

# 2013- 2023 Yılları Arası Sporda İmgeleme Kullanımı Alanında Yapılan Çalışmaların İncelenmesi

Özge FAZLIOĞLU <sup>1A</sup>, Zeynep İnci KARADENİZLİ <sup>2B</sup>

<sup>1</sup> Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Düzce, TÜRKİYE

<sup>2</sup> Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Düzce, TÜRKİYE

**Sorumlu Yazar:** Zeynep İnci Karadenizli: e-mail: incikaradenizli@duzce.edu.tr

**Çıkar Çatışmaları:** Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

**Telif Hakkı ve Lisans:** Dergide yayın yapan yazarlar, CC BY-NC 4.0 kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif hakkını saklı tutar.

**Etik Beyanı:** Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

A: Orcid ID: 0009-0003-4720-5863 B: Orcid ID: 0000-0002-9159-999X

## Özet

Bu araştırmanın amacı, 2013-2023 yılları arasında sporda imgeleme alanında yapılan akademik çalışmaların derlenerek, gelecekte yapılacak olan çalışmalara yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda yapılan makale ve tez çalışmaları incelenmiştir. Sporda İmgeleme alanında yapılan çalışmalar araştırılırken Google Akademik, Akademia, Dergi park, YÖK tez veri tabanları kullanılmıştır. Tarama yapılırken 3 farklı anahtar kelime kullanılarak erişime açık makaleler incelenmiştir. Çalışmalarda elde edilen verilere göre Sporda İmgeleme ile ilgili 17 olumlu, 3 olumsuz ya da nötr çalışmaya ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Spor, İmgeleme, Sporda İmgeleme

**Analysing the studies on the use of imagery in sport between the years 2013- 2023**

## Abstract

The aim of this research is to compile the academic studies conducted in the field of imagery in sport between 2013-2023 and to help future studies. For this purpose, articles and thesis studies were analysed. Google Scholar, Akademia, Dergi park, YÖK thesis databases were used while researching the studies in the field of Imagery in Sport. While scanning, articles open to access were examined by using 3 different keywords. According to the data obtained in the studies, 17 positive, 3 negative or neutral studies on Imagery in Sport were found.

**Keywords:** Sport, Imagery, Imagery in Sport

## GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında sıklıkla kullanılan imgeleme, birçok sporcunun antrenman, müsabaka ve antrenman dışı ortamlarda kullandığı, antrenörler ve diğer bireyler tarafından da sıklıkla tercih edilen psikolojik bir yöntemdir. İmgeleme, sporda başarıyı sağlayan tamamlayıcı bir psikolojik beceri olarak görülmektedir. İmgeleme, zihinsel bir süreç olan, zihnimizde görsel veya duygusal bir şekilde canlandırdığımız hayali veya gerçek olan durumları ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. İmgelemenin temelinde zihinsel görüntülerin oluşturulması ve bu görüntülerin zihinsel bir tasarım sürecine bağlı olarak gerçekleştirilmesi vardır. İmgeleme, fiziksel ve psikolojik becerilerini geliştirmek isteyen sporcular imgeleme çalışmalarına başvururlar. İmgeleme kullanımları genellikle özgüven oluşturmak, konsantrasyonu artırmak, duygusal tepkileri kontrol altında tutmak, sportif becerileri/stratejileri anlama ve geliştirme, ağrı ve sakatlıkla başa çıkmak ve bunların kaynaklı problemi çözmek için kullanılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005; Bayköse, 2014).

**İmgelemenin Yararları:** Sporcular farklı zamanlarda imgelemelerden değişik şekillerde faydalanabilirler. Sporcuların kullandığı imgelemenin sporcuya faydalarını şu şekilde sıralayabiliriz. Bunlar; a) İmgeleme, zihinde sürekli tekrarlayarak performansı artırılmasına ve yeni becerilerin öğrenilmesine, öğrenilen becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunur, b) İmgeleme, sporcunun dikkatini artırarak hareketlere ve performansa odaklanmasına yardımcı olur, c) Hataların ne olduğunu bilmek onları düzeltmeyi kolaylaştırır. Sporcular, bir becerinin yanlış olan taraflarını ve dış imgelerle nerede yanlış yaptıklarını görebilir ve düzeltebilirler d) Zihinsel imgelemenin sporcuların duygusal durumlarını olumlu ve etkili bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Sporcular genellikle gerçek rekabetin getirdiği korku, baskı ve öfke gibi duyguları deneyimlerler. Bu nedenle imgeleme, yarışma sırasında sporcuların duygusal durumlarını kontrol altında tutmak için ön hazırlık imkânı sunar e) Hata yapmaktan korktuğu becerileri hayal ederek ve aslında bu becerileri uygulayarak özgüvenini geliştirir ve sporcunun daha emin ve cesurca yapabilmesine yardımcı olur. Olumsuz koşullarda başarılı performansların ortaya konulduğunun imgelemesi kendine güvenin gelişmesine yardımcı olur. Sporcular sadece deneyimlemekle kalmaz, imgelemenin neticelerini kontrol ederek bu uygulamanın pozitif çıktılarında da faydalanabilirler, f) İmgeleme, yarışmanın ön hazırlık sürecine dahil edilerek sporcunun önceden belirlenmiş taktik ve stratejiler üzerinde çalışmasına yardımcı olur. Zamanlama, teknik ve taktik değişiklikler gibi müsabakalarda aniden değişebilecek unsurlara sporcunun psikolojik olarak hazırlanmasına katkıda bulunur g) Sakatlık ve yaralanma döneminden sonraki tedavi ve rehabilitasyon sürecinde kullanarak performansa dönüş süresini kısaltır (Tiryaki, 2000; Karagözoğlu, 2005; Bayköse, 2014).

<b>Beceri Öğrenimi ve Uygulama</b>	<b>Beceri öğrenimi ya da beceri kazanma</b>
	<b>Beceri uygulaması</b>
	<b>Hata bulma ve düzeltme</b>
<b>Taktik ve Oyun Becerileri</b>	<b>Strateji gelişimi</b>
	<b>Strateji öğrenme</b>
	<b>Strateji uygulaması</b>
	<b>Problem çözme</b>
<b>Yarışma ve Performans</b>	<b>Yarışmaya hazırlık</b>
	<b>Zihinsel ısınma</b>
	<b>Performans öncesi rutin</b>
	<b>Önizleme</b>
	<b>Tekrar etme</b>
<b>Psikolojik Beceriler</b>	<b>Uyarılmışlık/kaygı kontrolü ve stres yönetimi</b>
	<b>Konsantrasyon ve dikkati geliştirmek</b>
	<b>Bireysel farkındalığı artırmak</b>
	<b>Özgüven ve Öz-Yetkinlik</b>
	<b>Motivasyon</b>
	<b>Psiko-fizyolojik yanıt</b>
<b>Sakatlanma ve Ağır Antrenman</b>	<b>Küçük Sakatlanmalar</b>
	<b>Uzun Dönem Sakatlanmaları</b>
	<b>Kişisel Beceriler</b>

**Şekil 1.** Spor ve egzersizde imgeleme kullanımı.

Fiziksel aktivite ve sporda imgeleme kullanım modelleri, sporculardaki imgelemenin bilişsel, davranışsal ve etkili ifadelerinin yanı sıra imgelemenin beceri öğrenme ve gelişimi üzerindeki etkilerini geliştirmek için de kullanılır.

**İmgeleme Çalışmalarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:** İmgeleme çalışmaları uygulanırken dikkat edilmesi gereken püt noktaların başında, zihinde hayal edilen becerinin hızı ile gerçekte hayal edilen becerinin hızı arasında herhangi bir fark olmamasıdır. Bir başka ifadeyle, sergilenmek istenen becerinin imgesi yapılırken akılda harcanan zaman ve imgenin hızı eşit olmalıdır. Araştırmacılar, İyi bir imgeleme yapmak için dikkate alınması gereken noktaları şu şekilde belirtmektedirler; 1. Bireyin ihtiyaçlarını analiz etmek. 2. İmgelemek istediği hedef davranışları belirlemek. 3. İmgeleme ile ilgili öğretim aşamalarını belirlemek. 4. Her adımda imgeleme hızının belirlenmesi. 5. Sporcuyla uygulama hakkında eğitmek. 6. Kapalı pozitif pekiştirmeyi öğretmek ve geliştirmek: Bir sporcu bir beceriyi başarılı bir şekilde hayal ettiğinde kendini pekiştirmesi. Örneğin, bravo, bak, sen başardın, ben iyi ve yetenekli bir sporcuym, üstesinden geldim, başardım gibi. İmgeleme yapılırken olumsuz pekiştirmelere kesinlikle yer verilmemesi gerektiği, bunun sporcunun özgüvenini azaltacağı belirtilmektedir. 7. Sporcunun sergilediği gerçek performansı değerlendirmek (Bayköse, 2014; Tiryaki, 2000).

**Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri:** Kişisel özelliklere göre farklı şekillerde imgelemeler yapılabilir. Bu amaçla geliştirilmiş çeşitli modellere rastlanmaktadır. Alan yazınına baktığımızda spor faaliyetlerinde kullanılan beş farklı imgeleme modelinin olduğu görülmektedir. a) Sporda İmgelemenin 4 N'si, b) Pettlep Modeli, c) Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli, d) Sporda İmgeleme Yetenek Modeli, e) Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli (Weinberger ve Gould, 2015).

**İmgeleme ve Spor İlişkisi:** Spor, rekabet etme, heyecanlanma, belirli kurallara bağlı olarak yarışı kazanma arzusu nedeniyle gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin yanı sıra insan bedenini ve ruh sağlığını iyileştirme, kişilik oluşumu, bilgi, beceri ve yetenek kazanma, karakter özellikleri geliştirme, fiziksel aktiviteyi artırma, sosyo-kültürel ve ekonomik kalkınmanın sağlanmasıyla çevrede uyum, toplumda barışın sağlanması gibi faydaların bütünü olarak tanımlanabilir. Bu tür birçok özelliğinin varlığı sayesinde spor günümüzde çok kullanışlı, çok farklı amaçlara hizmet eden, çeşitlilik içeren ve çok yönlü evrenselleşmiştir. Bir beceriyi öğrenmek veya gösterilen performansı yükseltmek amacıyla imgeleme kullanılır. Bu nedenle sporcunun öğrenmek istediği branşı veya performansını artırmak istediği için beceriyi akılda doğru bir şekilde canlandırması ve bunu defalarca tekrar yapabilmesi son derece faydalıdır. Hareketi insanın zihninde hem akıcı biçimde hem de doğru olarak ayırıştırmanın, korkmadan canlandırmaları bu durumu uygulamaktan daha kolaydır. Öğrenilecek hareketin hatasız olduğunu akılda düşünmek ve yapmak, uygulamaya geçtiğinde hareketin aşamasını ileriye taşıyacaktır. Ayrıca imgeleme, harekete odaklanmasını sağlayarak sporcunun performans anında konsantrasyonuna da katkıda bulunacaktır. İmgeleme, spor ortamında olan ve aşaması ne olursa olsun bağımsız olarak herkesçe kolaylıkla uygulanabilmektedir. Sporcu tarafından uygulanacağı beceriye yönelik teknik ve taktikler ne kadar karmaşıkça, onun için yapılan imgeleme çalışmaları o kadar önemli hale gelir (Tiryaki, 2000; Karagözoğlu, 2005; Weinberger ve Gould, 2015).

Bu araştırmanın amacı, 2013-2023 yılları arasında sporda imgeleme alanında yapılan akademik çalışmaların derlenmesi ile gelecekte yapılacak olan çalışmalara yardımcı olabilmektir.

## METOD

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma sistematik derleme kullanılarak 2013-2023 yılları arasında çalışılan Sporda İmgeleme çalışmalarının sonucunu göstermek amacı ile yapılmıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna yanıt aramak veya problem karşısında çözüm üretmek amacıyla, o alana ait yapılan çalışmaların taranarak araştırma kalitesinin değerlendirilmesi, hangi çalışmanın araştırmada kullanılacağı gibi kriterlerin belirlenmesini ve elde edilen verilerin bir araya getirilerek derlenmesidir.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılığı, sadece erişime açık olan çalışmaların dahil edilmesidir.

### Veri Toplama Araçları

Sporda imgeleme alanında yapılan çalışmalar araştırılırken Google Akademik, Akademia, Dergi park, YÖK tez veri tabanları kullanılmıştır. Tarama yapılırken "İmgeleme", "Spor" ve "Sporda imgeleme" olarak 3 farklı anahtar kelime kullanılarak araştırmanın amacına uygun 20 farklı araştırmaya ulaşılarak derlemeye dahil edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmada yer alan verilerin sonucunda elde edilen bulgular aşağıda Tablo 1 ve Tablo 2 şeklinde değerlendirilerek gösterilmiştir.

<b>Tablo 1.</b> İmgeleme üzerine yapılmış olumlu yönde çalışmalara ilişkin bilgiler			
<b>ARAŞTIRMA</b>	<b>AMAÇ</b>	<b>YÖNTEM / METOT</b>	<b>SONUÇ</b>
(Ulucan ve Bölükbaşı, 2020)	Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların imgeleme düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Araştırmaya 68 kadın 76 erkek toplam 144 kişi katılmıştır. Yaşları bakımından 18 ve üzeri kişiler katılmıştır. Çalışma için sosyodemografik veri formu ve sporda imgeleme ölçeği kullanılmıştır.	Yapılan çalışmada imgeleme antrenmanlarının performansı etkilediği görülmektedir.
(Şahinler, 2021)	Hem sporcularda hemde antrenörler arasında yaygın olan imgeleme performansı etkilemektedir. Bu çalışmada, sporcuların imgeleme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.	Çeşitli Liselerde okuyan, mezun ve en az 2 yıl spor yaşamış 156 kadın 177 erkek toplam 333 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada kişisel bilgi formu ve sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır.	Araştırmada yaş, cinsiyet, sosyal aktivite, spor yılı, yaptığı spor, milli sporcu incelenmiştir ve bu değişkenlere göre imgeleme düzeyinde farklılıklar bulunmuştur.
(Şentürk ve Özmütlu, 2023)	Okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme becerilerinin ve hedef yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.	Federasyona bağlı 135 kadın ve 116 erkek toplam 251 gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Veri analizleri için Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.	Okçuluk sporu ile uğraşan sporcularda imgelemenin hedef yönelimine etkisinin olduğu, sporcuların imgeleme becerisi ile hedef yönelimi arasında pozitif etki olduğu bulunmuştur.
(Yamak, 2019)	Kadın hentbolcularda oynadıkları lig kategorisinde imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması.	Çalışmaya 2. ligde 45 sporcu ve süper ligde 38 sporcu olmak üzere toplam 83 kadın hentbolcu katıldı. Veri analizinde imgeleme envanteri kullanılmıştır.	Hentbol sporu ile uğraşan kadınlarda imgelemenin oynadıkları lig seviyesinde pozitif olduğu bulunmuştur.
(Gülşen, 2018)	Yetişkin erkek bireylerin imgeleme çalışması sonrasında davranış değişimlerinin incelenmesi.	Çalışmaya 50 Erkek birey alınmıştır. 25 kontrol grubu 25 deney grubu. Analiz olarak stres aşılama antrenmanı uygulanmıştır.	Deney ve kontrol grubunda yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersiz davranış değişimlerinde pozitif ilerleme kaydedilmiştir.

(Kaya ve Günay, 2020)	Araştırma kapsamında genç milli güreşçilerin ve A milli takım sporcularının imgeleme ile başarı motivasyon durumları arasındaki ilişkinin değişenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.	Çalışmaya A milli takımından 23 ve Genç milli sporculardan 20 toplam 43 erkek sporcu katılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veri toplamada kişisel bilgi formu, imgeleme envanteri ve başarı motivasyon ölçeği kullanılmıştır.	Çalışma sonucunda milli sporcuların yaş, spor yaşı ve özgeçmişi değişkenlerine göre fark bulunmamış, A milli takımının ise branşa özgü becerilerini daha iyi kullandıkları belirlenmiştir. İmgeleme kullanımı bütün sporcularda genel olarak başarıya ulaşma ve yaklaşma güdüsünde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
(Elçi, 2014)	15-18 yaş arasındaki voleybol oynayan sporcularda imgelemenin beceri gelişimine etkisi.	Çalışmaya 16 sporcu kontrol grubu, 17, sporcu imgeleme grubu, 16 sporcu uygulama grubu ve 17 sporcu imgeleme ve uygulama gurubu olarak toplam 66 sporcu katılmıştır. Bu çalışmada ANOVA testi kullanılmıştır.	Sporcuların beceri düzeylerinde imgeleme çalışmasının olumlu olduğu gözlenmiş bunun yanında diğer uygulamalara göre etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.
(Aldemir, Biçer, Kızıldağ Kale, 2014)	Çalışmada futbolcularda başarı arttırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisinin incelenmesi.	Çalışmaya 16-20 yaş arası 100 kontrol grubu ve 100 çalışma grubu olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Kontrol grubuna çalışma uygulanmamış, çalışma grubuna imgeleme çalışma programı uygulanmıştır. Araştırma sonunda ve başında sporculara Problem çözme envanteri kullanılmıştır.	Araştırma sonucunda Çalışma grubunda imgeleme düzeyinde artış gözlemlenirken, kontrol grubunda bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Futbolcularda problem çözme ve imgeleme becerilerinde olumlu etkiler tespit edilmiştir.
(Kumartaşlı, Gülen, Serçe, Madak, Bakır, 2021)	Çeşitli değişkenlere göre farklı spor branşları ile ilgilenen sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi.	Çalışmaya 18-29 yaş arasında toplam 259 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Analiz yapılırken Tek yönlü varyans analizi ve T-Testi kullanılmıştır.	Yapılan çalışmada imgeleme antrenmanlarının performans arttırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.
(Boz, 2019)	Karate branşı ile ilgilenen elit sporcularda imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi	Çalışmaya 61 erkek, 59 kadın toplam 120 gönüllü sporcu katılmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada ANOVA kullanılmıştır.	Sporcularda imgeleme ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş fakat yarış alanına bağlı olarak kaygı toplam puanlarında ve imgeleme boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.



(Eralp, Çebi, 2023)	İhsan Uzun, Profesyonel ve amatör sporcuların imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması.	Çalışmaya 138 profesyonel ve 162 amatör toplam 300 sporcu katılmıştır. Sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Analiz yapılırken T-Testi kullanılmıştır.	Çalışma sonucunda sporda imgeleme seviyesinin önemi son yıllarda bu alanda yapılan çalışmalarla pozitif anlamda benzerlik gösterdiği görülmüştür.
(Çil, 2021)	Basketbol branşı ile ilgilenen tekerlekli sandalye kullanan sporcuların imgeleme düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.	Bu çalışmaya toplam 342 tekerlekli sandalye basketbol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. İstatistik verileri için SPSS 22 programı kullanılmıştır aynı zamanda ANOVA testi uygulanmıştır.	Aktif spor yapma yılının 6 yıldan daha fazla olan sporcuların imgeleme düzeylerinde 6 yıldan az olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
(Karabulutlu, 2022)	Voleybol branşı ile ilgilenen sporcularda sporda imgeleme ve zihinsel dayanıklılık becerisi arasında ilişkinin incelenmesi.	Çalışmaya 85 Kadın 105 erkek toplam 190 sporcu katılmıştır. Kişisel bilgi formu ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ve imgeleme envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Whitney-U testi, Kurskal Wallis testi ve yüzde frekans tabloları da veri analizinde kullanılmıştır.	İmgelemenin Spor yapma yılı, eğitim, cinsiyet yaşa göre farklılık bulunmadığı fakat antrenman gün ve sayısına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin ortanın üzerinde, imgeleme düzeyinin ise hayli yüksel olduğu görülmüştür.
(Güneş Erdoğan, 2019)	Kış sporları ile uğraşan sporcularda sportif güven ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Çalışmaya 18-30 yaşlar arasında, 131 erkek ve 74 kadın toplamda ise 205 sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Sporda imgeleme envanteri (SİE) uygulanıp istatistiki veriler IBM SPSS 20.0 programı aracılığıyla değerlendirilmiştir.	Çalışma sonucunda sporda imgeleme ve sportif güven puanlarının: spor tipi, cinsiyet, spor türü, spor yılı, milli sporculuk yılları arasında olumlu yönlü ilişki bulunmuş olup, yaş grupları ve millilik durumlarında negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir.
(Bayköse, 2014)	Sporcularda imgeleme düzeyinin performan ve kendinle konuşma duygu durumları rolünün incelenmesidir.	Çalışmaya 227 erkek, 154 kadın toplam 381 sporcu katılmıştır. Verilerin analizinde ANOVA varyant testi kullanılmıştır.	Çalışma sonucunda spor deneyimi cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır fakat imgeleme düzeylerinin ve kendinle konuşma duygu durumunun cinsiyet değişkeni düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu gözlemlenmiştir. İmgelemenin performansa etkisi olduğu saptanmıştır.
(Yarayan, 2018)	Takım sporu olan Buz hokeyi, Hentbol, futbol, basketbol ve voleybol branşında	Çalışmaya 5 farklı spor branşından 265 kadın, 276 erkek toplam 541 sporcu katılmıştır. Sporda	Çalışma sonucunda spor branşlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup, yaş

	imgeleme biçimlerinin incelenmesi	imgeleme envanteri (SİE) ölçüm olarak kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 20, T-Testi ve ANOVA kullanılmıştır.	değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
(Türkmen, 2020)	Dart sporcularında yaşam doyum düzeyleri, algılanan stres ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Araştırmaya 51 kadın, 59 erkek toplam 110 gönüllü sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Yaşam doyum ölçeği, Sporda imgeleme envanteri ve Algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde T-Testi, Pearson Korelasyon Analizi, Spearman Korelasyon Analizi ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.	Sonuç olarak Yaşam doyum, Stres düzeyleri ve İmgeleme düzeyleri, Dart sporcularında müsabakalarda dolaylı şekilde etki etmektedir. Sporda İmgelemenin Pozitif yönde etki ettiği tanısına varılmıştır.

**Tablo 2.** İmgeleme üzerine yapılmış olumsuz ya da nötr yönde çalışmalara ilişkin bilgiler

ARAŞTIRMA	AMAÇ	YÖNTEM/METOT	SONUÇ
(Nardemir, Ataman Yancı, 2021)	Yüzme branşını aktif olarak yapan sporcularda imgeleme gücünün spor tatminine etkisinin incelenmesi	Çalışmaya 8-12 yaş aralığında 191 gönüllü sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çocuklar için sporda hayal etme ölçeği, sporcu tatmin anketi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U Testi, Aritmetik ortalama ve yüzde değerleri veri analizinde kullanılmıştır.	Katılımcılarda tatmin alt boyutları arasında bir farklılık görülmemiştir. Yüzme Sporu yapan çocuklarda imgelemenin cinsiyet, eğitim, yaş, spor yılı ve başarısına göre değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
(Elçi, Ağbuğa, Işık, Öztop, 2013)	9-13 yaş aralığındaki yüzücülerde imgeleme çalışmasının beceri gelişimine etkisi incelenmiştir.	Çalışmaya 46 sporcu katılmıştır. 11 sporcu imgeleme grubu, 12 sporcu kontrol grubu, 12 sporcu uygulama grubu, 11 sporcu imgeleme ve uygulama olarak gruplandırılmıştır. Veri toplama aracı olarak serbest stil dönüş beceri gözlem tablosu kullanılmıştır. ANOVA testi, tek yönlü varyans analizi, ortalama ve standart sapma analizleri kullanılmıştır.	Yüzücülerin ön test ve son test sonuçlarında farklılık bulunmamıştır. İncelemelerde 12 yaş altı sporcularda imgeleme çalışmasının etkililiğinin sınırlı olduğu kanısına varılmıştır.
(Efe, 2023)	Profesyonel ve amatör futbolcuların imgeleme ve zihinsel dayanıklılık	Araştırmaya 60 profesyonel 60 amatör olmak üzere toplam 120 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, sosyo-	Sonuç olarak futbolcuların sporculuk yılı ile imgeleme seviyeleri arasında anlamlı



düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	demografik değişkenlerle ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmada ölçüm aracı olarak "Sporda İmgeleme Envanteri" ile "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır.	farklılık bulunmuştur. Fakat amatör-profesyonel sporculuk düzeyleri ile imgeleme seviyelerine bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bununla birlikte imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, kontrol alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.
--	--	--

Tablo 1’de imgeleme üzerine yapılmış 12 olumlu yönde çalışmaya ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Tabloda araştırmamanın yazarı ve yılı, amacı, yöntemi, metodu ve araştırma sonucu belirtilmektedir.

Ulucan ve Bölükbaşı’nın (2020) farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların imgeleme düzeylerinin belirlenmesini incelediği çalışmaya, 68 kadın 76 erkek olmak üzere 18 yaş ve üzerinde toplam 144 kişi katılmıştır. Çalışma için sosyodemografik veri formu ve sporda imgeleme ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çalışmada imgeleme antrenmanlarının performansı etkilediği Tablo 1’de görülmektedir.

Şahinler’in (2021) hem sporcularda hem de antrenörler arasında yaygın olan imgelemenin, performansı etkilemesi hakkında yaptığı çalışmasına, çeşitli liselerde okuyan veya mezu, en az 2 yıl spor yapmış, 156 kadın ve 177 erkek toplam 333 kişi katılmıştır. Çalışmada kişisel bilgi formu ve sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre yaş, cinsiyet, sosyal aktivite, spor yılı, yaptığı spor, milli sporcu değişkenleri incelenmiş ve bu değişkenlere göre imgeleme düzeyinde farklılıklar bulunmuştur.

Şentürk ve Özmutlu, (2023) okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların, sporda imgeleme becerilerinin, hedef yönelimleri ile aralarındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 135 kadın ve 116 erkek toplam 251 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda okçuluk sporu ile uğraşan sporcularda imgelemenin, hedef yönelimi ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yamak (2019), kadın hentbolcularda oynadıkları lig kategorisine göre imgeleme düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışmaya, 2.ligde oynayan 45 sporcu ve süper ligde oynayan 38 sporcu olmak üzere toplamda 83 hentbolcu katılmıştır. Çalışma sonucunda, hentbol sporu ile uğraşan kadınlarda imgelemenin, oynadıkları lig seviyesi ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Gülşen (2018), yetişkin erkek bireylerde imgeleme çalışması sonrasında davranış değişimlerini incelemiştir. Çalışmaya katılan 50 erkek, 25 kontrol ve 25 deney grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Analiz olarak stres aşılama antrenmanı uygulanmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol grubunda yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersizler sonrasında davranış değişimlerinde pozitif ilerlemelerin kaydedildiği çalışma sonucunda belirtilmiştir.

Kaya ve Günay (2020), genç ve A milli güreşçilerin imgeleme ile başarı motivasyon durumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya A milli takımdan 23 ve genç milli takımdan 20 toplamda 43 erkek sporcu katılmıştır. Analiz ve değerlendirmeler için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veri toplamada, kişisel bilgi formu, imgeleme envanteri ve başarı motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, milli sporcuların yaş, spor yaşı ve özgeçmiş değişkenlerine göre fark bulunmamıştır. Ayrıca A milli takım sporcularının branşa özgü becerilerini daha iyi kullandıkları belirtilmiştir. İmgeleme kullanımı, bütün sporcularda genel olarak başarıya ulaşma ve yaklaşıma güdüsünde anlamlı bir farklılık tespit edildiği de çalışma sonucunda belirtilmiştir.

Elçi (2014), 15-18 yaş aralığındaki voleybolcularda imgelemenin beceri gelişimine etkisini incelemiştir. Çalışmaya katılan 66 sporcu kontrol ve deney grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların beceri düzeylerinde, imgeleme çalışmasının olumlu olduğu gözlenmiştir.

Aldemir vd., (2014) futbolcularda başarı arttırmada imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 16-20 yaş aralığında 100 kontrol grubu ve 100 çalışma grubu olmak üzere toplam 200 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Kontrol grubuna çalışma uygulanmamış, çalışma grubuna imgeleme çalışma programı uygulanmıştır. Araştırma öncesi ve sonrasında sporculara problem çözme envanteri kullanılmıştır. Yapılan çalışmada imgeleme antrenmanlarının performans arttırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Boz (2019), karate branşı ile ilgilenen elit sporcularda imgeleme ve kaygı ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 61 erkek, 59 kadın toplam 120 gönüllü sporcu katılmış ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada analiz için ANOVA kullanılmıştır. Sonuç olarak sporcularda imgeleme ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş fakat yarış alanına bağlı olarak kaygı toplam puanlarında ve imgeleme boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir.

Eraıl vd., (2023) profesyonel ve amatör sporcuların imgeleme düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışmaya 138 profesyonel ve 162 amatör toplam 300 sporcu katılmış ve sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Analiz yapılırken T-Testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda sporda imgeleme seviyesinin önemi, son yıllarda bu alanda yapılan çalışmalarla pozitif anlamda benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Tekerlekli sandalye basketbolu sporcularında, sporcuların imgeleme düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmaya toplam 342 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sonuç olarak imgeleme düzeyinin, aktif spor yapma yılı 6 yıldan daha fazla olan sporcularda, 6 yıldan az olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Çil, 2021).

Voleybol branşı ile ilgilenen sporcularda sporda imgeleme ve zihinsel dayanıklılık becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya, 85 kadın 105 erkek toplam 190 sporcu katılmıştır. Kişisel bilgi formu ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ve imgeleme envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Whitney-U testi, Kurskal Wallis testi ve yüzde frekans tabloları da veri analizinde kullanılmıştır. Sonuç olarak imgelemenin, spor yapma yılı, eğitim, cinsiyet ve yaşa göre farklı olmadığı fakat antrenman gün ve sayısına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin ortanın üzerinde, imgeleme düzeyinin ise hayli yüksek olduğu görülmüştür (Karabulutlu, 2022).

Kış sporları ile uğraşan sporcularda sportif güven ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya, 18-30 yaşları arasında 131 erkek ve 74 kadın toplamda 205 sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Sporda imgeleme envanteri (SİE) uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, sporda imgeleme ve sportif güven puanlarının, spor tipi, cinsiyet, spor türü, spor yılı, milli sporculuk yılları arasında olumlu yönlü ilişkisi

bulunmuş olup, yaş grupları ve millilik durumlarında negatif ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Güneş Erdoğan, 2019).

Sporcularda imgeleme düzeyinin performans ve kendinle konuşma duygu durumları rolünün incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, 227 erkek, 154 kadın toplam 381 sporcu katılmıştır. Verilerin analizinde ANOVA varyant testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda spor deneyimi ve cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır fakat imgeleme düzeyleri ve kendinle konuşma duygu durumu ile cinsiyet değişkeni düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu gözlemlenmiştir. İmgelemenin performansa etkisi olduğu saptanmıştır (Bayköse, 2014).

Takım sporu olan buz hokeyi, hentbol, futbol, basketbol ve voleybol branşlarında imgeleme biçimlerinin incelendiği çalışmaya 5 farklı spor branşından 265 kadın, 276 erkek toplam 541 sporcu katılmıştır. Sporda imgeleme envanteri (SİE) ölçüm olarak kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 20, T-Testi ve ANOVA kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, spor branşlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu diğer yandan yaş değişkenine göre anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir (Yarayan ve Ayan, 2018).

Dart sporcularında yaşam doyum düzeyleri, algılanan stres ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaya 51 kadın, 59 erkek toplam 110 gönüllü sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, yaşam doyum ölçeği, sporda imgeleme envanteri ve algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak yaşam doyum, stres düzeyleri ve imgeleme düzeylerinin, dart sporcularında müsabakalarda dolaylı şekilde etkili olduğu çalışma sonucunda belirtilmiştir. İmgelemenin pozitif yönde etki ettiği tanısına varılmıştır (Türkmen, 2020).

Tablo 2’de imgeleme üzerine yapılmış 2 olumsuz ya da nötr yönde çalışmaya ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Nardemir ve Ataman, (2021) yüzme branşını aktif olarak yapan sporcularda, imgeleme gücünün spor tatminine etkisini incelemiştir. Çalışmaya 8-12 yaş aralığında 191 gönüllü sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak çocuklar için sporda hayal etme ölçeği, sporcu tatmin anketi uygulanmış olup Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U Testi, aritmetik ortalama ve yüzde değerleri veri analizinde kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcılarda tatmin alt boyutları arasında bir farklılık görülmemiştir. Yüzme sporu yapan çocuklarda imgelemenin cinsiyet, eğitim, yaş, spor yılı ve başarısına göre değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yüzücüler ile ilgili başka bir çalışmada, 9-13 yaş aralığındaki sporcularda imgeleme çalışmasının beceri gelişimine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 46 sporcu katılmıştır. 11 sporcu imgeleme grubu, 12 sporcu kontrol grubu, 12 sporcu uygulama grubu, 11 sporcu imgeleme ve uygulama olarak gruplandırılmıştır. Veri toplama aracı olarak serbest stil dönüş beceri gözlem tablosu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, yüzücülerin ön test ve son test sonuçlarında farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Ayrıca, 12 yaş altı sporcularda imgeleme çalışmasının etkililiğinin sınırlı olduğu kanısına varılmıştır (Elçi vd., 2013).

Efe (2023) yaptığı çalışmada, profesyonel ve amatör futbolcuların imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca, futbolcuların, sporculuk düzeyi (amatör, profesyonel) ve sporculuk yılları değişkenlerine göre imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çalışmada incelenmiştir. Araştırmaya 60 profesyonel, 60 amatör toplamda 120 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada ölçüm aracı olarak “Sporda İmgeleme Envanteri” ile “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. İkili grup karşılaştırılmasında T-testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için de pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sporculuk düzeyi ve sporculuk yılları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Futbolcuların sporculuk yılı ile imgeleme seviyeleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat amatör- profesyonel sporculuk düzeyleri ile imgeleme seviyelerine bakıldığında

gruplar arasında anlamlı farklılık bulgulanmamıştır. Ayrıca, imgeleme ve zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, kontrol alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre çalışma sonucunda, imgeleme ve zihinsel dayanıklılık çalışmalarının birbirini pozitif yönde desteklediği belirtilmiştir.

## SONUÇ, TARTIŞMA

Bu çalışma sistematik derleme metodu kullanılarak 2013-2023 yılları arasında imgeleme kullanımı alanına yönelik yapılan çalışmaların sonuçlarını belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Bu çalışma için Google Akademik, Akademia, Dergi Park, YÖK tez veri tabanları kullanılmıştır. Derlemede, sporda imgelemenin performansa olumlu veya olumsuz ya da nötr yönde etki eden çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması sonucunda imgelemenin, sporda pozitif etkili olduğu 17 çalışma ve 3 adet olumsuz ya da nötr etki eden toplam 20 çalışma incelenmiştir. Bu derlemeye sadece erişime açık olan çalışmalar dahil edilmiştir. Yapılan çalışmalara göre sporda imgelemenin oldukça önemli olduğu ve performansa etki ettiği gözlemlenmektedir.

## ÖNERİLER

Derleme metodu, sistematik derleme olan bu çalışmada, sporda imgelemenin olumlu yönde etkileri olduğu, performansı olumlu yönde etkileyen çalışmaların olumsuz yada nötr olanlardan daha fazla olmasının, gelecekte yapılacak çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kale, E. K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.
2. Bayköse, N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
3. Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
4. Çil, H. (2021). Tekerlekli Sandalye Basketbol Branşı Oyuncularının Sporda İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
5. Efe, M. (2023). Profesyonel Ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve İmgeleme Durumlarının Sporculuk Düzeyi Ve Sporculuk Yılı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 68-79.
6. Elçi, G. (2014). İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
7. Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U. ve Öztop, E. (2013). İmgeleme Çalışmasının 9-13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(3).
8. Erail, S., İhsan Çebi, A. ve Uzun, R.N. (2023). Amatör Ve Profesyonel Sporcuların İmgeleme Seviyelerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi, 3(2), 329-339.
9. Gülşen, O. (2018). İmgeleme Çalışması Uygulanan Bireylerin Egzersiz Davranış Değişimlerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3), 48-60.
10. Güneş Erdoğan, N. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
11. Karabulutlu, N. (2022). Voleybol Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda İmgeleme Beceri Arasındaki İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
12. Karagözoğlu, C. (2005). Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
13. Kaya, D.G., ve Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(3), 62-72. <https://doi.org/10.33689/spormetre.631503>
14. Kumartaşı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E. & Bakır, Ş. (2021). Farklı Branşlardaki Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 7(1), 2458-9373
15. Nardemir, E. ve Ataman Yancı, H.B. (2021). Yüzme Sporu Yapan Çocukların İmgeleme Gücünün Spor Tatminine Etkisi. Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 1 (2021) 12-28.
16. Şahinler, Y. (2021). Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5/1, 45-51
17. Şentürk, E. ve Özmutlu, İ. (2023). Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Çomü Spor Bilimleri Dergisi, 14, 6-1

18. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology, Four perspectives*. Human Kinetics: Champaign IL
19. Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
20. Türkmen, M.U. (2020). *Dart Sporcularında Sporda İmgeleme, Algılanan Stres Ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
21. Ulucan, H., ve Bölükbaşı, T. (2020). *Üniversite Düzeyinde Farklı Branşlarla Uğraşan Sporcularda İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi*. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-10. S. 6-7.
22. Weinberger, R.S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Human Kinetics, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 6. Baskı, s. 77, 280, 296, 298, 302.
23. Yamak, B. (2019). *Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Spor Eğitim Dergisi, 3/3, 55-62.
24. Yarayan, Y.E. ve Ayan, S. (2018). *Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9, 11-60