



**VOLEYBOL SPORCULARINDA
İMGELEME VE SPORTİF GÜVEN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Aslıhan ARSLANGÖRÜR
1198212105**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN:
Prof. Dr. Yılmaz ÇAKICI**

TEZ NO:2022/149

2022-TEKİRDAĞ

T.C.
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**VOLEYBOL SPORCULARINDA İMGELEME VE
SPORTİF GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**Aslıhan ARSLANGÖRÜR
1198212105**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Yılmaz ÇAKICI**

TEKİRDAĞ-2022

KABUL ve ONAY

T.C. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

Çerçevesinde Prof. Dr. Yılmaz ÇAKICI danışmanlığında yürütülmüş
bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

04/07/2022

[Empty box for signature]

Jüri Başkanı

[Empty box for signature]

Üye

[Empty box for signature]

Üye

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aslıhan ARSLANGÖRÜR'ün "Voleybol Sporcularında İmgeleme ve Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi 04.07.2022 pazartesi günü saat 13.00'da Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

[Empty box for signature]

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bana bu süreçte inanan, güvenen, tüm bilgi birikimini benimle paylaşmış bana destek olan, birlikte çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan gurur ve onur duyduğum değerli danışmanım Prof. Dr. Yılmaz ÇAKICI'ya;

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bana inanan, güvenen ve destek olan değerli hocam Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU'ya;

Her zaman yanımda olduğunu bana hissettiren, tez sürecinde yardımlarını benden esirgemeyen canım hocam Yasemin ARI'ya;

Tezimin son rötuşlarında bana yardımcı olan, başarılı bir öğrenci olduğumu her zaman bana hatırlatıp motivasyonumu yüksek tutmama yardımcı olan hocam İsmail EROL'a;

Ne olursa olsun her zaman arkamda dağ gibi duran, aldığım her kararda yanımda olan, beni koşulsuz şartsız seven, tüm gayretlerimin esas sebebi olan biricik aileme;

Son olarak da ismini burada belirlemediğim üzerimde emeği olan herkese çok teşekkür ederim

ÖZET

Arslangörür, A. Voleybol Sporcularında İmgeleme ve Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, T.C. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2022.

Bu araştırmanın amacı voleybol oynayan sporcularda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubunu; Elit düzeyde voleybol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 3 lig düzeyinden (1. Lig, 2. Lig ve Süper Lig) yaşları 18 ile 35 arasında değişen (23.32 ± 4.16) 157 kadın (21.78 ± 3.54) ve 120 erkek (25.33 ± 4.04) olmak üzere toplam 277 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama amacı ile tüm katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Sürekli Sportif Kendine Güven Envanteri uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS sürüm 21.0 yazılımı ile yapılmıştır. Sporcuların demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasında karşılaştırma yapmadan önce normallik analizi yapılmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet, millilik durumu ve spor yaşı değişkenine göre dağılımını incelemek için Independent-Samples T-Testi, sporcuların profesyonel sporculuk yılı, yaş ve lig düzeyi değişkenine göre incelemek için de One-Way ANOVA ile Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ($p\leq 0.05$) olarak alınmıştır. Analiz bulgularının sonucunda araştırmaya katılan sporcuların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanları arasında yaş, cinsiyet, spor yaşı, millilik durumu, lig düzeyi ve profesyonel sporculuk yılı değişkenleri ile istatistiki olarak pozitif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Anahtar kelimeler: Voleybol, Sportif Güven, İmgeleme

ABSTRACT

Arslangörür, A. Investigation of Relationship Between Imagery and Sportive Confidence in Volleyball Athletes. T.C. Tekirdağ Namık Kemal University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis, Tekirdağ, 2022. The aim of this research is to examine the relationship between imaging in sports and the sportive confidence in athletes who play volleyball. The population of the research is made up of elite athletes who play volleyball. 277 athletes, from 3 league levels (1st League, 2nd League, and Super League) between the ages of 18 and 35 (23.32 ± 4.16), of which 157 are women (21.78 ± 3.54), and 120 are men (25.33 ± 4.04) form the sample population of the research. Personal Information Form, Imaging Inventory, and Continuous Sportive Self-Confidence Inventory were applied to collect data. All the statistical analyses were conducted on the software IBM SPSS version 21.0. Frequency analysis was conducted to determine the demographic characteristics of the athletes. Correlation analysis was conducted to determine the relationship between the sub-dimensions of imaging in sports and sportive confidence. Normality analysis was conducted before making a comparison between the variables. Independent T-test was applied to examine the distribution of the scores of sub-dimensions of imaging in sports and sportive confidence according to the variables gender, status of national team participation, and athlete's age, and Turkey HSD test with One-Way ANOVA was applied to examine the distribution according to active years in sports, age, and league level. The significance level was taken as ($p \leq 0.05$) for the analyses. After the findings from the analysis, it was determined that there was a relationship in positive direction between the sub-dimensions of imaging in sports and sportive confidence scores according to the variables of age, gender, sports age, the status of national team participation, league level, and active years in sports ($p < 0.05$).

Keywords: Volleyball, Sportive Confidence, Imagination

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
ŞEKİLLER.....	xi
TABLOLAR.....	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Problem Cümlesi.....	3
1.4.1. Alt Problemler.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.7. Araştırmanın Etik Yönü.....	4
1.8. Tanımlar.....	5
1.9. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	15
2.1. İmgeleme.....	15
2.2. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri.....	15
2.2.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulama Modeli.....	16
2.2.2. Pettlep Modeli.....	17
2.2.3. İmgeleme Kullanımının Dört “N”si Modeli.....	18

2.2.4. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli.....	19
2.3. İmgeleme Çeşitleri.....	20
2.3.1. İçsel İmgeleme.....	20
2.3.2. Dışsal İmgeleme.....	20
2.4. Performansı Arttırmada İmgeleme Kullanımı.....	20
2.5. İmgelemenin Yararları.....	21
2.6. Sporda İmgeleme Kullanımları.....	22
2.6.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama.....	22
2.6.2. Taktik ve Oyun Becerileri.....	23
2.6.3. Yarışma ve Performans.....	23
2.7. İmgelemeyi Etkileyen Faktörler.....	24
2.8. Özgüven.....	24
2.9. Sportif Kendine Güven.....	25
2.10. Sporda Güven Kaynakları.....	26
2.11. Sporda Kendine Güven ile İlgili Teori ve Modeller	28
2.11.1. Bandura'nın Öz-Yeterlik Teorisi.....	28
2.11.2. Harter'in Öz-Yeterlik Kuramı.....	29
2.11.3. Vealey'in Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli.....	30
2.12. Sportif Güvenin Arttırılması İçin Bazı Teknikler.....	30
2.12.1. Fiziksel Hazırlık.....	30
2.12.2. Zihinsel Hazırlık.....	31
2.12.3. Hedef Belirleme.....	31
2.12.4. Kendi Kendine Konuşma.....	31
2.13. Kendine Güvenin Sporcuların Performansına Etkisi.....	32
3. YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Araştırma Grubu.....	34

3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri	35
3.3.3. Sportif Kendine Güven Envanteri.....	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	37
3.5. İstatistik Analizi.....	37
4. BULGULAR	39
5. TARTIŞMA.....	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	58

SİMGELER VE KISALTMALAR

SİE	Sporda İmgeleme Envanteri
SSKG	Sportif Sürekli Kendine Güven
SS	Standart Sapma
η^2	Eta-kare
d	Cohen's d effect size
Ort.	Ortalama
\bar{X}	Aritmetik Ortalama
n	Kişi Sayısı



ŞEKİLLER

	Sayfa
Şekil 1. Sporda İmgeleme Kullanım Modelinin Spor ile İlişkisi	16
Şekil 2. Pettlep Modeli	18
Şekil 3. Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli.....	19
Şekil 4. Sporda Güven Kaynakları	26
Şekil 5. Sporda Güvenin Spora Özgü Modelleri	30



TABLOLAR

Sayfa

Tablo 1. Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	34
Tablo 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) Ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları.....	36
Tablo 3. Sporda İmgeleme Alt Boyutları İle Sportif Güven Arasındaki İlişkiler İle İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları.....	39
Tablo 4. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 5. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 6. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Millilik Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 7. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Yaş Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları.....	43
Tablo 8. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Profesyonel Sporculuk Yılı Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları.....	44
Tablo 9. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Lig Düzeyi Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları.....	45

1.GİRİŞ

Günümüzde spor, toplum içerisinde büyük bir öneme sahiptir. Spor, sağlıklı yaşayabilmenin, durağan yaşam şartlarına karşı gelebilmenin ve ruhsal sağlık dengesini üst seviyelere taşıyabilmenin en iyi yollarından biri olarak görülmektedir (Alıncak 2012). İnsanlar yalnız bedensel ve fizyolojik bir varlık olarak değil aynı anda kültürel özelliklere sahip, sosyolojik ve psikolojik bir varlık olarak ifade edilmektedir. Çağımızda spordaki verimlilik, sporcuların hareket esnasında ortaya koymuş oldukları psikolojik, biyomekanik, fizyolojik ve kapasitesi olarak ifade edilebilmektedir. Sporcuların üst düzey başarılarına erişebilmesi hem fizyolojik hem de psikolojik kapasitelerinin yenilenmesi süreçlerine bağlı olmaktadır (Konter 2003). Sporcuların bilişsel ve ruhsal gelişime de fiziksel gelişime oldukları kadar açık olabilmeleri oldukça önemlidir (Andersen 2000). Bu bağlamda, antrenörlerin ve sporcuların duyuşsal, devinişsel, fiziksel ve zihinsel olarak gelişmelerine katkı sağlayacak çalışmalar yapmaları büyük önem arz etmektedir (Morris ve ark. 2005).

Bir sporcunun psikolojik durumu, sporcunun performansını genel anlamda etkilemektedir. Bu düşünce üzerinde durulduğunda sporcuların ve antrenörlerin psikolojik çalışmalara da en az fiziksel çalışmalar kadar önem vermeleri gerektiği fikri ortaya çıkmaktadır. Psikolojik çalışmalar kapsamındaki zihinsel antrenman sporcunun performansını üst seviyeye çıkarma ve müsabakalara hazır olma konusunda yapılacak en değerli yöntemlerden biri olarak görülmektedir (Weinberg ve Gould 2003). Bu gibi olaylar spor psikolojisi alanı içerisine girmektedir. İmgeleme, spor psikolojisi alanında sporcunun performansını arttırmadaki en önemli psikolojik yöntemlerden biridir. Teknik, taktik ve motor performansı geliştirmeye yönelik çalışmalarla kombine şekilde uygulanan imgeleme çalışmaları sporcuların pek çok alanda gelişmesine destek sağlamaktadır.

Gerçek yaşantıların zihinde taklit edilmesi, imgeleme yaşantısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Başka bir deyişle, gerçek yaşantılar olmadan da imgelediğimiz şeylerin hareketlerini hissedebilir, tatlarını, kokularını ve seslerini yaşayabiliriz. Sporda imgeleme, sadece becerilerin geliştirilmesi için değil aynı zamanda bilişsel, davranışsal ve etkili ifadelerin tamamının geliştirilmesi içinde kullanılmaktadır (Hall

2001). İmgeleme, müsabakanın tamamında performansın üst seviyelere taşınması için önemli bir araç olarak kabul edilir. Sporcular yarışma esnasında kendilerini bir aktiviteyi gerçekleştirirken görebilir ve hissedebilirler (Konter 2006). Pek çok üst düzey sporcu, spor kariyerinde güvensizlik, odaklanma problemleri, stres ve müsabaka kaygısı gibi sorunlar yaşamıştır. Bu tür sorunların kısa süreli olması ve sporcunun performansını etkilemeyecek şekilde yaşanması normal olabilir ancak uzun süre devam etmesi halinde sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bu nedenle sporcular psikolojik beceri antrenmanlarını tercih ederler. Bu antrenmanları tercih etme nedenleri ise sorunları kontrol altına almak ya da tamamen ortadan kaldırmaktır (Yeltepe 2007). Psikolojik beceriler, imgeleme, özgüveni destekleme, stres kontrol yönetimi, hedef belirleme, uyarılmışlık kontrolü, dikkat ve konsantrasyon kontrolü, benlik farkındalığının geliştirilmesi, düşünce ve fikir yönetimi, liderlik ve iletişim, motivasyon vb. konuları içermektedir (Konter 1999). Spor da zihinsel beceri antrenmanının performansa olan olumlu etkisi tartışılmazdır. Bu nedenle spor psikolojisi üzerine yapılan çalışmaların içerisinde ayrıntılı olacak şekilde imgeleme kavramı yer almalıdır (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Bireyin gerçekleştirme arzusu duyduğu eylemlerde kendine duyduğu güven ve inanç olarak tanımlanan özgüven her bireyde aynı olmamakla birlikte farklılık göstermektedir. Kimi bireyde az kimi bireyde ise çok görülmektedir. Bu da kişilerin hayatlarına istedikleri şekilde yön vererek başarı veya başarısızlık şeklinde dönüş sağlayacaktır. Bazı araştırmacılar öz güvenli sporcuların başarılı olmak ve başarıyı en üst seviyelere taşımak için sahip oldukları fiziksel ve zihinsel potansiyellerini ortaya çıkaracaklarına inandıklarını belirtmişlerdir (Kelsey 2014, Kara 2017).

Yukarıdaki bilgiler ışığında imgeleme, sporcuların antrenmanlardaki eksiklerini tamamlayabilir, performanslarının üst seviyeye çıkmasına katkıda bulunabilir ve daha verimli bir hale gelmelerini sağlayabilir. Sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyen durumları ortadan kaldırıp olumlu durumlar ortaya koymayı ve kendilerine olan güvenlerini arttırmayı içermektedir. Yine birçok sporcunun karşı karşıya kaldığı sorunların (kaygı, odaklanamama, rahatlayamamak ve stres gibi) ne şekilde tanımlanabileceğini ve bu sorunlar karşısında performansı nasıl

geliştirebileceklerini kendine amaç edinen düzenli uygulamaları aktararak özgüveni desteklemektedir (Siyer ve Connolly 1998).

1.1. Araştırmanın Konusu

Bu tez araştırmasının konusu elit düzeyde voleybol oynayan sporcularda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Voleybol Federasyonu profesyonel liglerinde oynayan sporcularda imgeleme ile sportif güven arasında yaş, spor yaşı, cinsiyet, profesyonel sporculuk yılı, millilik durumu, lig seviyesi gibi çeşitli değişkenler açısından bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmektir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Sportif güvenin yüksek olması sporcunun başarı yolundaki hedeflere ulaşırken kendini motive etmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Başarıya ve belirlenen hedeflere ulaşmak için sporcular kendilerine olan güvenlerini en üst düzeyde tutmak zorundadırlar. Sporcular teknik ve taktik becerilerin yanı sıra psikolojik anlamda da kendilerini müsabakaya hazırlamalıdır. Bu nokta da imgeleme, en çok tercih edilen psikolojik beceri antrenmanları arasında gösterilmektedir. Sporcuların kendilerine olan güvenlerini üst düzeye taşımasında imgeleme yapmanın etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Alan yazında imgeleme ve sportif güven ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır ve bu çalışma elit düzeydeki sporcuları kapsayacak şekilde ele alınacağı için literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Problem Cümlesi

Voleybol sporcularında sportif güven ve imgeleme arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.4.1 Alt Problemler

1. Araştırmaya dâhil edilen sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri profesyonel sporculuk yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri millilik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme ve sportif kendine güven düzeyleri lig düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2020-2021 yılı içerisinde aktif olan ve profesyonel olarak voleybol oynayan 18 yaş üzeri sporcular ile sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada şu varsayımlar ışığında hareket edilmiştir:

- Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin envantere yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri,
- Öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdikleri,
- Veri toplama aracının ölçmek istenen özellikleri ölçtüğü varsayılmıştır.

1.7 Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için T.C. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Alt Etik Kurul Kararı ile 15.10.2020 tarihli izin alınmıştır. Araştırma

kapsamında gönüllülük esasına önem verilmiştir. Araştırmanın amacı ve elde edilmiş olan bulgular ve sonuçların ne amaçla kullanılacağı katılımcılara bildirilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların onayları alınmıştır. Araştırmaya kapsamına dâhil olan sporcuların, kendilerine ait bilgilerini başkalarıyla paylaşılmayacağı hususunda gereken açıklamalar yapılmıştır ve “gizlilik ilkesine” uyulmuştur.

1.8 Tanımlar

Voleybol: Sınırlı bir alanda, zaman sınırlaması olmaksızın oynanan sıçramaya bağlı olan bir takım oyunudur (Orkunoğlu, 1997). Aynı zamanda voleybol branşı, kısa yüklenmelerin olduğu ve dinlenme sürelerinin bulunduğu bir interval spor dalıdır. Sık sık uygulanan anaerobik ve aerobik yüklenme kapsamında üst düzey kas yeteneği ve kuvveti gerektiren bir dal olarak kabul edilir (Turnagöl, 1994; Almeida ve ark., 2003).

Sportif Kendine Güven: Sportif güven, genel bir tanımla bireylerin sporsal anlamda kendilerini başarıya ulaştıracak yeteneklerine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir (Vealey 1988).

İmgeleme: İmgeleme, bir olayı zihinde ilk kez canlandırma veya tekrardan canlandırma için tüm duyu organlarını kullanma şeklinde ifade edilmiştir (Vealey ve Greenleaf 2001).

Elit Sporcu: Profesyonel (elit) sporcular, sporu planlı, düzenli ve bir hedef doğrultusunda kendisine bir yol belirleyerek kazanç sağlamak adına bir meslek olarak yaparlar (İnal, 2000). Elit sporcular, branşlarında en iyi dereceleri almış, rekorlar kırıp şampiyon olmuş, ulusal müsabakalarda yer almış ve en iyi seviyelerde yarışan kişi anlamına gelmektedir (Tiryaki, 2000).

1.9 Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Spor müsabakalarında fiziksel becerilerin eşit olduğu durumlarda kazananı genelde psikolojik beceriler belirler. Psikolojik olarak daha motive olan sporcu veya takım genelde müsabakayı kazanır. Sporda imgeleme ve sportif güven üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Kendall ve ark. (1990) yaptıkları araştırma sonucunda içsel konuşma, imgeleme ve gevşemenin basketbol oyuncularının defans yapma performansları

üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu saptamışlardır. Araştırmadaki gevşeme egzersizleri, imgeleme, kendi kendine konuşma uygulamaları oyundan önceki 4 gün içinde, lisanslı 4 kadın basketbol oyuncusu ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak ‘Görsel İmgelerin Canlılığı Anketi, Gordon Testi veya Görsel İmge Kontrolü Ölçeği’nin değiştirilmiş bir versiyonu ve bir sosyal doğrulama anketi kullanmışlardır. Yine basketbol oyuncularını ile yapılan bir çalışmada Richardson (1967), katılımcıları, imgeleme yapan, fiziksel antrenman yapan ve kontrol grubu olmak üzere üç kategoride sınıflandırmıştır. Sonuçlar, kontrol grubunda herhangi bir gelişme göstermediğini fakat fiziksel antrenman ile imgeleme antrenmanı yapan grubun ilk ölçümlere göre pozitif yönlü bir gelişim gösterdiği ortaya konmuştur.

Jones ve Stuth (1997) imgelemenin hem tek başına hem de diğer zihinsel yöntemlerle birlikte uygulandığında performansı üst düzeye çıkardığını ancak diğer zihinsel yöntemler veya fiziksel antrenmanla beraber uygulandığında performansın gelişimi açısından çok daha olumlu sonuçlar verdiğini ifade etmiştir. Hall vd. (1998) güdüsel türdeki imgeleme kullanımının takım sporu ile uğraşan sporcularda bireysel spor ile uğraşan sporculara nazaran çok daha fazla tercih edildiğini belirlemişlerdir.

Callow, Hardy ve Hall (2002), badminton ile uğraşan sporcular üzerinde yapmış oldukları araştırma da imgeleme yapmanın sporcuların güven seviyelerini arttırdığı sonucuna varmışlardır. 3 erkek 1 kız katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışma 24 haftalık bir süreyi kapsamaktadır. Katılımcıların imgeleme yeteneği çalışmadan önce ölçülmüş ve imge kullanımları çalışma öncesi ve sırası olmak üzere değerlendirilmiştir. Short, Tenute ve Feltz (2005) de imgeleme kullanmayı daha fazla tercih eden oyuncuların imgeleme yeteneklerine yönelik olan güven seviyelerinin daha üst düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özdal ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan ve imgeleme ile fiziksel antrenmanın karşılaştırıldığı çalışmada, video izleme yöntemiyle imgelemeyi uygulayan futbolcularla yalnızca fiziksel antrenman yapan futbolcular arasında şut atma becerileri açısından herhangi bir farka rastlanmamıştır. Ancak fiziksel antrenman ile videoyu beraber uygulayan futbolcuların yalnızca fiziksel antrenman ya da video

imgelemesi yapan futbolculara nazaran becerilerinin gelişimlerinin daha yüksek seviyede görüldüğü belirlenmiştir.

Beauchamp, Bray ve Albinson tarafından 2002 yılında başarılı atletler üzerine yapılan bir çalışmada, tümünün sportif güven seviyelerinin hayli yüksek olduğu belirlenmiştir. Martin ve ark. (1999), sporda devamlılık ile sportif güvenin ve çalışma azminin paralel olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılara göre özgüvenleri yüksek olan sporcular daha hırslı bir şekilde antrenman yapmaktadırlar. Bu şekilde sportif müsabakalara hem zihinsel hem de fiziksel bağlamda daha sağlam olarak hazırlanmaktadırlar. Bu durum ile başarı kaçınılmaz olmaktadır (Bozkurt ve ark. 2012).

Tabanca ile atış yapan atıcılar üzerinde yapılan çalışmada atış performansı ve özgüven arasında negatif bir bağ olduğu öne sürülmüştür (Gould ve ark. 1987). Hardy ve ark. (2004), üst düzey kendine güvenin golfte skoru negatif bir şekilde etkilediğini bulmuşlardır. Bandura ve Locke (2003), teorik olarak ifade ettikleri bilgide; kendine güvende düşüş gerçekleştiğinde bu durumun kendine güvenin yükselmesine destek sağlayacağı ve devamında da başarılı performansa ulaşabileceklerini ifade etmişlerdir (Bandura ve ark. 2003, Woodman ve ark. 2010).

Abma ve ark. (2002), sporda kendine fazla ve az inanan pist ve saha atletlerinin imgeleme becerileri ile imgeleme içeriği arasında ne şekilde bir farklılaşma olduğunu tespit etmek için yaptıkları çalışmada kendine fazla güvenen atletlerin özgüveni az olan atletlere göre imgelemenin her kategorisini daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır.

Ramezani'n 2009 yılında profesyonel ve amatör voleybolcular üzerinde yaptığı bir çalışmada antrenman esnasında yapılan imgelemenin oyuncuların özgüven ve bireysel hareket kapasitesini arttırdığını belirtmiştir. İmgelemeyi kullanan ve kullanmayan sporcular arasında gözle görülebilir bir fark olduğu öne sürülmüştür.

Erdoğan'ın 2009 yılında takım sporu yapan ve bireysel spor ile ilgilenen sporcularla gerçekleştirmiş olduğu çalışmadaki imgeleme puanlarına bakıldığında spordaki yaş değişkeni puanı arasında anlamlı bir farka rastlamıştır. Ancak yaş

değişkeni ile motivasyonel özel imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve genel imgeleme puanları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ağılönü (2014) tarafından gerçekleştirilen birbirinden farklı spor dalları ile uğraşan sporcuların hayal gücü ve problem çözebilme becerilerini araştırdığı çalışmada, hayal gücü alt boyutlarından olan motivasyonel özel imgeleme, bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor ile uğraşma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Salmon ve ark. (1994)'nin futbolcular tarafından imgelemenin kullanımına yönelik olarak yaptıkları bir çalışmada elit futbolcuların yeni başlayan futbolculara nazaran imgelemeyi daha fazla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Anket ulusal, il ve yerel düzeyde 362 oyuncu tarafından doldurulmuştur. Anketten elde edilen sonuçlar, futbolcuların imgelemeyi antrenmandan çok rekabetle bağlantılı olarak kullanma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Oyuncular ayrıca imgelemeyi bilişsel işlevinden çok motivasyon işlevi için kullandığını bildirmiştir.

Elit sporcuların imgelemeyi çok fazla kullandıkları bilinmektedir. Literatürde, futbolcular ile yapılan bir başka araştırmada futbolcuların sportif özgeçmişleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında spor yılının artmasıyla bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda sportif özgeçmişleri 6-10 yıl arasında olan futbolcuların 1-5 yıl arasında olan futbolculara oranla motivasyonel özel imgelemeyi anlamlı olarak daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur (Miçooğulları ve ark. 2009).

Aslan (2014), yaşları değişkenlik gösteren atletlerin depresyon düzeylerinin imgeleme biçimleri üzerine olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada elit olan ve olmayan atletizm sporcularının spor yaşları arttıkça imgelemeyi kullanma oranlarında da bir artışın meydana geldiğini bulmuştur. Bilişsel imgeleme puanı 3 ve daha az yıl spor yaşı olanlarda yüzde 34 iken 4-7 yıl spor yaşı olanlarda 35 ve 7 yıldan fazla spor yaşı olanlarda 39 olarak bulunmuştur. Motivasyonel özel imgeleme 3 ve daha az yıl spor yaşı olanlarda yüzde 24 iken 4-7 yıl spor yaşı olanlarda 22 ve 7 yıldan fazla spor yaşı olanlarda 23 olarak bulunmuştur. Motivasyonel genel uyarılmışlık puanları 3 ve daha az yıl spor yaşı olanlarda yüzde 14 iken 4-7 yıl spor yaşı olanlar 15 ve 7 yıldan

fazla spor yaşı olanlarda 16 olarak bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık puanları 3 ve daha az yıl spor yaşı olanlarda yüzde 12 iken 4-7 yıl spor yapanların 12 ve 7 yıldan fazla spor yaşı olanların 13 olarak bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada Ayaş (2019) kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisini incelemiş ve spor yapma yılı değişkenine göre kadın sporcuların SİE alt boyutlarından aldıkları puanları incelediğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0.05$). Çetinkaya'nın 2015 yılında lisans süreleri üzerine yaptığı araştırmaya göre sporcuları 10 yıl ve daha az lisans süresi, 11-15 yıllık lisans süresi, 16 yıl ve daha fazla lisans süresi olmak üzere 3 gruba ayırmıştır. 10 yıl ve daha az lisans sürelerine sahip sporcuların kendilerine güven puanları diğer 2 gruptan da daha düşük çıkmıştır. Bu bulgular doğrultusunda lisans süresinin artmasıyla sportif güveninde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Perry ve Williams'ın 1998 yılında tenisçiler üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıları yeni başlayan, orta ve ileri düzey olmak üzere 3 grupta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma sonucunda ileri düzey sporcuların kendilerine olan inançlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Spor yılının sportif sürekli kendine güven üzerine etkilerinin araştırılması amacıyla profesyonel ve amatör sporculara yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada spor yılının, sportif sürekli kendine güven üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Işık 2018). Takım sporlarında sporcuların lisans yılı süresi ile sportif sürekli kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmanın bulguları lisans süresinin 10 yıldan daha az olanların en düşük ortalamaya sahip olduğu bununla beraber 16 yıldan daha çok lisans süresine sahip olanların ise en yüksek ortalamaya sahip olduklarını ifade etmektedir (Çetinkaya 2015).

Çetinkaya 2015 yılında yapmış olduğu çalışmada; 26-30 yaş aralığındaki sporcuların sürekli sportif güven seviyelerinin, 20 yaş ve daha altında yer alan sporcuların sürekli sportif kendine güven seviyelerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamıştır. Buna göre 26-30 yaş aralığındaki katılımcıların puan ortalamalarının 20 yaş ve daha altındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenmiştir. Bilgin (2011) ise yaptığı çalışma ile öz güven puan ortalamalarının yaşa

göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuş ve bu farkın 16 yaş ve altı ergenlerle, 17 yaş ve üzeri ergenler arasında olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda yaşın artmasıyla paralel olarak öz güven düzeyinde de artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Matsushima ve Shiomi (2003)'nin ergenler için kişisel ilişkilerde öz-yeterlik ölçeği geliştirme üzerine yaptıkları çalışma da lise öğrencileri ile ortaokul öğrencilerinin öz güven düzeylerine bakıldığında ortaokul öğrencilerinin öz güven seviyelerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Vurgun'un 2010 yılında yaptığı sporda imgeleme ile ilgili anketin Türkçe'ye çevrilmesi ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi adlı araştırma bağlamında 21 ve 24 yaş arasındaki sporcuların bilişsel genel ve bilişsel özel imgeleme düzeyleri 20 yaş seviyesinin altındaki sporculara göre daha fazla çıkmıştır. Ungerleider ve ark. 1989 yılında yapmış olduğu çalışmada arazi ve pist sporcularının üst kavrama stratejilerini araştırmışlardır. Bu çalışma bulguları ışığında genç sporcuların kendilerine göre yaşça daha büyük olan sporculara kıyasla hayal etme becerisini daha fazla kullandıkları ortaya koyulmuştur. Ayaş (2019) tarafından kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi üzerine yapılan bir çalışma da yaş değişkenine göre kadın sporcuların sportif imgeleme envanteri alt boyutlarından aldıkları puan durumları analiz edildiğinde sporcuların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu anlamlı farkın bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel ustalık ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında 10-13 ile 18-21 yaş grubu arasında 10-13 yaş grubu lehine ve imgeleme alt boyutlarının tümü ile 14-17 ve 18-21 yaş grubu lehine olduğu görülmüştür.

Ulucan ve Bölükbaşı (2020), üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi adlı çalışmalarında öğrencilerin yaş grupları ile SİE bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamazken, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile anlamlı bir fark bulmuşlardır. Farklılığın 18-21 yaş arasındaki öğrencilerden ortaya çıktığı, bu gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruptaki öğrencilerin puan ortalamalarından daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuçların aksine literatürde imgeleme alt boyutları ile yaş değişkeni arasında bir fark

olmadığını ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur (Vurgun 2010, Hall ve ark. 1998, Barr ve Hall 1992, Parker ve Lovell 2012).

Kulak (2011), 10-12 yaş futbolcularda zihinsel antrenman yönteminin teknik beceri performansına etkisini incelediği çalışmasında, sporcuların ön test ve son testinde yaş değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyi arasında istatistiksel bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca Elçi ve ark. (2013), imgeleme çalışmasının 9-13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi adlı çalışmada 9-13 yaş aralığındaki sporcularda imgelemenin beceri gelişimine anlamlı düzeyde etkili olmadığını saptamışlar ve tekrar metotlu fiziksel çalışmanın beceri gelişiminde daha etkin olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Durmaz (2019) tarafından yapılan farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgelemelerine yönelik olan çalışma da sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Yaş grubuna göre sporcuların imgeleme toplam puanı en düşük 21 yaş altında, en yüksek ise 25 yaş üstünde bulunmuştur. Sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında da anlamlı farklılık görülmüştür. Motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve imgeleme toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yıldırım'ın 2013 yılında gerçekleştirdiği çalışma verilerine bakıldığında kadın öğrencilere ilişkin sürekli kendine güven ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 81.80; erkek öğrencilerin ise 79.1 olarak not edilmiş; gözlenen iki ortalama arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. 28 erkek ve 28 kadın üniversite sporcusunun bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven bakımından incelendiği bir çalışmada erkek sporcuların kendine güven algısının kadın sporculara nazaran fazla olduğu sonucu çıkmıştır (Jones ve ark. 1991). Performanstaki geri bildirim kadınların özgüveni üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan başka bir araştırmada ise kadınların motor performansı için kendine güvende, erkek sporculardan daha düşük puana sahip olduğu belirlenmiştir (Petruzzello ve Corbin 1988).

Tenisle uğraşan sporcular üzerinde yapılan sürekli sportif güvenin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir diğer çalışmada erkek sporcuların sportif güven düzeyinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek

katılımcıların SSKGÖ'den aldıkları puan ortalamasının (Ort= 43,26) kadınların ortalamasından (Ort= 33,17) daha yüksek olduğunu saptamışlardır (İnan ve ark. 2017). Eskrim, rugby, çim hokeyi, güreş ve futbol gibi sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcularla yapılan çalışmada cinsiyetin imgeleme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı ve imgeleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı öne sürülmüştür (Munroe ve ark. 1998).

Bull ve ark. (2005)'nin yaptığı çalışmanın bulguları, uluslararası seviyelerdeki elit sporcuların özgüvenin zihinsel kaliteyi belirlemede en önemli zihinsel yeteneklerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Savaş (2019) tarafından yapılan, okul spor dallarına dahil olan ortaöğretim seviyesindeki öğrencilerin sportif güven düzeyleri ile imgeleme becerilerini kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmada sportif imgeleme toplam puanı ve alt boyutları ile sportif sürekli kendine güven toplam puan ortalamalarının milli sporcu olma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; milli sporcu olan öğrencilerin imgeleme alt boyutlarından bilişsel imgeleme algılarının milli olmayan öğrencilere nazaran daha yüksek görüldüğü tespit edilmektedir ($p < 0.05$). Milli sporcuların elit sporcu kategorisinde oldukları varsayılırsa netbol sporcusu olan elit sporcularla yapılan çalışmada, elit sporcuların elit olmayan sporculara göre imgelemeyi daha çok kullandıkları görülmüştür (Callow ve Hardy 2001).

Milli sporcu olup olmama durumunun sportif sürekli kendine güven algısı üzerine etkisi olduğunu söyleyen ve uluslararası seviyedeki sporcuların yerel sporculardan daha yüksek sportif kendine güvene sahip olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Öztürk ve ark. 2016). Örneğin, Orlick ve Partington tarafından yapılan bir çalışma, Kanadalı olimpiyat atletlerinin %99'unun imgelemeyi kullandığını ve bunu sık sık, planlı olarak yapmaya istekli olduklarını ifade etmiştir. Spor adamları ve elit düzeydeki eğitmenler de imgelemeyi sürekli olarak kullandıklarını dile getirmişlerdir (Francesco ve Burke 1997, Hall ve Rodgers 1989).

Yalçın (2019)'un elit futbolcularda imgeleme ile öz güven arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptığı bir araştırmada elit futbolcuların oynadıkları lig düzeylerine göre motivasyonel genel ustalık ile iç ve dış öz güven puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. İç öz güven düzeyindeki farklılığa bakıldığında bu farklılığın 2. ligde oynayan futbolcular ile süper lig, 1. lig ve 3. ligde oynayan futbolculardan olduğu görülmektedir. Dış öz güven düzeyindeki farklılık ise 2. lig seviyesinde oynayan futbolcularla süper lig ve 1. ligde oynayan futbolcular arasındadır. Ayrıca motivasyonel genel ustalık alt boyutu incelendiğinde ise 2. ligde oynayan futbolcular ile süper lig, 1. lig ve 3. ligde oynayan futbolcular arasında farklılıklar görülmektedir.

Callow ve Hardy (2001), 55'i alt liglerde, 68'i daha üst liglerde takım sporları ile uğraşan netbol sporcularının imgeleme türleri ve kendine güven duyguları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, alt ligler kapsamında bulunan sporcularda motivasyonel genel ustalık türünün daha çok tercih edildiğini, üst lig seviyelerinde oynayan sporcuların imgeleme türleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmediği sonucunu ortaya koymuşlardır. Bununla beraber Ekinci ve ark. (2014) profesyonel ve amatör sporcuların öz güven düzeylerini saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, bulguların profesyonel sporcuların lehine olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. İmgeleme alt boyutlarında da puan dağılımı çoğunlukla profesyonel futbolculuk süresi ile doğru orantılı olarak artış göstermiştir. Bozkurt ve ark. (2012) süper ligde ve 2. ligde top oynayan futbolcular ile yaptığı çalışmada lig olarak incelendiğinde kendine güven açısından anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığını söylemişlerdir.

Savaş (2019) yaptığı çalışma bulgularında, sportif imgeleme ile sportif sürekli kendine güven algısı arasında $r=0.482$ düzeyinde doğru yönlü, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir ($p<0.01$). Bu sonuç doğrultusunda sportif imgeleme yükseldikçe sportif sürekli kendine güven algısı da artış göstermektedir. Ayaş (2019) tarafından yapılan çalışma sonuçları imgelemenin sportif güven ile orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu ve imgelemede oluşacak herhangi bir değişikliğin sportif güven puan ortalamalarını %46 oranında etkileyeceğini ifade etmiştir. Literatürde yapılan çalışmalardan 11-14 yaş grubunda 122 kız ve erkek futbolcu üzerinde yapılan bir çalışma sportif imgeleme kullanımının sportif sürekli kendine güveni ve başarıyı arttırdığını ortaya koymuştur (Munroe-Chandler ve ark. 2008).

Genç elit sporcularda kendine güven ve kaygıyı yordamak için imgelemeyi kullanma üzerine yapılan bir çalışma imgeleme kullanımının bilişsel süreçlerin kontrol edilmesi üzerinde etkin rol oynadığını saptamıştır. Rekabet anında kullanılacak bir strateji olduğu aynı zamanda da sportif sürekli kendine güveni arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Strachan ve Munroe-Chandler 2006). Akrobatik jimnastikçilerde imgelemenin kendine güven ve kaygı performansı üzerine etkisinin incelendiği bir diğer çalışma imgelemenin sportif sürekli kendine güveni artırdığı, sportif başarı ve kaygı üzerinde ise etkisi olmadığını saptamıştır (Marshall 2017). Paten şampiyonasına katılanlar ile gerçekleştirilen bir araştırmada imgeleme kullanımının sportif özgüven seviyesini arttırdığı, yarışma kaygılarını ise azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Vadocz 1997). Badminton oyuncularını ile gerçekleştirilen bir diğer araştırma sonuçları ise imgelemenin sporculardaki güven seviyelerini yükselttiğini ifade etmektedir (Callow 2001).

Yapılan alan taraması incelendiğinde imgelemenin özgüven, kaygı, gevşeme, içsel konuşma, fiziksel beceri ve sportif performans gibi birçok faktör ile ilişkilendirilebildiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar anket uygulaması, video analiz yöntemi, fiziksel beceriyi ölçmeye yönelik antrenmanlar ve ön test-son test ölçümleri gibi çeşitli yöntemlerle değerlendirilmiştir. Yukarıdaki alan taramasının bulguları genel olarak pozitif yönde sonuçlanmaktadır. İmgeleme yapan sporcuların özgüven seviyelerinde, sportif performanslarında ve ele alınan diğer değişkenler üzerinde olumlu sonuçlar ortaya konduğu görülmektedir.

Alan taramasındaki bulgular, bu araştırmanın konusu olan imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin sonuçlarını genel olarak destekler niteliktedir. İmgeleme ile sportif güvenin birbirini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. İmgeleme yapan sporcuların sportif güven seviyelerinde genel olarak bir artış meydana gelmektedir ve bu da sporcunun performansının daha üst seviyelere taşınmasında önemli bir rol oynamaktadır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 İmgeleme

İmgeleme kavramı, spor psikologlarınca geliştirilmiş ve uygulanmış zihinsel çalışma programının bir parçası olarak bilinmektedir (Mills 2001). Vealey ve Greenleaf (2001) imgelemeyi, bir olayı zihinde ilk kez canlandırma veya tekrardan canlandırma için tüm duyu organlarını kullanma şeklinde tanımlamıştır.

İmgeleme bir zihinsel düşünce tekniğidir. Bir durumu, olayı veya hareketi zihninizde canlandırma ve yaşamadır (Ekmekçi 2016). Ancak imgeleme bir tek zihin ile canlandırma süreci değil, zihinde canlandırılmış olayın tüm duyu organları ile görebilme, dokunma, tat alma, işitme, koklama ve kinestetik şekilde yaşamayı içerir. İmgeleme, dışsal herhangi bir uyarı olmadan bu yaşantıların yeniden canlandırılması ve bellekte depolanmış olan duyuşal yaşantıların içsel olarak tekrar hatırlanmasıdır (Konter 1999).

Tüm zamanların en iyi futbolcularından biri sayılan Ronaldinho, New York Times Spor Dergisine 2006 Dünya Kupasından önce verdiği bir röportajda imgelemeyi nasıl kullandığını şu şekilde dile getirmiştir: “Antrenman yaparken odaklandığım noktalardan biri topu takım arkadaşşıma, onu rakip takım kalecisi ile teke tek bırakarak, nasıl ulaştırabileceğimi hayal etmeye çalışmaktır. Her gece ve her gün, her maçtan önce yaptığım bu çalışmalar hem daha önce denenmemiş oyunlar tasarlamaya hem de takım arkadaşlarımlın özelliklerini aklımda tutmaya fayda sağlıyor. Tasarladığım oyunları zihnimde oluşturduğum zaman hangi takım arkadaşşıma ne şekilde pas vereceğime, topu nasıl yönlendireceğime hâkim olurum. Bütün bunları maçı imgeleyerek gerçekleştiririm (Carlin 2006).

2.2 Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli
2. Pettlep Modeli
3. Sporda İmgelemenin Dört N’si (İmgeleme İçerik Modeli)

4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

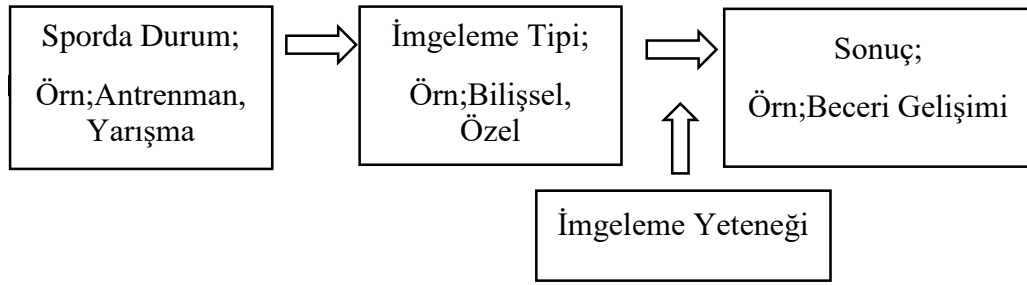
2.2.1 Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulama Modeli

Amius'un önemle bahsedilen konusu davranış meditasyonu ile alakalı olan Paivio'ya ait imgelemenin fonksiyonel bir analizidir. Paivio, motivasyonel ve bilişsel süreç ilişkilerinin boyutlarının özel ve genel davranışsal, hedef, başarı boyutlarının birbirine bağlanması ile ortaya çıkan motivasyonel ve bilişsel olmak üzere iki farklı fonksiyondan oluşan ve bu fonksiyonların belirli genel ve özel hedeflere doğru yönlendirildiği 2x2 imgeleme modelini sunmuştur (Arasteh ve Sheikh 2000).

Martin (1999), temel dört Paivio kategorilerini 5 grupta ele almıştır.

- a) Bilişsel genel: Yarışma esnasındaki stratejileri ele alır (Örnek: Müsabakayı kazanmak için çeşitli taktikler geliştirme).
- b) Bilişsel özel: Beceriler üzerinde yoğunlaşan imgeleme çeşididir (Örnek: Denge aleti üzerinde başarılı performans sergilemeyi imgeleme).
- c) Motivasyonel genel uyarılmışlık: Uyarılma, fiziksel ve duygusal tecrübeler üzerinde yapılan imgeleme (Örnek: Sessiz bir yeri imgeleyerek rahatlama).
- d) Motivasyonel genel ustalık: Zorluklara karşı baş etme ve özgüveni temsil eder (Örnek: Yapılan hataya takılı kalmamak, özgüveni üst düzeyde tutmak).
- e) Motivasyonel özel: Hedef odaklı tepkileri içeren imgeleme türüdür (Örnek: Bir müsabakayı kazandıktan sonra kupa veya madalya aldığını imgeleme).

Bu model, dört bileşeni içermektedir: İmgeleme tipinin kullanımı, imgeleme kullanımı sonuçları, imgeleme yeteneği ve spor durumu (Martin ve ark. 1999).



Şekil 1. Sporda İmgeleme Kullanımı Uygulama Modelinin Spor ile İlişkisi (Martin ve ark. 1999).

İmgeleme türlerini kullanmanın hem performansın üst seviyeye taşınmasına hem de belirlenen hedeflerin gerçekleşmesine olumlu bir katkı sağladığı düşünülebilir.

2.2.2 Pettlep Modeli

Pettlep modeli motor imgelemenin içinde bulunduğu izlencelerdeki problemleri çözüm amacıyla geliştirilmiştir. Pettlep modeli ‘Fiziksel, çevre, öğrenme, zamanlama, görev, perspektif ve duygu’ unsurlarını içermektedir (Holmes and Collins 2001).

Holmes ve Collins (2001)’in geliştirdiği bu model, iletişimin rahatlığı için göz önünde bulundurulması gereken yedi maddeden oluşmaktadır;

Fiziksel: Fiziksel doğayı ele alan imgeleme tipidir. Sporcular kendilerine gereken ihtiyacın kassal etkinlikler adına mı yoksa dinlenme yöntemlerinin kullanılması adına mı gerekli olacağını belirler.

Çevre: Uygulayıcının kişisel, çoklu duyuşsal alan ve çevresini tipik motor performans şeklinde taklit eden uyarıcı gereçlerin kullanımına teşvik eder.

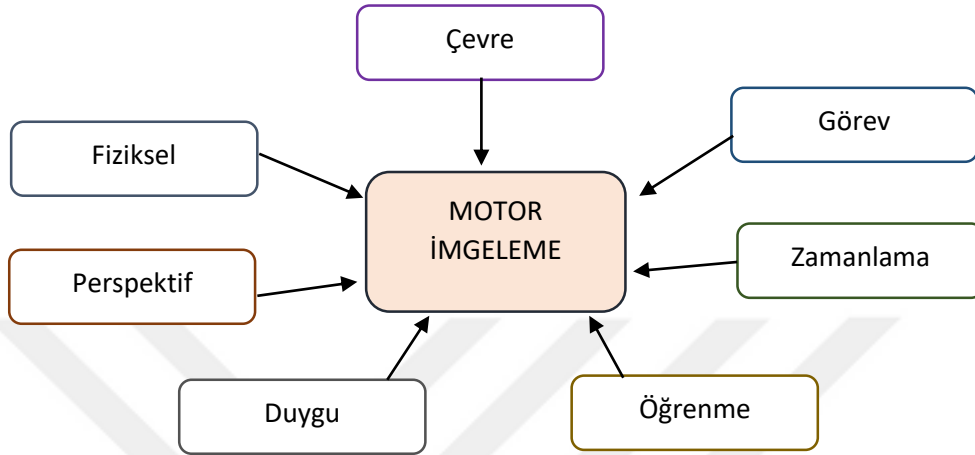
Görev: Uygulanmış olan becerinin doğasının, uygulayıcıların imgeleme yetenekleri düzeylerinin ve perspektiflerinin yerine kullanılmakta olduğunu açıklar.

Zamanlama: İmgelemenin reel ve doğru anda gerçekleştirilmesinin önemliliğini ifade eder.

Öğrenme: Eski beceri unsurları üzerine yeni beceriler eklendikçe imgeleme içeriği düzenlenir ve yenilenme gereksinimi üzerine odaklanır.

Duygu: Kişisel imgelere duygusal komponentleri ekleme ihtiyacıdır.

Perspektif: İçsel imgelemenin öncülüğünde bir kılavuz görevindedir. İçeride dönük imgelemenin öncülüğünde rehber konumundadır, ancak etkinliklere dayanarak, dışsal imgelemeyi ekleme uygulayıcı için uygun bir taktik olabilir.



Şekil 2. Pettle Modeli (Holmes and Collins 2001, Vurgun 2010).

2.2.3 İmgeleme Kullanımının Dört “N”si Modeli

İmgeleme kullanımının dört N’si modeline göre aşağıda yer alan 4 soruya yanıt verilmesi halinde sporda imgeleme kavramını anlamlandırma üzerine çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Munroe 2000).

Nerede / İmgeleme nerede kullanılır?

Yapılan son çalışmalar, sporcularda imgelemenin müsabakanın yapılacağı ortamda daha çok ve daha düzenli kullanıldığını öne çıkarmıştır.

Ne zaman / İmgeleme ne zaman kullanılır?

Araştırmalar sporcuların imgelemeyi yarışma sırasında ya da sonrasında değil, yarışmadan önce sıklıkla kullandıklarını göstermiştir. Yarışma ve antrenman dışında ise gün boyu aralıklı olarak imgelemeyi kullandıklarını fakat asıl olarak gece uykuya dalmadan önce kullandıklarını ortaya koymuştur.

Neden / İmgeleme neden kullanılır?

Bilişsel ve Motivasyonel fonksiyonlar imgelemenin neden yapıldığıyla ilgilenir (Pavio).

Ne / Neyi imgelersin?

Sporda kullanılan imgeleme kavramının nitelik ve içeriğe dayalı olan yapısının kullanıldığını ileri sürülmüş ve bu içerik 6 kategoriden oluşmaktadır: Bölümleri, imgelemenin doğası, imgelemenin tipi, imgelemenin etkinliği, imgelemenin çevresi ve kontrol edilebilirliğini içermektedir.

2.2.4 Sporda İmgeleme Kullanımının 3 Seviye Modeli

Murphy ve Martin (2002)'nin ortaya koyduğu modeldir. Bu model imgelemenin doğasını üç seviyede açıklamaktadır:

Seviye 1: İmgelemenin doğası:

1. seviye, imgelemenin doğasını ele almaktadır ve imgelemeyle beraber uygulanan zihinsel ve psikolojik evrelerin genel anlayışı olarak ifade edilir.

Seviye 2: Amaca ulaşmak için imgelemenin kullanımı:

2. seviye, sporcular tarafından imgelemenin genel kullanımının yanı sıra zihinsel hazırlık evresinde imgelemenin performans üzerinde nasıl bir etkisi olduğu ile de ilgilenir.

Seviye 3: İmgenin sporcu için anlamı:

3. seviye, spordaki imge rolünü açıklamaktadır.

3. seviye, bilişsel, psikolojik ve imgelemenin kullanım öğelerinin bireye ait olduğunu savunan deneysel etkinlik olan 1. ve 2. seviye ile tabandan ilişkilidir.



Şekil 3. Sporda İmgeleme Kullanımının Üç Seviye Modeli (Murphy ve Martin 2002).

2.3 İmgeleme Çeşitleri

Sporda imgeleme çeşitlerine bakacak olursak içsel imgeleme ve dışsal imgeleme olmak üzere 2 şekilde kullanıldığı görülmektedir. İmgeleme sporcunun durumu hangisine elverişliyse o şekilde kullanılmaktadır. Her iki imgeleme türünün de kullanımı faydalıdır (Weinberg ve Gould 2015).

2.3.1 İçsel İmgeleme

Sporcular imgeleme yaptıkları esnada kendilerini bir beceriyi gerçekleştirirken görmektedirler. İçsel imgeleme de birey hareketin düşüncesini kendi içsel süreçlerini kullanarak yine kendi bakış açısından yaptığı zihinsel imgelemeler ile belirtir. İçsel imgeleme durumunda birey kendi bedeni içerisindeydir. Zihninde canlandırdığı olayları kendi bedeni içerisinde görebilir ancak kendisini göremez (Kızıldağ 2007).

Mesela; Voleybolda rakip bloğundan nasıl kurtulacağını defalarca imgeleyen bir smaçör, bu hareketin iç referanslarını kazanacak ve bu durum maçta yaşandığında strese kapılmayacak ve hata yapma riskini azaltacaktır.

2.3.2 Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme terimi, sporcuların kendilerini dışarıdan farklı bir göz olarak izlemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Dışsal imgelemede sporcu kendi bedenini bir video izliyormuş gibi zihninde canlandırabilir ve bedenini her açıdan rahatlıkla görebilir. Sporcu nerelerde hata yaptığını saptayabilir, bunları düzeltmek için

stratejiler tasarlayabilir ve kendini üst seviyede bir tekniği gerçekleştirirken ya da hayal ettiği bir davranışı sergilerken düşünebilir. Bu imgeleme çeşidi ile sporcular hakimiyet ve kontrol yeteneklerini kazanma şansını yakalarlar. Sporcu kendini dışarıdan izlerken aynı zamanda kendisinde olmasını istediği davranışları da imgeleyerek yeni becerilerin kazanımını kolaylaştırabilir (Kızıldağ 2007).

2.4 Performansı Arttırmada İmgeleme Kullanımı

İmgeleme kavramının en çok göze çarpan özelliklerinden biri, sporun ve egzersizlerin hemen hemen her alanında kullanılabilen çok boyutlu bir yöntem olmasıdır. İmgeleme elit düzeydeki antrenörler ve spor psikologları tarafından da sıkça kullanılmaktadır (De Francesco and ve Burke 1997).

Profesyonel sporcular imgelemeyi kullanmaktadırlar. Sporcuların imgelemeyi spor ve egzersizde ne şekilde uyguladıklarına dair yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Doğal bir düşünme yolu olması imgeleme kullanımının bu denli yaygın olmasında etkili olmuştur. Bilginin analiz edilmesindeki en iyi yollardan birisi imgelemedir (Taylor ve Wilson 2005).

Sporcu beklentileri ve imge kullanımının birbiriyle paralel ilerlediği durumlarda imgelemenin etkililiğinin yüksek olduğu görülmüştür (Vealey ve Greenleaf 2001). Sporcular imgeleme kavramını hem motivasyonel hem de bilişsel fonksiyonlar adına uyguladıklarını ifade etmektedirler (Hall 2001).

2.5 İmgelemenin Yararları

Sporcular imgelemeyi hem fiziksel hem de psikolojik becerilerini geliştirmek için kullanmaktadırlar. Bunlardan bazıları şunlardır;

1- Konsantrasyonu geliştirmek: Ne yapmak istediğinizi ve bazı durumlarda nasıl tepki vermek istediğinizi imgeleyerek, dikkatinizin dağılmasını önleyebilirsiniz. Önce sıklıkla dikkatinizi kaybettiğiniz durumları (örneğin: voleybolda servis atışını kaçırmak, futbolda pas vermeyi unutmak gibi) imgeleyip, daha sonra kendinizi bir sonraki duruma odaklayarak o görevi yerine getirdiğinizi imgeleyebilirsiniz (Konter 1999).

2- Özgüven oluşturmak: Örneğin bir voleybolcuysanız ve son maçlarda servis atmakta zorlanıyorsanız, öz güveninizi arttırmak için etkili ve doğru bir vuruşla servis attığınızı imgeleyebilirsiniz (Weinberg ve Gould 2015).

3- Duygusal tepkileri kontrol etmek: Sporcular önceki yarışmalarda ya da antrenmanda sinirli tavırlar sergilemiş, hakem ya da seyirciyle tartışmış ve bu yüzden çeşitli şekillerde cezalandırılmış olabilir. Bu durumda sporcular kendilerine sıkıntı yaratan bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini olumlu şekilde imgeleyerek, enerjilerini ve dikkatlerini pozitif yönlü olarak yönetmeyi öğrenebilirler (Konter 1999). Ayrıca yapılan bazı çalışmalar heyecanın kaygıyı, uyarıcıyı kontrol etmek ve stresi azaltmak için yapılan imgelemenin performansta artışa neden olduğunu ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould 2015).

4- Spor becerileri edinmek ve pratik yapmak: Büyük bir ihtimalle bilinen en iyi imgeleme, spor becerilerinin çalışılmasıdır. Sporcular futbolda penaltı, voleybolda blok, cimnastikte takla gibi becerileri imgeleyebilirler. Bu becerilerin inceliklerini ayarlamak, zayıf yönlerini güçlendirmek, zor kısımlarını uygulayabilmek, hataları bulmak ve düzeltmek için imgeleme yapabilirler (Weinberg ve Gould 2015).

5- Strateji edinmek ve pratik yapmak: İmgeleme bireysel veya takım sporlarında, rakibe karşı kullanılacak yeni taktik ve stratejileri öğrenip alıştırma yapmak, çeşitli taktik ve stratejileri de gözden geçirmek için kullanılabilir. Örneğin basketbol da oyuncunun nasıl pas atacağını, defans oyuncusu hızlı olan rakibini nasıl durduracağını imgeleyebilir. Takım olarak da nasıl atak yapacaklarını ya da nasıl savunma yapacaklarını imgeleyerek hazırlayabilirler.

6- Acı ve sakatlıkla baş etmek: İmgeleme, sakatlıkların iyileşmesini hızlandırabilir ve sakatlık sebebiyle sporlarından ayrı kalan sporcuların becerilerinin gerilemesini engelleyebilir. Ayrıca sakatlığın sporcuda yarattığı çeşitli psikolojik sorunların da daha çabuk giderilmesine yardımcı olabilir (Konter 1999).

7- Problem çözme: Sporcular performanslarındaki sorunlu kısımları bulmak ve bu sorunları çözmek için de imgelemeyi kullanabilirler. Kendisinden beklenen düzeyde performans gösteremeyen sporcular, potansiyel olarak çelişen faktörü bulmak için,

performanslarının tüm yönlerini incelemek üzere imgelemeyi kullanabilirler (Weinberg ve Gould 2015).

2.6 Sporda İmgeleme Kullanımları

İmgelemenin sporda ve egzersiz süreçlerinde kullanım şekilleri şu başlıklar altında toplanmıştır:

- a) Beceri Öğrenimi ve Uygulama
- b) Taktik ve Oyun Becerileri
- c) Yarışma ve Performans (Morris ve ark. 2005).

2.6.1 Beceri Öğrenimi ve Uygulama

İmgeleme çalışmaları sporcuya zihinsel tasarım konusunda veya bilişsel plan oluşturmada destek olabilir. Örneğin; futboldaki penaltı kullanışlarının, voleybolcuların servis atışlarının ya da yüksek atlayıcıların sıçrama unsurlarını, reelde herhangi bir çalışma yapmadan öğrenebilirler (Gentile 2000).

Fiziksel çalışmalar imgeleme çalışmalarının yerine kullanılmadığından imgeleme çalışmaları büyük önem taşımaktadır (Morris ve ark. 2005). Sporcular bilişsel olarak yaptıkları hataları telafi eder ve doğru olanı sürekli tekrarlarlar (Vurgun 2010).

2.6.2 Taktik ve Oyun Becerileri

Taktik ve oyunsal beceriler birçok sporda teknik anlamda becerilerle aynı seviyede tutulmaktadır. Taktiksel beceriler, taktikleri, oyun planlarını ve stratejileri kapsar (Morris ve ark. 2005). Sporcular stratejik hamlelerle oyunu kontrol altına alabilmek için çeşitli becerileri zihinlerinde canlandırabilirler. Takım oyunlarındaki en çok kullanılan tekniklerden birisi strateji uygulamalarıdır (Biçer 1999).

Antrenörler, oyun anında ortaya çıkan problemler karşısında çözüm odaklı yeni stratejiler üretmek için imgelemeyi kullanabilirler (Kızıldağ, 2007). Taktiksel beceri unsurlarının gelişmesine yardımcı olabilmek adına sporculardan videoları izlemeleri

ve olabilitesi yüksek stratejiler üzerine karar vermeleri için imgelemeyi kullanmaları istenebilmektedir (Morris ve ark. 2005).

2.6.3 Yarışma ve Performans

Müsabakaya hazırlık yapmanın daha sakin hissettireceği ve müsabaka günü oluşan dikkat dağınıklığını azaltmada destekleyici olacağı düşünüldüğü için sporcular müsabaka anını gün içerisinde sürekli olarak zihinlerinde canlandırabilirler (Konter 1999).

Sporcular bu tür uygulamaları kullanarak kendilerini müsabakaya hazır hale getirirler. Performanslarının en iyisini sahaya koymak için üst düzey bir çaba sarfederler. Sporcular zihinsel olarak hazır olmanın ne denli önemli olduğunun bilincindedirler (Botwina ve Krawczynski 2003).

İmgeleme, ön performans programlarının bir parçası olarak sporcuların yarışa odaklanmalarına yardımcı olabilmektedir. Ön performans programları; aktivitenin hemen öncesinde, oyunlarda, yarış anlarında ya da öncesinde olabilir (Morris ve ark. 2005). Aynı zamanda yarışmaya kadar hazırlık olarak ön izlemeye kullanılabilir.

2.7 İmgelemeyi Etkileyen Faktörler

İmgeleme Yeteneği (Ability): İmgelemenin etkinliğini etkileyen en güçlü faktörlerden birisi kişinin imgelemeyi kullanabilme yeteneğidir. Martin ve arkadaşları (1999) imgeleme kullanımı ve istenen sonuç arasındaki ilişkinin, öncelikli olarak imgeleme yeteneği gibi çeşitli bireysel farklılıklar tarafından yönetildiğini öne sürmüşlerdir. İmgeleme yeteneğinin elit ve elit olmayan sporcular ya da başarılı olan ve daha az başarılı olan sporcular arasında ayırım yapmak için önemli bir faktör olduğu da belirtilmiştir (Weinberg ve Gould 2015).

Yaş (Age): İmgeleme kullanımını etkilediği saptanan bir başka faktör ise çoğu zaman yaşa göre ayırt edilen bilişsel gelişimdir. Kosslyn ve arkadaşları (1990) spor dışı alanlarda yapmış olduğu çalışmalarda, çocuklar ve yetişkinler arasındaki imgeleme kullanımında farklılıklar olduğunu saptamıştır.

Beceri Düzeyi (Skill Level): İmgelemenin etkinliği konusunda dikkate alınması gereken bir diğer faktör ise sporcunun imgeleme beceri düzeyidir. İmgeleme acemi oyuncuların beceri ile bilişsel faktörleri öğrenmesine yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould 2015).

İmgeleme Hızı (Speed): Sporcular bir beceriyi veya stratejiyi öğrenirken veya geliştirirken yavaş, bir başka beceri veya stratejiyi imgelerken hızlı imgelemişlerdir; imgenin işlevine ve öğrenme aşamasına bağlı kalınmadığında ise gerçek zamanlı imgeleme kullanmışlardır. Yapılan son araştırmalar sporcunun, imgeleme hızını neyi imgelemek için kullanıyorsa ona göre ayarladığını ortaya koymuştur (Munroe-Chandler ve Guerrero 2017).

5- Perspektif (Perspective): İmgeleme sürecinin temel bir özelliği ve imgeleme ile performans geliştirme arasında aracı olarak hareket edebilen görsel imgelemenin diğer bir yönü de sporcunun benimsediği imgeleme perspektifidir. Yapılan bazı çalışmalar sporcunun doğru hareketle ilişkili istenen formu görmesine olanak sağladığı için dış görsel perspektifin iç görsel perspektiften daha faydalı olabileceğini göstermiştir (Schinke ve ark. 2016).

2.8 Özgüven

Özgüven üzerine yapılan birkaç tanım şu şekilde sıralanabilir; Özgüven, bireysel durumlara özgü olarak ortaya çıkan geçici bir davranış durumu değil aksine genel bir karakteristik özelliktir (Konter 2003). Kişiye has tutum veya isteklerin gerçekleştirilmesine yönelik olan inancı ifade etmektedir (Weinberg, 2011). Bir topluluğa hitap etmek ya da resim, müzik ve spor gibi meslekleri yapabilmek için belli bir özgüven seviyesine ulaşmış olmak gerekir (Biçer, 1997). Burton ve Platts ise güveni, herhangi bir olayda doğru ve etkili hamle yapabilmek olarak tanımlamıştır (Burton 2006).

Özgüven, olumlu ve olumsuz olmak üzere 2 şekilde karşımıza çıkmaktadır. Şartlara, konuma, olayların gelişimine göre şekillenebilir. Bireylerin davranış veya hisleri özgüven seviyelerinin yüksek veya düşük olmasıyla doğrudan etkilenebilmektedir (Pervin 2001).

Sporcunun müsabaka anında başarıya ulaşabilmek için olası kötü senaryoların ve sorunları çözüme kavuşturabilmesi, kötü performans sergilediği anda mümkün olan en kısa sürede toparlanabilmesi, hatalarına odaklanabilmesi, kazanabileceğine dair olan inancının derecesi olarak da tanımlanabilmektedir (Vealey 2004). Antrenör ve sporcu için başarı noktasındaki en temel etken özgüvendir. Yapılan çalışmalar, performans üzerindeki en önemli bilimsel belirleyicinin özgüven olduğunu kabul etmiştir (Moritz 2000, Woodman 2003).

2.9 Sportif Kendine Güven

Performans ile doğrudan ilişkili olduğu kanısına varılan ve birçok spor dalında gerekli olarak görülen birtakım önemli bileşenler vardır. Bunların önem sırası spor dalına özgü olarak değişim göstermektedir. Taylor (1995) bu bileşen unsurlarının; öz güven, motivasyon, inanç, konsantrasyon, şiddet ve uyarılmayı düzene koyma olduğunu ifade etmektedir. Bu bileşenlerin sıralaması; spor dalına özgü olarak değişim gösterir ancak bu değişimin yanında şöyle bir gerçek vardır; fiziksel anlamda yeterli hız, güç, dayanıklılık, kuvvet vb. özelliklere sahip olmasına rağmen özgüven konusunda problem yaşayan bir sporcunun en üst başarı seviyesine ulaşamayacağıdır (Yeltepe 2007). Özgüven, tutum ve davranış çerçevesinde sportif performans üzerinde etkili olan bir bileşendir (Kurtuldu 2007).

Tutko ve Tosi (1976) güveni, bireyin yeteneğine olan inancını, zorlu mücadeleler karşısında boyun eğmemeyi, güçlü ve zayıf yönlerinin bilincinde olması, istediğini elde edebilmek için mümkün olan en fazla çabayı göstermesi olarak ifade etmişlerdir. Birey yeteneklerini, gücünü ve yapabileceklerine dair olan potansiyelini fark ettiğinde hangi durumlarda başarılı olabileceği konusunda bilinçlenecektir ve bu da özgüvenin bir başka tanımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura 1997).

Özgüveni yüksek olan sporcular genelde pozitif, istekli, başarıya odaklanmış ve genelde yüksek motivasyonlu olurlar. Bu özelliklere sahip sporcular şartlar kötü gitse bile rahatlıklarını koruyabilmektedirler. Kendine güveni olan sporcular baskı altında pozitif ve kendilerinden emindirler (Taylor ve Wilson 2005). Sportif kendine güven ile başarı beklentisi doğrudan ilişkilendirilebilir. Öz güveni yüksek sporcuların

potansiyellerine, kendilerine, başarılı olabilmek için gerekli olan fiziksel ve zihinsel güce sahip olduklarına dair inançları yüksektir.

2.10 Sporda Güven Kaynakları

Sportif performansın üst seviyelere taşınmasındaki en önemli yardımcı etkenler arasında sporda kendine güven kaynakları gösterilebilir. Ayrıca yapılan çalışmalar, birçok performans değişkeniyle sportif kendine güven kaynakları pozitif korelasyon oluşturmaktadır (Duda, 1992; Swain ve Jones, 1992).

KAYNAK	GÜVEN VEREN DURUMLAR
Uzmanlık	Bireysel yetenekleri en üst düzeye ulaştırma.
Yetenekleri Kanıtlama	Yetenekleriyle diğer bireylere kendini gösterme ya da rakiplerinden daha iyi olduğunu kanıtlama.
Fiziksel ve Mental Hazırlık	En üst düzeyde odaklanma ile fiziksel ve zihinsel olarak müsabakaya hazır hissetmek.
Fiziksel Öz Sunum	Kişinin fiziksel görünüşünün farkında olması (Başkalarına karşı nasıl görüldüğünü algılayabilmesi).
Sosyal Destek	Aile ve staff ekibinden aldığı desteğin farkında olmak.
Dolaylı Yoldan Kazanılan Deneyim	Başarılı olan sporcuları seyretmek.
Antrenörlerin Liderliği	Antrenörlerin karar verebilme becerileri ve liderlik yeteneklerine karşı olan güven ve inançları.
Çevre Rahatlığı	Müsabaka ortamında stressiz bir alan oluşturmak, rahatlamak.
İçinde Bulunulan Durumda Avantajlı Olma Hali	Rakip sporcularda bulunan avantajı kendi lehine çevirebileceğini hissetmek.

Şekil 4. Sporda Güven Kaynakları (Manzo ve ark. 2001, Scheier ve Carver 1993).

Uzmanlık: Bireysel yeteneklerin en üst düzeye çıkarılması veya geliştirilmesinden kaynaklı artan bir güven kaynağıdır.

Yeteneği Kanıtlama: Sporcuların yeteneklerini rakiplerine ispatlamaları ve onlardan daha yetenekli olduklarını göstermeleriyle meydana gelen bir güven kaynağıdır.

Fiziksel ve Mental Hazırlık: Performans adına en uygun olan koşullanma, zihinsel ve fiziksel hazırlığı içinde barındırır. Bu güven kaynağı fiziksel şartlanmanın sporcularda kendine güveni en üst seviyeye çıkarmak için eğitmen tarafından sık tercih edildiğini ortaya koyan Gould ve ark. (1989) tarafından da desteklenmektedir.

Fiziksel Öz Sunumu: Sporcuların vücut görünümünün veya fiziksel benliklerinin farkında oluşları şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmalar sonucunda sporcuların fiziksel görünümüne önem verdikleri ortaya konulmuştur.

Sosyal Destek: Bandura'nın modelinde yer alan sözel iknaya benzemektedir. Harter, sporcular için önemli olan kişilerden gelen desteğin, hissedilen duyarlılığı yükselttiğini belirtmiştir.

Dolaylı Yoldan Kazanılan Deneyim: Başarıya ulaşmış takım arkadaşlarını ya da diğer sporcuları izlemek.

Antrenörlerin Liderliği: Antrenörlerin karar verebilme becerileri ve liderlik yeteneklerine karşı olan güven ve inançları.

Çevre Rahatlığı: Müsabakanın gerçekleştirileceği ortamda rahat olmakla beraber ortaya çıkan güven kaynağı olarak ifade edilir. Örnek verecek olursak; ev sahibi görünen takımın diğer takımlara nazaran daha avantajlı olup maçları kazanması sporcular için bir güven kaynağıdır.

İçinde Bulunulan Durumda Avantajlı Olma Hali: Rakip sporcularda bulunan avantajı kendi lehine çevirebileceğini hissetmek ve buna inanmaktır (Vealey 1986,1998,2001).

Sporde güven duygusu sürekli olmayabilir ve zaman zaman kaybedilebilir. Kendine güven kaynaklarının bazı dönemlerde bu durumun bir sebebi olduğu ifade edilmektedir. Yani sporcuların güven sağladığı kaynaklar olarak neyi ele aldığı zaman içerisinde değişkenlik gösteren bir süreçtir. Bu konu üzerine yapılan çalışmaların birçoğu bazı güven kaynaklarının bireyin davranışlarını ne şekilde etkilediğini ortaya çıkarmak için planlanmıştır. Kendine güven kaynaklarına yönelik olan araştırmalar,

sporcuların bireysel özelliği, organizasyonel kültür ve sosyal geçmişlerinin karşılıklı etkilerinin açıklanmasına destek olmuşlardır (Chi-der ve ark. 2003).

2.11 Sporda Kendine Güven ile İlgili Teori ve Modeller

Kendine güven kavramı üzerine 1970’li yılların sonlarından günümüze kadar pek çok bilişsel teori öne sürülmüştür ve bu teoriler üzerine çalışmalar yapılmıştır. Arkes ve Garske (1982) yapmış oldukları çalışmalar neticesinde, başarı için motivasyonun önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte yüksek ve düşük motivasyonlu bireylerdeki en önemli ayırt edici faktörün ise kendine güven olduğunu öne sürmüşlerdir.

Sürekli sportif kendine güven, müsabaka esnasında bireylerin performans seviyelerini daha ileri taşımak için öz becerilerine olan inançları şeklinde ifade edilmektedir (Griffin ve Keogh 1982).

Spor psikologlarına göre; çalışmalarda sporda bulunan kendine güven ile ilgili genellikle 3 yaklaşım ele alınmıştır. Bunlar, Bandura (1997)’ya ait öz yeterlik kuramı, yeterlik algısı kavramsal modeli ve Vealey’in (1998) kendine güven modelidir (Yıldırım 2013; Vealey ve ark. 1998).

2.11.1 Bandura’nın Öz-Yeterlik Teorisi

Bandura (1997) araştırmalarında öz yeterliliği; sporcunun arzuladığı başarıyı elde edebilmek için kendine duyduğu inanç olarak tanımlamıştır. Bir sporcu yapacağı müsabakaya dair kendisine yönelik olumlu düşüncelere odaklanırsa, bu durum o sporcunun başarısı üzerinde olumlu bir etki oluşturacak ve yüksek oranda hırs ve mücadele kapasitesini elde edecektir (Vealey ve ark, 1998).

Yeterlik inancı gelişmiş olan bir sporcunun motivasyonu da üst seviyeye çıkmış olacaktır. Motivasyonu üst düzeyde olan sporcunun başarmaya karşı olan inancı da motivasyon seviyesiyle paralel bir ilerleme gösterecektir. Bandura, sporcunun kendine güven gelişimi ve öz yeterlik inancını şekillendirebilmek için kayda değer derecede öneme sahip dört kavram olduğunu ileri sürmüştür (Vealey ve ark. 1998, Bandura 1997).

Bu kavramlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Başarı düzeyi yüksek performans
2. Sözel boyutta iletişim
3. Model kabul etme
4. Duygusal uyarılmışlık.

Öz-yeterlilik gelişimi zamana ve deneyimlere ihtiyaç duyabilmektedir. Bireyler, öz yeterliliklerini, direkt olarak deneyimlerle veya çevredeki insanların gözlemleri ve yorumlarını dinleme aracılığıyla geliştirebilirler (Lee, 2005).

2.11.2 Harter'in Öz-Yeterlilik Kuramı

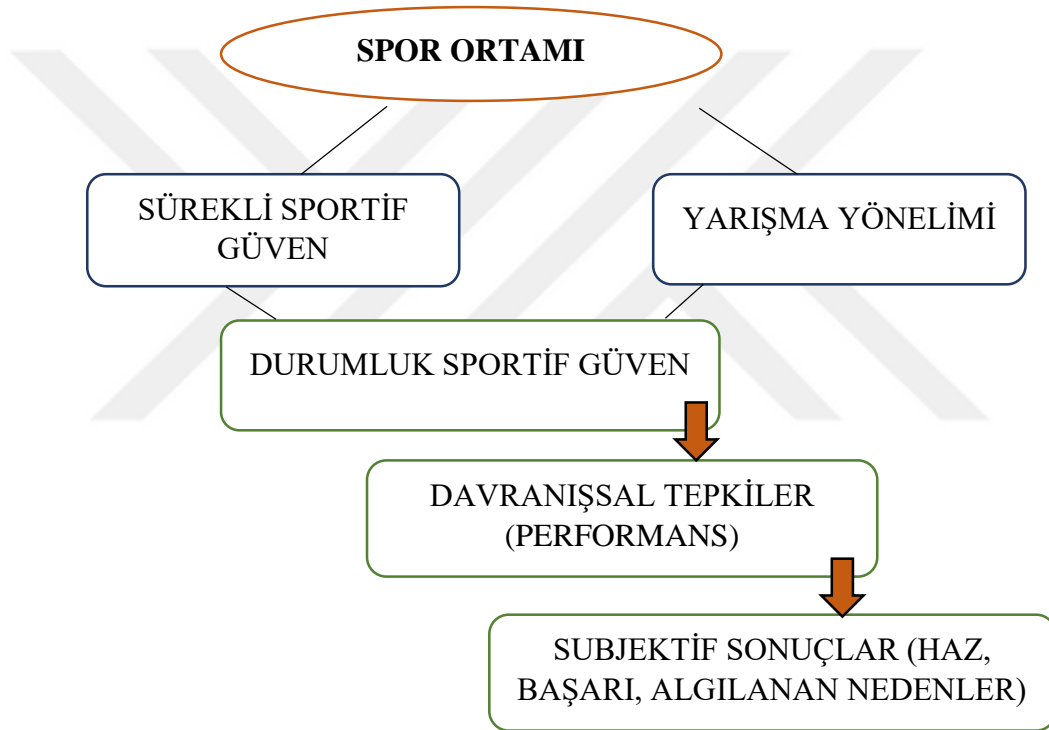
Harter, bireylerin tüm başarı portföylerinde yeterliliğe sahip olabilmeleri adına doğal olarak motive edildiklerini söylemektedir. Spor branşları gibi başarı beklentisi yüksek alanlarda yeterli olabilme isteğinden zevk alabilmekle birlikte, kişi ustalık girişiminde bulunmaya sevk edilmektedir (Hardy ve ark. 1996).

Bu modelin sportif alanlarda kullanılması sırasında birtakım sorunlar meydana gelmektedir. Harter'in bu modeli, başarmaya yönelik ustalık eğilimlerine dayanak oluşturulurken, Harter tarafından geliştirilmiş olan envanter daha kapsamlı olarak yeteneğin ego katılım düşüncesi üzerinde odaklandığından, müsabaka alanlarında birtakım sorunlara sahiptir. Bu modelin bu sebepten dolayı müsabaka alanlarında kullanılması problem teşkil etmektedir (Toros 2001).

Harter'in öz-yeterlilik güdülenmesi kuramına göre, ustalıkla alakalı olumlu teşebbüslerle, pozitif yönde etkilenme gelişim göstermekte; bu gelişim öz-yeterlilik ve kişisel alanda yeterlilik duygularına yol açarak yüksek bir düzeyde yeterlilik güdülenmesini doyumaktadır. Eğer kişi ustalık teşebbüslerinde başarısızlık ile karşılaşır düşük seviyede yeterlilik güdülenmesi gerçekleşecek ve negatif duygulanım gelişme gösterecektir. Bireyin sportif faaliyetlere katılımının olumsuz yönde etkilenmesi ve bireyin spordan uzaklaşmasına sebep olarak ise düşük yeterlilik güdülenmesi gösterilmektedir (Toros 2001).

2.11.3 Vealey'in Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli

Vealey sportif güveni, sportif alanda başarıya ulaşmada bireylerin mevcut yeteneklerine yönelik duydukları inanç şeklinde tanımlamaktadır (Vealey 1986). Sporcular, sürekli sportif güven ve müsabaka eğilimini bir karakter özelliği olarak tarafsız bir şekilde müsabaka alanına yansıtmaktadır. Performansı ya da açık davranışsal tepkileri ise durumluk sportif güven belirler. Davranışsal tepkiler, sonucun öznel algısına sebep olur. Öznel sonuçlar, tatmin olma, başarıyı algılama ve sonuç için belirli sebepler gibi örnekleri içermektedir. Öznel sonuçlar, sporcunun yarışmadaki eğilimini ve sürekli sportif kendine güvenini etkilemektedir (Konter 1995).



Şekil 5. Sporda Güvenin Spora Özgü Modeli (Vealey 1986).

2.12 Sportif Güvenin Arttırılması İçin Bazı Teknikler

2.12.1 Fiziksel Hazırlık

Sporcunun başarabileceğine dair olan inancını arttırmak ve kendine güveni üzerinde pozitif yönlü bir etki yaratmak için gerekli olan şeylerden bazıları teknik, taktik ve fiziksel hazırlık çalışmalarındaki başarılı uygulamalarıdır.

Zorlu fiziksel antrenmanın üstesinden başarılı bir şekilde gelme, aynı zamanda, sporcunun yeterlilik beklentisi açısından önemli bir kaynak olarak görülebilmektedir. Bundan dolayı, antrenörler, sporcularının sıkı çalışmalarının yanında güvenli kalmaları konusunda da onlara destek sağlamalıdır (Konter 1998).

2.12.2 Zihinsel Hazırlık

İmgeleme, bir güven kaynağı aracı olarak kullanılabilir. Bunun anahtar faktörü ise kendisini diğer yarışmacılardan daha üstün görmektir (Hardy ve ark. 1996). Kendine güven duygusu, başarılı olmadaki en etkili psikolojik özellikler arasında gösterilebilir ve imgeleme aracılığıyla teknik bir aksaklığın ortadan kaldırılması kolaylaşabilir. Zor şartlarda iyi bir performans sergilemenin imgelemesi, kendine güven duygusunun gelişmesine destek olmaktadır. Sporcular yalnızca imgelerle hayatlarını sürdürmezler, imgelemelerin olumlu sonuçlarından faydalanmak için imgeleme sonuçlarını da kontrol etmeye çalışırlar. Bu durum sporcularda hem kendine güven duygusunun gelişmesine hem de olumlu benlik algısının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Kızıldağ 2007).

2.12.3 Hedef Belirleme

Hedef belirleme, performanstaki başarı üzerine güveni geliştirmeyi sağlayan en önemli yollardan biridir. Weinberg, Burton, Yukelson ve Weigand (2000) tarafından yapılan bir çalışmada çok sayıda olimpiyat sporcusunun hedeflediği başarılar üzerine çok detaylı planlar yaptığını, hatta buna ilaveten her zaman yedek bir planları olduğunu ortaya koymuşlardır. Hedef belirlemedeki yön amacı, sporcuların hedeflerine ulaşmak için kendi formüllerini geliştirmelerine kolaylık sağlamaktadır (Sachs, 1991). Orlick (1992), üst düzey performansa ulaşabilmek için farklı görüşler olduğunu öne sürmüştür. İlk görüş olarak kişinin kendi potansiyeline ve kendi hedeflerine inanması, bu hedefin önemli ve anlamlı olduğuna inanması ve bu hedefi gerçekleştirebileceğine olan inancı şeklinde ifade etmiştir.

2.12.4 Kendi Kendine Konuşma

Çok yüksek özgüvene sahip olmak kadar, düşük özgüvene sahip olmak da önemli bir sorun teşkil etmektedir. Sporcunun bu ayarı sağlayabilmesi, kendine ait

eksikliklerin farkına varabilmesi ve gereken tedbirleri alması açısından son derece önemlidir (Yeltepe 2007).

Gerekli fiziksel beceriye sahip olan birçok sporcu başarılı olma yolunda çok fazla stres ve baskı altında kaldığında güven problemi yaşar ve bu nedenle başarılı olamaz. Bir sporcunun yapabileceğinin bilincinde olması ve başarabileceğine olan inancı oldukça önemlidir. Düşük özgüven, kendine olan inancına dair şüpheler duyma ve başarıya karşı olan endişe sportif performansı negatif yönde etkiler ve yapılacak işe odaklanmayı zorlaştırır. Bunun aksine yüksek özgüven de sporcuya mağlubiyet getirebilir. Özgüvenleri olması gerekenden yüksek olan sporcuların ya da takımların bazı müsabakalarda gereğinden fazla güven sebebiyle basit gördükleri rakiplerine karşı mağlup oldukları spor müsabakalarında sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (Yeltepe 2007).

Sporda özgüven, eğitmenlerin liderlik özelliği, sportif alanlarda yatkınlık ve rahatlık, avantaj sahibinin kendisi olacağına dair inançtan etkilenmektedir. Yeteneğin ortaya konulması ve geliştirilmesi sporda kendine güven duygusunun en çok öne çıkan kaynaklarıdır. Sporcular hedeflerine ulaşmak için mevcut yetenek ve becerilerini özgüvenleri sayesinde daha başarılı bir şekilde ortaya koyabilirler (Gallucci 2008).

2.13 Kendine Güvenin Sporcuların Performansına Etkisi

Spor psikolojisi alanında sporcuların özgüven seviyelerinin, performansları üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Performans, endişe, kendine güven ve stres arasındaki ilişki birçok araştırmacıda ilgi uyandırmıştır (Woodman ve ark. 2010, Beilock ve Gray 2007). Performans ve özgüven ilişkisi bu konular içerisinde en olumlu sonuçları veren kavramdır (Vealey 1986, Woodman ve ark. 2003).

Dış etkenlerin sportif faaliyetler üzerinde etkisini azaltmak ve durumu istatistiki açıdan değerlendirerek başarıya ulaşmak, kişinin kendisine olan yüksek güveni ile sağlanacaktır (Skinner 2013). Bandura, öz yeterliliğin kişinin içinde olan beceri ve güç ile ortaya çıktığını, kişinin kendisine inanarak daha iyi bir performans sergilemesini sağladığını belirtmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı 2010).

Spor yaparken kişi rakibi karşısında hangi hareketi ne zaman ve nasıl yapması gerektiği gibi anlık kararlar almak durumunda kalmaktadır. Özgüveni olan sporcu, bu kararları alırken paniğe kapılmayacak ve zaman kaybı yaşamayacaktır. Bu durum sporcuya çeviklik kazandıracaktır. Bu durum başarıyı, başarı da beraberinde daha fazla özgüveni getirecektir (Skinner 2013).

Bedensel ve zihinsel performansın birbiri ile etkileşim içinde olması, sporda başarılı olmak için ön koşuldur. Bilişsel becerilerin en az fiziksel beceriler kadar yeterli olması halinde performans üst seviyelere taşınabilmektedir (Miçooğulları ve Kirazcı 2010).

Bandura'ya göre sportif güven, birçok ögeden oluşmaktadır. Fiziksel ve zihinsel güdülenme, hayran kitlesi, antrenörün liderlik becerileri, çevreden gelen destek ve tezahüratlar, spor yapılan ortamın rahatlığı, geçmiş deneyimler, sportif yetenekler gibi faktörler bu ögeler arasında yer almaktadır (Skinner 2013).

Stres seviyesi imgeleme ile düşüş gösterebilir. 2002 yılında Jones ve ark. tarafından yapılan bir araştırmada, müsabaka öncesinde imgeleme yaparak hazırlanan sporcuların stres seviyelerinde anlamlı derecede düşüş olduğu tespit edilmiştir. İmgelemeyi kullanan oyuncuların öz yeterlilik seviyelerinde bir yükseliş meydana geldiği ve bu durumun müsabaka anındaki performansları adına olumlu bir etkileşim yarattığı bulgusuna ulaşılmıştır (Uğur 2016).

3. MATERYAL VE METOD

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kapsamında, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Betimsel-ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmalar kapsamında bir olay ya da durum olduğu şekli ile betimlenir ve bu durumlara neden olan değişkenlerin ilişkileri, etkileri ve bu unsurların derecesi belirlenmektedir (Kaya, Balay ve Göçen, 2012).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, elit düzeyde voleybol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 3 lig düzeyinden (1. Lig, 2. Lig ve Süper Lig) yaşları 18 ile 35 arasında değişen (23.32 ± 4.16) 157 kadın (21.78 ± 3.54) ve 127 erkek (25.33 ± 4.04) olmak üzere toplam 277 sporcu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	120	43,3
	Kadın	157	56,7
Profesyonel Spor Yılı	1-4 Yıl	67	24,2
	5-8 Yıl	99	35,7
	9-12 Yıl	54	19,5
	12+ Yıl	57	20,6
Spor Yaşı	5-15 Yıl	202	72,9
	16-25 Yıl	75	27,1
Millilik Durumu	Evet	78	28,2
	Hayır	199	71,5
Yaş	18-21 Arası	109	39,4
	22-25 Arası	92	33,2
	25-35 Arası	76	27,4
Lig Düzeyi	1.Lig	85	30,7
	2. Lig	114	41,2
	Süper Lig	78	28,2

Tablo 1’de sporcuların demografik özellikleri yer almaktadır. Bu dağılımlara bakıldığında; bu çalışmanın %56.7’si kadın sporculardan, %43.3’ü erkek sporculardan

oluşmaktadır. Sporcuların yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %39.4'ünü 18-21 yaş arası, %33.2'sini 22-25 yaş arası, %27.4' ünü ise 25-35 yaş arası oluşturmaktadır. Lig düzeyine göre sınıflandırıldığında; %30.7'sinin 1. Lig, %41.2'sinin 2. Lig ve %28.2'sinin olduğu görülmektedir. Sporcuların millilik durumuna bakıldığında ise %28.2'sinin daha önce millilik yaşadığı, %71.5'inin ise daha önce millilik yaşamadığı görülmektedir. Spor yaşına göre ise %72.9'unun 5-15 yıl arası, %27.1'inin ise 16-25 yıl arası spor yaptığı görülmektedir. Profesyonel spor yılı dağılımında ise; %24.2'sinin 1-4 yıl arası, 35.7'sinin 5-8 yıl arası, 19.5'inin 9-12 yıl arası, 20.6'sının 12 yıl ve üzeri spor yaptığı ortaya çıkmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçları; üç kısımdan oluşmuş bir anket formu şeklindedir. Araştırmacı, anketleri uygulayacağı takımlara yönelik gerekli izinleri aldıktan sonra müsabaka dönemi içerisinde takımlara anketleri ulaştırmış ve anketlerde gerekli açıklamaları yaparak veriler toplanmıştır. Uygulanan ölçekler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu formda sporculara ait demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, spor yaşı, profesyonel spor yılı, millilik durumu, lig düzeyi vb.) belirlenmesi amacı ile yöneltilmiş sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Sporda İmgeleme Envanteri

Sporcuların imgeleme türlerini saptamak için Hall ve ark. tarafından geliştirilmiş olan Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye çevrilmesi Kızıldağ (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri 21 maddeden oluşmaktadır. Bu envanterin 4 alt boyutu vardır.

Bu boyutlara bakıldığında; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık olduğu görülmektedir. Alt boyutların açıklamaları ise aşağıda yer almaktadır:

Bilişsel imgeleme: Performansa yönelik planların başarılı bir şekilde ortaya konmasıyla ilgilidir. Örneğin, spora has becerilerin taklit edilmesi gibi imgelemelerdir. Örnek soru: “Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uyguluyorum.”

Motivasyonel özel imgeleme: Bu alt ölçek başarıya ulaşılan bir performans hedefini imgelemeyi ele almaktadır. Sporcuların bir müsabakayı kazanma ya da başarılı performanslarından ötürü tebrik edildiklerini imgelemeleri bu alt boyut kapsamındadır. Örnek soru: “Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.”

Motivasyonel genel uyarılmışlık: Yarışma esnasında sergilediğimiz duyguları içermektedir. Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek soru: “Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.”

Motivasyonel genel ustalık: Sporcuların yarışmaya has teknik ve taktik sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında nasıl bir çözüm üretecekleri ile ilgili olan bir alt boyuttur. Sporcunun kendini özgüveni yüksek, sağlam bir psikoloji ve fiziksel yapıya sahip, konsantrasyonu tam bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: “Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.” (Kızıldağ 2007).

3.3.3 Sportif Kendine Güven Envanteri

Sportif Güven Ölçeği Vealey tarafından 1986 yılında spora özgü olarak geliştirilmiştir. Ölçekte 13 tane Sürekli Sportif Güven maddesi bulunmaktadır. Sürekli Sportif Güven Ölçeği tek faktörlü bir yapıya sahiptir. SKGE'nin Türkiye'ye uyarlaması Engür ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılmıştır (Vurgun 2010). Sürekli Sportif Güven envanterinin örnekleme uygulanmasından elde edilen verilere madde analizi ve güvenilirlik analizi uygulanmış 0.86 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları 0.92 elde edilmiştir (Vealey 1986).

Tablo 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) Ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları

	Ölçekler ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)
Ölçek	Sporda İmgeleme Envanteri	21	.923
Alt Boyutlar	Bilişsel İmgeleme	9	.872
	Motivasyonel Genel Uсталık	3	.801
	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	4	.763
	Motivasyonel Özel	5	.862
Ölçek	Sportif Kendine Güven	13	.926

3.4 Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde öncelikle voleybolcuların antrenörlerinden antrenman veya müsabaka öncesinde uygulama için randevu alınmıştır. Araştırmacının takımların bulunduğu illere gidemediği durumlarda antrenörler aracılığıyla, araştırmacının takımların bulunduğu illere gidebildiği durumlarda ise araştırmacı tarafından voleybolculara anketler hakkında uygulamalı bir şekilde bilgi verilmiştir. Araştırmacının takımların yanına gidemediği durumlarda anketler posta yolu ile antrenörlere ulaştırılmış ve anketler antrenörler eşliğinde uygulanmıştır. Uygulama yapıldıktan sonra tekrar posta yolu ile araştırmacıya gönderilmiştir. Uygulamaların tamamı antrenmana başlamadan önce gönüllü voleybolcularla yapılmıştır. Her takımda ortalama 12-14 sporcu bulunmaktadır. Toplamda 277 sporcuya anket uygulanmıştır. Uygulamalarda voleybolculara araştırma anketleri dağıtılmıştır. Sessiz bir ortam oluşturularak soruları cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş, sadece gönüllülük esas alınmıştır. Sonraki aşamada ise doldurulan anketler gözden geçirilmiş ve bunlardan rastgele doldurulmuş, çeşitli madde veya bölümlerin boş bırakıldığı tespit edilen 23 anket değerlendirilmeye alınmamış ve analizlere dâhil edilmemiştir.

3.5 İstatistik Analizi

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS sürüm 21.0 yazılımı (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) ile yapılmıştır. Sporcuların demografik

özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır. Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki için korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasında karşılaştırma yapmadan önce normallik analizi yapılmıştır. Skewness ve kurtisos (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery 2010). Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet, millilik durumu ve spor yaşı değişkenine göre dağılımını incelemek için bağımsız örneklem t testi, sporcuların profesyonel sporculuk yılı, yaş grupları ve lig düzeyi değişkenine göre incelemek için de tek yönlü varyans ile One-Way ANOVA testi uygulanmıştır (alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu için Tukey HSD testi uygulanmıştır). Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ($p \leq 0.05$) olarak alınmıştır.

Alt boyutlar arasında korelasyon yapılmıştır. Boyutların dağılımı incelendiğinde normallik varsayımları karşılandığı için pearson korelasoy n katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyonların yorumlanmasında 0.00-0,30 arası düşük, 0.30-0,70 arası orta 0,700 ve üzeri yüksek (Büyüköztürk ve ark. 2013) olarak değerlendirilmiştir.

Etki değeri yorumlanmasında, .000-.003 arası etkisiz, .010-.039 küçük etki, .060-.110 ara etki, .140-.200 büyük etki olarak değerlendirilmiştir (Cohen 1988).

4. BULGULAR

Tablo 3. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analiz Sonuçları

		Motivasyonel Özel	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık	Bilişsel İmgeleme	Sürekli Sportif Güven
Motivasyonel Özel	p r	-	.000** .453	.000** .568	.000** .644	.000** .313
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	p r		-	.000** .299	.000** .388	.005** .167
Motivasyonel Genel Uсталık	p r			-	.000** .717	.000** .567
Bilişsel İmgeleme	p r				-	.000** .638
Sürekli Sportif Güven	p r					-

(**) $p < 0.01$

Sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki Tablo 3'te ki verilere göre incelendiğinde, sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p \leq 0.01$). İlişkiler incelendiğinde Motivasyonel Genel Uсталık ile Bilişsel İmgeleme arasında yüksek; Motivasyonel Genel Uyarılmışlığın, Motivasyonel Genel Uсталık ve Sürekli Sportif Güven ile ilişkileri arasında düşük; diğer yapılar ise arasında ise orta düzeyde bulunmuştur.

Sporda İmgeleme Envanteri (Ort = 5.47 , SS = 0.88) ve Sportif Kendine Güven Envanteri (Ort = 7.28 , SS= 1.22) skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında orta seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r(275) = .530$, $p < 0.01$). Sportif imgeleme algısının sportif sürekli kendine güven algısına bir etkisinin olup olmadığını görmek amacıyla Regresyon analizi yapılmış ve regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmıştır ($F=107.667$;

p=0.000). Bu regresyon modeline göre sportif imgeleme algısı sportif sürekli kendine güven algısını %28.1 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	d
Motivasyonel Özel	Kadın	157	5.18	1.31	-3.25	.001	0.40
	Erkek	120	5.69	1.21			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	157	4.86	1.15	-.90	.367	0.11
	Erkek	120	5.00	1.34			
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	157	5.75	.95	-2.29	.023	0.27
	Erkek	120	6.03	1.07			
Bilişsel İmgeleme	Kadın	157	5.40	.78	-4.80	.000	0.58
	Erkek	120	5.89	.89			
Sportif Güven	Kadın	157	7.00	1.20	-4.52	.000	0.55
	Erkek	120	7.65	1.15			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4'te voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının cinsiyet değişkenine göre Independent-Samples T-Testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgelemenin alt boyutlarından biri olan motivasyonel genel uyarılmışlık dışındaki diğer tüm imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanı arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Puan ortalamaları incelendiğinde, farkın olduğu tüm alt boyutlarda erkeklerin puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Test sonucunda motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık gruplar arasında etki değerinin düşük, motivasyonel özel gruplar arasındaki etki değerinin orta, bilişsel imgeleme ve sportif güven etki değerinin ise erkekler lehine güçlü olduğu saptanmıştır (sırasıyla; d = 0.11; 0.27; 0.40; 0.58; 0.55)

Tablo 5. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları

	Spor Yaşı	n	\bar{X}	Ss	t	p	d
Motivasyonel Özel	5-12 Yıl Arası	150	5.15	1.33	-3.66	.000	0.44
	13-24 Yıl Arası	127	5.71	1.18			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	5-12 Yıl Arası	150	4.86	1.21	-.82	.409	0.10
	13-24 Yıl Arası	127	4.99	1.26			
Motivasyonel Genel Uсталık	5-12 Yıl Arası	150	5.76	1.03	-2.05	.040	0.24
	13-24 Yıl Arası	127	6.01	.98			
Bilişsel İmgeleme	5-12 Yıl Arası	150	5.38	.86	-5.01	.000	0.61
	13-24 Yıl Arası	127	5.89	.79			
Sportif Güven	5-12 Yıl Arası	150	7.07	1.19	-3.18	.002	0.38
	13-24 Yıl Arası	127	7.53	1.22			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 5'te voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının spor yaşı değişkenine göre Independent-Samples T-Testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgelemenin alt boyutlarından olan motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve bilişsel imgeleme ile sportif güven puanları arasında spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Puan ortalamalarına bakıldığında 13-24 yıl arası spor yaşına sahip olan sporcuların puan ortalamaları 5-12 yıl arası spor yaşına sahip olan sporculardan daha yüksektir. Test sonucunda motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık gruplar arasında etki değerinin düşük, motivasyonel özel ve sportif güven gruplar arasındaki etki değerinin orta, bilişsel imgeleme etki değerinin ise 13-24 yıl arası spor yaşına sahip sporcular lehine güçlü olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $d = 0.10$; 0.24 ; 0.44 ; 0.38 ; 0.61).

Tablo 6. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Millilik Değişkenine Göre Independent-Samples T-Testi Sonuçları

	Millilik	n	\bar{X}	Ss	t	p	d
Motivasyonel Özel	Evet	78	5.82	.97	3.38	.001	0.58
	Hayır	199	5.24	1.02			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	78	5.16	1.28	2.04	.042	0.26
	Hayır	199	4.83	1.21			
Motivasyonel Genel Uсталık	Evet	78	6.07	.97	1.98	.048	0.23
	Hayır	199	5.80	1.27			
Bilişsel İmgeleme	Evet	78	5.92	.91	3.73	.000	0.49
	Hayır	199	5.49	.82			
Sportif Güven	Evet	78	7.66	1.23	3.29	.001	0.43
	Hayır	199	7.13	1.19			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 6’da voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının millilik değişkenine göre Independent-Samples T-Testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgelemenin tüm alt boyutları ile sportif güven puanları arasında millilik değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Puan ortalamaları incelendiğinde, milli olan sporcular tüm alt boyutlarda milli olmayan sporculara göre daha yüksek bir puan ortalamasına sahiptir. Test sonucunda motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık gruplar arasında etki değerinin düşük, bilişsel imgeleme ve sportif güven gruplar arasındaki etki değerinin orta, motivasyonel özel etki değerinin ise milli olan sporcuların lehine güçlü olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $d = 0.26; 0.23; 0.49; 0.43; 0.58$).

Tablo 7. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Yaş Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları

	Yaş	n	\bar{X}	Ss.	F	p	η^2	Farkın Kaynağı
Motivasyonel Özel	a. 18-21 Yaş Arası	109	5.15	1.31	10.048	.000	0.06	
	b. 22-25 Yaş Arası	92	5.25	1.26				
	c. 26-35 Yaş Arası	76	5.95	1.14				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a. 18-21 Yaş Arası	109	4.80	1.25	5.407	.005	0.03	
	b. 22-25 Yaş Arası	92	4.75	1.22				
	c. 26-35 Yaş Arası	76	5.31	1.17				
Motivasyonel Genel Ustalık	a. 18-21 Yaş Arası	109	5.63	1.12	5.515	.004	0.03	c>a,b
	b. 22-25 Yaş Arası	92	5.97	.86				
	c. 26-35 Yaş Arası	76	6.10	.96				
Bilişsel İmgeleme	a. 18-21 Yaş Arası	109	5.31	.83	15.711	.000	0.10	
	b. 22-25 Yaş Arası	92	5.66	.87				
	c. 26-35 Yaş Arası	76	6.00	.75				
Sportif Güven	a. 18-21 Yaş Arası	109	6.97	1.18	8.112	.004	0.05	
	b. 22-25 Yaş Arası	92	7.33	1.28				
	c. 26-35 Yaş Arası	76	7.28	1.08				

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 7’de voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının yaş değişkenine göre One-Way ANOVA Test sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgelemenin tüm alt boyutları ile sportif güven puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu anlamlı farkların hangi kategoriler arasında olduğunu saptamak için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda 26-35 yaş arasında olan sporcuların sportif güven ile sporda imgelemenin tüm alt boyutlarında aldıkları puan ortalamasının 22-25 yaş arası ve 18-21 yaş arası sporcuların puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Test sonucunda motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık ve sportif güven gruplar arasındaki etki değerinin yok denecek kadar az olduğu, bilişsel imgeleme gruplar arasındaki etki

değerinin ise 26-35 yaş lehine düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $\eta^2 = 0.03$; 0.06; 0.03; 0.05; 0.10).

Tablo 8. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Profesyonel Sporculuk Yılı Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları

	Profesyonel Sporculuk Yılı	n	\bar{X}	Ss.	F	p	η^2	Farkın Kaynağı
Motivasyonel Özel	a. 1-4 Yıl	67	5.01	1.23	6.172	.000	0.06	
	b. 5-8 Yıl	99	5.34	1.30				
	c. 9-12 Yıl	54	5.41	1.26				
	d. 12 Yıl Üzeri	57	5.97	1.21				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a. 1-4 Yıl	67	4.99	1.11	3.251	.022	0.03	
	b. 5-8 Yıl	99	4.64	1.24				
	c. 9-12 Yıl	54	4.99	1.20				
	d. 12 Yıl Üzeri	57	5.25	1.33				
Motivasyonel Genel Ustalık	a. 1-4 Yıl	67	5.69	1.04	2.148	.094	0.02	d>c,b,a
	b. 5-8 Yıl	99	5.80	1.03				
	c. 9-12 Yıl	54	6.03	.79				
	d. 12 Yıl Üzeri	57	6.08	1.10				
Bilişsel İmgeleme	a. 1-4 Yıl	67	5.32	.77	6.925	.000	0.07	
	b. 5-8 Yıl	99	5.50	.91				
	c. 9-12 Yıl	54	5.88	.77				
	d. 12 Yıl Üzeri	57	5.89	.86				
Sportif Güven	a. 1-4 Yıl	67	7.03	1.10	4.601	.004	0.04	
	b. 5-8 Yıl	99	7.11	1.25				
	c. 9-12 Yıl	54	7.47	1.29				
	d. 12 Yıl Üzeri	57	7.71	1.12				

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 8’de voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının profesyonel sporculuk yılı değişkenine göre One-Way ANOVA Test sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanları arasında profesyonel sporculuk yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu

görülmektedir ($p<0.05$). Bu anlamlı farkların hangi kategoriler arasında olduğunu saptamak için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda sporda imgelemenin tüm alt boyutları ile sportif güven puanlarına bakıldığında 12 yıl üzerinde profesyonel sporculuk yılına sahip olan sporcuların diğer tüm gruplar üzerinde daha yüksek bir puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Test sonucunda tüm alt boyutlardaki etki düzeyinin yok denecek kadar düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. Sporda İmgeleme Alt Boyutları ile Sportif Güven Arasındaki Puanların Lig Düzeyi Değişkenine Göre One-Way ANOVA Test Sonuçları

	Lig Düzeyi	n	\bar{X}	Ss.	F	p	η^2	Farkın Kaynağı
Motivasyonel Özel	a. 1. Lig	85	5.16	1.21				
	b. 2. Lig	114	5.15	1.36	14.141	.000	0.10	
	c. Süper Lig	78	6.03	1.05				
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	a. 1. Lig	85	4.95	1.19				
	b. 2. Lig	114	4.75	1.21	2.474	.086	0.01	
	c. Süper Lig	78	5.15	1.30				
Motivasyonel Genel Ustalık	a. 1. Lig	85	5.78	1.07				
	b. 2. Lig	114	5.75	1.06	4.720	.010	0.03	c>b,a
	c. Süper Lig	78	6.17	.81				
Bilişsel İmgeleme	a. 1. Lig	85	5.56	.76				
	b. 2. Lig	114	5.36	.86	15.613	.000	0.10	
	c. Süper Lig	78	6.04	.84				
Sportif Güven	a. 1. Lig	85	7.18	1.24				
	b. 2. Lig	114	7.12	1.15	4.502	.012	0.03	
	c. Süper Lig	78	7.63	1.25				

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 9’da voleybolcuların imgeleme alt boyutları ile sportif güven arasındaki puanlarının lig düzeyi değişkenine göre One-Way ANOVA Test sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlara göre sporda imgeleme motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme alt boyutları ile sportif güven puanları arasında lig düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur ($p<0.05$). Bu anlamlı farkların hangi kategoriler arasında olduğunu saptamak için Tukey HSD testi

uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, farkın olduğu tüm boyutlarda süper lig seviyesinde görev alan sporcuların puan ortalaması 1. Lig ve 2. Lig seviyesindeki sporculara nazaran daha yüksektir. Test sonucunda motivasyonel özel ve bilişsel imgeleme gruplar arasındaki etki değerinin süper lig de oynayan oyuncular lehine düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $\eta^2 = 0.10; 0.10$).



5.TARTIŞMA

Bu araştırmada, Türkiye Voleybol Federasyonu profesyonel liglerinde oynayan sporcularda imgeleme ile sportif güven arasında yaş, spor yaşı, cinsiyet, profesyonel sporculuk yılı, millilik durumu, lig seviyesi gibi çeşitli değişkenler açısından bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

5.1. Araştırmanın Cinsiyet Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme alt boyutları ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Jones ve ark. (1991)'nin 28 erkek ve 28 kadın üniversite sporcusuyla yapmış olduğu bir çalışma bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermiştir. Petruzzello ve Corbin (1988)'in performanstaki geri bildirim kadınların özgüveni üzerine etkisini incelediği bir araştırma ile İnan ve ark. (2017)'nin tenisle uğraşan sporcular üzerinde yaptıkları bir başka çalışma da bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

5.2. Araştırmanın Yaş Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki yaş değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin tüm alt boyutlarında ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Durmaz (2019), Çetinkaya (2015), Ulucan ve Bölükbaşı (2010)'nin sırasıyla elit düzeydeki sporcular, lisanslı sporcular ve üniversite düzeyindeki farklı branş sporcularında yapmış oldukları çalışma sonuçları bu çalışma sonucu ile paralellik göstermektedir. Ungerleider ve ark. (1989)'nin pist ve arazi sporcularını, Bilgin (2011), Matsushima ve Shiomi (2003)'nin ergen yaş grubunu ele aldığı bir diğer çalışmalar ise bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

5.3. Araştırmanın Spor Yaşı Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme alt boyutları ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ortaya konmuştur ($p<0.05$).

Salmon ve Ark. (1994) ile Miçooğulları ve Ark. (2009)'nın elit futbolcular üzerinde çalıştığı, Erdoğan (2019)'ın bireysel ve takım sporu yapan sporcuları ele aldığı, Aslan (2014)'ın ve Işık (2018)'in elit ve elit olmayan sporcular ile gerçekleştirdikleri çalışmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

5.4. Araştırmanın Millilik Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki millilik değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin tüm alt boyutlarında ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Savaş (2019), okul sporlarına katılan sporcularda milli olan sporcuların daha yüksek bir ortalamaya sahip olduklarını ortaya koymuştur. Callow ve Hardy (2001) ile Öztürk ve ark. (2016), elit olan sporcuların elit olmayan sporculara göre imgelemeyi daha çok kullandıklarını ve milli sporcu olmanın bu noktada fark yarattığını ifade etmişlerdir. Bu ifadeler ile araştırma sonuçları örtüşmektedir.

5.5. Araştırmanın Profesyonel Sporculuk Yılı Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybolcular sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki profesyonel sporculuk yılı değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin motivasyonel özel, motivasyonel genel uyarılmışlık, bilişsel imgeleme alt boyutları ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ortaya konmuştur ($p<0.05$).

Ekinci ve ark. (2014) profesyonel ve amatör olarak spor yapan bireylerin öz güvenlerini belirlemek için yaptığı karşılaştırmada, buldukları sonucun profesyonel

spor yapanların lehine olduğunu fakat istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir.

5.6. Araştırmanın Lig Düzeyi Değişkenine Göre SİE ve SSKG Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişki lig düzeyi değişkenine göre incelendiğinde sporda imgelemenin motivasyonel özel, motivasyonel genel ustalık, bilişsel imgeleme alt boyutları ve sportif güven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Mevcut bulgular, Yalçın (2019) tarafından profesyonel futbolcular ile yapılan çalışmanın bulguları bu araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

5.7. Sportif İmgeleme Düzeyi ile Sportif Kendine Güven Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Sporda İmgeleme Envanteri (Ort = 5.47 , SS = 0.88) ve Sportif Kendine Güven Envanteri (Ort = 7.28 , SS= 1.22) skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında $r = 0.530$ düzeyinde orta seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu durumda sportif imgeleme arttıkça sportif sürekli kendine güven algısı da artmaktadır.

Literatürde imgeleme ile sportif güven arasında ilişki olduğunu savunan çalışmalar mevcuttur (Savaş 2019; Munroe-Chandler ve ark. 2008; Strachan ve Munroe-Chandler 2006; Marshall 2017; Vadocz 1997; Callow 2001; Ayaş 2019).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmanın sonuçları genel anlamda imgeleme ile sportif güven arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında imgeleme ve sportif güven puanlarının erkeklerin lehine olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak ise kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmaları gösterilebilir. Genel anlamda duygusal olarak daha sağlam bir yapıya sahip olan erkeklerin psikolojik olarak duygularını kadınlara kıyasla daha iyi kontrol edebildikleri düşünülebilir. Yaşın artmasıyla birlikte kazanılan tecrübe ve lig düzeyinin artmasıyla birlikte ortaya çıkan müsabaka kalitesinin imgeleme ile sportif güven üzerinde doğrudan etkili olduğu söylenebilir. Milli olan sporcuların ulusal müsabakalarda yer almaları ve bir bayrağı temsil ediyor olmanın yaşattığı duygular, sporcuların imgeleme ile sportif güven düzeyleri üzerinde olumlu bir etki yaratır. İmgeleme yapan sporcular, psikolojik olarak müsabakaya daha hazır bir şekilde gelecektir. Çünkü, imgeleme yapan sporcular müsabakayı zihinlerinde daha önceden canlandırmışlardır ve olası bir aksaklık durumu için çözüm yollarını düşünmüşlerdir. Bu durum sporcuğu müsabakaya hazırlar. Baskı ve stres altında paniğe kapılmadan daha kolay karar verebilmelerine katkı sağlar. Ayrıca sporcuların yarış esnasında karşılaşılan olumsuz durumlarda daha güçlü kalabilmelerine, sorunlara hızlı bir şekilde çözüm üretebilmelerine ve buna ek olarak da kendilerine olan güvenlerini üst seviyede tutabilmelerine zemin hazırlar.

- Yapılan birçok çalışma imgelemenin sportif güveni olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu nedenle sporcuların güven seviyelerini arttırmak için imgeleme yapmaları önerilebilir.
- Antrenman içeriği olarak imgelemenin uygulanması sportif güveni pozitif yönde etkileyeceğinden performansın artmasında etkili olabilir.
- Farklı branşlarda da bu çalışmayı uygulayarak bir karşılaştırma yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- ABMA, C.L., FRY, M.D., Lİ, Y., RELYEA, G. 2002. Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*. 14(2):67-75.
- AĞILÖNÜ, Ö. 2014. Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- ALINCAK, F. 2012. Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep
- ALMEİDA, T.A.D., SOARES, E.A. 2003. Nutritional and anthropometric profile of adoles-cent volleyball athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 9(4), 198-203.
- ANDERSEN, M. 2000. Doing sport psychology. Human Kinetics, 1st Ed. USA.
- ANSHEL, M.H. 1990. Sport Psychology, from Theory to Practise. Publishers Scottsdale, 3rd Ed. Arizona.
- ARKES, H.R., GARSKE, J.P. 1982. Psychological Theories of motivation, 2nd Ed. Monterey. CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- ARSLAN, K. 2019 3. SPSS'de T-testi için Etki Değerini (Effect Size) Hesaplama. [https://www.galloglu.com/blog/SPSS-de-T-testi-icin-Etki-Degeri-\(Effect-Size\)](https://www.galloglu.com/blog/SPSS-de-T-testi-icin-Etki-Degeri-(Effect-Size)).
- ASLAN, V. 2014. Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- AŞÇI, F.H, GÖKMEN, H., TİRYAKİ, G., AŞÇI, A. 1997. Self- concept and body image of male athletes and nonathletes, *Adolescence*, 32 (128), 959-968.
- AYAŞ, E.B. 2019. Kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- BANDURA A. 1997. Self-efficacy: The Exercise of Control. 219–226 pp. New York: Freeman.
- BANDURA, A. 1986. Social Foundations Of Thought And Actions: A Social Cognitive Theory, Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- BANDURA, A. 1997. Self-Efficacy Theory: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84(2), 191–225.

- BARR, K., HALL, C, 1992. The Use of Imagery by Rowers, *International Journal of Sport Psychology*. 23(3), 243-261.
- BEİLOCK, S.L., GRAY, R. 2007. Why do athletes choke underpressure? In: Tenenbaum G, Eklund RC (eds). *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed. New Jersey, Wiley Canada.
- BİÇER T. 1997. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, 1.Baskı. İstanbul, Beyaz Yayınları, 136-145.
- BİÇER, T. 1998. Doruk Performans. 2. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- BİLGİN, O. 2011. Ergenlerde öz güven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- BOTWİNA, R., KRAWCZYNSKİ, M. 2003. Application of visulation in training of young football players, *XI. European Congress of Sport Psychology*, (9):5054.
- BOZKURT, O., KORUÇ, Z., ARSLAN, N., KOCAEKŞİ, S. 2012. A Comparison of Football Players Sport Confidence and Self-Efficacy Beliefs According to Their League Level in Turkey. *Journal of Physical Education and Sports Science*. 6(3), 349-352.
- BULL, S.J., SHAMBROOK, C.J., JAMES, W., BROOKS J.E. 2005. Tovwards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(3), 209-227.
- BURTON, K., PLATTS, B. 2006. *Building Self-Confidence for Dummies*. 1st ed. Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇOKLUK, Ö., KÖKLÜ, N. 2013. *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- CALLOW, N., HARDY, L. 2001. Types Of Imagery Associated With Sport Confidence In Netball Players Of Varying Skill Levels. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13(1), (1-17).
- CALLOW, N., HARDY, L., HALL, C. 2001. The Effects of a Motivational GeneralMastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 72(4), 389-400. DOI: 10.1080/02701367.2001.10608975.
- CARLİN, J. 2006. Most Bonito, The New York Times.
- CHİ-DER, D., CHEN, S., HUNG-Y, C., Lİ-KANG, C. 2003. Male and female basketball players' goals orientation, perceived motivational climate, perceived ability and sources of sport confidence. *Sport Journal*, 3 (6).
- COHEN, J. 1988. *Statistical power analysis fort he behavioral sciences*. 2nd Ed. Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- ÇETİNKAYA, T. 2015. Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Doktora tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- DE FRANCESCO, C., BURKE, K.L. 1997. Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*. 28, 185-195.
- DUDA, L.J. 1992. Motivation in Sports Settings: A Goals Perspective Approach. G. C. Roberts (der.) *Motivation and Sport and Exercise*, 57-91. Champaign, Illionis: Human Kinetics.
- DURMAZ, Ö. 2019. Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilim Enstitüsü, Samsun.
- EKİNCİ, N.E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANNOĞLU, G. ÜSTÜN, Ü.D. 2014. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- EKİNCİ, N.E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANNOĞLU, G., ÜSTÜN, Ü.D. 2014. Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(1), 36-42.
- EKMEKÇİ, R. 2016. Hakemlikte Zihinsel Hazırlık. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- ELÇİ, G., AĞBUĞA, B., IŞIK, U., ÖZTOP, E. 2013. İmgeleme çalışmasının 9-13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 1-17.
- ERDOĞAN, P.D. 2009. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- FELTZ, D.L., RİESSİNGER, C.A. 1990. Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12(2), 132-143.
- FRANCESCO, C., BURKE, K.L. 1997. Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*. 28, 185-195.
- GALLUCCİ, N.T. 2008. Performance enhancement performance inhibition, Individual, and Teams, Sport psychology. 2nd Ed. Newyork: 169-190.
- GENTİLE, A.M. 2000. Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes. In *Movement Science: Foundations For Physical Therapy*, 2nd ed, Rockville, MD: Aspen.
- GEORGE, D. MALLERY, M. 2010. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- GOULD, D., HODGE, K., PETERSON, K., GIANN, J. 1989. An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11(2), 128-140.

- GRİFFİN, N.S., KEOGH, J.F. 1982. A model for movement confidence. *The development of movement control and coordination*, S:213-236.
- GÜVEN Ö. 1998. Spor Psikolojisi Ders Notları 1997-1998, *Gazi Üniversitesi BESYO Ankara*.
- HALL, C.R. 2001. Imagery in Sport and Exercise. *Handbook of Sport Psychology*. 2nd Ed. New York: Wiley. S:529-49.
- HALL, C.R., MACK, D., PAÍVÍO, A., HAUSENBLAS, H. 1998. Imagery use by athletes, Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 29, 73-89.
- HALL, C.R., RODGERS, W.M. 1989. Enhancing coaching effectiveness in figure skating through a mental-skills training program. *Sport Psychologist*. 3(2), 142-154.
- HARDY, L., JONES, G., GOULD, D. 1996. Understanding Psychological Preparation for Sport. John Wiley & Sons Ltd. S:56-64. ISBN: 978-0-471-95787-4
- HELVACI, M.A. 2002. Performans Yönetimi Sürecinde Performans Değerlendirmenin Önemi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 35(1), 155-169.
- HOLMES, P.S., COLLİNS, D. 2001. The Pettlep approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13(1):60-83.
- IŞIK, U. 2018. Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*. 2(3), 26-35.
- İKİZLER, C., KARAGÖZOĞLU C. 1997. Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- İNAL, A.N. 2000. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Desen Yayıncılık.
- İNAN, H., AYAŞ, B.E., KARTAL, M. 2017. Tenis branşıyla uğraşan sporcularda sürekli sportif kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(6), 57-62
- JACOBSON, E. 1931. Electrical Measurement of Neuromuscular State During Mental Activities. *American Journal of Physiology*. 96(1), 115-121.
- JONES, G., HANTON, S., CONNAUGHTON, D. 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(3), 205-218.
- JONES, G., SWAIN, A., CALE, A. 1991. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-15.
- JONES, L., STUTH, G. 1997. "The uses of mental imagery in athletics: An overview". *Applied and Preventive Psychology*. 6(2), 101-115.

- KARA, T. 2017. Takım sporu ve bireysel sporlarla ilgilenen lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 4(S1): 56-62.
- KARAGÖZOĞLU, C. 2005. Sporda Psikolojik Destek, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s.13.
- KAYA, A., BALAY, R., GÖÇEN, A. 2012. Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*. 9(2), 1229-1259.
- KELSEY, R. 2014. Biraz daha özgüven alır mıydınız? Erdemli FC (Çeviren). 1. Baskı. Ankara: Kahve Yayınları.
- KENDALL, G., HRYCAİKO, D., MARTİN, G.L., KENDALL, T. 1990. "The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12(2), 157-166.
- KIZILDAĞ, E. 2007. Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- KONTER, E. 1995. Sporda motivasyon. İzmir: Saray medikal yayıncılık, sy. 228.
- KONTER, E. 1997. Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- KONTER, E. 1999. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, sy.8.
- KONTER, E. 2003. Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, sy. 7-37.
- KONTER, E. 2006. Sporda Karşılaşma Psikolojisi, Ankara: Nobel Yayınları, sy. 2.
- KOSSYLN, S.M., MARGOLIS, J.A., BARRET, A.M., GOLDKNOPF, E.J., DALY, P.F. 1990. Age differences in imagery abilities. *Child Development*. 61(4), 995-1010.
- KULAK, A. 2011. Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- LEE, W.S. 2005. Encyclopedia of School Psychology, Sage Publication
- LENHARD, W., LENHARD, A. 2016. Etki Büyüklüklerinin Hesaplanması. https://www.psychometrica.de/effect_size.html. Dettelbach(Almanya):Psychometrica. DOI: 10.13140/RG.2.2.17823.9232.
- MANZO, L.G., SİLVA, J.M., MİNK, R. 2001. The carolina sport confidence inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13(3), 260-274.
- MARSHALL, E.A., GİBSON, A. 2017. The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 12(1).
- MARTİN, K.A., MORİTZ, S.E., HALL, C.R. 1999. Imagery use in Sport. A Literature Review and Applied Model. *Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.

- MATSUSHİMA, R., SHİOMİ, K. 2003. Developing a Scale of Self-Efficacy in Personal Relationships for Adolescents. *Psychological Reports*, 92(1), 177-184. DOI: 10.2466/pr0.2003.92.1.177.
- MILLS, K.D., MUNROE, K.J., HALL, C.R. 2001. The Relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes, *Imagination, Cognition and Personality*. 20(1):33-39.
- MİÇOOĞULLARI, B.O., KİRAZCI, S. 2010. Sporda kendine güven kaynakları ölçeğinin türk popülasyonuna uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (4), 154–163.
- MİÇOOĞULLARI, O., KİRAZCI, S., ÖZDEMİR, R.A., 2009. Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*. 44(1), 1-8.
- MORITZ, S.E., FELTZ, D.L., FAHRBACH, K.R., MACK, D.E. 2000. The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta analytical review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- MORRİS, T., SPİTTLE, M.P., WATT, A. 2005. *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN: 0736037527
- MUNROE, K., HALL, C., SİMMMS, S., WEİNBURG, R. 1998. The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12(4), 440-449.
- MUNROE-CHANDLER, K., HALL, C., FİSHBURNE, G. 2008. Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 26(14), 1539-46.
- MUNROE-CHANDLER, K.J, GIACCOBİ, P.R., HALL, C.R. WEİNBURG, C. 2000. The four Ws of imagery use: Where, when, why and what, *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- MURPHY, S.M., MARTİN, K.A. 2002. The Use of Imagery in Sport. In *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed., Champaign, IL: Human Kinetics. 405-439 pp.
- ORKUNOĞLU, O. 1997. Trainer Tactics. Ankara: Ant Matbaası, sy. 184-185. ISSN 1300-2805.
- ORLİCK, T. 2000. In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training. 3. Baskı. Champaign, IL. Human Kinetics.
- ORLİCK, T., PARTİNGTON, J. 1988. Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*. 2 (2), 105-130. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2.2.105>.
- ÖZDAL, M., AKCAN, F., ABAKAY, U., DAĞLIOĞLU, Ö. 2013. Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 4(2), 40-46.
- ÖZTÜRK, A., BAYAZIT, B., GENCER, E. 2016. Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi Örneği). *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(2), 145-151.

- PARKER, J.K., LOVELL, G. 2012. Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1), 7.
- PERRY, J., WILLIAMS, J.M. 1998. Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169- 170.
- PERVİN, L.A., JOHN, O.P., ROBİNS, R.W. 2010. Personality Handbook: Theory and Research, London: Guilford.
- PETRUZZELLO, S.J., CORBİN, C.B. 1988. The effects of performance feedback on female self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 174-183.
- RAMEZANİ, N., HOSEYİNİ, M. 2009. The relationship between team cohesion collective efficacy and performance on professional volleyball team, *Brazilian Journal of Biomotrcity*, 3(1), 31-39.
- RICHARDSON, A. 1967. "Mental practice: A review and discussion". Research Quarterly, *American Health, Physical Education and Recreation Association*, 38(1), 95-107.
- SACHS, M.L. 1991. Reading list in applied sport psychology: Psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 5(1), 88-91.
- SALMON, J., HALL, C., HALSAM, I.R. 1994. The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6:116-133.
- SAVAŞ, M. 2019. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- SCHEİER, M.F., CARVER, C.S. 1993. On the power of positive thinking: the benefits of being optimistte. *Current Directions in Psychological Science*. 2(1), 26-30.
- SCHİNKE, R.J., MCGANNON, K.R., SMİTH, B. 2016. Routledge International Handbook of Sport Psychology. 1st Ed. London: Routledge.
- SİYER, J., CONNOLLY, C. 1998. Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi, (çev. Erkan, F. U.), Ankara: Bağırğan Yayımevi, sy. 9-11.
- SKİNNER, R.B. 2013. The relationship between confidence and performance throughout a competitive season. Masters Thesis, Utah State University, Utah.
- STRACHAN, L., MUNROE-CHANDLER, K. 2006. Using imagery to predick selfconfidence and anxiety in young elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 1(1), 1-19.
- SWAIN, A. JONES, G. 1992. Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 6(1), 42-54.
- TAYLOR, J., WİLSON, G. 2005. Applying Sport Psychology: Four Perspectives. Human Kinetics, 1st Ed. 119-132 pp. ISBN-10: 0736045120

- TİRYAKİ, Ş. 2000. Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama. 1.Baskı. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- TOROS, Z. 2001. Elit sporcuların güdüşel yönelimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- TURNAGÖL, H. 1994. Voleybolda enerji sistemleri. *Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2, 34-37.
- TUTKO, T., TOSİ, U. 1976. Sports psyching. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc. ISBN-10: 9780874771367.
- UĞUR, Y. 2016. İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- ULUCAN, H., BÖLÜKBAŞI, T. 2020. Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 1-10.
- UNGERLEİDER, S., GOLDİNG, J.M., PORTER K., FOSTER, J. 1989. An Exploratory Examination of Cognitive Strategies Used by Masters Track and Field Athletes, *The Sport Psychologist*. 3(3), 245-253.
- VADOCZ, E., HALL, C., AND MORİTZ, S.E. 1997. The Relationship between Competitive Anxiety and Imagey Use. *Journal of Applied Sport Psychology*. 9(2), 241- 253.
- VEALEY, R.S, HAYASHİ, S., GARNER-HOLMAN, M., GIACOBBI, P. 1998. Sources of sportconfidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20(1), 54-80.
- VEALEY, R.S. 1986. Conceptualization of sport-confidence an competitive orientation. *Journal of Sport Psychology*. 8(3), 221-246.
- VEALEY, R.S. 1988. Sport-confidence and competitive orientatios: an addendum on scoring procedures and cender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10(4), 471-478.
- VEALEY, R.S. 2004. Self-Confidence in Athletes. Encyclopedia of Applied Psychology. 3:361-368. <http://dx.doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00803-5>
- VEALEY, R.S., GREENLEAF C.A. 2001. Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport.In Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 4th ed., ed.J.M. Williams, Mountain, 247-288.
- VURGUN, N. 2010. Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, İzmir.
- WEİBERG, R.S., BURTON, D., YUKELSON, D., WEİGAND, D. 2000. Percieved goal-setting practices of olimpic Athletes: An exploratory investigation. *The Sport psychologist*. 14, 280-296.
- WEİBERG, R.S., GOULD, D. 2015. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- WOODMAN, T., AKEHURST, S., HARDY, L., BEATTIE, S. 2010. Self confidence and performance: a little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*. 11(6), 467-470.
- WOODMAN, T., HARDY, L. 2003. The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*. 21(6), 443-457.
- YALÇIN, İ. 2019. Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması. Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- YELTEPE, H. 2007. Spor ve Egzersiz Psikolojisi. İstanbul: Epsilon Yayıncılık. ISBN: 9944-82-034-9.
- YETİM, A. 2000. Sosyoloji ve Spor, Ankara: Topkar Matbaacılık. ISBN: 978.975.267.357.1
- YILDIRIM, F. 2013. Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- YILMAZ, F., ÜNSAR, S. 2007. Performans değerlendirme sistemi ve kullanım alanları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(1), 35-57.

EKLER**EK 1. Kişisel Bilgi Formu**

Yaş	
Spor Yaşı	
Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
Hangi ligde oynuyorsunuz?	()1. Lig ()2.Lig ()Sultanlar Ligi ()Efeler Ligi
Profesyonel olarak kaç yıldır voleybol oynuyorsunuz?	1-4() 5-8() 9-12() 12+()
Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () Diğer ()
Antrenman yoğunluğunu nasıl tarif edersiniz? (Şiddetli:Kalp atımı hızlı, Orta şiddetli:..Nefes alımında ve kalp atışında biraz artış, Hafif Şiddetli: Yorucu olmayan)	() Şiddetli () Orta şiddette () Hafif şiddette
Mevkiniz nedir?	()Köşe Oyuncusu ()Pasör Çaprazı ()Pasör ()Liberö ()Orta Oyuncu
Milli takımda hiç yer aldınız mı?	()Evet ()Hayır

EK 2. Sporda İmgeleme Envanteri

	Maddeler:	Nadiren Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Sportif Güven Ölçeği

	DÜŞÜK ORTA YÜKSEK								
Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yarışma esnasında kritik karar verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Baskı altında performans gösterme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Başarılı stratejiler uygulama yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yeteri kadar konsantre olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Farklı durumlara uyum sağlama ve başarıyı sürdürme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yarışma hedeflerinizi başarma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sürekli biçimde başarılı biçimde düşünme ve tepki verme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yarışma için meydan okumaları karşılama yeteneğinize olan şu anki güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Karşılaşmalar için hazırlığınıza dayanarak başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Başarılı olacak kadar sürekli biçimde performans gösterme yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zayıf bir performans sergilerken sıçrama yapma (çıkış yapma) ve başarılı olma yeteneğinize olan güveniniz	1	2	3	4	5	6	7	8	9

EK 4. Sporda İmgeleme Envanteri İzin Belgesi

Sporda İmgeleme Envanteri Hk.



Gelen kutusu



ben 10 Ağu

Esen hocam merhabalar, ben Namık Kemal Üniversitesi...



ESEN KIZILDAĞ KALE 17 Ağu

alıcı: ben ▾



Merhaba,
Ekte Ölçeği ve ölçeğe ilişkin bilgileri gönderiyorum.
Çalışmanızda başarılar dilerim.
Dr. Öğr. Üy. Esen KIZILDAĞ KALE



SPORDA
İMGELEME ENV...



Doküman

EK 5. Sportif Güven Ölçeği İzin Belgesi

Sürekli Sportif Güven Ölçeği



Gelen kutusu



ben 24 Ağu

Hocam merhabalar, ben Gözde hocanın öğrencisi Aslıh...



Mustafa ENGÜR 28 Ağu

alıcı: ben v



Sayın Arslangörür,
Adı geçen 'Sürekli Sportif Güven Ölçeği'ni"
kullanmanızda herhangi bir sıkıntı yoktur.
İyi çalışmalar dilerim.

Mustafa ENGÜR

Aslıhan Arslangörür

24 Ağu 2020

Pzt, 11:02 tarihinde şunu yazdı:



sportif güven.doc



Doküman

DURUMLULUK
VE SÜREKLİ SP...

PDF

EK 6. Etik Kurul Onay Kararı

T.C.
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
KARARLAR

Toplantı Tarihi-Saati:2020-10-15 - 14.00
Toplantı Sayısı:T2020-520
Toplantı Yeri:Rektörlük Binası 9.Kat Toplantı Salonu

KARAR - 1 :

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aslıhan ARSLANGÖRÜR'ün "Elit Düzeyde Voleybol Oynayan Sporcularda İmgeleme ile Sportif Güven Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tezi hakkında görüşüldü. İlgili mevzuatlara uygunluğu incelenerek mevcudun oybirliği ile uygun bulunarak onaylanmasına karar verilmiştir.