geliştirirler. Stratejinin geliştirilmesi ve uygulanması, takım oyunlarında en çok tercih edilip kullanılan tekniktir (Biçer, 1999). Benzer olarak oyuncuların yanında antrenörlerde farklı rakiplere karşı oyun planları ile birlikte yeni stratejiler geliştirebileceğinden bahsetmektedir (Guillot vd., 2008). Tiryaki (2000)'e göre antrenörler antrenman ve müsabaka sırasında ortaya çıkabilecek problemlerin çözümü için taktik ve oyun becerisine yönelik imgeleme kullanabilir. İleriye yönelik strateji üretirken tüm seçenekleri de göz önünde bulundurmasına olumlu katkı sağladığını ifade etmektedir.

1.5.3. Yarışma ve Performans

Sporcular imgeleme çalışmalarını sadece antrenmanlara yönelik değil yarışma içerisindeki çevresini, başarısını veya müsabaka bitiminden sonrasını zihinde canlandırma amacıyla da kullanabilmektedir (Morris vd., 2005). Örneğin; hokey branşındaki bir kaleci yarışma öncesinde üç oyuncunun hücumu sırasında alabileceği kararları gözden geçirebilir (Weinberg ve Gould, 2007). Ayrıca imgeleme, sporcuları müsabaka sürecine kadar hazırlık çalışmasına hazırlayarak zihinsel tekrar etmelerini sağlamaktadır (Kızıldağ, 2013).

Konter (1999)'a göre sporcular imgelemeyi bir yarışmaya hazırlanmada ya da yarışma sonrasında performansını zihinsel olarak tekrardan canlandırmak için kullanabilir. Sporcular müsabakaya hazırlık periyotlarında kendilerini rahat hissetmeleri ve yarış zamanında oluşabilecek dalgınlığı en aza indirgenmesinde etkili bir yöntem olduğunu, yarış içerisindeki performanslarını zihinsel açıdan canlandırabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca video kullanma modellemesinde olduğu gibi, sporcular performanslarında kusurlu olabilecek teknik yönleri için yoğunluklu olarak imgeleme kullanırlar. Bir sorunun tespiti sağlandığında odak, doğru olan tekniğin fiziksel ile

imgeleme pratiğini içeren düzeltici Şekilde harekete geçmelidir. Uygun stratejinin hem zihin olarak hem de fiziksel denemeleri, sporcuların ileride amaçladıkları gibi performans sergileme ihtimalini arttırabilir (Spittle, 2015). Mortiz vd., (1996) zihinsel olarak yapılan imgelemenin, sporcuların genel stratejileri ve taktikleri, özel kabiliyetleri ve oyun yapısı zihinlerinde canlandırarak, olumlu öz konuŐmanın faydalı ve başarılı kullanımı ile genel performansı yükselttiğini savunmuŐlardır. Fazlası olarak zihinsel imgeleme hislere karşı daha uygun tepkiler vermeye yardımcı olmasıyla birlikte rekabet stresine karşı da başarılı performans geçirilmesi sağlanır.

1.5.4. Sporda Psikolojik Beceriler

İmgelemenin Őimdiye kadar performans ve teknik beceri üzerine söz etmiş olsak da psikolojik değişkenler (kaygı, motivasyon, stres, güven vb.) zerinde de pozitif etkisi oluşturabilir (Morris vd., 2005). zgvenini, motivasyonunu, konsantrasyonunu ve kaygı kontrolünü güçlendirebilir (Konter, 2003). Özgüvenin yükseltilmesiyle duyguların kontrolü gibi psikolojik düzenlemeler sağlanabilir (Kızıldağ, 2007). Aynı zamanda artan kaygı uyarılmıŐlıđını kontrol altına alarak azaltılmasında kullanılabilir. Sporcuda kaygıyı tetikleyen problemlerle baş edilmesini sağlayarak faydalı olabilir (Konter, 2003). Kontrol altına alınan konsantrasyon düzeylerinin korunmasında ve dikkatte oluşabilecek dağınıkların toparlanmasında yardımcı rol üstlenerek gstereklere performansa ilişkin bileŐenleri zihinde canlandırılmasını sağlar (Vurgun, 2010). Antrenörler ve sporcular sadece fiziksel becerilerini iyileştirmek veya geliştirmek için oldukça fiziksel çalışmalara vakit harcarlar. Bu durumdan ötürü psikolojik becerilere az zaman ayırır ya da yok sayarlar. Bunun nedeni ise psikolojik becerilerin nasıl çalışılması gerektiğini bilmediklerinden ya da becerilerin dođuŐtan gelen bir özellik olduğuna inanılmasındır. Bilinmelidir ki psikolojik beceriler geliŐtirebilir ve öğrenilebilir. Fiziksel geliŐimin yanında psikolojik beceriler çalıŐılarak performansın gelişimine katkı sağlanır. Bu katkıyı sağlayan en önemli psikolojik beceri imgeleme becerisidir (Kızıldağ, 2013). Murpy ve Martin (2002)'nin yaptığı araŐtırmalara baktığımızda sporcuların psikolojik düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaŐmıŐtır.

İmgeleme, sporcularda güven duygusunu pekiŐtirerek (Weinberg ve Gould, 2003), z-farkındalığı geliştirir ve en st seviyede performansa ulaŐmasını sağlar. Bu durumdan ötürü sporcuların kendilerini tanımalarını sağlayıp, öz bilinçlerini geliştirir (Feltz ve

Riessinger, 1990). Benzer olarak Konter (1999)' da imgelemenin öz-farkındalık, stres yönetimi, hedef belirleme, odaklanma, özgüven, psiko-enerji yönetimi ve konsantrasyon gibi diğer psikolojik yetilere yardımda bulunduğunu ifade etmektedir.

1.6. İmgeleme ve Kullanım Zamanları

İmgeleme kullanımı sporcuların ihtiyaçlarına ve durumlarına göre değişiklik gösterebilir. Bu ihtiyaçlar ve durumlar aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir;

1.6.1. Antrenman Öncesi ve Sonrası

İmgeleme, antrenman öncesinde, antrenman sırasında ve sonrasında kullanılabilir (Weinberg ve Gould, 2007). Antrenman öncesinde yapılan çalışmalarda, sporcular teknik ve taktik ile birlikte fiziksel uygulamaları da imgeleyebilirler (Konter, 1999). Antrenman sırasında imgeleme, sinir sistemine etki edip uyardığı için ısınma öncesi konsantrasyonu arttırarak, harekete hazır olup zaman açısından tasarrufu sağlar (Biçer, 1997). Antrenman sonrasında ise yapılan uygulamalar, zihinsel ve duygusal anlamda zihinlerinde canlı olduğu için kolay şekilde imgelenebilir (Konter, 1999). Zaman geçmemişken eksiklikler tespit edilir, hataların düzeltilir ve iyileştirilmesine olanak sağlanır (Biçer, 1997). Akkarpart (2014) tarafından yapılan çalışmada, imgeleme çalışmalarından sonra sporcuların serbest atış performanslarında artış olduğu görülmüştür. Böylelikle imgeleme çalışmaları hedeflenen beceriye ulaşılması için oldukça önemlidir (Kızıldağ, 2007). Sporcuların belirlenen hedefe ulaşması imgelemeyi çok daha etkili kılmaktadır (Vealeynad Greenleaf, 2001).

1.6.2. Yarışma/Müsabaka Öncesi ve Sonrası

Yarışmadan önce imgeleme yapılması sporcuyla rahatlatması ile birlikte gevşetir ve mental olarak yarışmaya hazır hale getirir (Biçer, 1997). Ayrıca teknik ile birlikte taktik ve stratejilerin imgelmesi müsabaka öncesi sporcuyla dinamik tutar (Konter, 1999). Yarışma saatinden ne kadar önce imgelemenin yapılacağı sporcudan sporcuya değişim göstermektedir. Bazı sporcular yarışmadan önce imgelemeyi kullanırken bazıları ise bir ya da iki saat öncesine kadar kullanmayı tercih ederler. Müsabaka öncesinde iki ya da 3 defa farklı zaman diliminde 10 dakikalık periyotlarla uygulandığı görülmektedir. Bu zaman dilimlerinde farklı noktalara yoğunlaşılır (Biçer, 1997). Burada mühim olan durum karşılaşma öncesi program içine uygun ve doğru bir şekilde yerleştirilmelidir. Bu, sporcuların isteklerine bağlı olarak zorla yaptırılmamalı, acil

uygulama ve eylemlerden kaçınılmalıdır (Weinberg ve Gould, 2007). Araştırmalarda ve alan yazılarında imgeleme becerisi performansı yükseltmede ve müsabakalara hazır olma konusunda en değerli yeteneklerden biri olarak kabul edilmektedir (Dinçer, 2016).

Yarışmadan sonra ise olaylar ve durumlar taze olduğu için bir sonraki performansa yönelik hareketini daha iyi yapmasını ve konsantre olmasını sağlar. Müsabakadaki başarılı ana yönelik olumlu geribildirim sağlanırken, hatalarda ise yeni yöntem ve strateji geliştirilir (Biçer, 1997). Ancak, hataların üzerinde çok durulmaması önerilir. İmgeleme doğru ve başarılı olacak şekilde zihinde canlandırılarak tamamlanmalıdır. Çünkü imgelemeye baktığımızda doğru hareket programlarının ve bellek kayıtlarının geliştirilmesine yardımcı olduğu görülmektedir (Beşiktaş, 2005). Kızıldağ (2007)' de sporcuların zihinlerinde pozitif imgeleme yaparak başarılı olmalarını sağlayacağı ve imgelemeden yeterli oranda faydalanılarak olumlu imgelemeler ile becerilerini de olumlu etkileyeceğinden söz etmektedir. Taylor ve Shaw (2002)'in golf oyuncularını üzerine yaptığı çalışmayı incelediğimizde imgelem kullanmak oyuncuların performanslarını etkileyeceği gibi negatif imgelemelerin zararlı olduğunu ifade etmektedir.

1.6.3. Yarışma Sırasında

Sporcular imgelemeyi yarışma esnasında veya yarışmanın aralarında kullanabilir. Sahip olduğu yeteneğinin düzeyine göre çalışma yapabilmelidir. İmgelerken bütün duyularını katabilmeli, hissedilmeli ve kontrol etme yeteneği ileri seviyede olmalıdır. Yarışma sırasında meydana gelen olumsuzluklar için zihinde canlandırarak becerilerini kullanabilir. Ayrıca yarışma esnasında müsait olunan tüm durumlarda zihinsel pratikler yapılabilir. Bunun için uygun konsantrasyon düzeyi gerekir (LeBoutillier ve Marks, 2003).

1.6.4. Kritik Durumlarda İmgeleme

Bu imgeleme türü, antrenman veya yarışma esnasında önem arz etmektedir. Serbest atışta, penaltı atışında veya tenisçilerin set sayısı alması ile voleybolcuların maçı alabilmesi gibi durumlarda imgeleme, bireyin bilinç durumunu durulaştırıp tamamen o andaki yapması gereken hareketine odaklanmasını sağlar (Biçer, 1997)

1.6.5. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme

Bu imgeleme türü yolculukta, otobüste, evde yani herhangi bir yerde yapılabilirler. İmgelemeyi antrenman planının herhangi bir modülü gibi düşünölmelidir. İmgelemenin yararlı olabilmesi için alışılğıelmiş ve sürekli olarak yapılmalıdır. Sporcular imgeleme faaliyeti için zaman ve yeri önceden planlamalıdır (Biçer, 1997). Konter (1999)'a göre imgeleme faaliyetlerini kulüplerinde, kamplarında veya onlar için uygun niteliklere sahip herhangi bir mekânda yapılabilirler.

1.6.6. Sakatlık Sonrası Toparlanmada İmgeleme

Sakatlık geçirildikten sonra yararlı rehabilite ile ilgili birden fazla konu vardır. Bunlar; sakat olan bölgeden algıladığımız ağrı ile ilişkili rehabilite sürecine inanma, stresi idare etme, rehabilitasyonu kolaylaştırmak ve eğitim için gereken eylemleri gerçekleştirmeyi içerir. Top örneğini verecek olursak hacmi geniş topu, parlak ve renkli bir top ile hayal ettiğimizde acıyı simgelerken bunu zihnimizde küçölterek rengini soluklaştırıp griye dönmesini sağlayarak ağrı şiddetinin azalmasına yardımcı olunabilir (Papaioannou, 2014)

Beşiktaş (2013)'e göre sakatlanmak spordan uzaklaştırabilir. Bu uzaklaşmada zihinsel çalışmalara yer vererek morallerini yüksek, kendilerini pozitif tutmalarına ve spor ile aralarına soğukluk girilmemesine yardımcı olurlar. Böylece sakatlığın yarattığı depresif duygu durumlarının kısa zamanda atlatılmasına, hızlı toparlanmaya, yaptığı spora daha erken dönmesine yardımcı olur. Benzer olarak Weinberg ve Gould (2007), sakatlığın getirmiş olduğu stres ve kaygıyı hafifletmek için gevşeme teknikleri ile beraber performansın yanında müsabakaya dönüşün duygularını prova etmek için kullanıldığını ifade ederken, Konter (1999)' de sakatlığı takiben toparlanma için kullanılmasından bahsetmektedir. Sakatlık zamanında uygulanan olumlu imgelemenin iyileşme süresini hızlandırdığı kanıtlanmıştır (Leleva ve Orlick, 1991). Ayrıca sporculara öngörülen rehabilitasyonlarını gözlemlemek için rehabilite egzersizlerini başarıyla kullandığını hayal etmek güven sağlayabilir. Sporcunun rehabilite döneminde ağrıyan bölgelerini zihninde canlandırarak o bölgeye kan akışını sağlayabilir ve bu sayede sakatlığın iyi duruma geleceğini imgeleyebilir (Beşiktaş, 2013). Atletlerde görölen sakatlık sonrası spora tekrardan dönüş süresini kısalttığı hatta kas gücü kaybı, kas atrofisi gibi immobilitenin olumsuz sonuçlarının azaltılmasında etken olduğu gösterilmiştir (Gregg vd., 2010).

Literatüre baktığımızda sporcular imgelemeyi birçok amaç için kullanılmaktadır. Performansın artırılması nihai amacıyla, müsabaka esnasında duygu durumlarının düzeltilmesi ve kontrol altına alınması, motor görevlerde uzmanlaşması, oyunun gerektirdiği stratejilerin provasının yapılması veya yaralanmaların onarımı için kullanıldığı görülmektedir (Kornspan, 2009). Altıntaş ve Aklan (2008)'ın yaptığı araştırmada imgelemeyi müsabaka süreci dışında maça hazırlık veya sakatlık döneminde de kullanması gereken bir yöntem olduğu ifade edilmektedir. Sakatlanma durumunda iyileşmenin süresinin kısaltılması, spora dönüşlerinin hızlandırılması ile birlikte ruhsal durumlarının düzelmesi için de gerekli olduğu bilinmektedir. Kaya (2019)'nın lomber spinal cerrahi geçiren bel ağrılı hastalarda motor imgeleme ve ev egzersiz programının erken dönem etkilerinin karşılaştırdığı çalışmasında motor imgeleme ile birlikte ev egzersiz programlarının lomber omurga operasyonu geçiren hastaların ağrı şiddetlerine, psikolojik olarak depresyon ve hareket korkusuna olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Bir futbol maçında her oyuncunun önemli ve farklı rolleri vardır. Oyuncular bu rolleri en iyi şekilde sahaya yansıtmalıdır. Bu doğrultuda birtakım hedefler belirlenmelidir. Mevkisi ve rolleri gereği belirlenen hedefler birbirinden ayrıldığı için farklılık göstermektedir. Nitekim futbola yeni başlayan sporcu ile deneyimli sporcunun hedefleri doğrultusunda farklı becerideki imgelemeyi tercih etmektedir. Literatüre baktığımızda imgeleme çalışmalarını elit düzeydeki sporcuların spor pedagogları eşliğinde yapıldığı görülmektedir. Süper amatör düzeyindeki sporcular ile yapılan imgeleme çalışmalarının sınırlılığından kaynaklı bu çalışmada süper amatör ligi futbolcularının imgelemenin hangi türünü kullandıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Spor psikolojisi alanında imgeleme araştırmalarının sürekli gelişimi açısından önem arz etmektedir.

Araştırma Problemi

Süper amatör ligde oynayan futbolcuların imgeleme tercihleri yaşa, spor yaşına, eğitim durumuna, oynadığı lige ve mevkiye göre değişiklik gösterir mi?

Alt Problemler

1- Süper amatör lig futbol oyuncularının imgeleme yöntemi yaşa göre değişiklik gösterir mi?

2- Süper amatör lig futbol oyuncularının imgeleme yöntemi spor yaşına göre değişkenlik gösterir mi?

3- Süper amatör lig futbol oyuncularının imgeleme yöntemi eğitim durumuna göre değişkenlik gösterir mi?

4- Süper amatör lig futbol oyuncularının imgeleme yöntemi oynadığı lig düzeyine göre değişkenlik gösterir mi?

5- Süper amatör lig futbol oyuncularının imgeleme yöntemi mevkiye göre değişkenlik gösterir mi?

Araştırmanın Hipotezleri

Süper amatör liginde oynayan futbolcuların kullandığı imgeleme yönteminde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Süper amatör liginde oynayan futbolcuların kullandığı imgeleme yönteminde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Süper amatör liginde oynayan futbolcuların kullandığı imgeleme yönteminde spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Süper amatör liginde oynayan futbolcuların kullandığı imgeleme yönteminde mevkiye göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Süper amatör liginde oynayan futbolcuların kullandığı imgeleme yönteminde oynadığı lige göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEMLER

2.1. Evren ve Örneklem

Yapılan bu araştırmanın evrenini Süper Amatör Liginde mücadele eden erkek futbolcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2021- 2022 sezonu Mersin Süper Amatör liginde lisanslı olarak oynayan, düzenli antrenman yapan gönüllü olarak katılan 119 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ve örneklemi oluşturan futbol oyuncularının demografik özellikleri Tablo1’de verilmiştir

Tablo 1 Araştırmaya Katılan ve Örneklemi Oluşturan Futbol Oyuncularının Demografik Özellikleri

Değişken	Açıklama	n	%
Yaş	17-20 yıl	49	41,2
	21-24 yıl	24	20,2
	25-28 yıl	32	26,9
	29-33 yıl	14	11,8
	Toplam	119	100,0
Spor Yaşı	1-8 yıl	41	34,5
	9-12 yıl	41	34,5
	13+ yıl	37	31,1
	Toplam	119	100,0
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	3	2,5
	Lise	74	62,2
	Üniversite	39	32,8
	Lisansüsü	3	2,5
	Toplam	119	100,0
Lig Düzeyi	2.Amatör	5	4,2
	1.Amatör	20	16,8
	Süper Amatör	74	62,2
	Bal Ligi	13	10,9
	Prof. Lig	7	5,9
	Toplam	119	100,0
Mevki	Kaleci	14	11,8
	Savunma	36	30,3
	Orta Saha	51	42,9
	Forvet	18	15,1
	Toplam	119	100,0

Tablo 1.'de araştırmaya katılan ve örnekleme oluşturan futbolcuların demografik özelliklerine göre dağılımı yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere futbolcuların yaş değişkenine göre %41,2'si (n=49) 17-20 yaş yılı aralığında, %20,2'si (n=24) 21-24 yaş yılı aralığında, %26,9'u (n=32) 25-28 yaş yılı aralığında, %11,8'i (n=14) 29-33 yaş yılı aralığında yer almaktadır. Spor yaşı değişkenine göre %34,5'i (n=41) 1-8 yıl aralığında, %34,5'i (n=41) 9-12 yıl aralığında, %31,1'i (n=37) 13+ yıl aralığında yer almaktadır. Eğitim düzeyi değişkenine göre %2,5'i (n=3) ortaokul, %62,2'si (n=74) lise, %32,8'i (n=39) niversite, %2,5'i (n=3) lisansüstü aralığında yer almaktadır. Oynanılan lig düzeyi değişkenine göre %4,2'si (n=5) 2. Amatör, %16,8'i (n=20) 1. Amatör, %62,2'si (n=74) Süper Amatör, %10,9'u (n=13) Bal Ligi, %5,9'u (n=7) Profesyonel Liginde yer aldığı tespit edilmiştir. Mevki değişkenine göre %11,8'i (n=14) kaleci, %30,3' (n=36) savunma, %42,9'u (n=51) orta saha, %15,1'i (n=18) forvet aralığında yer almaktadır.

2.1.1. Veri Toplama Süreci

Sporda İmgeleme leğini uygulamak için takımların antrenörleri ile iletişime geçilerek konu hakkında bilgi verilmiş ve izinleri alınarak randevu oluşturulmuştur. Bazı katılımcılara antrenman öncesinde ölçek uygulatılırken bazılarına müsabaka öncesi veya müsabaka sonrasında uygulatılmıştır. Antrenman ncesi uygulatılma aşamasında antrenmana katılmayan sporcular tespit edildiği için hedeflenen sayıya ulaşamama gibi dezavantaj durum oluşmaktadır. Buna bağlı olarak bazı takımlara müsabaka öncesinde ölçek uygulatılması tercih edilmiştir. Bazı antrenörler ise müsabaka öncesi takımın konsantrasyonunu dağıtacağı endişesiyle müsabaka sonrası uygulanmasını talep etmiştir. Araştırmanın amacına bağlı olarak katılımcılara araştırma konusu ve ölçek hakkında bilgi verilmiş, veri toplama aracını eksiksiz doldurulması istenmiştir.

2.2. Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmada Mersin ilinde Süper Amatör Kümede futbol oynayan oyuncuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi için Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmış olan ‘‘Sporda İmgeleme Envanteri’’ leği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, araştırmaya katılan futbol oyuncularının demografik bilgileri için kişisel bilgi formu hazırlanmış. Bu form kapsamında sporcuların yaşı, spor yaşı, eğitim durumu, lig düzeyi ve mevkileri hakkında bilgi vermeleri istenmiştir.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Araştırmada kullanılan bu ölçeğin orijinalini Hall vd., (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan ölçüm aracıdır (1= tamamen katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılmıyorum, 4= kararsızım, 5= biraz katılıyorum, 6= katılıyorum ve 7= tamamen katılıyorum şeklindedir). Ölçek 5 alt boyuta ayrılmakta olup bu boyutlar “ Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Özel İmgeleme’dir.

Envanterin Türkçeye 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 ustalık’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 yeterli geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu ve bilimsel çalışmalarada kullanılabilirliği açısından sorun teşkil etmeyeceğine karar verilmiştir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Tablo 2 Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri

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

Bilişsel İmgeleme: Bu alt boyuttaki maddeler de oyuna özgü planı öğrenip uygulanması, oluşan hataların düzeltilmesi ve beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamayı sağlayacak bilişsel özellikleri içermektedir.

Örnek Soru: *“Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.”*

Motivasyonel Özel İmgeleme: Bu alt boyuttaki maddeler ile sporcunun performans sonrasını nasıl imgelediği ölçülür.

Örnek Soru: *“Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.”*

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık: Bu alt boyuttaki maddeler sporcuların uyarılmışlık seviyelerini içermektedir.

Örnek Soru: *“Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.”*

Motivasyonel Genel Ustalık: Bu alt boyuttaki maddeler daha yüksek seviyedeki motivasyonel becerileri kapsamaktadır. Ayrıca psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemeyi de içermektedir.

Örnek Soru: *“Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.”*

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi IBM Statical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows, (Ver. 25, New York, ABD) paket programında yapıldı. Sürekli değişkenlere ait verilerde ortalama, standart sapma; kategorik verilerin gösteriminde sayı (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplandı. Verilerin dağılımının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile sınınanmıştır. İekli karşılaştırmalar için Bağımsız Gruplarda T-Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Üç ve üzeri grubun karşılaştırılmasında anlamlı olarak farklı grubu/grupları belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0.05 değeri kabul edilmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3 Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Ort	Ss	Min	Max
Bilişsel İmgeleme	4.93	1.06	1,00	7,00
Motivasyonel Özel İmgeleme	5.59	1.26	1,00	7,00
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	5.03	1.42	1,00	7,00
Motivasyonel Genel Ustalık	5.79	1.33	1,00	7,00

Tablo 3'e göre; Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama motivasyonel genel ustalık ($\bar{x} = 5.79 \pm 1.33$) alt boyutunda; bilişsel imgeleme ($\bar{x} = 4.93 \pm 1.06$) alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutların ortalamaları bu değerler arasında yer almaktadır.

Tablo 4 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması.

	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	17-20	49	4,94	1.15	0.495	696
	21-24	24	4.72	0.97		
	25-28	32	5.01	0.97		
	29-33	14	5.09	1.12		
	17-20	49	5.71	1.38	0.559	0.643
Motivasyonel Özel İmgeleme	21-24	24	5.49	1.30		
	25-28	32	5.65	1.14		
	29-33	14	5.25	1.10		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	17-20	49	5.22	1.47	1.172	0.324
	21-24	24	4.76	1.39		
	25-28	32	5.16	1.34		
	29-33	14	4.56	1.44		
Motivasyonel Genel Ustalık	17-20	49	5.90	1.40	0.517	0.671
	21-24	24	5.55	1.42		
	25-28	32	5.71	1.27		
	29-33	14	6.00	1.08		

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan futbolcuların yaş değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutlarından almış oldukları ortalama puan sonuçları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 5 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının spor yaşına göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	Ort.	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	1-8 yıl ^a	41	4.90	1.16		
	9-12 yıl ^b	41	4.82	1.14	0,280	0,756
	13+ yıl ^c	37	5.09	0.84		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-8 yıl ^a	41	5.69	1.41		
	9-12 yıl ^b	41	5.62	1.28	0,307	0,736
	13+ yıl ^c	37	5.47	1.09		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-8 yıl ^a	41	5.44	1.32		
	9-12 yıl ^b	41	4.78	1.50		
	13+ yıl ^c	37	4.86	1.37		
Motivasyonel Genel Ustalık	1-8 yıl ^a	41	5.82	1.43		
	9-12 yıl ^b	41	5.48	1.53		
	13+ yıl ^c	37	6.10	0.83		

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre alt boyutların incelenmesinde motivasyonel genel uyarılmışlık ($F=2.677$, $p<0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($F=2.206$, $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc testine göre farkın motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunda 1-8 yıl ile 9-12 yıl arasında 1-8 yıl lehine, motivasyonel genel ustalık boyutunda 13 yıl ve üzeri ile 9-12 yıl arasında 13 yıl ve üzeri lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 6 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	Ortaokul	3	5.12	0.68	.086	0.968
	Lise	74	4.92	1.06		
	Üniversite	39	4.91	1.13		
	Lisansüstü	3	5.25	0.16		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Ortaokul	3	6.18	1.24	.232	0.874
	Lise	74	5.60	1.29		
	Üniversite	39	5.54	1.28		
	Lisansüstü	3	5.53	0.41		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Ortaokul	3	6.16	1.44	1.160	0.328
	Lise	74	5.09	1.38		
	Üniversite	39	4.80	1.53		
	Lisansüstü	3	5.58	0.38		
Motivasyonel Genel Uсталık	Ortaokul	3	6.11	1.53	.239	0.869
	Lise	74	5.85	1.30		
	Üniversite	39	5.65	1.44		
	Lisansüstü	3	5.88	0.19		

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutlarından almış oldukları ortalama puan sonuçları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 7 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının lig düzeyine göre karşılaştırılması

	Lig Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	2.Amatör ^a	5	5.38	0.47	2.517	0.045
	1.Amatör ^b	20	4.34	1.51		
	Süper Amatör ^c	74	5.01	0.86		
	Bal Ligi ^d	13	4.79	1.27		
	Prof Lig ^e	7	5.69	0.66		
Motivasyonel Özel İmgeleme	2.Amatör ^a	5	5.68	0.72	,472	0.756
	1.Amatör ^b	20	5.31	1.69		
	Süper Amatör ^c	74	5.70	1.10		
	Bal Ligi ^d	13	5.38	1.55		
	Prof Lig ^e	7	5.65	1.42		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	2.Amatör ^a	5	5.66	1.07		
	1.Amatör ^b	20	4.93	1.52		
	Süper Amatör ^c	74	5.19	1.38		
	Bal Ligi ^d	13	4.63	1.32		
	Prof Lig ^e	7	3.96	1.59		
Motivasyonel Genel Ustalık	2.Amatör ^a	5	5.86	0.69		
	1.Amatör ^b	20	5.13	1.90		
	Süper Amatör ^c	74	5.90	1.19		
	Bal Ligi ^d	13	5.96	1.36		
	Prof Lig ^e	7	6.19	0.50		

Tablo 7'ye göre araştırmaya katılan futbolcuların lig düzeyi değişkenine göre alt boyutların incelenmesinde bilişsel imgeleme ($F=2.517$, $p<0.05$), motivasyonel genel

uyarılmışlık ($F=1.795, p<0.05$) ve motivasyonel genel ustalık ($F=1.594, p<0.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc testine göre farkın bilişsel imgeleme boyutunda profesyonel lig ile 1. Amatör arasında profesyonel lig lehine, süper amatör ile 1. Amatör arasında süper amatör lehine, motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunda 2. Amatör, süper amatör ve prof lig arasında profesyonel lig lehine, motivasyonel genel ustalık boyutunda 1. Amatör ve süper amatör arasında süper amatör lehine olduğu görülmektedir.



Tablo 8 Alt boyutlardan elde edilmiş ölçek puanları ortalamalarının mevkiye göre karşılaştırılması

	Mevki	N	Ort.	Ss	F	p
Bilişsel İmgeleme	Kaleci	14	5.00	0.76	.053	0.984
	Savunma	36	4.89	1.24		
	Orta Saha	51	4.91	1.02		
	Forvet	18	5.02	1.04		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kaleci	14	5.73	1.09	.484	0.694
	Savunma	36	5.38	1.46		
	Orta Saha	51	5.68	1.23		
	Forvet	18	5.26	1.10		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kaleci	14	4.85	1.14	.391	0.760
	Savunma	36	5.05	1.55		
	Orta Saha	51	5.19	1.47		
	Forvet	18	6.35	1.26		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kaleci	14	5.55	0.69	1.126	0.291
	Savunma	36	5.78	1.64		
	Orta Saha	51	5.88	1.30		
	Forvet	18	5.26	1.00		

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutlarından almış oldukları ortalama puan sonuçları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada süper amatör ligde oynayan futbolcuların imgeleme tercihleri yaş, spor yaşı eğitim düzeyi, lig düzeyi ve mevki değişkenleri göz önünde bulundurularak incelenmiştir

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre ortaya çıkan bulgular imgelemenin alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarına ait puan ortalamaları yaşla beraber artış göstermiştir. Yaş arttıkça zihinsel beceriler de artmaktadır. Beşiktaş (2013) zihinde canlandırma konusunda çocukların yetişkinlere göre daha düşük performans gösterdiklerini ispatlayan çalışmaların varlığından bahsetmektedir. Yapılan literatür incelemesinde, çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Orhan (2020) yaptığı analiz sonuçlarına göre yüzücülerin zihinsel antrenman puanları yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark göstermektedir. Bu bulgulara göre 19 yaş ve yüzücülerin 13-15 yaş grubuna göre zihinsel antrenmanda daha ön planda olduklarını söylemiştir. Yaşça büyük sporcuların yarışma veya müsabakalarda kendini daha çok gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özelliklerini ön plana çıkarmak istedikleri, başarıdan dolayı gurur duyma isteği olduğu için başarıya yaklaşma güdülerinin daha yüksek olduğunu ifade etmek mümkündür. Elde edilen veriler ışığında futbolcuların bu iki imgeleme biçimini artan yaşla beraber daha iyi kullanabildiklerini söylemek mümkündür. Ortaya çıkan bu farkın yaşça büyük olan futbolcuların sorumluluk bilincinin ve liderlik özelliğinin genç futbolculara göre daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarına ait puan ortalamaları yaşça küçük olan futbolcularda daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum tecrübe sahibi olmayan yaşça küçük futbolcuların kendilerini gösterme eğilimlerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bizim çalışmamızın bulguları ile benzer bulgular elde eden çalışmalar bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarına ait puan

ortalamalarının yaşla beraber artış gösterdiğini belirtmişlerdir (Kartal, 2017; Yarayan, 2017; Bilgi, 2019). İmgeleme alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yaşla beraber artış gösterdiğini belirten diğer çalışmalarda mevcuttur (Park ve Lovell, 2012; Kumartaşlı vd., 2021; Vurgun, 2010). Ayrıca yaşa göre imgelemenin alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Çil, 2021; Türkçapar ve Çakar, 2021; Seleciler, 2019). Yapılan araştırmada yaşa göre imgelemenin alt boyutları arasında yaşça küçük sporcular lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın çocukluk döneminde oyun sırasında zihinlerinde kurdukları planların geniş ve daha yaratıcı olmasından kaynaklandığı söylenmektedir (Bayrak ve Nacar, 2020). Tekin ve Ulukan (2020) tarafından yapılan araştırmada motivasyonel özel imgeleme alt boyutuna ait puan ortalamasına göre yaşça küçük olan okuların bu imgeleme biçimini daha iyi kullandığı söylenmektedir. Bu durum çalışmamızla çelişki göstermektedir. Diğer çalışmalarda benzer yaş gruplarında farklı bulguların da elde edilebilmesi mümkündür (Şahin, 2014; Yamak, 2019; Ulucan ve Bölükbaşı, 2020; Erdoğan, 2009; Durmaz, 2019; Güvendi ve Bilgin, 2016; Şahinler, 2021; Erdem, 2021; Karademir vd., 2018).

Yapılan çalışmada elde edilen verilere göre spor yaşı ile imgelemenin motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda spor yaşı daha düşük olan futbolcular ile motivasyonel genel ustalık alt boyutunda spor yaşı daha yüksek olan futbolcular lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durum spor yaşı daha düşük olan sporcuların spor yaşı büyük olanlara göre daha tecrübesiz olmasında dolayı müsabakalara eşlik eden duyguları tam olarak kontrol altına alamadıklarını, yaşça büyük olan sporcuların tecrübelerine bağlı olarak kendilerine güvenen, mücadeleye odaklı ve zihinsel yönden güçlü olduğunu söylemek mümkündür. Kolayış vd., (2015) tarafından yapılan araştırmada takım sporu ile ilgilenen kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bu iki imgeleme biçimini artan yaşla beraber daha iyi kullanabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu yönden çalışmamızla paralellik göstermektedir. Literatürde çalışmamızı destekleyen diğer araştırmalar (Atasoy ve Ekiz, 2021; Çil, 2021; Şahinler, 2021; Erdem, 2021; Ağılönü, 2014; Kumartaşlı vd., 2021; Ulucan ve Bölükbaşı, 2020; Savaş ve Yazıcı, 2019) olmasına karşın desteklemeyen (Güvendi ve Bilgin; 2016) çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan

çalışmada spor yaşına göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu farkın spor yaptıkları sürecinde çalışma şekillerinden kaynaklandığı söylenmektedir (Boz, 2019).

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumları ve imgeleme alt boyutları arasındaki veriler incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. İmgelemenin eğitim durumu değişkeni açısından başarısızlıktan kaçınma, güç gösterme ve kendini ifade etme anlamında bir etkisi olmadığını söylemek mümkündür. Farklı eğitim kademelerinde bulunan sporcuların bu duygularla, başarıya giden yolda benzer imgelemeler geliştirdikleri ve zihinsel çalışmalar ile alakalı herhangi bir çalışmaya dahil olmadıklarını söylemek mümkündür. Türkmen (2005) ve Abakay (2010) çalışmaları araştırmamızla çelişmektedir. Türkmen (2005), yüksek öğrenim seviyesine sahip olan sporcuların imgeleme, kişisel yetenek ve becerilerinin yanı sıra, oyun içerisinde taktiksel sistemleri daha iyi uygulama yeteneklerinin gelişmiş olabileceği gibi kendilerini motive etmede kullanacakları yöntemleri belirlemede daha az zorlanacakları ve dolayısıyla imgeleme çalışmaları ile başarı motivasyonlarının daha yüksek olacağını ortaya koymuştur. Başka bir çalışma Abakay (2010) tarafından yapılmıştır. Profesyonel futbolcuların güç gösterme güdüsü alt boyut ortalamalarının dolayısıyla imgeleme düzeylerinin sporcuların öğrenim durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak üzere varyans analizi yapmıştır. Çalışmasının sonucunda, güç gösterme güdüsünün ve imgelemenin sporcuların eğitim durumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Takımların çalışmalarına baktığımızda imgeleme çalışmalarına yer vermediklerini, önceliklerinin sporcuların fiziksel aktivite ve bedensel gücün gelişimine ayırdıklarını bundan ötürü imgeleme hakkında pek bilgi sahibi olmadıkları görülmektedir. Ayrıca tüm eğitim kademelerinde imgeleme çalışmalarına yer verilmemesinden ötürü sporcularda imgeleme bilinci oluşmamaktadır. Araştırmamızı destekleyen çalışmalar (Çil, 2021; Bilgi, 2019.) olmasına rağmen desteklemeyen (Bayrak ve Nacar, 2020; Karademir vd., 2018; Şahin, 2014) çalışmalar da mevcuttur.

Katılımcıların lig düzeyi değişkenine göre elde edilen bulgulara dayanarak imgelemenin bilişsel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Çalışmamızda bilişsel ve motivasyonel genel ustalık düzeyinin profesyonel lig düzeyi lehine sonuçlandığı

görülmüştür. Bu durum lig düzeyi arttıkça sporcuların, spor geçmişinde elde etmiş olduğu başarıların beklentiyi de arttırması bu sebeple futbolcuların bu imgeleme türlerini daha çok kullanması şeklinde yorumlanabilir. Bu beklentiler takımların veya oyuncuların üzerinde baskı oluşturmaktadır. Bu baskıyı azaltmak, olumlu performans sergilemek için futbolcuların oyun stratejileri, planların uygulanması, özel taktik-teknik sorunlar ve beceri gelişiminde imgelemeden yararlandıkları görülmüştür. Literatüre baktığımızda destekleyen çalışmalar (Çil, 2020; Yamak, 2019; Şahin, 2014; Aldemir, 2013) olmasına karşın desteklemeyen (Salmon vd., 1994; Güvendi ve Bilgin; 2016; Vurgun, 2010) çalışmalarda mevcuttur. Diğer yandan motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyinin yaş ve tecrübe olarak düşük olduğu 2. Amatör ligi lehine olduğu görülmüştür. Bu durumun yaşça küçük olan sporcuların kendini kanıtlama çabası, güvende hissetme ile takdir edilme duygularını içselleştirerek yarışmada karşılaşılabilecekleri durumları daha çok hayal etmeleri şeklinde ifade etmek mümkündür. Bu sporcuların deneyimlerinin az olması ve başarısız olmaktan ötürü utanç duygusu yaşamamak adına başarısızlıktan kaçınma güdülerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Daha üst liglerde oynamak isteyen sporcuların imgeleme antrenmanları yapmaları ve bu yeteneklerini geliştirmelerinin onları bir üst seviyeye taşımada önemli bir kriter olacağını söylemek mümkündür.

Araştırma kapsamında sporcuların mevki düzeyi incelendiğinde imgelemenin alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Takımlarda imgeleme çalışmalarına yeteri kadar yer verilmemektedir. Bu da sporcuların imgelemeyi tam anlamda kavrayamadıklarını göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgulara dayanarak bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında forvet mevkinde oynayan futbolcular tarafında kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bu durum skora katkı sağlamada forvet mevkinde oynayan oyunculardan beklenildiği, oyuncularında bu beklentiye göre skor becerisine yönelik stratejiler ve planlar oluşturduğunu söylemek mümkündür. Diğer yandan motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarını, kalecilerin diğer mevki oyuncularına göre daha sık kullandığı görülmüştür. Her futbolcunun yapmış olduğu hatanın ardından hatayı kapatacak başka bir takım oyuncusu olduğu ancak kaleci hatalarının doğrudan müsabakanın sonucu üzerinde etkili olduğundan ötürü kaleciler üzerinde daha fazla baskı oluşturmaktadır. Güvendi ve Bilgin, (2016) tarafından yapılan çalışmada kalecilerin motivasyonel özel

imgeleme alt boyutundaki puan ortalamasının diğer mevkilere gore yuksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum çalışmamızı desteklemektedir. Diğer yandan sporcuların oynadıkları mevkilere gore, zihinsel temel becerilerin ve imgeleme biçimlerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve sporcuların mevkilerine gore değişiklik gosterdiğini destekleyen çalışmalar da (Sangari vd., 2012; Eloff vd., 2011; Andrew vd., 2007) bulunmaktadır. Mevkiye gore imgeleme çalışmaları yok denecek kadar az sayıdadır. Bu sebeple çalışmamız literature katkı sağlayacağı duşunulduğünden onem arz etmektedir.



ÖNERİLER

Bu çalışma, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme düzeyleri tespit edilerek, sonraki çalışmalarda sporcular üzerinde yön gösterici ve kaynak olarak kullanılabilir.

1. Sportif başarı üzerine etkisi düşünüldüğünde, imgeleme çalışmalarına daha fazla yer verilmesi faydalı olabilir.
2. İmgeleme yöntemleri kullanılarak sporcuların motivasyonlarının artırılması ve kaygı düzeylerinin en aza indirgenmesi konusunda çalışmalar sağlanabilir.
3. Futbol branşı için oynanılan mevki açısından imgeleme çalışmaları araştırılarak pozisyon bazında kullanılabilir.
4. Antrenörlerin imgeleme konusunda bilinçlendirilmesi sağlanarak, yaşça küçük sporcuları desteklemesi ve imgeleme çalışmalarını planlaması faydalı olabilir.
5. Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığının işbirliği ile eğitimin her kademesinde ve Beden Eğitimi ve Spor derslerinde imgeleme çalışmalarına yer verilmesi faydalı olabilir.
6. Türkiye Futbol Federasyonunun amatör spor kulüplerini desteklemek amacıyla spor psikologlarının görevlendirilmesi önerilmektedir.

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Ben Koray GÜLER ve Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK, süper amatör liginde futbol oynayan oyuncuların zihinde canlandırmaları konusu hakkında bir araştırma yapıyoruz. Araştırmamızın ismi Süper Amatör Ligi Futbolcularının İmgeleme Becerilerinin İncelenmesidir. Çalışmanın yapılabilmesi için Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul'dan yazılı izin alınmıştır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı talep ediyoruz. Ancak bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu nedenle karar vermeden önce sizi detaylı olarak bilgilendirmek istiyoruz.

Bu araştırmada imgeleme yöntemleri incelenecektir. Bu amaçla anket uygulamaları yapılacaktır. Araştırmaya katılmanız durumunda bu formda yazılı olan iletişim bilgilerinden araştırmacılara ulaşabilir ve çalışmanın her aşamasında çalışma ile ilgili bilgileri alabilirsiniz.

Çalışmaya katılmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırma sonuçlarının doğruluğunu etkileyecektir. Size ait veriler bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı reddetme ve hiçbir neden göstermeksizin, istediğiniz zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırmaya katılmak istemeniz halinde bu formu imzalamanız gerekmektedir. Bu formun bir kopyası size verilecektir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Gönüllünün adı, soyadı:

Adres :
Tel :
İmza :
Tarih :

Sorumlu Araştırmacının adı, soyadı, ünvanı: Dr. Öğretim Üyesi Uğur ÖDEK

Adres : Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Tel
İmza :
Tarih :

Sorumlu Araştırmacının adı, soyadı, ünvanı: Koray GÜLER

Adres : Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Tel :
İmza :
Tarih :

Sayın Katılımcı,

Bu ölçek zihinde yaptığımız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Ölçekte sizin çok nadir veya sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” Tamamen Katılmıyorum, “7” Tamamen Katılıyorum ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da maçtayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Ölçekte doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her maddeye sizin için en doğru yanıtı veriniz.

Teşekkürler**Araştırmacı: Koray Güler**

1.İçinde Bulduğunuz Yaş Aralığı	17-20 () 21-24 () 25-29 () 29-33 () 34 ve üzeri ()
2.Kaç yıldır Spor Yapıyorsunuz	1-4 () 5-8 () 9-12 () 13-16 () 17yıl ve üzeri ()
3.Eğitim Durumunuz	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü()
4.Oynadığınız En Üst Lig	2.Amatör () 1.Amatör () Süper Amatör () Bal Ligi () Prof. Lig ()
5.Oynadığınız Mevkii	Kaleci () Savunma () Orta Saha () Forvet ()

	Sporda İmgeleme Ölçeği	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim	1	2	3	4	5	6	7
4	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimin bir madalya kazandığını 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 hissedirim.	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 kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim	1	2	3	4	5	6	7
15	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 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. ISM. (1984) The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. Journal of mental imagery.
- Akkarpat, İ. (2014) Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara].
- Aktepe, K. (2006) Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Akyüz, O. (2017) İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi.
- Aldag H, & Sezgin ME (2003) Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kurami ve bilissel model. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (Sayı:11, Cilt 11, 121- 135) .
- Aldemir, G.Y. (2013) Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008) Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,6(1), 39-43.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008) Zihinsel antrenman ve yüksek performans, Spormetre, 6(1) :39-43.

- Anderson, M., Williams, M. (1988) A model of stress and injury prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-304.
- Andrew, M., Potgieter, J. C., Grobbelaar, H. V (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. *North-West University*, 29(1), 1 - 14.
- Aslan, V. (2014) Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun].
- Atasoy, M., Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 119-136.
- Atay M. (2005) Çocukluk Döneminde Gelişim. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Barr K, Hall C. (1992) We at Imagery By Roven, *International Journal of sport psychology*, page 23
- Bayrak, E., Nacar, E. (2020). Sporcuların sportif imgeleme düzeylerinin incelenmesi, *Turkish Studies - Social*, 15(1), 125-139. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39249>
- Beşiktaş, M. Y. (2005). Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beşiktaş, M.Y. (2013). Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, T. (1997). Doruk performans. İstanbul: Beyaz
- Biçer T. (1999). Sporda NLP. İstanbul: Beyaz.

- Bilgi F. (2019) Elit Bayan Voleybolcuların İmgeleme Biçimlerinin Belirli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Blair, A., Hall, C. and Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2): 95-101.
- Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Callow, N., ve Hardy, L. (2004). The relationship between the use of kinaesthetic imagery and different visual imagery perspectives. *Journal of sports sciences*, 22(2), 167-177.
- Carlin, J. (2006). Most Bonito, Erişim .The New York Times.21.12.2018,
- Carpenter, E. (1984). Homogenic love, and its place in a free society. Labour Press Society.
- Cashmore E, (2008) Imagery, Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, 2nd ed, Routledge: USA, 222- 224.
- Connaughton, D. ve Hanton, S. (2009). Mental Toughness İn Sport: Conceptual And Practical İssues. In *Advances in applied sport Psychology*, pp. 327-356.
- Cumming J, Hall C, Shambrook C. (2004) The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery. *The Online Journal of Sport Psychology*. 6:52-73.
- Cumming, J., ve Williams, S.E. (2012). Imagery: The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. (pp. 213-232). doi: 10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0011
- Çil, H. (2021). Tekerlekli Sandalye Basketbol Branşı Oyuncularının Sporda İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi (Doctoral dissertation). Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Karabük.
- Demirel, Ö. (1993). Genel Öğretim Yöntemleri. Usem Yayınları. Ankara.

- Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of applied psychology*, 79(4), 481. equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- Durmaz, Ö. (2019). Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Elçi, G. (2014). İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli].
- Eloff, M. Monyeki, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions:: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(Special issue 1), 636-646.
- Ercan, H. Y. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi (2). Ankara: Nobel Yayıncılık, 1-16. Eylül.
- Erdem, A. (2021). Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın).
- Erdoğan, PD.(2009) Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya:12-40.
- Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist*, 18(3), 252-271.

- Feltz, D. L, Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor- skill learning and performance: A meta- analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2: 211- 220.
- 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.
- Fowler, P. (2000). The use of mental imagery to improve sporting performance. Yayınlanmamış Master Tezi, Massey University Master of Arts in Psychology, New Zeland.
- 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.
- Gray,S.(1990). Effect of visuo-motor rehearsal with videotaped modeling on racquetball performance of beginning players. *Perceptual and Motor Skills*,70,379-385
- Gregg, M., ve Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Gregg, M., Hall, C., ve Butler, A. (2010). The MIQ-RS: a suitable option for examining movement imagery ability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 249-257.
- Guillot, A., Collet, C. (2008). Construction Of The Motor İmagery İntegrative Model İn Sport: A Review and Theoretical İvestigations Of Motor İmagery Use. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Guillot, A., Nadrowska, E., ve Collet, C. (2009). Using Motor İmagery To Learn Tactical Movements İn Basketball. *Journal Of Sport Behavior*, 32(2), 189-206.
- Güvendi, B., & Bilgin, U. (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme Ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi Investigate The Relationship Between Imagery And Anxı-Ety In Elite Academy Soccer League. *İmtiyaz Sahibi*, 62.

- Hale BD (1994) Imagery Perspectives and Learning in Sports Performance, In Sheikh AA, Korn ER, (Eds.), Imagery in Sports and Physical Performance Amityville, New York: Baywood Publishing Co. 75- 96.
- Hall, C. R. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. In J.L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 165-172). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire. International Journal of Sport Psychology.
- Hall CR. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 538.
- Hardy L, Jones G, Gould D. (1996) Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers, Chichester, England: John Wiley and Sonsty, p: 69-81.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: some preliminary findings. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 363-373
- Hinshaw, K. E.(1991). The effect of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta-analysis. Imagination, Cognition and Personality, 11: 3-35.
- Holmes, P. and Collins, D. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery. A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. Journal of Applied Sport Psychology, 13(1), 60-83. DOI: 10.1080/10413200109339004
- 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.

- İKizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. (3). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 70.
- Jackson S., Kimiecik J., (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity, In t. S. Horn (ed.), Advances In Sport Psychology. Champaign, Il: Human Kinetics
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Mahmut, A., ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 92-102.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başari motivasyonları arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 41-53.
- Kaya, N. (2019) Lomber spinal cerrahi geçiren bel ağrılı hastalarda motor imgeleme ve ev egzersiz programının erken dönem etkilerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kızıldağ E., Tiryaki ř. (2012) Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 23 (1)
- Kızıldağ, E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıltepe M. (2013), Futbol Kulüpleri için Değerleme Çerçevesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; (3) 77-78.
- 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 yanılığlar ve gerçekler. Ankara: Dokuz
- Korspan, A. (2009). Fundamentals of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E., & Bakır, Ş. (2021) Farklı Branşlardaki Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(1), 136-146.
- Küçük, V. (2009). Futbolda yetenek seçimi. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Merkezi Futbol Eğitim Yayınları.
- Lane, J., F., (1980) Psychology in Sport : Methods and Applications, Minneapolis; Burgess, s 316- 320.
- Lang, P. J., Kozak, M. J., Miller, G. A., Levin, D. N., & McLean Jr, A. (1980). Emotional imagery: Conceptual structure and pattern of somato-visceral response. Psychophysiology, 17(2), 179-192.
- Leboutillier, N. and Marks, D. F. (2003). Mental Imagery and Creativity: A Meta Analytic Review Study. British Journal of Psychology, 94, 29-44.
- Leleva, L., Orlick, T. (1990). Mental links to enhance healing: An exploratory study. The Sport Psychologist, 5, 25-40.
- Lowther, J., & Lane, A. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. Athletic Insight, 4(3), 57-69.
- Mahoney, M. J., & Avenir, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive therapy and research, 1(2), 135-141.
- Martens, R. (1987). Coaches' guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics

- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., ve Vadocz, E. (1996). What Are Confident Athletes Imagining: An Examination Of Image Content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Morris, T., Spittle, M.P. ve Watt, A. (2005). *Imagery in Sport* (1st ed). United States: Human Kinetics.
- Munroe, K. J., Giacobbi Jr., P. R., Hall, C. R. and Weinberg, R. (2000). The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137. DOI: 10.1123/tsp.14.2.119
- Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2005). Now see this: A new vision of exercise imagery. *Exercise and sport sciences reviews*, 33(4), 201-205.
- 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. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4), 486- 494.
- 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.
- Murphy, S., Nordin, S. M. ve Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. *Advances in sport psychology / (eds)T. Horn*, Champaign, IL: Human Kinetics. s. 297-324,463.
- Orhan, E. (2020). Yüzücülerin Zihinsel Antrenman ile Kişilik Özelliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı., Elazığ.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay U., & Dağlıoğlu Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.

- Özerkan KN. (2004) Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, 83.
- Paivio A. (1975). Coding distinctions and repetition effects in memory. *Psychology of Learning and Motivation*, 9:179-215.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.
- Paivio, A. (1986). The role of topic and vehicle imagery in metaphor comprehension. *Communication and Cognition*, 19(3), 367-387.
- Papaioannou AG, Hackfort D. (2014) .Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. Baskı. Routledge.
- Parker, J. K., Lovell, G. P., (1995). ‘‘Age differences in the vividness of youth sport performers’ imagery ability’’, *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 7(1), 1-13
- (2012). Rauscher, H., Gordon L., Shaw., Katherine N., ‘‘Listening to Mozart Enhances Spatial-Temporal Reasoning: Towards a neurophysiological basis’’, *Neuroscience Letters*, 185, 44-47
- 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.
- Pinnuck M. Porter B. (2006). Impact Of On-Field Football Success On The Off-Field Financial Performance Of AFL Football Clubs. *Accounting and Finance.*; 46.499-517
- Russhall BS, Lippman LG (1998) The Role of İmagery in physical performance. *İnternational Journal of Sport Psychology* (57-72).
- Sackett, R. S. (1935). The relationship between amount of symbolic rehearsal and retention of a maze habit. *The Journal of general psychology*, 13(1), 113-130.
- Sadeghi, R., Kazemzadeh, G., & Keshtgar, M. (2010). Diagnostic application of lymphoscintigraphy in the management of lymphoedema. *Hell J Nucl Med*, 13(1), 6-10.

- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116–133.
- Sangari, M., Fotrousi, F. ve Masrour, FF (2012). Kadın milli futbolcularda zihinsel beceri ve rekabet kaygısı arasındaki ilişki. *Dünya Uygulamalı Bilimler Dergisi* , 20 (8), 1175- 1178.
- Savaş, M., & Yazıcı, M. (2019). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin İmgeleme Becerileri İle Sportif Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27:5, 2347-2354. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3769>
- Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A. H., Mansournia, M. A., & Jalali-Ghomi, M. (2012). The effect of an ecological imagery program on soccer performance of elite players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 81.
- Seleciler, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Simon J. (2000). Doing Imagery in the Field. In *Doing Sport Psychology*, ed. Andersen MB, p.77-92. Champaign,IL: Human Kinetics.
- Smith, L.H., Kays, T.M. (2010). *Sports psychology for dummies*. Mississauga, ON: J. Wiley & Sons Canada.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., ve Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 124-145.
- Solberg H, Arne C. Gratton, (2004), “Would European Soccer Clubs Benefit From Playing in a Super League?”, *Soccer and Society*, Vol. 5, No: 1, London.:(5) no.1.61-81.
- Solso, R.L. (1991). *Cognitive Psychology* (3rd edition). Allyn and Bacon, Boston USA.

- Sosovec LG (2004). Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer, Master Thesis, South Dakota State University
- Soygüden A. (2016). Profesyonel futbol kulüplerinin gelir kaynaklarının incelenmesi. Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(4), 21-35.
- Spittle M. (2015). Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13: 304-305.
- Suinn R.M. (1984). Visual motor behavior rehearsal: The basic technique. Scandinavian Journal of Behavior Therapy, 13(3), 131-142.
- 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.A., & Shaw, D.F. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance. Journal of Sports Sciences, 20, 607-613
- Taylor J, Wilson G. (2005). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics, 119-132.
- Tekin, M., & Ulukan, M. (2020). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Turkish Studies, 15, 4.
- Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (1998). Anxiety–performance relationship in cricketers: Testing the zone of optimal functioning hypothesis. Perceptual and Motor Skills, 87, 675–689.
- Tiryaki Ş. (2000). Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama (s. 59-81). Ankara: Eylül.
- Tuğlu Ş. (2020). Spor Toto Süper Ligde Futbolcuların Penaltı Atışlarında Baskı Unsurlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Türkçapar, Ü., & Çakar, A. (2021) Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 329-338.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel Erkek Futbolcular ile Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uğur Y. (2016). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu
- Ulucan, H., ve Bölükbaşı, T. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yaralanmalarındaki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Vealey RS., Greenleaf CA. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed., ed.J.M. Williams, Mountain, 247-288.
- 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.
- Weinberg RS, & Gould D (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 280- 283
- Weinberg RS, Gould D (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 3th ed, Champaign, IL:Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (7rd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- White A, Hardy C. (1998). An in-depthanalysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeistsandartisticgymnasts. *The Sport Psychologist* 12: 387-403.

- Williams, S. E., ve Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416-440.
- Yamak, B., (2018) ‘‘Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması’’, *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62. Yarayan, Y. E., Ayan, S., ‘‘Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi’’, *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Yarayan, Y. E. (2017). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yarayan, Y. E. & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1416-1422.
- Yılmaz, O. (2017). Çocuklarda motor beceri ve imgeleme çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli).