



**Araştırma Makalesi**

**Künye:** Bozdağ, B. & Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(1).

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME KULLANIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>, Murat ERGİN<sup>2</sup>

### ÖZ

Sporcunun performansı ve başarısı üzerinde etkili olan önemli unsurlardan biri de zihinsel becerisidir. Bu doğrultuda araştırmanın genel amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerini incelemek ve çeşitli değişkenlerle karşılaştırmaktır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Halll vd. (1998) tarafından geliştirilen ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Ölçek 21 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans, yüzde, t-Testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve spor branşı değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaş değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme alt boyutu dışında diğer alt boyutlar ve genel envanter puanında 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarının 18-21 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu; spor yaşı değişkenine göre ise 3-5 yıl spor yapan katılımcıların puan ortalamalarının diğer katılımcılara kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İmgeleme, Spor, Performans, Öğrenci.

## INVESTIGATION OF THE IMAGINATION USAGE LEVELS OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

### ABSTRACT

One of the important factors affecting the performance and success of the athlete is his/her mental skills. In this direction, the general purpose of this study is to examine the imagination usage levels of the students of the faculty of sports sciences and compare them with different variables. As a data collection tool, the studies of Hall et al. (1998) "Imagination Inventory in Sports" which was adapted into Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012), was used. The scale consists of 21 questions and 4 sub-dimensions. The analysis of the data was made with the SPSS 22.0 package program and descriptive statistics frequency, percentage, t-Test and ANOVA tests were used. According to the findings obtained as a result, no significant difference was determined among the participants in terms of gender and sports branch variables. According to age variables except motivational special imagination sub-dimension other sub-dimensions and in the general inventory score, the age groups of 22-25 and 26 and above have significantly higher scores than the 18-21 age group: According to the sports age variant, it was concluded that the average scores of the participants who have been doing sports for 3-5 years are significantly lower than the other participants.

**Keywords:** Imagination, Sport, Performance, Student.

### GİRİŞ

Sporcu denildiğinde akla güçlü ve atletik görünümlü, tarihte iz bırakmış figürlerin gelmesi doğal karşılanacaktır. Peki, bu figürler zihinlerde bu kadar yer etmeyi neye borçlular?

<sup>1</sup> Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat.  
0000-0003-3657-4359

<sup>2</sup> Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray.  
0000-0001-6188-0492

Bu etkiyi büyük ölçüde sportif başarılarına borçlu olduklarını söylemek yanlış olmayacaktır. Sportif başarılarını neye borçlu oldukları sorulduğunda ise muhtemelen çoğu insan bu başarıyı antrenmanlarda çok çalışmalarına bağlayacaklardır. Spora dışardan bakan insanların yanıldıkları ya da göremedikleri önemli husus, başarıların fiziksel antrenmanların yanı sıra bir o kadar da zihinsel antrenmanlarla ilgili olduğudur.

Sporculara yönelik imgeleme, konsantrasyon ve gevşeme becerileri gibi psikolojik hizmetler sağlama konusunda yaşanan patlamanın tohumları 1950'den 1980'e kadar olan dönemde ekilmiştir (Landers, 1995). Soğuk Savaş sonrasında spordaki rekabete verilen gerek siyasi gerek sosyal önem spor psikolojisinin popüleritesini artırmış ve akademik gelişimini ilerletmiştir (Gee, 2010). Bu gelişmelerin ardından zihinsel gücün de başarıda fiziksel güç kadar önemli bir faktör olduğunu söylemek yalnızca doğruların ifadesi olarak yorumlanabilir. İlgili literatür incelendiğinde zihinsel yetenek ve becerilerin sporcuların başarısında oldukça etkili olduğunu belirten çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Choi, Choi, Nam, Cho, Hwang ve Kwon, 2010; Kulak, Kerkez ve Aktaş, 2011; Mizuguchi, Nakata, Uchida ve Kanosuel, 2012; Slimani, Tod, Chaabene, Miarka ve Chamari, 2016; Bozdağ 2020). Bu araştırmalar referans alındığında imgeleme ve diğer zihinsel becerilerin geliştirilmesinin başarının önemli parçalarından olduğu söylenebilir. Nitekim Altıntaş ve Akalan (2008) zihinsel antrenmanın sporcunun performansını artırmada önemli bir güce sahip olduğunu ifade etmiştir. Zihinsel antrenman beyinde imgeleme yapma, yani oyun içindeki durumunu hayal etme becerisidir (Akandere, Aktaş ve Er, 2018). Buradan hareketle imgelemenin zihinsel antrenmanın en önemli parçalarından biri olduğu kabul edilebilir.

McAvinue ve Robertson (2008) motor imgeleme kavramını şahsın hareketi kendi bakış açısından zihninde canlandırması şeklinde tanımlamıştır. Mental uygulamalar ve imgelemenin farklı disiplinlerde de uygulandığı (Aleman, Nieuwenstein, Böcker ve De Haan, 2000; Cocks, Moulton, Luu, ve Cil, 2014; Keller, 2012) bilinse de odaklandığı temel alan sporcuların performansı olmuştur (Weinberg, 2008). Literatür incelendiğinde araştırmacıların farklı spor branşlarına yönelik yaptıkları araştırmalarda imgelemenin sporcuların performanslarını geliştirdiğini rapor ettikleri görülmektedir (Nagar ve Noohu, 2014; Post, Muncie ve Simpson, 2012; Post, Mullins ve Wrisberg 2010; Robin, Dominique, Toussaint, Blandin, Guillot ve Her, 2007; Aktaş Üstün ve Üstün, 2020).

Spor psikolojisi alanının gelişmesiyle birlikte bir spor müsabakası için zihinsel olarak hazırlanmanın, fiziksel olarak hazırlanmak kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüzde başarılı profesyonel sporcuların spor psikologlarıyla çalıştıkları ve kendilerini yarışmalara mental olarak da hazırladıkları bilinmektedir. Zihinsel hazırlık modern spor çağının

gereklerinden biri haline gelmiştir. Ülkemizde de kulüplerin ve sporcuların çağa ayak uydurmalarının başarı açısından artan bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Sporculara imgeleme gibi zihinsel antrenmanın önemli parçalarından birinin öğretilmesi fiziksel hazırlığın yanı sıra sportif başarının bir diğer temel bileşeni olan zihinsel hazırlığında gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir. Bütün bu durumlar göz önüne alındığında sporcuların imgeleme becerilerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi başarıyı artırmada önemli bir adım olarak görülmektedir. Bu bağlamda, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcu öğrencilerin imgeleme becerilerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Büyüköztürk vd. (2019) tarama araştırmasını bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalar olarak tanımlamışlardır. Karasar (2008) ise tarama modellerini geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları olarak ifade etmiştir.

### Araştırmanın Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören tenis, güreş, yüzme ve futbol branşlarından 119 kadın 126 erkek olmak üzere toplam 245 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 1'de öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	119	48.6
	Erkek	126	51.4
Spor Branşı	Futbol	110	44.9
	Güreş	61	24.9
	Yüzme	34	13.9
	Tenis	40	16.3
Yaş	18-21 yıl	110	44.9
	22-25 yıl	108	44.1
	26 yıl ve üzeri	27	11.0
Spor Yaşı	1-3 yıl	44	18.0
	3-5 yıl	44	18.0
	5-7 yıl	50	20.4
	7 yıl ve üzeri	107	43.6
	Toplam	245	100

Tablo 1’de öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımlarına bakıldığında, 119 (%48,6) kadın öğrenci ve 126 (%51,4) erkek öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin branşlarına göre dağılımları incelendiğinde 110 futbol (%44,9), 61 güreş (%24,9), 34 yüzme (%13,9), 40 tenis (%16,3) branşına sahip öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, 18-21 yaş grubunda 110 (%44,9) öğrenci, 22-25 yaş grubunda 108 (%44,1) öğrenci ve 26 ve üstü yaş grubunda 27 (%11,0) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin spor yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, 1-3 spor yaş düzeyine sahip olan 44 (%18,0) öğrenci, 3-5 spor yaş düzeyine sahip olan 44 (%18,0) öğrenci, 5-7 spor yaş düzeyine sahip olan 50 (%20,4) öğrenci, 7 ve üstü spor yaş düzeyine sahip olan 107 (%43,6) öğrenci bulunmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak; Hall vd. (1998) tarafından geliştirilen ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen Sporda İmgeleme Envanteri ve katılımcıların cinsiyet, spor branşı yaş, spor yaşı gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, spor branşı, yaş, spor yaşı gibi özelliklerinin belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

**Sporda İmgeleme Envanteri:** Envanter 4 alt boyuttan (bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmışlık ve motivasyonel genel-ustalık) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Bilişsel imgeleme alt boyutu cronbach alpha değeri .81, motivasyonel özel imgeleme alt boyutu cronbach alpha değeri .80, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu cronbach alpha değeri .71 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu cronbach alpha değeri .59 olarak bulunmuştur. Sporda İmgeleme Envanteri’nin genel cronbach alpha değeri ise .86’dır. Mevcut araştırma için ise bu değerler sırasıyla .89, .89, .83, .79 ve .94 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 2.** Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Maddeler
Bilişsel İmgeleme	9	1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15
Motivasyonel Özel İmgeleme	5	3, 6, 8, 10, 20
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	4	11, 12, 17, 19
Motivasyonel Genel-Ustalık	3	16, 18, 21

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği basıklık ve çarpıklık değerlerinden anlaşılmış ve parametrik testler tercih edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları +2 ile -2 aralığında ise normallik varsayımı kabul edilebilir (Field, 2009). Cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem *t*-testi (Independent Samples *t* Test) kullanılırken diğer değişkenler için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) tercih edilmiştir. Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak alınmıştır.

### BULGULAR

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda değişkenlere ilişkin elde edilen veriler tablolar halinde sunulacaklardır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine göre Sporda İmgeleme Envanterinin alt boyutları ortalamalarının Bağımsız Örneklem *t* Testi ile karşılaştırılması Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sporda İmgeleme Envanteri Puanlarının *t* Testi ile Karşılaştırılması (n=245)

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	119	5,34	1,06	243	,836
	Erkek	126	5,30	1,27		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	119	5,53	1,43	243	,846
	Erkek	126	5,57	1,53		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	119	5,22	1,38	243	,066
	Erkek	126	4,87	1,50		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	119	5,60	1,25	243	,458
	Erkek	126	5,47	1,54		
Sporda İmgeleme Toplam	Kadın	119	5,40	1,05	243	,557
	Erkek	126	5,31	1,29		

( $p < 0.05$ )

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre katılımcılar arasında sporda imgeleme envanteri puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığına göre Sporda İmgeleme Envanterinin alt boyut puanlarının ortalamasının Tek Faktörlü Varyans Analizi testi ile karşılaştırılması Tablo 4'te gösterilmiştir.



**Tablo 4.** Katılımcıların Yaşa Göre Sporda İmgeleme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	18-21 <sup>a</sup>	110	5,07	1,34	6,51	<b>,002*</b>
	22-25 <sup>b</sup>	108	5,44	,95		
	26 yıl ve üzeri <sup>b</sup>	27	5,89	,98		
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	18-21 <sup>a</sup>	110	5,44	1,72	1,35	,259
	22-25 <sup>a</sup>	108	5,55	1,26		
	26 yıl ve üzeri <sup>a</sup>	27	5,97	1,22		
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	18-21 <sup>a</sup>	110	4,51	1,58	14,86	<b>,000*</b>
	22-25 <sup>b</sup>	108	5,47	1,20		
	26 yıl ve üzeri <sup>b</sup>	27	5,50	1,08		
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	18-21 <sup>a</sup>	110	5,24	1,65	5,17	<b>,006*</b>
	22-25 <sup>b</sup>	108	5,69	1,07		
	26 yıl ve üzeri <sup>b</sup>	27	6,08	1,26		
<b>Sporda İmgeleme Toplam</b>	18-21 <sup>a</sup>	110	5,07	1,37	6,75	<b>,001*</b>
	22-25 <sup>b</sup>	108	5,51	,89		
	26 yıl ve üzeri <sup>b</sup>	27	5,86	1,06		

\*p&lt;.05 / b&gt;a

Tablo 4 incelendiğinde Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutu dışında diğer alt boyutlar ve genel envanter puanında 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarının 18-21 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin spor branşına göre Sporda İmgeleme Envanterinin alt boyut puanlarının ortalamasının Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi ile karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Spor Branşına Göre Sporda İmgeleme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

	Spor Branşı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	Futbol	110	5,26	1,39	,530	,662
	Yüzme	61	5,30	,81		
	Güreş	34	5,32	1,28		
	Tenis	40	5,53	,88		
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	Futbol	110	5,71	1,52	1,154	,328
	Yüzme	61	5,35	1,42		
	Güreş	34	5,64	1,46		
	Tenis	40	5,33	1,49		
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	Futbol	110	4,77	1,53	2,383	,070
	Yüzme	61	5,26	1,33		
	Güreş	34	5,19	1,43		
	Tenis	40	5,32	1,33		
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	Futbol	110	5,56	1,70	,288	,834
	Yüzme	61	5,43	1,04		
	Güreş	34	5,46	1,42		

	Tenis	40	5,67	,89		
	Futbol	110	5,32	1,39		
<b>Sporda İmgeleme Toplam</b>	Yüzme	61	5,32	,83	,176	,913
	Güreş	34	5,39	1,29		
	Tenis	40	5,46	,89		

(p&lt;0.05)

Tablo 5 incelendiğinde spor branşına göre katılımcılar arasında Sporda İmgeleme envanteri puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Araştırmaya katılan bireylerin spor yaşına göre Sporda İmgeleme Envanterinin alt boyut puanlarının ortalamasının Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi ile karşılaştırılması Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Spor yaşına Göre Sporda İmgeleme Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

	Spor yaşı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
<b>Bilişsel İmgeleme</b>	1-3 <sup>b</sup>	44	5,51	,82	8,595	<b>,000*</b>
	3-5 <sup>a</sup>	44	4,56	1,71		
	5-7 <sup>b</sup>	50	5,32	,91		
	7 yıl ve üstü <sup>b</sup>	107	5,55	1,01		
<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	1-3 <sup>a,b</sup>	44	5,39	1,52	4,690	<b>,003*</b>
	3-5 <sup>a</sup>	44	4,90	1,98		
	5-7 <sup>b</sup>	50	5,63	1,18		
	7 yıl ve üstü <sup>b</sup>	107	5,85	1,26		
<b>Motivasyonel Genel Uyarılmışlık</b>	1-3 <sup>b</sup>	44	5,28	1,15	2,878	<b>,037*</b>
	3-5 <sup>a</sup>	44	4,51	1,88		
	5-7 <sup>a,b</sup>	50	4,97	1,47		
	7 yıl ve üstü <sup>b</sup>	107	5,19	1,30		
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	1-3 <sup>b</sup>	44	5,52	1,15	6,040	<b>,001*</b>
	3-5 <sup>a</sup>	44	4,78	1,84		
	5-7 <sup>b</sup>	50	5,58	1,27		
	7 yıl ve üstü <sup>b</sup>	107	5,82	1,25		
<b>Sporda İmgeleme Toplam</b>	1-3 <sup>b</sup>	44	5,44	,93	7,053	<b>,000*</b>
	3-5 <sup>a</sup>	44	4,66	1,69		
	5-7 <sup>b</sup>	50	5,37	,97		
	7 yıl ve üstü <sup>b</sup>	107	5,59	,997		

Tablo 6 incelendiğinde, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutları ve Sporda İmgeleme toplam puanlarında 1-3, 5-7 ve 7 ve üzeri yıldır spor yapan sporcuların

puanlarının 3-5 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ise 5-7 ve 7 ve üzeri yıldır spor yapan sporcuların puanlarının 3-5 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda ise 1-3 ve 7 ve üzeri yıldır spor yapan sporcuların puanlarının 3-5 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmaya 119'u kadın 126'sı erkek olmak üzere toplam 245 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Sporda İmgeleme envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak erkek öğrencilerin Sporda İmgeleme toplam puan ortalamalarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; Doğan (2019)'ın kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerini karşılaştırdığı çalışmasında, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Seleciler (2019)'in halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme düzeylerini incelediği çalışmasında Sporda İmgeleme Eğilimi ölçeğinin Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit etmiş "Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)" ölçeğinin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017)'nin sporcularının imgeleme kullanımlarını araştırdıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Kızıldağ (2007)'in farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimlerini incelediği çalışmasında sporcuların Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarındaki ortalama puanları arasında kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın Çelik ve Güngör (2020)'ün spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel eğitim becerilerini inceledikleri çalışmalarında Zihinsel Performans Becerileri alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yine Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014) erkeklerin lehine bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçların sebebinin, çalışma grubundaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşına göre Sporda İmgeleme Envanteri puan ortalamaları incelendiğinde, Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında ve Sporda İmgeleme toplam puan ortalamasında 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarının 18-21 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Seleciler (2019)'in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada,



yaş değişkeni ile imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Parker ve Lovell (2012)'in yaş gruplarının imgeleme biçimlerini araştırdığı çalışmasında; 20-21 yaş grubundaki sporcuların 12-13 yaş grubundaki sporculardan daha yüksek imgeleme puanına sahip olduğunu belirtmiştir. Kartal vd. (2017)'nin Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımlarını inceledikleri çalışmalarında, yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ama bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi yaşça büyük olan sporcuların maç deneyimlerinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların spor branşına göre sporda imgeleme envanteri puan ortalamaları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karademir, Türkçapar, Açık ve Eroğlu (2018)'nin sporcuların hayal etme biçimlerini inceledikleri çalışmalarında, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında futbol ve atletizm; Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutlarında ise hentbol ve tenis sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç mevcut araştırmaya katılan sporcuların yarışma düzeylerinin (elit olmayan sporcular) benzer olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların spor yaşına göre Sporda İmgeleme Envanteri puan ortalamaları incelendiğinde, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutları ve Sporda İmgeleme toplam puanlarında 1-3, 5-7 ve 7 ve üzeri yıl spor yapan sporcuların puanlarının 3-5 yıl spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda ise 5-7 ve 7 ve üzeri yıldır spor yapan sporcuların puanlarının 3-5 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda ise 1-3 ve 7 yıl ve üzeri yıldır spor yapan sporcuların puanlarının 3-5 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karademir vd. (2018)'nin sporcularda hayal etme biçimlerinin inceledikleri çalışmalarında, spor yaşı 7 yıl ve üzeri olan sporcuların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ağılönü (2014)'nün farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmasında Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutları ve Motivasyonel Genel Ustalık puan ortalamaları ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın Güvendi ve Bilgin (2016)'in elit akademi ligi futbolcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, Spor Yaşı ile İmgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ışığında; zihinsel

antrenman becerilerinin kullanımına yönelik bir eğitim programları hazırlanabilir ve farklı bir örneklem grubuyla sporcuların düşüncelerini de kapsayan boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

## KAYNAKLAR

1. **Ağlönü, Ö.** (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
2. **Akandere, M., Aktaş, S. & Er, Y.** (2018). Zihinsel antrenman ve spor. In T. Çağlar (Ed), Türkiye Barolar Birliği Spor Hukuku Kurulu Özdemir Özok Armağanı, Ankara: Türkiye Barolar Birliği.
3. **Aktaş Üstün, N. & Üstün, Ü. D.** (2020). Kadın voleybolcularda stres yönetiminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(3), 128-135.
4. **Aleman, A., Nieuwenstein, M. R., Böcker, K. B. & De Haan, E. H.** (2000). Music training and mental imagery ability. *Neuropsychologia*, 38(12), 1664-1668.
5. **Altıntaş, A. & Akalan, C.** (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
6. **Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F.** (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem.
7. **Bozdağ, B.** (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78.
8. **Choi, J. H., Choi, Y., Nam, K. S., Cho, I. S., Hwang, Y. T. & Kwon, Y. H.** (2010). Effect of mental training on the balance control ability of healthy subjects. *Journal of Physical Therapy Science*, 22(1), 51-55.
9. **Cocks, M., Moulton, C. A., Luu, S. & Cil, T.** (2014). What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*, 71(2), 262-269.
10. **Çelik, O. B., & Güngör, N. B.** (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9, 888-929.
11. **Doğan, E.** (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
12. **Field, A.** (2009). *Discovering statistics using SPSS (Third Edition)*. London: SAGE Press.
13. **Gee, C. J.** (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behavior modification*, 34(5), 386-402.
14. **Güvendi, B. & Bilgin, U.** (2016) Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 7,62-82
15. **Habacha, H., Molinaro, C. ve Dosseville, F.** (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3): 313-323.
16. **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*, 29, 73-89.
17. **Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. & Eroğlu, H.** (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
18. **Karasar, N.** (2008). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
19. **Kartal, Z., Güvendi, B., Türksöy, A., Altıncı, E. E.** (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları

- arasındaki ilişki. İÜ Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 41-53.
20. **Keller, P. E. (2012).** Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252(1), 206-213.
21. **Kızıldağ, E. (2007).** Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
22. **Kızıldağ, E. & Tiryaki, M. Ş. (2012).** Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
23. **Kulak, A., Kerkez, F. İ. & Aktaş, Y. (2011).** Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
24. **Landers, D. M. (1995).** Sport psychology: The formative years, 1950–1980. *The Sport Psychologist*, 9(4), 406-417.
25. **McAvinue, L. P. & Robertson, I. H. (2008).** Measuring motor imagery ability: a review. *European Journal of Cognitive Psychology*, 20(2), 232-251.
26. **Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y. & Kanosue, K. (2012).** Motor imagery and sport performance. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 1(1), 103-111.
27. **Nagar, V. & Noohu, M. M. (2014).** The effect of mental imagery on muscle strength and balance performance in recreational basketball players. *Medicina Sportivâ*, 10(3), 2387-2393.
28. **Parker, J. K & Lovell, G. P. (2012).** Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 7(1), 1-13.
29. **Post, P., Muncie, S. & Simpson, D. (2012).** The effects of imagery training on swimming performance: An applied investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 323-337.
30. **Post, P., Wrisberg, C. & Mullins, S. (2010).** A field test of the influence of pre-game imagery on basketball free throw shooting, *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5(1), 1-15.
31. **Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A. & Her, M. L. (2007).** Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-186.
32. **Seleciler, C. (2019).** Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
33. **Slimani, M., Tod, D., Chaabene, H., Miarka, B. & Chamari, K. (2016).** Effects of mental imagery on muscular strength in healthy and patient participants: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 434-450.
34. **Weinberg, R. (2008).** Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21.