



**OKÇULUK SPORCULARININ SPORDA  
İMGELEME BECERİLERİNİN HEDEF  
YÖNELİMİ  
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**  
**Esra YAZICI**  
**Yüksek Lisans Tezi**  
**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Danışman: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU**  
**Tez Numarası: 2021/121**  
**TEKİRDAĞ-2021**

**T.C.  
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OKÇULUK SPORCULARININ SPORDA İMGELEME  
BECERİLERİNİN HEDEF YÖNELİMİ DÜZEYLERİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Esra YAZICI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
DANIŞMAN: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU**

**TEKİRDAĞ - 2021  
Her hakkı saklıdır.**

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans Tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığımı taahhüt ederim.

05/07/2021

Esra YAZICI



## **KABUL ve ONAY**

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
Çerçevesinde Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU danışmanlığında yürütülmüş bu çalışma,  
aşağıdaki jüri tarafından  
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi  
05/07/2021



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esra Yazıcı'nın "OKÇULUK SPORCULARININ SPORDA İMGELEME BECERİLERİNİN HEDEF YÖNELİMİ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ" başlıklı tezi 05/07/2021 günü saat 13:00'da Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada Türkiye Okçuluk Federasyonunda lisanslı sporcuların imgeleme becerileri ile hedef yönelimi düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın uygulanmasında ilgili envanterlerin kullanılmasından, federasyon tarafından düzenlenen yarışmalarda sporculara uygulanmasına kadar yardımlarını esirgemeyen tüm öğretim görevlisi, antrenör ve sporculara teşekkür ederim.

Araştırma boyunca bana güvenerek her aşamada verdiği desteklerden dolayı danışman hocam Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU' ya, envanterlerin uygulanmasında ve tüm araştırma boyunca yardımlarını esirgemeyen eşim Göker Ahmet YAZICI' ya, tez yazım aşamasında ve süreç takibindeki yardımlarından dolayı abim Ulaş ŞENTÜRK' e, yüksek lisansa başlamama vesile olan ve bu aşamaya kadar gerek manevi gerek uygulamalarda hep yanımda olan arkadaşım Gülsen BAŞ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Esra YAZICI**

**Tekirdağ, 2021**



## ÖZET

### Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Esra YAZICI  
Yüksek Lisans Tezi

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Danışman: Prof. Dr. İlker ÖZMUTLU

Bu araştırmanın amacı okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerileri ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubu; araştırma grubunu 2019-2020 yılları arasında Türkiye okçuluk federasyonuna bağlı 116 erkek ve 135 kadın olmak üzere 251 gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesi için tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi ile yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlamasında önce araştırma bulgularına kolmogorov smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ve ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerine göre normallik dağılımları yapılmış ve  $p < 0.05$  ten küçük olduğu için ve standart sapma değerlerinin (standart error)  $-1,96 < X < 1,96$  arasında olmadığı için verilerin normal dağılmadığını söyleyebiliriz. Buna göre ilişkisiz ölçümler için mann whitney u testi ve kruskal wallis h testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin hedef yönelimine etkisinin olduğu, okçuların imgeleme becerileri ile hedef yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel özel boyut arttıkça hedef yönelimi alt boyutlarından görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Sonuç olarak belirlenen değişkenler ile imgeleme alt boyutlarındaki farkın hedef yönelimine etkisi olduğu söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** okçuluk, imgeleme, hedef yönelimi

## **ABSTRACT**

### **Investigation of the Effects of Archery Athletes' in Sports Visualization Skills on Target Orientation Levels**

**Esra YAZICI**  
**MSc. Thesis**

Tekirdağ Namık Kemal University  
Graduate School of Natural and Health Sciences Department of Physical Education  
and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. İlker ÖZMUTLU

The aim of this study is to examine the relationship between imagery skills and target orientations of athletes interested in archery. The research group consists of 251 volunteer athletes, 116 male and 135 female, affiliated with the Turkish Archery Federation between the years 2019-2020. Random sampling method was used to determine the research sample. In the research conducted with the relational scanning method, the Sports Imagery Inventory and the Sports Goal (task and Ego) Orientation Inventory were used as data collection tools.

In the analysis and interpretation of the data, firstly, normality distributions were made according to the Kolmogorov Smirnov test and Shapiro-Wilk test, as well as Skewness and Kurtosis values and because  $p > 0.05$  and standard error values are between  $-1,96 < X < 1,96$ ; we can say that the data is distributed not normally. Accordingly, Kruskal Wallis H test, mann whitney u test was used for Independent Samples for variables with more than, In addition, Spearman correlation test was used to examine the relationship between variables.

As a result of this study; It was determined that the imagination skills of the athletes had an effect on the target orientation, and a positive difference was found between the imagination skills of the archers and the target orientation. As a result of this difference, it can be said that as the motivational and cognitive special dimension increase, the task and ego orientation, which are the sub-dimensions of target orientation, also increased. As a result, it can be said that variations in the sub-dimensions of imagination with the determined variables has an effect on target orientation.

**Keywords:** Archery, Imagination, Target Orientation



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iii
<b>ÇİZELGELER DİZİNİ</b> .....	vi
<b>GRAFİKLER DİZİNİ</b> .....	vii
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b> .....	ix
<b>KISALTMALAR</b> .....	x
<b>1.GİRİŞ</b> .....	11
1.1.Problem Cümlesi.....	13
1.1.1.Alt Problemler.....	13
1.2. Araştırmanın Amacı.....	13
1.3. Araştırmanın Önemi.....	14
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	14
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	14
<b>2.KAVRAMSAL BİLGİLER</b> .....	15
2.1. Okçuluk Kavramı.....	15
2.1.1. Okçuluk Nedir?.....	15
2.2. Okçuluğun Önemi.....	15
2.3. Okçuluk Yarışma ve Kuralları.....	16
2.4. Okçulukta Kullanılan Malzemeler.....	18
2.5. Okçuluk Tarihi.....	21
2.5.1. İslamiyet'te Okçuluk .....	22
2.5.2. Türkiye'de Okçuluk.....	23
2.5.3. Dünya'da Okçuluk.....	24
2.6. İMGELEME KAVRAMI.....	25
2.6.1. İmgeleme Nedir? .....	25
2.6.2. İmgeleme Türleri .....	26
2.6.2.1. İçsel İmgeleme.....	26
2.6.2.2. Dışsal İmgeleme .....	26
2.6.3. İmgelemenin Faydaları .....	26
2.6.4. Sporda İmgeleme Kullanımları .....	27
2.6.4.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama .....	27
2.6.4.2. Taktik ve Oyun Becerileri.....	27
2.6.4.3. Yarışma ve Performans.....	27
2.6.4.4. Sakatlanma ve Ağır Antrenman.....	28
2.6.4.5. Psikolojik Beceriler.....	28
2.6.5. İmgeleme Alt Boyutları .....	28
2.6.5.1.Bilişsel Genel.....	28

2.6.5.2. Bilişsel Özel .....	28
2.6.5.3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık .....	28
2.6.5.4. Motivasyonel Genel Ustalık .....	29
2.6.5.5. Motivasyonel Özel .....	29
2.7. HEDEF YÖNELİMİ.....	29
2.7.1. Hedef Yönelimi Temel Yaklaşımları.....	30
2.7.1.1. Hedefin zorluğu .....	31
2.7.1.2. Hedefin Özel Olması.....	31
2.7.1.3. Hedeflerin Geçiciliği.....	31
2.7.1.4. Hedeflerin Ortaklığı.....	31
2.8. Sporda Hedef Yönelimi .....	32
2.9. Görev Yönelimi .....	32
2.10. Ego Yönelimi.....	34
2.11. Okçuluk Sporcularının İmgeleme Kavramları ve Hedef Yönelimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Önemi .....	35
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM .....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	37
3.2. Evren ve Örneklem .....	37
3.3. Veri Toplama Araçları .....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE).....	38
3.3.3. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri .....	38
3.4. Veri Toplama ve Analiz.....	38
3.4.1. Verilerin Toplanması .....	38
3.4.2 Verilerin Analizi .....	39
<b>4. ARAŞTIRMA BULGULARI .....</b>	<b>40</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>61</b>
<b>6.ÖNERİLER.....</b>	<b>70</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>78</b>
<b>EK – 1</b> Kişisel Bilgi Formu .....	78
<b>EK – 2</b> Sporda İmgeleme Envanteri.....	79
<b>EK – 3</b> Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri.....	80
<b>EK – 4</b> Aile İzin Belgesi.....	81
<b>EK – 5</b> Okçuluk Federasyonu Çalışma İzni .....	82

<b>EK – 6</b> Sporda İmgeleme Envanteri Çalışma İzni.....	83
<b>EK – 7</b> Sporda Görev ve Ego Yönelimi Çalışma İzni.....	84
<b>EK – 8</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	85
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>92</b>



## ÇİZELGELER DİZİNİ

<b>Çizelge 1.</b> Okçuluk Sporcularının Demografik Faktörlerini Gösteren Frekans Analizi Sonuçları .....	40
<b>Çizelge 2.</b> Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları .....	41
<b>Çizelge 3.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları .....	41
<b>Çizelge 4.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	42
<b>Çizelge 5.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	46
<b>Çizelge 6.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	47
<b>Çizelge 7.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	48
<b>Çizelge 8.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	49
<b>Çizelge 9.</b> Millilik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	52
<b>Çizelge 10.</b> Millilik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	53
<b>Çizelge 11.</b> Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	55
<b>Çizelge 12.</b> Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	56
<b>Çizelge 13.</b> Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	58
<b>Çizelge 14.</b> Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	59

## GRAFİKLER DİZİNİ

<b>Grafik 1.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Özel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları.....	43
<b>Grafik 2.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Bilişsel Özel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	44
<b>Grafik 3.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Bilişsel Genel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	44
<b>Grafik 4.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Genel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	45
<b>Grafik 5.</b> Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları .....	45
<b>Grafik 6.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları.....	46
<b>Grafik 7.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz.....	48
<b>Grafik 8.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Puanlarının Analiz Sonuçları.....	49
<b>Grafik 9.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Puanlarının Analiz Sonuçları .....	52
<b>Grafik 10.</b> Millik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren MannWhitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları.....	53
<b>Grafik 11.</b> Millik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren MannWhitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları .....	55
<b>Grafik 12.</b> Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları .....	56
<b>Grafik 13.</b> Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları .....	57
<b>Grafik 14.</b> Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları .....	58
<b>Grafik 15.</b> Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları.....	60
<b>Grafik 16.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Özel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları .....	85
<b>Grafik 17.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	86
<b>Grafik 18.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Özel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları .....	86
<b>Grafik 19.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	87

<b>Grafik 20.</b> Spor Yılı Değişkeni Ve Bilişsel Genel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları .....	88
<b>Grafik 21.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Genel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları.....	88
<b>Grafik 22.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları .....	89
<b>Grafik 23.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	90
<b>Grafik 24.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları.....	90
<b>Grafik 25.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	91



## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Özel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları .....	85
<b>Tablo 2.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	86
<b>Tablo 3.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Özel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları .....	87
<b>Tablo 4.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	87
<b>Tablo 5.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Genel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları .....	88
<b>Tablo 6.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Genel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	89
<b>Tablo 7.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları .....	89
<b>Tablo 8.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	90
<b>Tablo 9.</b> Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları .....	91
<b>Tablo 10.</b> Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları .....	91

## KISALTMALAR

CG: Bilişsel Genel

CS: Bilişsel Özel

MG-A: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık

MG-M: Motivasyonel Genel Ustalık

MS: Motivasyonel Özel

Kg.: Kilogram

Cm.: Santimetre

M: Metre

Mix: Karışık, Karıştırma

M.Ö. : Milattan Önce

Lb.: Libre

Vb.: Ve Benzeri

S.: Sayfa

Ark.: Arkadaşları

Ort. : Ortalama

SIE : Sporda İmgeleme Envanteri

SGEYÖ : Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği



## 1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi başlangıcıyla birlikte okçuluk; eğlenmek, yaşamak, avlanmak, savaşmak ve spor olarak yapmanın yanında İslam inancında kutsal olarak kabul edilmiş felsefesi olan ve kendine ait sözlüğü olan bir spor dalıdır.

Zaman içerisinde çağdaş sporlar arasına girerek, günümüzde dünya çapında dikkat çeken spor dalları arasında kendine yer bulmuştur. Hedef, yay, belirli sayıda ok ve bazı yardımcı aletler kullanılarak yapılan bu sporun amacı uzak bulunan hedefin vurulması ve en fazla puanın alınmasıdır (Atabeyoğlu, 1988). Bugün modern olimpiyatlarda atletizmden sonra ikinci olimpik spor dalı olarak kendine yer bulması bu spor dalının hala öneminin devam ettirdiğini de ortaya koymaktadır.

Okçuluk; sabır, odaklanma, koordinasyon ve güç gerektiren hem zevkli hem de zor bir spor türüdür. Sporunun hırs seviyesi ve çalışkanlık kazanabileceği başarılarla doğru orantılı bir spordur. Bu spora başlama yaşı genellikle 9-10 yaşlarıdır. Bu dönemde verilen okçuluk eğitimleri, bireylerin gerek vücut formları bakımından gerekse olumlu zihinsel gelişimleri bakımından gündelik hayatta meydana gelen hasarların elimine edilmesinde katkı sağlamaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

İlk kez 1904 Yaz Olimpiyatları kapsamında olimpik programda yer alan Okçuluk sporu, 1972 tarihinden itibaren sürekli şekilde programlarda yer almıştır. İlk dönemlerde Büyük Britanya, Belçika ve Fransa bu sporda söz sahibi durumda iken, sonraki süreçte Kore, İtalya, İskandinav Ülkeleri, Rusya ve Amerika Birleşik Devletleri bu ülkeleri takip etmiştir. 1931 tarihinde kurulan ve hali hazırda 140 devletin üyesi olduğu Uluslararası Okçuluk Federasyonu okçuluk alanında en önemli otorite durumundadır.

Spor yapan insanların performanslarını optimum biçimde sergilemeleri adına, amaçlarına uygun olarak alakası olmayan uyaranların tamamını yok etmesi gerekirken alakalı olanlara da tam olarak konsantre olması gerekir. Sporcuların hem yarışma öncesi hem de yarışma esnasında yaşamış oldukları psikolojik baskı ve yoğun strese karşın konsantre olma ve odaklanma durumlarını müsabaka bitene dek sürdürebilmeleri halinde başarıları yükselecektir. Dikkat, belli bir yöne doğru odaklanma nedeniyle hareketlenmeyi meydana getiren yetenek şeklinde ortaya çıkmaktadır. Böylece bireylerin algıları, sadece konsantre oldukları unsurları bilince yerleştirir konsantre olmadıkları unsurları da bilinç dışına atarlar (Tavacıoğlu, 1999).

İmgeleme, zihinde canlandırmanın yanında zihinde canlandırılan durumu, koklama, görme, dokunma, tat alma, işitme ve kinestetik açıdan duyu organlarının tümüyle yaşamayı içerir (Konter, 1999). Okçuluk sporu için zihinde canlandırmayı gerektiren tüm bu unsurlar kinestetik hafızaya temel oluşturur. Sporcunun kullandığı imgeleme unsurları hedefe yöneliminde önemli bir araç görevi görür.

Spor psikolojisi alanında sportif başarı için motivasyonun rolü oldukça yaygın inceleme konusudur. Bir motivasyon etkisi ile meydana gelen şartlara bağlı şekilde bir davranışa neden olan ve bu eylemi devam ettiren süreç şeklinde tarif edilen güdülenme, psikoloji alanında da oldukça fazla ele alınan çalışma konuları arasındadır. Güdülenmeye ilişkin çalışmalar incelendiği zaman bugüne kadar çeşitli bakış açıları ile karşımıza çıksa da günümüzde sosyal bilişsel kuramlara göre ele alındığı görülür. Sosyal bilişsel kuramlar içinde egzersiz ve spor ortamında başarı güdülenmesini açıklayan esas yaklaşımlar arasında başarı hedefi kuramı gelmektedir.

Bilişsel değerlendirme kuramıyla benzer yapıları bünyesinde barındıran “başarı hedefi yaklaşımı”, ilk kez Nicholls (1989) tarafından ortaya koyulmuştur. Bu yaklaşım, hem Harter’in yeterlik güdülenme hem de Bandura’nın kendine yeterlik kuramı mantıksal açıdan genişletilmiştir. Nicholls; başarı güdülenmesinin tarif edilen özelliğinin, kişinin kendine ait yetenekleri algılaması esasına dayandığını ifade etmiştir. Ayrıca başarı davranışının hedef temelli doğası üzerine odaklanırken başarı güdülenmesine ait yetenek algısını ele almıştır.

Başarı hedefi yaklaşımında başarı ortamında görev katılım ve ego katılım şeklinde belirtilen iki başarı hedefi olduğu varsayılmaktadır. Söz konusu hedefler, kişilerin yetenek seviyelerini bireysel açıdan yargılama biçimiyle ilintilidir. Görev katılımına sahip bir birey; sıkı çalışma, görevde ustalığı gösterme, yeni beceri öğrenme ve beceri gelişimi üzerine odaklanır. Yetenek gösterme, en yüksek çabaya dayandırılırken birey referanslıdır.

Araştırmamızda okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi konu alınmıştır. Bu sporun imgeleme kavramı ile hedef yönelimi arasındaki ilişkiyi, kavramların alt boyutları ve belirlediğimiz değişkenler açısından açıklamaya çalışacağız.

## 1.1. Problem Cümlesi

Okçuluk sporu yapan sporcuların sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimleri düzeylerine etkisi var mıdır?

### 1.1.1. Alt Problemler

1. Cinsiyet değişkeni ve imgeleme arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Cinsiyet değişkeni ve hedef yönelimi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Spor yılı ve imgeleme arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Spor yılı ve hedef yönelimi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Milli sporcu olma ve imgeleme arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Milli sporcu olma ve hedef yönelimi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Yay kategorisi ve imgeleme arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Yay kategorisi ve hedef yönelimi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Ailede spor yapan birey değişkeni ile imgeleme arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Ailede spor yapan birey değişkeni ile hedef yönelimi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Okçuluk en eski tarihlerden bugüne dek uzanan hem olimpik hem de en temel sporlar arasında yer alarak halen aktifliğini ve varlığını korumaya devam ettirmektedir. Okçuluk sporunun temel amacı belirli mesafedeki hedefi vurmak ve en isabetli atışın yapılarak en yüksek puanın alınmasıdır. Hedefi vurmak için yapılan çeşitli fiziksel ve mental antrenman metodları kullanılır. Bizim araştırmamızda sporcuların mental antrenman metodlarından imgeleme becerilerini kullanarak hedefe isabetli atışlarında rolü olup olmadığıdır. Bu doğrultuda okçuluk sporunun hedef yöneliminde mental sürece katkısını ele almış olacağız.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Spor yaparken fiziksel ve zihinsel antrenman süreçlerini adımlayarak performansa dönüştürürüz. Bu adımlar bizi spor yaparken bir amaca taşıdığı gibi aslında kendileri de bir amaç haline dönüşürler. Fiziksel bir antrenman öncesi yapmaya başladığınız zihinsel antrenman, bir süre sonra zihinsel antrenman programı yapmanızı ve bunları basamaklamanız gerektiğini size öğretir. Zihinsel antrenmanın ne kadar iyi planlandığı ve basamaklarının sistematize edildiği durumda fiziksel antrenman sürecine etkisini belirli bir niteliğe taşımış olur.

Bu sebeple okçuluk sporunun performansa etki eden araçlarından zihinsel antrenman süreci incelenmektedir. Başlıca etkenlerden imgeleme becerilerinin isabetli atış ile hedefe yönelme olgusuna katkısı üzerinde yapılan araştırmaya yer verildi. Bu da okçuluk sporcularının hedef başarısında önemli bir adım teşkil etmesini açıklamaya çalışmış olacaktır.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan sporcuların ölçüklere samimi cevap verdikleri,
2. Sporcuların araştırmaya gönüllü katılım sağladıkları,
3. Veri toplama araçlarının ölçülmesi öngörülen değişkenleri yansıttığı varsayılmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma Türkiye Okçuluk Federasyonuna bağlı 17-20 yaş arasındaki sporcular ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmaya katılan sporcuların imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla sınırlandırılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan veriler sporda imgeleme envanteri, hedef (görev ve ego) yönelimi envanteri ile motivasyonel ve bilişsel alt boyutlarında sınırlandırılmıştır.

## 2. KAVRAMSAL BİLGİLER

### 2.1. Okçuluk Kavramı

#### 2.1.1. Okçuluk Nedir?

Okçuluk, çubuk şeklindeki ok malzemesinin gergi özelliğine sahip yay aracı ile istenilen hedefe isabetli atışı olarak tanımlanabilir. Farklı bir deyişle tanımlayacak olursak; okun yay aracılığıyla belirli bir hedefe duruş, tutuş ve atış tekniklerinin kuvvetle bütünleştirilerek uygulandığı spor dalıdır.

Ok kısaca ahşap, karbon veya alüminyum malzemelerden oluşan bir shaft, bu shaftın ucu demirden yapılmış sivri malzeme ve shaftın arkasında ise plastik, kuş tüyü gibi malzemelerden yapılmış tüy dediğimiz materyallerden oluşur. Okun tüyü dengeli uçuşu sağlarken, okun ucundaki demir iyi saplanışını sağlamaktadır. Okun shaft kısmının malzemesi uçuş mesafesi ve hızı için ciddi önem arz etmektedir. Okçuluk sporu süreci bakımından statik ve dinamik kuvvet gerektiren, aynı zamanda dikkat, motivasyon ve denge becerilerini kullanmayı gerektiren spesifik bir branştır (Çelikel, Sezer ve Karadağ, 2020). Çağdaş sporlar içerisinde kendisine sağlam bir yer edinirken, günümüzde dünya çapında ilgiyle yapılan ve takip edilen spor dallarından biri haline gelmiştir.

### 2.2. Okçuluğun Önemi

Dünyanın varoluşundan itibaren insanoğlu, savunmak ve saldırmak amacıyla muhtelif şekillerde silahlar kullanmışlardır. Bunlardan kullanılış itibarıyla en önemlisi ve kullanışlı olanı şüphesiz oktu. Uzak ve yakın hedeflerdeki isabetin etkisiyle ateşli silahların bulunmasına kadar önemini muhafaza etmiş, bu dönemden sonra yerini eğlence ve yarışmaya bırakmıştır. Ateşli silahların bulunmasına kadar okçuluğun, yarışmak ve eğlenmek için kullanıldığı görülmüşse de, bu savaşlar için zaruri bir ihtiyaç seviyesinde kalmıştır. Spor anlayışıyla bakıldığında ok atmanın regreatif faaliyetler olarak askerler arasında yaygınlığı göze çarpar (Marinas, 2019).

Sabır, konsantrasyon, koordinasyon ve güç gerektiren okçuluk sporu hem zor hem de zevkli bir spordur. Sporcuların hırs ve çalışkanlık seviyesi kazanabileceği başarılarla doğru orantılıdır.

### 2.3. Okçuluk Yarışmaları ve Kuralları

Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından yayınlanmış olan yarışma kuralları doğrultusunda okçuluk müsabakaları mevsim şartları dikkate alınarak, açık hava ve salon yarışmaları şeklinde yapılmaktadır. Sporcular açık hava yarışmaları süresince hem hava şartlarıyla hem de rakipleriyle mücadele etmektedirler. Bu durum gelişim çağında bulunan sporcuların hem çevre duyarlılıklarını hem de çevre farkındalıklarını artıran bir avantajdır. Salon yarışmaları ise değişik hedef merkezlerine atış yapma ve her defasında değişik bir noktaya yoğunlaşma istediğinden dolayı bireylerin konsantrasyon hızları ve odak değiştirmelerini geliştirmelerini temin eder.

9 ile 10 yaşları okçuluk sporuna başlama yaşları için ideal kabul edilir. Bu dönemlerde alınabilecek okçuluk temel eğitimi, sporcu bireylerin zihinsel gelişimlerinde olumlu etkide bulunurken vücut formları bakımından gündelik hayatta meydana gelen hasarların ortadan kalkmasına katkı sağlar.

Okçuluk yarışmalarında klasik yay ve makaralı yay olarak iki farklı yay kullanılmaktadır. Sporcular, kullanılan yay türlerine göre ve yaş aralıklarına göre 9-12 minik, 13-16 yıldız, 17-20 genç, 21 ve üzeri büyük olacak şekilde ayrışır. En önemli yarışma kuralı beyaz kıyafet ile katılımın zorunlu olmasıdır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Okçuluk yarışmaları üç ayrı kategori ile katılım sağlanan organizasyonlardır. Bunlar; ferdi yarışmalar, takım yarışmaları ve mix yarışmalardır. Ferdi yarışmalar, bireysel kategorilerde toplam puan ve eleme atışlarını kapsamaktadır. Takım yarışmaları, bir kulüpte en iyi yarışan üç sporcu ile yapılan eleme atışlarını kapsar. Mix yarışmalar, bir kulüpte en iyi yarışan bir erkek ve bir kadın sporcu ile yapılan eleme atışlarını kapsar (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Atılan her ok hedef üzerinde isabet ettiği noktaya göre puan almaktadır. Okun halkaları ayıran çizginin tam üzerine isabet ettiği zaman en yüksek puanı almaktadır. Ulusal yarışmalarda sporcular iki tur sonunda toplam 72 adet ok atarlar. Makaralı yay kategorisinde yarışanlar 50 metre klasik yay kategorisinde yarışanlar 70 metre (kadetler 50 metre) mesafeden ok atışlarını tamamlarlar (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Okçuluk yarışmasında kullanılan hedefler, çember çizgilerle beraber beş eşit parçaya bölünmüştür. Bu çizgilerin renkleri içeriden dışarıya doğru sırasıyla sarı, kırmızı, mavi, siyah ve beyaz olarak belirlenmiştir. Bu belirlenen renk şeritleri de kendi arasında ikiye ayrılmıştır. Böylelikle hedef içeriden dışarıya doğru 10'dan 1'e kadar rakamla numaralanmıştır. Hedefin orta noktasındaki sarı renk, siyah bir ince çizgi ile ikiye bölünürken sırasıyla 10 ve 9 puanı oluşturmaktadır. Benzer şekilde ikiye bölünen kırmızı renk 8 ve 7'yi, mavi renk 6 ve 5'i, siyah renk 4 ve 3'ü, beyaz renk 2 ve 1'i temsil eder. Hedeflerin çapı yapılacak olan yarışmalara göre değişiklik gösterir. 122 cm. çapındaki hedefler 60 ve 70 metre atışları, 80 cm çapındaki hedefler 30 ve 50 metre atışları, 20 cm çapındaki hedefler ise 18 metre atışları için yapılmıştır. (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

30, 50 ve 70 metre mesafelerde sporcular tarafından puanlar yazılmadan önce 6 atış icra ederler. 18 metre mesafe atışlarında ise 3 atışta bir puanlar yazılmaktadır. Yarışmada birinci sporcu toplam puan esas alınarak tespit edilir. Sıralama atışları sonucunda meydana gelen sıralama doğrultusunda kategorilerine göre eleme atışlarına katılımı ilk 104 sporcu elde eder. Bununla birlikte kategorilerine göre ilk 8 sıradaki sporcular doğrudan ilk 32'ye kalırlar. Puanların eşit olması halinde ise beraberlik atışları yapılmaktadır. Söz konusu beraberlik atışları sırasında sadece bir ok atılarak merkeze en yakın oku atan sporcu birinci olur (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Klasik yay kategorisinde eleme atışları set sistemiyle yapılmaktadır. Bir seride üç ok atılırken bu bir set yapmaktadır. Her sette en yüksek puanı alan iki puan elde ederken, en düşük puanı alan sporcuya sıfır puan verilmektedir. Beraberlik durumunda ise, her iki okçu da birer puan almaktadır. Altı puan alan okçu karşılaşmanın galibi ilan edilir. Beş set sonucunda eşitlik halen devam ediyorsa, birer okla beraberlik atışları yapılarak merkez noktaya en yakın atışı yapan okçu karşılaşmayı kazanmaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Makaralı yay kategorisinde eleme atışları beş seri üçer ok şeklinde toplamda on beş ok üzerinden icra edilir. Toplamda yüz elli puandan yüksek değere ulaşan sporcu karşılaşmanın galibi sayılır. Beraberlik olması halinde birer ok beraberlik atışı yapılarak merkez noktaya en yakın atışı yapan sporcu karşılaşmayı kazanmaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

## 2.4. Okçulukta Kullanılan Malzemeler

Günümüzde kullanılan yaylar genellikle fiber, karbon veya çelikten üretilmektedir. Bu yaylar, atılmış olan okun daha ileri ve daha güçlü bir biçimde hareket etmesine izin verir

Okçulukta en yaygın kullanılan yay türü klasik yaylardır. Klasik yay, yay kirişinin çekilmesi ile meydana gelen potansiyel enerjinin oka aktarılarak okun atılmasını sağlayan bir ekipmandır. Hun yayları veya klasik Kızılderili yaylarının tersine çelik, fiber, karbon vb. malzemelerden yararlanılarak üretilmektedir. Yay boyutları, 122 cm ve 178 cm arasında farklılık göstermektedir. Çoğunlukla kullanılan yaylar 62 - 68 ölçüleri aralığındadır. (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

Klasik yaylarda kullanılan parçalar;

Kiriş: Sporcu tarafından okun tutturulduğu ve çektiği sert ipe kiriş adı verilmekte olup, tam ortası, ok arkallığının içini doldurması amacıyla kalın yapılmaktadır.

Handle(Gövde): Kanatların (üst ve alt limb) tutturulduğu ve sporcunun yayı kavradığı bölümdür.

Limb: Handle (gövde) kısmının üstünde ve altında yer alan, fiber, karbon ve tahta gibi malzemeler kullanılarak üretilen, yayın esnemesine ve sert bir şekilde kapanarak okun fırlatılmasını sağlayan kanatlardır.

Nişangâh: Nişan almaya yarayan ayarlanabilen metal levhaları olan yuvarlak şekilde plastik bir aksamdır.

Arpacık: Nişangahın ucuna takılan kesiştirme için kullanılan görme aracıdır.

Stabilizer Ağırıklar: Handle (gövde) bölümünün orta kısmından yaya tutturulan, fırlatma esnasında oluşan sarsıntıyı en aza indirmeyi sağlayan parçalardır. Çoğunlukla alüminyuma karbon kaplama yapılarak imal edilirler. Okun atılması sonrasında meydana gelen enerji, yayın uç kısmına doğru giderek yayı aşağı doğru itmektir.

V-bar: Stabilizerlerin birbirlerine bağlanmasını sağlayan araçtır.

Clicker: Kiriş yeterli oranda çekildiği zaman okun atılması için yeterli mesafeye gelecek olursa, ok üzerinden yana doğru düşerek klik şeklinde ses çıkaran parçadır. Bu sesin duyulması durumunda ok atılmaya hazırdır. Clicker mesafesi ok uzunluğuna göre ayarlanabilmektedir.



Okçulukta kullanılan diğer yay türü makaralı yaylardır. Makaralı yaylarda, klasik yaylardan farklı olarak tek parça gibi görünen Riser (gövde ve limb bütün olarak) kullanılır. Sporcunun yayı tuttuğu kısım çoğunlukla magnezyum ve alüminyum malzemedendir. Genel olarak bu Riser'lar, bükülmez ve sert olmaları amacıyla 6061 sınıfı alüminyum olarak isimlendirilen silisyum, magnezyum ve alüminyum alaşımından yapılmaktadır. Sistem temel açıdan limb, kiriş ve kam (makara) üzerine kurulmaktadır. Kam (makara), kirişin dönerek gerilmesini sağlarken, Limb'ler yay gerildiğinde potansiyel enerjiyi taşırlar. Kiriş ve kamalarda enerji depo edilmez. Ok taşıma ve atışı sağlama işi klasik yaylarda clicker ile gerçekleşirken, makaralı yaylarda rest adı verilen araçla yapılmaktadır (Oruç, 2019).

Makaralı yaylar en yüksek çekiş ağırlığının yanında tam çekişte ağırlık yüzdesine sahiptir. Mesela bir makaralı yayın en yüksek çekiş ağırlığının 30 lb (14 kg) ve bırakış oranının %50 seviyesinde olduğunu farz edelim. Bu rakamlar çekiş mesafesinin %75 civarında çekiş ağırlığının en yüksek seviyeye çıkacağı ve bu nokta sonrasında eksantrik makaralar sarıldıkça, kaldıraç etkisi ile tam çekiş durumunda yarı yarıya bir çekiş ağırlığı düşüşü olacağını ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle tam çekiş durumunda sporcu sadece 15 lb'lik (7 kg) bir yük taşıyacaktır (Oruç, 2019). Böylelikle sporcu çok daha ağır yayları kullanabilir. Bunun yanında yayın gergin olması halinde nişan alma süresi uzayabilmektedir. Anlatılan özellikleri nedeniyle anılan bu yaylar giderek popüler hale gelmektedir.

Makaralı yayda, klasik yaylarda kullanılan göz ve gez parçacıkları yerine su terazili bir mercek kullanılmaktadır. Söz konusu mercek okçuya oldukça hassas nişan alma olanağı sağlamaktadır. Ne var ki spor okçuluğunda, puanlama esnasında hedefte X-10 şeklinde görülen puan, makaralı yaylarda 1010 şeklinde geçmektedir. Eşit puanlar ortaya çıkacak olursa olimpiğe nazaran makaralı yayın şansı azdır. Bunun yanında bu yaylar, üretildikleri malzemedendir dolayısıyla nem ve sıcaklık gibi tabiat parametrelerine karşı oldukça dayanıklıdır. Buna rağmen sistemin gerektirdiği uzun kirişlerin, sürtünme kaynaklı hızlı aşınmaları nedeniyle parça bakımlarının sık sık yapılması gerekmektedir (Oruç, 2019).

Okçuluk sporunda kullanılan oklar özelliklerine ve yapılarına göre farklılık gösterir. Sporcunun kullandığı malzemenin özelliği, sporcunun yapısal özelliği (kol boyu vb.), sporcunun tekniği, kullanılacak hedeflere göre sporcuya özel olarak seçilir ve hazırlanır.

Yarışmalarda kullanılan oklar ahşap, karbon, alüminyum ve diğer malzemelerden yapılmış shaftlardan (okun saf gövde hali) oluşur. Shaftın arkasına yaya takılması için plastik

arkalıklar kullanılırken, hedefe saplanması ve iyi uçuş sağlaması için de ucuna ağırlık özelliği olan sivri demir malzeme eklenir. Okun sonunda bulunan tüyler oka yöne vermeye yardımcı olur. Okların genel uzunlukları 60 ila 71 cm arasında kullanılırken, ağırlıkları da 20 ila 28 gram aralığında değişmektedir. Her ok çeşidine göre uç, arkalık ve tüy kullanımı belirlenir.

Ahşap oklar genellikle avcılıkta kullanılır. Alüminyum ok, salon yarışmalarında ve kısa mesafelerde tercih edilir. Gövdesi kalın olduğu için hem yavaş uçuşlar hem de hava şartlarından fazla etkilenirler. Karbon ok, çok ince alüminyumun üzerine karbon liflerin eklenmesi ile üretilir. Karbon lifler bükülmez ve normalden hafiftir. Karbon lifler alüminyum ok gövdelerine sarmalandığı zaman çok katı olurlar. Bu alüminyum okların gövde toplam ağırlığın %25'ini oluşturur. Okun hızındaki kazanç yaklaşık %15 civarındadır. Bu ileri teknoloji okların değeri alüminyum okların değerinin iki katından fazladır.

Yay ve ok malzemeleri dışında sporcu ekipmanları da oldukça fazladır. Okları taşımaya yarayan çantaya sadak adı verilir. Özellikle klasik yaylarda kirişin sporcunun göğüs bölgesine çarpmasını engelleyen göğüslük, koluna çarpmasını engelleyen de kolluk kullanılır. Yine klasik yaylarda kirişin parmaklara zarar vermesini önleyen ve aynı zamanda her defasında aynı atışı sağlamak için kullanılan parmaklık vardır. Parmaklıklar yumuşak deri malzemedan yapılmış olup, sporcunun kirişe parmakla müdahalesini de engeller ve okun kirişten çıkma işlemini üstlenir. Makaralı yaylarda ise bu görevi tetik dediğimiz araç sağlar. Tetikler kullanışlarına göre bilekten ve elden olarak ikiye ayrılırken, son zamanlarda refleks tetik de birçok sporcu tarafından tercih edilmektedir. Demir alüminyum gövdeden oluşan tetikler minik bir parmak hareketi ile kirişi bırakarak oku hedefe gönderme görevini görür. Ok atışları sona erdiğinde yayların zarar görmemesi adına ayaklık denilen aparata bırakılır. Tüm okçuluk malzemelerini muhafaza etme ve taşımada bez veya hardcase kasalar (ok çantaları) kullanılır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018).

## **2.5. Okçuluk Tarihi**

İnsanlık tarihi ve varoluş süreci ile paralel doğan ok ve yay; bizlere çok derin tarih göstermektedir. Başlangıçta temel ihtiyaçlardan avlanarak beslenme aracı olarak karşımıza çıkmış olsa da 15. Yüzyılda ateşli silahlar olarak sürecine devam eden oklar; serüvenine savaş ve spor aracı olarak devam ettirmiştir. Birçok uygarlıkla birlikte anılmış özellikle Mısırlıların Firavunların mezarlarına gömülen yayları bu sanatta çok ileri gittiklerini kanıtlamıştır. Kızılderililer okçuluktaki hünelerini en üst seviyeye taşımışlar. Deniz savaşında da okçuluğu

kullananlar Vikingler olmuş. Uzak doğu ülkelerinde okçuluğun daha farklı anlamlar ile anıldığını görmek mümkün özellikle Japonya’ da okçuluk içe kapanış olarak adlandırılır. Benlik algısı ve nefes egzersizleri ile bütünleşmiş çalışmalar bütünüdür. Ok ve yay gelenek bağlarına bağlı olarak nefes yolu için de bir araçtır. İsveçliler de ise okçuluğu kabartmalarındaki yay figürlerinden görebilmekteyiz. Yay yapma sanatının ileri düzeyde olduğu bilinen bir diğer ülke Yunanistan olmuştur. Ok mesafeleri 300 metre civarı olarak bilinse de Yunanistan da bu 520 metre olarak karşımıza çıkmıştır. Ayrıca Türkler de ise bu mesafe 900 metreyi bulmaktadır (Atabeyoğlu, 1988).

Okçuluğun yarışma ve şöenlerde kullanımı M.Ö. 1027-1766’ya dayanmaktadır. Çinlilerin örnek aldığı Japon okçuluğu, aynı zamanda savaş sanatı olarak bilinen ve günümüzde varlığını sürdüren Kyoto’dur. En eski dönemlerden itibaren okçuluğun tarihine bakıldığında hemen hemen tüm insanlık ve ülkeler tarafından uğraşıldığını görmekteyiz. Bu da okçuluk branşının tarihi gelişimi, kullanım çeşitliliği bakımından çok zengin olduğunu kanıtlamaktadır. Bazı okçuluk türleri;

#### ➤ **Savaş okçuluğu**

Savaşlarda araç olarak kullanılan ok ve yay önemli yere sahip bir silahtır. Okçuluğu anlatan ilk kaynaklardan birisi furüsiyye risaleleridir. Silah araçlarının yanında bahsi geçen bir araç olmuştur okçuluk. Okçuluk konusunu ele alan bir diğer kaynak ve en eski ünlü olarak tabir edilen risale 1394 yılında Memlük Silahşoru tarafından yazılmış olan “Tayboga el-Eşrefi elBeklemişi el-Yunani’nin Bugyetül’l-Meram Gayetü’l-Garamı”dır (Aktepe, K. 2003).

#### ➤ **Av okçuluğu**

Av okçuluğu özellikle padişahların ve saray mensuplarının 16. Yüzyıldan beri uğraştığı bir spordur. Günümüzde dahi Avrupa ülkelerinde sıklıkla ayı, geyik, domuz avlamak için kullanılmaya devam etmektedir (Aktepe, K. 2003).

#### ➤ **Atlı okçuluk**

İnsanlık tarihi itibari ile at ve ok kullanımı hep gündemde olan güçlü olgulardır. At üzerinde ok atmak ise büyük beceri isteyen en güçlü teknikler arasında yer almıştır. En önemlisi de at koştururken arkaya ok atmaktır. Günümüz okçuluk federasyonunun logosunu oluşturan at üzerinde arkaya ok atmak, aynı zamanda okçuluk kültürünün temelini oluşturur (Aktepe, K. 2003).

### ➤ **Menzil okçuluğu**

Okçuluk yarışmaları ile ilgili bilgiye Dede Korkut Masallarında rastlanır. Osmanlı Devleti döneminde yapılan menzil okçuluğu, ilk kez bir yarışma olarak düzenlenmiş ve günümüzde atlı talimlerde de yer almaktadır (Aktepe, K. 2003).

### ➤ **Hedef okçuluğu (modern okçuluk)**

Menzil okçuluğunun aksine belirlenen hedefe isabetli atış olarak uygulanmaktadır. Önem arz eden konu uzağa ok atmak değil, belirlenen hedefe mümkün olduğu kadar çok isabetli ok atmaktır. Günümüzdeki hali de diğer adı ile modern okçuluk olarak yer alır (Aktepe, K. 2003).

### ➤ **Spor okçuluğu**

Bir savaş veya av aracı olarak sürecine başlamış olsa da zamanla sahalaşma, resmileşme ve prosedür bakımından tüzüğe bağlanan hale gelmiştir. Modern anlamda sporcu grupları oluşturarak sporun dünya tarihinde ilk branşlardan biri olarak yerini almıştır (Aktepe, K. 2003).

## **2.5.1. İslamiyet'te Okçuluk**

Ok ve yay İslamiyet inancına göre tanrı tarafından gönderilmiş. Hz. Adem'in Enfal suresindeki sözü (oku sen atmadın, Allah attı) bunu kanıtlar niteliktedir. Bir rivayete göre de, Hz. Muhammed hutbesinde Kuran'da ifade edilen kuvvetinin, ok atmak kuvveti olduğunu ısrarla dile getirmiştir. Bu sebeple İslamiyet'in kabulü ile okçuluğa gösterilen önem dini açıdan mana kazanmıştır (Turan ve Gürbüz, 2019).

## **2.5.2. Türkiye'de Okçuluk**

Tarihi sürece de bakıldığında okçuluk branşında Türklerin başı çektiğini ve önemli yere sahip olduğunu görmekteyiz. Tarihi belgeler ışığında Türklerde okçuluk çok eski tarihler olan M.Ö. 5000 yıllarda başlamış olup, okçuluk branşının kurallarının uygulanması Oğuz'lar ile gerçekleşmiştir. Sümerler, Akadlar, İşkilliler, Hunlar, Avarlar ve Hititler gibi kavimlerde de Türk okçuluğundan söz etmek mümkündür. Sümerler ve Etiler'e ait eski kabartmalarda muhtelif işlerde kullanılan ok ve yayı gösteren birçok figür olması insan yaşayışında her an muhtaç olunan bir olgu haline getirmiştir.

Türk toplumları düzenlediği şölenlerde okçuluk yarışmalarına da yer vermiştir. Atabeyoğlu (1988) Okçuluk Tarihi adlı kitabında dört bin yıl öncesinde Türk Boyları için ok atma ve yarışmanın öneme haiz bir olay olduğuna değinmiştir. Her sene düzenlenen ve üç gün devam eden şenliklerde atlas bir mendil içerisine küçük bir hedef çizilerek yirmi beş adım mesafeden atış yapılmış. Bu müsabakalarda erkeklerin yanında kadın yarışmacılar da katılırken birinci olanlar buldukları obada yedi gün boyunca erkekler başbuğ, kadınlar ise ece ilan edilmiş. Kırgızlar 'da düzenledikleri şölenlerde okçuluğu Canibi adını verdikleri nişan yarışı ile zevkle yapmışlardır. Hedef olarak kullanılan Cambılar som altın veya som gümüş külçelerdi ve en kıymetli ödül bu Cambı idi. Cambı atışında ters tarafa gidip insanların ölümüne de sebep olduğu oluyordu. Orta Çağ'da Hunlar, Avarların etkisiyle ok atışları yapmışlar. Göktürkler, İskitler, Avarlar ise okçulukta ileri düzeyde ün salmış milletler arasında yer almışlar (Atabeyoğlu, 1988).

1397 yılında modern anlamda başlayan okçuluk sporu Celal Bayar Cumhurbaşkanlık döneminde yeni girişimler ile 1953-1960 yılları arasında gelişme göstermiştir. Antrenman ve yarışmaların yapıldığı ok meydanları aynı zamanda sporcu ikameti, idareci ve hizmetli destekleri olan tesisler halini almış. Belirlenen düzen ve kurallar çerçevesinde faaliyette olan bu alanların en ünlüsü İstanbul Okmeydanı'dır. Kurumsal bir yapı çerçevesinde faaliyete geçen Okçuluk Federasyonu 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyeti İttifakına bağlı olarak kurulmuş olup, 1962 yılı sonrasında faaliyetlerine bağımsız federasyon şeklinde devam etmiştir. Fazıl Özok ilk federasyon başkanı seçilmiştir. Okçuluk Federasyonu 1982 yılında kapatılarak Atıcılık Federasyonu bünyesine alınmış fakat 1983'te tekrar faaliyete açılmıştır. 1983'te Türkiye Okçuluk Federasyonu başkanlığına seçilen Prof. Dr. Uğur Erdener olmuştur. Federasyon 31 Mayıs 2006'da mali ve idari özerkliğe kavuşmuştur (Morpa, 2005).

### **2.5.3. Dünya'da Okçuluk**

Hun ve Avarlar'ın etkisiyle, Orta çağ başlangıcında Avrupa'da ok ve yay yaygınlaştığı görülür. Vikingler 'in deniz savaşlarında ok ve yay ön planda yer alır. Ünlü Bayeux halılarında da okçu resimleri nefis desenler oluşturur. Normanlar, Türk yaylarına benzetmeye çalıştıkları uzun yayları İngiltere'ye getirmişler ve bu sayede İngiltere adalarında okçuluk gelişmiştir. İngilizler Avrupa'nın en iyi okçuları arasında anıldılar. Bu nedenle Alman şövalyelerinin İngiliz okçularını paralı askerler olarak kullandıkları görüldü. Japonya'da Kyudo adını taşıyan ok, kişinin kendi iç alemine dalma sanatı olarak kabul edildi. Okçunun bu sayede kendi varlığını tam olarak terk etmeyi öğrenip bensizlik durumuna eriştiğine inanılırdı (Atabeyoğlu, 1988).

Amerika, Avustralya ve Kanada ülkelerinde yaygınlaşan okçuluk sporu, yirminci yüzyılda da ciddi manada bir spor dalı olmaya başlamıştır. İlk kez 1933 yılında Dünya Okçuluk Şampiyonası organize edilmiştir. 1900 Olimpiyatlarda ilk kez yer alan okçuluk, 1972 yılından sonra sürekli yer alan branş halini almıştır. Paris Olimpiyatları'nda ilk defa erkekler yarışlara dahil edilirken 1920'ye dek olimpiyatlar içinde yerini korumuştur. 1904 ve 1908 Olimpiyat Oyunlarında sadece bayanlar kategorisinde yer bulan okçuluk 1972'ye dek yeniden yer alamamıştır (Morpa, 2005).

Okçuluk derneklerinin ilki İngiltere'de 16. ve 17. yüzyıllarda kurulmuştur. Daha sistematik hale gelen okçuluk dalında 1931 yılında Fransa, Polonya, Belçika ve İsveç gibi ülkelerin önderliğinde Uluslararası Okçuluk Federasyonu kuruldu. Federasyonun merkezi İsviçre'deki Lozan şehrinde bulunmakta olup hali hazırda 140' dan fazla üyeye sahiptir. Ülkemiz 1955'te 16. üye olarak bu federasyona katılmıştır. Uluslararası Okçuluk Federasyonu Başkanlığı'na 19 Haziran 2005'te seçilen Prof. Dr. Uğur Erdener görevini 26 yıldır aralıksız sürdürmektedir.

## **2.6. İMGELEME KAVRAMI**

### **2.6.1. İmgeleme Nedir?**

Bireylerin spor alanında başarı gösterebilmeleri adına yetenek ve fiziksel güce sahip olmalarının yanında psikolojik güç ve yeteneklerinin de olması gerekmektedir.

Pek çok psikolojik yetenek, fiziksel performans gelişimine etki etmektedir. Bunlar arasında imgeleme becerisi gelmektedir. İmgeleme; yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997; Kaya ve Günay, 2020).

Bugüne kadar yapılan tanımlamalar arasında imgeleme en sade hali ile gerçek durumların taklit yolu ile canlandırması olarak karşımıza çıkar. Buna göre imgeleme zihinde canlandırmanın yanında, zihinde canlandırılan durumun görülmesi, tat alma, dokunma, işitme ve koklama gibi duyu organlarının tümüyle yaşamayı içerir. Mesela bir sporcu müsabaka ya da antrenman sahasında olmasa dahi kendisini o anda hayal ederek, müsabaka sırasında yapması

gereken eylemleri zihninde canlandırarak imgeleme becerisini geliştirebilir. Böylece gerek psikolojisini gerekse kendisini yarışmaya hazır hale getirmiş olmaktadır.

Pek çok psikolog, imgelemenin sporcuların ve bireylerin psikolojik performanslarının geliştirilmesinde en kayda değer çalışmalardan biri olduğunu ifade etmektedir. Konu hakkında yapılan incelemelerde; bilişsel stratejiler arasında gösterilen bu kavramın herhangi bir çalışmanın hiç yapılmamasına göre daha etkili, fiziksel çalışmaya göre ise daha az etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Elgit vd. 2020).

İmgeleme merkezi, beynin sağ hemisferidir (yarımküresi). Bir kasın çalıştırılmak suretiyle kuvvetlendirilebilmesi ve uzunca bir süre kullanılmadığında geriler ise gerileyebilmesi gibi, benzer durum beynin bu bölgesi için de geçerlidir. Gerileyen bu bölge imgeleme antrenmanları sayesinde güçlendirilebilirken bireyler bu potansiyellerini kullanabilirler (Martens, 1987). Söz edilen açıklamalar ışığında imgeleme yeteneğinin geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir kavram olduğu ifade edilebilir.

## **2.6.2. İmgeleme Türleri**

### **2.6.2.1. İçsel imgeleme**

İçsel imgelemede birey kendisini bir beceriyi yaparken hayal etmekte olup sporcu eylemleri yapan bireydir. Zihinde sanki bir kamera varmışçasına birey kendisini belirli bir beceriyi icra ederken görür. Bu kavram bireyin kendine ait perspektiften yapıldığından dolayı imgeler hareket düşüncesini belirtmektedir (Kızıldağ, 2007).

### **2.6.2.2. Dışsal imgeleme**

Bireyin kendisini içeriden değil de dışarıdan hayal etme durumu dışsal imgelemedir. Bu imgeleme durumunda birey kendisini sanki bir film içinde izler gibi zihninde canlandırarak kendini her yönden rahat bir şekilde izleyebilir. Sporcular tüm yönlerden kendisini doğru biçimde izleme imkanına sahip olduğundan hata ve noksanlarını belirleyerek ve kendisini model alarak yine kendisini üst seviyede bir teknik icra ederken veya istediği bir vaziyette görebilmektedir. Dışsal imgelemeyle sporcular hakimiyet ve kontrol yeteneklerini kazanmaktadır (Kızıldağ, 2007).

### 2.6.3. İmgelemenin Faydaları

İmgeleme bireylere psikolojik ve fiziksel becerilerine ilişkin katkı sağlarken bazı yararları da bulunmaktadır. Söz konusu katkıları ve yararları aşağıda özetlenmiştir (Konter, 1999);

- Konsantrasyonun düzeltilmesi,
- Kendine güvenin oluşturulması,
- Duygusal reaksiyonların kontrolünün sağlanması,
- Spor becerilerinin çalışılması ve öğrenimine yardımcı olması,
- Spor stratejileri ve taktiklerinin çalışılması ve öğrenilmesine yardımcı olması,
- Acı ve sakatlıkla baş edebilmede yardımcı olması,
- Doğru karar verme yeteneğinin geliştirilmesi ve öğrenilmesine yardımcı olması,
- İşbirliği ve yardımlaşma gelişimini sağlaması.

### 2.6.4. Sporda İmgeleme Kullanımları

Spor ve egzersizde imgeleme kullanımının modelleri, imgelemenin beceri öğrenmede ve geliştirmede etkilerine ilave olarak sporcularda imgelemeyi etkili, davranışsal ve bilişsel dışavurumların tamamının geliştirilmesi için de kullanılır (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020). Spordaki imgelemeyle ilgili çalışmalarda, sporcuların hem motivasyonel hem de bilişsel amaçla bu yöntemlerden yararlandıkları neticesini elde etmiştir. Morris, Spittle ve Watt, (2005), egzersiz ve spor amaçlı kullanılan imgeleme türlerini genel olarak beş başlık altında toplamıştır:

- Beceri Öğrenimi ve Uygulama,
- Taktik ve Oyun Becerileri,
- Yarışma ve Performans,
- Sakatlanma ve Ağır Antrenman,
- Psikolojik Beceriler (Boz, 2019).

#### 2.6.4.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

Beceri öğrenimi ve uygulama durumu imgelemenin bilişsel özel boyutu ile kullanılır. Yöntemin amacı sporcuya branşa özgü teknik beceri kazandırmaktır. Uygulama aynı anda imgeleme durumlarının gerçeğe yakınlığı ile ilgili detaylar içermektedir. Aktivite temelli noktaların fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sağlarken hata düzeltme durumuna yardımcı olmaktadır (Morris, Spittle ve Watt, 2005).



#### **2.6.4.2. Taktik ve Oyun Becerileri**

Taktik ve oyun becerileri ile imgeleme kullanımlarında strateji müsabaka öncesi sporcu rakip mücadelesinin oyun planını hazırlamak şeklinde önem kazanır. Bireysel ve takım galibiyeti için performansın ve oyuna yönelik strateji düşünülmesi ve zihinde canlandırılması oldukça gereklidir (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Taktiğin etkili hale gelişi başarı için kaçınılmazdır.

#### **2.6.4.3. Yarışma ve Performans**

İmgelemenin antrenmanlara yönelik kullanımlarında müsabaka atmosferi, rakipleri, performansı veya müsabaka sırası karşılaşılabilecekleri zihinde canlandırmak amacı yarışma performansına etki eden önemli unsurdur (Morris, Spittle ve Watt, 2005). İmgelemenin performans üzerine etkileri konusundaki araştırmalar farklı değişkenler içermekle birlikte imgeleme-performans ilişkisini araştıran salt araştırmalar da mevcuttur.

#### **2.6.4.4. Sakatlanma ve Ağır Antrenman**

İmgeleme kullanımının önemli amaçlarından biri de sakatlanmayla başa çıkma ve sakatlanma durumunda rehabilite olmaktır. Bu amaçla ağır antrenman dönemleri ile başa çıkma konusu ön planda yer alır. Tedavi sürecinin uzadığı sakatlıklarda sporcunun durumu kabullenmesinin zor olduğu zamanlarda imgeleme yöntemi ile başa çıkma en doğru yol olarak karşımıza çıkar (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Sordani, Hall ve Forwell'in (2000) "Sporcuların Yaralanma ve Rehabilitasyonu Sırasında İmgeleme Kullanımı" konu başlıklı araştırmalarında motivasyonel ve bilişsel görüntüleri kullanıp kullanmadıklarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sporcuların iyileşme sürecinde genel olarak motivasyonel imgeleme tekniği kullandıkları görülmüştür.

#### **2.6.4.5. Psikolojik Beceriler**

İmgelemenin genel anlamda teknik beceri ve performansı söz konusu olduğu kadar, imgelemenin sporcuda görülen psikolojik değişkenleri (motivasyon, stres, güven, kaygı vb.) üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (Morris, Spittle ve Watt, 2005, s. 225). İmgelemenin sporcuların psikolojik becerileri üzerine olumlu etkilerini bireysel sporlarda ve takım sporlarında gözlemlemek mümkündür.

#### **2.6.5. İmgeleme Alt Boyutları**

**2.6.5.1. Bilişsel Genel (CG)** Yarışmacı sporcuların müsabaka sırasında stratejilerinde kullandıkları imgeleme türüdür (Altıparmak, 2019). Birçok branşta uygulanan adam adama savunma, ver kaç, servis oyunu stratejileri örnek gösterilmektedir (Martin vd. 1999). Okçuluk branşında ise hedef seçiminde kullanılan stratejiler burada örneklenebilir.

**2.6.5.2. Bilişsel Özel (CS)** Beceri üretiminde ve geliştirilmesinde kullanılan imgeleme türüdür (Altıparmak, 2019). Örneğin; atletizmde koşu stili, futbolda başarılı bir penaltı atışı, tenis branşında başarılı bir servis atışının imgelemesi (Martin vd. 1999). Okçuluk branşından atış tekniği adımlaması (duruş, tutuş, bırakış) örnek teşkil edebilir.

**2.6.5.3. Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MG-A)** Sporunun duygu deneyimleri ile bedenen yaşadığı uyarılmışlık düzeylerini gösteren imgeleme türüdür (Altıparmak, 2019). Stres, kaygı, heyecan gibi yarışma öncesi ve sırasındaki tüm duygular örnek gösterilebilir (Martin vd. 1999). Atış çizgisi heyecanı, hedef paniği okçuluk için örneklenebilir.

**2.6.5.4. Motivasyonel Genel Uсталık (MG-M)** Zor durumlarla mücadele edebilme becerisi ve kendine güveni temsil eden imgeleme türüdür (Altıparmak, 2019). Sporunun kritik bir yarışmaya kendine güvenerek çıkması, hata yaptıktan sonra pozitif kalması gibi örnekler verilebilir (Martin vd. 1999). Okçu sporcuların beraberliği bozma (tie break) atışlarına çıkması, atışlar sırasında karavana attıktan sonra ya da yayı patladıktan sonra atışlara devam etmesi olarak örneklenebilir.

**2.6.5.5. Motivasyonel Özel (MS)** Belirlenen amaç doğrultusunda merkez davranışları temsil eden imgeleme türüdür (Altıparmak, 2019). Örnek: Madalya kazanmak, kişisel olarak en iyiye ulaşmak (Martin vd. 1999). Okçu sporcular için de şampiyon olmak, kupa kazanmak, olimpiyatlara katılmak gibi örneklendirebiliriz.

## **2.7. HEDEF YÖNELİMİ**

Bütün bireyler yaşamlarında başarıya ulaşmak ve başarının getireceği haz ve tadı hissetmek istemektedirler. Bundan dolayı sürekli planlama yapılırken, uzun ve kısa dönemli hedefler konularak söz konusu hedeflere göre etkinlik ve çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Hedef yönelimi, başarıya ulaşılması adına koyulan hedef ve amaçların çeşitleri ve sporcu veya bireyin bu hedef türlerine paralel ortaya koymuş olduğu etkinlik ve faaliyetler şeklinde tarif edilebilir. Hedef yönelimi kuramı; insanların, hedeflerine ulaştıklarında başarı hissini elde ettiklerini belirtmektedir. Hedeflerin başarılmasının bir neticesi olarak başarı hisleri elde

edilirken bu hedefin değeri sporcu tarafından başarılması doğrultusunda verilmektedir. Bir başka ifadeyle hedef yönelimi kuramcılarını hedeflere ulaşmaktan kaynaklanan başarı hissini varlığını ileri sürmektedirler. Sporcular tarafından değerli olarak tanımlanan hedefler, hedef yönelimin kanıtı niteliğindedir (Aksoy, 2019).

Bireylerdeki değişken davranış ve tutumların sebebi onların ya yeteneklerini gösterme ve başarılı olma arzusu veya hedef yönelimleridir. Ne var ki sportif yeteneğin anlamlandırılması bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireylerin başarıya yüklemiş oldukları anlam onların hedef yönelimlerini belirlemede etkili olmaktadır.

Bazen bir sporcunun yarışmada galip gelmesine karşın çok mutlu olmadığı görülür. Zaman zaman da beklentilerden daha düşük performans ortaya koymasına karşın, sporcu kendisini zorlayan rakibine dikkat ederek kendisine ait performansa ulaşamadığını görerek birinci olmayı garantilediği zaman mutlu olur. İncelendiği zaman bu sporcuların birinciliği elde etmelerine karşın farklı davranış göstermelerinin sebebi, sporcunun eyleminde temel başarı hedeflerini belirlemesidir.

Nicholls (1989) tarafından başarı hedeflerinin ve davranışlarının, yetenek anlayışı doğrultusunda değişkenlik gösterebileceği ileri sürülmüştür. Başarısızlık ya da başarı duygusu sporcuların hedef yönelimi ile ilişkilidir. Başarı, kişi ve ayrıca diğerleri ile karşılaştırıldığı zaman hedef yönelimini belirlemektedir. Nicholls'un gelişimsel temelli algılanan yetenek kuramını başarılı bir şekilde spor ortamına Duda (1989) uyarlamıştır ve bu kuram, bireylerin başarı yargıları hedef yönelim tiplerini ayırt etmekte kullanılmaktadır. Buradan hareketle bireylerin hedef yönelimleri, birbirleri ile ilişkili olan ego ve görev yönelimleri şeklinde iki alt boyutta ele alınmaktadır (Doğru, 2019).

Sporcular saha ve antrenman sırasında ortaya koydukları performanslarını her daim kendi düşünce yapısı doğrultusunda değerlendirirler. Ortaya koyulan performansın hangi kriterler doğrultusunda kötü ya da iyi olarak değerlendirilmesi sporcunun hedef yönelimi kuramındaki baskın yönelimini belirler. Sporcuya ait ego ya da görev açısından hedef yönelimlerini taşıma düzeyi, bir yaşantı yargılamasını ve değerlendirmesini gerektirmektedir (Çekiç, 2018) Görev yönelimli bireyler; sıkı çalışma, görevde ustalığı gösterme, yeni beceri öğrenme ve beceri gelişimine yoğunlaşırken; ego yönelimine sahip kişiler ise kendisine ait üstün becerisini göstermeye odaklanır ve daha az çabayla rakibini yenme arzusu taşır.

Hedef yöneliminin iki bağımsız etmeni her sporcuda mevcuttur ve her etmenin kendini sergilediği derece sporcunun hedef yönelimidir. Bu iki bağımsız etmende, görev yüksek-ego yüksek, görev yüksek-ego düşük, görev düşük ego yüksek, görev düşük-ego düşük olabilir (Nicholls ve ark. 1989)

### **2.7.1. Hedef Yönelimi Temel Yaklaşımları**

Spor alanındaki araştırmaların amacı her zaman daha iyiye, daha yükseğe ve daha hızlıya ulaşmaktır. Spor psikolojisi, bunun kişiyi sadece biyolojik veya fiziksel açıdan değerlendirerek olmayacağını, psikolojik farklılıkların da spor alanında oldukça kayda değer bir yer tuttuğunu açık bir şekilde göstermektedir. Kişiyi davranış açısından irdeleyen spor psikolojisinin en yaygın çalışma konusu ise sporda güdülenmenin rolünü anlamak olmuştur. Davranışı harekete geçiren, yönlendiren bir istek olarak tarif edilen güdülenme (motivasyon) tarihsel gelişim sürecinde değişik farklı bakış açıları ile incelenmiştir. Son zamanlarda sosyal alanlarda bilişsel kuramlar ışığında ele alındığı görülmektedir. Başarı hedefi yönelimiyle ilgili kuramlar ile sosyo-bilişsel kuramlar spor alanlarında başarı güdülenmesini açıklayan temel yaklaşımlar arasında görülür (Şeker, 2017).

#### **2.7.1.1. Hedefin Zorluğu**

Hedef belirleme kuramına göre, performans ile hedefin zorluğu arasındaki bağlantı doğrusaldır. Hedefin zorluğuna ilişkin yapılan araştırmaların %91'i zor hedeflerin performans artışına yol açtığı saptanmıştır (Şeker, 2017).

#### **2.7.1.2. Hedefin Özel Olması**

Bir birey için kazanmak oldukça genel bir hedeftir. Bireye özel hedefler tespit edilmelidir. Sporda özel hedefler saptayan kişilerin, yalnızca kazanma hedefi olan ya da hedef saptamayan bireylere nazaran daha üstün olduğu gösterilmiştir (Şeker, 2017).

#### **2.7.1.3. Hedeflerin Geçiciliği**

Hedef belirleme araştırmalarında uzun ve kısa vadeli hedeflerin birleştirilmesi oldukça etkilidir. Kısa vadeli hedefler, uzun vadeli hedefi gerçekleştirmek için gereken bireysel basamağı temin eder. Hedeflerin uzun ve kısa olarak kurulmasında zaman aralığı belirlenmediğinden dolayı geçici hedefin popüler olmasına engel olunur. Hedefler kısa aralıkta

çıldırıcı ve zoraki olabilir. Hedefler daha uzun arayla kurulursa gerçekçi olmayabilir, dikkat kaybolarak gayret ve ısrar desteklemesi başarısız olabilir (Şeker, 2017).

#### **2.7.1.4. Hedeflerin Ortaklığı**

Locke ve Latham (1990), hedef belirleme kuramında kişinin hedeflerine karşı takım veya grup etkinliğini yordayamamışlardır. Ne var ki yapılan araştırmalar grup hedefinin performansı kişisel hedef kadar arttırdığını ortaya koymuştur. Grup hedefi saptanan bireyler görev üzerinde tek başlarına çalıştıklarına göre daha az çalışırlar (Şeker, 2017).

#### **2.8. Sporda Hedef Yönelimi**

Hedef yönelimi kuramı doğrultusunda sporcuların hedefe varma ve başarı hisleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülür. Sporcu hedefe vardığı zaman kendini başarılı ve amacına ulaşmış hisseder. Nicholls ve Ark. (1989) başarı hissini sporcu tarafından verilen başarıya ulaşmaya göre değerlendiğini ifade eder. Sporcu kendi başarı ölçütünü kendi hedef yönelimince belirler. Burada sporda başarılı olma arzusunun hedef yönelimini etkilediğinden bahsedilebilir. Sporda hedef yönelimi, bireyin başarısını yönlendirip değerlendirdiği bir parametre olarak ele alınabilir (Toros ve Korku, 2004).

Spor psikolojisi incelendiğinde sporcunun kendini başarılı hissetme kriteri olarak bilişsel yargılama, yetenek ve yeterlik algısı ele alınmaktadır. Nicholls ve Duda (1992), sporda hedefe yönelme duygusunu incelerken bilişsel öğeler üzerinde incelemeler yapmıştır. Bu konuda yapılan hedef yönelimi analiz ve çalışmaları iki temel kriterden oluşur. Bunlar görev ve ego hedef yönelimleridir.

Görev yönelimi yüksek olan sporcuların, disiplinli ve sıkı çalışmaya yatkın, yeni kazanım ve beceriler elde etmeye daha elverişli ve istekli olduğu görülmektedir. Ego yönelimi yüksek olan sporcularda ise, bireysel başarının bir müsabakada daha az çaba sarf ederek rakibini yenme güdüsünün yüksekliği görülmektedir. (Toros, 2002).

Stephens ve Bredemier (1995), görev yönelimi yüksek olan sporcuların sportif ortamlarda bulunmaktan haz duyduklarını ve bunun onlara kendilerini yetenekli ve başarılı hissettirdiğini ifade etmiştir. Bu hedef yönelimine sahip sporcular için kişisel gelişim ve beceriyi geliştirmek son derece önemlidir.

Ego yönelimi yüksek sporcularda müsabaka esnasında başarısız olma hissi isteksiz görünmelerine yol açar. Bu tarz hedef yönelimli sporcular için yetenekli görünmek çok ve yoğun çalışma ile çabalamadan daha önemlidir (Walling ve Duda, 1995).

## 2.9. Görev Yönelimi

Görev algısı yüksek insanlar kendilerini geliştirme ve bir görevde gayret göstererek ustalaşmaya yoğunlaşırlar. Bu bireylerin beceri algılarının kaynağı içsel olup, algılamış oldukları beceri seviyeleri ne olursa olsun adapte olmuş ve olumlu davranışlar sergilerler. Yüksek yetenek algısına sahip kişilerin normale göre zor görevlerle karşılaşarak söz konusu görevler için becerilerini ortaya koyma beklentileri bulunmaktadır. Böyle bireyler sürekli normalden zor görevlere yönelirler. Oldukları seviyelerden düşüşleri beklenmemekte olup, bundan dolayı belli bir seviyede yinelenen başarılar kazandıkları zaman onlar kazanıyor olsalar bile daha zor görevlerin başarılması adına teşebbüs gösterirler. Yüksek görev yönelimine sahip kişilerin yüksek başarı ve gurur duygularına sahip olduğu görülmektedir.

Görev yönelimine sahip bireyler başarılı olmayı kendi becerilerini geliştirmesi amacıyla bir imkân olarak değerlendirirler. Önemli husus eski becerilerin geliştirilmesi ya da yeni becerilerin öğrenilmesi, hataların tekrarlanmaması ve önemli yeteneklerin ne şekilde geliştirilebileceğidir. Bu bireylerin ego yönelimlilere nazaran icra ettikleri çalışmalara daha iyi güdülendikleri yürütülen çalışmalarda tespit edilmiştir. Görev odaklılar spor faaliyetlerinde daha çok gayret gösterme, eğlenme, dayanıklılık ortaya koyma, zevk alma, ilgi gösterme eğilimi taşırlar. Görev yönelimine sahip bir sporcu adına sıkı çalışma esas olup, tatmin hissi başarının az çabayla gelmesi değil sürekli çalışma ve disiplinle kazanılabilir. Söz konusu kişilerin sıkı çalışma, görevde ustalığı gösterme, yeni beceri öğrenme ve beceri gelişimine yoğunlaştığı vurgulanmaktadır (Altıntaş, 2010).

Görev katılımında, kişi etkinliğe etkinlik için katılırken onu kendiliğinden hedef olarak hisseder. Bu da içsel güdülenmenin esas bir unsurudur. Bunun yanında, birey kişisel gelişime ve öğrenmeye odaklanarak ortaya koyulan yeteneği değerlendirmek amacıyla bireysel referans kriterlerinden yararlanır. Dolayısıyla, görev katılımında algılanan becerinin geliştirilme oranı daha yüksektir. Algılanan beceri çeşitliliği, içsel güdülenmedeki değişikliklerin altındaki psikolojik süreçler arasında gösterilmiştir. Görev katılımı, içsel güdülenmenin geliştirilmesi için mecburi koşulları temin eder. Görev yöneliminde önem, yeni yeteneklerin geliştirilmesine

verilmiştir. Öğrenme sürecine değer verilirken ustalığa ulaşma çabayla ilişkili görülür (Altıntaş, 2010).

Görev yönelimli sporcu çalışkan olup zorluklara karşı direnç gösterir. Zorluklar ona caydırıcı bir özellik değil, varacağı hedefe ulaşırken becerisine destek verecek basamaklardır. Hedefe varmak için takip edeceği yol netice değil süreç bazlıdır. Elinden gelen en yüksek gayretle gösterdiği emek, süreçteki gösterdiği performans ve yeteneklerinin gelişimi ona alınacak neticelerden çok daha fazla zevk verir.

Sporcular, kendilerine ait bireysel performansları paralelinde hedeflerini belirlerken, kendisini bir başka sporcu ile kıyaslamaz ve de onun performansını dikkate almaz. Her zaman kendisinin performansı ön planda olup, önceki performans düzeyiyle o anda sahip olduğu performans seviyesini kıyaslar. Kendinde bir gelişme görmesi durumunda bunu başarı olarak görür. Böyle bireyler, rakibinden çok yapacağı görevi düşünürler. Görevini düşündüğünden dolayı rakibinin kim olduğuyula ilgilenmez. Bundan dolayı rakip kimliği, ona baskı oluşturan bir etken olmaktan çıkar (Yıldız, 2018).

Sporcu için kayda değer öğe, antrenmanlar sırasında çok çalışma, antrenörün verdiği tüm görevleri en yüksek düzeyde yapmaya gayret etme ve sahada da sürekli yardımlaşmak suretiyle takım başarısına destek olmaksu bu durum, bireyin görev yönelimine sahip olduğunu gösterir (Terlemez, 2019).

Görev yönelimi yüksek olan sporcu yarışmaları becerisini geliştirmek için bir şans olarak görür. Rakip ne kadar iyi olursa, gelişim için bireysel becerisini arttırmak da o kadar büyük olur. Görev yönelimli hedeflere sahip sporcu için başarısızlık, en iyi performansından daha azını göstermesidir (Yıldız, 2018).

## **2.10. Ego Yönelimi**

Görev odaklıların tersine, ego yönelimliler bir görevin gerçekleştirilmesi sırasında kendi yeteneklerine ilişkin endişe duyarlar. Ego yönelimine sahip kişi çabasını ve yeteneğini çeşitli şekillerde sergiler. Bu bireyler aynı yeterlilik düzeyine ulaşmak amacıyla rakiplerine nispeten daha çok gayret ortaya koyarlarsa kendilerini daha az yetenekli algırlar. Bu görüşe göre, ego yönelimliler eğer başkalarından daha az gayret ile daha iyisini yaparlarsa kendilerini diğerlerine nazaran daha becerikli algırlar. Ego yönelimliler başarıyı başkalarına göre üstün olma veya geri planda kalmaya engel olmak şeklinde anlamlandırır. Uzmanlar bu kişilerin başarılı olma

uğruna uyumsuz davranışları benimseme eğiliminde olduklarını ispatlamışlardır (Kocaekşi, 2010).

Ego ilişkisine sahip kişiler yetenek kavramını; “Çaba, yeteneğe denk değildir” biçiminde anlamlandırır. Geç çocukluk çağında oluşan bu yapı, yeteneğin kapasite şeklinde algılandığı ve yeteneğin yalnızca diğerleriyle rekabet edildiği zaman ortaya koyulduğunu vurgular. Bu bireyler, başkalarınca değerlendirilme kaygısı taşırlar ve birey başarılı olarak, diğerlerini yenerek veya az bir çaba ile başarı kazanarak yeteneğini ispat eder. Çok kolay veya çok zor görevlerle karşılaşmadığı zaman yeteneğini gösterme ihtimali yükselir. Bir başka ifadeyle istediği ortam orta zorluktaki görevlerdir.

Ego yönelimli sporcu, başka sporculara göre üstünlük sağladığı zaman başarı hissi duyar. Onun için en iyi olarak adlandırmak zevk konusudur ve devamlı şekilde en iyi olmayı isterler. Sporcunun başarısız olması durumunda veya kendini rakibinden üstün algılaması durumunda spora katılımını sürdürmeyebilir (Haslofça, 2012).

Yarışmada yer alan ego yönelimli sporcu, kendi yeteneği ile rakibin yeteneğini kıyaslar. Bundan dolayı başarı veya başarısızlık halinde sporcu, ya “yetenekliyim” ya da “yeteneksizim” analizini yapar. Bu şekilde bir analiz aslında tehlikelidir. Çünkü rakip kazanırken, gerçekten yetenekli olduğu için mi kazanmıştır yoksa fazla çalıştığı için mi sorularına cevap vermek zordur. Yenmişseniz başarılı, yenilmişseniz başarısızınız değerlendirmesi yanlış bir anlayıştır. Ego yönelimliler üstün yeteneklerini ispat etme paralelinde çaba gösterirler (Duda, 1989).

## **2.11. Okçuluk Sporcularının İmgeleme Kavramları ve Hedef Yönelimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Önemi**

Bir spor branşı olarak okçuluk; yarışma öncesi, sırası ve sonrasında hedef temelli bilişsel ön hazırlık gerektirmektedir. Okçuluk sporcularının imgeleme alt boyutlarından yararlanarak gerçekleştirdiği durumların hedef yönelimine yapacağı etki sonuçları araştırmada ortaya konulacaktır.

Sportif yeteneğin anlamlandırılması bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireylerin başarıya yüklemiş oldukları anlam onların hedef yönelimlerini belirlemesinde etkili olmaktadır. (Aksoy, 2019).

Sabır, konsantrasyon, koordinasyon ve güç gerektiren okçuluk sporu hedef yönelimi (görev ve ego) düzeylerini antrenman ve yarışma hazırlık programlarında kullanmaktadır.



Sporcuların hırs ve çalışkanlık seviyesi bu hazırlık programları ile hedef yönelimlerini belirlemede doğru oranda fayda oluşturmaktadır.

Okçuluk sporcularının imgeleme kavramları ile hedef yönelimi düzeylerine etkisinin önemi bilişsel stratejiler arasından etkili çalışma yöntemi olarak yer edindiğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalar imgelemenin sporcuların ve bireylerin psikolojik performanslarının geliştirilmesinde en kayda değer çalışmalardan biri olduğunu ifade etmektedir. Konu hakkında yapılan incelemelerde; bilişsel stratejiler arasında gösterilen bu kavramın herhangi bir çalışmanın hiç yapılmamasına göre daha etkili, fiziksel çalışmaya göre ise daha az etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Elgit vd. 2020).

Konsantrasyonun düzeltilmesi, kendine güvenin oluşturulması, duygusal reaksiyonların kontrolünün sağlanması, spor becerilerinin çalışılması ve öğrenimine yardımcı olması, spor stratejileri ve taktiklerinin çalışılması ve öğrenilmesine yardımcı olması, acı ve sakatlıkla baş edebilmede yardımcı olması, doğru karar verme yeteneğinin geliştirilmesi ve öğrenilmesine yardımcı olması, işbirliği ve yardımlaşma gelişimini sağlaması önemli faydalar arasında yer almaktadır (Konter, 1999).

Sporcular, kendilerine ait bireysel performansları paralelinde hedeflerini belirlerken, kendisini bir başka sporcu ile kıyaslamaz ve de onun performansını dikkate almaz. Her zaman kendisinin performansı ön planda olup, önceki performans düzeyiyle o anda sahip olduğu performans seviyesini kıyaslar. Kendinde bir gelişme görmesi durumunda bunu başarı olarak görür. (Yıldız, 2018).

Okçuluk sporcuları hedef başarısına ulaşmak ve başarının getireceği haz ve tadı hissetmek istemektedirler. Bundan dolayı sürekli planlama yapılırken, uzun ve kısa dönemli hedefler konularak söz konusu hedeflere göre etkinlik ve çalışmalar gerçekleştirilmektedir. (Aksoy, 2019). Hedef yönelimine yönelik yapılan çalışmalar arasında imgelemenin önemi ve sağladığı katkılar araştırmalar ile ortaya koyulmaktadır.

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma kapsamında, nicel araştırma modelleri arasındaki tarama modelinde, kurgulanan iki veya ikiden fazla parametre arasında yer alan ilişkinin analiz edilmesini hedefleyen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada imgeleme becerileri ve alt boyutları ile hedef yönelimi düzeylerine dair ilişkiler farklı istatistiksel yöntemlerden yararlanarak irdelenmiştir. Araştırma modeli; milli sporcu olma durumu, yaş, cinsiyet, yarışma kategorisi, okul ve spor yaşı değişkenleri doğrultusunda meydana gelen farklılıklar ele alındığından dolayı karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli karakteristiklerini de kapsamaktadır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evrenini 2019-2020 yılı Türkiye Okçuluk Federasyonuna bağlı lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini, araştırma yılı içerisinde düzenlenen ulusal yarışmalara katılan lisanslı sporculardan 17 ile 20 yaş aralığındaki makaralı ve klasik yay kategorilerinde yarışan 116 erkek ve 135 kadın olmak üzere toplam 251 gönüllü meydana getirmektedir. Araştırma örnekleminin belirlenmesi için gelişigüzel örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri, ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgilerinin toplanmasına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan sporcunun cinsiyeti, yaşı, spor yılı, okuduğu okul, ailede spor yapan birey bilgisi ve milli oluş sayısı gibi verilerin elde edildiği kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

### 3.3.2. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Sporda imgeleme envanteri Hall vd. (1998)'nin geliştirdiği ve Vurgun (2010) tarafından Türkçe' ye uyarlanan imgelemenin beş türünü ölçen, (bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalaktır) yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği, ( tamamen uygun, uygun, biraz uygun, tarafsızım, biraz uygunsuz, uygunsuz, kesinlikle uygunsuz) 30 maddeden oluşan Sporda İmgeleme Envanterinden faydalanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Envanterin genel Cronbach alpha katsayısı 0.93'dür. Araştırmada envanter alt boyutlarına ait Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri 0,66 ile 0,84 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda imgeleme envanteri alt boyutlarının kat sayıları; bilişsel özel 0,788, bilişsel genel 0,807, motivasyonel özel 0,842, motivasyonel genel uyarılmışlık 0,661 ve motivasyonel genel ustalaktır 0,824 bulunmuştur.

### 3.3.3. Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi Envanteri

Sporda hedef (görev ve ego) yönelimi envanteri başarı hedef kuramına dayanmaktadır. Duda (1989; 1992) tarafından geliştirilen ve Toros (2001) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ) ölçeği, başarı hedef kuramına dayanmaktadır. Ölçek, “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum” biçiminde ifade edilen 5' li likert tipinden meydana gelmektedir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre 13 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Birincisi Görev Yönelimi (2, 5, 7, 8, 10, 12, 13), ikincisi Ego Yönelimi (1, 3, 4, 6, 9, 11)' ni ifade etmektedir. Orjinal ölçekte olduğu gibi iki faktör altında toplanmakta ve boyutlar ise toplam varyansın % 5 1.011 'ini açıklamaktadır. Ölçek cronbach alpha katsayısı görev yöneliminde 0,79, ego yöneliminde 0,81 bulunmuştur. Araştırmamızda ise hedef yönelimi alt

boyutlarından olan görev yönelimi alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,932, ego yönelimi alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,899 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama ve Analiz**

#### **3.4.1. Verilerin Toplanması**

Uygulama için yarışma öncesinde envanterler hakkında sporcular uygulamalı bir biçimde bilgilendirilmiştir. Tüm uygulamalar okçuluk spor tesislerindeki yarışma sırasında gönüllü okçularla yapılmıştır. Uygulamalar için bu sporculara araştırma envanterleri verilmiştir. Katılımcı sporculardan kimlik bilgileri istenerek yalnızca gönüllü olur formu doldurulmuştur. Diğer aşamada ise doldurulmuş olan envanterler ön incelemeden geçirilerek bunlar arasından bazı madde ya da bölümlerin doldurulmadığı ve gelişigüzel doldurulduğu tespit edilenler değerlendirilme dışı bırakılarak analizlere ilave edilmemiştir.

#### **3.4.2 Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin çözüm ve yorumlamasında önce araştırma bulgularına kolmogorov smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ve ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerine göre normallik dağılımları yapılmış ve  $p < 0.05$  ten küçük olduğu için ve standart sapma değerlerinin (standart eror)  $-1,96 < X < 1,96$  arasında olmadığı için verilerin normal dağılmadığını söyleyebiliriz. Buna göre ilişkisiz ölçümler için mann whitney u testi ve kruskal wallis h testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Kruskal wallis testinden anlamlı farklılık elde etmiş olduğumuz sonuçlara da, Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi uygulanmıştır. Mann whitney ve kruskal wallis testinden elde ettiğimiz sonuçları yorumlamak ve etki değerlerini ölçmek için de cohen's d kullanılmış ve buna gören Cohen (1988) tarafından önerilen kriterler kullanılmış bu kriterler; 0,01 küçük etki, 0,06 orta etki, 0,14 büyük etkidir.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca alpha güvenilirlik katsayısına bakılmış ve buna göre hedef yönelimi alt boyutlarından olan görev yönelimi alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,932, ego yönelimi alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,899.

Sporda imgeleme alt boyutlarından; motivasyonel özel alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,842, bilişsel özel alt boyutunun güvenilirlik katsayısı; 0,788, bilişsel genel alt

boyutunun 0,807, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,661 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunun da güvenilirlik katsayısı 0,824 bulunmuştur.

#### 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

**Çizelge 1. Okçuluk Sporcularının Demografik Faktörlerini Gösteren Frekans Analizi Sonuçları**

		N	%
<b>Yaş değişkeni</b>	17 yaş	108	43,0
	18 yaş	50	19,9
	19 yaş	42	16,7
	20 yaş	51	20,3
<b>Cinsiyet değişkeni</b>	Kadın	116	46,2
	Erkek	135	53,8
<b>Yay kategorisi değişkeni</b>	Makaralı	98	39,0
	Klasik	153	61,0
<b>Spor yılı değişkeni</b>	1-3 yıl	113	45,0
	4-6 yıl	104	41,4
	7-10 yıl	16	6,4
	10 ve yukarısı	18	7,2
<b>Millilik sayısı değişkeni</b>	Evet	25	10,0
	Hayır	226	90,0
<b>Branşımızdan maddi gelir elde ediyor musunuz? Değişkeni</b>	Evet	51	20,3
	Hayır	200	79,7
<b>Ailenizde spor yapan var mı? Değişkeni</b>	Evet	135	53,8
	Hayır	116	46,2
<b>Mezun olduğunuz lise türü değişkeni</b>	Temel lise	24	9,6
	Meslek lisesi	49	19,5
	Anadolu Lisesi	142	56,6
	Fen lisesi	36	14,3

Çizelge 1 incelendiğinde; okçuluk sporu yapan sporcuların %43,0'ı 17 yaşında, %19,9'u 18 yaşında, %16,7'si 19 yaşında, %20,3'ü 20 yaşındadır. %46,2'si kadın %53,8'i erkek, %39,0'ı makaralı yay kullanmakta, %61,0'ı klasik yay kullanmaktadır. %45,0'nin spor yılı 1-3 yıl, %41,4'nün spor yılı 4-6 yıl, %6,4'nün spor yılı 7-10, %7,2'sinin spor yılı 10 ve yukarısidir. %10,0'ı milli sporcu, %90,0'ı milli sporcu değildir. %20,3'ü branşından maddi gelir elde ettiğini vurgulamışlar, %79,7'si branşından maddi geliri elde etmediğini vurgulamışlardır. %53,8'nin ailesin de spor yapan bireylerin olduğunu vurgularken, %46,2'si ailelerinde spor yapan bireylerin olmadığını vurgulamışlardır. %9,6'sı temel liseden mezun olduklarını, %19,5'i meslek lisesinden mezun olduklarını, %56,6'sı Anadolu lisesinden mezun olduklarını, %14,3'ü fen lisesinden mezun olduklarını belirtmişlerdir.

**Çizelge 2. Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Skewness		Kurtosis	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
<b>Görev</b>	,183	251	<b>,000</b>	,872	251	<b>,000</b>	-1,175	<b>,154</b>	,645	<b>,306</b>
<b>Ego</b>	,123	251	<b>,000</b>	,968	251	<b>,000</b>	-,334	<b>,154</b>	-,538	<b>,306</b>

Çizelge 2 incelendiğinde; okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerine göre normallik dağılımları kolmogorov smirnov testi ve Shapiro-Wilk testine göre non parametrik bir test olduğu bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerine göre bakıldığında; standart sapma değerlerinin (standart error)  $-1,96 < X < 1,96$  arasında olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığını yani nonparametrik olduğu söylenebilir.

**Çizelge 3. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerine Göre Normallik Dağılımlarını Gösteren Analiz Sonuçları**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Skewness		Kurtosis	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
<b>Motivasyonel özel</b>	,071	251	<b>,004</b>	,976	251	<b>,000</b>	-,161	<b>,154</b>	-,183	<b>,154</b>
<b>Bilişsel özel</b>	,078	251	<b>,001</b>	,980	251	<b>,002</b>	-,371	<b>,306</b>	,171	<b>,306</b>
<b>Bilişsel genel</b>	,078	251	<b>,001</b>	,980	251	<b>,002</b>	-0,181	<b>,154</b>	0,171	<b>,306</b>

<b>Motivasyonel genel uyarı</b>	,083	251	<b>,000</b>	,976	251	<b>,000</b>	0,029	<b>,154</b>	0,414	<b>,306</b>
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	,071	251	<b>,004</b>	,976	251	<b>,000</b>	-0,161	<b>,154</b>	-0,371	<b>,306</b>

Çizelge 3 incelendiğinde; okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerine göre normallik dağılımları kolmogorov smirnov testi ve Shapiro-Wilk testine göre non parametrik bir test olduğu bulunmuştur. ( $p < 0.05$ ) Ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerine göre bakıldığında; standart sapma değerlerinin (standart eror)  $-1,96 < X < 1,96$  arasında olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılmadığını yani nonparametrik olduğu söylenebilir.

#### **Çizelge 4. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri İle Hedef Yönelimi Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**

		<b>Görev yönelimi</b>	<b>Ego yönelimi</b>
<b>Motivasyonel özel</b>	r	,320	,168
	p	,000	,008
	n	251	251
<b>Bilişsel özel</b>	r	,243	,166
	p	,000	,008
	n	251	251
<b>Bilişsel genel</b>	r	,336	,156
	p	,000	,013
	n	251	251
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	r	,140	,282
	p	,027	,000
	n	251	251
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	r	,320	,168
	p	,000	,008
	n	251	251

Çizelge 4 Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri İle Hedef Yönelimi Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları incelendiğinde; motivasyonel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,320$ )

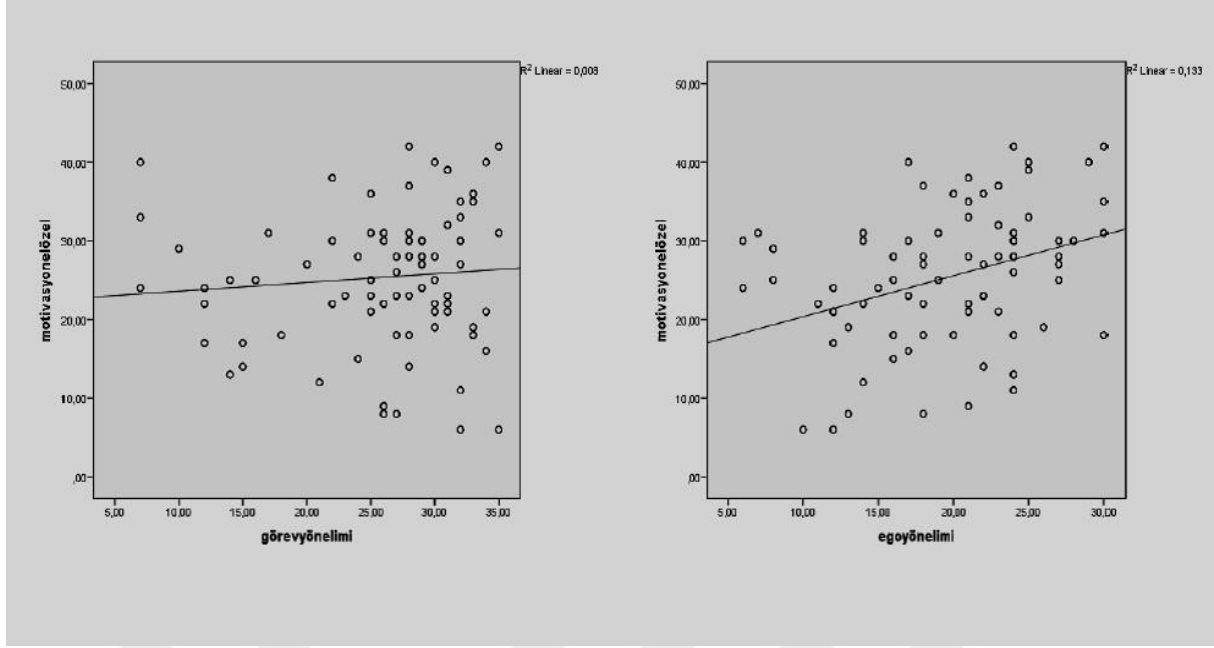
$p<0,000$ ) motivasyonel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,168$   $p<0,008$ ). Bu farklılık sonucunda; motivasyonel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir.

Bilişsel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,243$   $p<0,000$ ), bilişsel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,166$   $p<0,008$ ). Bu farklılık sonucunda; bilişsel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir.

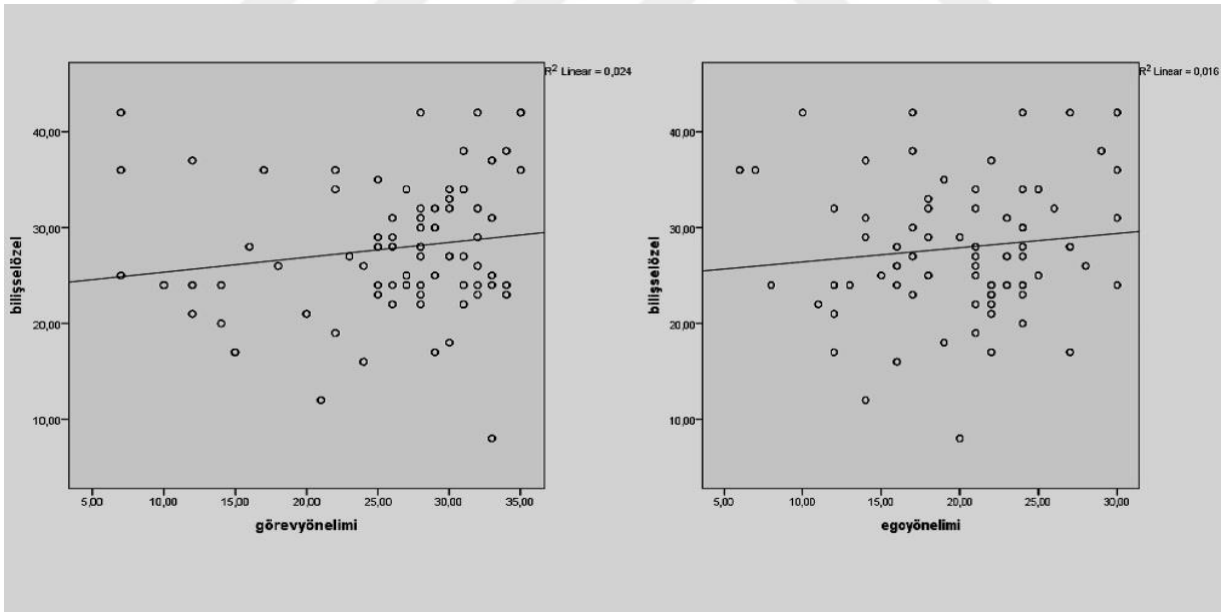
Bilişsel genel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,336$   $p<0,000$ ), bilişsel genel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,156$   $p<0,013$ ) Bu farklılık sonucunda; bilişsel genel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,140$   $p<0,027$ ), motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,282$   $p<0,000$ ) Bu farklılık sonucunda; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,320$   $p<0,000$ ), motivasyonel genel ustalık alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ( $r=0,168$   $p<0,008$ ). Bu farklılık sonucunda; motivasyonel genel ustalık alt boyutu arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir.

### **Grafik 1. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Özel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**

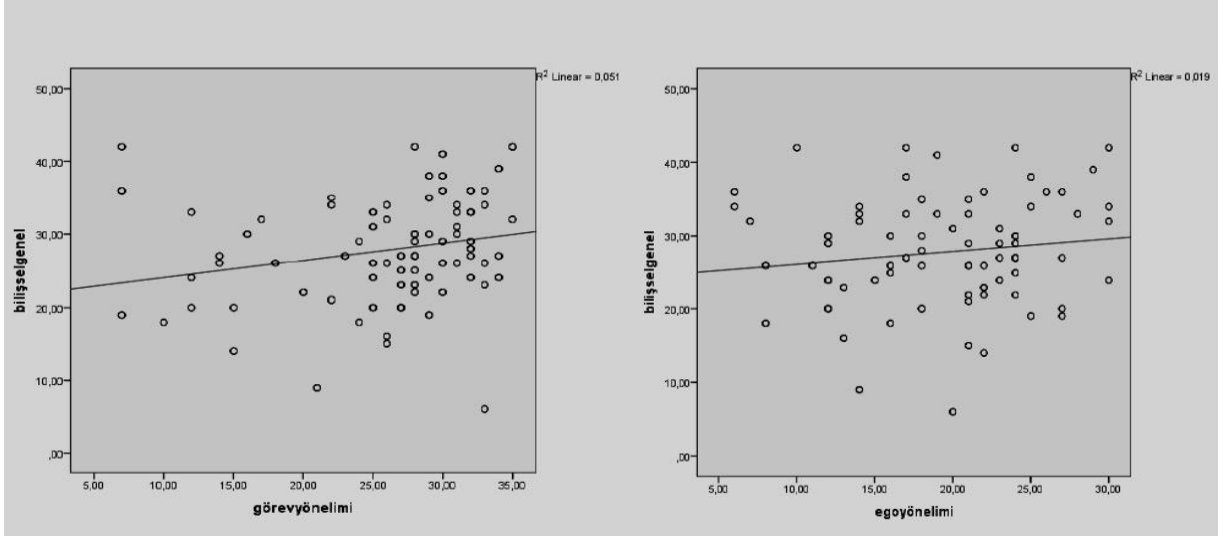




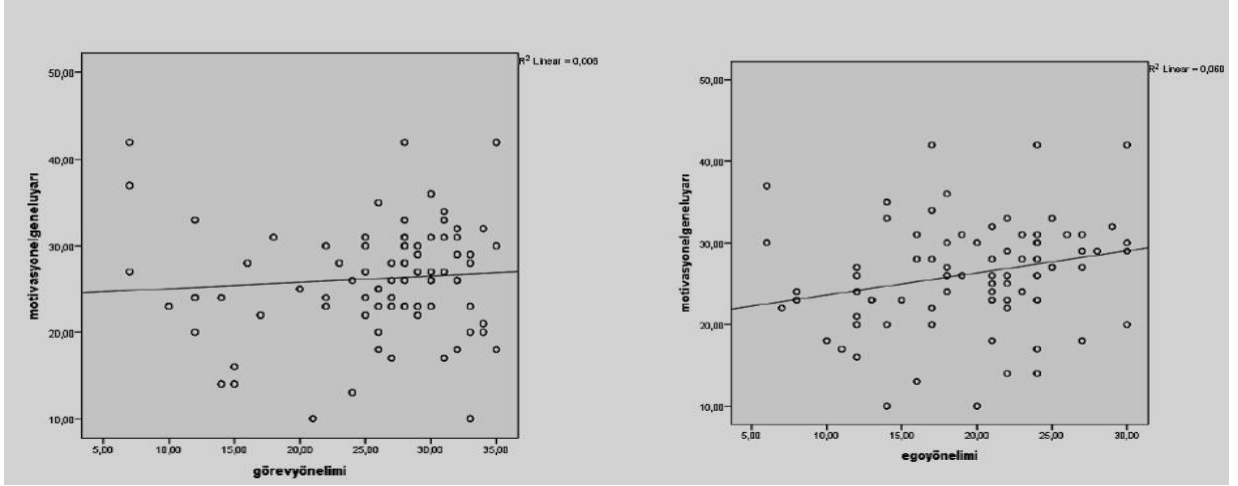
**Grafik 2. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Bilişsel Özel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**



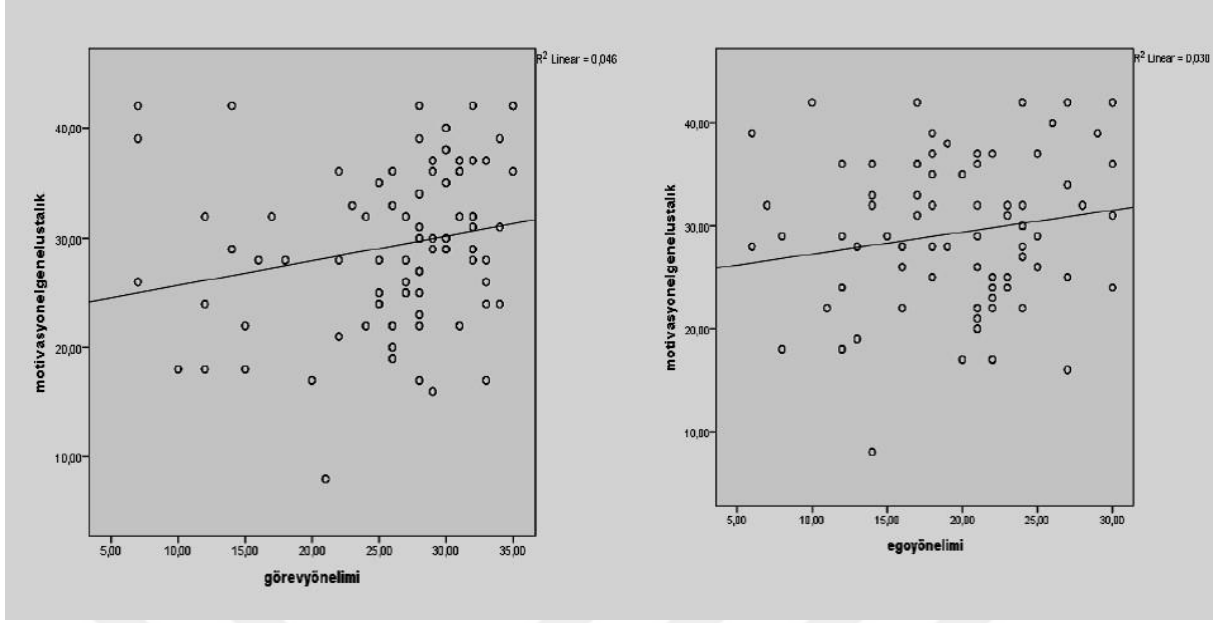
**Grafik 3. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Bilişsel Genel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**



**Grafik 4. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Genel Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**



**Grafik 5. Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri Alt Boyutlarından Motivasyonel Genel Ustalık Alt Boyutu İle Hedef Yönelimleri Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları**



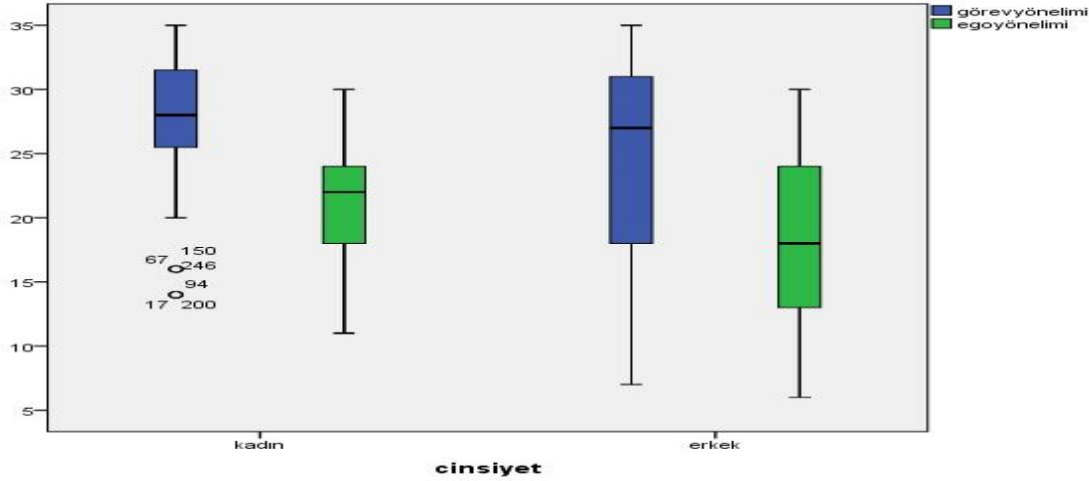
**Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	Kadın	116	139,54	16186,50	6259,500	-2,746	,006	0,173
	Erkek	135		15439,50				
<b>Ego yönelimi</b>	Kadın	116	114,37	16764,00	5682,000	-3,755	,000	0,237
	Erkek	135	110,09	14862,00				

Çizelge 5 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının görev yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (U=6259,500, P<0,006). Bu farklılık sonucunda; kadın sporcuların görev yönelimi düzeyi ort:139,54 iken erkek sporcuların ise 114,37'dir. Etki büyüklüğüne bakıldığında ;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre

okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. (U=5682,000 P<0,000) Bu farklılık sonucunda; Kadın sporcuların ego yönelim düzeyi ort:144,37 iken erkek sporcuların ise ort: 110,09 dur. Etki büyüklüğüne bakıldığında (Cohen's D) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Motivasyonel özel</b>	Kadın	116	117,53	13634,00	6848,000	-	,086	0,108
	Erkek	135	133,27	17992,00				
<b>Bilişsel özel</b>	Kadın	116	101,70	11797,50	5011,500	-	,000	0,311
	Erkek	135	146,88	19828,50				
<b>Bilişsel genel</b>	Kadın	116	110,69	12839,50	6053,500	-	,002	0,195
	Erkek	135	139,16	18786,50				
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	Kadın	116	119,94	13912,50	7126,500	-	,219	0,077
	Erkek	135	131,21	17713,50				
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Kadın	116	117,53	13634,00	6848,000	-	,086	0,108
	Erkek	135	133,27	17992,00				

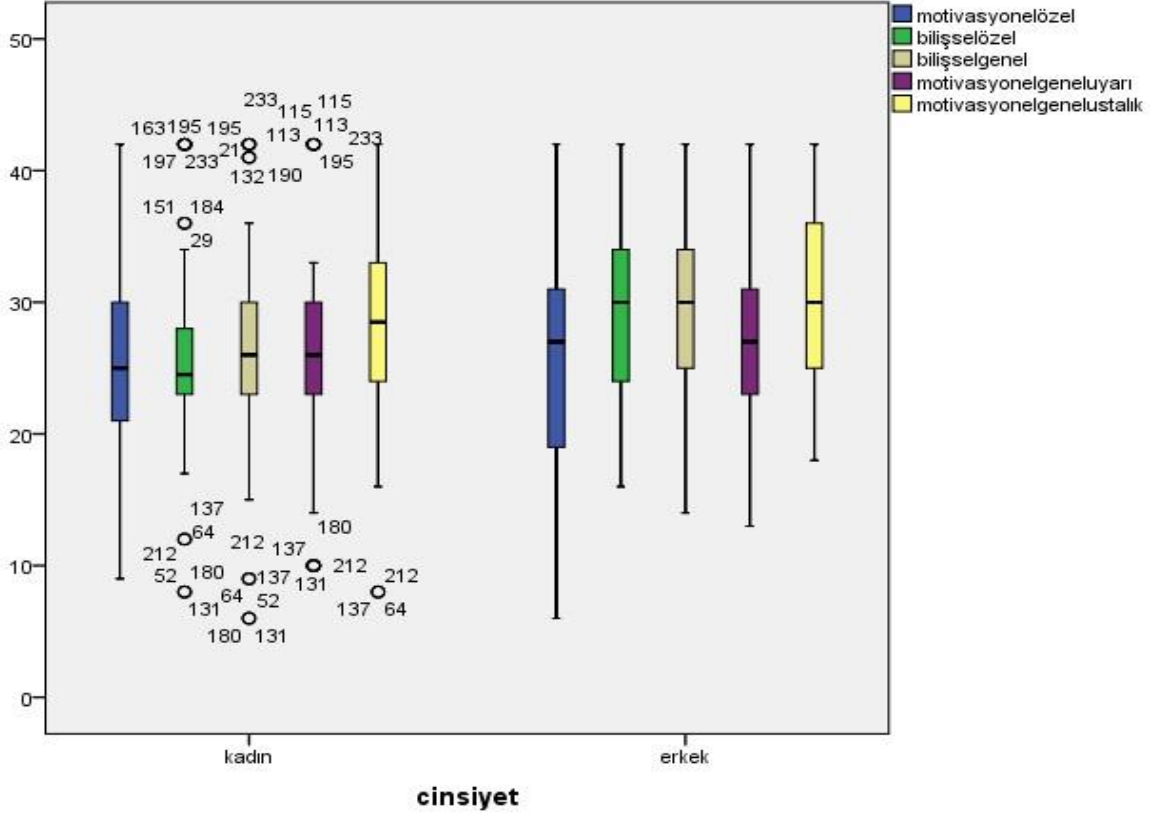
Çizelge 6 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6848,500$ ,  $P>0,086$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=5011,500$   $P<0,000$ ) bu farklılık sonucunda; kadın sporcuların bilişsel özel düzeyi ort:110,69 iken erkek sporcuların ise ort:139,16'dır. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=6053,500$   $P<0,002$ ) bu farklılık sonucunda; kadın sporcuların bilişsel genel düzeyi ort:110,69 iken erkek sporcuların ise ort:139,16 dır. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7126,500$ ,  $P>0,219$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6848,000$ ,  $P>0,219$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

#### **Grafik 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 7. Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

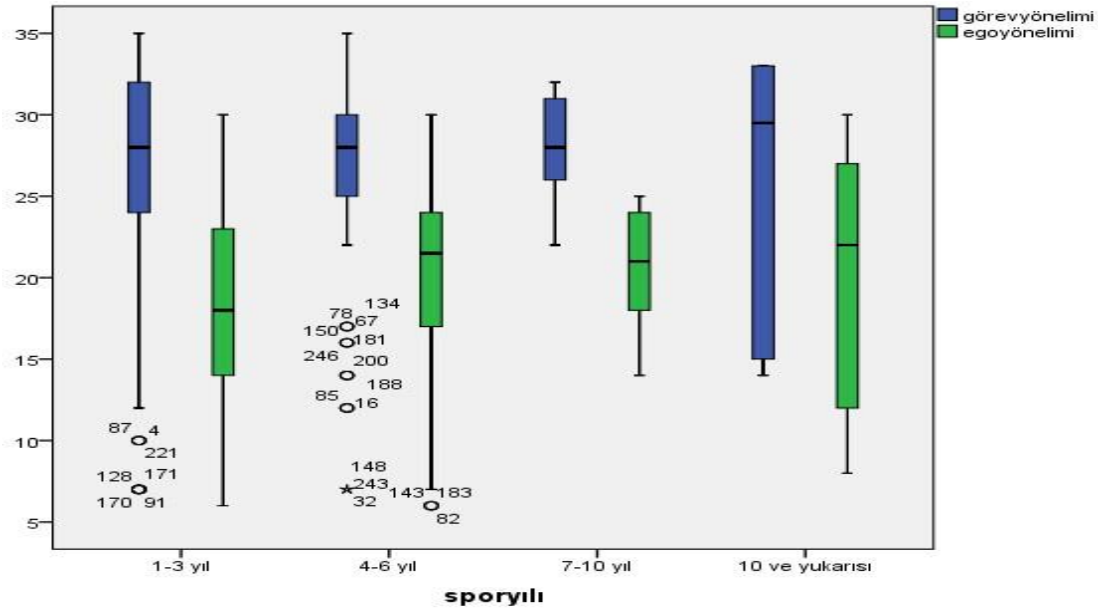
	Spor yılı	N	Sıra ortalaması	X <sup>2</sup>	sd	P	Anlamlı farklılık	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	1-3 yıl	113	126,38	1,165	3	0,761	Yok	0,073
	4-6 yıl	104	121,89					
	7-10 yıl	16	136,97					
	10 ve yukarı	18	137,58					
<b>Ego yönelimi</b>	1-3 yıl	113	112,71	6,928	3	0,074	Yok	0,437
	4-6 yıl	104	136,89					
	7-10 yıl	16	137,56					
	10 ve yukarı	18	136,25					

Çizelge 7 incelendiğinde; spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerini gösteren kruskal wallis testi sonuçlarına göre;

Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının görev yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $X^2=1,165$ ,  $P>0,761$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Spor yılı

değişkenine göre okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $X^2=6,928$ ,  $P>0,074$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 8. Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 8. Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	Spor yılı	N	Sıra ortalaması	$X^2$	sd	p	Anlamlı farklılık	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Motivasyonel özel</b>	1-3 yıl	113	120,16	25,923	3	0,000	3-1	1,636
	4-6 yıl	104	125,65				3-2	
	7-10 yıl	16	209,00				3-4	
	10 ve yukarısı	18	90,92					
<b>Bilişsel özel</b>	1-3 yıl	113	110,71	31,727	3	0,000	1-4	2,00
	4-6 yıl	104	145,12				2-4	
	7-10 yıl	16	175,81				2-1	
	10 ve yukarısı	18	67,25				3-1	
<b>Bilişsel genel</b>	1-3 yıl	113	119,62	14,992	3	0,002	3-1	0,946
	4-6 yıl	104	132,61				3-2	
	7-10 yıl	16	174,97				3-4	

	10 ve yukarı	18	84,33					
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	1-3 yıl	113	126,76	21,604	3	0,000	3-1	1,363
	4-6 yıl	104	124,70				3-2	
	7-10 yıl	16	188,63				3-4	
	10 ve yukarı	18	73,08					
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	1-3 yıl	113	114,73	31,789	3	0,000	2-1	2,00
	4-6 yıl	104	141,13				2-4	
	7-10 yıl	16	181,81				3-1	
	10 ve yukarı	18	59,75				3-4	
							1-4	

Çizelge 8. incelendiğinde; spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $X^2=25,923$ ,  $P<0,000$ ). Bu farklılık sonuçları hypothesis test summary tablosuna göre;(ek1) yorumlanmış ve buna göre; spor yılı 7-10 yıl olanların 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 10 ve yukarısına göre motivasyonel özel düzeylerinin yüksek çıktığı bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $X^2=31,727$ ,  $P<0,000$ ). Bu farklılık sonuçları hypothesis test summary tablosuna göre;(ek1) yorumlanmış ve buna göre; spor yılı 10 yukarısında olanların 1-3, 4-6 ve 7-10 yıl arasında olanlara göre, spor yılı 1-3 yıl arasında olanların 4-6 yıl ve 7-10 yıl arasında olanlara göre bilişsel özel düzeylerinin düşük çıktığı bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $X^2=14,992$ ,  $P<0,002$ ). Bu farklılık sonuçları hypothesis test summary tablosuna göre;(ek1) yorumlanmış ve buna göre; spor yılı 7-10 yıl arasında olanların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre bilişsel genel düzeylerinin yüksek çıktığı bulunmuştur.

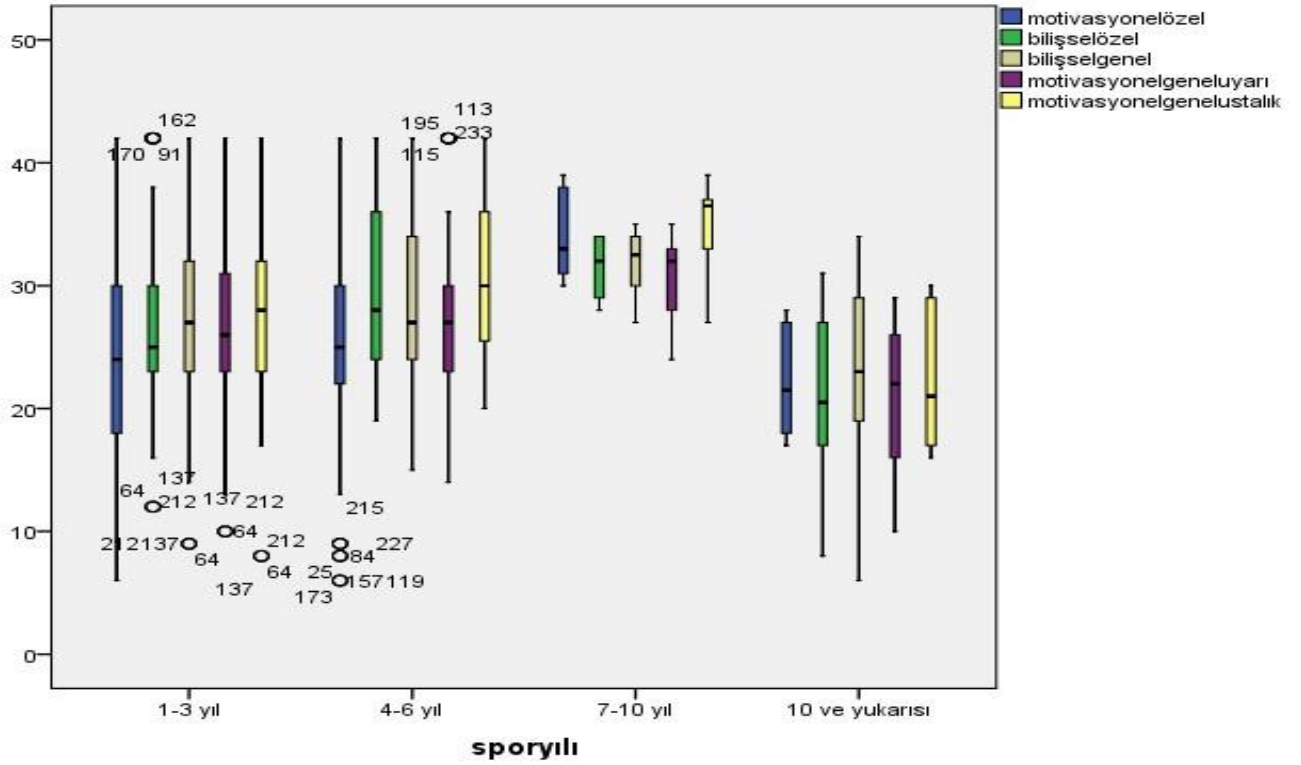
Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.



Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $X^2=21,604$ ,  $P<0,000$ ). Bu farklılık sonuçları hypothesis test summary tablosuna göre;(ek1) yorumlanmış ve buna göre; spor yılı 7-10 yıl arasında olanların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin yüksek çıktığı bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $X^2=31,789$ ,  $P<0,000$ ). Bu farklılık sonuçları hypothesis test summary tablosuna göre;(ek1) yorumlanmış ve buna göre; spor yılı 1-3 yıl arasında olanların 4-6 yıl, 7-10 yıl arasında olanlara göre, 10 ve yukarısında olanların 1-3 yıl, 7-10 ve 4-6 yıl arasında olanlara motivasyonel genel ustalık düzeylerinin düşük çıktığı bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

### **Grafik 9. Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 9. Millilik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Millilik değişkeni	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	Evet	25	119,10	2977,50	2652,500	-0,502	,616	0,031
	Hayır	226	126,76	28648,50				
<b>Ego yönelimi</b>	Evet	25	162,44	4061,00	1914,000	-2,652	,008	0,167
	Hayır	226	121,97	27565,00				

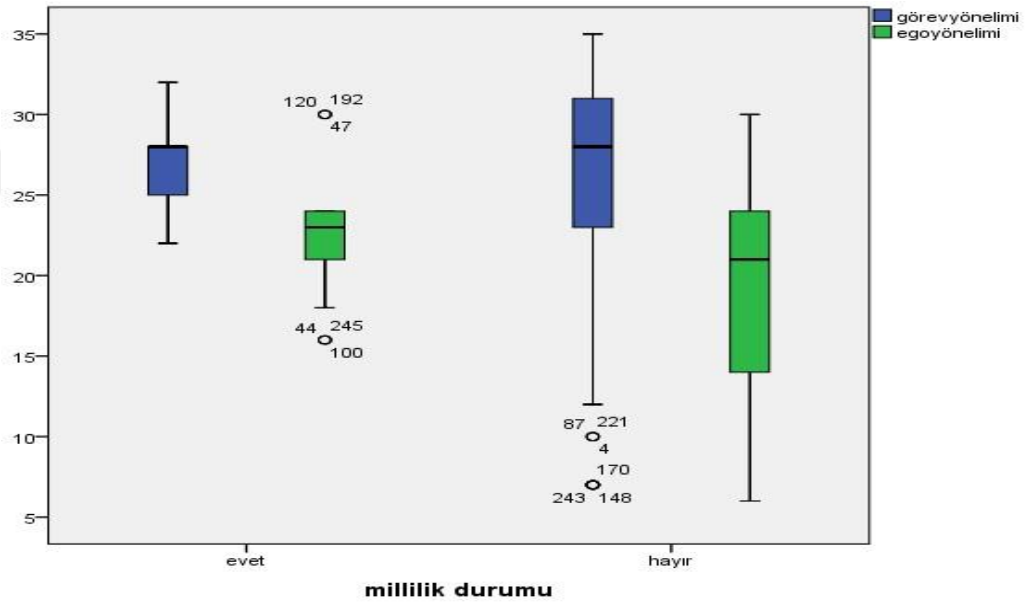
Çizelge 9 incelendiğinde; Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının görev yönelim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6259,500$ ,  $P>0,616$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's d) Millilik değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (U=1914,000 P<0,008) bu farklılık sonucunda; milli sporcuların ego yönelim düzeyi ort:162,44 iken milli olmayan sporcuların ise ort:121,97 dir.

Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 10. Millilik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren MannWhitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 10. Millilik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Millilik değişkeni	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
Motivasyonel özel	Evet	25	147,62	3690,50	2284,500	-1,571	,116	0,099
	Hayır	226	123,61	27935,50				
Bilişsel özel	Evet	25	109,76	2744,00	2419,000	-1,182	,237	0,074
	Hayır	226	127,80	28882,00				
Bilişsel genel	Evet	25	109,52	2738,00	2413,000	-1,198	,231	0,075
	Hayır	226	127,82	28888,00				
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	25	93,12	2328,00	2003,000	-2,391	,017	0,150
	Hayır	226	129,64	29298,00				

<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Evet	25	119,90	2997,50	2672,500	-,443	,657	0,028
	Hayır	226	126,67	28628,50				

Çizelge 10 incelendiğinde; Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=2284,500$ ,  $P>0,116$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

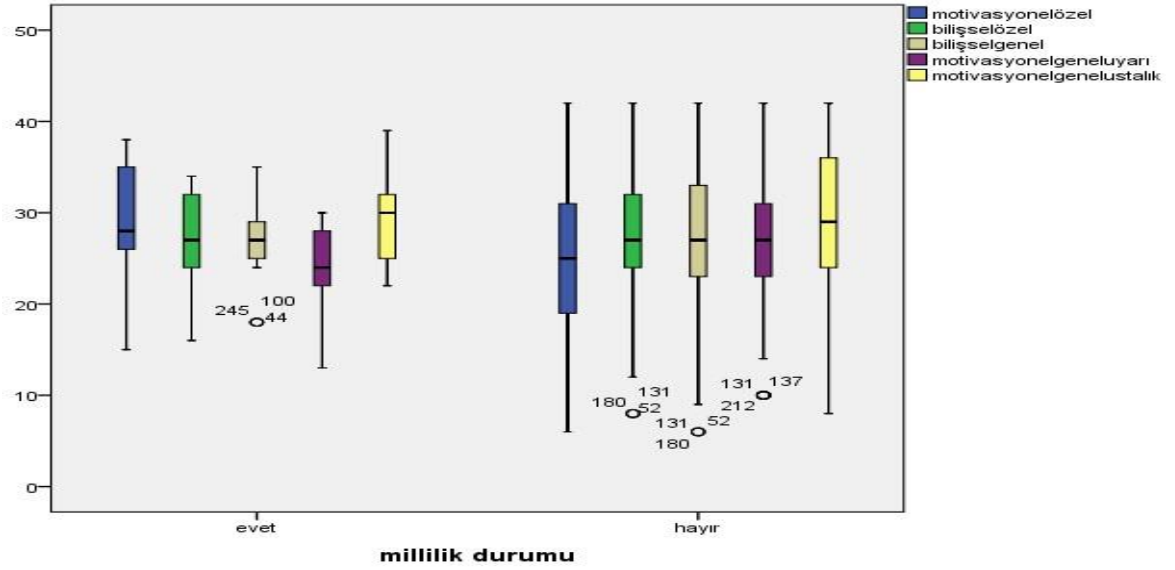
Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=2419,500$   $P>0,231$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=2413,000$   $P>0,231$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=2003,000$ ,  $P<0,017$ ). Bu farklılık sonucunda; milli sporcuların bilişsel genel düzeyi ort:93,12 iken milli olmayan sporcuların ise ort: 129,64'dür. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Millilik değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=2672,500$ ,  $P>0,657$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 11. Millik Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren MannWhitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 11. Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

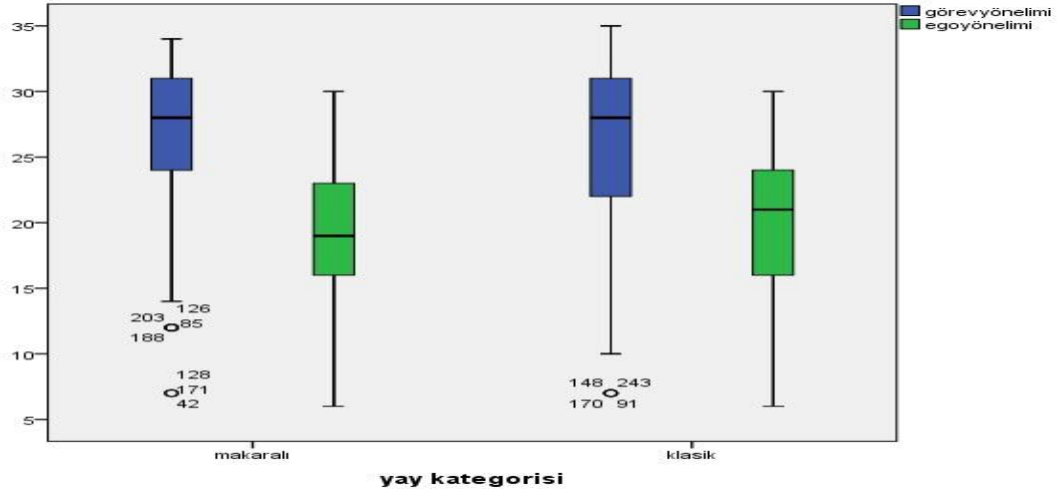
	Yay kategorisi	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	Makaralı	98	123,73	12126,00	7275,000	-,397	,692	0,025
	Klasik	153	127,45	19500,00				
<b>Ego yönelimi</b>	Makaralı	98	118,47	11610,50	6759,500	-	,188	0,083
	Klasik	153	130,82	20015,50				

Çizelge 11 incelendiğinde; yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının görev yönelim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7275,000$ ,  $P>0,692$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6759,500$   $P<0,188$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 12. Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 12. Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Yay kategorisi	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's D (etki büyüklüğü)
<b>Motivasyonel özel</b>	Makaralı	98	125,78	12326,50	7475,500	-,038	,969	0,002
	Klasik	153	126,14	19299,50				
<b>Bilişsel özel</b>	Makaralı	98	134,62	13192,50	6652,500	-1,509	,131	0,095
	Klasik	153	120,48	18433,50				
<b>Bilişsel genel</b>	Makaralı	98	136,00	13328,00	6517,000	-1,749	,080	0,110
	Klasik	153	119,59	18298,00				
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	Makaralı	98	116,06	11373,50	6522,500	-1,740	,082	0,109
	Klasik	153	132,37	20252,50				
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Makaralı	98	142,04	13920,00	5925,000	-2,806	,005	0,177
	Klasik	153	115,73	17706,00				

Çizelge 12 incelendiğinde; yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U=7475,500, P>0,969). Etki

büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

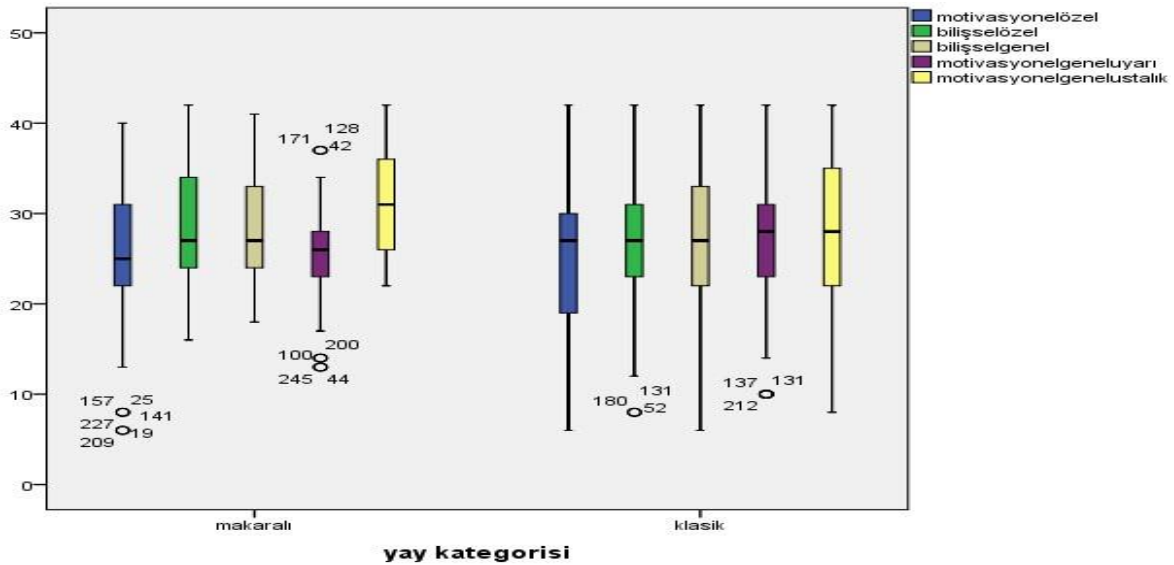
Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6652,500$   $P>0,131$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6517,000$   $P>0,080$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6522,500$ ,  $P<0,082$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=5925,000$ ,  $P>0,005$ ). Bu farklılık sonucunda; makaralı yay kullanan sporcuların motivasyonel genel ustalık genel düzeyi ort:142,04 iken klasik yay kullanan sporcuların ise ort: 115,73 dür. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 13. Yay Kategorisi Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



**Çizelge 13. Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

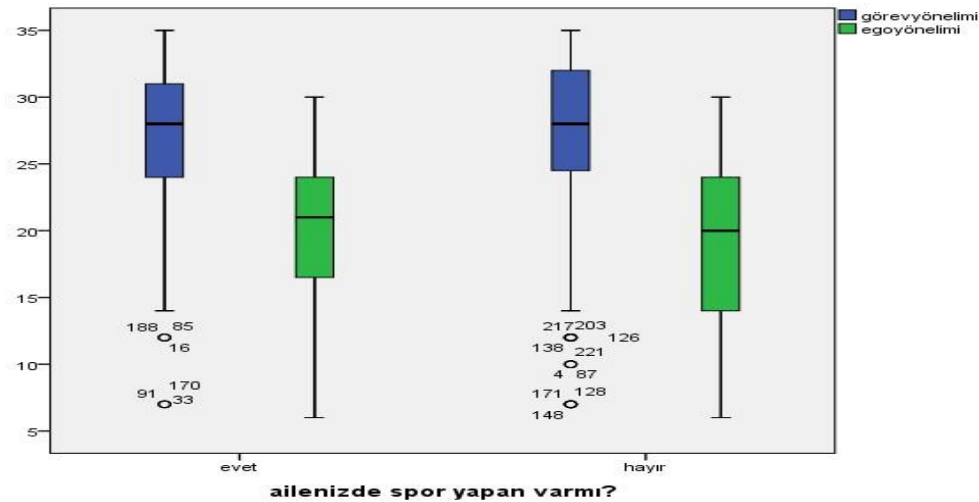
	Ailenizde spor yapan var mı?	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's D (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	Evet	135	125,84	16988,50	7808,500	-,038	,970	0,002
	Hayır	116	126,19	14637,50				
<b>Ego yönelimi</b>	Evet	135	131,34	17731,00	7109,000	-1,261	,207	0,080
	Hayır	116	119,78	13895,00				

Çizelge 13 incelendiğinde; ailede spor yapan bireyin olup olmaması göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının görev yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U=7808,500, P>0,970). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U=7109,000 P>0,207) Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 14. Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelim Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**





**Çizelge 14. Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Ailenizde spor yapan var mı?	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's D (etki büyüklüğü)
<b>Motivasyonel özel</b>	Evet	135	127,94	17272,50	7567,500	-,458	,647	0,028
	Hayır	116	123,74	14353,50				
<b>Bilişsel özel</b>	Evet	135	120,03	16204,50	7024,500	-1,409	,159	0,088
	Hayır	116	132,94	15421,50				
<b>Bilişsel genel</b>	Evet	135	125,70	16970,00	7790,000	-,070	,944	0,004
	Hayır	116	126,34	14656,00				
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	Evet	135	125,99	17009,00	7829,000	-,002	,999	0,001
	Hayır	116	126,01	14617,00				
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Evet	135	121,21	16363,00	7183,000	-1,130	,258	0,071
	Hayır	116	131,58	15263,00				

Çizelge 14 incelendiğinde; ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre;

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7567,500$ ,  $P>0,647$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7024,500$   $P>0,159$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

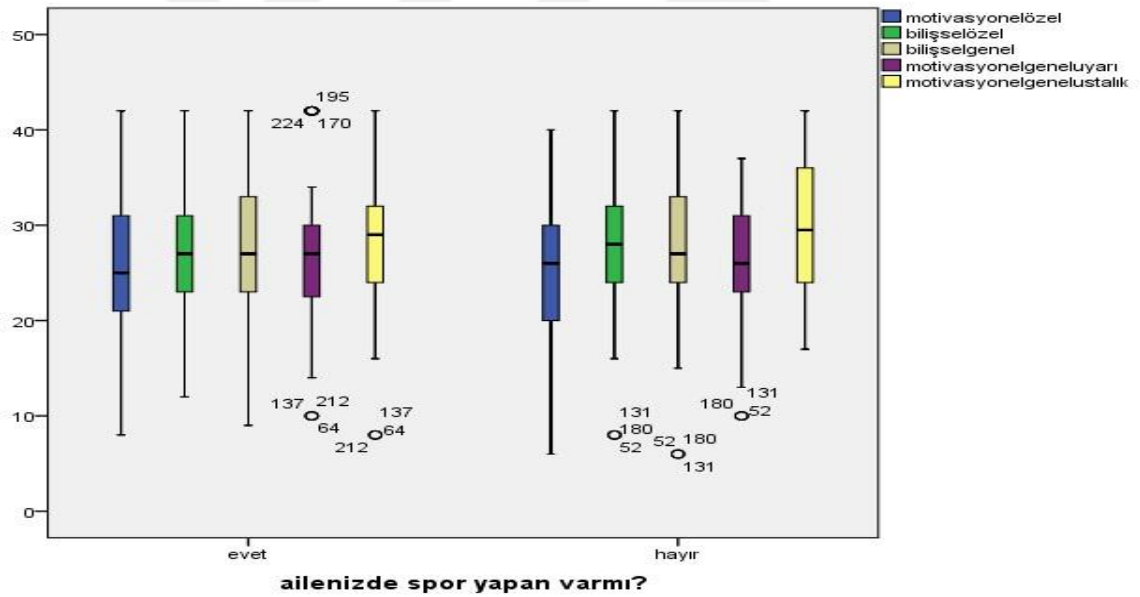
Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7790,000$   $P>0,944$ ).

Etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7829,000$ ,  $P<0,992$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7183,000$ ,  $P>0,258$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

**Grafik 15. Ailede Spor Yapan Bireyin Olup Olmaması Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Puanlarının Analiz Sonuçları**



#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile imgeleme alt boyutlarından bilişsel özel ve bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu, buna göre erkek sporcuların bilişsel özel ve bilişsel genel düzeylerinin kadın sporculardan

yüksek olduğu saptanmıştır. İmgeleme alt boyutlarından genel motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Yine cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri ile motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonuçlarının, Karademir ve ark. (2018), tarafından yapılan Bireysel ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi adlı çalışmada kadınlar lehine bulunan sonuçlarla örtüştüğünü göstermektedir. Kızıldağ (2007), Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri adlı çalışmada, erkek ve kadın sporcuların aldıkları puanlarla ilgili test neticesinde kadın sporcuların motivasyonel genel, motivasyonel özel ve bilişsel imgeleme alt boyutlarında erkek sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Araştırmalarda ele alınan sporcuların kişisel özellikleri ve sporculuk durumları bu sonuçları ortaya koymuş olabilir. Doğan (2019), takım sporlarında kadın ve erkek sporcuların bulunduğu örneklem ile yaptığı çalışmada cinsiyetlerin imgelemede farklılığa neden olmadığını öne sürmüştür. Karademir ve ark. (2018), çalışmalarında cinsiyet değişkeninin sporcular üzerinde imgelemede anlamlı bir farklılığa neden olmadığını ortaya koymuştur. Yamak ve ark. (2018), yaptıkları çalışmada kadın sporcuların imgeleme şekillerini ele almış ve bu çalışma neticesinde kadın sporcuların farklı imgeleme yöntemlerine başvurduklarını belirtmiştir.

Cinsiyet değişkeni ile imgeleme alt boyutlarının etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; motivasyonel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel genel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile imgeleme ilişkisine bakıldığında motivasyonel genel, motivasyonel özel ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Bilişsel genel ve bilişsel özel alt boyutlarında ise erkekler lehine bulunan anlamlı farklılığın sebebi erkeklerin kadınlara göre aynı anda tek bir duruma olan yönelimlerinin daha kuvvetli olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonucunda okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur.

Literatürdeki benzer araştırmalardan Chie-der ve ark. (2003), yaptıkları araştırmada basketbolcu kadın sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Altıntaş ve ark. (2011), yaptıkları araştırmada kadın sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin yüksek olmasını görev ve ego yöneliminin ortak değerinde kadın sporcuları motivasyonel olarak beslediğini ortaya koymuşlardır. Chie-der ve ark. (2003) inceleme ve araştırmaları sonucu kadın sporcularda hedef yönelimi, yetenek sergileme ve performanslarında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmada kuvvet yeterliği yüksek olan kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi puanları ile kuvvet yeterliği düşük kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi puanlarının arasında fark olmadığı ortaya koyulmuştur. Altıntaş A. (2010) tarafından yapılan araştırmada, kadın sporcuların hedef yönelimi (görev ve ego yönelimi) puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırmamızla örtüşmeyen Byoung ve Gill (1997) tarafından yapılan araştırmada, sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde yer alan başka bir araştırmada, erkeklerin daha çok ego yönelimli, kadınların ise görev yönelimli olduğu görülmüştür (Duda, 1989; Duda vd. 1993, Keller ve Bless, 2008). Buna göre, hedef yöneliminin iki alt boyutu da yüksek bulunabilirken, ikisinden biri düşük veya yüksek de bulunabilmektedir (Duda, 1998).

Cinsiyet değişkeni ile hedef yöneliminin etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; görev ve ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında (Cohen's D) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkinin kadınlar lehine farklılaşmasının nedenleri olarak sorumluluk bilincinin daha yüksek olması, bir işi bitirmeden diğerine geçmeme, görev yönelimine yatkınlığı gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın sporcuların farklı branşlarla uğraşmış olması da bu sonucu değiştirmemektedir. Türk toplumunda kadın sporu olarak tabir edilen ve kadınlar

tarafından daha çok ilgi gösterilen, kendilerini daha başarılı hissettikleri hentbol ve voleybol branşlarında elde edilen bulgularla da örnek gösterilebilir.

Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeylerini gösteren görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre; spor yılı 7-10 yıl olanların 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 10 ve yukarisına göre motivasyonel özel düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Yine bu değişkene göre sporcuların bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup, spor yılı 10 yukarisında olanların 1-3, 4-6 ve 7-10 yıl arasında olanlara göre, spor yılı 1-3 yıl arasında olanların 4-6 yıl ve 7-10 yıl arasında olanlara göre bilişsel özel düzeylerinin düşük çıktığı bulunmuştur. Ayrıca sporcuların bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüş olup, spor yılı 7-10 yıl arasında olanların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre bilişsel genel düzeylerinin yüksek çıktığı bulunmuştur. Spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, buna göre; spor yılı 7-10 yıl arasında olanların 1-3 ve 4-6 yıl arasında olanlara göre motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin yüksek çıktığı bulunmuştur. Yine bu değişkene göre sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu buna göre; spor yılı 1-3 yıl arasında olanların 4-6 yıl, 7-10 yıl arasında olanlara göre, 10 ve yukarisında olanların 1-3 yıl, 7-10 ve 4-6 yıl arasında olanlara motivasyonel genel ustalık düzeylerinin düşük çıktığı saptanmıştır.

Karademir ve ark. (2018), tarafından yapılan araştırmada spor yaşı değişkenine göre imgeleme alt boyutlarından bilişsel genel ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Literatürde benzer çalışma sonuçlarını veren, Ağılönü (2014) tarafından yapılan bir araştırmada imgeleme alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel ve bilişsel özel değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırmamıza paralellik gösteren Kolayış, Sarı ve Köle (2015), tarafından yapılan araştırmada da spor yaşının artmasıyla kadın sporcuların imgeleme alt boyutlarından motivasyonel genel ustalık ve bilişsel imgeleme puanlarının da arttığı saptanmıştır. Benzer sonuç göstermeyen Güvendi (2015), tarafından yalnızca futbolculara yönelik yapılan bir araştırmada spor yılı (yaşı) grupları ile imgeleme alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ayrıca spor yılı değişkeni ile imgeleme ve motivasyon üzerine yapılan bir araştırmada Kuru ve Abakay (2009), güreş grekoromen genç Milli Takım sporcularının spor yılı ve motivasyon ilişkilerini incelediği araştırmada spor yılı ile başarı hedefli motivasyonun anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yamak, Cebi, Eliöz, Küçük ve Ceylan (2018), Yaptıkları araştırmada bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel

uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında 14 yıl ve üstü sporcuların, 9-13 yıl spor yaşına sahip sporculardan istatistiksel olarak yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirlemiştir. Plessinger (2009), imgelemenin en etkin kullanıldığı yaş grubunun 11 ile 14 yaş arası olduğunu ifade etmektedir. Mulder ve ark. (2007), yaptıkları araştırmada yaş ortalaması yüksek olan bireylerin yaş ortalaması düşük olan bireylere göre imgeleme kabiliyetlerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Nordin ve ark. (2006) çalışmalarında üç farklı yarışma grupları ile örneklem oluşturmuş ve bu örnekte sporcuların imgeleme biçimlerini karşılaştırarak analiz etmiştir. Örnekleme üst ve orta düzey ile rekreasyon amaçlı yarışan sporcu bireyler alınmıştır. Araştırma sonunda üst düzey performansı olan sporcuların imgelemeyi daha fazla kullandıkları ortaya konulmuştur.

Spor yılı değişkeni ile imgeleme alt boyutlarının etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; motivasyonel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel genel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının spor yılı değişkeni ile imgeleme tüm alt boyutlarındaki ilişkisinde anlamlı farklılık olduğu, bu farklılığın doğrusal bir ilişkide olduğu saptanmıştır. Spor yılının yüksek oluşu alt boyutlardaki farklılığı o oranda etkilemiş bulunmaktadır. Bu durumun mental hazırlık pratiği, müsabaka tecrübesi, antrenman sayısı, spor yaşı ile doğru orantılı durumlardan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada spor yılı değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi (görev ve ego) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya koyulmuştur. Araştırmamıza benzer sonuçlar ortaya koyan Balkis (2019), tarafından yapılan "Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması" konusunda sporcuların hedef (görev ve ego) yönelimlerinin spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Spor yılı değişkeni ile hedef yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; görev yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) spor yılı değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının spor yılı değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkide anlamlı farklılığın bulunmaması, görev ve ego yöneliminin daha çok kişilik alt yapısını yansıttığı, antrenman metodları veya spor yılı tecrübesinden bağımsız bir özellik gösterdiğinden kaynaklanabilir.

Araştırma sonucunda okçuluk sporcularının millilik değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutlarından görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Yine sporcuların bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Millilik değişkenine göre sporcuların bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak bu değişkene göre sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış, buna göre milli sporcuların motivasyonel genel düzeyinin milli olmayan sporculara göre düşük çıktığı görülmüştür. Ayrıca bu değişkene göre sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya koyulmuştur.

Erdoğan ve Erhan (2019), tarafından yapılan araştırmada imgelemenin bilişsel genel alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu, bununla birlikte motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu gözlenmiştir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise milli olan sporcuların puan ortalamasının milli olmayan sporcuların puan ortalamasından yüksek olduğu gözlenmiştir. Erdoğan ve Erhan (2009), tarafından yapılan "Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Sporda İmgeleme İle Sportif Güven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmada imgeleme alt boyutlarının tümü ele alınmış ve tüm alt boyutlarda milli olan sporcuların milli olmayan sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Boz (2019), araştırmasında türk karate milli takımında yer alan millilik belgeleri a, b ve c olan sporculardan örneklem oluşturmuştur. Millilik ve imgeleme ilişkisini ele aldığı çalışmasında bilişsel imgeleme ve millilik arasında anlamlı bir sonuç olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca C sınıfında bulunan sporcuların imgeleme ve millilik ilişkisinin A sınıfına doğru gittikçe pozitif yönde etkileşim gösterdiği ifade edilmiştir. Şahin (2014), yaptığı araştırmada millilik ve

imgeleme ilişkisinin pozitif yönde ilişkisinin olduğunu ve millilik ile imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Literatür incelemesinde elde edilen sonuçlara göre milli sporcuların imgeleme düzeylerinin iyi olması, ülkeyi temsilen katılacakları müsabaka öncesi antrenmanlarında ve müsabaka sırasında imgeleme konusunda oldukça tecrübe kazanmaları şeklinde açıklanabilir (Omar-Fauzee, Daud, Abdullah ve Rashid, 2009).

Millilik değişkeni ile imgeleme alt boyutlarının etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; motivasyonel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel genel etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının millilik değişkeni ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişkide anlamlı farklılık görülmemesi milli sporcuların antrene durum ve düzeylerinin değişkenlik gösterdiğinden kaynaklanabilir.

Araştırmamızda millilik değişkenine göre sporcuların hedef (görev) yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu değişkene göre okçuluk sporcularının ego yönelimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş olup, milli sporcuların ego yönelimi düzeyinin milli olmayan sporculara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Gill, (2000). Locke ve Latham, (1990), tarafından yapılan araştırmada ise şu ifadelere yer verilmiştir; “Milli Takım seviyesinde de olsa takımda yer alan her oyuncu benzer yetenek seviyesinde ve deneyimde değildir. Bu tür ortamlarda yer alan sporcular içinde bulunulan durum nedeniyle kendilerini daha ön plana çıkarmak isteyebilir, ego yönelimli bireyler kendilerini ön plana çıkartma konusunda her zaman hazır beklerler ve bu onların doğalarında vardır”. Kısmen de olsa bu ifade elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Kocaekşi (2010), Hentbol Milli Takımı örnekleme ile yaptığı araştırmada, sporcuların milli takımın başarılarına ortak olma ve bu başarıda daha çok kendini ortaya koyma arzusunun görev yönelimi ve ego yönelimlerine anlamlı etkide bulunduğunu ifade etmiştir.



Millilik değişkeni ile hedef yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; görev yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) Millilik değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının millilik değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkinin hedef yönelimi ve imgeleme becerileri ile farklılaşan bir ilişkide olmasının sebepleri milli sporcuların içsel ve dışsal motivasyonunun durumu, görev ve hedef bilinci ile hareket etmesinin yanında ego yönelimli olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme alt boyutlarından görev motivasyonel özel düzeyleri ile bilişsel özel düzeyleri arasında ve de bilişsel genel düzeyleri ile motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bu değişkene göre sporcuların motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup, makaralı yay kullanan sporcuların motivasyonel genel ustalık genel düzeyi klasik yay kullananlara göre yüksek çıkmıştır. Literatür incelemelerinde bu değişken hakkında herhangi çalışmaya ulaşılammıştır.

Yay kategorisi değişkeni ile imgeleme alt boyutlarının etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; Motivasyonel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel genel etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Yay kategorisi değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi (görev ve ego) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Yay kategorisi değişkeni ile hedef yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; görev yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) yay kategorisi değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının yay kategorisi değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkinin makaralı yay sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeylerinin yüksek olması klasik yaylara göre nokta atışlarında daha isabetli olduklarından kaynaklandığı söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması ve imgeleme değişkenine göre okçuluk sporcularının sporda imgeleme alt boyutlarından görev motivasyonel özel düzeyleri ile bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca sporcuların bilişsel genel düzeyleri, motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri ve motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Ailede spor yapan değişkeni ile imgeleme alt boyutlarının etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; motivasyonel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel özel etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Bilişsel genel etki büyüklüğüne bakıldığında; (Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Ailede spor yapan bireyin olup olmaması ve hedef yönelimi değişkenine göre okçuluk sporcularının hedef yönelimi (görev ve ego) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Ailede spor yapan değişkeni ile hedef yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda; görev yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında;(Cohen's D) ailede spor yapan bireyin olup olmaması değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

Okçuluk sporcularının ailede spor yapan değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkinin hedef yönelimi veya imgeleme düzeyine etkisiz olmasının sebepleri arasında ailede spor yapan bireyden çok sporcu bazlı olması, bireysellik, güdüsellik veya içsellik gibi durumlardan kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmada okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeyleri ile hedef yönelimleri arasındaki Spearman Korelasyon Testi sonuçlarına göre; motivasyonel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, motivasyonel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Buna göre; motivasyonel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı değerlendirilmektedir. Ayrıca bilişsel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, bilişsel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre; bilişsel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı ifade edilebilir. Bilişsel genel alt boyutu ile görev yönelimi ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Bunun sonucunda; bilişsel genel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu ile görev yönelimi ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun sonucunda; motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutu ile görev yönelimi ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Bunun sonucuna göre de motivasyonel genel ustalık alt boyutu arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı ifade edilebilir.

Bu araştırmanın sonucunda; okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin hedef yönelimine etkisinin olduğu, okçuların imgeleme becerileri ile hedef yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel özel boyut arttıkça hedef yönelimi alt boyutlarından görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Sonuç olarak belirlenen değişkenler ile imgeleme alt boyutlarındaki farkın hedef yönelimine etkisi olduğu söylenebilir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde değişkenler ile benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın gelecekte yapılacak çalışmalar bakımından önemli bir kaynak olacağı değerlendirilmektedir.

## 6. ÖNERİLER

### Genel Öneriler

1. Örneklem grubu değiştirilerek çalışmalar yapılabilir.
2. Benzer çalışmalar farklı branşlarda yapılabilir.
3. Konu ile ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir.
4. Farklı disiplinler ile benzer çalışmalar yapılabilir.

### Araştırma Sonuçlarına Göre Öneriler

1. Okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerine istinaden hem bireysel hem takım atışları ile geniş bir çalışma yapılabilir.
2. Okçuluk sporcularının imgeleme becerilerine istinaden kadınların gelişmesi yönünde eğitimler düzenlenebilir.
3. Okçuluk sporcularının imgeleme ve hedef yönelimi düzeylerinin milli oluş durumları ile hedef başarısı oranına istinaden eğitimler düzenlenebilir.
4. Okçuluk sporcularının yarışma puanları üzerinden deneysel yöntem ile hedef yönelimi düzeylerine bakılabilir.

## KAYNAKLAR

Ağılönü, Ö. (2014). Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Aksoy, H. (2019). Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları, Hedef Yönelimleri Ve Güdüsel İklim Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aktepe, K. (2003). Okçuluk. Ankara: Nobel Yayın.

- Altıntaş, A. (2010) Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri Ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete Ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Altıntaş, A. Koruç, P. Akalan, C. (2011). Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci* 2012;4(1):1-15
- Altıparmak, Y. (2019). İmgeleme ve Kişilik: Temaslı ve Temassız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular zerine Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Ana Bilim Dalı.
- Atabeyoğlu, C. (1988). Okçuluk Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları, Başkent Yayınevi.
- Balkis, F. (2019). Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
- Boz, E. (2019). Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı.
- Byoung, J. K. ve Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 142-155.
- Chıe-Der, D. Chen, S. Hung-Yu, C. ve Lı-Kang. C. (2003). Male and famele basketbol players' goal orientation, percived motivational climate, percived ability and the sources of sport confidence. *The Sport Journal*. 6 (3).
- Çekiç, Ö. (2018). Farklı Mevkilerde Oynayan Futbolcuların Hedef Yönelimi Ve Algılanan Motivasyonel İklım Özellikleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi) Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne.
- Çelikel, B. Sezer, S. ve Karadağ, M. (2020). Erkek Okçularda Reaksiyon Sratinin Hedef Atış İsbet Puanına Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1) , 30-42.

- Doğan E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 373-381.
- Doğru, Z. (2019). Voleybol Milli Takım Gelişim Kampına Çağrılan 14-15 Yaş Grubu Erkek Sporcuların Hedef Yönelimleri ve Yaşam Doyum Düzeyleri. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 11 (1) , 67-83.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 318-335.
- Duda, J. L. (1998). Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement: Sport Motivation and Perceived Competence. Morgantown: Fitness International Technology.
- Duda, J. L. HOM, H. L. (1993). Interdependencies between the perceived and selfreported goal orientations of young athletes and their parents. Pediatric Exercise Science, 5, 234-241.
- Duda, J.L. ve Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. Journal of Educational Psychology, 89, 290-299.
- Elgit, Ö. Bilge, A. ve Bayrakçı, A. (2020). Toplum ruh sağlığı merkezindeki şizofreni tanısı almış bireylerde uygulanan yönlendirilmiş imgeleme yönteminin bireylerin işlevselliğine etkisi. J Psy Nurs, 2020; 11(3), 165-172.
- Erdoğan, D.P. (2009). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Erdoğan, N. G. & Erhan, S. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. IntJourExerPsysc, 1(1):15-23
- Gill, D.L. (2000). Psychological Dynamics of Sport an Exercise (2nd edition). Champaign, IL: Human Kinetics
- Güvendi, B. (2015). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hall, C.R. Mack, D.E., Pavio, A. ve Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29 (1), 73-89.
- Hall, C.R. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. In: Singer RN, Hausenblas HA(eds.). *Imagery in Sport and Exercise*, 2<sup>nd</sup> ed. New York: John Willy Sons.
- Haslofça, F. (2012), *Beden Eğitimi Görev Ve Ego Yönelimleri Ölçeğinin Ortaokul Öğrencileri İçin Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması*, *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 47, S. 105-112, 2012
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karademir, T. Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel Ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3) , 92-102.
- Kaya, D. ve Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (3), 62-72.
- Keller, J. BLESS, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Society for Personality and Social Psychology*, 34, 196-209.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi Ve Performansın Grup Sargınlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı.
- Kolayış, H. Sarı, İ. ve Köle, Ö. (2015). *Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların*

İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 13 (2), 129-136

Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans). Ankara: Nobel yayın dağıtım.

Kuru, E. Abakay, U. (2009) Güreş Grekoromen Genç Milli Takım Sporcularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin, Sportif Tecrbe ve Antrenman Sıklığı Acısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 2009:11 (I) :41-50

Li, F. Harmer, P. Acock, A. (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire: construct equivalence and mean differences across gender. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 228-238.

Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1990). A Theory Of Goal Setting And Task Performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Marinas, A. P. (2019). Archery for Beginners: The Complete Guide to Shooting Recurve and Compound Bows. North Clarendon: Tuttle Publishing

Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Illinois: Human Kinetics Publishers.

Martin, K. A., Moritz, S. E. ve Hall, C. R. (1999). Imagery Use in Sport. A Literature Review and Applied Model. Sport Psychologist, 13, 245-268.

Morris, T., Spittle, M.P. ve Watt, A. (2005). Imagery in Sport (1<sup>st</sup> ed). United States: Human Kinetics.

Morpa (2005). Spor Ansiklopedisi. İstanbul: Morpa Kltr Yayınları Ltd. Őti.

Mulder TH, Hochstenbach JBH, Van Heuvelen MJG,ve ark. (2007): Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. Hum Mov Sci, 26(2), 203-211

Nicholls, J.G. Cheung, P.C., Lauer, J. ve Pastashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. Learning and Individual Differences, 1, 63-84.



Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.

Nordin, S. M., Cumming, J., Vincent, J., & McGrory, S. (2006). Mental practice or spontaneous play? Examining which types of imagery constitute deliberate practice in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 345-362.

Omar-Fauzee, M. S. Daud, W., Abdullah, R. ve Rashid, S. A. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1).

Oruç M. (2019). Modern Okçulukta Makaralı Yay, Okçular Vakfı Yayınları, Ankara

Plessinger, A. (2009). The effects of mental imagery on athletic performance (Research paper at 2027 Washington D.C. The World Bank).

Sordoni, C. Hall, C. ve Forwell, L. (2000). Yaralanma rehabilitasyonu sırasında sporcuların görüntülemenin kullanımı, *Human Kinetics Journals*, 9(4), s. 329-338.

Stephens, D.E. Bredemeier, B. J. L. (1995). Moral atmosphere and judgements about aggression in girls" soccer: Relationship among moral and motivation variables. *J Sport Exer Psychology*, 18, 158-173.

Şahin F. (2014). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Şeker, R. (2017). Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Başarısızlık Korkusu Üzerine Etkisi. (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Terlemez, M. (2019), Antrenörlerin Davranış Özellikleri, İlke ve Çalışma Yöntemleri, Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, vol.1, Ek Sayı, p.19-28

Toros, T. (2001). Elit Ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklım Ve Hedeflerin zgnlk, Güçlük Derecesi zelliklerinin, Yaşam Doyumuna Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Toros, T. (2002). Elit Ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklım Ve Yaşam Doyumu. Spor Bilimleri Dergisi, 13(3), 24-36.

Toros, T. Ve Koruç, Z. (2004), "Hedef Yönelimleri Ve Algılanan Motivasyonel İklım Arasındaki İlişki: Liseli Erkek Voleybolcular zerine Bir Çalışma", 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye

Turan, S. ve Gürbüz, F. (2019). Mehmed Emin Vahid Paşa'nın Minhac'r-Rumt Adlı Eseri. Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5 (2), 2019.

Türkiye Okçuluk Federasyonu, (2018). Yarışma Kuralları.

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

Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven zerindeki Etkisi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.

Walling, M. D. Duda, J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 14(2), 140-156

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

Yıldız, S. (2018). Üniversite Süper Lig Basketbol Oyuncularının Hedef Yönelimi Ve Algılanan Motivasyonel İklim Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

## **EKLER**

### **EK – 1 Kişisel Bilgi Formu**

## LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi **Esra YAZICI** tarafından yürütülen “Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığımız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU  
Tez Danışmanı

Esra YAZICI  
Yüksek Lisans Öğrencisi

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
3. Yay Kategoriniz: ( ) Makaralı ( ) Klasik
4. Kaç Yıldır Bu Sporu Yapıyorsunuz:.....
5. Olduysanız Millilik Sayınız :.....
6. Mezun olduğunuz lise türü: ( ) Temel Lise ( ) Meslek Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( ) Fen Lisesi
7. Kardeş Sayınız.....
8. Ailenizin aylık geliri: ( ) 0-2000 tl ( ) 2001-3500 tl ( ) 3501-5000 tl ( ) 5000 tl ve üzeri

## EK – 2 Sporda İmgeleme Envanteri

### Sporda İmgeleme Envanteri

Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin <b>anında</b> nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı X koyarak işaretleyin.	Bu imgelemdeyim mi?							Bu imgelemdeyim mi değil mi?
	1	2	3	4	5	6	7	
1. İzleyicilerin performansımı alkışladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Bir yarışmaya katıldığımı zihnimde canlandığımda zaman kendimi duygusal olarak heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Bir becerimin zihnimdeki görüntüsünü kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Oyun-musabaka-yarış/sportif etkinlik planımın başarısız olduğu durumlarda alternatif stratejiler zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Zor durumlarda kontrolü elimde bulduğum zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6. İyi performansından dolayı diğer sporcuların beni kutladığını zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Bir sportif etkinliğe katıldığımı zihnimde canlandığımda zaman kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Fiziksel becerileri zihinsel olarak düzeltebilirim	1	2	3	4	5	6	7	
9. Zihnimde yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Mücadele gerektiren bir durum sırasında odaklanmış olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Bir madalya kazandığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Yapmış olduğum sportif etkinlikle ilgili heyecanı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Belli bir beceriyi zihnimde canlandırırken, sürekli olarak zihnimde onu mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Oyun-musabaka-yarış/sportif etkinliğin her bölümünü (örn. savunma ya da hücum/hızlı ya da yavaş) zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Zor bir durumdan başarılı olarak çıktığımı zihnimde canlandırırım. (örn. Zor bir oyun, ağrıyan ayak bileği).	1	2	3	4	5	6	7	
16. Madalya kazandığım bir ortamı zihnimde canlandırırım. (Önürheyecan duyuma gibi)	1	2	3	4	5	6	7	
17. Zihnimde yarışmadan önce hissettiğim duyguları yeniden oluşturabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Fiziksel bir becerinin zihnimdeki görüntüsünü sürekli olarak kontrol edebilirim	1	2	3	4	5	6	7	
19. Başarısız bir performans sergilerken bile oyun /yarışma planımı sürdürdüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Zihinsel olarak dayanıklı/güçlü olduğumu zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Bir şampiyon olduğumu düşünerek benimle röportaj yapıldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
22. Yapmış olduğum sporla ilgili stres ve kaygıyı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Belli bir beceriyi uygulamadan önce, kendimi bu beceriyi mükemmel olarak yaparken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
24. Maçın/sportif etkinliğin tüm bölümlerinin/ parçalarının olmasını istediğim biçimde gerçekleştiğini zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
25. Bir oyun-musabaka-yarış/sportif etkinliğe kendimi tamamıyla (% 100) verdiğimi zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
26. Bir şampiyonluğu kazanma atmosferini zihnimde canlandırırım. (Örn. Bir şampiyonluğu kazanma sırasında heyecan)	1	2	3	4	5	6	7	
27. Yapmış olduğum sporla ilgili yaşadığım heyecan ve stresin üstesinden geldiğimi ve sakin kaldığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
28. Yeni bir beceriyi öğrenirken bu beceriyi mükemmel olarak uyguladığımı zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
29. Kendimi Oyun-musabaka-yarış/sportif etkinliği başarılı bir şekilde uygularken zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	
30. Rakiplerimin önünde kendine güveni olan biri gibi göründüğümü zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7	

### EK – 3 Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri

#### Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ

Yaptığınız spor branşı hakkında ki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

SPORCU FORMU	Kesnikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesnikle Katılıyorum
1- Oyumu veya beceriyi yapabilen tek kişi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
2- Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
3- Arkadaşlarımdan daha iyi yapabildiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
4- Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
5- Uygulaması eğlenceli bir şey öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM					
6- Benim başarılı, diğerlerinin başarısız olduğunda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
7- Çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
8- Sıkı çalıştığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
9- En fazla sayı/ gol/ puan / skor vs. ben yaptığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
10- Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama isteği uyandırdığında KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
11- En iyi ben olduğumda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
12- Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					
13- Elimden gelenin en iyisini yaptığımda KENDİMİ SPORDA ÇOK BAŞARILI HİSSEDERİM.					

## EK – 4 Aile İzin Belgesi

T.C.  
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULUNA

**Veli Onay Mektubu (Örnek)**

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar,

İstanbul Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Bitirme tezi kapsamında "Okulduk Sporcularının Sporda İmzeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma projesini yürütmekteyiz. Bu amaçla çocuklarınızın bazı anketleri doldurmanıza ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuzun anketi dolduracaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan sizlere ulaştırılacaktır.

Anketleri doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler çocukların spor dalı seçimini ve spor performansını etkileyen faktörlerin saptanmasına önemli bir katkıda bulunacaktır. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki telefon numarasını kullanarak bize yönelebilirsiniz.

Saygılarımızla,  
Esra Yazıcı  
Tel: 05398272637

*Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihini aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenini altına imzasını atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla beraber gönderiniz.*

- A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğum .....'nın da katılımcı olmasına izin veriyorum.  izin vermiyorum
- B) Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.  Kabul etmiyorum

Baba Adı-Soyadı.....

Anne Adı-Soyadı.....

İmza .....

İmza .....

## **EK 5 - Okçuluk Federasyonu Çalışma İzni**





**EK 6- Sporda İmgeleme Envanteri İzni**

**MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

31/ 10/ 2019

**TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ**

**BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI BAŞKANLIĞINA**

Kurulunuzdan onay alınması halinde Esra YAZICI tarafından gerçekleştirilecek olan “Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinde, tarafımdan geliştirilmiş olan **Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)’ nin** kullanılmasına izin veriyorum.

**ÖLÇEK SAHİBİNİN;**

**EK 7 - Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri İzni**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU**

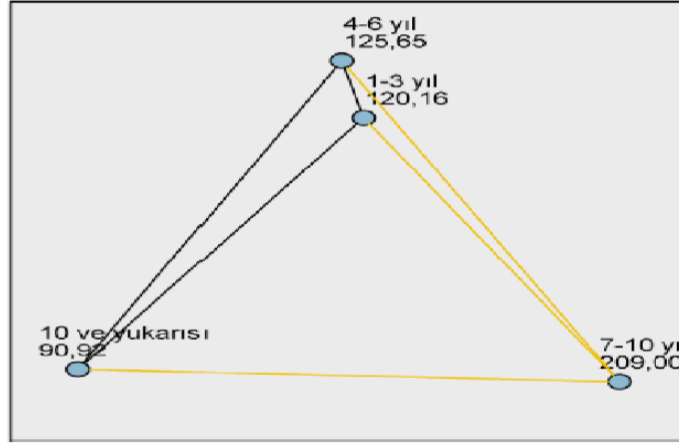
TARİH: 23/ 10/ 2019

**TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI BAŞKANLIĞINA**

Kurulunuzdan onay alınması halinde Esra YAZICI tarafından gerçekleştirilecek olan “*Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi*” başlıklı yüksek lisans tezinde, tarafımdan geliştirilmiş olan **Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ (Hedef Yönelimi) ‘nin** kullanılmasına izin veriyorum.

## EK 8 - Spor Yılı Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları

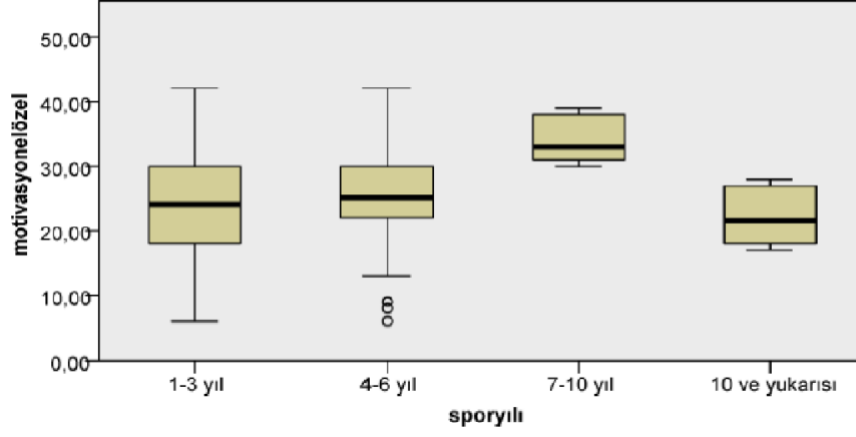
Grafik 16. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Özel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları



Tablo 1. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Özel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
10 ve yukarısı-1-3 yıl	29,243	18,398	1,589	,112	,672
10 ve yukarısı-4-6 yıl	34,732	18,507	1,877	,061	,363
10 ve yukarısı-7-10 yıl	118,083	24,909	4,741	,000	,000
1-3 yıl-4-6 yıl	-5,490	9,851	-,557	,577	1,000
1-3 yıl-7-10 yıl	-88,841	19,365	-4,588	,000	,000
4-6 yıl-7-10 yıl	-83,351	19,468	-4,281	,000	,000

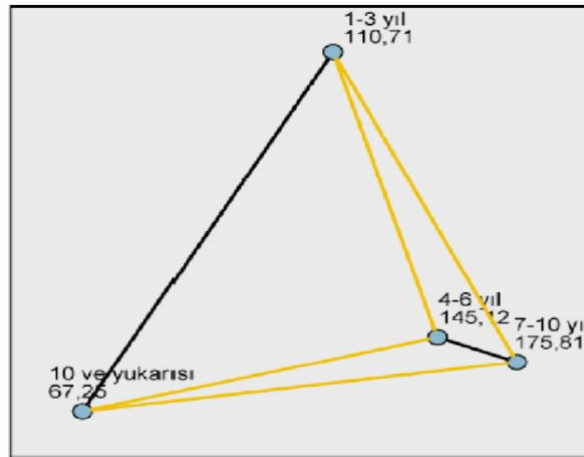
**Grafik 17. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**



**Tablo 2. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**

<b>Total N</b>	251
<b>Test Statistic</b>	25,923
<b>Degrees of Freedom</b>	3
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	,000

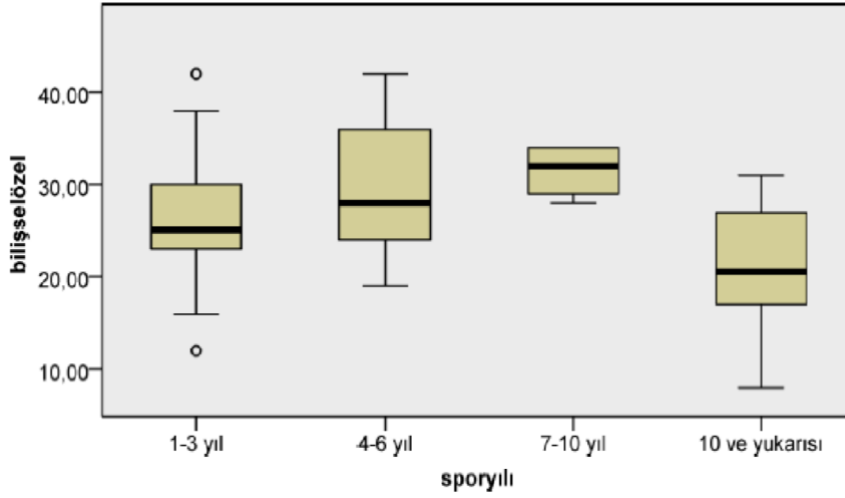
**Grafik 18. Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Özel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları**



**Tablo 3. Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Özel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları**

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
10 ve yukarısı-1-3 yıl	43,462	18,370	2,366	,018	,108
10 ve yukarısı-4-6 yıl	77,865	18,479	4,214	,000	,000
10 ve yukarısı-7-10 yıl	108,562	24,871	4,365	,000	,000
1-3 yıl-4-6 yıl	-34,403	9,836	-3,498	,000	,003
1-3 yıl-7-10 yıl	-65,100	19,335	-3,367	,001	,005
4-6 yıl-7-10 yıl	-30,697	19,439	-1,579	,114	,686

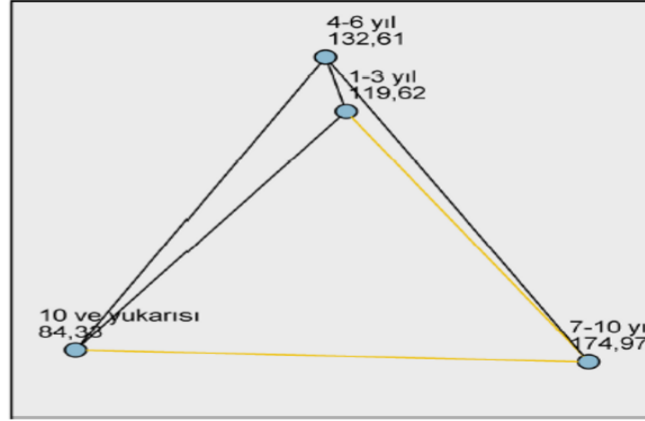
**Grafik 19. Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**



**Tablo 4. Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Özel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**

<b>Total N</b>	251
<b>Test Statistic</b>	31,727
<b>Degrees of Freedom</b>	3
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	,000

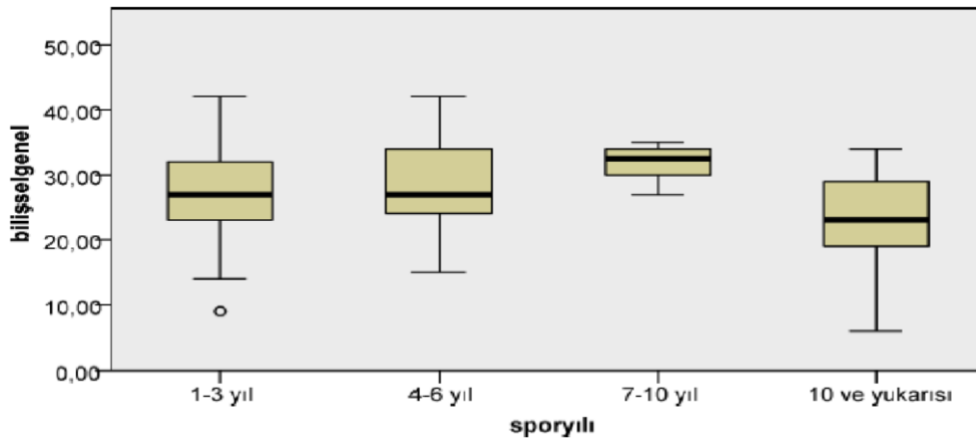
**Grafik 20. Spor Yılı Değişkeni Ve Bilişsel Genel Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları**



**Tablo 5. Spor Yılı Değişkeni ve Bilişsel Genel Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları**

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
10 ve yukarısı-1-3 yıl	35,286	18,394	1,918	,055	,330
10 ve yukarısı-4-6 yıl	48,277	18,503	2,609	,009	,054
10 ve yukarısı-7-10 yıl	90,635	24,904	3,639	,000	,002
1-3 yıl-4-6 yıl	-12,991	9,849	-1,319	,187	1,000
1-3 yıl-7-10 yıl	-55,349	19,361	-2,859	,004	,026
4-6 yıl-7-10 yıl	-42,358	19,464	-2,176	,030	,177

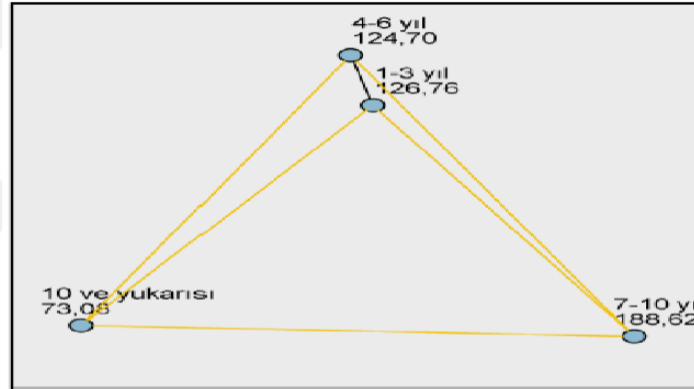
**Grafik 21. Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Genel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**



**Tablo 6. Spor Yılı Değişkenine Göre Bilişsel Genel Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**

<b>Total N</b>	251
<b>Test Statistic</b>	14,992
<b>Degrees of Freedom</b>	3
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	,002

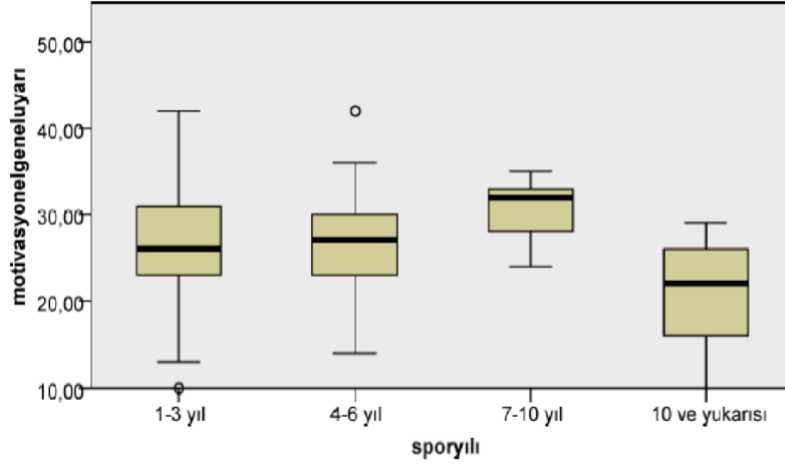
**Grafik 22. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları**



**Tablo 7. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları**

<b>Sample1-Sample2</b>	<b>Test Statistic</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Std. Test Statistic</b>	<b>Sig.</b>	<b>Adj.Sig.</b>
10 ve yukarısı-4-6 yıl	51,614	18,495	2,791	,005	,032
10 ve yukarısı-1-3 yıl	53,678	18,386	2,919	,004	,021
10 ve yukarısı-7-10 yıl	115,542	24,893	4,642	,000	,000
4-6 yıl-1-3 yıl	2,064	9,845	,210	,834	1,000
4-6 yıl-7-10 yıl	-63,928	19,456	-3,286	,001	,006
1-3 yıl-7-10 yıl	-61,864	19,352	-3,197	,001	,008

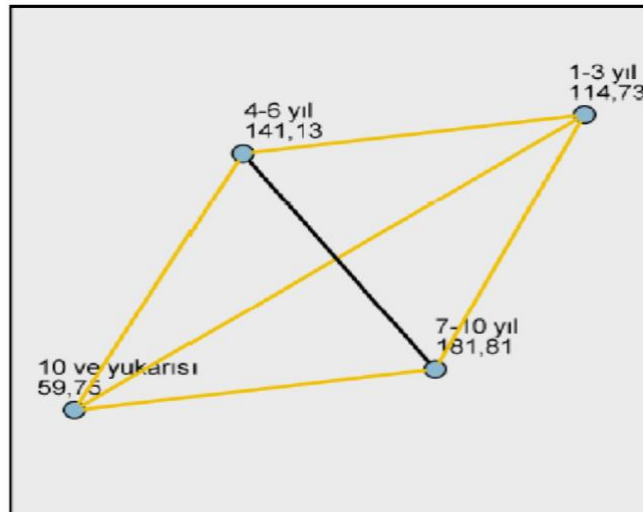
**Grafik 23. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**



**Tablo 8. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**

<b>Total N</b>	251
<b>Test Statistic</b>	21,604
<b>Degrees of Freedom</b>	3
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	,000

**Grafik 24. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Uсталık Alt Boyutuna Göre İkili Karşılaştırmaları Gösteren Analiz Sonuçları**

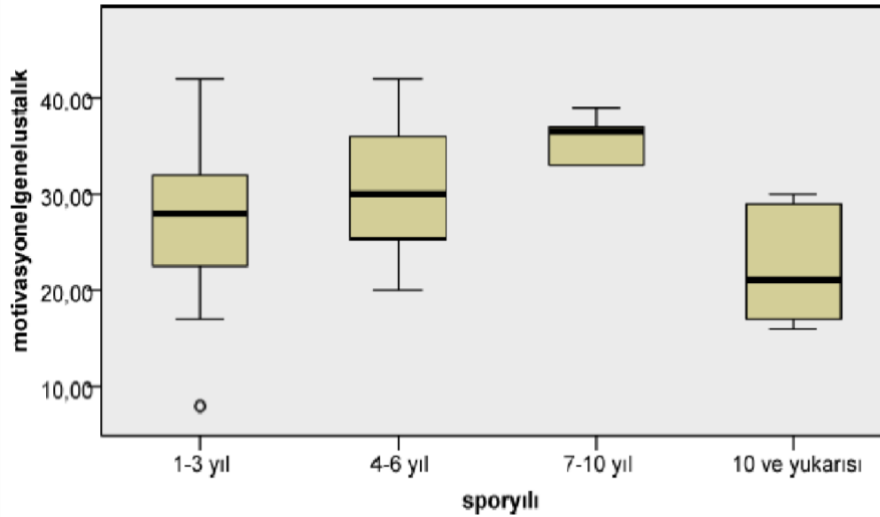




**Tablo 9. Spor Yılı Değişkeni ve Motivasyonel Genel Ustalık Alt Boyutunun Ortalama Derecelerini Gösteren Analiz Sonuçları**

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
10 ve yukarısı-1-3 yıl	54,976	18,395	2,989	,003	,017
10 ve yukarısı-4-6 yıl	81,380	18,504	4,398	,000	,000
10 ve yukarısı-7-10 yıl	122,062	24,905	4,901	,000	,000
1-3 yıl-4-6 yıl	-26,404	9,849	-2,681	,007	,044
1-3 yıl-7-10 yıl	-67,087	19,361	-3,465	,001	,003
4-6 yıl-7-10 yıl	-40,683	19,465	-2,090	,037	,220

**Grafik 25. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Ustalık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**



**Tablo 10. Spor Yılı Değişkenine Göre Motivasyonel Genel Ustalık Alt Boyutunu Gösteren Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi Sonuçları**

<b>Total N</b>	251
<b>Test Statistic</b>	31,789
<b>Degrees of Freedom</b>	3
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	,000

## ÖZGEÇMİŞ

ADI SOYADI	
DOĞUM YERİ VE TARİHİ	

### LİSANS EĞİTİMİ BİLGİLERİ

ÜNİVERSİTE	ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
FAKÜLTE	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BÖLÜM	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

### İŞ DENEYİMİ

ÇALIŞTIĞI KURUM	
GÖREVİ	
İŞ TECRÜBESİ	

### İLETİŞİM

ADRES	
E-MAİL	