



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**İMGELEME UYGULAMALARININ ELİT BOKSÖRLERDE BAŞARI
MOTİVASYONLARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Uğur AKTAŞ

Danışman

Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

Yüksek Lisans Tezi

2021

T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

İMGELEME UYGULAMALARININ ELİT
BOKSÖRLERDE BAŞARI MOTİVASYONLARINA
OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Uğur AKTAŞ

Danışman
Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

Yüksek Lisans Tezi

2021

ONAY SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü Onayı

....../....../2021

Prof. Dr. Selçuk TAKIR

Müdür

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı standartlarına uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Şevki KOLUKISA

Anabilim Dalı Başkanı

Bu tezi okuduğumuzu ve Yüksek Lisans tezi olarak bütün gerekliliklerini yerine getirdiğini onaylarız.

Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

Danışman

Jüri Üyeleri ve Üniversiteleri

Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ -Giresun Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa KAYA -Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Şevki KOLUKISA -Giresun Üniversitesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Uğur AKTAŞ

“Her koşulda yanımda olan canım Annem ve Babama ithaf ediyorum”

TEŞEKKÜR

Görüş ve düşünceleriyle her zaman destek olan ve beni yönlendiren değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ' e, bilgi birikimleri ve değerli görüşleriyle katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Mustafa KAYA' ya, teşekkür ederim.

Tez çalışmamda ve Eğitim hayatım' da bugünlere kadar gelebilmemde maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen aileme de teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	ii
TEZ BİLDİRİMİ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
RESİMLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
ÖZET	xi
ABSTRACT.....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM	15
1. GİRİŞ.....	15
İKİNCİ BÖLÜM.....	17
2. GENEL BİLGİLER	17
2.1. Boks Sporuna	17
2.1.1. Boks Sporunun Tanımı	17
2.1.2. Boksun Dünyada ve Türkiye’deki Tarihçesi	18
2.1.3. Boksta Kategoriler, Yaş Dağılımı Ve Sıkletler.....	24
2.1.4. Boksta Temel Vuruş Teknikleri.....	28
2.2. İmgeleme	28
2.2.1. İmgeleme Çeşitleri	29
2.2.2. İmgeleme Kuramları	30
2.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları	32
2.2.4. Psikolojik Durum Açıklamaları	34
2.2.5. Sporda İmgeleme Kullanım Alanları	36
2.3. Sporda Başarı Motivasyonu ve Kavramı.....	36
2.3.1. Motivasyon türleri.....	36
2.3.2. Sporda Başarı Motivasyonu	37
2.3.3. Sporda Motivasyon Kuramları.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	42
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	42

3.1. Araştırmanın Modeli	42
3.2. Evren ve Örneklem.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Sporda imgeleme Envanteri	42
3.3.2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği.....	44
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
4. BULGULAR.....	45
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	45
4.2. Elit Boksörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri	48
4.3. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Düzeyleri	51
4.4. Araştırma Alt Problemlerine İlişkin Bulgular	53
BEŞİNCİ BÖLÜM	62
5. TARTIŞMA	62
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	67
6.1. Sonuçlar	67
6.2. Öneriler	68
KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	76
Ek1. Anket Formu.....	76
Ek3. Ölçek İzin Belgesi	81
ÖZGEÇMİŞ	82

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Elit Boksörlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	45
Tablo 4.2. Elit Boksörlerin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	46
Tablo 4.3. Elit Boksörlerin Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular	46
Tablo 4.4. Elit Boksörlerin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	47
Tablo 4.5. “Elit Boksörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri Nasıldır?” Sorusuna İlişkin Bulgular.....	48
Tablo 4.6. “Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Düzeyleri Nasıldır?” Sorusuna İlişkin Bulgular	51
Tablo 4.7. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamaları İle Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin Hesaplanan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	53
Tablo 4.8. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	54
Tablo 4.9. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.10. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırması İçin Yapılan Kruskal Wallis Test Sonuçları	55
Tablo 4.11. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	56
Tablo 4.12. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Ölçek Ortalamalarının Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	57
Tablo 4.13. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.14. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	59
Tablo 4.15. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	60

RESİMLER DİZİNİ

Resim 2.1. Eski Roma Dönemine Ait Boks Figürü	18
Resim 2.2. Eski Yunan Dönemine Ait Boks Figürü	19
Resim 2.3. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar	30



KISALTMALAR DİZİNİ

Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
Ve Diğ.,	: Ve diğerleri
ss	: Sayfa aralığı
s	: Sayfa no
Max.	: Maximum
SS	: Standart Sapma
P	: Anlamlılık Değeri
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz Programı

ÖZET

Spor, insanoğlunun var oluşundan beri onunla beraber olan, belli kurallar çerçevesinde, rekabet ortamı bulunan, haz verici aktiviteler bütünlüğüdür. İmgeleme, tüm duyuları kullanarak bir deneyimi zihinde yaratmaktır. Yani dışsal uyaranlar olmadan zihinde bir imgenin yaratılması, mümkünse tüm duyuları içeren bir imge olması gerekmektedir. İmgeleme uygulamalarından faydalanan elit boksörlerin antrenmanlarında yaptıkları gölge boks bireysel bir imgeleme çalışmasıdır. Boksörün zihnine canlandırdığı rakip karşısında hayali bir antrenman yapmaktır.

Amaç: Elit boksörlerin kullandıkları imgeleme türüne bağlı olarak sporda Motivasyon düzeylerinin incelenmesi amacını oluşturmaktadır. İmgeleme ve sporda Motivasyon değişkenlerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi, ülkemizde eksik olan kaynaklara destek niteliğinde olmakla birlikte literatüre katkı sağlamak da araştırmamızın bir diğer amacını oluşturmuştur.

Gereç ve Yöntem: Araştırmamızın amacı olan elit boksörlerin kullandıkları imgeleme uygulamalarının başarı motivasyon düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi için çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye genelindeki elit boksörler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise bu elit boksörler arasından rasgele belirlenen, sporcu yaşı en az 5 yıl olan, ulusal ve uluslararası düzeyde en az 20 müsabakaya katılmış olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, bu 5 maddelik formda katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, kategorisi, spor yaşı, millilik durumu) araştırmak amacına yönelik sorulara yer verilmiştir.

Bulgular: Araştırma verilerinin analizi sonucunda elit boksörlerin başarı motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetleri ile spora özgü motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ölçeğin toplam puanlarında erkeklerin daha yüksek puana sahip oldukları, cinsiyetleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı, yaş değişkeni ile elit boksörlerin spora özgü motivasyonları ve imgeleme düzeyleri arasında farklılık meydana gelmediği

belirlenmiştir. Elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyonlarında Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutu ile ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Buna göre 7-9 yıl spor yapan elit boksörler spora özgü motivasyonlarının diğer sürelerde spor yapan gruplara göre daha yüksektir.

Sonuç: Elit boksörlerin başarı motivasyon düzeyleri yüksektir ve başarı motivasyonları ile imgeleme düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boks, Başarı Motivasyonu, İmgeleme, Elit Sporcu



ABTSRACT

Sport is the unity of enjoyable activities that have been with human beings since their existence, within the framework of certain rules, with a competitive environment. Imagination is creating an experience in the mind using all the senses. That is, an image must be created in the mind without external stimuli, and if possible, it must be an image that includes all the senses. Shadow boxing, which elite boxers do in their training, is an individual imagery exercise. It is an imaginary training against the opponent that the boxer visualizes in his mind.

Purposse: The aim of this study is to examine the motivation levels of elite boxers in sports depending on the type of imagery they use. Determining the relationship between the variables of imagination and motivation in sports, while supporting the missing resources in our country, contributing to the literature is another aim of our research.

Material and Method: Relational scanning model was used in our study to examine the success motivation levels of the visualization applications used by elite boxers, which is the aim of our research, and to determine the relationship between them. The universe of the research consists of elite boxers throughout Turkey. The sample of the research consists of the athletes who are randomly selected among these elite boxers, whose athlete age is at least 5 years, and who have participated in at least 20 national and international competitions. Demographic information form, Imagination in Sports Inventory and Sports-Specific Achievement Motivation Scale were used as data collection tools in the research. Demographic information form was prepared by the researcher, and in this 5-item form, questions were included in order to investigate the demographic information (gender, age, category, sports age, nationality status) of the participants.

Results: As a result of the analysis of the research data, it was found that the success motivation levels of the athletes were high. In addition, there was a statistically significant difference between genders and sport-specific motivation levels, that males had higher scores in the total scores of the scale, there was no statistically significant difference between their genders and their level of imagery in sports, and there was a difference between the age variable and the sport-specific motivation and imagery levels of elite boxers. It was determined that he did not come. There was a significant

difference between the duration of doing sports and the sport-specific motivations of elite boxers in the sub-dimension of Approaching Success and the total scores of the scale. According to this, the sports-specific motivation of the athletes who do sports for 7-9 years is higher than the groups of those who do sports for other periods.

Conclusion: Athletes' success motivation levels are high and moderate positive correlations were found between their success motivation and imagination levels.

Keywords: Boxing, Success Motivation, Imagination, Elite Athlete



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Spor, insanoğlunun var oluşundan beri onunla beraber olan, belli kurallar çerçevesinde, rekabet ortamı bulunan, haz verici aktiviteler bütünüdür (Zorba, 2012). Bayraktar ve Kurtoğlu'na (2009) göre rekabet gerektiren bu aktiviteler bütününde Optimum performansı yakalayabilmek amacıyla göre fiziksel olarak teknik, taktik çalışmaların yanı sıra zihinsel olarak da en üst noktaya erişilebilmek için hazırlıklar yapılması zorunludur (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Günümüzde özellikle elit sporcularda Optimum başarıyı sağlayabilmek için çok farklı ve yeni yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlerden birisi de sporda imgeleme çalışmalarıdır.

İmgeleme, tüm duyuları kullanarak bir deneyimi zihinde yaratmaktır. Yani dışsal uyaranlar olmadan zihinde bir imgenin yaratılması, mümkünse tüm duyuları içeren bir imge olması gerekmektedir (Kaya, 2010). Weinberger ve Gould'a (2015) göre ise imgeleme, aslında bir tür taklit ve benzeştirme. Gerçek hayatta yaşanmış duygusal bir deneyime benzer (görmek, hissetmek veya duymak gibi) fakat deneyimin tamamı zihinde yaşanır (Weinberger ve Gould, 2015). İmgeleme ile birlikte sporcuların hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimini olumlu yönde katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda imgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguları kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu yönde imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Olumlu yönde imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkileyecektir (Kızıldağ, 2007). Zihinsel antrenman, uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Zihinsel antrenman psikolojik bir beceridir ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Spor psikolojisinde yapılan birçok araştırma zihinsel antrenmanın performans üzerinde ve diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Motivasyon, insanı çalışmaya sevk etmek, çalışmak için bireyi harekete geçirmek ve isteklendirmek anlamına gelmektedir. Motivasyonu “kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları” şeklinde de tanımlamak mümkündür (Koçel, 2003). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan ‘Başarı Motivasyonu’ Kuramıyla açıklayabiliriz. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000). Sporda başarı Motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve doyum, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, sporda başarı güdüsü veya başarı Motivasyonu denir (Dirmen, 2014).

İngeleme uygulamalarından faydalanan elit boksörlerin antrenmanlarında yaptıkları gölge boksu bireysel bir ingeleme çalışmadır. Boksörün zihninde canlandığı rakip karşında hayali bir antrenman yapmaktır. Gölge boksunun amacı ise yapılan hataları ve kendini en iyi şekilde hayal etmektir. Gölge boks, boksörün kas, göz, beyin koordinasyonunu ve hayal gücünü en etkili ve en hızlı çalıştırmaya olanak sağladığından boksörlerin temel motorik özelliklerinin de gelişiminde etkilidir. Ayrıca gölge boksu(ingeleme) yaparken boksörün teknik ve taktik becerileri de gelişmiş olur. Gölge boksunu antrenmanlarında uygulayan boksörler müsabakalarda çok iyi ve ciddi sonuçlar elde etmekte ve bu sayede boksörün başarı motivasyonunu da olumlu yönde etkilemektedir.

Bu çalışmanın amacı; Elit boksörlerin kullandıkları ingeleme türüne bağlı olarak sporda motivasyon düzeylerinin incelenmesi amacını oluşturmaktadır. İngeleme ve sporda motivasyon değişkenlerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi, ülkemizde eksik olan kaynaklara destek niteliğinde olmakla birlikte literatüre katkı sağlamak da araştırmamızın bir diğer amacını oluşturmuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Boks Sporü

2.1.1. Boks Sporunun Tanımı

Boks, iki kişinin karşılıklı eldiven takarak belirli kurallar içerisinde, etrafı üç sıra iple çevrilmiş ring denilen bir alan içerisinde mücadele ettiğı bir yumruklaşma sporudur. Boks sporunun temeli kuvvet, cesaret, direnç ve dengeye dayanmaktadır. Bu sporda zekâ ve psikolojinin de önemli bir yere sahip olduğu görölmektedir. Ancak boksun temelinde diğer sporlarda olduğu gibi genetiğimizde bulunan üstün gelme isteğı bulunmaktadır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017). Boks sporunun temeli; iyi yumruk vuruşları ile rakibin kemer üstü bölgesine isabetli vuruşlar kaydetmektir. Bununla birlikte rakipten gelen vuruşların iyi bir şekilde savunulması ve hatta bunların boşa gitmesinin sağlanması da en az isabetli yumruk vuruşları kadar önemlidir (Yurtsever, 1999). Boks öncelikle bir yetenek işi olmakla beraber bu yeteneğın beceri, zekâ ve kuvvetle birleştirilmesi başarının öncelikli etkenidir (Zorba ve ark, 1999). Sporda performansı belirleyen en önemli etkenlerden biriside vücut ağırlığı olarak kabul edilmektedir.

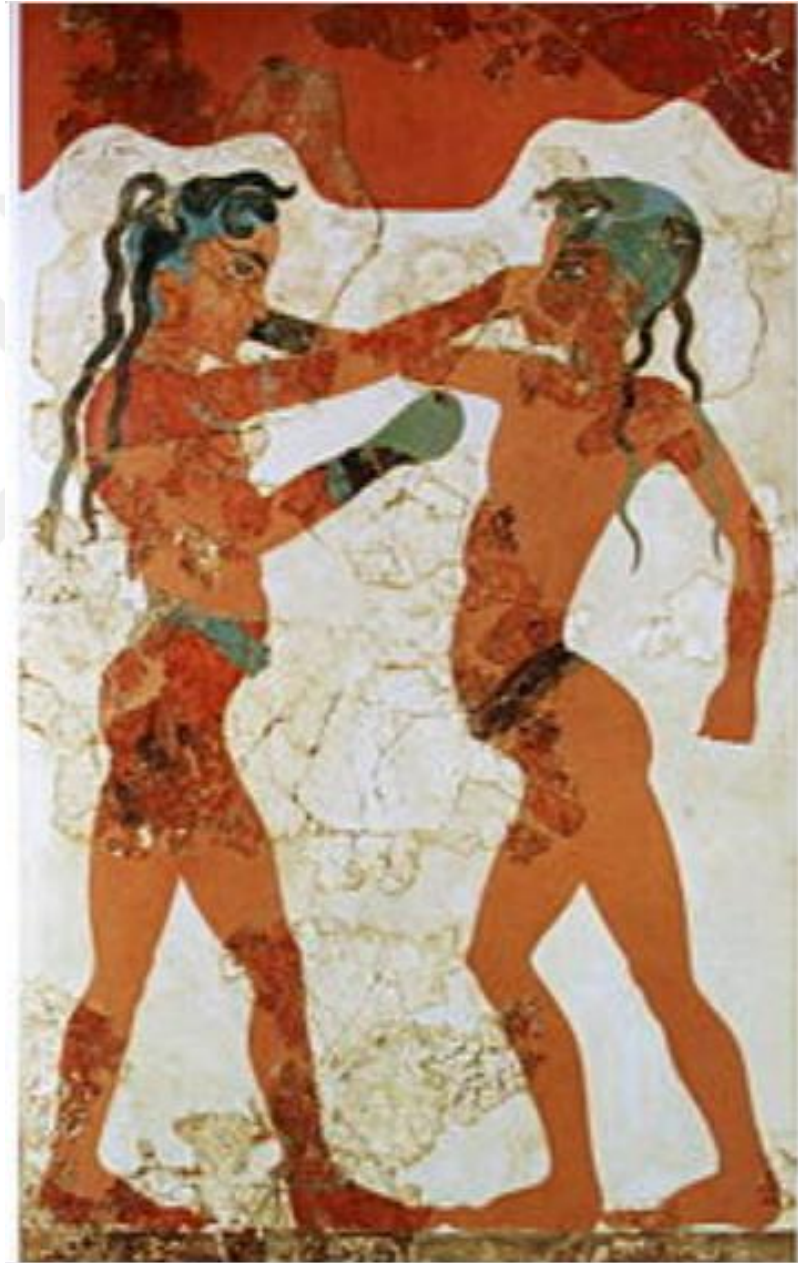
Boks sporu yapan bireyler kendi vücut ağırlıklarına göre sınıflandırılır (Savaş ve Uğraş, 2004). Ayrıca boksörlerin müsabaka anında kullandıkları eldivenler 67 kg dahil 8 ons, yani 228 gr ağırlığında, 67 kg sonrasındaki sıkletler için de 10 ons yani 284 gr ağırlığında olmalıdır. Müsabaka için, düztaban hafif bot veya kısa bot tarzında ayakkabı ve diz altına kadar inen şort, göğüs ve sırtı örtecek şekilde atlet giyilmelidir. Dişlik ve koki kullanmak zorunludur (Özdil, 2016).

Asıl hedef kazanmak olan boksta maçlar sadece yumruk gücüyle kazanılmaz. Sporcunun zekâsı ve dayanıklılığı onu rakibi karşısında üstün kılar. Sporcu rakibinin yumruklarından korunmak, yumruklarını boşa çıkarıp, boşluğunu yakalamak için adeta ringde dans eder. Öfkesini ve hırsını kontrol ederek rakibine tepki vermek için sabırla en uygun zamanı bekler. Boşluğu bulduğunda ise karşı atağa geçer. Amaç doğru zamanda doğru hareketi yapmaktır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

2.1.2. Boksun Dünyada ve Türkiye’deki Tarihçesi

2.1.2.1. Boksun Dünya Tarihi

Dünyada boksun ilk izleri milattan 4-5 bin sene önce Girit’te “*Hachit-Triado*” isimli bir vazonun üzerinde bulunmuştur (Görsel 1. 1). Bu vazoda boksun ana figürlerini, mücadele şeklini, karşılıklı vuruşları hatta nakavtı bile görmek mümkün olmuştur. Yalnız müsabakaların eldivensiz olması da dikkat çekmektedir.



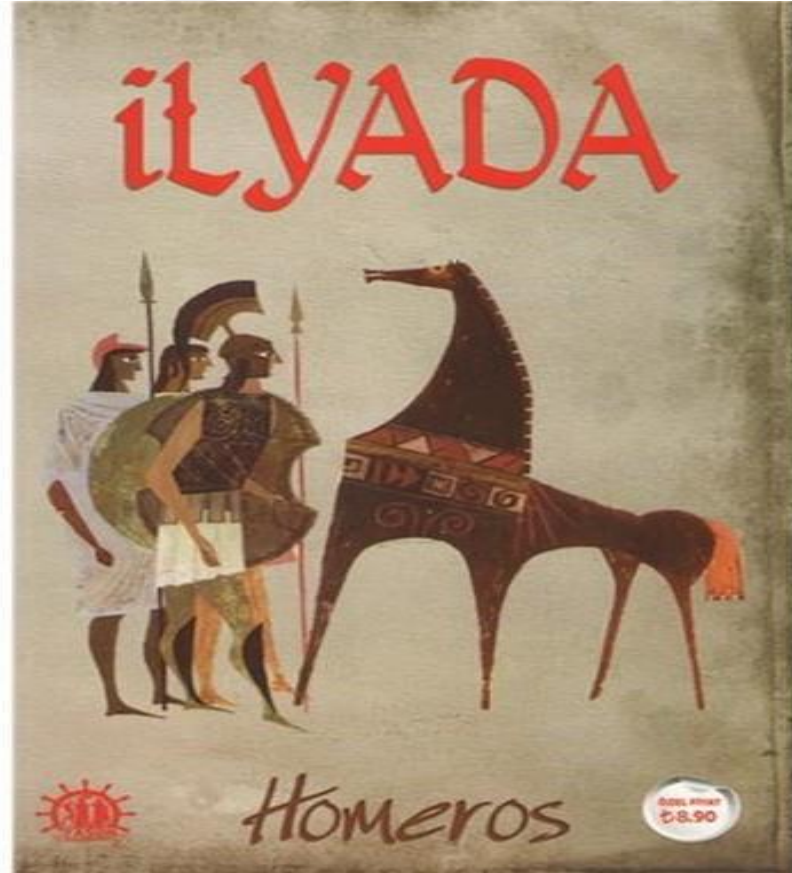
Resim 2.1. Eski Roma Dönemine Ait Boks Figürü (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

M.Ö 3000, Sümerlere ve Mısırlılara ait M.Ö 2000’li yıllara ait kabartmalarda yumruklarını kullanarak dövüşen insanların fotoğrafları görülmektedir. O dönemdeki dövüşler geniş araziler üzerine kurulu, halka açık arena ismi verilen yerlerde yapılmakta, kazananlar ise değerli eşyalarla ödüllendirilmektedir.

İnsanların ellerini ve kollarını savunma, saldırı amacıyla kullanması boks sporunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Aykırı ve koşulsuz yapılan boks turnuvalarında o dönemlerde yere düşmüş boksörün rakibe vurmamak, güreş oyunlarını uygulamak, göze parmak sokması, boğaz sıkması ve belden aşağı vurmaları serbest kabul edilmiştir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

a. Eski Yunan’da Boks

M.Ö 675 yılında bulunan Homeros’un İlyadası bir boks müsabakasına ait detaylı bilgileri içeren ilk belge olma özelliğini taşımaktadır (görsel:2). İlyada’ ya göre Miken savaşçıların boks sporunun da içinde bulunduğu yarışmalarda elde ettikleri zaferler büyük seremoni ile ödüllendirilmiştir.



Resim 2.2. Eski Yunan Dönemine Ait Boks Figürü (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

M.Ö önce 900'lü yılları arasında yaşadığı tahmin edilen efsane eski Yunan Kahramanı Theseus ilk kurallı boks müsabakalarını icat etmiş olup, buna göre iki kişi yüz yüze oturarak yumruklarıyla birbirlerine vurmaktaydılar. Müsabaka boksörlerden biri diğerini öldürene dek devam ediyordu. Diğer bir efsane Spartansta boks müsabakalarına yeni bir şekil vererek katkıda bulunmuştur. Boks sporu ilk defa olimpik spor dalı olarak M.Ö 688 yılında kabul edilmiştir. Bu olimpiyatlarda boks Pygme or Pygmachia olarak adlandırılmıştır. Yarışmacılar boks torbalarıyla antrenman yapmışlardır, eski Yunanlar boks torbasını korykos olarak adlandırıyor, dövüşlerde kendilerini korumak için bellerine, bileklerine ve bazen de göğüslerine deriden yapılmış kemerler kullanıyorlar, fakat parmakları korumasızdı (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

b. Eski Roma'da Boks

Eski Romalılarda Etrüskler' den kalmış iki değişik boks türü vardı. Boksörler genelde suçlular ve kölelerden olup, maçlarını kazandıkları takdirde özgürlüklerine kavuşabiliyorlardı. Bununla beraber az da olsa hür kadın ve erkekler, hatta aristokratlar da dövüşmüşlerdir. Müsabakalar genelde ölüm veya yaralanmalarla sonuçlanıyordu (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

Gladatör dövüşlerinde boksun önemli bir yeri olduğu bilinmekte ve bu devir milattan on asır önce başlamış, bir asır sonrasına kadar devam etmiştir. Kullandıkları eldivenlerin üzerinde üç tane çivi bulunup boksörler yoruluncaya kadar dövüşmekteydiler (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017). Doğu Romanın büyük şehirlerinin dışında kalan kesimlerinde fazla etkili olmayarak boks sporu bu bölgelerde yapılmaya devam edildi. Bu dönemde Batı Avrupa artık Roma imparatorluğundan ayrılmıştı ve ortaçağ dönemine kadar Batı Avrupa da boks sporu popülerliğini sürdürerek devam etti (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

c. Modern Boks

Klasik boks aktivitelerine dair belgeler Roma İmparatorluğunun yıkılmasından sonra ortadan kaybolmuştur. Yumruk dövüşlerine olan ilginin azalmasından sonra silahlı donanım ile dövüş yeniden rekabet görür hale gelmiştir. 18. yy' in ilk anlarında İngiltere' de çıplak yumruklu boks müsabakası ya da ödül savaşı şekliyle yeniden popüler olmaya başladı. Tarihi belgelerden günümüze ulaştığı kadarı ile ilk çıplak elli ya da ödüllü boks müsabakası Londra Protestan Mercury'de 1681 yılında yapılmıştır.

İlk İngiliz bare-knuckle (eldivensiz boks) şampiyonu 1719 yılında James Figg olmuştur. Bu müsabaka tarihi ile ayrıca 'boks' terimi ilk defa kullanılmaya başlanmıştır. Boks sporunun bu bilinen ilk şekli günümüzden oldukça farklıdır. Nedeni ise ilk dövüşlerde yazılı kurallar bulunmamasıdır (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020). Ağır sıklet şampiyonu Jack Broughton tarafından boks müsabakalarında bazen ölümlü dövüşlerin olmasından dolayı ve bunların önlenmesi nedeniyle 1743 yılında 'Broughton' adlı kurallar ilk boks kuralları olarak oluşturuldu. Bu kurallara göre boksör yere düştükten sonra 30 saniye içinde müsabakaya devam edemez durumda ise o müsabaka sona eriyordu. Yere düşen boksörün yumruklanması ve belden aşağı sarılması' da Broughton kuralları ile yasaklanıyordu. Broughton bunların yanı sıra gösteri maçlarında ve antrenmanlarda kullanılan ve yine boks sporunda bir ilk olan fulardan oluşan bir çeşit eldiveni icat etmiştir. Boks müsabakalarını kontrol altına almak nedeniyle 'London Prize ring' adıyla 1814 yılında boks kulübü kurulmuş, olup tarihe geçen ilk boks kulübü kuralları Amerika Birleşik Devletleri tarafından da kabul edilmiştir. Londra Prize Ring kuralları 1838 yılında yazılmasının ardından bu kurallar 1853 yılında yeniden düzenlendi. Bu kurallar ilk defa İngiltere Şampiyonasında James Deaf'in, Williams Bendigo ile yaptığı maçta uygulandı. 19. yy' da boks İngiltere'de kanunen yasaklanmasının nedeni ödüllü ya da dövüş yasallığı kuşkular içeriyordu (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

1867 yılında ilk defa John Chambers tarafından Londra'nın Lillie Bridge bölgesinde yapılan boks şampiyonası için toplam 12 maddeden oluşan Marquess of Queensberry kurallarını taslak haline getirilmiş olup yayınlandı ve bu şekilde anıldı. Bu kurallara göre 24-foot metrekare alanda adil duruşlu bir boks maçı için belirlenmişti. Rauntlar 3 dakika ile sınırlandırılmış ve her raunt arasında 1 dakikalık dinlenme molası konulmuştu. Eğer boksörler yere düşer ise tekrar maça başlaması için 10 saniye sayılıyor ve güreş hareketleri yasaklanıyordu.

Belirlenen kurallara uygun eldivenlerin yapılması dövüşlerin seyrini değiştirmeye başladı. Bileklerden bağcıklarla bağlanan eldivenler müsabakalarda kullanılmaya başlanmış ve bu eldiven sayesinde rakipten gelen yumrukları engelleyebiliyordu. Bu eldivenler sayesinde maçların süreleri uzayıp hücum ve savunma daha iyi bir şekilde uygulanmaya başlanmıştı. Queensberry Rules altında ilk dünya ağır sıklet boks şampiyonu 1892 yılında New Orleans, Pelican Athletic Club'da

John L. Sullivan' ı yenen 'gentilmen Jim' lakaplı Corbett olmuştur. 20. yy başlarında boksörler yasallıklarını kazanmak için bir hayli zorlanmışlar, Tex Rickard gibi nüfusu olan sponsorlar tarafından desteklenmişler, L. Sullivan'dan Jack Dempsey'a kadar efsane şampiyonlarla bu spor dalının popülerliğini bir hayli arttırmışlardı. Bu dönemden kısa bir süre sonra boksun kurallarının düzenlenmesi ve evrensel olarak tanınmış şampiyon boksörlerin resmileştirilmesi için boks komisyonları ve diğer boks organları kurulmuştu. 20. yy ortalarından itibaren baş döndürücü bir hızla gelişen teknoloji boksun dünya genelinde takip edilmesine ve yaygınlaşmasına sebep oldu. Milyonlarca insan radyo ve televizyon başından maçları takip etme imkânına kavuştu. 1975 yılında 20. yüzyılın en büyük boksörü olarak kabul edilen Muhammed Ali ve Joe Frazier arasındaki müsabaka gece yarısı olmasına rağmen milyonlarca insan tarafından izlenilerek rekor kırmıştı. 1990'lı yıllardan itibaren internetinde devreye girmesiyle boks sporu hakkında bilgiye ulaşmak daha da kolaylaştı. Günümüzde boks sporu amatör ve profesyonel olarak iki ayrı formda küresel popülerliği devam ettirmektedir (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020). Boks insanoğluyula birlikte var olan bir spor olup ring, eldiven, kurallar, raunt süresi aşamalı olarak yapılanmış geliştirilmiş ve profesyonelleştirilmiştir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

2.1.2.2. Boksun Türkiye'deki Tarihi

Türkiye'ye modern boksun girişi, o zamanki ismi ile Mektebi Sultanînin (Bugünkü Galatasaray Lisesi) Fransız Edebiyat Öğretmeni Mösyö Goury ile başlar. 1904 Mösyö Goury, edebiyat öğretmeni olmasına karşın fevkalade sportmen ve özellikle tek kişilik spor dallarında çok yeteneklidir. Aynı lisede öğretmenlik yapan Selim Sırrı Tarcan ile yakın dost ve Büyükada'dan komşudurlar. Goury, her geçen gün Avrupa'da ilgi görmeye başlayan boksu çok iyi bilmektedir. Hocalık yaptığı Galatasaray Lisesindeki jimnastik öğretmenliğinin yanı sıra modern jimnastiğin ülkemizdeki kurucusu sayılan Tarcan, boks da ilk yapan kişi olarak bilinmektedir (Pala, 2011).

Türkiye'de boksun gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri 1911 yılında İstanbul'a gelen müttefik kuvvetlere ait boksörlerin yaptıkları gösteri müsabakaları olmuştur. O tarihlerde özellikle Amerikan ve Fransız donanma personeli kendi aralarında taksim meydanı çevresinde müsabakalar yaptığı bilinmektedir. Türkiye' de ilk resmi müsabaka 1920 yılında yabancılar arasında yapılmıştır. İstanbul'da

Galatasaray ve Fenerbahçe kulüplerinde boks faaliyetleri başlamıştır. Bu maçlar çok büyük ilgi görmekte ve kalabalık bir seyirci kitlesi tarafından takip edilmiştir. Zamanla yer yer sokak ringleri kurulmaya başlanmış Ermeni, Rum vatandaşlarımız ile yerli boksörlerimiz arasında boks maçları yapılmıştır. Yabancı askerlerin yaptıkları karşılaşmalar boksun tanınması ve hızla yayılmasını sağlamıştır. İlk boks kulübü, Musevi Aksiyani Efendi tarafından, Fransa Boks Federasyonu'nun denetimi altında 1920'lerde kurulmuştur (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

Türk boksunun ilkleri İngiliz Kemal adıyla bilinen Esat Tomruk, Fenerbahçe futbolcularından Yavuz İsmet Uluğ, Mısırlı Mazhar Bey, Galatasaray futbolcularından Sabri Mahir, Mazlum Kemal, Ziya Bayer, Ali Sami, Hilmi Hoca, Kemal Hoca gibi isimler olmuştur. Daha sonra Kurtuluş, Fenerbahçe ve Galatasaray spor kulüplerinde boks şubeleri açılarak yeni katılımlar sağlamıştır (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

TBF 1924 yılında kurulmuş, 1927 yılında AIBA üyeliğine kabul edilmiştir. Boks Federasyonu'nun başına da Eşref Şefik getirilmiştir. Sadece amatör boksa izin veren federasyon, ferdi ve kulüpler arası Türkiye Şampiyonaları ile Uluslararası Boğaziçi Boks turnuvasını düzenlemiştir. Boksta ilk Milli Türk Takımı 1928 yılında kurulmuş ve aynı yılda ilk uluslararası başarımız SSCB'de kazanılmıştır. Türk boksunda yeni bir dönem başlatan ve yaptığı 359 maçın 358'ini kazanan Melih Açıba, 1938 yılında Amerika'da yapılan "Altın Eldiven" Şampiyonası'nda birinci olmuştur. Ayrıca 1946'da ilk kez düzenlenen Avrupa Boks Şampiyonası'nda Vural İnan "En Teknik Boksör" seçilmiş, Halit Ergönül de Avrupa karmasına çağırılmıştır. Kısa bir süre için Güreş Federasyonu'na bağlanan boks, 1942'de yeni bağımsız bir federasyona kavuşmuştur. Ülkemiz, uluslararası şampiyonalarda 1946'dan bu yana boksörlerimizce temsil edilmektedir (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 27 Mart 2020).

Ülkemizde ilk izleri Osmanlı döneminde görülen boks zamanla kulüpleşip, profesyonelleşerek gelişmiş ve uluslararası arenada kendinden söz ettirir hale gelmiştir. Türk boksörleri birçok turnuvada dereceler elde etmiştir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de boks insanların ilgisini çeken ve merakla takip ettiği bir spor olma özelliğini halen korumaktadır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

2.1.3. Boksta Kategoriler, Yaş Dağılımı Ve Sıkletler

Boks müsabakalarında rakiplerin birbirlerine karşı yumruk vuruşlarındaki gücün eşitsizliğinin ortadan kaldırılması için sıklet ve yaş kategorilerine ayrılmıştır (Çakmakçı, 2002).

1- Erkekler

- a) Alt Minikler: (11-12) yaş grubu
- b) Üst Minikler: (13-14) yaş grubu
- c) Yıldızlar: (15-16) yaş grubu
- d) Gençler: (17-18) yaş grubu
- e) Büyükler: (19-40) yaş grubu

2- Kadınlar

- a) Yıldızlar: (15-16) yaş grubu
- b) Gençler: (17-18) yaş grubu
- c) Büyükler: (19-40) yaş grubu

Olimpiyat müsabakalarında kadınlar

48-51 kg, 57-60, 69,75kg olmak üzere müsabakalar 3 kategoride düzenlenmektedir.

ERKEKLER

Minikler Ferdi Türkiye Şampiyonası, alt minikler(11-12) ve üst minikler(13-14) olmak üzere iki grup şeklinde yapılmaktadır.

a) Alt minikler

Alt minikler müsabakaları, 11-12 Yaş grubundaki sporcular arasında aşağıda bulunan esaslara göre yapılmaktadır.

1- Müsabaka kiloları: 31- 32,5-34-35,5-37-38,5-40-41,5-43-44,5-46-48-50-52-54-56- 59-62 ve 65 kg olmak üzere toplam 19 sıklet üzerinden yapılır. Ayrıca 29,5 kg'dan hafif, 65 kg'dan ağır kilolar müsabakalara katılamazlar.

2- Müsabaka süresi, her raunt bir dakikadan üç raunt (1x3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinlenme süresi bir dakika olacak şekilde hesaplanır.

3- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 10 ons (284 gr) dur.

4- Müsabakalarda, kask ve dişlik takmak zorunludur.

b) Üst Minikler

Üst minikler müsabakaları, 13-14 Yaş grubundaki sporcular arasında aşağıda bulunan esaslara göre yapılmaktadır.

1- Müsabaka kiloları: 32,5-34-35,5-37-38,5-40-41,5-43-44,5-46-48-50-52-54-56-59- 62-65-68 ve 72 kg olmak üzere toplam 20 sıklet üzerinden yapılır.

2- Müsabaka süresi, her raunt bir buçuk dakikadan üç raunt (1,5X3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinlenme süresi bir dakika şeklinde hesaplanır.

3- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 10 ons (284 gr) dur.

4- Müsabakalarda, kask ve dişlik takmak zorunludur.

c) Yıldızlar

1- Yıldızlar müsabakaları, 15-16 yaş grubundaki sporcular arasında aşağıda bulunan esaslara göre yapılmaktadır.

2- Müsabaka kiloları 45-48-51-54-57-60-63-66-69-73-77-81 ve +81 kg olmak üzere toplam 13 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

3- Müsabaka süresi, her raunt iki dakikadan 3 raunt (2X3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinlenme süresi bir dakika şeklinde hesaplanır.

3- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 10 ons (284 gr) dur.

4- Minikler kategorisinde bulunan boksörler kesinlikle yıldızlar kategorisindeki müsabakalarda yer alamazlar.

5- Kask ve dişlik takmak zorunludur.

d) Gençler

1- Gençler müsabakaları, 17-18 yaş grubundaki sporcular arasında aşağıdaki esaslara göre yapılmaktadır.

2- Müsabakalar, 46-52-56-60-64-69-75-81-91 ve +91 kg' a kadar 10 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

3- Müsabaka süresi her raunt üçer dakikadan 3 raunt (3X3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinlenme süresi bir dakika şeklinde hesaplanır.

4- Yıldızlar kategorisinde bulunan boksörler kesinlikle gençler kategorisindeki müsabakalarda yer alamazlar.

5- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 49 kg dan 64 kg a kadar 10ons, 69kg dan +91 kg kadar 12 ons dur.

6- Müsabakalarda, kask ve dişlik takmak zorunludur.

e) Büyükler

1- Büyükler Müsabakaları, 19-40 yaş grubundaki sporcular arasında aşağıdaki esaslara göre yapılır.

2- Müsabakalar 49-52-56-60-64-69-75-81-91 ve +91 kg' a kadar 10 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

3- Müsabaka süresi her raunt üçer dakikadan üç raunt (3X3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinlenme süresi bir dakika şeklde hesaplanır.

4- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 49 kg dan 64 kg a kadar 10ons, 69kg dan +91 kg kadar 12 ons dur.

5- Müsabakalarda, kask giyilmez, dişlik takmak zorunludur.

KADINLAR

a) Yıldızlar

Yıldız kadınlar müsabakaları 15-16 yaş grubundaki sporcular arasındaki esaslara göre yapılır;

1- Müsabakalar, (44 kg üstü)44-48-50-52-54-57-60-63-66-70-75-80 ve +81 kg olmak üzere 13 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

2- Müsabaka süresi her raunt ikişer dakikadan üç raunt (2X3) üzerinden yapılır ve raunt arası dinleme süresi bir dakika olarak hesaplanır.

3- Müsabaka eldivenlerinin ağırlığı 10 ons (284 gr) dur.

4- Müsabakalarda, kask ve dişlik takmaları zorunludur.

b) Gençler

Genç kadınlar müsabakaları 17-18 yaş grubundaki sporcular arasında aşağıdaki esaslara göre yapılır;

1- Müsabakalar, (45kg üstü) 48-51-54-57-60-64-69-75-81 ve + 81 kg olmak üzere 10 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

2- Müsabaka süresi üçer dakikadan üç raunt (3X3) üzerinden yapılır ve raunt arası bir dakika dinlenme süresi olarak hesaplanır

3- Müsabakalarda, kask ve dişlik takmaları zorunludur.

4- Müsabaka eldivenleri 10 ons (284 gr) dur

5- Yıldızlar kategorisinde bulunan boksörler kesinlikle gençler kategorisindeki müsabakalarda yer alamazlar.

c) Büyükler

Büyük kadınlar müsabakaları, 19-40 yaş grubundaki sporcular arasında aşağıdaki esaslara göre yapılır.

1- Müsabakalar, (45kg üstü) 48-51-54-57-60-64-69-75-81 ve + 81 kg olmak üzere 10 sıklet üzerinden yapılmaktadır.

2- Müsabaka süresi üçer dakikadan üç raunt (3X3) üzerinden yapılır ve raunt arası bir dakika dinlenme süresi olarak hesaplanır

3- Müsabakada, kask ve dişlik takmaları zorunludur.

4- Müsabaka eldivenleri 10 ons (284 gr) dur.

5- Yıldızlar kategorisinde bulunan boksörler kesinlikle gençler kategorisindeki müsabakalarda yer alamazlar.

Türkiye Boks Federasyonu Amatör Boks Müsabaka Yönetmeliğine göre; Sporcuların yaşları hesaplanırken ay ve gün hesabı yapılmaz, doğum yılı dikkate alınır. Kategorilerde yer alan sporcuların yaşları ve kiloları ve kuralları federasyon tarafından belirlenir (Çakmakçı, 2002).

2.1.4. Boksta Temel Vuruş Teknikleri

Boksta esas itibariyle üç vuruş şekli bulunmaktadır.

Direkt vuruşlar; Düz istikametten yapılan vuruştur. Genel olarak daha fazla rakibin kafa bölgesine kullanılan ve azda olsa rakibin vücuduna yapılan vuruşlardır. Özellikle sıkletindeki diğer boksörlere göre daha uzun boya sahip ve kolları uzun olan bir boksörün, düz vuruş ile rakipleri arasındaki distans (mesafe) ayarının iyi yapıldığı vuruşlardır (Barke, 1999).

Kroşe; boks müsabakaların da nakavtların gerçekleşmesini sağlayan en etkili vuruş türüdür. Bacak, kalça ve omuzdan kuvvet alınarak ağırlık merkezinin tam ters merkeze kaydırılmasıyla kolun dirsekten 45 derece açı ile yapılan vuruş şeklidir. Genellikle yakın mesafeden yapılan bir vuruştur. Direkt vuruş türüne göre rakip boksörden daha çok yumruk yeme riski taşımaktadır (Barke, 1999).

Aparkat; Kroşe vuruş şeklinde de olduğu gibi kolun 45 derecelik açı ile yukarı doğru yapılan vuruştur. Bu vuruş pozisyonu ve vuruşun yapıldığı bölgeye göre açı değişikliği gösterebilir. Bu vuruş tipi sıklıkla yakın dövüşte kullanılır ve vücuda yapılan vuruşlarda en yaygın kullanılan yumruk tipidir. Aparkat vuruşları, vücudun özellikle çene alt kısmına, mide, karaciğer ve kalbin alt kısımlarına vuruş yapıldığında etkilidir. Ayrıca çenenin alt kısmına isabet ettirilebilecek tek yumruk tipidir ve rakip boksöre isabet ettirilebilirse beraberinde nakavtı getirebilecek en etkili vuruş tipidir. Hücumdan ziyade savunma esnasında kullanılan bir vuruş türüdür (Barke, 1999).

2.2. İmgeleme

İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneği gerçeği taklit etme yani deneyimleri sanki gerçekten oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak, düşünmek olarak da açıklanabilir (Karademir ve ark, 2018). Bilişsel süreçleri inceleyen ve psikologların dikkatini çeken önemli konulardan birisi imgelemedir. İmgeleme, duyu organlarının dıştan algıladığı bir nesnenin bilince yansması sonucu oluşur (Kaya, 2014). Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgeleme kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanılır. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabilir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

İmgeleme, bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir (Kolayış ve ark, 2015). İmgeleme ile birlikte hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin gelişimi sağlanır. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemelerde sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). İmgeleme uygulaması, çeşitli yöntem veya teknik destekle verilebilen müdahalelerden biridir. Örneğin, yazılı metinler, video ve ses kayıtları sporcuların performanslarını arttırmak için kullanılan imgeleme uygulamalarından bazılarıdır (Bakioğlu ve Kandemir, 2020). İmgelemenin sporcu performansının olumlu yönde etkilediğini gösteren bilimsel kanıtlar çoğaldıkça, Antrenörler sporcularının performanslarına katkıda bulunmak için imgelemeyi daha çok kullanmaya başlamışlardır (Weinberg ve Gould, 2015).

2.2.1. İmgeleme Çeşitleri

Sporcuların genellikle imgelemeyi içsel ve dışsal benzerlik olarak iki şekilde kullanmaktadırlar. Bu benzerlikler sporcunun durumuna bağlı olarak kullanılır. İçsel ve dışsal imgelemenin her ikisi de sporcunun durumuna fayda sağlamaktadır (Kızıldağ, 2007).

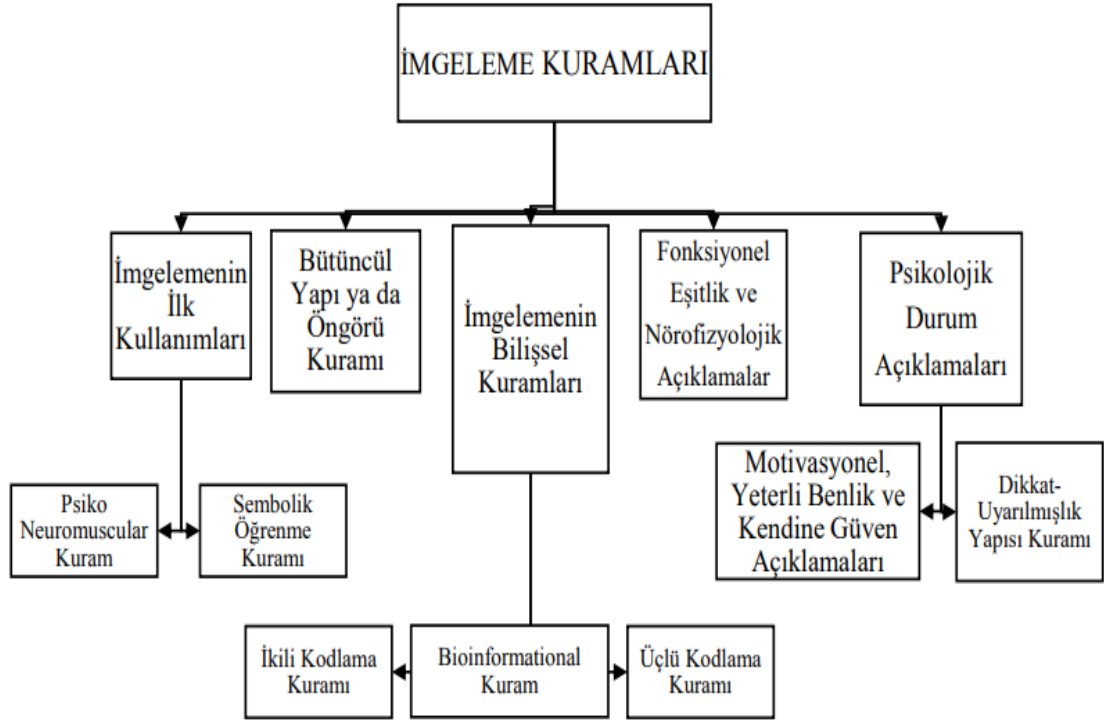
2.2.1.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez (Kızıldağ, 2007). İmgeleme uygulamaları birinci kişi tarafından gerçekleştiği için imgeler, hareket hissinden gelmektedir (Weinberger ve Gould, 2015). İçsel imgelemede sporcu kendini o anda fiziksel olarak o hareketi yapıyormuş gibi imgeler ve böylece öğrenilen beceriye daha etkili bir transfer gerçekleşmektedir (Yamak, 2019).

Örneğin; Tek başına gölge boks yapan bir boksörün rakibinin yumruk hamlesini görür ve ona göre savunma amaçlı yapması gereken teknikleri defalarca imgeleyerek maçta veya takım arkadaşıyla yapacağı antrenmanda savunma tekniğinin düzeyini arttırabilir.

2.2.1.2. Dışsal imgeleme

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir (Kızıldağ, 2007). Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hâkimiyet becerilerini kazanır (Kale, 2013). Dışsal imgeleme ayrıca içsel imgelemede olduğu gibi çok küçük fizyolojik tepkiler üretir ancak bu tepkiler kas kuvvetini geliştirecek kadar etkili değildir (Yamak, 2019).



Resim 2.3. İmgeleme ve Performans İlişkisini Açıklayan Kuramlar (Kızıldağ, 2007)

2.2.2. İmgeleme Kuramları

2.2.2.1. Psiko-Nöro-Musküler Kuramı

Psiko-nöro-musküler kuram, açık olarak imgelenebilir görüntülerin, olayların ve davranışların, gerçeğine benzer olarak nöromusküler yanıtlar meydana getireceğini ileri

sürmektedir. Beynimizde imgelemesi kurulan görüntüler, kaslarımızı etkiler ve kaslarımızı imgelendiği biçimde yönlendirir. Kaslarımızı imgelenen beceriye uygun bir şekilde uyarılar göndermektedir. Beynimiz tarafından gönderilen uyarılar, çok küçük, minimal düzeyde olduklarından, dıştan görülebilen ve belirgin olan bir kas hareketini meydana getiremezler. Ancak, bu uyarılar kaslarımızı fiziksel beceriler yönünde etkileyebilir, programlayabilir ve performans yardımcı olabilir (Konter, 1999 akt. Güvendi, 2015).

Davranım için kasların programlanması olarak da bilinen bu kuram Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Onun ilkelerine göre imgeleme motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır. Bu kurama göre fiziksel çalışma sırasında belli bir neuromuscular yoldaki neurotransmitter maddeler uyarıldığında, bu yol boyunca bu kimyasal maddeler salınmakta ve bir transmisyon (geçiş) gerçekleşmektedir. Dolayısıyla herhangi bir imgesel çalışmada bulunulması, aynen fiziksel çalışmada olduğu gibi neuromuscular aktiviteyi harekete geçirmektedir (Tiryaki, 2000).

Bu kurama temel destek Edmund Jacobson' den gelmektedir. Jacobson, kolun büküldüğünü imgelemenin, kol bükücülerde küçük ölçülebilir kasılmaları meydana getirdiğini ileri sürmüştür (Jacobson, 1931).

2.2.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Psikoneuromuscular araştırmalarda yer alan bütün kişilerin, imgelemeyle neuromuscular aktiviteye sahip olmaları psikoneuromuscular kuramın bazı eleştiriler almasına yol açmıştır. Bu nedenle psikoneuromuscular kurama alternatif olarak, sembolik öğrenme kuramı veya başka bir ifade ile hareket örüntülerini kavrama kuramı ortaya atılmıştır.

Sackett (1934) hareketleri kavramada imgelemenin sporculara yardımcı olabileceğini tartışmıştır. Sackett' in sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin hareket örüntülerini kavrama ve kazanmada kişilere yardımcı olmak için kodlama sistemi olarak işlev görebileceğini önermiştir. Kişilerin becerileri öğrenmelerindeki yol, başarılı bir uygulama için neyin yapılması gerektiğine aşına olunmasından geçmektedir

Sembolik öğrenme kuramı, imgelemenin nasıl işlev gördüğü ile ilgili bilişsel açıklamalar öne sürer. Bu kurama göre, doğada daha bilişsel olan beceriler salt motor becerilere (kuvvet görevleri) göre daha kolay kodlanabilir (Kızıldağ, 2007).

2.2.2.3. Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı

Grouions (1992) ve Hale (1994) imgelemenin nasıl işleyeceği ile ilgili olarak Bir biri ile ilişkili iki yaklaşımın olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşımlar Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramıdır. İmgelemenin performansı nasıl geliştireceğini açıklayan bu kuramlar Gestalt psikolojisine dayanır (Morris ve ark, 2006). Bütüncül yapı ya da öngörü kuramına göre; iyi bir motor öğrenmenin sağlanması için, öğrenen kişi verilen görevi Gestalt psikolojisindeki gibi bütün halde ele alması gerekmektedir. Gestalt Psikolojisinde bahsi geçen bütünlükte bireyler, çevresinde bulunan nesnelere, olaylara ve şekillere “bütün” halde tepkiler sergilerler, ayrıntılara takılmazlar. Bu da demek oluyor ki kişi toptan algılama özelliği sahibidir. Bir diğer ifadeyle Gestalt kuramcıları bireylerin, bir bütünü parçalara ayırmak yerine, anlamlı bir biçimde örgütlenmiş halde algıladıklarını ifade etmektedir. Sonraki süreçte bütünün ve parçaların aralarındaki ilişkiyi keşfederler (Hale, 1994). Lawther (1968) Bütüncül Yapı Kuramının Optimal motor öğrenmenin gerçekleşmesinde gerekli olduğunu savunur. Öğrenen kişi beceri performansını geliştirmek amacı ile görevin bütünü düşünmelidir. İmgesel hazırlık ya da zihinsel hazırlık öğrenen kişinin dikkatini bir hareketin detaylarından çok doğrudan genel izlenimine ya da bütüncül yapısına yönlendirmesine yardımcı olur (Morris ve ark. 2006).

2.2.3. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

İmgelemenin bilişsel kuramları “Bioinformational Kuramı”, “İkili Kodlama Kuramı” ve “Üçlü Kodlama Kuramı” olarak üç başlıkta incelenmektedir.

2.2.3.1. Bioinformational Kuramı

Lang (1979) bioinformational kuramı, fobiler ve kaygı bozuklukları ile ilgili araştırmaları anlamak için geliştirmiştir. Bu kuram imgelerin önerme görünümüne dayanır. Uyarılar ile tepki önermeleri arasındaki farkı ayırt eder. Uyarı önermeleri, bir uyarının belirli özelliklerini tanımlar, örneğin “ergonomik saplı tenis raketi” gibi. Tepki önermeleri ise belirli tepki desenlerini tanımlar, örneğin “göğüs kasının kasılması ve vücudun kendi etrafında dönmesi” gibi. Lang’ın teorisi, öğrenmenin, bu iki önerme birbiriyle bağlandığında meydana geldiğini ve imgelemenin performansla yardımcı olma yolunun, bu bağlantıları güçlendirmekten geçtiğini iddia etmektedir (Morris ve ark, 2005).

Çoğunlukla kabul edilmemesine rağmen Lang (1979), imgelemeye anlam kavramını getirmiş ve teorinin uygunluğunu arttırmıştır. Teoriyi destekleyen araştırmalar tepki önermeleri içeren imgeleme talimatlarının, sadece uyarıcı önermeleri içeren talimatlardan çok daha büyük fizyolojik tepkiler ortaya çıkardığını ortaya koymuştur. Fakat Hall (1998)'a göre daha önceki teoriler üzerinde gelişme olmasına rağmen, bioinformasyonel teori, imgeleme çeşitlerine ilişkin açıklamalardan yoksundur (Backer ve ark, 1996).

2.2.3.2. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen'in (1984) üçlü kodlama kuramı, bioinformasyonel teoriyi daha da genişleterek, imgeleme için gerekli olan üç etkenden bahsetmiştir: İmgenin kendisi, imgeye verilen bedensel tepki ve imgenin anlamı. Oluşturulan görüntü bireyin gerçekliğe bakış açısının bir temsilidir ve dahil edilen duyuşsal mekanizmalar, bireyin görüntüyü gerçekte olduğu gibi deneyimlemesini ve yanıt vermesini sağlar. Ahsen (1984) tüm bireylerin kendilerine özgü deneyimleri olduğu için, imgelerini her zaman diğerlerinden farklı yorumlayacaklarına inanmıştır. Diğer bir deyişle iki kişinin aynı koşullar sağlandığında bile aynı imgeleme deneyimine sahip olamayacağını söyler. Bu inanç psikolojinin diğer alanlarında da belirgindir. Örneğin Bandura sosyal bilişsel kuramını geliştirirken, imgelere bağlı olarak meydana gelen her türlü değişikliğin, bireyin imgeleri yorumlamasını etkileyen benzersiz kişisel, davranışsal ve çevresel faktörlerin birleşimine bağlı olduğunu ileri sürmüştür (Schinke ve ark, 2016).

2.2.3.3. İkili Kodlama Kuramı

1960'lı yılların sonlarında davranışçılığın etkilerinden sıyrılmaya çalışan psikoloji araştırmaları, bilişsel süreçlerin araştırılması üzerinde yoğunlaşmıştır. Paivio'nun 1960'lı yıllarda başlattığı çalışmalar, otuz yıllık bir çalışma süreci sonunda, sözel ve sözel olmayan bilişsel süreçlere eşit ağırlık veren İkili Kodlama Kuramı geliştirilmesiyle sonuçlanmıştır (Aladağ ve Sezgin, 2003).

1975 te Paivio tarafından oluşturulan bu kuram sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin yapısal ve işlevsel özelliklerine dayanarak nasıl işlendiğini, kodlandığını ve hatırlandığını tanımlamaktadır. Sözel bilgi görsel bilgi ile birlikte verildiğinde öğrenme daha etkili ve verimli duruma gelmektedir (Kızıldağ, 2007).

Kuram, görsel bilişsel süreçlere ilişkin sorulara verdiği tutarlı yanıtlarla, önerilen diğer bellek sistemlerinden ayrılmaktadır. İkili kodlama kuramı, bellek destekleyiciler, problem çözme, kavram öğrenme ve dil öğrenimi gibi birçok bilişsel olguya uygulanmıştır. Özellikle 1980’li yıllardan sonra çoklu ortam araştırmalarının artması, kurama verilen önemi de paralel olarak artırmıştır (Aladağ ve Sezgin, 2003).

2.2.4. Psikolojik Durum Açıklamaları

Araştırmacılar sporcuların psikolojik durumlarını imgelemenin nasıl etkilediğine dair aşağıdaki kuramlarda açıklamalarda bulunmuşlardır.

2.2.4.1. Dikkat-Uyarılmışlık Yapısı Kuramı

Dikkat-Uyarılmışlık Yapısı Kuramı; Psikoneuromuscular Kuramın fizyolojik görünümü ile Sembolik Öğrenme Kuramının bilişsel görünümünün birleşimidir.

Bu kurama göre imgeleme, Optimal uyarılma düzeyinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili denemeler (hipotezler), imgesel alıştırımların sporcunun Optimal uyarılma düzeyini başarmada, hazırlayıcı fonksiyon olarak bir dizi yardımda bulunduğunu ileri sürmüştür. Optimal uyarılma, konu ile ilgili uyarılara dikkati odakladığı için, performansı kolaylaştırıcı bir fonksiyon göstermektedir (Kızıldağ, 2007).

2.2.4.2. Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven Açıklamaları

Kendine güven ve yeterli benlik kuramı imgelemenin performans üzerine etkilerini açıklamaktadır. Spor ortamında kendine güven geniş bir kavram olup, kişilerin spor ortamında kendi yeteneklerini algılamalarını ifade eder. Yeterli benlik ise özel bir görevdir, kişinin belli bir görevi uygulamaya ilişkin kendi yeteneğine ilişkin inançlarıdır.

Pavio (1985) ikili Kodlama Kuramını geliştirerek imgelemenin genel ve özel düzeyde bilişsel ve Motivasyonel bir rol oynadığı ve bu rollerinde genel ve özel düzeylerini içeren 2x 2 faktöriyel modelini öne sürmüştür. Bilişsel Özel imgeleme= becerileri imgeleme, Bilişsel Genel imgeleme= stratejileri imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme= hedef yönelimleri, Motivasyonel Genel imgeleme= Uyarılmışlık düzeylerini ifade etmektedir (Kızıldağ, 2007).

Bu kurama dayanarak Hall ve arkadaşları (1998) imgeleme fonksiyonlarını sporcuların hangi sıklıkla kullandıklarını değerlendirmek için Sporda imgeleme Envanterini- SE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) geliştirmişlerdir. Paivio'nun (1985) orijinal modelinden farklı olarak SE'ndeki Motivasyonel fonksiyonlar Motivasyonel Genel- Uсталık (kendine güveni imgelemek) ve Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık (Psikolojik ve duygusal uyarılmış lığı imgelemek) olmak üzere 2 parçaya bölünmüştür. Sporda imgeleme Envanterinin alt boyutlarını su şekildedir: a) Bilişsel Genel imgeleme, b) Bilişsel Özel imgeleme, c) Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık, d) Motivasyonel Genel- Uсталık, e) Motivasyonel Özel imgeleme (Kızıldağ, 2007).

Bilişsel İmgeleme

Bilişsel imgeleme alt boyutunun en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır (Callow ve Hardy'nin., 1997).

Motivasyonel Özel İmgeleme

Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun en temel özelliği özel performansa yönelik hedefleri kapsamasıdır. Örneğin sporcuların başarı elde etmesi, sergilediği iyi bir performans sonrası tebrik edildiğini yönünde zihinsel canlandırma ve bu yönde hissedilen gurur motivasyon kaynağı olmuştur (Callow ve Hardy'nin, 1997).

Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun en temel özelliği sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşudur. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetiler sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir (Callow ve Hardy'nin, 1997).

Motivasyonel Genel- Uсталık

Motivasyonel genel uсталık alt boyutunun en temel özelliği üst düzey motivasyonel becerilere yönelik oluşudur. Bu alt boyuttaki imgelemeyi daha çok kullanabilen sporcuların zihinsel gücü ve kontrollü olduğu yani bu anlamda uсталık içerdikleri söylenebilir. Genel uсталık içeren bu alt boyut motivasyonel açıdan da

zihinsel yeterlilik sağlamasıyla olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir (Callow ve Hardy'nin, 1997).

2.2.5. Sporda İmgeleme Kullanım Alanları

1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama
2. Taktik ve Oyun Becerileri
3. Yarışma ve Performans
4. Psikolojik Beceriler
5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

2.3. Sporda Başarı Motivasyonu ve Kavramı

Motivasyon, Latince de hareket etmek anlamında kullanılan "movere" kökünden türeyen ve İngilizce de ise "move " sözcüğü ile yer almaktadır (Aydın, 2007).

Genel anlamda motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebeplerle birlikte bunların işleyişini kapsayan, hem biyolojik ve fizyolojik hem de kültürel içerikli bir durum olarak tanımlanabilir (Turhan, 2009).

Kavram olarak motivasyon dilimize “güdülenme” şeklinde geçmiş olup, “güdü” sözcüğü de eyleme geçiren güç olarak dilimizde anlam kazanmıştır (Yapıcı ve Yapıcı, 2010). Güdü kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket seçeneğinden birini tercih etmeye iten göreceli ve süreklilik gösteren faktörlere denir (Aslanoğlu, 2005).

Motivasyon, organizmayı belli ve düzenli bir davranışa yönlendiren uyarıların toplamıdır. Başarı motivasyonu teorisi insanların fiziksel aktiviteye katılma nedenlerini uzun yıllar boyunca açıklamaya çalışmıştır. Motivasyon bireyin yön kazanmasında etkili olan kuvvettir (Aydoğdu ve ark, 2018).

2.3.1. Motivasyon türleri

Motivasyon teorisyenleri motivasyon konusunu dışsal ve içsel motivasyon olmak üzere iki kategoriye ayırarak ele almaktadır (Çetin ve ark, 2019).

2.3.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon bir faaliyeti ya da bir işi yapan bireyin faaliyetin kendisini ilgi çekici bulması ya da faaliyetin kendisinden haz duyması, doyum alması ve İçsel Motivasyon da tatmin olunması için kendisinden kaynaklanmaktadır (Aslan ve Doğan, 2020). İçsel motivasyon, bireyin kendi isteği ile hareket edip çalışmasıdır (Akbaba ve Aktaş, 2005). Bireyler farklı davranışlar için içsel motivasyona ihtiyaç duyabilir. Hangi davranışlar için içsel motivasyona daha çok ihtiyaç duyacağını bilmek zor olabilir. Çünkü içsel motivasyon, birey ve etkinlik arasında gerçekleşmektedir. Bir birey için bir davranış içsel motivasyona bağlı olarak sergilenirken diğer birey için içsel motivasyona bağlı olarak gerçekleştirilmeyebilir (Aslan ve Doğan, 2020).

2.3.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, davranışın bir sonuç için gerçekleştirildiği motivasyon çeşididir. Birey bir davranışı, davranıştan ziyade davranışın sonuçları için sergilemektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Oysa bireyin yapmakta olduğu işi ve bu işten doyum sağlaması arasında bir aracılığı ifade eden durum ise dışsal motivasyon' dur. (Aslan ve Doğan, 2020). Dışsal motivasyon doğada bir araçtır ve sona ermek için kullanılır. Dışsal motivasyon iki türe ayrılır. Birincisi kendi kendine belirlenen dışsal motivasyon ikincisi ise kendinden kararsız dışsal motivasyon dur. Bireyler bir faaliyete isteyerek katılırlarsa, kendileri tarafından belirlenen dışsal motivasyon sergilenir. Bireyleri gerçekleştirmek için kendilerine baskı uyguladıklarında kendinden kararsız dışsal motivasyon sergilenir (Eroğlu ve ark, 2019).

Dışsal motivasyon diğer insanlar aracılığıyla gelen olumsuz ve olumlu etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller (para, madalya, kupa vb.) maddi materyaller olduğu gibi, maddi olmayan (takdir edilme, övülme vb.) kaynaklardan da gelebilir (Türkmen, 2005).

2.3.2. Sporda Başarı Motivasyonu

Takım sporları ve bireysel sporlarda motivasyon sürecinin çok önemli olduğu bilinmektedir (Türkmen ve ark, 2013). Sporcunun motivasyonu sağlamak Antrenörün üzerinde durması gereken temel görevlerinden biridir. Antrenör sporcusunun özelliklerini, kişilik yapısını, spora yönelmesinin nedenlerini, aile yapısını, değer

yargılarını, yaşam biçimini ve gereksinmelerini, ekonomik durumunu toplumdaki yerini, arkadaşlık ilişkilerini bilmek zorundadır. Tüm bunların yanı sıra, her sporcu için güdüleme biçimini, düzeyini ve yöntemini de bilmelidir. Bu özelliklere göre, spor Motivasyonu yapacak olan Antrenörlerin yeterli alan bilgisine sahip olmanın yanında psikoloji, sosyoloji ve iletişim konularında da yeterli bilgiye sahip olmalıdır (Abakay ve Kuru, 2013).

Elit sporcular başarı ve başarısızlığın sorumluluğunu üstlenmek üzere teşvik edilmelidir. Sporcuların başarı için içsel kontrol edilebilir ve durağan olmayan yormalar yapmaları sağlanmalıdır. Başarısızlığı yanlış strateji seçimine bağlamak, başarısızlığı çaba eksikliğine bağlamaktan daha iyi olabilir. Büyük bir karşılaşma öncesi, antrenmandan müsabakaya doğru ilerleme, sporcuların performans başarıları kazandıkları bir süreç şeklinde planlanmalıdır (Bingöl, 2017).

Antrenörlerin, sporcularına verdikleri mesaj, olaylara yaklaşımları, liderlik özellikleri ve takımlarına yansıttıkları futbol anlayışları aynı zamanda antrenörlük felsefeleri hakkında önemli ipuçları vermektedir. Antrenörlük felsefesi, takımda nasıl kararlar alındığı, hangi beceri ve strateji öğretileceği, antrenmanların nasıl organize edileceği, sporcuların disipline etmek için hangi metotların kullanılacağını ve sporculara başarılı olmaları için hangi rollerin verileceğinde belirleyici bir etken olarak görülmektedir (Abakay ve Kuru, 2013).

2.3.3. Sporda Motivasyon Kuramları

2.3.3.1. Başarı Motivasyonu Kuramı

Sporun doğasında var olan yarışmacılık ya da rekabetçiliğin genellikle başarı motivasyonundan geliştiği kabul edilmektedir. Başarı gereksinimi kuramının odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, başarı algısının bireyden bireye değişeceğidir. Yani her birey kendi başarı davranışını tayin etmekle yükümlüdür. Dolayısıyla, performans dayalı sonuç bireyin çaba ve becerisi olarak algılanırsa, bu başarı olarak kabul edilebilir. Ama performans dayalı sonuç bireyin yeteneksizliği ya da düşük çabasına bağlanırsa bu da başarısızlık olarak kabul edilir. Bu nedenle birisi için başarı sayılan bir şey bir diğeri için başarısızlık sayılabilir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Sporcuların başarıyı yakalayabilmeleri için sadece spor yapma motivasyonu değil, motivasyonun ileri bir seviyesi olan başarı motivasyonlarının da üst seviyede olması gerekmektedir (Arslanoğlu, 2005). Sage'e göre motivasyon, kişinin çabasının (Eforunun) yönünü ve yoğunluğunu anlatır. Çabanın yönü; her hangi bir duruma yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu ve bir durumda ne kadarlık eforun harcandığını ifade eder (Tiryaki, 2000).

Motivasyon son yıllarda genel psikolojinin olduğu kadar spor ve egzersiz psikolojisinin de merkez konusu olmuştur. Gençlerin sağlık için ya da performans amaçlı fiziksel aktiviteler katılım altında yatan psikolojik faktörler büyük ilgi çekmektedir (Abakay, 2010) . Başarı motivasyonu, “bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlamıştır”. Diğer bir anlamda ise, “Başarı motivasyonu başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma olarak tanımlanabilir”. Tüm bireyler huzur verici durumlarda bulunma, rahatsız edici durumlardan kaçınma eğilimindedir. Başarı motivasyonu iç motivasyondur ama dışsal faktörlerden etkilenmektedir. Dışsal faktörlerin başında ise hedef uygunluğu, aktiviteye katılım sebebi ve ödüller gelmektedir. Sonuç olarak başarı motivasyonu, bireyin başarılı olmak için çabalaması ve bu çabalamada ısrar etmesidir. Başarı motivasyonu teorisi bu çabanın altında yatan nedenleri açıklamaktadır (Aydoğdu ve ark, 2017).

2.3.3.2. Başarı gereksinimi kuramı

Muray (1955) başarı gereksinimini, zorlukların üstesinden gelme, gücü kullanma, zor olan şeyleri mümkün olduğunca hızlı ve iyi bir şekilde yapma gayretine duyulan bir arzu ya da eğilim olarak tanımlamıştır. Mc. Clelland (1976) ise başarı gereksinimini; iyi iş yapma veya kusursuzluk standardıyla rekabet etmenin önemli olduğu eylemlere yönelme olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre, başarı güdüsü, zor bir işin üstesinden gelme, belirsiz durumlarla yüzleşme ve bireyin performansının sonuçları için bireysel sorumluluk alması gibi davranışlarıyla dışa vurulmaktadır (Sagie ve Elizur, 1999).

David McClelland ve John Atkinson başarı motivasyonu konusunda araştırmalar yapıp, konuya ciddiyle yaklaşım sergileyen ilk bilim insanlarıdır. Başarı motivasyonu yaklaşımı, bireyin başarıyı yakalayabilmesini ödül kazanmasına yeğ tutmaktadır. Başarı motivasyonu hakkında iki yaklaşım yer almaktadır. Psikologların bazıları başarı

motivasyonunu kişilerin bilinçsiz, az sahip olunan ve sabit bir olgu olduğu üstünde durmaktadırlar. Yüksek başarı motivasyonunun temelindeyse genellikle bireyin aile ve yaşadığı kültürel yapıdan etkilendiği düşünülmektedir. Başarıları işlerde çevrenin yadsınamaz katkısının olduğunun bilincine varan ve bununla birlikte iyi bir performansı nasıl değerlendireceği aşıl原因 çocukların, diğer çocukların üstünde olma isteği ile yetişmeleri ve büyümeleri kaçınılmaz bir durumdur (Yapıcı ve Yapıcı, 2010).

Başarı gereksiniminin ana teması, bazı bireylerin başarıya dayalı aktivitelerden başarı sağlamaktan üst seviyede doyum aldıklarıdır. Fakat burada önem verilmesi gereken konu, “başarı” durumunun kişiden kişiye değişeceğidir. Sonuç olarak kişi kendi başarı davranışını belirlemekle sorumludur (Tiryaki, 2000).

2.3.3.3. Hedefi gerçekleştirme kuramı

Bu kuramı ilk defa ortaya koyan ve kullanan Nicholls’dır (1984). Başarı hedefi ego ve görev yönelimli olarak ikiye ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000). Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcu yarışma ortamıyla alakalı olarak kendi becerisiyle, rakip sporcuların becerisini karşılaştırır. Dolayısıyla başarı elde ettiğinde kendisini yetenekli, başarısız olduğunda ise kendisini “yeteneksiz” olarak kabul eder. Fakat başarılı olmanın doğrudan ve sadece yetenekli olmayla mı, ya da çaba göstermeyle mi alakalı olduğu açık değildir (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcu yarışma ortamıyla alakalı olarak kendi becerisiyle, rakip sporcuların becerisini karşılaştırır. Dolayısıyla başarı elde ettiğinde kendisini yetenekli, başarısız olduğunda ise kendisini “yeteneksiz” olarak kabul eder. Fakat başarılı olmanın doğrudan ve sadece yetenekli olmayla mı, ya da çaba göstermeyle mi alakalı olduğu açık değildir (Tiryaki, 2000).

Duda ve White’a (1992) göre, görev yönelimli sporcular profesyonellik tekniklerini destekler ve gösterilen hedef için kişi referanslı ölçüt üzerine eğilirler. Görev yönelimi fazla olan sporcular, yetenek gelişimi ve egzersiz çalışmalarında yoğun tempoya inanırlar. Bilinçli şekilde kendi yaşlıları ile normatif kıyaslamalardan uzak dururlar. Bununla birlikte algı düzeylerini bireysel gelişimleri üzerine yerleştirirler. Güçlük ya da başarılı olamama durumlarında, içsel güdülenme eylemleri sergileme ve devam ettirmeye daha eğilim gösterirler. Bunun tersine ego yönelimli sporcular, başarıyı ifade etmek adına dışsal ölçütler üzerinde dururlar. Sosyal kıyaslamalar ve

şansın ciddi bir başarı ölçütü olduğu inancına sahiptirler (Akt. Şengül ve Tazegül, 2017).

Ego yönelimli sporculardaki kabiliyet aşırı antrenman ve gayretten çok daha önemlidir. Bu sporcular, güçlük ve başarılı olamama durumlarında, içsel güdülenme davranışları sergilememeye eğilimlidirler. Ego yönelimli sporcular, başarıyı yakalamak için centilmenlik dışındaki yararları kullanmaya eğilim göstermektedirler (Akt. Şengül ve Tazegül, 2017).

2.3.3.4. Yükleme kuramı

Weiner (1976) tarafından geliştirilmiştir. Yükleme kuramı, güdülenmenin bilişsel kuramı olarak' ta bilinir. Weiner' e göre başarılı ve başarısız olma ile alakalı yüklemeler, 3 boyutta sınıflandırılmıştır;

- İçsel-dışsal
- Tutarlı-tutarsız
- Kontrol edilebilir kontrol edilemez

Yükleme kuramına göre, sporcular başarı ya da başarısızlıklarını çeşitli "nedenlere" bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın açıklanmasındaki bu nedenler aynı eylem içinde olan, bir başka ifade ile aynı anda kazanan bir sporcu ve kaybeden sporcuyla farklılıklar gösterebilir (Tiryaki, 2000).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızın amacı olan elit boksörlerin kullandıkları imgeleme uygulamalarının başarı motivasyon düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi için çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlenmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında Türkiye genelindeki 18-35 yaş grubu elit boksörlerden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise bu elit boksörler arasından rasgele belirlenen, sporcu yaşı en az 5 yıl olan, ulusal ve uluslararası düzeyde en az 20 müsabakaya katılmış olan 29 kadın ve 100 erkek toplam 129 sporcudan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, bu 5 maddelik formda katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, kategorisi, spor yaşı, millilik durumu) araştırmak amacıyla yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.1. Sporda imgeleme Envanteri

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Kızıldağ ve Tiryaki (2012) gerçekleştirmişlerdir. Orijinalinde 5 alt boyut ve 30 maddeden oluşan envanter çalışma sonucunda 4 alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Envanterin yapı geçerliğini test etmek için verilere faktör analizi uygulanmış 4 faktör yaklaşık olarak varyansın %51'ini açıklamıştır. Envanter dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Uсталık” tır.

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için .80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için .71 ve “Motivasyonel Genel Ustalık” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için .91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için .88, “Motivasyonel Genel-Ustalık” için .90 dır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Bilişsel İmgeleme: Bilişsel imgeleme alt boyutunun en temel özellikleri beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak gibi bilişsel özelliklerden oluşmasıdır. Envanterde bilişsel imgelemeye yönelik 9 madde (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15) bulunmaktadır.

Motivasyonel Özel İmgeleme: Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun en temel özelliği özel performansla yönelik hedefleri kapsamasıdır. Örneğin sporcuların başarı elde etmesi, sergilediği iyi bir performans sonrası tebrik edildiğini yönünde zihinsel canlandırma ve bu yönde hissedilen gurur motivasyon kaynağı olmuştur. Envanterde motivasyonel özel imgelemeye yönelik 5 madde (3, 6, 8, 10, 20) bulunmaktadır.

Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık: Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun en temel özelliği sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşudur. Sporcuların bu tür imgeleme kullanımı sonucunda uyarılmışlık düzeylerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır. Bu zihinsel yetileri sonucunda olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Envanterde Motivasyonel Genel- Uyarılmışlığa yönelik 4 madde (11, 12, 17, 19) bulunmaktadır.

Motivasyonel Genel- Ustalık: Motivasyonel genel ustalık alt boyutunun en temel özelliği üst düzey motivasyonel becerilere yönelik oluşudur. Genel ustalık içeren bu alt boyut motivasyonel açıdan da zihinsel yeterlilik sağlamasıyla olumsuz psikolojik değişkenlerle başa çıkma yönünde de güçlü oldukları söylenebilir. Envanterde Motivasyonel Genel- Ustalığa yönelik 3 madde (16, 18, 21) bulunmaktadır.

3.3.2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Türkçe uyarlaması Tiriyaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği-SÖBMÖ” kullanılmıştır. Spora özgü başarı motivasyon ölçeği, bireysel ve takım sporlar, tüm branşlar ve her spor seviyesinde olan sporcuların üzerinde uygulamaktadır. Toplam 40 madde (a) güç gösterme güdüsü $r=0,81$, (b) başarıya yaklaşma güdüsü $r= 0,82$, (c) başarısızlıktan kaçınma güdüsü $r= 0,80$ olarak hesaplanan 3 alt boyuttan oluşan ölçeğe yer alan ifadeler 5’li Likert tipi (1) “Hiçbir Zaman” ve (5) “Her Zaman” şeklinde puanlanmaktadır (Tiriyaki ve Gödelek, 1997). Ölçeğin “Güç Gösterme” ve “Başarıya Yaklaşma” boyutlarından elde edilen puanların yüksekliği; sporcunun ilgili motivasyon boyutlarında motivasyonunun yüksek olduğunu, düşük puan ise tam tersi bir durumu göstermektedir. “Başarısızlıktan Kaçma” boyutundan alınan yüksek puan ise sporcunun başarısız olma korkusunun ve stresinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada verilerin toplanması amacı ile Google Form veri tabanı kullanılacaktır. Her bir katılımcıya ulaşım e-mail yolu ile elektronik ortamdan sağlanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS24 veri analiz programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımları incelenmiş ve normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p>,05$). Buna göre değişkenlere göre verilerin analizinde yapılan karşılaştırmalarda parametrik olmayan istatistiksel tekniklerden Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman Brown korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analizinde değişkenler ve ölçeklerden alınan puanların betimlenmesi amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

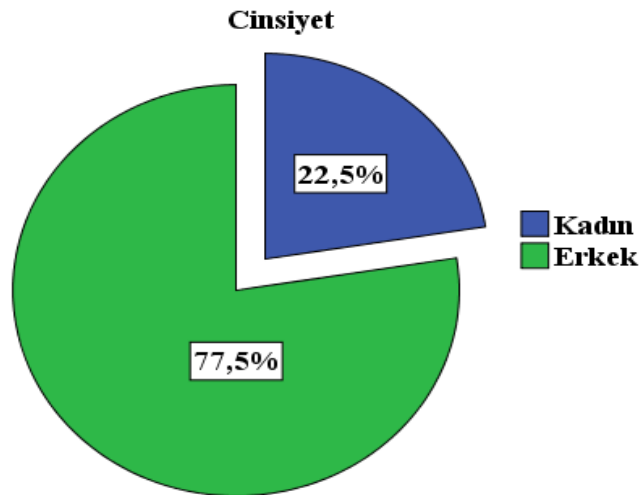
Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, araştırma problemleri doğrultusunda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 4.1. Elit Boksörlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	29	22.5
	Erkek	100	77.5
	Toplam	129	100

Tablo 1 incelendiğinde, elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeylerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmaya katılan katılımcıların %77.5' inin erkek, %22.5'inin ise kadın olduğu görülmektedir. Araştırmaya ilişkin elde edilen bu bulgu doğrultusunda elit boksörlerin çoğunun erkeklerden oluştuğu dile getirilebilir. Boksörlüğün daha çok bir erkek sporu olarak görülmesi nedeniyle bu mesleğin temsilcilerinin büyük çoğunluğunun erkeklerden meydana geldiği söylenebilir. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına ilişkin bulgular grafiği Şekil 4.1'de verilmiştir.

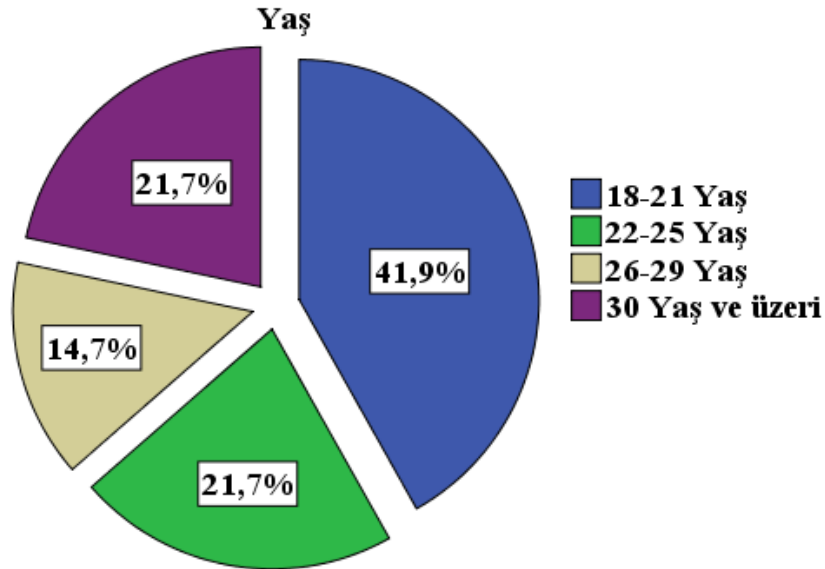


Şekil 4.1. Elit Boksörlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılım Grafiği

Tablo 4.2. Elit Boksörlerin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

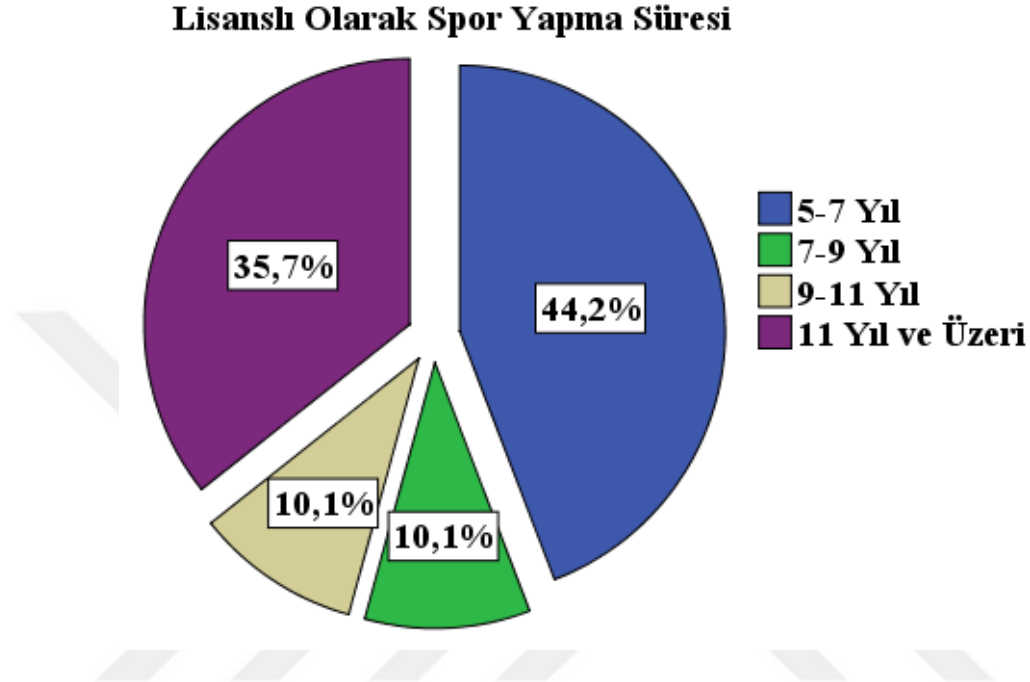
Özellik		Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	18-21 Yaş	54	41.9
	22-25 Yaş	28	21.7
	26-29 Yaş	19	14.7
	30 Yaş ve Üzeri	28	21.7
	Toplam	129	100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun %41.9'unun 18-21 yaş, %21.7' sinin 22-25 yaş, %14.7'sinin 26-29 yaş, %21.7'sinin 30 yaş ve üzerinde yaş düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların yaş düzeylerine ilişkin dağılım grafiği Şekil 4.2'de yer almaktadır.

**Şekil 4.2.** Elit Boksörlerin Yaş Değişkenine İlişkin Dağılım Grafiği**Tablo 4.3.** Elit Boksörlerin Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular

Özellik		Frekans (f)	Yüzde (%)
Lisanslı Spor Süresi	5-7 Yıl	57	44.2
	7-9 Yıl	13	10.1
	9-11 Yıl	13	10.1
	11 Yıl ve Üzeri	46	35.7
	Toplam	129	100

Tablo 3’te elit boksörlerin lisanslı olarak spor yapma süresi değişkeni incelendiğinde katılımcıların %44.2’sinin 5-7 yıl, % 10.1’inin 7-9 yıl, %10.1’inin 9-11 yıl, %35.7’sinin lisanslı spor yapma süresi olduğu görülmektedir. Elit boksörlerin lisanslı olarak spor yapma süresine ilişkin bilgiler Şekil 4.3’te yer almaktadır.

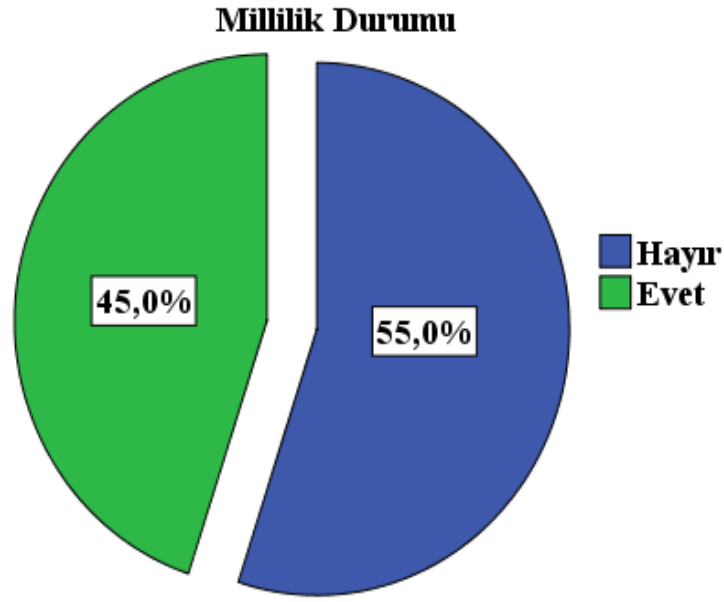


Şekil 4.3. Elit Boksörlerin Lisanslı Olarak Spor Yapma Değişkenine İlişkin Dağılım Grafiği

Tablo 4.4. Elit Boksörlerin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

	Özellik	Frekans (f)	Yüzde (%)
Millilik Durumu	Hayır	71	55
	Evet	58	45
	Toplam	129	100

Tablo 4’te Elit boksörlerin millilik durumları değişkeni incelendiğinde katılımcıların %45’inin milli sporcu olduğu %55’inin ise milli sporcu olmadığı görülmektedir. Katılımcıların millilik durumlarına ilişkin dağılım grafiği Şekil 4.4’te yer almaktadır.



Şekil 4.4. Elit Boksörlerin Milli Olma Değişkenine İlişkin Dağılım Grafiği

4.2. Elit Boksörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri

Tablo 4.5. “Elit Boksörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri Nasıldır?” Sorusuna İlişkin Bulgular

Madde No	Madde	n	$\bar{x}$	Düzy
1	Yarışma öncesi içimde bir garip sıkıntı hissedirim.	129	2.72	Bazen (Orta)
2	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleçiliğime saygı duyarlar.	129	4.37	Her Zaman (Çok Yüksek)
3	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.	129	2.87	Bazen (Orta)
4	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	129	4.11	Oldukça Fazla (Yüksek)
5	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	129	4.13	Oldukça Fazla (Yüksek)
6	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	129	2.05	Çok Az (Düşük)
7	İyi oyun çıkarmak heyecan veriyor.	129	4.35	Her Zaman (Çok Yüksek)
8	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	129	4.05	Oldukça Fazla (Yüksek)
9	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	129	3.50	Oldukça Fazla (Yüksek)

10	Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı.	129	2.03	Çok Az (Düşük)
11	Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	129	4.02	Oldukça Fazla (Yüksek)
12	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	129	3.88	Oldukça Fazla (Yüksek)
13	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.	129	3.08	Bazen (Orta)
14	Takım lideri olmaktan hoşlanırım.	129	3.91	Oldukça Fazla (Yüksek)
15	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçeğe bağlantımı yitiriyorum.	129	3.56	Oldukça Fazla (Yüksek)
16	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	129	3.40	Bazen (Orta)
17	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	129	4.22	Her Zaman (Çok Yüksek)
18	Bir maçtan önce sakın olmak benim için çok zor.	129	2.80	Bazen (Orta)
19	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.	129	4.41	Her Zaman (Çok Yüksek)
20	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	129	3.88	Oldukça Fazla (Yüksek)
21	Sporda başarılı olmayı istiyorum.	129	4.77	Her Zaman (Çok Yüksek)
22	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle basa basa mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	129	2.37	Çok Az (Düşük)
23	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	129	3.36	Bazen (Orta)
24	Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	129	4.51	Her Zaman (Çok Yüksek)
25	Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	129	4.45	Her Zaman (Çok Yüksek)
26	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	129	3.00	Bazen (Orta)
27	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	129	1.60	Hiçbir Zaman (Çok Düşük)
28	Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	129	3.35	Bazen (Orta)

29	Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer.	129	1.84	Çok Az (Düşük)
30	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.	129	2.24	Çok Az (Düşük)
31	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	129	3.83	Oldukça Fazla (Yüksek)
32	En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	129	4.47	Her Zaman (Çok Yüksek)
33	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanırım.	129	3.17	Bazen (Orta)
34	Tanımak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	129	3.39	Bazen (Orta)
35	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	129	2.83	Bazen (Orta)
36	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	129	4.12	Oldukça Fazla (Yüksek)
37	Başkaları için güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	129	3.90	Oldukça Fazla (Yüksek)
38	Bir maçtan önce olabilecekleri kendime çok dert etmiyorum.	129	2.95	Bazen (Orta)
39	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	129	2.29	Bazen (Orta)
40	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	129	2.79	Bazen (Orta)
41	Başarıya açılan yol şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.	129	4.50	Her Zaman (Çok Yüksek)
Genel Ortalama		129	3.44	Oldukça Fazla (Yüksek)

Elit boksörlerin spora özgü motivasyon ölçeğindeki sorulara verdikleri cevaplara ilişkin aritmetik ortalama puanlarının hesaplanmasında şu aralıklar temel alınmıştır: Hiçbir Zaman ($1.00 < \bar{x} \leq 1.80$), Çok Az ($1.81 < \bar{x} \leq 2.60$), Bazen ($2.61 < \bar{x} \leq 3.40$), Oldukça Fazla ($3.41 < \bar{x} \leq 4.20$), Her Zaman ($4.21 < \bar{x} \leq 5.00$).

Tablo 4.5'teki analiz sonuçlarına göre: Elit boksörlerin spora özgü motivasyon puan ortalamalarının en düşük ($\bar{x}=1.60$) olduğu maddenin “İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.” maddesi (27. Madde) olduğu tespit edilmiştir. Spora özgü motivasyon puan ortalamasının en yüksek olduğu maddenin ($\bar{x}=4.77$) ise “Sporda başarılı olmayı istiyorum.” (21. Madde) maddesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeyleri, toplam 1 maddede çok düşük (Hiçbir Zaman) ($1.00 < \bar{x} \leq 1.80$) düzeyde, 5 maddede düşük (Çok Az) ($1.81 < \bar{x} \leq 2.60$) düzeyde, 14 maddede orta (Bazen) ($2.61 < \bar{x} \leq 3.40$) düzeyde, 12 maddede yüksek (Oldukça Fazla) ($3.41 < \bar{x} \leq 4.20$) düzeyde ve 9 maddede çok yüksek (Her Zaman) ($4.21 < \bar{x} \leq 5.00$) düzeyindedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeyi puan ortalamalarının ölçeğin genelinde yüksek düzeyde (Oldukça Fazla) ($3.41 < \bar{x} \leq 4.20$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu görüşü dile getirilebilir.

4.3. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Düzeyleri

Tablo 4.6. “Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Düzeyleri Nasıldır?” Sorusuna İlişkin Bulgular

Madde No	Madde	n	$\bar{x}$	Düzyey
1	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluşturdum.	129	5.75	Yüksek
2	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	129	5.49	Yüksek
3	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	129	5.01	Az Yüksek
4	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	129	5.45	Yüksek
5	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	129	5.98	Yüksek
6	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	129	6.06	Yüksek
7	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	129	5.17	Az Yüksek
8	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	129	5.32	Az Yüksek
9	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	129	5.96	Yüksek
10	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	129	5.84	Yüksek
11	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	129	4.83	Az Yüksek
12	Bir yarışmayı hayal ettiğimde kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	129	5.28	Az Yüksek
13	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	129	5.55	Yüksek
14	Bir yarışma/oyunda. Oyunların/programların/bölümlerin	129	5.56	Yüksek

	aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.			
15	Bir beceriyi denemeden önce onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	129	5.80	Yüksek
16	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	129	5.95	Yüksek
17	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim	129	4.14	Orta
18	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak göründüğümü hayal ederim.	129	5.94	Yüksek
19	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim	129	4.97	Az Yüksek
20	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	129	5.33	Az Yüksek
21	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	129	6.08	Yüksek
Genel Ortalama		129	5.50	Yüksek

Sporda imgeleme envanterine ilişkin olarak geliştirilen ölçek formunda maddelerin değerlendirme aralığı olarak 1’den 7’ye kadar bir derecelendirme gerçekleştirilmiştir. Maddelerin temel aralıklarına ilişkin düzeyler 1 (Nadiren), 7 (Sıklıkla) şeklinde belirtilmiş olup, ara değerlerin sahip olduğu ifadelere ilişkin bilgilere yer verilmemiştir. Bu bağlamda elit boksörlerin sporda imgeleme ölçeğindeki sorulara verdikleri cevaplara ilişkin aritmetik ortalama puanlarının hesaplanmasında şu aralıklar temel alınmıştır: “1” ($1.00 < \bar{x} \leq 1.86$), “2” ($1.87 < \bar{x} \leq 2.73$), “3” ($2.74 < \bar{x} \leq 3.60$), “4” ($3.61 < \bar{x} \leq 4.47$), “5” ($4.48 < \bar{x} \leq 5.34$), “6” ($5.35 < \bar{x} \leq 6.21$), “7” ($6.22 < \bar{x} \leq 7.00$).

Tablo 4.6’deki analiz sonuçlarına göre: Elit boksörlerin sporda imgeleme puan ortalamalarının en düşük ($\bar{x}=4.14$) olduğu maddenin “Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.” maddesi (17. Madde) olduğu tespit edilmiştir. Sporda imgeleme puan ortalamasının en yüksek olduğu maddenin ($\bar{x}=6.08$) ise “Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.” (21. Madde) maddesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elit boksörlerin sporda imgeleme düzeyleri, toplam 1 maddede orta “4” ($3.61 < \bar{x} \leq 4.47$) düzeyde, 7 maddede az yüksek “5” ($4.48 < \bar{x} \leq 5.34$) düzeyde ve 13 maddede yüksek “6” ($5.35 < \bar{x} \leq 6.21$) düzeyindedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, elit boksörlerin sporda imgeleme puan ortalamalarının ölçeğin genelinde yüksek düzeyde

“6” ($3.41 < \bar{X} \leq 4.20$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle elit boksörlerin sporda imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu görüşü dile getirilebilir.

4.4. Araştırma Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.7. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamaları İle Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin Hesaplanan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Motivasyon Ölçeği Toplam	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Uсталık	İletişim Envanteri Toplam
Güç Gösterme Güdüsü	1	.514*	.590*	.797*	-.118	.091	.025	-.026	-.016
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	.514*	1	.653*	.888*	-.037	.111	-.067	.038	.012
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	.590*	.653*	1	.855*	-.059	.210	-.010	-.007	.050
Motivasyon Ölçeği Toplam	.797*	.888*	.855*	1	-.084	.147	-.027	.002	.011
Bilişsel İmgeleme	-.118	-.037	-.059	-.084	1	.466*	.367*	.669*	.862*
Motivasyonel Özel İmgeleme	.091	.111	.210	.147	.466*	1	.363*	.367*	.770*
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.025	-.067	-.010	-.027	.367*	.363*	1	.206	.641*
Motivasyonel Genel Uсталık	-.026	.038	-.007	.002	.669*	.367*	.206	1	.682*
İletişim Envanteri Toplam	-.016	.012	.050	.011	.862*	.770*	.641*	.682*	1

* $p < .01$

Tablo 4.7 incelendiğinde elit boksörlerin spora özgü motivasyon ölçek ortalamaları ile sporda imgeleme ölçek ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bir ilişkin olmadığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgu doğrultusunda spora özgü motivasyon ile sporda imgeleme arasında bir ilişki olmadığı, birinin diğerine bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 4.8. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Güç Güdüsü	Kadın	29	64.98	1884.50	1449.500	.998
	Erkek	100	65.01	6500.50		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kadın	29	60.57	1756.50	1321.500	.726
	Erkek	100	66.29	6628.50		
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Kadın	29	67.26	1950.50	1384.500	.371
	Erkek	100	64.35	6434.50		
Toplam	Kadın	29	64.91	1882.50	1447.500	.014*
	Erkek	100	65.03	6502.50		

* $p \leq .05$

Tablo 4.8 incelendiğinde elit boksörlerin cinsiyetleri ile spora özgü motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ölçeğin genelinde toplam puan ($U=1447.500, p \leq .05$) olarak erkek elit boksörler lehine anlamlı farklılığın olduğu, Güç Gösterme Güdüsü ($U=1449.500, p > .05$), Başarıya Yaklaşma Güdüsü ($U=1321.500, p > .05$) ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü ($U=1384.500, p > .05$) faktörlerinde ise anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu kapsamda elit boksörlerin cinsiyetinin spor özgü motivasyonları üzerinde anlamlı etkisinin olduğu söylenebilir. Erkek elit boksörlerin spora özgü motivasyonları ile kadın elit boksörlerin spora özgü motivasyonları arasında istatistiksel açıdan bir farkın meydana gelmesinde boksörlük sporuna erkeklerin daha çok ilgi göstermesi etkili olabilir. Elit boksörlerin spora özgü motivasyon ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.9. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
--------	----------	---	-----------------	--------------	---	---

Bilişsel İmgeleme	Kadın	29	58.64	1700.50	1265.500	.297
	Erkek	100	66.85	6684.50		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	29	60.83	1764.00	1329.000	.492
	Erkek	100	66.21	6621.00		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	29	72.74	2109.50	1225.500	.204
	Erkek	100	62.76	6275.50		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	29	60.34	1750.00	1315.000	.436
	Erkek	100	66.35	6635.00		
Toplam	Kadın	29	63.34	1837.00	1402.000	.786
	Erkek	100	65.48	6548.00		

Tablo 4.9 incelendiğinde elit boksörlerin cinsiyetleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak Bilişsel İmgeleme ($U=1265.500, p>.05$), Motivasyonel Özel İmgeleme ($U=1329.000, p>.05$), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ($U=1225.500, p>.05$), Motivasyonel Genel Uсталık ($U=1315.000, p>.05$) ve ölçeğin genelinde toplam puan ($U=1402.000, p>.05$) açısından anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu kapsamda elit boksörlerin cinsiyetinin spora imgeleme düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir. Elit boksörlerin sporda imgeleme ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.10. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırması İçin Yapılan Kruskal Wallis Test Sonuçları

Faktör	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Güç Gösterme Güdüsü	18-21 Yaş	54	66.44	3	1.27	.736
	22-25 Yaş	28	63.05			
	26-29 Yaş	19	71.45			
	30 Yaş ve Üzeri	28	59.80			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	18-21 Yaş	54	61.56	3	2.86	.414
	22-25 Yaş	28	63.29			
	26-29 Yaş	19	78.08			
	30 Yaş ve Üzeri	28	64.48			
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	18-21 Yaş	54	61.44	3	10.08	.018*
	22-25 Yaş	28	66.43			
	26-29 Yaş	19	88.24			
	30 Yaş ve Üzeri	28	54.66			

Toplam	18-21 Yaş	54	63.75	3	3.38	.337
	22-25 Yaş	28	64.46			
	26-29 Yaş	19	78.61			
	30 Yaş ve Üzeri	28	58.71			

***p≤.05**

Tablo 4.10’da yer alan yaş değişkeni ile elit boksörlerin spora özgü motivasyonlarının istatistiksel analizleri incelendiğinde, elit boksörlerin yaş düzeyleri ile spora özgü motivasyon ölçeği Güç Gösterme Güdüsü $\chi^2((sd=3.n=129)=.736, p>.05)$, Başarıya Yaklaşma Güdüsü $\chi^2((sd=3.n=129)=.414, p>.05)$ faktörlerinde ve ölçeğin genelinde $\chi^2((sd=3.n=129)=.337, p>.05)$ toplam puan açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü faktöründe ise anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt boyutunda 26-29 yaş aralığındaki elit boksörlerin puanlarının 12-21 yaş aralığı, 22-25 yaş aralığı, 30 yaş ve üzeri yaş aralığındaki elit boksörlere göre istatistiksel açıdan anlamlı olduğu $\chi^2((sd=3.n=129)=.018, p\leq.05)$ tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.11. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktör	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Bilişsel İmgeleme	18-21 Yaş	54	64.54	3	2.25	.522
	22-25 Yaş	28	56.98			
	26-29 Yaş	19	70.55			
	30 Yaş ve Üzeri	28	70.14			
Motivasyonel Özel İmgeleme	18-21 Yaş	54	61.66	3	4.68	.197
	22-25 Yaş	28	56.89			
	26-29 Yaş	19	77.58			
	30 Yaş ve Üzeri	28	71.02			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	18-21 Yaş	54	60.16	3	2.81	.422
	22-25 Yaş	28	74.41			
	26-29 Yaş	19	62.66			
	30 Yaş ve Üzeri	28	66.52			
Motivasyonel Genel Uсталık	18-21 Yaş	54	65.05	3	4.09	.252
	22-25 Yaş	28	53.93			
	26-29 Yaş	19	70.76			
	30 Yaş ve Üzeri	28	72.07			
Toplam	18-21 Yaş	54	61.55	3	2.82	.420

22-25 Yaş	28	59.55
26-29 Yaş	19	73.05
30 Yaş ve Üzeri	28	71.64

Tablo 4.11’de yer alan yaş değişkeni ile elit boksörlerin sporda imgeleme düzeylerine ilişkin istatistiksel analizler incelendiğinde, Bilişsel İmgeleme $\chi^2((sd=3.n=129)=.522, p>.05)$, Motivasyonel Özel İmgeleme $\chi^2((sd=3.n=129)=.197, p>.05)$, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık $\chi^2((sd=3.n=129)=.422, p>.05)$, Motivasyonel Genel Uсталık $\chi^2((sd=3.n=129)=.252, p>.05)$ faktörlerinde ve ölçeğin geneline $\chi^2((sd=3.n=129)=.420, p>.05)$ ilişkin toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre elit boksörlerin yaş düzeylerinin sporda imgeleme düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.12. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Ölçek Ortalamalarının Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktör	Spor Yapma Süresi	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Güç Gösterme Güdüsü	5-7 Yıl	57	70.58	3	5.75	.124
	7-9 Yıl	13	45.15			
	9-11 Yıl	13	56.12			
	11 Yıl ve Üzeri	46	66.21			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	5-7 Yıl	57	66.18	3	10.38	.016*
	7-9 Yıl	13	35.04			
	9-11 Yıl	13	62.92			
	11 Yıl ve Üzeri	46	72.59			
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	5-7 Yıl	57	65.83	3	2.91	.406
	7-9 Yıl	13	49.88			
	9-11 Yıl	13	73.77			
	11 Yıl ve Üzeri	46	65.76			
Toplam	5-7 Yıl	57	69.34	3	8.04	.045*
	7-9 Yıl	13	37.88			
	9-11 Yıl	13	61.88			
	11 Yıl ve Üzeri	46	68.16			

* $p \leq .05$

Tablo 4.12’de elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyonlarının istatistiksel analizleri incelendiğinde, elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyon ölçeği Başarıya Yaklaşma Güdüsü $\chi^2((sd=3.n=129)=.016, p\leq.05)$ faktöründe ve ölçeğin genelinde $\chi^2((sd=3.n=129)=.045, p\leq.05)$ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu, Güç Gösterme Güdüsü $\chi^2((sd=3.n=129)=.124, p>.05)$ ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü $\chi^2((sd=3.n=129)=.406, p>.05)$ faktörlerinde ise anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre elit boksörlerin spor yapma süresinin başarıya yaklaşma güdülerini ve spora özgü motivasyonları üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Oluşan farkın hangi gruplar arasında olduğuna gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla, bütün gruplar arasında Mann-Whitney U Testi yapıldı. Buna göre 5-7 yıl arasında spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre, 9-11 yıl arasında spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre, 11 yıl ve üzeri spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre spora özgü motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeği oluşturan alt boyutlar incelendiğinde yalnızca “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt boyutunda 5-7 yıl arasında spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre, 9-11 yıl arasında spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre, 11 yıl ve üzeri spor yapan elit boksörlerin 7-9 yıl arasında spor yapan elit boksörlere göre spora özgü motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.13. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Faktör	Spor Yapma Süresi	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Bilişsel İmgeleme	5-7 Yıl	57	66.74	3	.616	.893
	7-9 Yıl	13	59.54			
	9-11 Yıl	13	60.38			
	11 Yıl ve Üzeri	46	65.70			
Motivasyonel Özel İmgeleme	5-7 Yıl	57	66.15	3	1.497	.583
	7-9 Yıl	13	53.23			
	9-11 Yıl	13	60.08			
	11 Yıl ve Üzeri	46	68.29			
Motivasyonel	5-7 Yıl	57	67.75	3	2.705	.439

Genel Uyarılmışlık	7-9 Yıl	13	76.00	3	.235	.972
	9-11 Yıl	13	56.15			
	11 Yıl ve Üzeri	46	60.98			
Motivasyonel Genel Ustalık	5-7 Yıl	57	63.61			
	7-9 Yıl	13	68.62			
	9-11 Yıl	13	64.54			
	11 Yıl ve Üzeri	46	65.83			
Toplam	5-7 Yıl	57	67.00			
	7-9 Yıl	13	61.88			
	9-11 Yıl	13	58.12			
	11 Yıl ve Üzeri	46	65.35			

Tablo 4.13'te elit boksörlerin spor yapma süresi ile sporda imgeleme düzeyleri istatistiksel analizleri incelenmiştir. Buna göre elit boksörlerin spor yapma süresi ile sporda imgeleme ölçeği Bilişsel İmgeleme $\chi^2((sd=3.n=129)=.893, p>.05)$, Motivasyonel Özel İmgeleme $\chi^2((sd=3.n=129)=.583, p>.05)$, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık $\chi^2((sd=3.n=129)=.439, p>.05)$, Motivasyonel Genel Ustalık $\chi^2((sd=3.n=129)=.972, p>.05)$ faktörlerinde ve ölçeğin geneline $\chi^2((sd=3.n=129)=.873, p>.05)$ ilişkin toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre elit boksörlerin spor yapma süresinin sporda imgeleme düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.14. Elit Boksörlerin Spora Özgü Motivasyon Ölçek Ortalamalarının Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Faktör	Millik Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Güç Gösterme Güdüsü	Hayır	71	69.11	4906.50	1767.500	.166
	Evet	58	59.97	3478.50		
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Hayır	71	63.80	4530.00	1974.000	.166
	Evet	58	66.47	3855.00		
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	Hayır	71	61.10	4338.00	1782.000	.188
	Evet	58	69.78	4047.00		
Toplam	Hayır	71	65.58	4656.50	2017.500	.844
	Evet	58	64.28	3728.50		

Tablo 4.14’te elit boksörlerin millik durumları ile spora özgü motivasyon düzeyleri istatistiksel analizleri incelenmiştir. Buna göre elit boksörlerin millik durumları ile spora özgü motivasyon ölçeği Güç Gösterme Güdüsü (U=1767.500,p>.05), Başarıya Yaklaşma Güdüsü (U=1974.000,p>.05), Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü (U=1782.000,p>.05) faktörlerinde ve ölçeğin geneline (U=2017.500,p>.05) ilişkin toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre elit boksörlerin millik durumlarının spora özgü motivasyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.15. Elit Boksörlerin Sporda İmgeleme Ölçek Ortalamalarının Millilik Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Faktör	Millilik Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bilişsel İmgeleme	Hayır	71	63.69	4522.00	1966.000	.659
	Evet	58	66.60	3863.00		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Hayır	71	62.44	4433.50	1877.500	.387
	Evet	58	68.13	3951.50		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Hayır	71	65.54	4653.00	2021.000	.857
	Evet	58	64.34	3732.00		
Motivasyonel Genel Uсталık	Hayır	71	64.19	4557.50	2001.500	.781
	Evet	58	65.99	3827.50		
Toplam	Hayır	71	64.35	4568.50	2012.500	.826
	Evet	58	65.80	3816.50		

Tablo 4.15’te elit boksörlerin millik durumları ile sporda imgeleme düzeyleri istatistiksel analizleri incelenmiştir. Buna göre elit boksörlerin millik durumları ile sporda imgeleme ölçeği Bilişsel İmgeleme (U=1966.000,p>.05), Motivasyonel Özel İmgeleme (U=1877.500,p>.05), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (U=2021.000,p>.05), Motivasyonel Genel Uсталık (U=2001.500,p>.05) ve ölçeğin genelinde (U=2012.500,p>.05) toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın

olmadığı gör÷lmektedir. Bu sonuca göre elit boksörlerin millik durumlarının sporda imgeleme düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma bulguları ile ilgili literatürde yer alan benzer araştırmaların bulguları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmada başarı motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu, spora özgü motivasyon ölçek ortalamaları ile sporda imgeleme ölçek ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bir ilişkin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna karşılık Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada imgeleme ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin meydana geldiği belirlenmiştir. Kolayış, Sarı ve Köle (2015) takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada başarı motivasyonu ölçeği puanları ile güdülenme ölçeğinden alınan puanlar arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğunu belirtmiştir. Kaya ve Günay (2020) güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada imgeleme ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler meydana geldiği belirlenmiştir. Ayrıca Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerini inceledikleri araştırmada imgeleme ile başarı motivasyonları arasında anlamlı ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Kavas (2018) voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılmasına ilişkin yaptığı araştırmada sporcuların güç gösterme ve başarıya yaklaşma düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Abakay ve Kuru (2013) kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisini inceledikleri araştırmada sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Can ve diğerleri (2009) elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada sporcuların destek algısı ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin meydana geldiği belirlenmiştir. Aydoğdu, Şahan ve Erdem (2018) genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada sporcuların başarı motivasyonlarının orta düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Soyer,

Can, Güven, Hergüner, Bayansalduz ve Tetik (2010) sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada sporcuların başarı motivasyonlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yanar, Kırandı ve Yusuf (2017) tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesine yönelik yaptıkları araştırmada başarı motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca elit boksörlerin cinsiyetleri ile spora özgü motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ölçeğin toplam puanlarında erkeklerin daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Buna göre erkek elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Araştırmanın bu bulgusuna karşılık Abakay ve Kuru (2013) kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisini inceledikleri araştırmada kadın sporcuların iletişim düzeyi ile başarıya ulaşma gücü ve motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aydoğdu, Şahan ve Erdem (2018) genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada sporcuların cinsiyetlerine göre başarı motivasyonları arasında farklılık olmadığı belirtilmiştir. Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansalduz ve Tetik (2010) sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada kadın sporcuların başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Nihal (2006) profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılmasına ilişkin yaptıkları araştırmada başarı motivasyonları bakımından güç göstermede erkeklerin, başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınmada ise bayanların daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Yanar, Kırandı ve Yusuf (2017) tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesine yönelik yaptıkları araştırmada sporcuların cinsiyetinin başarı motivasyonunda etkili olmadığı belirlenmiştir.

Yaş değişkeni ile elit boksörlerin spora özgü motivasyonlarının Güç Gösterme Güdüsü, Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve toplam puanlarda anlamlı farklılık meydana gelmediği, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Buna göre 26-29 Yaş grubundaki sporcuların spora özgü motivasyonları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Benzer şekilde Kavas

(2018) voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılmasına ilişkin yaptığı araştırmada 18 yaş altı sporcuların başarısızlıktan kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Can ve diğerleri (2009) elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada başarı motivasyonu bakımından sporcular arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Aydoğdu, Şahan ve Erdem (2018) genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada sporcuların yaşının başarı motivasyonunda etkili bir değişken olduğu belirtilmiştir. Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansaldüz ve Tetik (2010) sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada sporcuların yaş değişkeninin başarı motivasyonunda etkili olmadığı bulunmuştur. Aktaş, Çobanoğlu, Yazıcılar ve Nihal (2006) profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin karşılaştırılmasına ilişkin yaptıkları araştırmada sporcuların yaşı bakımından farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyonlarında Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutu ile ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Buna göre 7-9 Yıl spor yapan sporcuların spora özgü motivasyonlarının diğer sürelerde spor yapanlara gruplarına göre daha yüksektir. Benzer şekilde Kavas (2018) voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılmasına ilişkin yaptığı araştırmada bir yıldan daha fazla süreyle takımda ya da antrenörle çalışan sporcuların başarı gereksinimi ve başarısızlıktan kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Abakay ve Kuru (2013) kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisini inceledikleri araştırmada spor yapma süresi ve aynı antrenörle eğitim alma süresinin artması ile iletişim düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Can ve diğerleri (2009) elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada 16 yıl ve üzeri spor yapan sporcuların başarı motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yanar, Kırandı ve Yusuf (2017) tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesine yönelik yaptıkları araştırmada sporcuların spor yapma yılı bakımından başarı motivasyonları arasında farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir.

Elit boksörlerin millilik durumlarına göre spora özgü motivasyon düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Aydoğdu, Şahan ve Erdem (2018) genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeyinin müsabaka performansı üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada ulusal tenis turnuvalarında başarı durumu bakımından, derecesi olan sporcuların başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansaldüz ve Tetik (2010) sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yaptıkları araştırmada amatör sporcuların başarı motivasyonlarının profesyonellere göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yanar, Kırandı ve Yusuf (2017) tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesine yönelik yaptıkları araştırmada sporcuların kimlik algısının başarı motivasyonu üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir.

Elit boksörlerin cinsiyetleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna göre erkek ve kadın sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir. Benzer şekilde Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana gelmediği, kadın ve erkeklerin imgeleme düzeylerinin benzer olduğu belirtilmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerini inceledikleri araştırmada kadınların bilişsel imgeleme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Doğan (2019) kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yaptıkları araştırmada cinsiyete göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elçi (2014) imgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisini inceledikleri araştırmada cinsiyete göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yaş değişkeni ile elit boksörlerin sporda imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış, ölçeğin puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Buna göre yaş bakımından sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir. Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada yaşa göre anlamlı farklılık meydana gelmediği ve imgeleme düzeylerinin benzer olduğu belirtilmiştir.

Kolayış, Sarı ve Köle (2015) takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğan (2019) kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yaptıkları araştırmada yaşa göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elçi (2014) imgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisini inceledikleri araştırmada yaşa göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kaya ve Günay (2020) güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada 23-25 yaş grubundaki sporcuların 20-22 yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor yapma süresi değişkeni ile elit boksörlerin sporda imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış, ölçeğin puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Buna göre spor yapma süresi bakımından sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir. Benzer şekilde Kolayış, Sarı ve Köle (2015) takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada sporcuların spor yapma süresine göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerini inceledikleri araştırmada spor yapma süresine göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Doğan (2019) kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yaptıkları araştırmada spor yapma süresine göre sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve sonuçlara uygun olarak geliştirilen öneriler aşağıda verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre boksörlerin;

- Başarı motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu,
- Spora özgü motivasyon ölçek ortalamaları ile sporda imgeleme ölçek ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bir ilişki olmadığı,
- Elit boksörlerin cinsiyetleri ile spora özgü motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ölçeğin toplam puanlarında erkeklerin daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Buna göre erkek elit boksörlerin spora özgü motivasyon düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.
- Elit boksörlerin cinsiyetleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna göre erkek ve kadın sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir.
- Yaş değişkeni ile elit boksörlerin spora özgü motivasyonlarının güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve toplam puanlarda anlamlı farklılık meydana gelmediği, başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Buna göre 26-29 Yaş grubundaki sporcuların spora özgü motivasyonları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.
- Yaş değişkeni ile elit boksörlerin sporda imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış, ölçeğin puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Buna göre yaş bakımından sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir.
- Elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyonlarında başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutu ile ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Buna göre 7-9 yıl spor yapan sporcuların spora özgü motivasyonlarının diğer sürelerde spor yapan gruplara göre daha yüksektir.

- Spor yapma süresi değişkeni ile elit boksörlerin sporda imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış, ölçeğin puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Buna göre spor yapma süresi bakımından sporcuların imgeleme düzeyleri benzer özellik göstermektedir.
- Elit boksörlerin millik durumlarına göre spora özgü motivasyon düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir.
- Elit boksörlerin sporda imgeleme düzeylerine göre spora özgü motivasyon düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda, elit boksörlerin başarı motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetleri ile spora özgü motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan ölçeğin toplam puanlarında erkeklerin daha yüksek puana sahip oldukları, cinsiyetleri ile sporda imgeleme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı, yaş değişkeni ile elit boksörlerin spora özgü motivasyonları ve imgeleme düzeyleri arasında farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Elit boksörlerin spor yapma süresi ile spora özgü motivasyonlarında Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutu ile ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Buna göre 7-9 yıl spor yapan elit boksörler spora özgü motivasyonlarının diğer sürelerde spor yapan gruplara göre daha yüksektir. Sonuç olarak, elit boksörlerin başarı motivasyon düzeyleri yüksektir ve başarı motivasyonları ile imgeleme düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Araştırmada spora özgü motivasyon ölçek ortalamaları ile sporda imgeleme ölçek ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ancak literatürde yapılan bazı çalışmalarda imgeleme ile başarı motivasyonları arasında ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedenleri araştırılabilir.

- Benzer araştırmalar farklı örneklemlerde ve farklı spor dallarında yapılabilir.
- Elit boksörlerin millik durumlarına göre spora özgü motivasyon düzeylerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Ancak literatürde benzer değişkenin incelendiği araştırmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu değişkenin incelendiği çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abakay, U. & Kuru, E. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi ve Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*.
- Abakay, U (2010). *Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Akbaba, S. & Aktaş, A.(2005). İçsel Motivasyonun Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. & Nihal, E. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Aladağ, H. & Sezgin, E.M. (2003). Çok Ortamlı Öğrenmede İkili Kodlama Kuramı ve Bilişsel Model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki yayınları.
- Aslan, M. & Doğan, S.(2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. *S. Ün. Vizyoner Dergisi*.
- Aydın, A., “Eğitim Psikolojisi”. Ankara: Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.
- Aydoğdu C., Şahan A. & Erman K.A. (2017). Genç Tenisçilerde Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Bakioğlu, S. & Kandemir, S.N. (2020). İmgeleme Uygulamasının Durarak Uzun Atlama Tekniğine Etkisinin İncelenmesi. *E-ISSN Spor Eğitim Dergisi*.
- Backer, F.C., Boschker, M.S. ve Chung, T. (1996). Changes in muscular activity while imagining weightlifting using stimulus or response propositions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Barke S, 1999. The Evolution of Amateur Boxing. Colarado, USA.

- Batmaz, S. ve Kılınçoğlu, Ş. (2017). *Ortaöğretim Spor Lisesi Bireysel Sporlar Boks ders kitabı*. Ankara: MEB Yayınları.
- Bayraktar, B. & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim*.
- Bingöl, T. (2017) *Destekleme ve Yetiştirme Kurslarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*. Ağrı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı.
- Callow, N. & Hardy, L. (1997). Kinesthetic imagery and its interaction with visual imagery perspectives during the acquisition and retention of a short gymnastics sequence. *Journal of Sports Sciences*.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansaldüz, M., & Şahin, K. (2009). Elit Taekwondo Sporcularında Aile-Antrenör-Kulüp Desteği ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.
- Çakmakçı, O. (2002). *Türkiye ve Gürcistan A Milli Boks Takımlarının Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması*. K.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Çetin, S., Fidan, Y. & Arslan, M.(2019). Motivasyon Bilgi Paylaşım Niyeti ve Bilgi Paylaşım Davranışı İlişkisi *USOBED Uluslararası Batı Karadeniz Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Dünya Boks Tarihi ,<<http://www.turkboks.gov.tr/dunya-boks-tarihi.aspx>> (ET:27.03.2020).
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi

- Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Eroğlu, S.Y. & Eroğlu, E. (2019). Üniversite Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Anksiyete ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *S.Ü Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*.
- Eroğlu, Y., Eroğlu, S. & Ekinçi, V. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Düzeylerinin Bölüm ve Sınıf Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *International Sport Science Student Studies*.
- Güvendi, B.(2015) *Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*. G.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Hale, B. D. (1994). *Imagery perspectives and learning in sports performance*. Sheikh, A.A. ve Korn, E. R. (Edt.), *Imagery in Sports and Physical Performance*, New York: Amityville Baywood Publishing.
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A. & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Jacobson, E. (1931). Electrical measurements of neuromuscular state during mental activities. *American Journal of Physiology*.
- Kale, K, E. (2013). *İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdusel İklim Üzerine Etkisi*, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Mersin.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açıkalın, M. & Eroğlu, H. (2018). Bireysel Ve Takım Sporları İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. & Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.

- Kavas, E. T. (2018). *Voleybolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Araştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Kaya, D. G. & Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kaya, F. (2010). Performans İçin İmgeleme, <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr>, Erişim Tarihi: 28.03.2021.
- Kaya, M.(2014). *Halka Dansçıların Görsel Algılama Ve Uzaysal Beklenti Düzeylerinin İncelenmesi* E.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Kayseri.
- Kızıldağ, E. & Tiryaki, M., Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Koçel T, (2003) İşletme Yöneticiliği, *İstanbul, Beta Yayınları*.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö.(2015). Takım Sporlarıyla Uğrasan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdüleme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*.
- Konter, (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman İmgeleme ve Doruk Performans. *Ankara: Nobel yayın dağıtım*.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2006). Imagery in sport. *Human Kinetics*.
- Özdil G. (2016). Boksörlerde Kuvvet Antrenmanlarının Maksimal Kuvvet ve Anaerobik Güce Etkisi S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pala, R. (2011). *Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonasına Hazırlık Kapları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi*. F.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Elazığ.

- Sagie, A. & Elizur, D.(1999). Achievement Motive and Entrepreneurial Orientation: A Structural Analysis. *Journal of Organizational Behavior*.
- Savaş S, Uğraş A. (2004). Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Schinke, R.J., McGannon, K.R. ve Smith, B. (2016). *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Munroe-Chandler, C. ve Hall, C., *Imagery*. New York: Routledge.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. & Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.
- Şengül, A. N. & Tazegül, Ü. (2017). Genç Futbolcuların Kişilik Özellikleri İle Ego ve Görev Yönelimleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin.
- Tiryaki, Ş., Gödelek E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeğinin Türk Sporcular için Uyarlama Çalışması. I Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Ankara: Bağırhan.
- Türkiye Boks Tarihi, <<http://www.turkboks.gov.tr/turk-boks-tarihi.aspx>>(ET:27.03.2020).
- Türkmen, M., Zekioğlu, A., Yıldız, K. & Göral.(2013). Antrenörlerin Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor ve Tıp Bilimleri Dergisi*.
- Uçar, M. (2007). *Boksta Ayak Dansın Müsabaka Sonucuna Etkisi*. S.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Weinberger, R. S. & Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. *Human Kinetics, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Yamak, B. (2019). Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması. *E-ISSN Spor Eğitim Dergisi*.

- Yanar, Ş., Kırandı, Ö. & Yusuf, C. A. N. (2017). Tenis ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*.
- Yapıcı, Ş., Yapıcı, M., “Eğitim Psikolojisi”. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yarayan, Y. E. & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*.
- Yurtsever F, (1999). Boks Teknik-Taktik Eğitiminin Esasları, Ankara, GSGM Boks Federasyonu Yayınları.
- Zorba E, Ziyagil MA, Erdemli İ. (1999). Türk ve Rus Boks Milli Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Zorba, E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Neyir Yayınları.

EKLER

Ek1. Anket Formu

Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki ölçekte, sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri birtakım duygular, düşünceler ve davranışlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Sizin kendi düşünceniz, bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Bu envanteri doldururken lütfen kimliğinizle ilgili hiçbir şey yazmayınız. Değerli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

UĞUR AKTAŞ

Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyet: K () E ()

Yaşınız: 18-21 () 22-25 () 26-29 () 30 yaş ve üstü ()

Kaç yıldır lisanlı spor yapıyorsunuz? : 5-7() 7-9() 9-11() 11 ve üzeri()

Millilik durumu: Hayır () Evet ()

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Maddeler	Nadiren					Sıklıkla	
1. Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğer sporcuların iyi performansımdan dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6. Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7

7. Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bir yarışma/oyunda, oyunların/ programların/ bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Sorular		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
	Yarışma öncesi içimde bir garip sıkıntı hissedirim.	1	2	3	4	5
1	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.	1	2	3	4	5
3	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6	İyi oyun çıkarmak heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı.	1	2	3	4	5
10	Takım arkadaşlarım is bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12	Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum	1	2	3	4	5
13	Takım lideri olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
14	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici Olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
16	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5
18	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20	Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle basa basa mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23	Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24	Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5

25	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27	Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28	Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4	5
29	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.	1	2	3	4	5
30	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31	En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
32	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33	Tanımak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	1	2	3	4	5
35	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36	Başkaları için güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37	Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40	Başarıya açılan yol şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

Ek2. Etik Kurul İzin Belgesi



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : E-50288587-050.01.04-17654
Konu : 07 Nisan 2021 tarih ve 09/36 sayılı
Etik Kurul Kararı

12.04.2021

Sayın Uğur AKTAŞ
Yeni yurt Mah. 3966. Sok. İmran Yapı E-5 Blok No:9 Daire:2 Tokat

İlgi : Uğur AKTAŞ'ın 17.03.2021 tarihli başvurusu.

İlgi'de yer alan "İmgeleme Uygulamalarının Elit Boksörlerde Başarı Motivasyonlarına Olan etkisinin İncelenmesi" çalışmanız Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulumuz açısından bir sakıncası görülmemiş olup; uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Yusuf ŞAHİN
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 20E487F5-DC5B-4C5F-93AC-EC9350E27283

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/>

GAZİLER MAH. AHMET TANER KIŞLALI CAD.

Telefon No : (454) 310 10 00 Belgegeçer No :

Bilgi için: Sıtkı ASLAN

Bilgisayar İşletmeni



Ek3. Ölçek İzin Belgesi

Re: Ölçek İzin Talebi



Sefik III <sefikt@hotmail.com>

23.05.2020 21:07



Kime: UĞUR AKTAŞ

Sayın Aktaş

Ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.

Başarı dilekleriyle

Prof. Dr. M. Şefik Tiryaki

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Gönderen: UĞUR AKTAŞ <uguraktas4155@hotmail.com>

Gönderildi: Saturday, May 23, 2020 7:55:51 PM

Kime: sefikt@hotmail.com <sefikt@hotmail.com>

Konu: Ölçek İzin Talebi

Sayın Hocam,

Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek lisans Öğrencisiyim. Yüksek lisans eğitiminin tez dönemindeyim. Tez konusu "İmgeleme Uygulamalarının Elit Boksörlerde Başarı Motivasyonlarına Olan Etkisinin İncelenmesi" olarak belirlemeyi düşündüm eğer müsaade ederseniz sizin geçerlilik ve güvenilirliğini yapmış olduğunuz "Sporda özgü başarı motivasyonu ölçeği" kullanmak istiyorum. Vereceğiniz desteklerden dolayı çok teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Uğur AKTAŞ

Re: Envanter İzin Talebi



ESEN KIZILDAĞ KALE <ekizildag@hotmail.com>

15.05.2020 04:08

Kime: UĞUR AKTAŞ

Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Sağlıklı günler

Dr. Öğr.Üy.Esen Kızıldağ Kale

iPhone'umdan gönderildi

UĞUR AKTAŞ <uguraktas4155@hotmail.com> şunları yazdı (11 May 2020 14:58):

Sayın Hocam,

Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek lisans Öğrencisiyim. Yüksek lisans eğitiminin tez dönemindeyim. Tez konusu "İmgeleme Uygulamalarının Elit Boksörlerde Başarı Motivasyonlarına Olan Etkisinin İncelenmesi" olarak belirlemeyi düşündüm eğer müsaade ederseniz sizin (ve M. Şefik TIRYAKI) yapmış olduğunuz "Sporda imgeleme envanterini" kullanmak istiyorum. Vereceğiniz desteklerden dolayı çok teşekkür eder saygılarımı sunarım.

ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Gebze’de doğdu. İlkokul, Ortaokul ve lise eğitimini Gebze’de tamamladı. 2018 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi bölümünü bitirdi. 2019 yılında Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yüksek lisans programına başladı ve halen eğitime devam etmektedir.

