



## BİREYSEL VE TAKIM SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARDA HAYAL ETME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ\*

Tamer KARADEMİR<sup>1</sup>, ÜnalTÜRKÇAPAR<sup>1</sup>, Mahmut AÇAK<sup>2</sup>, Hüseyin EROĞLU<sup>1</sup>

### ÖZ

Bu çalışma da, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada bireysel ve takım sporcularının hayal etme biçimlerini incelemek için veriler, Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği, Kızıldağ (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Hayal Etme Envanteri" ve kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya 108 bayan 152 erkek olmak üzere toplam 260 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmaya katılanların %10,5 inin ortaokul, %40 ının lise ve %49,5 inin üniversite öğrencisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları sporda hayal etme biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermezken, yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı ve spor türü değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklar oluşturduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Araştırma sonuçlarına göre ortaokul öğrencilerinin ve 13-15 yaş grubunda olanların motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilişsel imgelemeyi futbol ve atletizm branşında olanların daha fazla kullandığı, hentbol, atletizm ve badminton sporcularının motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, atletizm ve futbol branşında olanların motivasyon genel ustalık imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmazken, daha uzun süre spor geçirmiş olanların bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgelemeyi daha yüksek düzeyde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, İmgeleme, Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Eğitim.

## INVESTIGATION OF IMAGING PATTERNS IN ATHLETES WITH INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

### ABSTRACT

This study was conducted to examine the imaginings of athletes engaged in individual and team sports. In study, data were collected by using the " (Sport Imagery Questionnaire- SIQ)" and personal information form adapted by Kızıldağ (2007) developed by Hall et al. (1998) to examine the imaging of individual and team athletes. A total of 260 athletes, including 108 females and 152 males, were participated in the study. It was determined that 10.5% of the participants were middle school, 40% were high school and 49.5% were university students. While the research findings did not show statistically significant difference according to gender variable, it was found that age, educational status, years of sports and sport type variables were statistically significant differences ( $p < 0.05$ ). According to the results of the research, it is found that the level of motivation specific imaging of the middle school students and those in the age group of 13-15 is higher, the motivation special imaging levels of handball, athletics and badminton athletes whose cognitive imaging more in football and athletics branch are higher, and those who are in the football field have higher levels of motivation general mastery imaging. While there was no difference in the level of imagery in sport according to the gender variable, those with longer sports attitudes achieved higher levels of cognitive imaging and motivation general mastership imagery

**Keywords:** Sports, Imaging, Team Sports, Individual Sports, Education.

<sup>1</sup>Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş

<sup>2</sup>İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya

\*Bu çalışma; 27-30 Nisan 2018 tarihinde Nevşehir'de düzenlenen X.Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Son yıllarda, ülkeler arasında sportif rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuları fiziksel ve psikolojik performanslarını çok yönlü geliştirmeye yöneltmiştir. Başlangıçta fiziksel olarak üstün olan sporcular, zayıf fiziksel güce sahip sporculardan daha başarılı olacağı görüşü yaygındı. Ancak sürekli gelişmekte olan rekabet ortamı ile birlikte sadece üstün bir fiziki performansın yeterli olmayacağını anlayan sporcu ve antrenörler tarafından, fiziksel performansa önemli katkıları olan spor psikolojisinin önemi kavranmaya başlanmıştır.

İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması (Başer, 1998), zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneği (Gawain, 2007), gerçeği taklit etme yani deneyimleri sanki gerçekten oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak, düşünmek olarak da açıklanabilir (Beşiktaş, 2005). Kişii uygulamak istediği beceriyi önce zihninde canlandırarak becerinin gelişimini sağlar. Yüksek performans, zihnimizde yaşamış olduğumuz duygusal ortam ile yakından ilişkilidir. Başarılı sporcular, zihinlerinde bir beceriye ilişkin özel bir durum yaratıp, bu durumun sürekliliğini sağlayabilirler.

Bu anlamda, psikolojik unsurlarda sportif performansın en önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri unsurlarından birisi de (hayal etme) imgelemedir. Günümüze kadar yapılmış olan bilimsel çalışmalar incelendiğinde imgelemenin sportif performans için önemli ve etkili bir uygulama olduğu görülmektedir (Short ve ark., 2001; MacIntyre ve Moran, 2007; Weinberg, 2008).

Feltz ve Landers (1983) fiziksel ve zihinsel çalışma kombinasyonunun beceri kazanmada sadece fiziksel çalışma yapmaktan daha etkili olduğunu belirtmişlerdir. Zihinsel imgeleme sporcuların duygularında pozitif ve güçlü bir etkiye sahiptir. Sporcular genellikle gerçek yarışmada hissettikleri korku, baskı ve öfke gibi duyguları imgelerinde de hissederler (Taylor ve Wilson, 2005).

İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini sağlarız. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).

Sporda hayal etmenin sportif performansa yararları hakkında antrenör, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcuların aydınlatılması önemli bir konudur. Sporun içerisinde olan bireyler imgelemeyi antrenman programlarının bir parçası halinde görmeleri başarı için önemli katkılar sağlayabilir. Bu çalışma da, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etmebecerilerinin ele alınan bazı değişkenlere göre nasıl şekillendiğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Araştırma, genel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Tarama yönteminde geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamak ve bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

### Araştırma Grubu

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve yaşları 13-24 arası değişen ( $\bar{x}=19,45 \pm 3,52$ ) ve farklı spor branşları ile uğraşan (Voleybol (n=40), Futbol (n=42), Basketbol (n=38), Hentbol (n=26), Tenis (n=25), Badminton (n=26), Güreş (n=34) ve Atletizm (n=29)) 108 bayan 152 erkek olmak üzere toplam 260 sporcu dahil edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada bireysel ve takım sporcularının hayal etme becerilerini incelemek için veriler, Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirdiği, Kızıldağ (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Hayal Etme Envanteri" ve kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Sporda Hayal etme (İmgeleme) Envanterinin orijinali yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Orijinal envanterin Cronbach Alpha değeri .68 ile .87 arasında değişmektedir. Türkçe'ye uyarlanırken 4 alt boyut ve 21 maddeye indirilmiştir. Sporda İmgeleme Envanterinin genel Cronbach Alpha değeri ise .86'dır. Faktör yükleri .50 ile .77 arasında değişmektedir. Alt boyutlar arası korelasyon ise .32 ile .48 arasında değişmektedir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012)..Envanterde yer alan 4 alt boyutun anlam ve özellikleri şu şekildedir (Hardy ve ark., 1997; Hall, 2001; Boyd ve Munroe, 2003);

*Bilişsel imgeleme:* Özel becerileri mükemmel bir şekilde uygulamayı içeren imgelemedir. Bu tür imgeleme hem yeni başlayanların hem de üst düzey sporcuların karmaşık becerileri öğrenmelerinde ve hatırlamalarında yardımcı olur.

*Motivasyonel özel imgeleme:* Başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içerir. Sporcular kazanma ya da iyi performanslarından dolayı tebrik edilmeleri gibi özel hedefleri imgelediklerinde motivasyonel özel imgelemeyi kullanırlar (bir yarışmayı kazanma, madalya alma gibi).

*Motivasyonel genel uyarılmışlık imgelemesi:* Büyük (önemli) olan yarışmalara eşlik eden duyguları ifade eder. Motivasyonel genel uyarılmışlık, bir sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygıyı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılır.

*Motivasyonel genel ustalık imgelemesi:* Sporcular yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelerler.

### Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Verilere normallik testi (Kolmogorov-Smirnov D testi) yapılarak analizler için uygun test yöntemleri belirlenmiştir. Analizlerde normal dağılım gösteren verilerde parametrik test gruplarından ikili karşılaştırmalarda (independent sample) t-test, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve non-parametrik veri grubunda olanlar için Kruskal Wallis H testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenlerin analizinde fark çıktığı durumlarda, farkın kaynağını belirlemek amacıyla parametrik verilerde LSD, non-parametrik verilerde Mann Whitney U testlerinden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

### BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Eğitim Durumuna Göre Analiz Sonuçları

Eğitim durumu		n	$\bar{x}$	Ss	$X^2$	p	Fark U test
Bilişsel imgeleme	Ortaokul	27	46,66	8,44			
	Lise	104	44,51	9,10	,278	,774	
	Üniversite	129	45,24	8,58			
Motivasyonel özel imgeleme	Ortaokul	27	29,40	4,01			
	Lise	104	25,08	8,29	6,487	,032*	1>2,3
	Üniversite	129	24,60	6,59			
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Ortaokul	27	21,14	5,69			
	Lise	104	16,82	7,43	4,388	,114	
	Üniversite	129	20,23	5,05			

<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Ortaokul	27	17,05	3,27	,929	,635
	Lise	104	16,40	4,36		
	Üniversite	129	16,07	3,54		

(\*p<0.05)

Tablo 1' e göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $X^2=6,487$ ;  $p<0.05$ ). Eğitim düzeyi ortaokul olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Yaş		n	$\bar{x}$	Ss	$X^2$	p	Fark U test
<b>Bilişsel imgeleme</b>	13-15	25	44,98	8,70	,550	,719	
	16-19	110	45,28	9,50			
	20 ve üzeri	125	44,75	12,14			
<b>Motivasyonel özel imgeleme</b>	13-15	25	28,74	5,98	4,341	,018*	1>2,3
	16-19	110	24,45	8,65			
	20 ve üzeri	125	23,76	6,06			
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	13-15	25	17,88	7,62	,915	,545	
	16-19	110	18,24	7,36			
	20 ve üzeri	125	19,68	5,21			
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	13-15	25	16,76	4,05	,964	,391	
	16-19	110	17,43	4,21			
	20 ve üzeri	125	15,44	3,38			

(\*p<0.05)

Tablo 2' ye göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $X^2=4,41$ ;  $p<0.05$ ). Yaş kategorisi 13-15 olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Spor Branşına Göre Analiz Sonuçları

Spor branşı		n	$\bar{x}$	Ss	$X^2$	p	Fark U test
<b>Bilişsel imgeleme</b>	1.Voleybol	40	39,26	9,12	28,417	,000*	2>1,3,4,5,6,7
	2.Futbol	42	53,10	8,27			
	3.Basketbol	38	38,90	10,33			
	4.Hentbol	26	46,67	8,77			
	5.Tenis	25	45,30	6,72			
	6.Badminton	26	43,17	9,08			

	7.Güreş	34	42,67	8,79			
	8.Aletizm	29	52,72	7,29			
<b>Motivasyonel özel imgeleme</b>	1.Voleybol	40	17,65	8,48	30,292	,000*	2>1,3,5,7
	2.Futbol	42	28,22	8,22			4>1,3,5,7
	3.Basketbol	38	21,00	5,18			6>1,3,5,7
	4.Hentbol	26	30,07	4,74			8>1,3,5,7
	5.Tenis	25	24,70	5,74			
	6.Badminton	26	28,35	4,54			
	7.Güreş	34	25,46	7,43			
	8.Aletizm	29	28,54	7,24			
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	1.Voleybol	40	21,20	7,74	5,875	,248	
	2.Futbol	42	22,86	5,70			
	3.Basketbol	38	21,93	3,86			
	4.Hentbol	26	23,21	4,02			
	5.Tenis	25	21,40	6,98			
	6.Badminton	26	20,05	5,65			
	7.Güreş	34	22,26	6,56			
	8.Aletizm	29	22,64	7,12			
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	1.Voleybol	40	13,53	5,20	32,407	,000*	2>1,3,5,7
	2.Futbol	42	18,73	2,52			8>1,3,5,7
	3.Basketbol	38	12,86	2,69			
	4.Hentbol	26	17,62	3,59			
	5.Tenis	25	15,80	1,52			
	6.Badminton	26	17,58	3,16			
	7.Güreş	34	15,26	4,77			
	8.Aletizm	29	19,21	2,35			

(\*p<0.05)

Tablo 3'e göre araştırma grubunun spor branşı değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme ( $X^2=28,417$ ;  $p<0.05$ ), motivasyonel özel imgeleme ( $X^2=30,292$ ;  $p<0.05$ ) ve motivasyonel genel ustalık ( $X^2=32,407$ ;  $p<0.05$ ) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ancak motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunda fark bulunamamıştır ( $X^2=5,875$ ;  $p>0.05$ ). Fark çıkan boyutlarda futbol, atletizm (Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık), hentbol ve tenis (motivasyonel özel imgeleme) sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görölmektedir.

**Tablo 4.** Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Cinsiyet		n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>Bilişsel imgeleme</b>	Erkek	152	45,34	10,63	1,301	,237
	Bayan	108	44,94	11,03		
<b>Motivasyonel özel imgeleme</b>	Erkek	152	25,65	7,41	,408	,732
	Bayan	108	24,36	7,92		
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	Erkek	152	18,45	7,04	-,389	,715
	Bayan	108	18,21	6,75		
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Erkek	152	16,51	3,80	,281	,850
	Bayan	108	16,29	4,20		

Tablo 4'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarının hiç birisinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme boyutlarında puan ortalamaları erkeklerin lehine olsa da bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir.

**Tablo 5.** Araştırma Grubunun Spor Yaşına Göre Analiz Sonuçları

Spor yaşı (Yılı)		n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark LSD
<b>Bilişsel imgeleme</b>	0-3 yıl	78	44,78	9,18	9,609	,037*	3>1,2
	4-6 yıl	83	42,69	11,79			
	7 ve üzeri yıl	99	47,91	10,08			
<b>Motivasyonel özel imgeleme</b>	0-3 yıl	78	26,28	5,79	2,574	,237	
	4-6 yıl	83	25,25	8,10			
	7 ve üzeri yıl	99	26,08	7,65			
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	0-3 yıl	78	18,67	7,60	,642	,783	
	4-6 yıl	83	17,87	6,83			
	7 ve üzeri yıl	99	18,66	6,47			
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	0-3 yıl	78	14,07	3,20	11,261	,024*	3>1,2
	4-6 yıl	83	15,37	4,63			
	7 ve üzeri yıl	99	17,25	3,27			

(\*p<0.05)

Tablo 5'e göre araştırma grubunun spor yaşı değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme ( $F_{(2-257)}=9,609$ ;  $p<0.05$ ) ve motivasyonel genel ustalık ( $F_{(2-257)}=11,261$ ;  $p<0.05$ ) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer boyutlarda fark bulunamamıştır. Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bu farkın spor yaşı 7 ve üzeri yıla sahip olanlardan kaynaklandığı ve bu sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireysel ve takım sporları uğraşan sporcuların imgeleme düzeylerinin incelendiği araştırmada ele alınan değişkenlere göre farklılıklar bulunmuştur.

Araştırma grubunun eğitim durumu ve yaş değişkenine göre imgeleme alt boyutlarından sadece motivasyonel özel imgeleme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Eğitim durumu ortaokul olan ve yaşları 13-15 arası sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde küçük yaşta imgelemeyi öğrenmenin kendini daha iyi kontrol etmeyi sağladığı ve imgelemenin en etkili olduğu yaş grubunun da 11.9-13.9 yaş arasında olduğu belirtilmektedir (Plessinger, 2009).

İmgeleme becerisinin yaşla ilişkili olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada, yaşlı olan katılımcıların imgeleme becerilerinin daha genç olan katılımcılara göre daha kötü olduğu belirtilmiştir (Mulder ve ark., 2007). Başka bir çalışmada yaş değişkenine göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Elmas ve Birol, 2018). Bunun yanı sıra Elçi ve ark.,(2013) tarafından yapılan çalışmaya göre imgeleme çalışmasının 9-13 yaş grubundaki sporcuların beceri gelişiminde anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Parker ve Lovell (2012) ise yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmasında 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme canlılığı puanına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu bulgular yaşın imgeleme uygulamalarında dikkat edilmesi gereken bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Hem yeni başlayan sporcular hem de üst düzey sporcular Bilişsel İmgelemeyi karmaşık becerileri öğrenme ve hatırlamada kullanmaktadırlar (Poon ve Rodgers, 2000). Ille ve Cadopi (1999) yapmış oldukları araştırmada bilişsel imgelemeyi kullanan genç cimnastikçilerin cimnastik performansına ilişkin bellek aralığını arttırdıklarını ve böylece performanslarını daha doğru uyguladıklarını bulmuşlardır. Bu tür imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında zirve performans için etkili olmaktadır (Hall, 2001).

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan bulgular imgeleme alt boyutlarının hiç birinde fark olmadığı yönünde çıkmıştır. Benzer şekilde Elmas ve Birol (2018)yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların hayal etme düzeyi alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulguların tersine Kızıldağ (2007), “Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri” adlı yaptığı



araştırmasında, kız ve erkek sporcuların almış oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalarda ele alınan sporcuların kişisel özellikleri ve sporculuk durumları bu sonuçları ortaya koymuş olabilir. Çünkü literatürde bu durumla ilgili olarak elit sporcuların imgelemeyi yeni başlayan sporculardan daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Salmon ve ark., 1994).

Araştırmada spor branşı değişkenine göre sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında fark olduğu bulunmuştur. Futbol, atletizm (Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık), hentbol ve tenis (motivasyonel özel imgeleme) sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Salmon ve ark.'nın (1994) yapmış oldukları çalışma bu sonucu desteklemektedir. Araştırmada elit futbolcuların imgelemeyi yeni başlayan futbolculardan daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Araştırmacılar imgelemenin bilişsel ve motivasyonel fonksiyonunu test etmek için futbolcular ile bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda futbolcuların bilişsel boyuttan çok motivasyonel boyutu kullandıklarını bulmuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada ise 16-20 yaş grubu futbolcularda 20 hafta boyunca haftada üç gün 30'ar dk. uygulanan imgeleme çalışmalarının sporcuların problem çözme becerilerini olumlu olarak etkilediği bulunmuştur (Aldemir ve ark., 2014).

Fischer ve ark., (2005) yüzücüler ile yapmış oldukları bir araştırmada yüzücülerin en fazla Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını bulmuşlardır. Paivio (1985) motivasyonel özel imgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenmanda yapılan çalışmalar) sürdürmede daha iyi olduklarını bulmuştur. Martin ve Hall (1995) de bu tür imgelemeyi kullanmaya yeni başlayan golfçuların imgelemeyi kullanmayan diğer gruba göre antrenman programlarına bağlanmada daha iyi olduklarını belirlemişlerdir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki ifadeler incelendiğinde bu maddelerin daha üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların daha usta becerilere sahip oldukları bilinmektedir. Motivasyonel genel ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü olmasına ve kontrolde olmasına hizmet eder (Hall ve ark., 1998). Bu sporcuların kendine güvenlerinin arttığı görülmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990;

Hall ve ark., 1998; Munroe, 2000). Feltz ve Riessinger'ın (1990) yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların yeterli benlik algılarının arttığı saptanmıştır.

Araştırmada spor yaşı değişkenine göre çıkan sonuç ise imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlara ulaşan araştırmalarda Ağılönü (2014), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde diğer bir araştırmada spor yaşı arttıca kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı bulunmuştur (Kolayış ve ark., 2015). Ancak sadece futbolcu grupları üzerinde yapılmış bir çalışmada araştırmamızdan farklı olarak spor yaşı (yılı) grupları ile imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (Güvendi, 2015).

Sonuç olarak, eğitim düzeyi ortaokul olan ve 13-15 yaş grubunda olansporcuların motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilişsel imgelemeyi futbol ve atletizm branşında olanların daha fazla kullandığı, hentbol, atletizm ve badminton sporcularının motivasyon özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu, atletizm ve futbol branşında olanların motivasyon genel ustalık imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. Cinsiyet değişkenine göre sporda imgeleme düzeylerinde farklılık bulunmazken, daha uzun süre spor geçmişi olanların bilişsel imgeleme ve motivasyon genel ustalık imgeleme biçimlerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

## KAYNAKLAR

1. Ağılönü, 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. Aldemir, Y.G., Biçer, T., & Kale, E.K., (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45
3. Başer, E., (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3.Baskı, Ankara: Bağırgan Yayınevi
4. Beşiktaş, M.Y., (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
5. Boyd, J., & Munroe, K.J., (2003). The use of imagery in climbing. Athletic Insight, The online Journal of Sport Psychology 5(2), 15–29.
6. Büyüköztürk, ř., (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
7. Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., & Öztop, E., (2013). Investigate the effects of imagery practice to skills development for 9-13 years swimming athletes. PJSS, 4(3), 1-17
8. Elmas, L., & Birol, S.ř., (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etme Düzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi, Th eJournal of International Anatolia Sport Science, Vol. 3(1), 249-259
9. Feltz, D.C., & Landers, D.M., (1983). The effect of mental practice on motor skill

- learning and performance: A meta analysis. *Journal of sportpsychology* 2: 211- 220.
10. **Feltz, D.C., & Riessinger, C.A., (1990).** Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sportand Exercise Psychology*, 12, 132-143.
  11. **Fischer, R.,Short, S.E., & Ross-Stewart, L., (2005).** Beyond frequency: imagery effectiveness, confidence in using imagery, and imagery ability. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 17.
  12. **Gawain, S., (2007).** Yaratıcı İmgeleme, (çev: Ayanbaşı, S), İstanbul: Akaşa Yayınevi.
  13. **Güvendi, B., (2015).** Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
  14. **Hall, C.R., (2001).** Imagery in sportandexercise. In: *Handbook of Research on SportPsychology: (2nd Ed.)*. RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy&Sons: 538.
  15. **Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H., (1998).** Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
  16. **Hardy, L., Jones, G., & Gould, D., (1997).** Understanding psychological preparation for sport. John Willey&Sons,
  17. **İlle, A., & Cadopi, M., (1999).** Memory for movements equences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*, 31(3), 290-300.
  18. **Kızıldağ, E., (2007).** Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
  19. **Kızıldağ, E., & Tiryaki, M.Ş., (2012).** Adaptation Of Sports Imagery Questionnaire For Turkish Athletes, Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (1), 13–23
  20. **Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö., (2015).** Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 2015, 13 (2), 129-136
  21. **MacIntyre, T.E., & Moran, A.P., (2007).** A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 2(1), 1-20
  22. **Martin, K., & Hall, C., (1995).** Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 54-69.
  23. **Mulder, T.H., Hochstenbach, J.B.H., Van Heuvelen, M.J.G., & Otter, A.R., (2007).** Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. *Hum Mov Sci*, 26(2), 203-211.
  24. **Munroe, K.J., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R., (2000).** The four W's of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
  25. **Paivio, A., (1985).** Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22- 28.
  26. **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.
  27. **Plessinger, A., (2009).** The effects of Mental Imagery on Athletic performance. Research paper at 2027 Washington D.C. The World Bank
  28. **Poon, P., & Rodgers, W., (2000).** Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriated an ceroutines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 135-144.
  29. **Salmon, G.,Hall, C., & Haslam, I., (1994).** The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
  30. **Short, S.E., Afremow, J., & Overby, L., (2001).** Using mental imagery to enhance children's motor performance. *JOPERD*, 72(2), 19-23.
  31. **Taylor, J., & Wilson, G., (2005).** Applying Sport Psychology: Four Perspectives. *Human Kinetics*, 119-132.
  32. **Weinberg, R., (2008).** Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 3(1), 1-21.