



Farklı Branşlardaki Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi

Mehmet KUMARTAŞLI¹, Özgür GÜLEN², Büşra SERÇE³, Enes MADAK⁴, Şerafettin BAKIR⁵

¹Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0002-7828-546X>

²Yalova Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Yalova, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0002-2305-3098>

³Türkiye Taekwondo Federasyonu, Ankara, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0001-8517-6248>

⁴Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu, İstanbul, TÜRKİYE
<https://orcid.org/0000-0002-7454-2422>

E-mail: mehmetkmrtsl@hotmail.com, gulenzgur@outlook.com, sercebusra_3542@hotmail.com,
enesmadak58@gmail.com, sefo42@outlook.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 16.05.2021 - Kabul: 05.07.2021)

Öz

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2019-2020 yıllarında aktif spor yapan farklı branşlardaki 18-29 yaş aralığındaki 259 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma da verilerin toplanmasında Kızıldağ'ın 2007 yılında Türkçe'ye uyarladığı Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket 23.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin normallik testi sonucunda normal dağıldığı tespit edilmiş olup, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. İstatiksel anlamlılık değeri $P < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre imgeleme alt boyutları ve genel puanında erkekler lehine anlamlılık saptanmıştır $P < 0,05$. Yaş değişkenine göre farklılık tespit edilmemiştir $P > 0,05$. Spor yapma yılı değişkenine göre spor yapma yılı yapma artıka imgeleme puanında yükseldiği saptanmıştır $P < 0,05$. Branş değişkenine göre ise kickboks, futbol ve taekwondo branşı ile uğraşan sporcular ve voleybol branşı ile uğraşan sporcular arasında farklılık tespit edilmiştir $P < 0,05$. Sonuç olarak cinsiyet, spor yapma yılı ve branş değişkenlerinin imgeleme düzeyini etkilediği söylenebilir.

Anahtar

Kelimeler:

İmgeleme,

spor,

psikoloji



Examining the Imagination Styles of Athletes in Different Branches According to Various Variables

The study of the imagination styles of athletes in different branches according to various variables is the aim of this subject. The universe of the research consists of 259 athletes between the ages of 18-29 in different branches who are active in sports in 2019-2020. In the research, "Sports Imagery Questionnaire", which Kızıldağ adapted to Turkish in 2007, was used to collect data. The data obtained were analyzed in SPSS package 23.0 program. As a result of the normality test, it was determined that the data were distributed normally, and Independent Sample T-Test and One-Way Analysis of Variance were used. Statistical significance value was accepted as $P < 0.05$. As a result of the analysis, a significance in favor of males was found in the visualization sub-dimensions and overall score by gender. According to the year of doing sports, it was determined that the more years of doing sports, the higher the visualization score was $P < 0.05$. According to the branch variable, a difference was found between the athletes engaged in kickboxing, football and taekwondo branches and the athletes engaged in the volleyball branch $P < 0.05$. As a result, it can be said that the variables of gender, sports year and branch affect the level of imagination.

Keywords : Imagery, Sport, Psychology



Giriş

Sportif anlamda başarıya ulaşmak için ilk zamanlarda sporcuların fiziksel olarak güçlü olmalarının yeterli olacağı düşünülürken, sportif alandaki gelişmeler ve rekabet ortamı bu görüşün etkisini kaybettiğini ve fiziksel performansın tek başına yeterli olmadığı, psikolojinin de performansta önemli bir yer edindiği gün geçtik anlaşılmaktadır.

Sporcuların başarıya ulaşmasının arka planında yatan faktörler sadece fiziksel yeterlilikleri değil, motivasyon ve psikolojik olarak da hedeflenen performansa adapte etmeleridir. Bunu da sezon boyunca fiziksel olarak hazırlanmalarına ek olarak zihinsel antrenmanlar yaparak zihinsel becerilerini ve yeterliliklerini geliştirerek sağlarlar. Yapılan birçok çalışmada sporcuların hedefe ulaşmalarında fiziksel antrenmanların yeterli olmadığı, sporcunun psikolojik olarak da hazır ve antrenmanlı olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde imgeleme çalışmaları bu psikolojik çalışma türlerinin en önemlilerinden biri olarak kabul görmektedir (Miziguchi ve ark., 2012; Kızıldağ, 2007; Özgün ve ark., 2017; Yıldız 2006; Weinberg ve Gould, 2003).

İmgeleme birçok kaynakta farklı olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak imgeleme; istemli olarak bir hareket dizisinin, tekniğin, durumun ya da olayın zihinde canlandırılmasıdır (Kızıldağ, 2007; Hökelekli, 2013; Özerkan, 2004; Taylor ve Wilson, 2005). Zihinsel antrenman spor psikologlarına göre “uygulama” ve “hazırlık” olarak iki faktörden meydana gelmektedir. Zihinsel uygulama imgeleme ve becerilerin görsel olarak hafızada canlandırılması olarak tanımlanırken, zihinsel hazırlık ise performans öncesi hedeflenen performans gelişimini artırmak için belirlenen çeşitli stratejilerin gerçekleştirildiği hazırlık olarak tanımlanmıştır (Konter, 1999).

İlgili alandaki araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda; sporcuda performansın artırılması, belirlenen motor becerilerde uzmanlaşması, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında duygularını kontrol edebilmesi, sakatlanmalarda rehabilite edilmesi gibi çeşitli birçok alandan imgeleme yöntemi kullanılmaktadır (Kornspan, 2009).

Bu kapsamda farklı branşlardaki sporcuların yaş, cinsiyet, millilik gibi çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi ve sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, farklı branşlardaki sporcuların hangi imgeleme biçimini kullandıklarını saptamak ve gruplar arasında cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve branşa göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Evren ve Örneklem

Araştırmamız 2019-2020 aktif spor yapan farklı branşlardaki 18-29 yaş aralığındaki 259 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporda İmgeleme Envanteri” kullanılmıştır. Orijinal hali Hall, Mack, Paivio, ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen “Sporda İmgeleme Envanteri” 2012 yılında Kızıldağ ve Tiryaki tarafından Türkçe’ye



uyarlanmıştır. “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin faktör analizi sonucunda envanterin 4 faktör ve 21 maddeden oluştuğu görülmüştür (Kızıldağ ve Tiryaki 2012).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS Paket 23.0 programı kullanılmıştır. Verilerin ilk olarak normallik dağılımına bakılıp çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında olduğu görülmüş olup verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick and Fidell, 2013). İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Sample T-Test) ve çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova Testi) kullanılmış olup; One Way Anova Testi sonucunda anlamlı çıkan verilerde anlamlılığını saptamak için Bonferroni Post Hoc Testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $P < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo1. Katılımcılara Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

		F	%
Cinsiyet	Erkek	174	67,2
	Kadın	85	32,8
Yaş	18-23 Yaş Arası	223	86,1
	24-29 Yaş Arası	36	13,9
Spor Yaşı	1-3 Sene	8	3,1
	4-6 Sene	73	2,8
	7-9 Sene	106	40,9
	10 Sene ve Üstü	72	27,8
Branş	Futbol	34	13,1
	Voleybol	27	10,4
	Hentbol	22	8,5
	Su Topu	13	5,0
	Güres	23	8,9
	Judo	8	3,1
	Kickboks	5	1,9
	Basketbol	37	14,3
	Futsal	7	2,7
	Tenis	10	3,9
	Masa Tenisi	9	3,5
Taekwondo	54	20,8	
Bisiklet	10	3,9	
Toplam		259	100



Tablo 1 incelendiğın katılımcıların %67,2'si erkek (n=174), %32,8'i kadın (n=85) olduğu, %86,1'inin 18-23 yaş aralığında (n=225), %13,9'unun 24-29 yaş aralığında (n=36) olduğu, %13,1'i futbol (n=34), %10,4'ü voleybol (n=27), %8,5'i hentbol (n=22), %5'i su topu (n=13), %8,9'u güreş (n=23), %3,1'i judo (n=8), %1,9'u kick boks (n=5), %14,3'ü basketbol (n=37), %2,7'si futsal (n=7), %3,9'u tenis (n=10), %3,5'i masa tenisi (n=9), %20,8'i taekwondo (n=54) ve %3,9'unun bisiklet (n=10) branşı ile uğraştığı görölmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni İmgeleme Alt Boyutlarına Göre T- Test Tablosu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	df	P
Bilişsel İmgeleme	Erkek	174	56,05	3,96	3,157	257	,002*
	Kadın	85	54,42	3,77			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Erkek	174	31,05	2,37	1,783	257	,076
	Kadın	85	30,48	2,50			
Motivasyonel Genel Uyarıcılık	Erkek	174	24,99	2,10	3,607	257	,000*
	Kadın	85	23,95	2,34			
Motivasyonel Genel Uсталık	Erkek	174	18,76	1,79	1,694	257	,091
	Kadın	85	18,36	1,68			
Toplam İmgeleme Puanı	Erkek	174	130,86	8,48	3,210	257	,001*
	Kadın	85	127,22	8,69			

*P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görölmektedir. Cinsiyet değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlılık saptanmazken, bilişsel imgeleme alt boyutu, motivasyonel genel uyarıcılık alt boyutu ve toplam imgeleme puanına göre istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır p<0,05.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkeni İmgeleme Alt Boyutlarına Göre T- Test Tablosu

Alt Boyutlar	Yaş Aralığı	N	\bar{X}	Ss	T	df	P
Bilişsel İmgeleme	18-23	223	55,49	3,81	-,288	257	,773
	24-29	36	55,69	4,87			
Motivasyonel Özel İmgeleme	18-23	223	30,80	2,35	-1,103	257	,271
	24-29	36	31,28	2,82			
Motivasyonel Genel Uyarıcılık	18-23	223	24,56	2,24	-1,738	257	,083
	24-29	36	25,25	2,09			
Motivasyonel Genel Uсталık	18-23	223	18,57	1,74	-1,464	257	,144
	24-29	36	19,03	1,90			
Toplam İmgeleme Puanı	18-23	223	129,41	8,41	-1,179	257	,240
	24-29	36	131,25	10,32			

*P<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, yaş değişkeni motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarıcılık alt boyutları ve toplam imgeleme puanına göre istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır p>0,05. 24-29 yaş aralığında olan sporcuların 18-23 yaş arasındaki sporculara göre daha daha yüksek ortalama sahip olduğu görölmektedir. Buna göre yaş ilerledikçe imgeleme kullanımının arttığı söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre İmgeleme Alt Boyutları ve Toplam İmgeleme Puanı One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu



Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamli Fark
Bilişsel İmgeleme	1-3 Sene	8	51,88	3,00	10,106	,000*	10 yıl ve Üzeri>1-3 Yıl 10 yıl ve Üzeri>4-6 Yıl 7-9 Yıl>1-3 Yıl 7-9 Yıl>4-6 Yıl
	4-6 Sene	73	54,11	3,35			
	7-9 Sene	106	55,70	3,79			
	10 Sene ve Üstü	72	57,08	4,19			
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-3 Sene	8	29,00	2,62	9,872	,000*	10 yıl ve Üzeri>1-3 Yıl 10 yıl ve Üzeri>4-6 Yıl 10 yıl ve Üzeri>7-9 Yıl
	4-6 Sene	73	30,05	2,26			
	7-9 Sene	106	30,84	2,29			
	10 Sene ve Üstü	72	31,93	2,34			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-3 Sene	8	23,38	2,72	4,624	,004	10 yıl ve Üzeri>4-6 Yıl
	4-6 Sene	73	24,15	2,16			
	7-9 Sene	106	24,62	2,16			
	10 Sene ve Üstü	72	25,35	2,19			
Motivasyonel Genel Ustalık	1-3 Sene	8	17,50	1,77	5,943	,001*	10 yıl ve Üzeri>1-3 Yıl 10 yıl ve Üzeri>4-6 Yıl 10 yıl ve Üzeri>7-9 Yıl
	4-6 Sene	73	18,34	1,61			
	7-9 Sene	106	18,45	1,82			
	10 Sene ve Üstü	72	19,31	1,66			
Toplam İmgeleme Puanı	1-3 Sene	8	121,75	7,91	11,416	,000*	10 yıl ve Üzeri>1-3 Yıl 10 yıl ve Üzeri>4-6 Yıl 10 yıl ve Üzeri>7-9 Yıl
	4-6 Sene	73	126,66	7,26			
	7-9 Sene	106	129,61	8,29			
	10 Sene ve Üstü	72	133,67	9,03			

*P<0,05

Tablo 4’de katılımcıların imgeleme toplam puanı ve imgeleme alt boyut puanlarının arasında spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde; Katılımcıların bilişsel imgeleme (F=10,106, p<0,05), motivasyonel özel imgeleme (F=9,872, p<0,05), motivasyonel genel uyarılmışlık (F=4,624, p<0,05) ve motivasyonel genel ustalık (F=5,943, p<0,05) alt boyutu puan ortalamaları ve toplam imgeleme puan (F=11,416, p<0,05) ortalamalarının spor yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. 10 sene ve üzeri zamandır spor yapan katılımcıların imgeleme puanları diğer katılımcılara göre daha yüksektir. Buna göre, spor yapma yılı arttıkça imgeleme kullanımlarının arttığı söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Branş Değişkenine Göre İmgeleme Alt Boyutları ve Toplam İmgeleme Puanı One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamli Fark
Bilişsel İmgeleme	Futbol	34	56,41	4,21	3,736	,000*	Futbol> Voleybol Kickboks>Voleybol Taekwondo>Voleybol
	Voleybol	27	52,41	3,32			
	Hentbol	22	54,68	5,00			
	Su Topu	13	56,00	4,00			



	Güreş	23	54,48	3,07			
	Judo	8	53,75	5,12			
	Kickboks	5	60,20	1,48			
	Basketbol	37	54,92	3,17			
	Futsal	7	57,29	2,50			
	Tenis	10	57,00	2,91			
	Masa Tenisi	9	55,67	4,24			
	Taekwondo	54	56,89	3,51			
	Bisiklet	10	55,50	4,35			
	Futbol	34	31,06	2,67			
	Voleybol	27	29,37	2,40			
	Hentbol	22	30,50	2,86			
	Su Topu	13	30,77	2,95			
	Güreş	23	30,09	2,00			
	Judo	8	31,13	1,81			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kickboks	5	33,80	1,30	2,880	,001*	Kickboks>Voleybol Taekwondo>Voleybol
	Basketbol	37	30,65	1,95			
	Futsal	7	31,14	1,95			
	Tenis	10	31,70	2,06			
	Masa Tenisi	9	31,67	2,45			
	Taekwondo	54	31,70	2,21			
	Bisiklet	10	29,80	2,20			
	Futbol	34	24,56	2,40			
	Voleybol	27	22,85	2,18			
	Hentbol	22	24,86	2,44			
	Su Topu	13	24,92	2,14			
	Güreş	23	24,17	1,77			
	Judo	8	25,00	1,85			
Motivasyonel Genel Uyrılmışlık	Kickboks	5	27,40	0,89	3,068	,000*	Kickboks>Voleybol Taekwondo>Voleybol Tenis>Voleybol
	Basketbol	37	24,38	1,85			
	Futsal	7	25,00	1,41			
	Tenis	10	25,70	1,16			
	Masa Tenisi	9	24,78	2,77			
	Taekwondo	54	25,22	2,25			
	Bisiklet	10	25,00	2,36			
	Futbol	34	19,00	1,83			
	Voleybol	27	17,44	1,55			
	Hentbol	22	18,50	2,04			
	Su Topu	13	18,38	1,85			Futbol> Voleybol Taekwondo>Voleybol
Motivasyonel Genel Ustalık	Güreş	23	18,30	1,61	1,836	,043*	
	Judo	8	18,88	1,89			
	Kickboks	5	19,20	2,49			
	Basketbol	37	18,81	1,41			
	Futsal	7	19,29	1,60			
	Tenis	10	19,20	1,14			
	Masa Tenisi	9	18,11	1,69			



Taekwondo	54	18,98	1,76
Bisiklet	10	18,30	2,16

*P<0,05

Tablo 4 incelendiğinde; Katılımcıların bilişsel imgeleme (F=3,736, p<0,05), motivasyonel özel imgeleme (F=2,880, p<0,05), motivasyonel genel uyarılmışlık (F=3,068, p<0,05) ve motivasyonel genel ustalık (F=1,836, p<0,05) alt boyutu puan ortalamalarının branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Toplam İmgeleme Puanı One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu

Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Toplam İmgeleme Puanı	Futbol	34	131,03	10,14	4,021	,000*	Futbol> Voleybol Kickboks>Voleybol Taekwondo>Voleybol Tenis>Voleybol
	Voleybol	27	122,07	7,07			
	Hentbol	22	128,55	10,46			
	Su Topu	13	130,08	8,31			
	Güreş	23	127,04	5,63			
	Judo	8	128,75	9,36			
	Kickboks	5	140,60	4,72			
	Basketbol	37	128,76	6,68			
	Futsal	7	132,71	5,77			
	Tenis	10	133,60	5,60			
	Masa Tenisi	9	130,22	10,56			
	Taekwondo	54	132,80	7,72			
	Bisiklet	10	128,60	10,47			

*P<0,05

Tablo 5 incelendiğinde; Katılımcıların toplam imgeleme puan ortalamalarının (F=4,021, p<0,05) branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada 2019-2020 aktif spor yapan farklı branşlarda 18-29 yaş aralığında ki 259 sporunun cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve branş değişkenlerine göre imgeleme biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yapılan çalışmanın sonucunda; sporcularda cinsiyet değişkenine göre bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarıcılık ve toplam imgeleme puan ortalamalarında erkek sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlılığa rastlanmamıştır. Literatürde de imgeleme puanları erkek sporcular lehine olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Aslan,2014; Tekin, 2018). Çalışmamızın aksine Kızıldağ'ın 2007 yılında yapmış olduğu bir araştırmada, motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık ve bilişsel imgeleme alt boyutları puan ortalamalarının kadın sporcular lehine anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Kızıldağ, 2007). Çalışmamıza paralellik göstermeyen farklı takım sporlarından olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelemesi amacıyla yapılan bir çalışmada, kadın sporcuların imgeleme düzeylerinin erkek sporculara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Yarayan ve Ayan, 2018).



Yaş değişkenine bakıldığında; herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Seleciler, 2019; Yarayan ve Ayan 2018)

Çalışmamızda elde ettiğimiz verilere göre, spor yapma yılı artıkça imgeleme puanlarının da yükseldiği görülmektedir. Kadın basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanlarının incelendiği bir araştırmada 14 yıl ve üzerinde spor yapan sporcuların imgeleme düzeyleri daha az yıldır spor yapan sporculara göre yüksek çıkmıştır (Yamak ve ark, 2018). Aslan'ın 2014 yılında farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırdığı çalışmada bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutarında çalışmamıza paralellik gösteren sonuçlar bulmuştur (Aslan, 2014). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise spor yaşının imgeleme düzeyine bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Güvendi, 2015).

Branş değişkenine göre bakıldığında ise imgeleme genel puanı ve imgeleme alt boyutlarında kickboks, futbol, tenis ve taekwondo branşlarındaki sporcular ile voleybol branşındaki sporcular arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelendiği bir araştırmada, basketbol branşındaki sporcular ile buz hokeyi ve hentbol branşlarıyla uğraşan sporcular arasında farklılıklar tespit edilmiştir (Yarayan ve Ayan 2018).Ulucan ve Bölükbaşı'nın 2020 yılında yapmış olduğu bir çalışmada spor branşlarının imgeleme düzeyine etkisi olmadığını bulmuştur (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020)

Sonuç olarak literatürdeki araştırmaların çalışmamızı destekler nitelikte olduğu, bizim bulduğumuz bulgular ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Elde edilen bulgular ve literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığında, imgeleme çalışmalarının cinsiyetler arası farklılıkların imgeleme düzeylerini etkilediği, spor yapma yılı artıkça tecrübe ve deneyimleri artan sporcuların imgeleme kullanımlarının arttığı, imgeleme düzeylerinin branşlar arası farklılık gösterdiği söylenebilir.

Bu kapsamda çalışmamızın doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Antrenörler, imgeleme çalışmalarına antrenman programlarında düzenli olarak yer verilebilir.

Antrenör ve sporcular imgeleme konusunda bilinçlendirilebilir.

İmgeleme çalışmaları ile müsabakaya hazırlanan sporcular psikolojik olarak hazır hale getirebilir.

İmgeleme konusunda çalışma yapacak olan araştırmacılara araştırmalarında çeşitlik psikolojik etkenler ve farklı demografik özelliklerde olan sporculara yer vererek araştırma yapmaları çalışmamız doğrultusunda önerilebilir.

Branşların bireysel ve takım sporları olarak ayrılarak imgeleme biçimleri araştırılabilir.

Araştırmadan daha sağlıklı veriler elde edebilmek için daha geniş evren yapılması önerilebilir.



KAYNAKLAR

Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Güvendi, B. (2015). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hökelekli, H. (2013). Psikolojiye giriş. (4. Baskı) Bursa: Emin Yayınları. s. 156.

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

Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 8, 167.

Kornspan, A. (2009). Fundamentals of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.

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.

Özerkan, K., N. (2004). Spor psikolojisine giriş temel kavramlar. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım (1. Baskı), s. 81, 82, 122.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 83-94.

Tabachnick and Fidell. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.

Taylor, J., Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology, Four perspectives. Human Kinetics: Champaign IL

Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 31-44-46, Aydın.

Ulucan, H., Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite Düzeyinde Farklı Branşlarla Uğraşan Sporcularda İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-10. S. 6-7.

Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics:Champaign IL.



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

Yarayan, Y. E., Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), s. 1418.

Yıldız, U. (2006). Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisi (Basketbol Takımı Uygulaması Örneği). Doktora Tezi Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.