



FARKLI TAKIM SPORLARINDA OLAN SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİNİN İNCELENMESİ EXAMINATION OF IMAGINATION FORMAT OF ATHLETES IN DIFFERENT TEAM SPORT*

Yunus Emre YARAYAN**

Sinan AYAN***

Öz

Sporcunun performansını arttırması fiziksel becerilerin yanında bir takım psikolojik ve zihinsel becerilere bağlıdır. İmgeleme yeteneği performansı arttırmada ve müsabakalara hazır olma konusunda en önemli becerilerden biri sayılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, 2016-2017 sezonunda takım sporu olarak futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek ve gruplar içinde cinsiyet, yaş ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya 5 spor branşından 276'sı erkek (%51,0) 265'i kadın (%49,0) olmak üzere toplam 541 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve ölçüm aracı olarak Sporda imgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .89 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 20 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), T-Testi testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, spor yapma süresi, cinsiyet ve branş değişkenleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre ise, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: İmgeleme, Takım Sporü, İmgeleme Yeteneği, Performans.

Abstract

Improving performance of an athlete depends on a set of psychological and cognitive skills as well as physical abilities. Ability to imagery is one of the most important skills to enhance the performance and to be prepared for the races. Imagery is examined and applied in numerous types of sport in order to rehearse for the sport strategies, to be specialized in certain motor works and to improve performance. The purpose of this study is to define which types of imagery do the players in team sports such as football, volleyball, basketball, handball and ice hockey use in 2016-2017 season and also to indicate if there are any differences among them according to criteria of age, gender and sport duration. 276 men (51,0%) and 265 women (49,0%), totally 541 athletes attended to this research voluntarily. In the context of the research, a personal information sheet has been prepared by the researchers and Sport Imagery Questionnaire (SIQ) has been used as a measuring instrument. Internal consistency of the replies given to the scale was measured with Cronbach's alpha (α) and the alpha coefficient was found as .89. Data were analyzed with SPSS 20 packaged software and descriptive statistics, frequency (f), percentage (%), T-Test and ANOVA tests were used. According to the results obtained, criteria of sport duration, gender and sport branch makes significant statistical differences. However, groups do not have meaningful statistical differences according to the criteria of age.

Keywords: Imagery, Team Sports, Imagery Skill, Performance.

GİRİŞ

İmgeleme konusu, psikolojinin ilk günlerinden itibaren kapsamlı şekilde incelenmiştir. Sör Francis Galton'un ilk iç gözlemsel çalışmalarından itibaren bugünün beyin tarama çalışmalarına kadar, yarı-algısal imgeleri içeren düşünce yaklaşımı, psikolojinin çeşitli alanlarındaki araştırmacıların daima büyük ilgisini çekmiştir. Şüphesiz ki bu alanlardan bir tanesi de spor psikolojisidir (Gregg, Hall, ve Nederhof, 2005).

Spor psikolojisinin uygulama alanlarından biri olan imgeleme, araştırmacılar, spor psikolojisi danışmanları, antrenörler ve sporcular arasında güçlü bir zihinsel eğitim tekniğini tarif etmek amacıyla imgeleme için, hayalinde canlandırma, zihinsel egzersiz ve zihinsel tekrar gibi ifadeler kullanılmaktadır (Taylor ve Wilson, 2005).

Spor psikolojisi literatüründe imgeleme ile ilgili pek çok tanım ortaya konmuştur. Araştırmacılar, imgelemeyi zihninde canlandıran kişinin istemli kontrolü altındaki bir deneyim (Perry ve Morris, 1995), herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi

* Bu çalışma, ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Arş. Gör. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yunus.emre.yarayan@gmail.com

*** Doç. Dr. Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sayan@kku.edu.tr



ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi süreci (İkizler ve Karagözoğlu 1997), istemli yapılan bir süreç ve süreçte gerçek bir deneyimi taklit eden bir deneyim (White ve Hardy,1998), birden fazla duyudan faydalandığında etkinliği en fazla olan bir tür zihinsel benzetim (Weinberg ve Gould, 2007) olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır.

Sporcu başarılı olmak için birçok fiziksel ve psikolojik engeli (iklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel engellerin yanı sıra, kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve en önemlisi kazanmak endişesi) aşmak zorundadır (Biçer, 2008). Nitekim bu durum, sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde giderek önem kazandığını göstermektedir (Yıldız, 2006). Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. Bu psikolojik çalışmalar arasında imgeleme çalışmaları, sporcunun performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2003). Bu kapsamda sporcu imgelemeyi çok çeşitli amaçlar için kullanabilir; becerilerin edinilmesi, performans artırılması, bir müsabaka sırasında duyguları düzenlemek, belirli motor görevlerde uzmanlaşmak, spora özgü stratejilerin provasını yapmak veya bir yaralanmayı rehabilite etmek amacıyla imgeleme sporun sayısız alanında incelenmekte ve uygulanmaktadır (Kornspan, 2009).

Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıkları ve imgeleme yeteneklerini etkin şekilde ölçebilme becerisi; hem spor psikolojisi alanında imgeleme üzerine yapılan araştırmaların sürekli gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye odaklı müdahalelerin geliştirilmesi açısından gereklidir.

Bu doğrultuda dünyadaki popüler takım spor dalları olarak kabul edilen futbol, basketbol, voleybol hentbol ve buz hokeyi sporunda başarıya etki eden faktörler dikkate alındığında, imgeleme ve zihinsel antrenmanın performans artışına sağladığı etkinin önemli olduğu yapılan geçmiş çalışmalarla bilinmektedir (Mamassis ve Doganis 2004; Vealey 2007). Bu etkiden yola çıkarak çalışma kapsamında, Türkiye'deki çeşitli takımlarda aktif olarak spor yaşamına devam eden sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek ve gruplar içinde cinsiyet, yaş ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığı değerlendirmeye alınarak sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 2016-2017 sezonunda takım sporu olarak futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek ve gruplar içinde cinsiyet, yaş ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre örneklemin daha büyük olduğu araştırmalardır (Büyüköztürk vd, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırmaya futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve buz hokeyi branşlarından lisanslı, aktif olarak spor hayatına devam eden yaşları 16-30 arasında değişen 276'sı erkek (%51,0), 265'i kadın (%49,0) toplam 541 sporcu sporcu gönüllü olarak katılmıştır.



Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	276	51,0
	Kadın	265	49,0
	Toplam	541	100,0
Yaş	16-20	299	55,3
	21-25	145	26,8
	26-30	97	17,9
	Toplam	541	100,0
Branş	Futbol	128	23,7
	Basketbol	100	18,5
	Voleybol	103	19,0
	Hentbol	99	18,3
	Buz Hokeyi	111	20,5
	Toplam	541	100,0
Spor Yapma Yılı	1-5	176	32,5
	6-10	243	44,9
	11+	122	22,6
	Toplam	541	100,0

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş, spor dalı ve spor deneyimiyle ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Spor İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ)

Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) Hall vd. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) şeklindedir. Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık ve Motivasyonel Özel İmgelemedir. Türkçe uyarlaması Kale ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır.

Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Türk sporcularında Bilişsel Özel İmgeleme boyutuna rastlanmamıştır. Elde edilen dört alt boyut "Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, Motivasyonel ustalık'tır".

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları Bilişsel İmgeleme" alt boyutu için .81, Motivasyonel Özel alt boyutu için .80, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık" alt boyutu için 71 ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutu için 59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme için .74, Motivasyonel Özel İmgeleme için 91, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık için 88, Motivasyonel Genel-Ustalık" için .90 dır.

Envanterin Uygulanması

Anket çalışması araştırmacı tarafından takımların yerleşkesinde antrenmandan önce uygulanmıştır. Araştırmacı gerekli olan açıklamaları ve anketin ana amacını sporculara yüz yüze izah ederek araştırmanın güvenilirliğine katkı sağlamayı hedeflemiştir. Verilerin toplanmasında herhangi bir süre kısıtlaması yapılmamıştır.

Verilerin Analizi

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi ve normallik testi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 33 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 541 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .89 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm



değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak dikkate alınmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda sporcuların alt boyutlardan almış oldukları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, ihtiyaç duyulduğunda Post-Hoc (Scheffe) testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre "SİE" Alt Boyutlarından Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Erkek	276	5,2629	1,03938	2,673	,008*
	Kadın	265	5,4713	,74324		
Motivasyonel-Özel	Erkek	276	5,2326	1,37920	,115	,909
	Kadın	265	5,2453	1,17295		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	276	4,4429	1,31949	5,158	,000*
	Kadın	265	4,9830	1,10126		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Erkek	276	5,7331	1,12421	2,301	,022*
	Kadın	265	5,9396	,95243		
SİE-Genel Ortalama	Erkek	276	5,1667	,95711	3,095	,002*
	Kadın	265	5,3914	,70777		

Tablo 2'de araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların sporda imgeleme envanteri alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin t testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; kadın ve erkek sporcuların SİE Genel Ortalama ($t=3,09$, $p>0.05$) Bilişsel İmgeleme ($t=2,67$, $p>0.05$) Motivasyonel Genel Ustalık ($t=2,30$, $p>0.05$), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ($t=5,15$, $p>0.05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında araştırmaya katılan kadın sporcuların imgeleme düzeyi erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Motivasyonel Özel İmgeleme ($t=,115$ $p>0.05$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 3. Branş Değişkenine Göre Erkek Sporcuların "SİE" Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Cinsiyet	Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
Erkek	Bilişsel İmgeleme	1. Futbol	69	5,401	,984	,836	,504	
		2. Basketbol	48	5,104	1,260			
		3. Voleybol	38	5,309	1,197			
		4. Hentbol	57	5,323	,755			
		5. Buz Hokeyi	64	5,151	1,037			
	Motivasyonel Özel	1. Futbol	69	5,692	1,358	3,549	,008*	1>5
		2. Basketbol	48	4,983	1,235			
		3. Voleybol	38	5,010	1,419			
		4. Hentbol	57	5,364	1,019			
		5. Buz Hokeyi	64	4,937	1,629			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. Futbol	69	4,355	1,381	2,410	,050	
		2. Basketbol	48	4,135	1,415			
		3. Voleybol	38	4,605	1,357			
		4. Hentbol	57	4,846	,994			
		5. Buz Hokeyi	64	4,312	1,350			
	Motivasyonel Genel Ustalık	1. Futbol	69	6,000	1,083	2,098	,081	
		2. Basketbol	48	5,583	1,389			
		3. Voleybol	38	5,438	1,149			
		4. Hentbol	57	5,836	,857			
		5. Buz Hokeyi	64	5,640	1,102			
SİE-Genel Ortalama	1. Futbol	69	5,356	,890	2,068	,085		
	2. Basketbol	48	4,959	1,109				
	3. Voleybol	38	5,122	1,063				
	4. Hentbol	57	5,315	,675				
	5. Buz Hokeyi	64	5,010	1,017				



Tablo 3'te araştırmaya katılan erkek sporcuların SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutuna ait gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farkın kaynağını belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc Scheffe testi analiz sonuçlarına bakıldığında futbol ve buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Futbolcuların bu boyuttaki ortalama puanı buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 4. Branş Değişkenine Göre Kadın Sporcuların "SİE" Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Cinsiyet	Alt Boyutlar	Branş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
Kadın	Bilişsel İmgeleme	1. Futbol	59	5,517	,776	1,517	,198	
		2. Basketbol	52	5,651	,588			
		3. Voleybol	65	5,444	,773			
		4. Hentbol	42	5,298	,541			
		5. Buz Hokeyi	47	5,404	,927			
	Motivasyonel Özel	1. Futbol	59	5,467	1,119	2,566	,039*	1>4, 1>5 2>4, 2>5
		2. Basketbol	52	5,469	1,190			
		3. Voleybol	65	5,273	1,045			
		4. Hentbol	42	4,890	,838			
		5. Buz Hokeyi	47	4,995	1,515			
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. Futbol	59	5,152	1,082	1,372	,244	
		2. Basketbol	52	5,081	1,202			
		3. Voleybol	65	5,030	1,073			
		4. Hentbol	42	4,696	,999			
		5. Buz Hokeyi	47	4,851	1,113			
	Motivasyonel Genel Ustalık	1. Futbol	59	5,909	1,029	2,315	,058	
		2. Basketbol	52	6,262	,602			
		3. Voleybol	65	5,876	,956			
		4. Hentbol	42	5,936	,893			
		5. Buz Hokeyi	47	5,709	1,141			
	SİE-Genel Ortalama	1. Futbol	59	5,492	,755	2,825	,025*	2>4, 2>5 1>4
		2. Basketbol	52	5,587	,610			
		3. Voleybol	65	5,386	,687			
		4. Hentbol	42	5,178	,611			
		5. Buz Hokeyi	47	5,245	,794			

Tablo 4'te Branşlar açısından kadın sporcuların SİE alt boyutlarından el edilen puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Motivasyonel Özel İmgeleme ve SİE genel ortalama gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p>0,05$). Farkın kaynağını belirleyebilmek için yapılan Post-Hoc Scheffe testi analiz sonuçlarına bakıldığında, Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda futbol ve basketbol branşındaki sporcular ile hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Futbol ve basketbol branşındaki sporcuların bu boyuttaki ortalama puanı hentbol ve buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksektir.

SİE genel ortalama ise basketbol branşındaki sporcular ile buz hokeyi ve hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Basketbol branşındaki sporcuların SİE genel ortalama hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporculara göre ortalama puanı anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca SİE genel ortalama futbol ve hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Futbol branşındaki sporcuların ortalama puanı hentbol branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 5. Erkek Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	\bar{X}	SS	f	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel İmgeleme	1. 1-5	76	5,054	1,156	4,406	,013*	1<3, 2<3
	2. 6-10	113	5,207	1,063			
	3. 11+	87	5,517	,840			
Motivasyonel Özel	1. 1-5	76	5,081	1,483	,637	,530	
	2. 6-10	113	5,277	1,274			
	3. 11+	87	5,305	1,421			



Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. 1-5	76	4,417	1,328			
	2. 6-10	113	4,398	1,315	,237	,789	
	3. 11+	87	4,523	1,327			
Motivasyonel Genel Ustalık	1. 1-5	76	5,517	1,310			
	2. 6-10	113	5,687	1,135	3,673	,027*	1<3, 2<3
	3. 11+	87	5,980	,870			
SİE-Genel Ortalama	1. 1-5	76	5,005	1,062			
	2. 6-10	113	5,138	,942	2,644	,073	
	3. 11+	87	5,343	,856			

Tablo 5'te araştırmaya katılan erkek sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların bu alt boyutlarda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6. Kadın Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA

Sonuçları							
Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	\bar{X}	SS	f	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel İmgeleme	1. 1-5	100	5,546	,745			
	2. 6-10	130	5,448	,670	1,124	,327	
	3. 11+	35	5,549	,965			
Motivasyonel Özel	1. 1-5	100	5,386	1,189			
	2. 6-10	130	5,198	1,120	1,491	,227	
	3. 11+	35	5,397	1,296			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. 1-5	100	4,940	1,082			
	2. 6-10	130	5,023	1,015	6,511	,002*	1<3, 2<3
	3. 11+	35	5,385	1,282			
Motivasyonel Genel Ustalık	1. 1-5	100	5,943	,889			
	2. 6-10	130	5,902	,887	1,179	,309	
	3. 11+	35	5,981	1,298			
SİE-Genel Ortalama	1. 1-5	100	5,101	,671			
	2. 6-10	130	5,372	,644	3,461	,033*	1<3, 2<3
	3. 11+	35	5,644	,947			

Tablo 6'da araştırmaya katılan kadın sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; SİE genel ortalama ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$) Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların hem SİE genel ortalama hem de Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre SİE Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	f	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel İmgeleme	1. 16-20	299	5,350	,9602			
	2. 21-25	145	5,367	,8528	,142	,868	
	3. 26-30	97	5,406	,8480			
Motivasyonel Özel	1. 16-20	299	5,337	1,2330			
	2. 21-25	145	5,113	1,3055	1,977	,140	
	3. 26-30	97	5,123	1,3746			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. 16-20	299	4,731	1,2846			
	2. 21-25	145	4,779	1,1605	1,330	,265	
	3. 26-30	97	4,525	1,2439			
Motivasyonel Genel Ustalık	1. 16-20	299	5,862	1,0776			
	2. 21-25	145	5,719	1,0720	1,288	,277	
	3. 26-30	97	5,917	,9039			
SİE-Genel Ortalama	1. 16-20	299	5,302	,8729			



2. 21-25	145	5,245	,8251	,304	,304
3. 26-30	97	5,244	,8255		

Tablo 7’de araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre SİE alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre; sporcuların yaş değişkenine göre SİE alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporla performansı etkileyen faktörler dikkate alındığında yüksek performansa sahip olmak için yalnızca fiziksel becerileri geliştirmenin yeterli olmadığı aynı zamanda sporcunun zihinsel beceri performansının da geliştirmenin önemli olduğu son yıllarda yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. İmgeleme ile ilgili günümüze kadar birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların değerlendirilmesi, sporcuların müsabakalar için yaptıkları psikolojik hazırlıklara çeşitli şekillerde ışık tuttuğu gibi gelecekte yapılacak araştırma yönelimleri içinde önemli bir yere sahiptir.

Bu bağlamda araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların SİE’nin alt boyutlarından almış oldukları ortalama puanlara ilişkin T-Testi sonucunda, kadın sporcuların SİE genel ortalama, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel-Uсталık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızı destekler şekilde Bar ve Hall (1992), tarafından yapılan çalışmada kadın sporcuların imgelemeyi erkeklerden daha fazla kullandığını tespit etmiştir. Bununla birlikte Borman ve Kurdek (1987) yaptıkları çalışmada, cinsiyete bağlı farklılıkların algılama dahil zihinsel becerilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Bu doğrultuda kadın sporcuların sporun yalnızca erkeklere özgü bir aktivite olmadığını ve sporun yalnızca fiziksel çalışma ile yapılamayacağını bunun yanı sıra psikolojik süreçlerin de performansı artırmada etken olduğuna inandıkları düşünülmektedir. Buna bağlı olarak kadın sporcular sporda başarılı olabileceklerini göstermek amacıyla fiziksel ve psikolojik çalışmaları bir arada kullanmaktadırlar. Buradan da anlaşıldığı gibi kadın sporcular bilişsel ve motivasyonel süreçleri erkek sporculara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Erkek sporcular sportif başarı için fiziksel güçlerini kullanırken kadın sporcular bilişsel süreçlere de önem vermektedirler (Kızıldağ, 2007).

Araştırma kapsamında, erkek sporcuların branş değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonucunda Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında erkek futbolcuların buz hokeyi branşındaki sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir.

Kadın sporcularda ise Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda ve SİE genel ortalama farklılıklar bulunmuştur. Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda futbol ve basketbol branşındaki sporcular ile hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında, futbol ve basketbol branşındaki sporcuların bu boyuttaki ortalama puanı hentbol ve buz hokeyi sporcularından anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

SİE genel ortalama ise, basketbol branşındaki sporcular ile hentbol branşındaki sporcular arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında basketbol branşındaki sporcuların SİE genel ortalama hentbol ve buz hokeyi branşındaki sporculara göre ortalama puanı anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca SİE genel ortalama futbol ve hentbol branşındaki sporcular arasında da farklılıklar saptanmıştır. Futbol branşındaki sporcuların ortalama puanı hentbol branşındaki sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Karşılaşılan bu farklılıkların araştırmaya katılan sporcuların yarışma düzeyleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Futbol ve basketbol branşındaki sporcuların buz hokeyi ve hentbol branşındaki sporculara göre yarışma düzeyleri profesyonel gruptan oluşmaktadır. Nitekim bu sonuçları destekler şekilde Cumming ve Hall (2002), elit sporcular ile elit olmayan sporcuları karşılaştırarak, elit olmayan sporcuların müsabaka sırasında imgelemenin kendi performanslarıyla daha az ilgili olduğunu ve imgeleme egzersizini çok daha az yaptıklarını belirtmiştir.

Araştırma bulgularımızı destekler şekilde Salmon vd, (1994) tarafından yapılmış bir çalışmada ise, elit sporcuların imgelemeyi elit olmayan sporculara göre daha sık kullandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Erkek sporcuların spor yapma süresine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın



hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Kadın sporcularda ise, spor yapma değişkenine göre SİE genel ortalama ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe analiz sonuçlarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların hem SİE genel ortalama hem de Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda daha düşük spor yapma süresine sahip sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Sporcunun imgeleme kullanımını incelerken deneyim ve bireysel farklılıklarda hesaba katılmalıdır. Yani deneyim arttıkça beklentiler ve sorumluluklar da aynı doğrultuda artacaktır.

Bu sonuçları destekler şekilde Butler, 1996; Vealey ve Walter, 1993, daha deneyimli sporcuların deneyimsiz olanlara göre imgelemeyi daha sık kullandığını ve performanslarını daha hızlı geliştirdiklerini bulmuştur.

Sporcuların Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin ANOVA sonuçlarına göre, sporcuların yaş değişkenine göre SİE alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızı destekler şekilde Kartal vd, (2017) tarafından takım sporcuları üzerinde yapılan araştırmada yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte Parker ve Lovell (2012) tarafından yapılan araştırmada ise 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme puanına sahip oldukları belirlenmiştir.

Eldedilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Çeşitli imgeleme programları sporculara uygulanarak performans artışında ve müsabakaya hazır olma durumlarında olumlu sonuçlar elde edilebilir.
- İmgeleme eğitimi, sporcu yeteneğine sahip olan ama yapıcı imgeleme yeteneğinden yoksun olan kişilerde, öz-yeterliliğin artırılması ve performansın yükselmesi için bir vasıta olarak kullanılabilir.
- İmgeleme kadın ve erkek sporcularda, antrenörler ve ebeveynler tarafından bilişsel, duygusal, fiziksel ve zihinsel gelişim için kullanılabilir.
- Daha farklı spor branşlarında (bireysel ve takım sporu) bu tür araştırmalar artırılarak yeni çalışmalara olanak tanınabilir.

KAYNAKÇA

- Barr, K., Hall, C. (1992). The Use of Imagery By Rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri*. 10. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Borman, K. M., Kurdek, L. A. (1987). Gender Differences Associated with Playing High School Varsity Soccer. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 379-400.
- Butler, R. J. (1996). *Sport Psychology In Action*. Oxford, England: Butterworth-Heinemann.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 3. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Cumming, J., Hall, C. (2002). Athletes Use of Imagery in the Off-Season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.
- Gregg, M., Hall, C., Nederhof, E. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 93-99.
- Hall, C., Mack, D., Paivio, A., Hausenblas, H. (1998). Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C. (2001). Imagery In Sport and Exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed., 529-549.
- İkizler, C., Karagözoglu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basım
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksöy, A., Altıncı, E. (2017), Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İÜ Spor Bilimler Dergisi*, 7, 13-28
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kızıldağ, E., Tiryaki, Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 23, 13-23
- Kornspan, A. (2009). Fundamentals of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors' Precompetitive Anxiety, Self-confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- 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, 1-13.
- Perry, C., Morris, T. (1995). Mental Imagery in Sport. In T. Morris, J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues* Brisbane, Australia: John Wiley & Sons, Inc. 339-385
- Salmon, J., Hall, C., Halsam, I.R. (1994). The Use of Imagery By Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133
- Vealey, R. S., Walter, S.M. (1993). *Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development*. In J.M. Williams (Ed.) Applied Sport Psychology, 2nd edition Mountain View, CA: Mayfield. 220-224
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In: Editors (eds.) *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition.
- Weinberg, R., Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics: Champaign IL.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics: Champaign IL.
- White, A., Hardy, L. (1998). An In-Depth Analysis of The Uses of Imagery By High-Level Slalom Canoeists and Artistic Gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Tabachnick, L, Fidell, (2013). *Using Multivariate Statistics*. (sixth ed.), Boston: Pearson.
- Taylor, J., Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology, Four perspectives. Human Kinetics: Champaign IL.
- Yıldız, U. (2006). *Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisi (Basketbol Takımı Uygulaması Örneği)*. Doktora Tezi Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.