

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TÜRKİYE LİGLERİNDEKİ HENTBOLCULARIN İMGELEME BECERİLERİ
VE BAŞARI MOTİVASYONLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI VE ARALARINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Serdar TAŞKIN

KASIM-2023
GÜMÜŞHANE



T.C.

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TÜRKİYE LİGLERİNDEKİ HENTBOLCULARIN İMGELEME BECERİLERİ
VE BAŞARI MOTİVASYONLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI VE ARALARINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**COMPARISON OF IMAGINATION SKILLS AND SUCCESS MOTIVATIONS
OF HANDBALL PLAYERS IN TURKISH LEAGUES IN TERMS OF
DIFFERENT VARIABLES AND EXAMINING THE RELATIONSHIP
BETWEEN THEM**

YÜKSEK LİSANS

Serdar TAŞKIN

**KASIM-2023
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TÜRKİYE LİGLERİNDEKİ HENTBOLCULARIN İMGELEME BECERİLERİ
VE BAŞARI MOTİVASYONLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI VE ARALARINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**COMPARISON OF IMAGINATION SKILLS AND SUCCESS MOTIVATIONS
OF HANDBALL PLAYERS IN TURKISH LEAGUES IN TERMS OF
DIFFERENT VARIABLES AND EXAMINING THE RELATIONSHIP
BETWEEN THEM**

YÜKSEK LİSANS

Serdar TAŞKIN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN

**KASIM-2023
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Türkiye Liglerindeki Hentbolcuların İmgeleme Becerileri ve Başarı Motivasyonlarının Farklı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

...../...../.....

.....

Serdar TAŞKIN

TEŞEKKÜR

Öğretmen olmak ayrıcalıktır. Bu şansını bulmuşken, lisans ve yüksek lisans eğitimimde bana emek veren, yol gösteren ve öğretmen olarak beni topluma kazandıran Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez araştırmamı gerçekleştirme sürecimde, kıymetli zamanını bana ayırıp güler yüzünü ve samimiyetini gösteren, tecrübeleri ve bilgi birikimi ile yoluma ışık tutan, gösterdiği disiplinli ve çalışkan öğretmen modeliyle bana rol model olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN'e saygıyla teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımdaki en büyük saygıyı hak eden bu yaşa gelmemde eğitimim boyunca maddi ve manevi her türlü desteği sağlayan babam Cengiz TAŞKIN ve annem Hülya TAŞKIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunar, ellerinden öperim.

Yüksek Lisans eğitimimin ilk gününden tez savunma tarihime kadar geçen bu süreçte bana her türlü desteği vermiş ve en büyük motivasyon kaynağım olan değerli abim Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Barış SOMOĞLU hocama da bu zorlu zaman diliminde gösterdiği sabır ve şefkat ile bana ilham kaynağı olduğu için ayrıca teşekkür ederim.

Bu yoğun geçen süreçte, en değerlilerimin zamanından alıp bu çalışmaya yoğunlaştığım ve yeterince ilgilenemediğim eşim Sevim TAŞKIN ve kızım Efnan Sahra TAŞKIN'a bana gösterdikleri sabır ve anlayış için çok teşekkür ederim.

Serdar TAŞKIN
GÜMÜŞHANE – 2023

ÖZET

Günümüz spor sektöründe, profesyonel sporcular, müsabakalara hazırlık ve yüksek performans elde etme sürecinde imgeleme becerilerini etkili bir şekilde kullanmaktadır. Bu yetenekleri, müsabakalar sırasında karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelmek ve performanslarını zirvede tutmak amacıyla başarı motivasyonu becerileriyle birleştirerek kullanmaları gerekmektedir. Bu araştırmayla, Türkiye Hentbol Federasyonu liglerinde mücadele eden hentbolcuların imgeleme becerilerini ve başarı motivasyon düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve farklı değişkenler “cinsiyet, yaş, oynadığı lig düzeyi, (hentbol) spor yapma yılı ve eğitim durumu” açısından incelenmek amaçlandı. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanıldı. Yapılan araştırmada, veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda İmgeleme Envanteri” ve “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanıldı. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanıldı. Araştırmanın örneklem belirleme yöntemi olarak “Orantılı Tabakalı Örneklem Yöntemi” kullanıldı. Bu yöntemle belirlenen araştırma grubu, THF liglerinde oynayan 259 (%47,1) kadın ve 291 (%52,9) erkek hentbol sporcusundan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre hentbol sporcularının imgeleme becerileri ve başarı motivasyonları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde $*p<0,05$ anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı. Diğer önemli bir sonuç ise imgeleme ve başarı motivasyonu alt boyutları arasında yüksek, orta ve düşük düzeyde pozitif yönde $*p<0,05$ ilişki görülmesidir. Araştırma sonuçlarının THF liglerinde mücadele eden sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre nicel olarak ortaya çıkarması ve antrenörlere fikir vermesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Başarı, İmgeleme, Motivasyon, Hentbolcu

SUMMARY

In today's sports industry, professional athletes use their visualization skills effectively in the process of preparing for competitions and achieving high performance. They need to use these skills, combined with their success motivation skills, in order to overcome the difficulties that may be encountered during competitions and keep their performance at the top. With this research, it was aimed to determine the visualization skills and success motivation levels of handball players competing in the Turkish Handball Federation leagues, to reveal the relationship between them, and to examine different variables in terms of "gender, age, league level in which they played, years of playing (handball) sports and educational status". Relational scanning method was used in the research. In the research conducted, as a data collection tool; "Personal Information Form", "Sports Imagery Inventory" and "Sport-Specific Achievement Motivation Scale" were applied. SPSS 25 package program was used to analyze the data. Frequency and percentage for findings regarding demographic characteristics of athletes; Analysis of variance (one-way ANOVA, t test) was used to compare mean scores in unrelated measurements, Tukey test was used to determine significant differences, and Pearson Correlation Product analysis was used to examine the relationship between sub-dimensions. "Proportional Stratified Sampling Method" was used as the sample determination method of the research. The research group determined by this method consists of 259 (47,1%) female and 291 (52,9%) male handball athletes playing in THF leagues. According to the results of the research, it was concluded that there was a moderate and positive $*p<0,05$ significant relationship between the visualization skills and success motivation of handball athletes. Another important result is that there is a positive $*p<0,05$ relationship between the visualization and achievement motivation sub-dimensions at high, medium and low levels. It is expected that the research results will quantitatively reveal the relationship between the imagination and success motivation levels of athletes competing in THF leagues according to various variables and give ideas to coaches.

Keywords: Success, Imagination, Motivation, Handball player

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	IV
TEŞEKKÜR	V
ÖZET	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER.....	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ	XII
EKLER DİZİNİ	XIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIV
1.GİRİŞ	1
2. KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	4
2.1.Hentbol Oyununun Tanımı ve Oyun Kuralları	4
2.1.1.Hentbol Branşının Eğitsel Değeri	6
2.1.2.Hentbol Oyununun Doğası	6
2.1.3.Hentbol Oyununun Tarihsel Gelişimi	7
2.1.4.Hentbol Oyununun Türkiye’deki Gelişimi.....	9
2.2. İmgeleme	11
2.2.1.İmgeleme Türleri.....	13
2.2.1.1.İçsel İmgeleme	13
2.2.1.2.Dışsal İmgeleme.....	14
2.2.1.3.Görsel ve Kinestetik İmgeleme.....	14
2.2.1.4.Diğer İmgeleme Çeşitleri.....	14
2.2.2.İmgeleme Kullanım Zamanları.....	15
2.2.2.1.Yarışmadan Önce ve Sonra İmgeleme Kullanımı.....	15
2.2.2.2.Antrenmandan Önce ve Sonra İmgeleme Kullanımı	16
2.2.2.3.Serbest Zamanda İmgeleme Kullanımı	16
2.2.2.4.Sakatlık Sonrası Toparlama Sürecinde İmgeleme Kullanımı.....	16
2.2.3.Sporda İmgeleme Kullanımları.....	17
2.2.3.1.Beceri Öğrenimi ve Uygulama	17
2.2.3.2.Taktik ve Oyun Becerileri	17
2.2.3.3.Yarışma ve Performans	17

2.2.3.4.Sakatlanma ve Ağır Antrenman	18
2.2.3.5.Psikolojik Beceriler	18
2.2.4.Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri	19
2.2.4.1.Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	19
2.2.4.2.Pettlep Modeli	21
2.2.4.3.Sporda İmgelemenin Dört N'si (İmgeleme İçerik Modeli)	24
2.2.4.4.Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	25
2.2.4.5.Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	26
2.2.5.Performansı Artırmada İmgeleme Kullanımı	28
2.2.6.İmgelemenin Yararları	28
2.2.7.İmgelemeyi Etkileyen Faktörler	30
2.3.Motivasyon Kavramı ve Çeşitleri	31
2.3.1.İçsel Motivasyon	32
2.3.2.Dışsal Motivasyon	33
2.3.3.Motivasyonsuzluk	33
2.4.Sporda Motivasyon	33
2.4.1.Sporda Motivasyonun Özellikleri	35
2.4.1.1.Genel Spor Motivasyonu	35
2.4.1.2.Özel Spor Motivasyonu	36
2.4.2.Başarı Motivasyonu	38
2.4.3.Sporda Motivasyon Kuramları	38
2.4.3.1.Hedefi Gerçekleştirme Kuramı	38
2.4.3.2.Yükleme Kuramı	39
2.4.3.3.Başarı Gereksinimi Kuramı	40
2.4.3.4.Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı	41
2.4.4.Sporda Başarı Motivasyonu ve Performans İlişkisi	43
2.5.Literatür Taramasının Sonuçları	44
2.5.1.Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	44
2.5.2.Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	48
3.ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ	50
3.1.Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	50
3.2.Araştırmanın Problemi, Amacı ve Alt Amaçları	51
3.3.Araştırmanın Sınırlılıkları	52
3.4.Araştırmanın Varsayımları	53
3.5.Araştırma Modeli	53

3.6.Evren ve Örneklem	53
3.7.Verı Toplama Araçları	54
3.7.1.Kişisel Bilgi Formu	55
3.7.2.Sporıda İmgeleme Envanteri (SİE)	55
3.7.3.Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)	55
3.8.Verı Toplama Süreci	55
3.9.Verilerin Analizi	56
4. BULGULAR	57
4.1. Ölçek Puanlarının Dağılımına İlişkin Bulgular	57
4.2. Hentbol Sporcularının Sporda İmgeleme Becerileri İle İlgili Bulguları	57
4.3. Hentbol Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeyleri İle İlgili Bulguları	61
4.4. Hentbol Sporcularının Sporda İmgeleme Becerileri İle Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular	65
5.TARTIŞMA.....	67
6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	80
6.1.Sonuçlar	80
6.2.Öneriler.....	81
6.2.1.Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	81
6.2.2.İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	82
KAYNAKLAR.....	84
EKLER.....	103
ETİK KURUL KARARI.....	108
ÖZGEÇMİŞ.....	109

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Örnekleme tanımlayıcı demografik bulgular	54
Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler ve normal dağılım durumunun değerlendirilmesi	57
Tablo 3. SİE puanlarının cinsiyete göre dağılımı	57
Tablo 4. SİE puanlarının yaşa göre dağılımı	58
Tablo 5. SİE puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı	59
Tablo 6. SİE puanlarının (hentbol) spor yapma yılına göre dağılımı	59
Tablo 7. SİE puanlarının eğitim durumuna göre dağılımı	60
Tablo 8. SÖBMÖ puanlarının cinsiyete göre dağılımı	61
Tablo 9. SÖBMÖ puanlarının yaşa göre dağılımı	62
Tablo 10. SÖBMÖ puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı	62
Tablo 11. SÖBMÖ puanlarının (hentbol) spor yapma yılına göre dağılımı	63
Tablo 12. SÖBMÖ puanlarının eğitim durumuna göre dağılımı	64
Tablo 13. SÖBMÖ ve SİE arasındaki korelasyon sonuçları	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Hentbol oyun alanı (Başlama atışı alanlı saha çizgileri) (URL-1, 2023)	5
Şekil 2. Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli (Hall vd., 1998)	21
Şekil 3. Motor imgelemenin PETTLEP modeli (Holmes ve Collins, 2001)	22
Şekil 4. Motor imgelemenin PETTLEP modeli (Holmes ve Collins, 2001)	25
Şekil 5. Sporda imgelemenin üç düzey modeli (Murphy ve Martin, 2002).....	26
Şekil 6. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi (Watt, Morris, ve Andersen, 2004) .	27



EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	103
Ek 2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçek Formu	104
Ek 3. Sporda İmgeleme Envanteri.....	106



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
BĞİ	: Bilişsel Genel İmgeleme
BKG	: Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü
BÖİ	: Bilişsel Özel İmgeleme
BYG	: Başarıya Yaklaşma Güdüsü
Dk	: Dakika
GGG	: Güç Gösterme Güdüsü
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
IHF	: Uluslararası Hentbol Federasyonu
Max	: Maksimum
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
M.Ö.	: Milâttan önce
MGUY	: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MGUS	: Motivasyonel Genel Uсталık
Min	: Minimum
MÖİ	: Motivasyonel Özel İmgeleme
PETTLEP	: Physical (Fiziksel), Enviroment (Çevre), Task (Görev), Timing (Zamanlama), Learning (Öğrenme), Emotion (Duygu), Perspective (Perspektif)
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
Ss	: Standart Sapma
THF	: Türkiye Hentbol Federasyonu
UAAF	: Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu
UAHF	: Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu

1. GİRİŞ

Günümüz modern dünyasında spor, en önemli sosyal olgulardan biridir. Spor, insanoğlunun varoluşundan beri süregelen, insanları bir arada tutan rekabetçi bir yapıyla bireye mutluluk veren hareketler etkinliğidir (Zorba, 2012). Son zamanlarda spor bilimlerinin gelişmesi ile sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarını artırmak ve başarıya ulaşmaları için bir takım etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler, sporcuların hem müsabaka öncesinde hem de müsabaka sırasında verimliliklerini artırmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Sporun her disiplinde temel amaç, sporcu performansını artırmak ve başarıyı sağlamak için spor endüstrisinin gereksinim duyduğu nitelikleri karşılamak ve geliştirmektir (Wulf, 2007). Bu başarıyı elde etmek amacıyla ülkeler, sporcuların gelişimlerini artırmak için büyük yatırımlar yapmakta ve bilimsel çalışmalara büyük önem vermektedir. Ayrıca, sporcuların performanslarını sergileyebilecekleri spor organizasyonları düzenlenmektedir. Bu doğrultuda kulüpler, spor kuruluşları, antrenörler ve spor eğitmenleri büyük çaba harcamaktadır. Son yüzyılda, spor psikolojisinin gelişmesi ile birlikte sporcuların üst düzey performans elde etmeleri ve başarılı olmaları için çeşitli psikolojik teknikler kullanılmaya başlandı. Bu tekniklerden biri de tüm spor branşlarında uygulama alanı bulan ve sporcu başarı motivasyonuna katkıda bulunan imgeleme metodudur (Ünlü, 2022).

Birey, hayatındaki yaşantıları zihninde canlandırma yetisine sahip bir varlıktır. Gerçekleştirmeden önce bir olgu ve olayı zihinsel olarak tasarlayabilir. Bu sayede zihinde tasarlanan hareketler bir becerinin öğrenilmesine veya öğrenilmiş bir becerinin yetkinleştirilmesine ve geliştirilmesine olanak sağlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Zihnin resim yaratma veya düşünce üretme yeteneği olarak bilinen imgeleme (Gawain, 2007), asıl olarak bir imitasyon ve benzeşme ürünüdür (Weinberger ve Gould, 2015). Başka bir deyişle, yaşanan duyuşsal bir durumun zihinsel bir deneyim haline gelmesidir (Weinberger ve Gould, 2015).

Antrenörler ve sporcular, bir becerinin ve hareketin istenilen düzeye çıkarılması ve geliştirilmesi için çeşitli yöntem, metot ve tekniklere çokça başvururlar. Bu yaklaşımlarda, genellikle fiziksel gelişime odaklanırken psikolojik durumlar göz ardı edilebilir. Hâlbuki bir sporcunun performansını artırmak için birden fazla fiziksel ve psikolojik faktörün bir arada kullanılması gerekmektedir (Biçer, 2008). Bu bağlamda, spor başarısını etkileyen faktörler arasında fizyolojik, fiziksel, teknik-taktik vb. gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde önemi artmaktadır (Yıldız, 2006). Bu

başarıya etki eden psikolojik unsurlardan birinin de imgeleme olduğu düşünülmektedir. Blair, Hall ve Leyshon (1993)'e göre psikolojik süreçlerden biri olan imgeleme, spora yeni başlayan ve profesyonel olarak sporla uğraşan bireylerin performansını etkileyen psikolojik bir etkidir. Bu süreçte sporcular bir eylemi gerçekleştirmeden önce yapacağı hareketi zihinlerinde canlandırırlar. Bu doğrultuda, imgeleme iyi sonuçlar elde etmek için seçilen yöntem ve teknikle bir becerinin ne zaman, nerede ve nasıl uygulanacağı konusunda ayrıca sporcuların doğru kararlar alması yönünde başvurdukları zihinsel beceridir. Bilimsel spor literatürü, imgelemenin sporcular üzerinde performansı etkilediğini ve artırdığını göstermektedir. Örneğin, bir sporcu müsabaka öncesi zihninde başarıyı görselleştirerek, o anın baskısını azaltabilir ve olumlu bir motivasyon seviyesiyle mücadele edebilir. İmgeleme, ayrıca sporcuların zorlu durumlarla baş etme becerilerini geliştirmelerine de katkıda bulunabilir (Short vd., 2001; MacIntyre ve Moran, 2007; Ünlü, 2022; Weinberg, 2008).

Spor literatüründe üzerinde durulan bir diğer psikolojik faktör de motivasyon kavramıdır. Belli bir eylemi ve hedefi gerçekleştirmek için bireylerin istekli, aynı zamanda kendine güvenmesi ve motive olması gerekir. Literatürde başarı motivasyonunun birçok tanımı yapılmıştır. Gill, Williams ve Reifsteck (2017)'e göre başarı motivasyonu, üstlenilen bir görevi kusursuzca yapmak, diğerlerine göre daha yüksek performans göstermek, sonucu başarısızlık olsa bile mücadeleyi bırakmamak, Lawrence (1996)'e göre görevi ustaca ve mükemmel yapmak ve ulaşılan hedeflere uzun vadede de sürekli ulaşmak, Cox (1990)'a göre ise zorlukların üstesinden ustaca gelmek, hedeflere devamlı ulaşmak olarak bilinen birçok tanımı bulunmaktadır. Yapılan bu tanımlardan hareketle, yoğun bir mücadele ve rekabet ortamı oluşturan spor sektöründe, başarıya ulaşmak adına etkili olan psikolojik bileşenlerin olduğu çalışmalar görülmektedir. Sporda kazanma ve kaybetmenin, yarışma azminin ve rekabet ortamının olmasının sonucu olarak başarı ve motivasyonun yüksek olduğu görülmektedir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

Nitekim ulusal ve uluslararası tüm spor organizasyonlarında, küçük farklarla yarışın kaybedilip başarısızlıkların ortaya çıkması yine küçük detaylarla müsabakaların kazanılıp başarılı sonuçların alınması sporda psikolojik etmenlerin etkisi olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, imgeleme ve başarı motivasyonu arasındaki bu pozitif ilişki, sporcuların mental hazırlıklarını artırmak ve performanslarını optimize etmek için önemli bir strateji olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, spor okullarında ve spor kulüplerinde görev yapan eğitmenlere, sporda hayal etmenin öneminden

bahsedilerek başarıya katkısı için eğitim programlarına dâhil edilmesi sporda başarıya önemli katkı sağlayacaktır.

THF liglerinde mücadele eden hentbolcuların (kadın-erkek) “imgeleme ve başarı motivasyon” düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve belirlenen değişkenler açısından “cinsiyet, yaş, (hentbol) spor yapma yılı, oynadığı lig düzeyi ve eğitim durumu” incelenmek amaçlandı.



2. KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

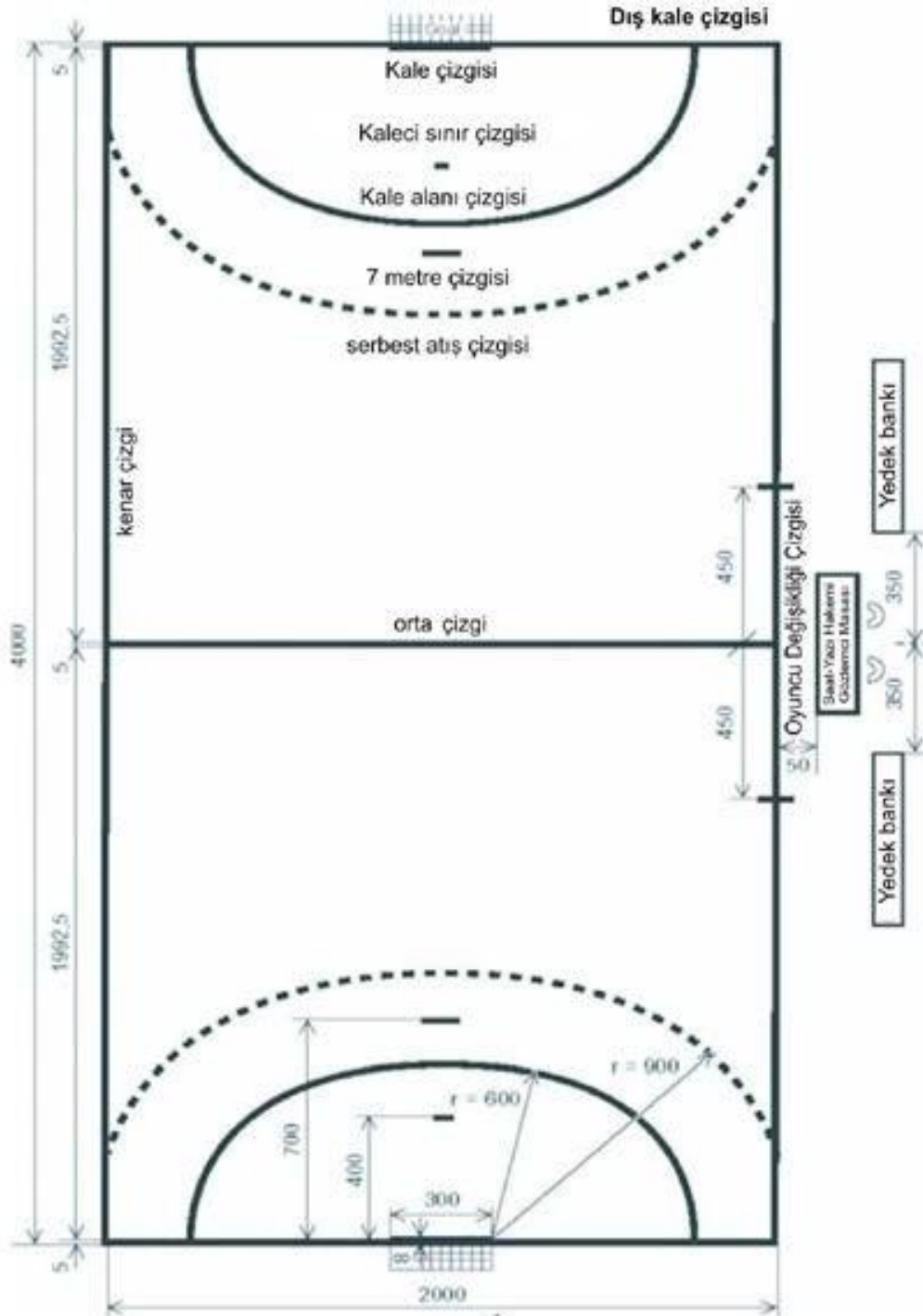
Araştırmanın bu kısmında hentbol branşının tanımı, oyun kuralları, hentbolun ülkemizde ve dünyadaki gelişimi, eğitimle bağdaştırılması gibi konulara yönelik bilgiler yer almaktadır. Psikolojik becerilerden olan imgeleme konusunda (tanımı, çeşitleri, kullanılma zamanı, kuramları ve eğitimle bağdaştırılması vb.) bilgiler yer almaktadır. Yine psikolojik becerilerden olan motivasyon konusunda da (tanımı, türleri, kuramları, eğitimle bağdaştırılması vb.) bilgiler yer almakta olup genel bir çerçeve çizilmiştir.

2.1. Hentbol Oyununun Tanımı ve Oyun Kuralları

Hentbol oyunu, performansın ön planda olduğu, rekabetin yüksek düzeyde olduğu, dünya genelinde oynanan bir takım sporu olarak öne çıkmaktadır. Hentbol, kazanma ve kaybetme duygusunu içinde barındıran farklı takımların karşılıklı bir şekilde belli kurallar ve rekabet ölçüleri doğrultusunda birbirlerine performans göstermesi etkinliğidir (Bağırhan, 1990). Günümüzde lisanslı sporcu sayısı fazla olan ve hızlı oynanan, kuvveti barındıran özgün oyun kurallarıyla tanınan hentbol, futbol oyununa benzer hareketleriyle pek çok ülkede ilgiyle takip edilen bir spor branşı haline gelmiştir (Cardinale vd., 2001).

Hentbol oyunu 7 sporcunun sahada, 7 sporcunun yedek kulübesinde bulunduğu toplamda her iki takımın da en fazla 14 sporcusunun olduğu elle oynanan bir salon sporudur. Hentbol oyunu orta sahada hakemin işaretiyle başlar. Topun hangi takımdan başlayacağı saha hakeminin yapacağı yazı tura ile belirlenir. Her iki takım oyuncuları kendi kalelerini savunarak diğer takımın kalesine kendi aralarında el ile paslaşarak diğer takımın oluşturmuş olduğu savunmayı geçerek rakip kaleye gol atmayı amaçlarlar. Kaleye atılan her gol '1' sayı değerindedir. Müsabakalar 30 dakikalık 2 devre şeklinde 10 dakika devre arası verilerek oynanmaktadır. Aynı zamanda bir takımın müsabakalarda 60 saniyeden oluşan 3 tane mola kullanma hakları vardır. Bu molalar bir müsabakanın her devresinde ve ikinci yarının son 5 dakikasında 2 defadan fazla kullanılamaz. Dikdörtgen şekline benzeyen hentbol oyun alanı 40 metre uzunluğuna ve 20 metre genişliğine sahiptir. Zemine monte edilmiş, ağ ile donatılmış kaleler 3 metre yüksekliğinde 2 metre genişliğindedir. Her iki kalenin ön kısmında kaleye uzaklığı 6 metre olan yarım daire şekline benzeyen kale sahası bulunmaktadır. Kale sahası içerisine kaleci dışında her iki takımın oyuncularından hiçbir oyuncu giremez. Kale sahasının ihlali durumunda top diğer takım oyuncularına geçer. Her iki takım da

hakeme bilgi vermeden sınırsız bir şekilde oyuncu değişikliği yapılabilir. Kazananın belirlenmesi durumunda ve müsabakanın normal süresi bittiğinde sayı üstünlüğü olan takım galip gelir. Eğer normal süre bitimi beraberlikle sonuçlandıysa 5 dakikalık moladan sonra 5 dakikalık 2 devre şeklinde 1 dakika devre arası verilerek uzatma bölümü oynanır. Yine beraberlik bozulmadıysa 5 dakikalık moladan sonra, ikinci uzatma bölümü, 5 dakikalık 2 devre şeklinde 1 dakika devre arası verilerek tamamlanır. Beraberlik devam ederse 7 metre atışlarıyla galip takım belirlenir (URL-1, 2023).



Şekil 1. Hentbol oyun alanı (Başlama atışı alanlı saha çizgileri) (URL-1, 2023).

2.1.1. Hentbol Branşının Eğitsel Değeri

Hentbol, günümüzde sürdürdüğü popülerliğiyle dikkat çeken, geniş bir taraftar ve oyuncu kitlesine sahip uluslararası bir spor branşıdır. Bu spor dalı sürekli gelişim içinde olup, ilgi çekici yapısıyla herkesin dikkatini çekmektedir. Sporun, sosyalleşmeyi teşvik ettiği, çevreye daha fazla entegrasyon sağladığı, toplum içinde değer yargıları oluşturmaya yardımcı olduğu ve insanların kendilerini anlamalarına ve yaratıcı fikirler üretmelerine katkı sağladığı belirtilmiştir (Yıldırım, 2003). Hentbolun özellikle Avrupa ülkelerinde, öğrencilerin gelişimine olumlu katkılarda bulunması nedeniyle oyun ve fiziksel etkinliklerde sıkça yer alması, hentbolun beden eğitimi derslerinin vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine olanak tanımıştır (Sevim, 2002).

Hentbol oyunu, eğlenceli ve zevkli olmasının yanı sıra gençler tarafından benimsenen ve sevilen bir spor branşı haline gelmiştir. Çocukluk ve ön gençlik çağlarında sportif etkinliklere katılan bireyler, ilerleyen dönemlerde sporu hayatlarının bir parçası haline getirerek devam ettirebilirler. Her kesime hitap eden hentbol, cinsiyet ve yaş ayırt etmeksizin bireylere fiziksel, sosyal, psikolojik ve eğitsel değerler katan bir takım sporudur. Oyunun temelinde yer alan topun yuvarlanması, fırlatılması, sürülmesi ve pas verilmesi gibi hareketler sporcular için kolaylıkla öğrenilebilen ve uygulanabilen becerilerdir (Sevim, 2002). Hentbolu planlı, programlı ve bilinçli bir şekilde oynayan bireylerde motorik ve stratejik özelliklerde gelişim gözlemlenir. Sürat, hız, kuvvet, denge, reaksiyon, ritim, dayanıklılık, esneklik, sıçrama ve savunma gibi fiziksel becerilerin yanı sıra hızlı düşünme, karar verebilme, odaklanabilme, topu hissetme, bellek ve dikkat gibi zihinsel kabiliyetlerde de ilerleme kaydedilir (Sevim, 2010).

Bütün spor branşlarında olduğu gibi hentbol branşı da bireylerin fiziksel, zihinsel, soysal ve psikolojik gelişimine önemli katkı sağlar. Bu kazanımlar sayesinde sporcuların kolektif düşünme becerisi, birlikte hareket edebilme (iş birliği), özgür hareket edebilme yeteneğini geliştirme, kişilik özelliklerini güçlendirme ve zihinsel beceri düzeylerini artırma gibi gelişim alanlarına katkı sağlar (Öztürk vd., 2007). Bu kazanımlar, hentbolun bireylerin genel gelişimine olumlu katkılarda bulunduğunu göstermektedir.

2.1.2. Hentbol Oyununun Doğası

Hentbol, 1960'lı yıllarda spor salonlarının yaygınlaşması ile birlikte ivme kazanmıştır. Dünya genelinde birçok ülkede 20 milyonu aşkın sporcu sayısına ulaşan hentbol oyunu, temas ve hız gerektiren bir oyundur. Son yıllardaki gelişmeler ile

birlikte hentbol oyunu farklı birçok savunma, hücum taktikleri ve aldatma organizasyonları ile hızlı bir gelişim göstermiştir (Wurm, Achenbach ve Laver, 2020).

Olimpik bir spor olan hentbol, bütün motorik özelliklerin kullanıldığı (Cardinale, 2001), kısa süreli yüksek şiddetli interval ve tekrarlı çalışmalar ile yüksek performans gerektiren, mücadeleye dayalı bir takım sporudur. Yüksek performans katkısı düşünülen hızlı koşu, dönüş, atış, blok, itme, tutma ve sıçrama gibi hız gerektiren hareketler (Bilge, 2013; Michalsik, Aagaard ve Madsen, 2013; Karcher ve Buchheit, 2014; Iacono vd., 2015) hentbol sporunun doğasında bulunmaktadır. Hentbol varyasyonları arasında yer alan kale atışları, rakibe savunma amaçlı yön değiştirme, şut ve topa blok için gerekli sıçrama, rakip ile temas ve mücadele içerisinde olma hentbol branşının yapısında yer almaktadır (Cardinale, Whiteley, Hosny ve Popovic, 2017; Ziv ve Lidor, 2009). Uluslararası hentbol federasyonunca yapılan kural değişikliği ile oyun daha da hız kazanmıştır (Cardinale, 2001). Chung (1994)'a göre bir hentbol sporcusunun yarışmada nabzının 160-220 arasında attığını ve bir maç süresince defalarca belli mesafeyi koştuğunu (10 ile 20 metre arasında ortalama olarak 60 ile 70 defa), sıçradığını (20 ile 25 defa), topa hakim olma (3 dk), rakip kaleye hücum (20 ile 25 kez), golle sonuçlanan kısa pas (0.4-3 metre arası), uzun pas (5 ile 8 metre arası), rakip kaleye hücum ve atışın birçok kez yapıldığını belirtmiştir. Bu sonuçlara göre bir hentbol sporcusunun hareketin devamlı ve mükemmel bir şekilde yapmak için gerekli güç ve kondisyona ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda, hentbol sporunun aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı bir spor dalı olduğunu belirtmişlerdir (Ateşoğlu, 1995; Paludo, Daniele, De Santi, Duarte ve De Cunha, 2008; Povoas vd., 2012). Profesyonel hentbol sporcularında kardiyovasküler dayanıklılık, kuvvet ve çevikliğin sıradan sporculara göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Nikolaidis ve Ingebrigtsen, 2013). Sporcuların yeteneklerinin yanı sıra sporcuların yukarıda belirtilen özelliklerinin belirlenmesi ve antrenmanların ona göre planlanması gerekliliğini belirtmiştir (Sevim, 1995).

2.1.3. Hentbol Oyununun Tarihsel Gelişimi

Hentbol oyunu, geçmişte eski yıllara ve çağlara dayanan spor oyunlarından biridir. İyonyalı bir yazar olan Homeros, eski dönemlerde hentbol oyununa benzeyen elle oynanan bir oyunun varlığından söz etmiştir. Hentbol sporunun M.Ö. 600'lü yıllarda elle topun duvara atılıp dönen topun yakalanması için yapılan mücadelenin varlığından söz edilmektedir (Maraşlı, 2018). Hentbol sporunun eski dönemlerde oynandığına ilişkin bir başka belgenin de Yunanistan'ın Pire kentine yakın olan eski dönem kalelerin

duvarlarında, kabartma resimlerinde insanların hentbol oynadığına dair kalıntıların varlığına rastlanılmıştır (Ensari, 1993). Antik çağ dönemi düşünürü olan Platon'un Phaedon isimli eserinde, hentbol oyununda kullanılan 12 farklı renkten oluşan topa benzeyen elle oynanan hentbol oyunu ile benzerlik gösteren bir oyundan söz edilmektedir (URL-2, 2023). M.Ö. 130-200 tarihleri arasında yaşamış olan Romalı Doktor Claudius Galenus eserlerinde, Romada "Harpston" ismini verdiği oyun ve Alman destan yazarı olan Walter Von Der Vogelweide'nin kurallarından bahsetmiş olduğu "Fangballspiel" adlı oyun, günümüz hentboluna benzer bir oyun olarak hentbol oyununa zemin hazırlamıştır (Tasucu, 2002).

Eğitsel bir oyun olarak oynanan hentbol, 1917-1920 yıllarından itibaren eğitsel bir oyun vasfı dışında o dönem içerisinde belli oyun kuralları çerçevesinde oynanan bir spor branşı olmuştur. Kökeni, Danimarka'da "Handboll" olan bir oyundan esinlenilerek zevk ve eğlence aracı olarak güdülmesi gerçek bir oyun olarak günümüze kadar gelmesinde etkili olmuştur. 1917'de hentbol oyunu ile benzerlik gösteren bir oyununda oynandığı bilinmektedir (Saeed, 2016).

Hentbolun, 1924-1925 yıllarında uluslararası bir nitelik kazanarak hem Avrupa'ya hem de dünyaya tanıtılmasında, bir Avrupa ülkesi olan Almanya'nın, diğer Avrupa ülkelerine nazaran daha fazla katkısı olmuştur. Bu bağlamda, Almanya'nın Berlin şehrinde bulunan Beden Eğitimi Yüksekokulu, hentbol oyununun tanıtılmasında ve yayılmasında etkili olmuştur. Bu nedenle hentbolun bilimsel esaslara uygun bir oyun halini almasına öncülük eden ülke Almanya olmuştur. 1926 yılında, Hollanda'nın Deenhaag şehrinde çeşitli ülkelerin temsilcilerinin bir araya gelmesiyle Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonunun (UAAF) 8. kongresinde hentbolun gelişimi ve yayılımı için komisyon kurulması kararlaştırılmıştır. 1928 yılına kadar UAAF'nin bünyesi altında organize edilerek yürütülen hentbol branşı; Hollanda'nın Amsterdam şehrinde 11 ülke temsilcisinin katılımıyla 4 Ağustos 1928'de yapılan kongre ile kurulan Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu (UAHF) bünyesi altına girmiştir. UAHF'nin bünyesine giren hentbol branşı; belirlenen oyun kuralları ile dünyada popülerlik kazanarak ayrı bir federasyon tarafından organize edilmeye başlamıştır (Sevim, 2010).

Hentbol, ilk zamanlar açık alanlarda oynanırken, 1934 yılında Danimarka'nın Kopenhag şehrinde Danimarka ile İsveç arasında yapılan müsabaka ile kapalı spor salonlarında oynanmaya başlamıştır. Bu müsabaka açık alanlarda oynanan hentbolun, kapalı salonlarda oynanmasının başlangıç tarihi olmuştur (Sevim, 2010). 1936 yılları içerisinde büyük bir ilgi gören hentbolun 23 ülkede oynandığı saptanmıştır. Yine bu yıllar içerisinde Almanya, Berlin'de yapılan olimpiyat oyunlarında hentbolda ilk

olimpiyat şampiyonu unvanını almıştır (Tasucu, 2002). 1939'dan sonra II. Dünya Savaşı'nın patlak vermesi, her alanda olduğu gibi hentbol oyununda da bir durgunluğa sebep vermiştir. II. Cihan Harbi'nden sonra 12 Ağustos 1945'te yapılan uluslararası ilk milli takım müsabakası, Danimarka ile İsveç arasında 8-3 biten bir maç ile sonuçlanmıştır. İkinci Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle hentbol sporu, Avrupa ve dünya ülkelerinde gelişimine ve yayılımına devam etmiştir (Sevim, 2010).

1946 yılında, daha önce yapılan toplantılar hız kazanarak Uluslararası Hentbol Federasyonu (International Handball Federation-IHF) Kopenhag'da kurulmuştur. IHF'nin kuruluş amacı: tüm dünyada hentbol sporunun gelişimini sağlamak, uluslararası müsabakaları düzenlemek, hentbol oyun kurallarını birleştirmek ve hentbol sporunun olimpiyat oyunlarında yer bulmasını sağlamaktır. Hentbolun idari ve kontrol mekanizması olarak görev yapmakta olan federasyon 1938'de başlayan IHF Erkekler Dünya Hentbol Şampiyonası ile 1957'de başlayan IHF Kadınlar Dünya Hentbol Şampiyonası gibi ülkeler arası yapılan turnuvaların organizasyonundan sorumlu olmaya devam etmektedir. IHF'nin günümüzdeki merkezi İsviçre'nin Basel şehridir. IHF, 2000 yılından itibaren Mısır kökenli Dr. Hassan Moustafa başkanlığında, 209 ülke federasyonu ile beraber dünya hentbolunu yönetmeye devam etmektedir (URL-3, 2023).

2.1.4. Hentbol Oyununun Türkiye'deki Gelişimi

Hentbol, Türkiye'de ilk kez 1927-1938 yılları arasında “Saha Eli Topu” adıyla açık alanlarda oynanmaya başlanmıştır. Ülkemizde hentbol, 1972 yılına kadar çok fazla gelişim gösterememiştir. Hentbol, Almanya'da eğitim alan aynı zamanda beden eğitimi öğretmeni kökenli olan üç arkadaş tarafından askeri okullarda ve aynı zamanda ülkemizin çoğu ilindeki okullarda öğrenciler arasında oynanmasıyla ülkemizde gelişim sağlamıştır. Yine Gazi Eğitim Enstitüsünün Beden Eğitimi Bölümünde de belli oyun kuralları çerçevesinde, futbol sahalarında “El Topu” şeklinde açık alan hentbolu oynanması hentbol oyununun yayılmasına katkı sağlamıştır. Türkiye İdman Cemiyeti'nin katkılarıyla 1934 yılında ilk resmi açık alan hentbol oyun kuralları yayınlanmıştır. Açık alan hentbol oyununun ilk resmi müsabakası da 1938 yılında yapılmıştır.

Ülkemizde ilk federasyon başkanlığı görevini kısa bir süreliğine Sayın Vedat Abut yaptıktan sonra Sayın Fail Gökay'a başkanlığı bırakmıştır. Türk hentboluna 1958 yıllarında “Voleybol El Topu” adını veren dönemin federasyon başkanı Sayın Vahit Çolakoğlu'nun girişimleriyle kulüp takımları arasında müsabakalar düzenlenmiştir.

Yapılan açık alan hentbol müsabakalarına Harpokulu, Ziraat Gençlik, Maltepe, Doğuspor, Emniyet, Pınarspor, Anıtspor ve Jandarmagücü takımları katılım sağlamıştır.

Türkiye’ de hentbol, 1942 yıllarında “Spor Oyunları Federasyonu” bünyesinde basketbol ve voleybol sporları ile birlikte ivme kazanarak gelişim sağlamıştır. Ülkemizde hentbolun salonlarda oynanması yönünde, 1974-1975 yıllarında önemli adımlar atılmıştır. Bu dönemde, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından beden eğitimi öğretmenleri eğitim görmeleri için yurt dışına gönderilmiştir. Öğretmenler eğitimlerini tamamlayıp yurda döndükten sonra alanlarıyla ilgili çalışmalar yaparak ülkemizde salon hentbolunun temellerinin atılmasına katkıda bulunmuşlardır. Bu şekilde hentbol, yurdun her yerinde yayılmaya başlamıştır. Yaşar Sevim, 1975 yılında Gazi eğitim Enstitüsünde ve Ankara Spor Akademisinde öğretim görevlisi iken ülkemizde hentbolun oyun kurallarını ilk kez bir araya getirerek yayımladı. Bir yıl sonra 1976 yılında dönemin Gençlik ve Spor Bakanı Sayın Ali Şevki Erek ve Beden Terbiyesi Genel Müdürü Sayın Talat Akgül’ün katkılarıyla 22. federasyon olarak Türkiye Hentbol Federasyonu kurulmuştur ve Yaşar Sevim Türkiye Hentbol Federasyonu ilk başkanı olmuştur. Böylelikle hentbol, özerk bir yapıya bürünerek profesyonel yöneticiler tarafından sistemli bir şekilde idare edilme fırsatı yakalamıştır. Türkiye Hentbol Federasyonu’nun (THF) kurulmasıyla, 1977’de hentbol çeşitli üniversitelerin müfredat programlarına temel ve uzmanlık dersi olarak girmiştir. Hentbol oyununun gelişimi ve kuralların uygulanabilirliği için antrenör ve hakem kursları açılmıştır. Türk hentbolunun kurumsallaşması için yapılan bu eğitim çalışmaları doğrultusunda antrenör ve hakem ihtiyacı karşılanmaya çalışılmıştır.

Türkiye’nin birçok noktasında; M.T.A., Beşiktaş, İstanbul Bankası Yenişehir, İ.T.Ü., Kolej, Arçelik, Simtel, Taçspor, Çukobirlik, Hacettepe, Karşıyaka, İzmirspor, Etispor, Eskişehir Kılıçoğlu Toprakspor, Pertevniyal ve kulüp isimlerini sayamayacağımız Konya, Adana, Ankara, Eskişehir, Mersin, Trabzon, Rize, Bursa gibi illerin kulüpleri hentbol faaliyetlerini sürdürmüş ve rekabetleri ile ülkede hentbolun yayılmasına ve gelişmesine katkıda bulunmuşlardır. Yine bu kulüplerin destekleri ile beraber A-Milli, Genç Milli, Kadın Milli ve B-Milli takımları belli bir oluşumun içine girerek ülkemizi uluslararası turnuvalarda temsil etme fırsatı elde etmişlerdir. Antrenörlüğünü Yaşar Sevim’in yaptığı A-Milli Erkek Hentbol Takımı, ilk resmi maçını 1979 yılında Mısır’a karşı Akdeniz Oyunları’nda oynamış olup müsabakayı 31-16 kaybetmiştir. 1979 yılında Genç Milli Erkek Hentbol Takımımız, ilk uluslararası katıldığı organizasyonda Bulgaristan takımına mağlup olmuştur. 1981 yılında Romanya’da düzenlenen Balkan Şampiyonasında A-Milli Erkek Hentbol Takımımız

Yunanistan ile oynamış olduğu müsabakada galip gelmiştir. A-Milli Bayan Hentbol Takımımızda, 1983 yılında ilk uluslararası arenada çıkmış olduğu müsabakada Bulgaristan Milli Takımı'na yenilmiştir. 1984 yılında Federal Almanya' da düzenlenen Üniversiteler Dünya Hentbol Şampiyonasına ilk kez katılım sağlayan Üniversite Milli Erkek Hentbol Takımımız Avusturya'ya karşı yaptığı müsabakada mağlup olmuştur. Genç Milli Erkek Hentbol Takımımız 1992 yılında Balkan Şampiyonu olmuştur. A Milli Erkek Hentbol Takımımız 1993 yılında ilk kez Balkan Şampiyonu olmuştur. 1994 yılında düzenlenen Balkan Yıldız Bayanlar Balkan Şampiyonası'nda takımımız birinci olurken, Eskişehir ilinde düzenlenen Milli Hentbol Takımımız Gençler Balkan Şampiyonası'nda erkek ve bayanlarda üçüncü olmuştur. Ocak 1995'te İzmir ilinde yapılan Dünya Üniversiteler Hentbol Şampiyonası'nda dünya ikincisi olurken, yine aynı yıllar içerisinde Milli Takımımız Eskişehir'de düzenlenen Balkan Büyükler Hentbol Şampiyonası'nda Balkan Şampiyonu olmuştur (URL-4, 2023).

2.2. İmgeleme

Günümüz spor organizasyonlarında, sporcuların başarılı olabilmelerinde yetenek ve fiziksel becerilerinin yanında psikolojik süreçlerinde etkili olduğu bilinmektedir. Spor psikolojisinde imgeleme için yapılan tanımlarda: bir harekete başlamadan önce hareketin zihinde canlandırılması (Başer, 1998), bilinçli bir şekilde yapılan gerçek deneyimlerin taklit edilmesi (Shaw vd., 2005), bir becerinin ve hareketin zihinde canlandırılmasının yanında tüm duyu organlarının işleve dahil edilmesi (Konter, 1999) olarak tanımlanmaktadır.

Spor psikolojisinin önemli çalışma alanı içerisinde olan imgeleme kavramı; teknik, taktik ve fiziksel becerilerin beraber kullanıldığı çalışmalarda, zihinsel düşünce tekniği olan imgelemenin sporcuların motor becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu temel kullanım şekli sporcuların performans düzeylerini artırmaya yöneliktir. Spor aktivitelerinde imgeleme, sporcunun kendi performansını bilmesi ile pozitif bir benlik algısı oluştururken kaygı ve endişe duyduğu süreçlere karşı koyması ve kendine güven gibi psikolojik etmenlerin de gelişmesi yönünde sporcuu etkilemektedir (Aldemir, Biçer ve Kale, 2014). İmgeleme becerisi, sporcuların yapılan müsabakalarda başarılı olabilmeleri adına performanslarını yükseltmek için önemli bir etkendir. İmgeleme, müsabaka içerisinde kendilerini uygulama yapıyor gibi gören ve hisseden sporcuların gelişimlerine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Döneminin en iyi sporcularından olan Ronaldinho, 2006 Dünya Kupası'nda New York Times Spor

Dergisi'ne vermiş olduğu röportajda imgelemeyi futbol ile nasıl bağdaştırdığını şu şekilde belirtmiştir:

Antrenman anında üzerinde durduğum noktalardan biri topu kendi takım oyuncumuza, rakibin kalecisi ile bire bir kalması için topla nasıl buluşması gerektiğini hayal etmeye çalışmaktır. Her müsabakadan önce gece gündüz yapmış olduğum bu zihinsel prova hem önceden denenmemiş yeni oyunlar ve stratejiler geliştirmeme hem de takım arkadaşlarımın özelliklerini hatırlamama imkân sağlamaktadır. Kafamda oyun stilleri oluşturduğumda, takım arkadaşlarıma nasıl pas vermem gerektiğini ve topu nasıl yönlendireceğime hâkim olurum. Bütün bu süreçleri müsabakayı imgeleyerek gerçekleştiririm” (Carlin, 2006).

Müsabaka öncesi imgeleme pratiği, sporcuların performansını artırmada ve sportif başarılarını güçlendirmede önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Elçi, 2014). Hem bireysel hem de takım sporlarında başarı, sadece fiziksel yeteneklerle değil, aynı zamanda zihinsel ve psikolojik süreçlerin etkisiyle şekillenmektedir. Bu bağlamda, antrenörler ve sporcular, zihinsel antrenman ve psikolojik süreçlere odaklanarak, sporcuların bireysel becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını optimize etmelerine olanak tanıyan stratejileri benimsemelidir. İmgeleme sayesinde sporcular, yaşadıkları zorluklara çözüm bulma ve karmaşık sorunları keşfetme yeteneklerini güçlendirerek, sportif başarılarını artırabilirler (Aldemir vd., 2014).

Jones vd. (2002) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre, sporcuların imgeleme ve zihinsel canlandırma becerilerini kullanmaları, müsabaka öncesinde stres düzeylerinde anlamlı bir azalmaya neden olmuştur. Ayrıca, bu imgeleme pratiğinin sporcuların öz yeterlilik algısında olumlu bir değişiklik meydana getirdiği ve bu durumun katıldıkları spor müsabakalarındaki performanslarına olumlu katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, imgelemenin sporcuların stres kontrolü ve öz yeterlilik algılarını geliştirmede etkili bir araç olabileceğini göstermektedir (Uğur, 2016). Bu bağlamda, sporcuların fiziksel becerilerinin gelişim sağlamasında imgeleme tek başına yeterli değildir. Bu becerilerin artırılması için süreçte sporcuların antrenman yapmaları da önemlidir. İmgeleme, bu süreçte destekleyici bir rol oynayarak, sporculara avantaj sağlamaktadır. İmgelemenin geniş bir uygulama alanına sahip olması, spor performansını artırmaktan iş başarısına kadar birçok alanda bireylere avantajlar sunması büyük bir önem taşımaktadır. Sadece sporcuların değil, aynı zamanda bireylerin genel yaşam deneyimlerinde de kendilerine olan güvenlerini güçlendirmek ve artırmak için etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, imgeleme sporculara, kendi özgün hareket modellerini geliştirme ve bu modelleri kullanarak performanslarını olumlu yönde etkileme fırsatı sunmaktadır. Sporcular, önceden yaşadıkları başarılı ve başarısız deneyimleri imgeleyerek, kendilerini başarıya götürecek yeni stratejiler geliştirebilir ve bu şekilde motivasyonlarını artırarak başarıya ulaşabilirler. Bu durum sporcuların

fiziksel becerilerini ve sportif performans düzeylerini artırmalarına yardımcı olmaktadır (Aslan, 2014).

Spor literatüründe imgeleme azımsanmayacak kadar önemli bir yere sahiptir. İmgelemenin antrenman ve spor yarışmalarına katılan sporcuların psikolojik süreçlerine ve sportif verimliliklerine etki yaptığı kanıtlanmıştır (Beşiktaş, 2005). Driskell, Copper ve Moran (1994)'ın yaptıkları çalışmada, psikolojik beceri olan imgelemenin yapılan yarışmalarda kullanılması sporcuların performanslarında olumlu yönde artış olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmada, bir gruba yapılacak etkinliklerden önce bilinçli bir şekilde imgeleme yapmaları istenmiş ve devamında testler uygulanmıştır. Deney grubunun imgeleme yapmayan gruba göre olumlu yönde sportif performans sergiledikleri tespit edilmiştir (Uğur, 2016). Bilimsel çalışmalar imgelemenin yarışmalarda sporcuların performanslarına olumlu etki yapabileceğini gösterdiği için antrenörler, antrenman programlarına ek olarak imgelemeyi sporcu performanslarını artırmak için dahil etme eğiliminde olmuşlardır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu, sporcunun zihinsel süreçlerini güçlendirerek sportif başarıya olumlu katkıda bulunma potansiyeline işaret etmektedir.

2.2.1. İmgeleme Türleri

İmgeleme, sporda kullanım alanına göre içsel, dışsal, görsel, kinestetik ve diğer imgeleme çeşitleri olmak üzere kullanılmaktadır. Sporcuların özelliklerine bağlı olarak seçilen imgeleme türleri, sporcuların sahip olduğu becerilere özel bir fayda sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu çeşitlilik, sporcuların kendilerine en uygun imgeleme türünü seçmelerini ve bu şekilde antrenman ve müsabakalara daha etkili bir şekilde hazırlanmalarını sağlar.

2.2.1.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme, bir bireyin kendi içinde yaşadığı süreç ve zihinlerinde canlandırdıkları görsel ve duyuşal deneyimlerle ilgilidir. Bu süreçte içsel imgelemenin gerçekleşmesi için bireyin kendisini zihninde bir beceriyi gerçekleştirirken görmesi ve yaşaması gerekir (Kızıldağ, 2007). Birey içsel imgelemede, kendi bedeni içerisinde bulunduğu için yapmış olduğu hareketlerde kendi bedenini görememektedir. Bu yöntem, bireyin kendi bedeni içindeki hareketleri göremediği bir perspektiften olayları görselleştirmesini sağlar. Bu da motor beceri geliştirmeye, stratejileri anlamaya ve duyuşal kontrolü artırmaya yardımcı olabilir (Weinberg ve Gould, 2015). Böylelikle yapılan içsel imgeleme ile beceri transferi etkili bir şekilde gerçekleşir (Yamak, 2019).

Literatürdeki örnekler incelendiğinde; basketbol oyununda hücum yapan bir oyuncunun karşısında savunma yapan bir oyuncuya karşı yapabileceği teknik hareketleri (Weinberger ve Gould, 2011), voleybolda rakip bloğundan nasıl kurtulacağını imgeleyen bir smaşör (Arslangörür, 2022), tek başına gölge boks yapan bir boksörün rakibinin yumruk hamlesini görür ve ona göre savunma amaçlı yapması gereken teknikleri (Aktaş, 2021) defalarca içsel imgeleme yaparak beceri etkililiğini artıracığı, strese kapılmayacağı ve hata yapma oranının azalacağı belirtilmektedir.

2.2.1.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme çeşidi, bireyin bir beceriyi dışarıdan yaparken kendisini hayal etme sürecidir. Bireyin bu imgeleme çeşidinde, kendisini bir film içerisinde izler gibi zihninde tasarlayarak gerçekleştireceği hareketleri ve eylemleri nasıl yaptığını gözlemlemesidir (Kızıldağ, 2007). Bireyin kendisini farklı açılardan görmesine imkân sağlaması, yapılan doğru ya da yanlış hareketlerin belirlenmesine, kişinin kendisini model almasına ve üst düzeyde bir beceriyi sergilerken ya da arzu edilen bir davranışı gerçekleştirirken kendini görebilmesine olanak sağlar. Böylelikle dışsal imgeleme yapan birey, kontrol ve hâkimiyet becerileri kazanır (Kale, 2013). Aynı zamanda vücudun alt-üst ekstremitelerinin ve tüm beden hareketlerini görüp bireyin yapmış olduğu hareketleri değerlendirmesi için de önemli bir araçtır (Burton ve Raedeke, 2008).

2.2.1.3. Görsel ve Kinestetik İmgeleme

Birey, bir eylemde bulunmadan önce gerçekleştireceği hareketler için zihninde tasarlama yapar. Görsel imgeleme, bireyin bir hareketi belirli bir plan ve program doğrultusunda görmesini ve zihninde hayal etmesini içeren bir süreçtir (Hale, 1994). Kinestetik imgeleme ise bireyin tasarlanan duyuşsal iletileri herhangi bir vücut hareketi kullanmadan hareketin zihinsel olarak hissetmesini ifade eder (Henschen, 2005).

2.2.1.4. Diğer İmgeleme Çeşitleri

İşitsel imgeleme, bireyin bir sesi hayal etme sürecidir. Birey, önceden tecrübe etmiş olduğu farklı bir sesi zihninde canlandırarak işitsel imgeleme yapmış olur (Hale, 1994). Bir sporcunun hentbol topunu sektiren çıkan sesi veya kaleye şut çektiğinde kale direğine isabet eden topun çıkardığı sesi duymasını örnek verebiliriz.

Koku imgelemesi, bireyin daha önceden deneyim etmiş olduğu bir kokuyu düşünerek hissetmesidir. Yeni bir kokunun öğrenilmesi değil, bilinen kokunun

algılanmasıdır (Hale, 1994). Bir sporcunun hentbol topuna sürmüş olduğu vaksın kokusunu daha önceden deneyim etmesinden dolayı kokusunu algılamasını örnek verebiliriz.

Dokunsal imgeleme ise bireyin önceden deneyimlemiş olduğu bir dokuyu zihninde hayal ederek hissetmesidir. Bu imgeleme çeşidinde bireyin gerçekte elinde olmayan bir şeyi düşünerek hissetmesidir (Hale, 1994). Bir sporcunun gerçekte elinde olmayan hentbol topunun dokusunu hissetmesini örnek verebiliriz.

Tat alma imgelemesi, bireyin önceden tadıp öğrenmiş olduğu bir tadı düşünerek hissetmesidir. Bireyin aslında tatmadığı halde bir tadı tatmış gibi duyumsamasıdır (Hale, 1994).

2.2.2. İmgeleme Kullanım Zamanları

2.2.2.1. Yarışmadan Önce ve Sonra İmgeleme Kullanımı

Sporcular, müsabaka öncesinde sadece yetenek ve fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda psikolojik süreçlere odaklanarak imgeleme pratiğine başvururlar. Sporcunun kendisini psikolojik olarak müsabakaya hazır hale getirmesi, öz güven duygusunu artırması ve müsabakaya motive olması gibi süreçler, imgelemenin etkili bir şekilde kullanılmasıyla gerçekleşebilir. İmgeleme, sporcuların zihinsel antrenmanlarını destekleyerek, kendilerini müsabakaya odaklamalarına ve optimal performans sergilemelerine yardımcı olabilir. Bu, sporcunun sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel olarak da müsabakaya hazır olmasını sağlar (Biçer, 1998).

Elit düzeydeki sporcular, kendilerini psikolojik olarak baskı altında hissettiklerinden spor yarışmalarından etkilenmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 1997). Bir sporcunun içerisinde bulunduğu psikolojik durum performansına etki etmektedir. Bu bağlamda sporculara psikolojik destek imkânı sunularak yarışmanın kaygı ve stresi ile başa çıkmalarının sağlanması ile sporcu performanslarını artırmaya yönelik çalışılmaktadır (Basut, 2006).

Sporcular, müsabaka bitiminden hemen sonra kendini değerlendirerek performansını gözlemlemeyi öğrenir. Doğru yapılan hareketlerin bir sonraki yarışmaya aktarılmasını, yine yanlış ya da eksik yapılan hareketlerin fark edilerek sonraki yarışmalarda hata yapılmamasını hayal eder. Böylelikle bireyler, belli ölçütler içerisinde performansını değerlendirerek bir sonraki müsabakalara taktik ve stratejiler bulabilirler (Biçer, 1998).

2.2.2.2. Antrenmandan Önce ve Sonra İmgeleme Kullanımı

İmgelemenin uygulama zamanlaması genellikle antrenman öncesi ve sonrasında daha çok tercih edilmektedir. İmgeleme kullanımına yeni başlayanlar için bu süre ortalama 10 dakika civarında olmalıdır. Bireyler, imgeleme kullanımı konusunda deneyim kazandıkça, bu süreyi kişiselleştirebilir ve artırabilirler (Biçer, 1998).

Bireyin antrenmana başlamadan önce imgeleme yapmasındaki amacı odaklanmayı artırmak, ısınmak, hareket öncesi zihinsel ve psikolojik olarak hazır hale gelmesidir (Biçer, 1998).

Bireyin antrenman bitiminden sonra imgelemeyi kullanma amacı, antrenman sırasında yaşanan deneyimleri gözden geçirerek boşlukları belirlemek ve düzeltmek için geri bildirim toplamaktır. Bu süreç, bireyin ileri eğitimlere veya müsabakalara katılmadan önce planlamış olduğu becerileri zihninde canlandırarak ileriye dönük hazır hale gelmesini sağlar. İmgeleme, sporcunun antrenmanı üzerinden öğrenme sürecini destekleyerek, performansını geliştirmek ve gelecekteki hedeflere hazırlanmak için önemli bir araç olarak kullanılabilir (Biçer, 1998).

2.2.2.3. Serbest Zamanda İmgeleme Kullanımı

Bireyler, imgelemeyi serbest vakitlerde ve uygun ortamlarda kullanabilirler. Eğitimciler tarafından imgelemeye bireylerin gelişimi için antrenmanlarda belli bir plan ve program çerçevesinde sürekli yer verilmelidir. Bu sayede belirli bir zamanda ve belirli bir yerde birey tarafından yapılan imgeleme performansın artması için etkili olmaktadır (Biçer, 1998).

2.2.2.4. Sakatlık Sonrası Toparlama Sürecinde İmgeleme Kullanımı

Spor sakatlıkları yaşayan bireyler, fiziksel olarak hazırlanma şansını kaybettikleri durumlarda yeteneklerini ve becerilerini koruyabilmek adına imgelemeye başvurabilirler. Bu, bireylerin bilgi, yetenek ve deneyimlerini sakatlık sürecinde imgeleme sayesinde sürdürebilmelerine olanak tanır. Ayrıca, spor sakatlıkları bireylerde iyileşememe korkusu ve endişesi yaratabilir. İmgeleme, bu psikolojik süreçleri hafifletmek amacıyla sakatlık sürecindeki bireye destek mahiyetindedir. Bu uygulama, hem bedensel iyileşme sürecini destekler hem de psikolojik iyileşmeye katkıda bulunarak bireyin sporla ilgili özgüvenini ve motivasyonunu sürdürmesine yardımcı olabilir (Konter, 1999).

2.2.3. Sporda İmgeleme Kullanımları

Spor ve egzersizde imgeleme kullanımına yönelik modeller, beceri öğrenmesindeki gelişimsel etkilerin yanı sıra davranışsal ve bilişsel bağlamlarda da etkili olduğunu vurgular (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020). Sporda imgeleme üzerine yapılan çalışmalarda, sporcuların motive olduğu görülmektedir. Bu amaçla bu yöntemlerden yararlandıkları sonucuna varılmıştır (Morris, Saliva ve Watts, 2005), egzersiz ve spor için kullanılan imgeleme türleri genellikle beş kategoriye ayrılır: “Beceri Öğrenimi ve Uygulama, Taktik ve Oyun Becerileri, Yarışma ve Performans, Sakatlanma ve Ağır Antrenman, Psikolojik Beceriler” (Boz, 2019).

2.2.3.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

İmgeleme çalışmaları, bireylerin spor branşlarına özgü hareketlerin öğrenilmesinde ve geliştirilmesinde bilişsel süreçleri kullanarak yapılacak hataların en aza indirilme konusunda etkili olabilir (Morris vd., 2005). İmgeleme, sporculara zihinsel boyutta yapılacak hareketin tasarımında yardımcı olabilir (Gentile, 2000). Örneğin; hentboldaki penaltı kullanışları, voleyboldaki smaç servis atışları veya atletizmde üç adım atlayıcıların sıçrama şekilleri gibi faaliyetleri zihinlerinde tasarlayarak öğrenmelerine olanak tanır. Böylece sporcular, bilişsel süreçlerin katkısıyla yanlış yapılan hareketlerden kaçınarak doğru hareketleri geliştirmeye çalışabilirler (Vurgun, 2010). Bu durum, sporcuların zihinsel antrenman yoluyla teknik becerilerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

2.2.3.2. Taktik ve Oyun Becerileri

Bireysel ya da takım sporlarında yarışma öncesinde yapılan taktiksel ve oyunusal beceriler, teknik becerilerle aynı önem düzeyine sahiptir. Yarışma öncesi yapılacak etkinliğe yönelik taktiksel stratejilerin zihinsel olarak canlandırılması ve performansa yansıtılması, başarı için kritik bir faktördür. Yine takım antrenörlerinin, rakip takım maçlarının videolarını sporcularına izlettirmesi, taktik ve strateji için imgelemeyi kullanmaları başarıya ulaşmak için önemli bir role sahiptir (Morris vd., 2005). Bu yaklaşım, sporcuların zihinsel olarak hazırlanmalarına ve yarışma öncesi stratejilerini etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı olabilir.

2.2.3.3. Yarışma ve Performans

Sporcu bireyler, müsabaka anını zihinsel olarak görselleştirerek ve dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırarak, müsabakaya daha hazırlıklı olabilir ve kendilerini daha

sakin ve rahat hissedebilir (Konter, 1999). Sporcuların imgeleme kullanımını yarışmaya hazırlanmak için entegre etmeleri, sahadaki performanslarını en üst düzeye çıkarmak için önemlidir. Bu çaba harcamaları, zihinsel olarak hazırlanmanın ne kadar kritik olduğunu anlamalarına yardımcı olur (Botwina ve Krawczynski, 2003). Yapılan çalışmalar doğrultusunda, imgelemenin bir beceri olduğu ve sporcuların oyunlarının gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Altıntaş ve Akalın, 2008). Doğru bir şekilde yapılan imgeleme çalışmaları, bireylerin öz farkındalık geliştirmelerine, duygularını kontrol etmelerine, acı veren durumlarını hafifletmelerine, uyarılma veya konsantrasyonlarını düzenlemelerine, hazırlık ve taktik stratejilerini geliştirmelerine, beceri öğrenme ve uygulama çalışmalarını artırmalarına yardımcı olabilir (Konter, 1999).

2.2.3.4. Sakatlanma ve Ağır Antrenman

Sporcular, imgeleme kullanımını spor sakatlıklarından korunmak ve sakatlıklardan sonra iyileşme sürecinde rehabilite amaçlı kullanmaktadır. Spor sakatlanmalarının tedavi sürecinde zamansal uzama olduğunda, sporcuların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmeleri ve sakatlık durumunu kabullenmeleri için imgeleme kullanımı başvuru en önemli yöntemdir. Aynı zamanda ağır antrenman yapılan dönemlerde karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada da imgeleme kullanılmaktadır (Morris vd., 2005). Sporcular, sakatlıklardan kurtulamama korkusu ve endişesi içine girdiği dönemlerde, teknik becerilerinde gerileme kaygısı yaşama durumlarından imgeleme sayesinde kurtulabilirler (Weinberg ve Gould, 2015). Yapılan çalışmalar doğrultusunda motivasyonel imgeleme türünün spor sakatlanmalarından sonra sporcuların tedavi sürecinde kullanıldığı görülmüştür (Sordoni, Hall ve Forwell, 2000).

2.2.3.5. Psikolojik Beceriler

Bireysel ya da takım sporlarına katılan bireyler, imgelemeyi daha motive olmak, odaklanmayı sağlamak ve kendine olan güvenlerini artırmak için kullanabilirler. Yapılan bir araştırmada, sporcuların yarışma sonrasında galip geldiklerini ve altın madalya kazandıklarını hayal etmelerinin, sporcuların yarışma öncesinden motive oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda, müsabaka öncesi sporcuların psikolojik becerileri sürece katmalarının performanslarını etkilediği belirlenmiştir (Hausenblas vd., 1999). Ülkemizde yapılan bir çalışmada, sporcuların imgeleme kullanımı seviyelerinde artış olduğunda kaygı düzeylerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir (Güvendi, 2015). Aynı şekilde, imgeleme sayesinde sporcuların

uyaranlara karşı tepkilerinin daha etkin ve seçici olduğu, sürece odaklanmalarında fayda sağlandığı bir başka araştırmada ortaya konmuştur (Michelson ve Koenig, 2002).

2.2.4. Sporda Kullanılan İmgeleme Modelleri

2.2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

İmgeleme üzerine yapılan çalışmalarda imgeleme ile ilgili beş kategori saptanmış ve bu beş kategoride çalışmalar yapılmıştır. İmgelemenin sporda kullanımı modeli üzerine ilk yapılan çalışmalar Paivio (1985)'ya aittir. Bu çalışmaların ardından Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından bu model üzerine çalışmalar yapılmıştır (Nordin ve Cumming, 2008). İmgelemenin bu beş kategorisi beraberinde Sporda İmgeleme Envanterinde (SİE) bir alt boyut olarak bulunmaktadır (Hall vd., 1998). Yapılan çalışmalar doğrultusunda imgeleme: “Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel-Ustalık” olarak başlangıçta dört kategori üzerinden incelenmiştir (Paivio, 1985). Daha sonra bilişsel imgelemeyi kendi içerisinde “bilişsel özel ve bilişsel genel imgeleme” olarak ikiye ayırarak sporda imgeleme kullanım modelini beş kategoride alt boyutlarını açıklamıştır (Martin vd., 1999).

1) Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ): Sporcu bireylerin kendine özgü becerilerinin geliştirilmesinde ve yeni becerilerin üretilmesinde kullanılan imgeleme boyutudur (Altıparmak, 2019). Bu yöntem, sporcuların atletik beceri ve performans düzeylerini öğrenmelerinde etkili bir araçtır. Bilişsel özel imgeleme, sporcularda beceri başarısında kilit bir rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişimlerinde ve özgüvenlerinde artışa da katkı sağlar (Nordin ve Cumming, 2005). Örneğin, bir sporcunun koşu tarzını, çim hokeyinde penaltı atışını veya tenis servisini bilişsel özel imgeleme yoluyla canlandırması, bu sürecin pratik uygulama örnekleridir (Martin vd., 1999). Hentbol ile ilgilenen bir sporcu içinse penaltı atış stili, bilişsel özel imgeleme bağlamında incelenebilecek bir unsurdur.

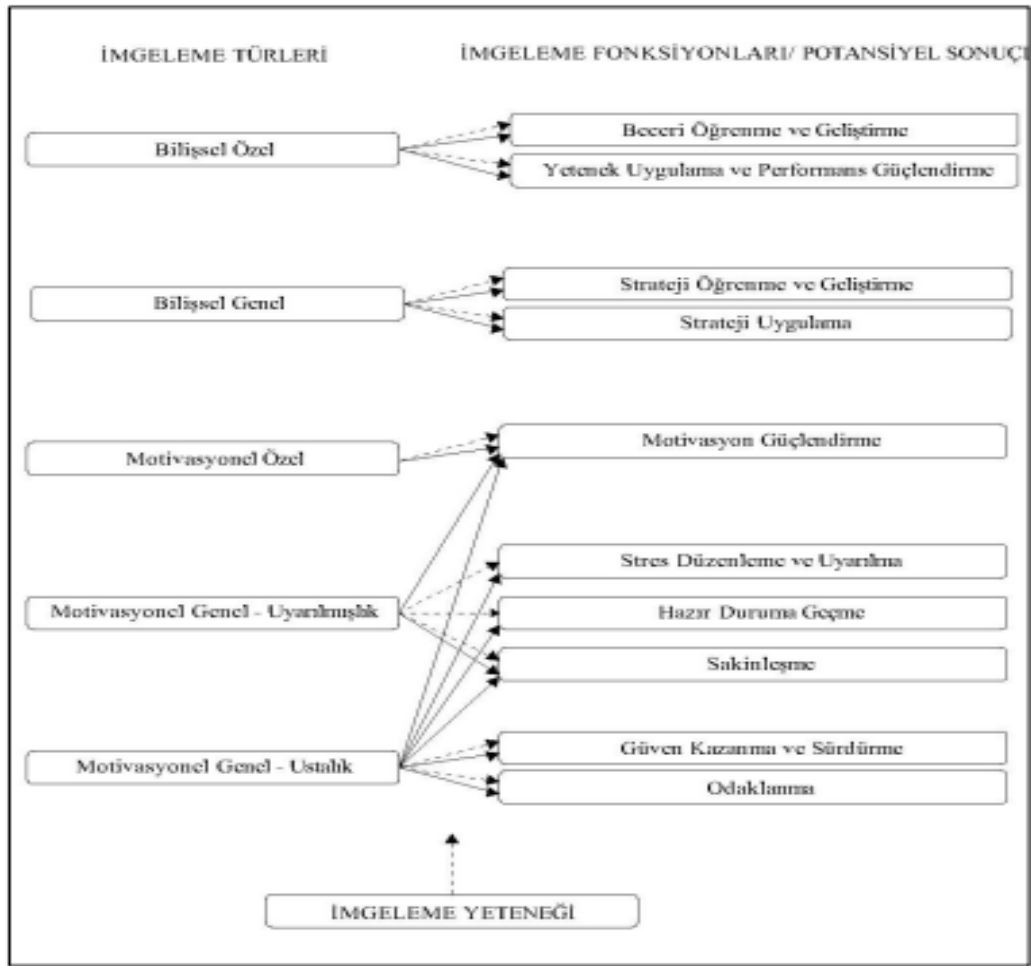
2) Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ): Sporcuların müsabaka anında kullanılan yarış için geliştirmiş olduğu stratejilerini içeren imgeleme boyutunu temsil eder (Altıparmak, 2019). Sporcular, rekabetçi ortamlarda başarılı olabilmek için yetenekleri doğrultusunda stratejiler geliştirmek ve oyun planlama taktik ve stratejileri oluşturmak için bilişsel genel imgelemeyi kullanırlar. Sporcuların zihinsel olarak canlandıkları durumlar arasında, adam adama savunma yapma veya ver kaç yapma gibi stratejik hamleler bilişsel genel imgeleme örnekleri arasında sayılabilir (Martin vd., 1999). Hentbol

müsabakasında, rakibin en iyi oyuncusuna bire bir savunma yapma durumu da BGI'nin bir örneği olarak ele alınabilir.

3) Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ): Sporcu bireylerin belirlenmiş hedeflere ulaşma amacıyla odaklandıkları başarı senaryolarını zihinsel olarak canlandırmalarını ifade eder (Altıparmak, 2019). Sporculardaki hedef belirleme süreci, sportif başarıya önemli bir etki sağlar. Örneğin, sporcuların müsabaka sonrasında kazandıkları kupayı kaldırmayı veya performanslarına yönelik alacakları olumlu geri bildirimleri hayal etmeleri, motivasyonel özel imgelemenin bir parçasıdır (Martin vd., 1999). Bu bağlamda, hentbol müsabakası sonrasında sporcuların şampiyonluğu kazanmalarını imgelemeleri de motivasyonel özel imgelemenin bir örneğini teşkil edebilir.

4) Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (MGUY): Sporcu bireylerin katılacakları yarışlara özgü stres, kaygı ve heyecan yaşamalarını içeren bir imgeleme boyutudur (Altıparmak, 2019). Bu imgeleme durumu yarışma sırasında sporcuların stres ve kaygılarını yönetmek kendilerini sakinleştirmek ve yatıştırmak için kullanılır (Martin vd., 1999). Örneğin, bir hentbol sporcusunun kritik bir penaltı atışını düşünerek yaşadığı heyecanı zihinsel olarak simgelemesi, yarışa özgü motivasyonel imgelemenin bir örnek gösterimi olabilir.

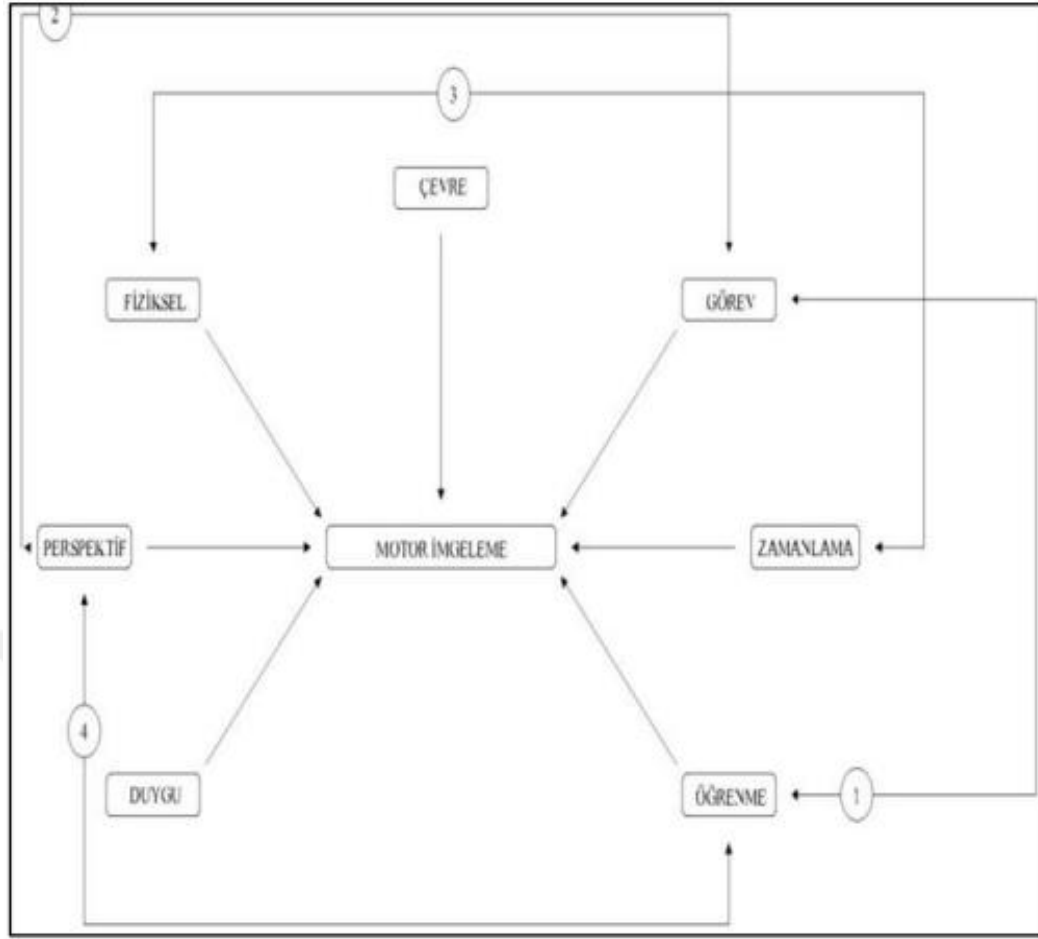
5) Motivasyonel Genel-Ustalık (MGUS): Sporcu bireylerin karşılaşmış oldukları zor durumlarla başa çıkma yeteneği kullanması ve kendine özgü olan güveni içeren bir imgeleme boyutunu ifade eder (Altıparmak, 2019). Bu imgeleme türü, bir sporcu tarafından müsabaka öncesinde, önemli bir yarışmaya güvenle katılma ve müsabakadaki olası hataları olumlu bir şekilde değerlendirme süreçlerini zihinsel olarak canlandırmasını içerir (Martin vd., 1999). Örneğin, ligde kalmak için mücadele eden bir hentbol takımının, soyunma odasına skor olarak geride girmelerine rağmen ikinci yarıda aynı kararlılıkla mücadeleye devam etmelerini imgelemeleri, bu imgeleme türünün bir örneğini oluşturabilir.



Şekil 2. Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli (Hall vd., 1998).

2.2.4.2. Pettlep Modeli

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında imgelemenin spor psikolojisine pozitif yönde katkı sağladığı görülmekteyken (Feltz ve Landers, 1983), bazı çalışmacıların, bilimsel çalışmaların teorik kusurlarının olduğunu öne sürerek eleştirdikleri gözlemlenmiştir (Vealey, 1994). Bu eleştirilere cevap bulmak amacıyla PETTLEP modeli öne sürülmüştür. Pettlep'in modeli, sinirbilim araştırmalarının yanı sıra imgelemenin ve gerçek hareketin altında benzer nörofizyolojik süreçlerin sonuçlarına dayanmaktadır. Sporcu bireylerin performansını geliştirmek için, bu model gerçek hareketlere yakın zihinsel pratik yapmalarını teşvik eder (Holmes ve Collins, 2001). Bu model ismini içerdiği elemanları temsil eden İngilizce kelimelerin ilk harflerinden oluşan bir akronimdir (Smith vd., 2007). PETTLEP modelini oluşturan unsurlar şekil 3'te belirtilmiştir.



Şekil 3. Motor imgelemenin PETTLEP modeli (Holmes ve Collins, 2001).

1) Fiziksel (Physical): Sporcu bireylerin imgeleme sürecine başlamadan önce kendilerini rahat hissetmeleri gerekir. Çoğu sporcu, ilk imgeleme deneyimlerini fiziksel olarak oturarak veya uzanarak gerçekleştirir, yapacakları becerileri zihinsel olarak canlandırır. Literatürde, rahatlama ve gevşemenin imgeleme boyutuna olumlu katkı sağladığı savunulmuştur. Bu fiziksel durum, imgeleme yapan kişinin duruş pozisyonuyla birlikte branşa özgü giysi ve tüm ekipmanlarını içeren bir bütünlüğü ifade eder (Weinberg ve Gould, 2015).

2) Çevre (Environment): Sporcu bireylerin çevreye yönelik yapmış olduğu imgeleme sürecinde, bilindik bir ortam olmadıkça zihinsel provanın başarısız olduğu, bilinen bir ortamı hayal etmenin sporcunun çevreyi hayal etmesinde daha etkili olduğu bilinmektedir (Holmes ve Collins, 2001). Bu çevresel durum, fiziksel ortamı, yarış alanını veya yarışın gerçekleşeceği mekanın fotoğraf veya videosunun birey tarafından zihinsel olarak canlandırılması modelini içerir (Weinberg ve Gould, 2015).

3) Görev (Task): Sporcu bireylerin katılım sağladığı bir araştırmada, motor becerilerin doğasına bağlı olarak farklı beyin bölgelerini etkinleştirdikleri

gözlemlenmiştir. Motor imgeleme, önceden tanımlanmış görsel nesnelerin hareketini içeren görevlerle ilişkilendirildiğinde, yansıtıcı nöronları aktive etmektedir. Yansıtıcı nöronlar sayesinde başarıya doğru önemli bir adım atılmış sayılır (Holmes ve Collins, 2001). Bu görev durumu, imgelemenin gerçekte olanı yansıtma niteliğini içermektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

4) Zamanlama (Timing): Sporcu bireylerin imgeleme süreci içerisinde yapmış olduğu asıl hareketler ile imgelemedeki hareketlerin zamanının tutarlı olması gerekir. Yapılan bir araştırma, hareket temposu ile göreceli zamanlama tutarlılığının fiziksel ve zihinsel uygulama koşullarında benzer olduğunu ortaya koymuştur (Vogt, 1995). Örneğin, bir basketbol oyuncusunun serbest atış yaparken topla etkileşimini zihinsel olarak canlandırması, gerçek zamanlama ile oldukça benzer bir zamanlamaya sahiptir. Bu durum, doğru zamanlama ile yapılan imgelemenin başarı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Holmes ve Collins, 2001).

5) Öğrenme (Learning): Sporcu bireylerin zaman içerisinde gerçekleştirmiş olduğu yeni öğrenmelerin, imgeleme ve motor imgelemenin içeriğinde düzenleme ve yenilenme gereksinimi meydana getirecektir. Yeni bilgi ve becerilerin öğrenilmesi, motor imgeleme düzeyinde belirgin değişikliklere neden olabilir. Motor imgeleme, beceri eğitimi ve yoğun görev öğrenimiyle entegre edilir. Yeni öğrenilen becerilerin sürekli gözden geçirilmesi, motor imgelemenin gelişimini etkileyebilir (Holmes ve Collins, 2001).

6) Duygu (Emotion): Sporcu bireylerin zihinsel canlandırmalarına duygusal durumları eklemesi ihtiyacıdır. Yapılan bir araştırma neticesinde farklı imgeleme türlerini kullanan paten sporcularında yüksek spor öz güvenine sahip olduğu görülmüştür (Moritz vd., 1996). Etkin bir şekilde kullanılan duygusal imgeleme boyutunun sürece katkı sağladığı görülmüştür (Lang, 1985). Sporcu bireyler katılmış oldukları yarışlarda yaşamış oldukları psikolojik boyutlar karşısında fiziksel olarak yaşamış olduğu kalp atış hızı, solunum hızındaki değişiklikleri yalnızca duygusal durumları tarafından kontrolünü ve dengesini kurabilir. Bu bağlamda sporcuların bu duygu durumlara karşı kontrol mekanizmalarının güçlenmesi imgeleme sürecine olumlu bir katkı sağladığı öne sürülebilir (Holmes ve Collins, 2001).

7) Perspektif (Perspective): Sporcu bireylerin bir beceriyi gerçekleştirirken, olayları kendi gözünden dışarıdan gözlemlmeleri anlamına gelen dışsal imgeleme sürecidir. Sporcuların zihinsel canlandırma sırasında sergiledikleri fizyolojik tepkilerin, öğrenmelerine ve performans sonuçlarına başarı anlamında katkı sağladığı

gözlemlenmiştir. Bu imgeleme türünde, bireyler gerçekleştirdikleri doğru ya da hatalı davranışları değerlendirip anlamlandırarak fikir üretirler (Holmes ve Collins, 2001).

2.2.4.3. Sporda İmgelemenin Dört N'si (İmgeleme İçerik Modeli)

Bu modelde, sporcu bireylerin yapmış oldukları imgeleme süreçleri farklı bir yaklaşım ile geliştirilerek daha etkili hale gelmesi amaçlanmaktadır. Krista vd. (2000) tarafından yapılan bir nitel araştırmada, sporda imgelemenin kullanımı ile ilgili sporculara yöneltilen dört tane sorudan alınan olumlu yöndeki yanıtlar doğrultusunda bu kavramların kullanılması gerektiği üzerinde durulmuştur. (Nerede, Ne Zaman, Neden ve Ne) sorularının zihinsel düşünce tekniği olan imgeleme ile beraber sporcuların motor becerilerinin geliştirilmesi ve artırılması için kullanımının gerekliliği güdülmüştür.

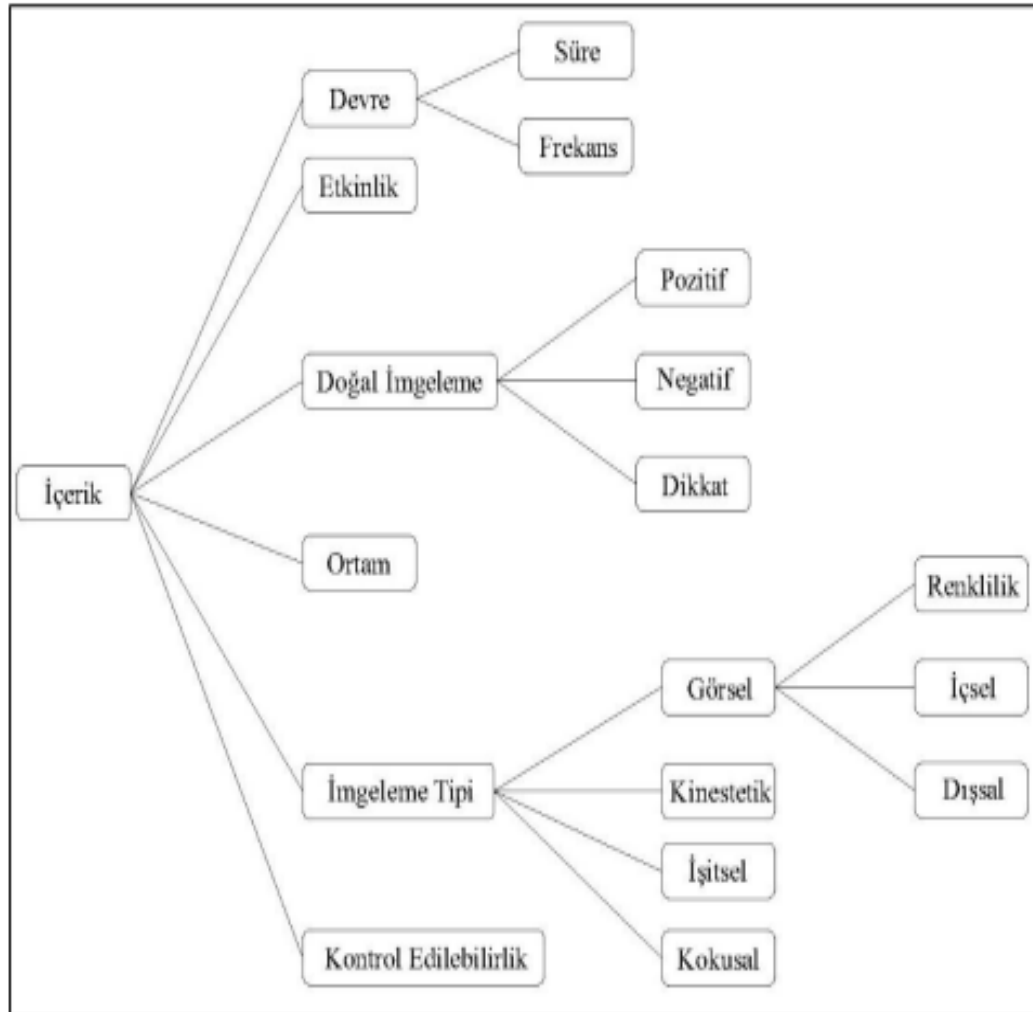
1) Nerede: İmgeleme nerede kullanılır? sorusuna cevap aranan bir bölümdür. Yapılan çalışmalar, sporcu bireylerin imgelemeyi antrenman ve yarış süreçlerinde kullandıkları yanıtları öne çıkarmaktadır. Bu yanıtların yanı sıra, okul, ev, iş gibi yanıtlar ile de karşılaşmıştır. Ancak araştırmacılar, imgelemenin bu yanıtlar arasında öne çıkan bir kullanım alanı olan rekabet ortamında daha çok kullanıldığını belirlemişlerdir (Krista vd., 2000). Sonuç olarak, sporcular motor becerilerini geliştirmek ve öğrenme yeteneklerini artırmak için imgelemeyi aktif bir biçimde benimseyerek uygulamaktadırlar.

2) Ne zaman: İmgeleme ne zaman kullanılır? sorusuna cevap aranan bir bölümdür. Yapılan çalışmalar, sporcuların imgelemeyi müsabaka öncesinde, müsabaka anında ya da müsabaka bitiminde kullandıklarını ortaya koymuştur (Hall, Rodgers ve Barr, 1990). Antrenman bakımından incelendiğinde, imgelemenin antrenman sırasında, öncesinde ve sonrasında kullanımı arasında bir fark olduğu gözlemlenmiştir; antrenman sırasında daha fazla tercih edildiği belirlenmiştir (Salmon vd., 1994). Zihinsel süreçlerin müsabaka ve antrenman dışındaki zamanlarda, hatta uyumadan önce de kullanıldığı gözlemlenmiştir (Munrou vd., 2000).

3) Neden: İmgeleme neden kullanılır? sorusuna cevap aranan bir bölümdür. Sporcu bireylerin performanslarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla imgeleme kullanımına Paivo (1985) tarafından önem verildiği, Hall vd. (1998) tarafından geliştirilen ve bugün ki haline getirildiği “Sporda İmgeleme Kullanımı Uygulama Modeli” bu perspektifle şekillenmiştir. Bu modelden beslenerek sporcu bireylerin becerilerinin geliştirilmesi, önemli yarışmalar ve mücadeleler için sporcuların psikolojik hazır olma hallerine verilen görevlere konsantre olmaları için kullanılır (Munrou vd., 2000). Bilinçli sporcuların, imgeleme sürecine başlamadan önce imgelemeyi çeşitli

fonksiyonlara ayırdığına dair yapılan araştırmalar bu bağlamda değerlidir (Strachan ve Munroe-Chandler, 2006).

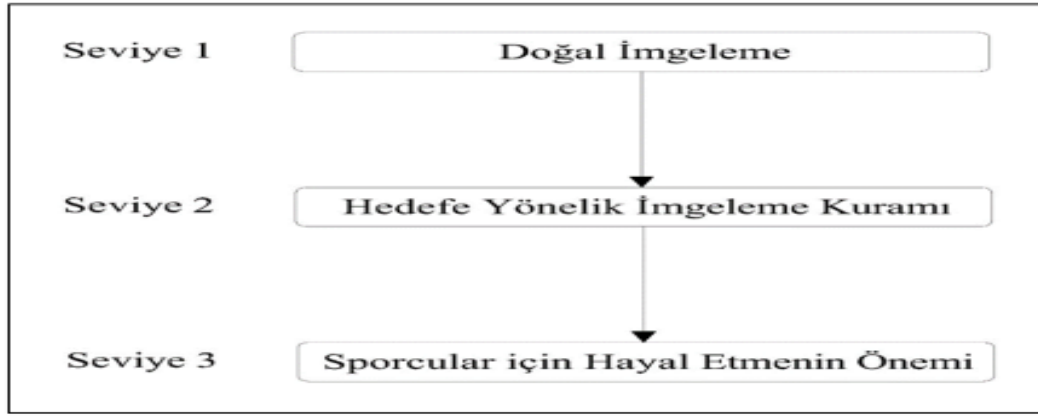
4) Ne: Neyi imgelersin? sorusuna cevap aranan bir bölümdür. Krista ve diğerleri sporda imgeleme içeriğinin ve niteliksel yapısının imgeleme kullanımında “ne” ifadesi yerine geçtiğini savunmuşlardır. Bu doğrultuda imgelemenin ne olduğu ya da imgelemenin yapısı hakkında bilgi sunmuşlardır. Munreo ve diğerleri antrenman ve müsabakalarda kullanılan imgeleme boyutunu altı kategoride toplayarak şekil 4’te içerik modeli olarak ele almışlardır (Krista vd., 2000).



Şekil 4. Motor imgelemenin PETTLEP modeli (Holmes ve Collins, 2001).

2.2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

Sporda imgeleme kullanımının düzeyine göre yapılan araştırmalarda şekil 5’te gösterilen üç seviye modeline göre oluşturulmuştur (Murphy ve Martin, 2002).



Şekil 5. Sporda imgelemenin üç düzey modeli (Murphy ve Martin 2002).

Birinci seviyede, gerçek dünya ile özdeşleşen imgeleme doğasından bahsedilmektedir. Bu, bireyin bir beceriyi zihinsel olarak canlandırırken, sürece kendi varlığını katması anlamına gelir. Bu süreç, içsel imgeleme olarak bilinir ve uygulayıcının gerçek dünya ile bütünleşmesini sağlar. Bu yaklaşım, zihinsel ve psikolojik bileşenlerin imgeler aracılığıyla nasıl meydana geldiğini kabul eden bir anlayışı içerir (Murphy ve Martin, 2002).

İkinci seviyede, bireyin hayal etme eyleminin vücutta fizyolojik değişikliklere neden olduğu bölümdür. Bu düzeyde, sporcu bireylerin doğrudan belirlediği amaçlar doğrultusunda imgeleme düzeyi kullanımın, sportif performansa ne denli etki yarattığı durumudur (Murphy ve Martin, 2002).

Üçüncü seviyede ise sporcu bireyler arasındaki imgeleme kullanımında bireysel farklılıkların ön plana çıktığı bölümdür (Murphy ve Martin, 2002).

Özet olarak bu model, imgeleme hakkında teorik ve deneysel bilgilerin bir araya getirilmesiyle ilgili kullanılmış bir araçtır. Toplanan tüm bilgilerin imgeleme kullanımını destekler nitelikte olmasıdır.

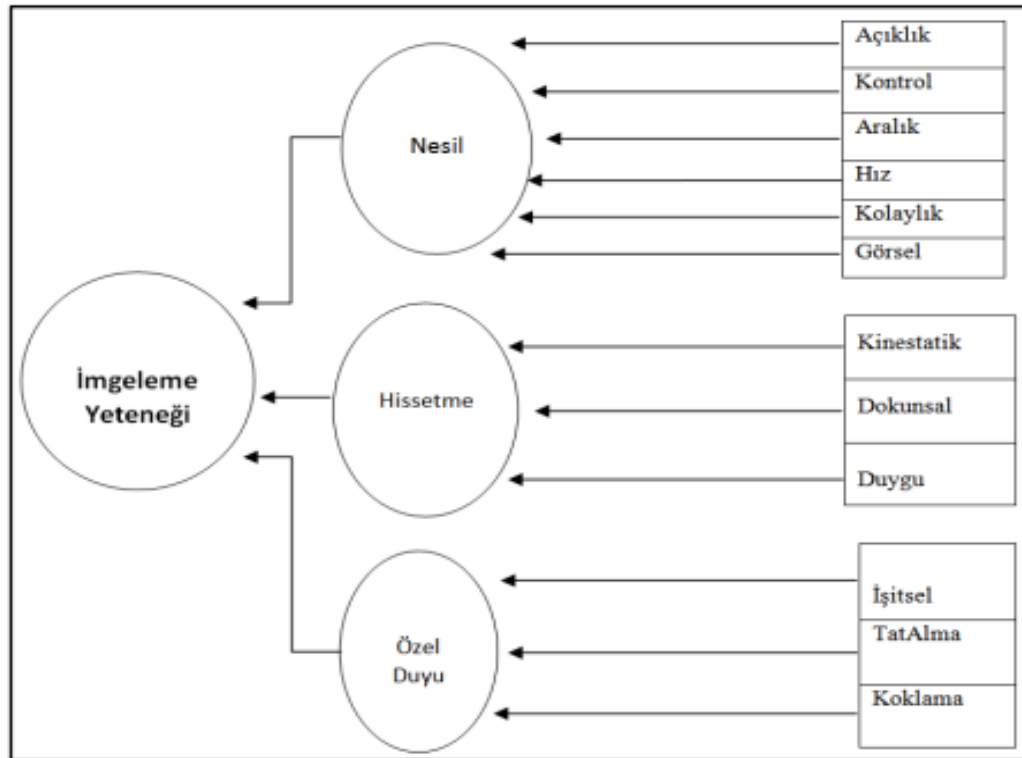
2.2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Sporcu performans ölçümlerini kullanarak yapılan araştırmaların üç aşamalı bir şekilde oluşumu olan modeldir (Watt ve Morris, 2001). Zihinsel canlandırma sürecinde yetenek ölçümlerinin gerekliliği ifade edilmektedir (Aldemir, 2013). Bu modele göre, imgeleme yeteneği kendi bünyesi içerisinde birden çok değişkenlerle ölçülürken, burada amaç imgelemenin anlamlandırılması ve değerlendirilmesidir (Elçi, 2014). Yapılan araştırmalar, imgeleme kullanma yeteneğini “canlı imgeleme oluşturma, denetlenebilir imgeleme oluşturma ve istenilen imgeleme bileşenini gerçekleştirmek için gerekli sürede tutabilme becerisi” olarak ele almıştır (Morris, Spittle ve Watt, 2005). Sporcular,

hayal gücü ve görsel becerilerini sahanın tüm detaylarını oluşturmak için kullanırlar ve müsabaka boyunca kullanmaya devam ederek bu hareketlere farklı bakış açılarından farklı yaklaşımlar elde ederler. Araştırmalar, spor bağlamında belirgin olan iki imgeleme becerisini (düşünme kolaylığı ve canlılık) ön plana almaktadır. Bu nedenle, imgelemenin hedeflenen amaca kolay ve basit bir şekilde ulaşabilmesi için kolaylığı seçmesi gerekmektedir (Richardson, 1991). Başka bir araştırmada ise “görüntü netliği, duyuusal zenginlik ve keskinlik” gibi faktörlerin imgelemenin canlılığını şekillendiren görüntü özelliklerini temsil ettiği görülmektedir (McLean ve Richardson, 1994).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, sporcuların yaş değişkeninin imgeleme yeteneğinde farklılıklara neden olduğu belirlenmiştir (Murphy, Nordin ve Cumming, 2008). Ayrıca, erkek sporcuların kadın sporculara göre imgeleme beceri yeteneklerini daha kolaylıkla sergiledikleri saptanmıştır (Williams ve Cumming, 2011). Üst liglerde oynayan sporcuların alt liglerde oynayanlara göre motivasyonel imgeleme alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları da görülmüştür (Rostami ve Rezaie, 2013).

Nörobilim çalışmaları, sporcuların hafıza işlevinin, imgeleme becerisinde önemli bir değişken olduğu (Kosslyn vd., 1984), aynı zamanda imgeleme yeteneğinin değiştirilebilir, geliştirilebilir bir durum olduğu ve imgeleme kullanımı ile imgeleme yeteneği arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Moritz vd., 1996) görülmüştür.



Şekil 6. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi (Watt, Morris ve Andersen, 2004).

2.2.5. Performansı Artırmada İmgeleme Kullanımı

İmgeleme tekniğinin dikkat çekici özelliklerinden biri, spor ve egzersizin hemen her alanında sporcu bireylerin performanslarını artırmak için kullanılabilen bir zihinsel boyut olmasıdır. İmgeleme, seçkin antrenörler ve spor psikologları tarafından da yaygın bir şekilde benimsenmiştir (De Francesco ve Burke, 1997). Sporcu bireylerin, spor aktivitelerine katıldıkları zaman farklı imgeleme tekniklerini zaman zaman kullandıkları gözlemlenmiştir. Sporcuların performanslarını artırmak amacıyla spor psikologları tarafından geliştirilen çeşitli imgeleme teknikleri bulunmaktadır. Ancak, yapılan araştırma sonuçları, bu imgeleme tekniklerinin sporcu bireyler tarafından nadiren etkili ve uygun bir şekilde kullanıldığını göstermiştir (Bayrak ve Ayaş, 2019).

Yapılan araştırmalar imgelemenin egzersizler kadar faydalı olmadığını yine de uygulamada bulunmaktan daha faydalı olduğunu göstermektedir. Özellikle dayanıklılık gerektiren spor branşlarında hayal etmenin sporcu bireylerin performanslarına önemli bir etki yaptığı görülmüştür (Aslan, 2014). Bilgi ve becerilerin detaylı analizinde imgelemenin kullanımı, spor ve egzersizlerde sporculara uygulanması her geçen gün önem kazanmaktadır. Bu durum, imgelemenin doğal bir düşünme biçimi olmasıyla birlikte, kullanımını bu kadar popüler hale getiriyor (Taylor ve Wilson, 2005).

Sporcu bireylerin, imgelemenin etkisini artırabilmeleri için kendilerini rol model olarak görmeleri önemlidir. Daha önceki başarıları izleyerek ve kendi başarılarını hayal ederek, benlik saygısını ve güveni artırabilirler. Başkalarını taklit etmek yerine kendi başarılarını düşünmek, zihinsel düşünce süreçlerini olumlu yönde etkileyerek performanslarını geliştirebilirler (Konter, 1999). Bu nedenle, imgeleme kullanımının amaca uygun şekilde sürece katkı sağlaması, sporcu performansını pozitif yönde etkileyerek geliştirebilir.

2.2.6. İmgelemenin Yararları

Sporcu bireyler yarışmalarda ve antrenmanlarda fiziksel ve psikolojik becerilerini geliştirmek için imgelemeyi kullanmaktadırlar. İmgelemenin sporcu başarısını ve performansını olumlu yönde etkileyen faydaları aşağıda şu şekilde sıralanmıştır;

1) Konsantrasyonu geliştirmek: Sporcu bireyler gerçekleştirmek istediği beceriyi ve beceri sonrasında nasıl tepki vereceğini hayal ederek, dikkatinin başka yöne çevrilmesini engelleyebilir. Sporcunun önce dikkatini kaybedeceği durumlara, sonra yapacağı diğer durumlara odaklanması ve tamamlanması gereken görevleri hayal etmesi durumudur (Konter, 1999). Örnek verilecek olursa bir hentbol sporcusunun pas vermeyi

unutması ya da kaleye çektiği şutun dışarıya çıkmasını imgelemesi ve ardından elindeki göreve odaklanmasıdır.

2) Özgüven oluşturmak: Sporcu bireyler normal bir zamanda hata yapmaktan korkacakları hareketleri cesurca ve kendinden emin bir şekilde sergileyebilir. Doğru yapılan hareketler sporcuların başarılı performans sergilemesine imkân sağlar. Olumsuz koşullarda dahi bireyin başarılı performansta bulunduğunu hayal etmesi özgüvenini geliştirir. Sporcular, imgeleme aracılığıyla elde edilen sonuçları analiz ederek olumlu sonuçlardan yararlanabilirler (Konter, 1999). Örneğin, bir hentbol sporcusu kritik durumlarda kaleye şut çekmekten kaçındığı bir anda, başarılı bir şut çektiğini imgeleyerek özgüvenini artırabilir

3) Duygusal tepkileri kontrol etmek: Sporcu bireyler, yarışmada heyecan, kaygı ve stres gibi duygusal durumları yaşayabilir. Bu duygu ve düşüncelerin kontrolü, pozitif düşünce ve başarılı performansı hayal etme konusunda imgeleme etkili bir zihinsel bileşendir (Taylor ve Wilson, 2005). Araştırmalar, duygusal durumların kontrolünün (heyecan, kaygı, motivasyon, stres, korku, kızgınlık) sporcu performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Örneğin, bir hentbol oyuncusu antrenman sırasında uygunsuz bir hareket yapması nedeniyle cezalandırıldığında, olumlu düşünmeli, nasıl başa çıkabileceğini hayal etmeli ve turnuvaya hazırlıklı bir şekilde odaklanmalıdır.

4) Spor becerileri edinmek ve pratik yapmak: Sporcu bireyler, becerilerini geliştirmek için yoğun pratik yapmaları gerekir. Futbolda penaltı atışı, voleybolda blok tutma, cimnastikte takla atma gibi spesifik becerilerin detaylarını, inceliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini anlamak ve hataları analiz edip düzeltmek için imgeleme tekniklerini kullanabilirler. Bu, sporcuların performanslarını artırmak ve teknik becerilerini optimize etmek için etkili bir strateji olabilir (Weinberg ve Gould, 2015).

5) Strateji edinmek ve pratik yapmak: Sporcu bireyler, bireysel ya da takım sporlarında rakiplerine karşı kullanmak üzere yeni taktikler ve stratejiler geliştirmek ve uygulamak için imgelemeyi kullanabilirler. Rekabet ortamı içerisinde, antrenörler ve sporcular tarafından imgeleme sayesinde kurulan taktik ve planların performansın ve başarının artmasında önemli bir rol oynayabilir (Konter, 1999). Örneğin, bir hentbol oyuncusunun rakip takımın en iyi, aktif ve hızlı oyuncusunun ataklarını nasıl durduracağını ve nasıl savunma yapılacağı hakkında stratejiler geliştirmesi müsabakada avantaj sağlayacak niteliktedir.

6) Acı ve sakatlıkla baş etmek: Sporcu bireyler, imgeleme sayesinde, spor sakatlıklarından dolayı yaşamış oldukları psikolojik etkilenmelerden kurtulabilirler.

Sporcuların sakatlıklarının erken iyileşmesi ve performans düşüşlerinin önlenmesi için de kullanılmaktadır (Konter, 1999).

7) Problem çözme: Sporcu bireyler, performans düşüklüğüne sebep olan sorunları bulmak ve çözmek için de imgelemeden yararlanırlar. Beklenen seviyenin altında performans gösteren sporcuların, potansiyel olarak çelişen durumu bulmak için, performanslarının tüm yönlerini analiz etmek üzere imgelemeyi kullanırlar (Weinberg ve Gould, 2015).

2.2.7. İmgelemeyi Etkileyen Faktörler

1) İmgeleme Yeteneği (Ability): Sporcu bireylerin, imgeleme kullanım etkinliğine etki eden faktörlerden biri de imgeleme kullanım becerisidir. Bireylerin imgeleme kullanma becerisi ile elde edilen sonuçlar arasında doğrudan bir ilişki olduğu, birçok bireysel farklılık tarafından yönetildiği belirtilmektedir (Martin vd., 1999). Seçkin ve elit olmayan sporcular veya yüksek ve düşük performans gösteren sporcular arasında ayırım yapmada imgeleme yeteneğinin kullanılmasının önemli olduğu görülmüştür (Weinberg ve Gould, 2015). Bir araştırmada, etkili hayal gücüne sahip olan tenisçilerin, servis atışlarında hayal gücünü etkili kullanamayanlara göre daha başarılı performans sergilediği görülmüştür (Robin vd., 2007).

2) Yaş (Age): Sporcu bireylerin, bilişsel gelişiminin yaş ile ilişkili olduğu ve imgeleme yeteneğinin kullanımında yaşın etkili olduğu görülmektedir. Bir araştırmaya göre, çocuk ve yetişkin bireyler arasında (spor dışı ortamlarda) imgeleme kullanımı yeteneği arasında farklılıklar bulunmuştur (Kosslyn vd., 1990).

3) Beceri Düzeyi (Skill Level): Sporcu bireylerde imgeleme kullanımının etkililiği hususunda göz önünde bulundurulması gereken konulardan bir diğeri de imgeleme beceri düzeyidir. Araştırma sonuçlarına göre tecrübeli oyuncuların acemi oyunculara göre imgeleme kullanımından daha fazla olumlu sonuçlar aldığı görülmüştür (Weinberg ve Gould, 2015).

4) İmgeleme Hızı (Speed): Sporcu bireylerin imgeleme süreçlerindeki hızları ve odaklanma becerilerini ayarlamaları, öğrenme ve beceri geliştirme süreçlerine etki edebilen önemli bir değişken olarak öne çıkar. İmgeleme, bireylerin hedefledikleri spor becerilerini ya da stratejileri öğrenme veya geliştirme amacına yönelik olarak hem hızlı hem de yavaş biçimlerde uygulanabilir. İmgelemenin işlevi ve öğrenme durumuna bağlı olunmadığında ise gerçek zamanlı imgeleme kullanıldığı görülmüştür (Munroe-Chandler ve Guerro, 2017).

5) Perspektif (Perspective): Sporcu bireylerde imgeleme sürecinin bir temel işlevi de imgelemenin performansın iyileştirilmesine aracılık etmesi ve başka bir yönü de sporcunun benimsemiş olduğu imgeleme perspektifidir. Çeşitli araştırmalar, sporcuların yapmış olduğu doğru hareketle istediği durumu görmesine imkân sağlaması dış görsel perspektifin iç görsel perspektiften daha etkili olduğunu göstermiştir (Schinke vd., 2016).

2.3. Motivasyon Kavramı ve Çeşitleri

1880'lerin başında öncelikle psikologlar tarafından kullanılan "motivasyon" terimi, Latince "movare" kelimesinden türetilmiştir. Yeni ortaya çıkan motivasyon kavramı, insan davranışının doğasından gelmektedir. Motivasyon terimi daha sonra Türkçe'ye çevrilmiş ve arzu, dilek, eylem, teşvik vb. anlamlara gelen İngilizce motif kelimesinden çevrilmiştir (Ruthankoon ve Ogunlana, 2003). Günlük yaşamda yaygın olarak kullanılan bu terim, bilimsel araştırma alanında çoğunlukla güdüleme olarak kullanılmış olup, günlük hayatta ve sporda motivasyon terimi ile ağırlıklı olarak ifade edilen bir kavramdır (Abakay, 2010).

Motivasyon üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde kelimenin etimolojisi konusunda araştırmacılar arasında görüş ayrılıklarının olduğu görülmektedir. "Motivasyon" kelimesinin İngilizce karşılığı olan "motivation" kelimesi, "hareket etmek" anlamına gelen Latince "mot" kelimesinin etimolojisinden gelir ve psikoloji alanında güçlü bir itici güce sahiptir. Hedef odaklı, hedefe yönelik tutumlar için kullanılır ve üç unsurdan oluşmaktadır (Bora, 2013). Birinci unsur, insanların davranışlarını tetikleyen insanların farklı şekillerde davranmasına iten güdüler ve bu güdülerini tetikleyen çevresel etkenlerle ilgilidir. İkinci unsur, insanların belirli bir hedefe yönelmesini içerir. Üçüncü unsur ise ilk iki unsura bağlı gelişen insanların bir davranışı devam ettirip ettirmemesi ile ilgili süreci kapsar. Bu üç unsur, çalışanları analiz etmede ve anlamada önem arz etmektedir. Motivasyon terimi üzerine yapılan tanımların merkezinde, kişinin davranışlarını kontrol edebilmesi için bu davranışları başlatma, yönlendirme ve sürdürme adımları yatmaktadır (Ural, 2008).

Motivasyon, organizmanın dürtü ve ihtiyaçlarının etkisi altında hareket etme isteği, amaca yönelik davranışa yönelmesi ve bu amaca ulaştıktan sonra doyuma ulaşması olarak tanımlanır. Motivasyon birçok şekilde ifade edilebilir. Yapılan bir tanımda, organizmaları harekete geçmeye motive eden etkileri ve davranışsal durumları ifade eden bir perspektifle de açıklanabilir. Ayrıca, bireylerin enerjilerini belirli bir

hedef etrafında toplamalarını ve bilinçli ya da bilinçsiz bir davranış nedeni olarak da tanımlanabilir (Emir ve Kanlı, 2009).

Motivasyonun ortak tanımlarına göre, içsel ve dışsal faktörler insanları harekete geçiren etkenler olarak kabul edilmektedir (Öğülmüş, 2002). Diğer bir tanıma göre ise motivasyon, bireyin ilk istek ve beklentilerinin seçiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu kavram, bilişsel ve psikomotor süreçleri harekete geçiren, yönlendiren, pekiştiren veya sonlandıran, dinamik olarak değişen ve başarı veya başarısızlık derecelerini sıralamak, planlamak ve uygulamak için kullanılan bir kümülatif hareketlenmeyi ifade eder (Dörnyei, 2001).

Motivasyon üzerine yapılan özgür irade teorilerinde motivasyon üç farklı şekilde “İçsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk” olarak ele alınmıştır (Deci ve Ryan, 2000).

2.3.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon; temel nedeni, bir bireyin dürtülerini ve arzularını uyandıran bazı uyaranlardır. Bireyleri bir işe veya duruma yönlendiren, motive eden aslında dışarıdan gelen etkiler değil; bireyin kendi isteği, arzusu ve merakıdır. İçsel motivasyonun ana noktasında bireyi mutlu eden ve harekete geçiren içsel ödüllerin olmasıdır. Örneğin, bir kişi zor bir durum karşısında kendini motive ederek bu durumu aştıktan sonra “helal olsun bana, kazandım” ifadesini kullanması o kişinin kendisine yapmış olduğu içsel ödüllendirmedir. Bireylerin yaşadığı içsel ödül durumu kendi kontrolünde olduğu için dışsal ödül durumuna göre daha rahat ve uygundur. Ayrıca, bu tür motivasyon bireyde kendini kontrol etme ve dış dünyaya bağımlılığı azaltma yeteneği kazandırarak önemli bir rol oynar (Duman, 2013).

İçsel motivasyon, bireyin kendi değerleri, istekleri ve ihtiyaçlarından doğan bir güçtür. Bu motivasyon türü, kişinin kendi kararlarını almasını ve eylemlerini gerçekleştirmesini sağlar. Bireyin kimliği, biyolojik ve psikolojik yapısı, öğrenme deneyimleriyle birleşerek bu içsel motivasyonu şekillendirir (Duman, 2013).

Sporcular arasında içsel motivasyonun önemli bir etkisi olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Antrenör davranışlarının da içsel motivasyonu olumlu yönde etkilediği ve başarı olasılığını artırdığı belirlenmiştir. Ancak, içsel motivasyonun tek başına yeterli olmadığı, dışsal motivasyonun da katkı sağlayabileceği dikkate alınmalıdır. Dengeli bir motivasyon kombinasyonu genellikle sporcularda daha etkili sonuçlar doğurabilir (Özdaşlı ve Akman, 2012).

2.3.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, farklı bireylerden oluşan insanlar üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratabilen, davranışların sıklığını artıran ya da azaltan ahlaki ve ekonomik değerlerin bileşiminin pekiştirilmesi ya da güçlendirilmesidir. Maddi ödüller, bu tür motivasyonun bir örneğidir ve insanları motive etmek için kullanılabilir. Örneğin, kupalar, parasal ödüller ve sembolik madalyalar gibi maddi ödüller, istenilen davranışların teşvik edilmesinde rol oynar. Aynı zamanda, manevi ödüller olan şükran ve övgü gibi gurur verici sözler de dışsal motivasyonun bir parçası olabilir (Duman, 2018).

Dışsal motivasyon denilince akla ilk gelen antrenörler ve taraftarlar gibi faktörlerdir. Ayrıca, dış etkenler tarafından verilen ya da kazanılan ödüller ve hediyeler, bireylerin spor faaliyetlerine yönlendirilmesinde ve motive edilmesinde önemli rol oynamaktadır. Dış etkenlerden gelen ödüller ve pekiştirmeler de yüksek düzeyde motivasyon sağlamaktadır. Dış faktörlerin yarattığı ödülleri işe dahil etmek, kişisel motivasyonu içgüdüsel olarak artırır. Başarılar ve zaferler elde edildikçe, bireyin motivasyonu genellikle büyük ölçüde artar. Sonuç olarak, dışsal ödüller, motive olmuş bireylerin içgüdüsel olarak motivasyon düzeylerini yükseltmelerine katkıda bulunabilir (Duman, 2018).

2.3.3. Motivasyonsuzluk

Motivasyonsuzluk, bireylerin davranışları ile sonuçları arasında bir bağlantı kuramadıkları ve bu nedenle motive olamadıkları bir durumu ifade eder. Bu bireyler, ne içsel ne de dışsal motivasyon kaynakları tarafından etkilenemezler. Bu durumu yaşayan bireyler genellikle olayları kontrol edememe hissi içindedirler. Motivasyonsuzluk, kişinin hedeflere ulaşma ve istenen davranışları sergileme konusundaki güçlüğü yansıtabilir (Dede vd., 2004).

2.4. Sporda Motivasyon

Günümüzde spor, toplum tarafından büyük ilgi gören, değer verilen ve zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesine yönelik popüler bir uğraş haline gelmiştir (Koç, 1994). Spor, gün geçtikçe dünya çapında büyümüş, farklı kültür ve statülerden insanların bir araya gelip sosyalleşmesine katkı sağlamıştır. Spor organizasyonlarının küresel katılımı ve gözetimi, sporun ekonomik getirileri, istihdam kaynakları ve spor tesisleri ile ayrı ve geniş bir sektör haline getirmiştir (Teleke, 2011).

Spor kulüplerinin ve sporun ekonomik getirileri nedeniyle artan popülaritesi, medya ve spor derneklerinin bu alana olan ilgisinin artmasına ve bu alandaki rekabetin artmasına neden olmuştur. Bu durum, sporla ilgilenen bireylerin, kurumların ve kuruluşların daha fazla başarı ve zafer için çaba sarf etmelerine neden olmuştur. Ayrıca, sporun uluslararası bir propaganda aracı olarak kullanılması da rekabeti artıran bir faktördür. Bu rekabet ortamı, insanların çabalarını ve motivasyonlarını artırarak spor endüstrisinin tüm kesimlerine cevap veren bir motivasyon dinamiği oluşturmuştur (Dirmen, 2014).

Motivasyon, sporda en yüksek performans için en önemli faktördür (Başer, 1996). Sporcularda başarı, motivasyonun yeterli olduğunu gösterirken, başarısızlık ise yetersiz motivasyonun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu da sportif başarı için motivasyonun önemli olduğunu göstermektedir (Körük vd., 2003). Sporı teşvik eden spor motiflerinin belirli özellikleri vardır. Bu özellikler aktiviteye ve aktiviteye katılan sporcu ile olan ilişkisine göre ikiye ayrılır. İlk kısımdaki motifler, uygulamanın kendisi, egzersizin sonucu veya başka bir amaca ulaşmak için bir araç olarak egzersizin kendisi ile doğrudan ilişkilidir. Sporcu bireyler ile olan ilişkilerine bağlı olan motifler, sporcuların sosyal çevrede doğrudan veya dolaylı olarak kendisiyle ilgili yarattığı etkidir. Bu nitelikler altı başlık altında şu şekilde sıralanabilir (İkizler, 1997):

1) Spor aktivitelerinin kendisi ve doğrudan sporcu bireyler ile ilgili motifler: Kendini tanıma ve geliştirme, fiziksel meydan okuma, heyecan, gerilim, macera gibi özellikler bulunur.

2) Spor aktivitelerinin kendisi ve sosyal çerçeve içerisinde sporcu bireyler ile ilgili motifler: Sporcu bireylerin beraber spor aktivelerine katılması ve sağlıklı sosyal etkileşim içerisinde olması gibi unsurlar bulunmaktadır.

3) Spor aktivitelerinin sonuçları ve doğrudan sporcu bireyler ile ilgili motifler: Sporcu bireylerin başarı nedeni olarak başarılarını kontrol etmesi, doğrulaması, onlardan geri bildirim alması gibi unsurlar bulunmaktadır.

4) Spor aktivitelerinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcu bireyler ile ilgili motifler: Sporcu bireylerin kendini kabul ettirmesi, toplumsal itibar görmesi gibi unsurlar bulunmaktadır.

5) Daha ileri hedeflere ulaşmanın bir aracı olarak spor aktivitelerinin kendisi ve doğrudan sporcu bireyler ile ilgili diğer motifler: finansal kazanç, seyahat gibi unsurlardır.

6) Daha ileri hedeflere ulaşmak için aracı olarak spor aktivitelerinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcu bireyler ile ilgili motifler: başkalarıyla iş ilişkileri veya arkadaşlıklar kurmak, toplumda daha yüksek bir konuma ulaşmak gibi unsurlardır.

2.4.1. Sporda Motivasyonun Özellikleri

Spor literatüründe motivasyon kavramı önemli bir yer tutar, çünkü bireylerin performansları üzerinde etkili bir faktördür. Motivasyonun nitel ve nicel değişkenleri, spor performansını etkileyen temel unsurlardan biridir. Niteliksel olarak, sporda motivasyon genellikle genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu olmak üzere iki ana kategoride incelenir. Bu kategoriler, bireylerin genel spor faaliyetlerine duydukları genel motivasyonu ve belirli spor branşlarına yönelik motivasyonlarını içerir (Dirmen, 2014).

2.4.1.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun ana temelinde (takdir edilme, arkadaşlık kurma, sosyal çevre, saygınlık) gibi toplumsal ihtiyaçlar bulunmaktadır. Genel olarak spor motivasyonunu anlamak ve uygulamak için bireylerin her birinin farklı sosyal ve psikolojik ihtiyaçları öğrenmesi gerekmektedir (Dirmen, 2014). Bu ihtiyaçları anlamlı bir şekilde kategorize etmek zordur. Çünkü aile yapısı ve sosyal çevreden gelen değer kriterleri gençlerin motivasyonunu etkilemektedir. Ülkedeki favori spor dalları, sporun toplumsal önemi, aile tutumları ve kişisel ilişkiler gibi faktörler genç bireylerin sporla ilgilenme eğilimlerini etkileyebilir. Sonuç olarak, gençleri spora yönlendiren psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır (Başer, 1998).

Etkin Olma Arzusu: Tüm insanlar, özellikle de genç sporcu bireyler yaşları itibariyle düzenli bir şekilde yapılan aktiviteler sayesinde enerjisini deşarj etme ve tüketme eğilimindedir (Başer, 1998).

Kendini Bulma: Bireyler, hayattaki eksikliklerini ve toplumdaki başarısızlıklarını telafi etmek için spora yönelme ihtiyacı duyabilirler. Birçok bireyin kendini keşfetmesine, test etmesine ve bulmasına imkân sağlamaktadır (Başer, 1998).

Kendini Anlatma ve Kanıtlama: Spor, bireylerin toplum içinde kendini ifade etme ve kanıtlama ihtiyacını karşılamının en kolay yoludur. Ayrıca spor, genç sporculara, sosyal ortamlara ve kurallara yöneliktir. Egzersiz, sağlıklı ilişkiler kurma ve kendini keşfetme gibi sosyal nitelikleri öğretir (Başer, 1998).

Tanınma ve Ün Kazanma Gereksinimi: Her yaşta ve bireyde bulunan tanınma ve prestij ihtiyacı, özellikle gençler arasında sporla basit bir şekilde karşılanabilir. Spor,

bireylerin becerilerini sergileme, takdir edilme ve toplum içinde saygı görmeleri için bir platform sağlar (Başer, 1998).

Prestij ve Üstünlük Sağlama Gereksinimi: Sporun bireylere fiziksel zindelik, sportif yetenek, iş disiplini, kendine saygı, topluluğa ait olma duygusu ve yüksek yaşam sevinci gibi özellikler kazandırması sporcu gençlerin toplumdaki başarısını ve statüsünü artırır (Başer, 1998).

Egemen Olma Arzusu: Genç sporcu bireylerin kendilerine ve çevrelerine hâkim olma isteği, spor aracılığıyla kolayca ve sosyal bir şekilde gerçekleşebilir. Spor, gençlerin kendilerini fiziksel olarak ifade etmelerine ve yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır (Başer, 1998).

Macera Hevesi: Sporcu bireylerde bulunan macera coşkusu ve tutkusu, seçilen spor dallarının özelliklerine göre en kolay doygunluğa spor aracılığıyla ulaşabilir. Kaya tırmanışı, hava dalışı, motor yarışları gibi hayati tehlike içeren sporlar, genellikle macera tutkusunu daha yoğun bir şekilde tatmin eder. Bu nedenle, macera tutkusu ile en iyi kişisel tatmin genellikle spor aktiviteleri aracılığıyla elde edilebilir. Spor, bireylere risk almayı, sınırlarını zorlamayı ve heyecanı deneyimleme fırsatı sunar (Başer, 1998).

Bir karar verme halinde olma arzusu: Sporcu bireyler, spor faaliyetleri başladıktan sonra antrenman yapmaya yönelmekte, müsabaka esnasında karşılaştıkları olaylara uygun davranışlar sergilemekte ve karar vermekte serbesttirler. Böyle bir ihtiyacı olan bireyler için yeterli bir motivasyon şeklidir (Başer, 1998).

2.4.1.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu, doğası gereği fizyolojik bir yapıya sahiptir. Sporcu bireylerin aktivite sayesinde gevşeme, yüksek derecede koordinasyona sahip olma veya hareket yoluyla güçlenme güduları ve dürtülerinden oluşmaktadır. Performans sporcusu bu tür motivasyon durumuna kesinlikle sahip olmalıdır (Başer, 1998). Özel spor motivasyonu, sporcunun faaliyetine bağlı olarak değişen etkileyici bir faktördür. Bu motivasyon, başarı arzusu, zorluklara karşı durma, kişisel büyüme ve ilerleme hedefi ile karakterizedir (Güney, 2000). Performans ihtiyacı, sporcunun en yüksek düzeyde performans sergileme veya rekabetçi bir durumda başarı elde etme isteği olarak tanımlanabilir (Özerkan, 2004). Başarıya ulaşma motivasyonu, belirli koşullara bağlı olarak bireyin davranışını ve başarısını etkiler. Gençlerin çoğu başarıya duydukları arzuyu taşırlar ve hedeflerine ulaşmak için çaba sarf ederler. Ancak, bu motivasyonun gücü bireyler arasında farklılık gösterir. Bu farklılıklar kalıcı olabilir; örneğin, çocuklar başarıya ulaşmak için çaba harcayabilir ve ilerleyen yaşlarda yetişkin bireyler olarak

genellikle bu motivasyonlarını sürdürebilirler (Michael vd., 2001). Günümüz dünyasında değişim ve gelişimle her bireyin başarıma arzusu vardır. Bu arzu, bireyler arasında güçlü veya zayıf olabilir, ancak başarıya ulaşma yönlü bir motivasyon genellikle varlığını sürdürür (Özkalp, 1997). Özel spor motivasyonu gereksinimleri şöyle sıralanabilir;

Güç Gösterme Arzusu: Birey, davranışlarını bağımsız ve iradesiyle gerçekleştirme arzusu içindeyken, yine de farklı kişilerin davranışlarını kontrole tabi kılarak onları kontrol etmek istemektedir. Bireyin nesnel ve öznel çevresiyle ilgili her türlü duyguya sahip olması ve bunlar aracılığıyla çevresine hâkim olma isteğini gösterir (Eroğlu, 2000).

Ait Olma ve Sevgi Görme Arzusu: İnsanların sevmeye, seilmeye ve bir gruba ait olmaya ihtiyacı vardır. Örneğin, bir bebek sevgiyle büyüdüğünde, çevresindekilere de bu sevgiyi yansıtarak sosyal ilişkiler kurma temellerini atabilir. Aile içinde bir parça olmak, bireyin toplumsal bağlarını güçlendirir ve bu da farklı insanlarla ilişkiler kurma becerisini geliştirir (Baumann, 1994). Ait olma ve sevilme arzusu, bireylerin farklı insanlarla ilişki kurmasına ve birlikte olmasına imkân sağlar. Bu kavram, bireylerin sosyal hayatları içerisinde belirli aktivitelerinden memnun olduklarında ortaya çıkar. Örneğin, sinemada tek başına film izlemekle grup halinde film izlemek arasındaki fark, bu sosyal bağlamda belirgin hale gelir. Bu temel motivasyonlar, kültürden kültüre ve toplumdan topluma değişiklik gösterir, ancak insanların temel sosyal doğası içinde evrensel bir öneme sahiptir (Binbaşioğlu, 1992).

Ait olma ve sevgi kavramlarını inceleyen araştırmacılara göre, sevgi ne belirli bir kişiye bağlılık ne de belirli bir sevgi nesnesine karşı bir tutumdur. Sevgi, "tüm dünyaya bağlılığı belirleyen karakter yönelimidir." Sevginin nesnesi her şeydir. Sevgiyi kişisel bağlılığın önemli bir parçası olan aile üyeleri, akrabalar, ait oldukları eğitim kurumları, mesleki yaşamda yer alan kurum ve kuruluşlar ve ortamlar gibi durumlar oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu durumlar bireylerin ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını tatmin ettikleri yerler olarak belirlenir (Eroğlu, 1996).

Kendini Emniyette Hissetme Arzusu: İnsanların pek çok durumu sorumluluğu altında tutma ihtiyacı, bireyin geleceğinin de geçmişi kadar olumlu olacağına dair bir güdüyü ortaya koyar (Baysal vd., 1996). Sosyal güvenlik, çevresi tarafından sevilen ve beğenilen olma arzusunu ifade eder; sevgi ve beğeni hissi, özellikle küçük çocukların davranışlarında belirgin şekilde ortaya çıkar. Örneğin, bebeklerin güvenlik duygusu, annelerine olan ilgi ve bağlılıklarıyla ifade edilebilir (Eroğlu, 1996).

2.4.2. Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu, uzun vadede belirlenmiş hedeflere ve elde edilen kazanımlara ulaşmayı etkiler. Bu, sürekli olarak hedeflere ulaşma ve işleri ustaca ve mükemmel bir şekilde yapma dürtüsünü içerir (Lawrence, 1996). Tutarlı bir şekilde hedeflere ulaşmak, engelleri ustaca aşmak ve işleri mükemmel yapmak olarak da ifade edilir (Cox, 1990). Bireyin biyolojik, fizyolojik ve psikolojik motivasyonunun aktivasyonu üzerindeki etkisi, başarı motivasyonu etkiler (Roberts, 1992). Başarı dürtüsü, doğrudan bir hedefe ulaşma süreciyle başlar ve bu hedefe ulaşma yolunda devam eder (Pintrich vd., 2002).

Bireyler, başarısızlık anlayışına karşı mücadele ederken, gerçekleştirdikleri aktivitede arzu oluşturmayı ve bu arzuyu güçlü bir şekilde hissetmeyi amaçlarlar. Başarı için motivasyon, bireyin belirli bir konuda başarılı olmak için çabalamasının zorunlu olduğunu ve bazen çabanın boşa gittiği durumlarla karşılaşsa da bireyin bu çabada sebat etmesinin, başarmanın ve devam etmenin temel olduğunu ifade eder (Weinberg, 1995).

Başarı motivasyonu, aktivite belirleme, çaba düzeyini belirleme, hedeflere ulaşma çabası, zayıflık ve başarısızlığa karşı direnç konusunda bireyler üzerinde çeşitli (duygusal, düşünsel ve davranışsal) etkiler üretir (Hayashi, 1996).

2.4.3. Sporda Motivasyon Kuramları

2.4.3.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

Hedef gerçekleştirme teorisi, bir sporcunun başarı düzeyini değerlendirmek için temel başarının önemine odaklanır (Doğan, 2005). Bu teori, ilk olarak Nicholls (1984) tarafından ortaya atılmış ve kullanılmıştır. Performans hedefleri, ego odaklı (ego involvement) ve göreve yönelik (task involvement) olarak ikiye ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000).

Ego temelli performans hedefleri olan sporcular, rekabet ortamında kendilerini rakiplerinin becerileriyle kıyaslarlar. Bu nedenle, bir sporcu başarılı olduğunda kendisini yetkin ve yetenekli olarak değerlendirir, başarısız olduklarında ise kendisini yeteneksiz ve beceriksiz hisseder. Ancak, başarının sporcunun doğal yeteneklerinden mi yoksa sürekli çalışmaktan mı kaynaklandığı konusunda net bir anlayış bulunmamaktadır (Tiryaki, 2000).

Görev odaklı başarı hedeflerine sahip sporcular, kendi performanslarına göre hedefler belirler. Bu tür sporcular, kendilerini diğer sporcularla kıyaslamaya eğilim göstermezler çünkü kendi performansları onlar için daha önemlidir. Sporcular, mevcut

performans seviyelerini geçmiş ve yeni müsabakalar arasında karşılaştırarak değerlendirirler. Eğer mevcut performansları daha iyi durumdaysa, kendilerini başarılı olarak görürler. Bu durumda, rakibin kim olduğu, performans seviyesi veya bulunduğu pozisyonun önemi bulunmamaktadır (Doğan, 2005). Hedef gerçekleştirme teorisinde, antrenörlerin sporcuları motive ederken yapmaları ve yapmamaları gereken eylemler aşağıda listelenmiştir.

Antrenörlerin yapması gereken davranışlar:

- 1) Sporcu bireylerin başarı veya başarısızlık kavramlarından ne çıkarımda bulunduklarını ve psikolojik olarak duygularını anlamaya çalışmak.
- 2) Sporcu bireylerin işlerinde ve kariyerlerinde söz sahibi olmalarını ve şampiyonluklar kazanmaları için katkıda bulunmak.
- 3) Kazanma ya da kaybetmekten daha çok sporcu bireylerin kendi performansları hakkında karar vermelerine yardımcı olmak.
- 4) Her sporcu için bireysel hedefler belirlenmesi ve bu hedeflere ulaştıklarında ödüllendirme yapmak.
- 5) Sporcu bireylerin yeteneklerini fark etmesine izin vermek ve oyunda kendilerini gösterme şansı vererek onlara yardımcı olmak.

Antrenörlerin yapmaması gereken davranışlar:

- 1) Tüm takım sporcularının ödüllendirme yapılırken ayırt edilmeksizin her birinin ödüllendirilmesi gerekir.
- 2) Tüm takım sporcularının performansına göre iyiden kötüye doğru kıyaslama yapılmaması gerekir.
- 3) Tüm takım sporcuları içerisinde sadece en iyi performansa sahip olanın seçilmemesi gerekir (Tiryaki, 2000).

2.4.3.2. Yükleme Kuramı

Bu teori, 1958'de Fritz Haider tarafından kuruldu ve 1985'te Bernard Weiner tarafından geliştirildi. Yükleme teorisi, bilişsel motivasyon teorisi olarak bilinir. Bu teorinin temel önermesi, bireyin başarı ve amaçla ilgili bilişsel durumunun davranış üzerindeki etkisidir. İlişkilendirme, gelecekteki başarı veya başarısızlık beklentilerini ve duygusal tepkileri etkiler (Biddle, Hanrahan ve Sellars, 2001). Yükleme teorisine göre, birey başarı veya başarısızlık ile ilgili olarak bilişsel durumlara sahiptir ve bu teori davranış, motivasyonu ve doğal sonuçları etkilemektedir. Bu teoride yüklemeler içsel-dışsal, tutarlı-tutarsız, kontrol edilebilir-kontrol edilemez olmak üzere üç grupta ele alınır. Bu teoride, sporcular başarılarını ve başarısızlıklarını belirli durumlarla

ilişkilendirirler. Bu sebepler aynı kriterlere göre kazananlar ve kaybedenler arasında farklılık göstermektedir. Yani yükleme kuramı başarı olasılığını temsil etmektedir. Bireyler başarılı- başarısızlık durumlarından hangisine odaklanmışsa başarıya o bilişsel çerçeveye içinde yaklaşır ve ortaya çıkacak sonuç o yönde olacaktır. Bu teorelin merkezinde zihinsel süreçlerin odaklandığı nitelikler bulunmaktadır. Birey, zihinsel olarak tutarlı ve kontrol edilebilir özelliklere sahipse sonuçlar olumlu olacak ve başarılı olacaktır (Hoseniolupour, 2015).

2.4.3.3. Başarı Gereksinimi Kuramı

McClelland, Atkinson ve Lowell (1976)'in modeline göre başarı motivasyonu kavramı, başarı faktörlerinden birini temsil eden bir kişinin oldukça istikrarlı bir eğilimi olarak ifade edilebilir. Başarı motivasyonu, başarıya yönlendiren ve insanları başarıya veya başarısızlığa götüren genel olumlu nitelikleri ifade eder. Başarı motivasyonu, genel olumlu nitelikleri içerir ve bireyleri başarıya yönlendirirken, aynı zamanda başka hedefleri benimsemelerini teşvik eder. Başarı motivasyonu, bireyin başarıya yönelik davranışlarını etkileyerek, hedeflere ulaşma konusundaki kararlılığını artırabilir (Neumeister ve Finch, 2006).

Motivasyon ve başarı kavramı arasındaki ilişki sporda önemli bir rol oynamaktadır. McClelland (1976)' ın başarı motivasyonu, bireylerin belirlediği başarı hedeflerini karşılamak veya aşma gayreti olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, yapılan çalışmalar ile performans düzeyine ulaşılmış ise bireyde: mutlu olma, neşe, gurur duyma gibi olumlu duygular ortaya çıkar. Ancak başarısızlık durumunda ortaya çıkan olumsuz duygular, sporcuda utanma, öfke ve hayal kırıklığı gibi tepkilere yol açabilir. Bu nedenle, başarı odaklı çalışmaların amacı genellikle olumlu duyguları artırmak ve olumsuz duygulardan kaçınmaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporun doğasında var olan rekabet gücü ve duygusunun başarıya motivasyonundan kaynaklandığı genel olarak kabul edilmektedir. Başarı ihtiyacı teorisinin odak noktası, bazı insanların başarı odaklı faaliyetlerde başarılı olmaktan yüksek memnuniyet elde etmeleridir. Ancak, başarının nasıl algılandığı konusunda kişisel farklılıklar göz önüne alınmalıdır (Aktaş vd., 2006). Başarı için motivasyon, sporcunun gelecekteki hedeflerinde daha yüksek beklentilere yol açar, görev tamamlandığında ise sevinç ve memnuniyetle gelecekteki başarı ve hedeflere yönlendirir (Dirmen, 2014). Başarı ihtiyacına iki bağlamsal faktör de dahil edilebilir. Bu, başarı olasılığı ve başarının teşvik edici değeridir. Yüksek başarı ihtiyacına sahip bireyler, çaba göstererek mücadele arayışındadır, ancak düşük başarı ihtiyacına sahip

olanlar ise özellikle belirsiz durumlarla karşılaştıklarında başarıdan kaçınabilirler. Görev seçerken, başarı ihtiyacı düşük olan kişilerin ya çok kolay ya da çok zor seçecekleri ifade edilir (Tiryaki, 2000).

Başarı odaklı bireylerin ortak özellikleri şunlardır:

1) Bireyleri başarıya götüren, başarı karşılığında aldıkları içsel ödül veya başarının getirdiği kişisel tatmindir.

2) Başarılı olan bireyler, kendinden emin bir şekilde sorunları çözer ve sorumluluk almaktan zevk alır.

3) Belirlenen hedeflere ulaşmak isteyen bireyler, başarısızlığın getirebileceği riskleri dikkate alarak hedeflere ulaşmak ister, kendisi için ulaşamaz hedefler yerine orta düzeyde hedefler belirlemelidir.

4) Kendi başarısını değerlendiren kişi; bulunduğu çevreden ve ait olduğu kurum ve kuruluşlardan geri bildirim alırlar. İnsanlar maddi ödüllerden etkilenmezler. Aldığı ödülün büyüklüğü bir başarı göstergesi veya ölçüsüdür (Eren, 1996).

Bu teorinin amacı, bazı insanların bulunmuş oldukları faaliyetlerde başarılı olmaktan büyük zevk almalarıdır. Ancak, burada dikkat edilmesi gereken nokta, “başarı” kavramının kişiden kişiye değişmesidir. Başka bir deyişle, başarılı olmak için her kişi kendi eylemlerinin belirlenmesinden sorumludur (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

2.4.3.4. Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı

Günümüz spor dünyasında, sporda başarılı olmak ve yüksek performans elde etmek için zihinsel olarak güçlü ve hazır olmanın yanı sıra psikolojik ve fizyolojik olarak da iyi olmak gerekmektedir. Araştırmacılar, spor yapan bireylerin aktivitelere katılımının yüksek şiddette olması ve uzun süre dayanmalarına izin veren gücü açıklamak için birçok teori geliştirmiştir. Bu teorilerden biri de başarı motivasyonu teorisidir. Başarı motivasyonu teorisi, bireylerin neden fiziksel aktiviteye katıldıklarını ve zor bir aktiviteyi tamamlamak için neden bu kadar çaba sarf ettiklerini ve hareketi neden uzun süre yaptıklarını açıklamaya çalışır (Tiryaki, 2000).

Başarı motivasyonu teorisi, bireylerin neden etkinliklere katıldığını, zor şeyleri başarmak için harcadıkları çabayı ve etkinliklerdeki sürekliliklerini açıklamaya çalışır (Hayashi, 1996). Bu öğeler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

1) Programların oluşturulması (Örneğin, yarışmalarda tamamen kendi isteğine göre rakip belirleme veya yarışmak için güçlü ya da kolay rakip seçmek),

2) Hedefe ulaşmak için emek verilen çabanın belirlenmesi (antrenman sıklığı),

3) Belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken çaba yoğunluğunun belirlenmesi (antrenmana katılımdaki istek ve arzu),

4) Zorluklara ve başarısızlıklara karşı dayanıklılık (örneğin, işler ters gittiğinde daha çok çalışmak ya da pes etmek gibi) (Aktop, 2002).

Sporda başarı motivasyonu, spor yapan bireylerin ileriye dönük kazanımlarının artması sonucu ortaya çıkmaktadır. Belirlenen hedefin başarılması sonucu duyulan haz ve gelecekteki başarılar için sporcuda istek, arzu ve beklenti doğurmasıdır. Ortaya çıkan bu güdüye, “sporda başarı motivasyonu” ya da “başarı motivasyonu” ismi verilir. Ancak, başarı dürtüsünün gelişim süresinin bağlı olduğu sınırlar vardır. Sporcu bireyler, yüksek düzeyde bir başarı güdülenmesi geliştiremez. Aynı sosyal çevrede yetişen, aynı zekâ düzeyine sahip sporcuların başarı güdülenmeleri farklılık göstermektedir. Spor yapan bireylerin beklentileri ile yaşadıkları olaylar arasında büyük bir fark oluşması başarı motivasyon durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bir sporcunun belirli hareketleri kolayca yapabilmesi, benzer diğer hareketleri de başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğini gösterir. Ancak, sporcu beklentilerini karşılayamadığında veya başarısız olduğunda, bu durum umutsuzluk hissi ve öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılan bir hayal kırıklığı durumuna yol açabilir. Bu, sporcuların başarı ve başarısızlıkla başa çıkma yeteneklerini ve genel motivasyonlarını etkileyebilir (Aktop, 2002).

Sporda başarı motivasyonu, farklı insanlara karşı yarışmayı içerebilir. Hedeflere, beklentilere ve geleceğe yönelik umutlara ulaşmak söz konusu olduğunda, sporcu bireyler kendi çabalarıyla karşılaşabilecekleri olası sorunları çözmeyi düşünebilir. Bu gibi durumlarda, sporcuların başarı motivasyonu ile kazanma isteği arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, önceden belirlenen kriterler bir dereceye kadar başkalarının performansına bağlı olabilmektedir. Bu durum, sporculara içinde bulundukları sosyal ve kültürel çevre aracılığıyla yansıtılmış olabilir. Genel olarak, sporcuların hayatındaki çevresel etkiler ve spora bakış yaklaşımları etkili olmaktadır. Sporcular rakiplerine karşı başarısız olduklarında rakiplerini kendileri belirlemediyse bu durumdan hoşnut olmazlar ve spordan doyum almazlar. Bu durum sporcuların içerisinde bulunduğu çevrede kabul görmeleri adına spor yapmaktan başka duygu ve hisleri sağlayamaz (Mungan, 1995).

Spora özgü başarı motivasyonu gruplandırma sürecinde karşımıza üç alt boyutta çıkmaktadır. Sporda başarıyı etkileyen bu alt boyutlar aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

Güç Gösterme Gütüsü: İnsanların başkaları tarafından saygı görmesi, başkaları üzerinde etkili olması ve onlara karşı daha güçlü olması gerçeğini yansıtmaması olarak ifade edilmektedir.

Başarısızlıktan Kaçınma Gütüsü: Sporcu bireylerin müsabaka ortamlarına katılım sağlamasını etkileyen faktörler olarak ifade edilmektedir.

Başarıya Yaklaşma Gütüsü: Sporcu bireylerin spordaki rekabet ortamlarında rakiplerine karşı başarılı olmak için olumlu yönde etkilenmesi olarak ifade edilmektedir (Abakay ve Kuru, 2010).

Gill (1986)'e göre başarıya yaklaşma gütüsü, bireylerin başarılı olması durumunda gurur duyması ya da tatmin yaşama yeteneğidir. Başarısızlıktan kaçınma gütüsü ise başarısızlıktan kaynaklanan utanç veya küçük düşme duygusunu deneyimleme kapasitesidir.

Başarı motivasyonu teorisi, kişisel ve boyutsal faktörleri davranışın önemli belirleyicileri olarak kabul eden etkileşim teorisidir. Bu teorinin belirlenmesinde etkili olan beş unsur bulunmaktadır. Bunlar kişilik faktörleri veya gütüler, başarıya yönelik tepkiler, durumsal, davranışsal ve duygusal faktörlerdir (Weinberg vd., 1995).

Davranışsal eğilimler, kişilik faktörlerine göre olumlu (yaklaşma) veya olumsuz (kaçınma) olarak ifade edilir. Bu durumda “başarıya yaklaşma gütüsü”, “başarısızlıktan kaçınma gütüsüne” göre yüksek çıkıyorsa davranışsal eğilim durumu olumlu olacak ve sporcu bireylerin başarıya yaklaşması kolaylaşacaktır. Tam tersi olduğu durumlarda düşük çıktığında davranışsal eğilim durumu olumsuz olacak ve sporcu bireyler başarı durumlarından kaçınma eğilimine yönelecektir (Gill, 1986). Bu bağlamda, başarılı olma eğilimi yüksek olan bireyler “başarıya yaklaşma gütüsünde”, başarılı olma eğilimi düşük olan bireyler ise “başarısızlıktan kaçınma gütüsünde” eğilim sergileyeceklerdir. Davranışsal eğilim, başarılı olmanın teşvik edici yönü ve başarı olasılığı üzerinde durularak belirlenir (Weinberg vd., 1995).

2.4.4. Sporda Başarı Motivasyonu ve Performans İlişkisi

Günümüz spor sektöründe, sporcu bireyleri başarıya götüren en belirleyici özellikleri sportif performanslarıdır. Bir sporcunun yeteneğine göre doğru seçimde bulunması sportif verimlilik için büyük öneme sahiptir. Yetenekli sporcular becerilerini sürekli ve doğru antrenman metot ve yöntemleriyle kazanırlar. Ancak psikolojik arzu olmadan başarıya ulaşmak zordur. Psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Başer, 1985).

Sporcu bireylerin, müsabakadan önce zihinsel stratejiler geliştirmeleri ve planlama yapmaları müsabaka anında uygulamaya geçtikleri zaman en iyi performansı gösterdikleri bilinmektedir. Örneğin, olimpiik güreşçiler zihinsel hazırlık tekniklerini kullandıktan sonra maçlarda zirvede olduklarını iddia eder. Golfçüler ise turnuvalardan önce bilişsel pekiştirme stratejilerini kullanarak, kendilerine güvenlerini artırabilirler. Bu, sahadaki oyunlarında daha rahat ve güçlü bir performans göstermelerine yardımcı olabilir (Desiderato ve Miller, 1979; Weinberg vd., 1984; Zinsser vd., 1998).

Başarı motivasyonu, bireyin bir konuda başarıya ulaşması için çaba göstermesi, kaybetme durumuna rağmen sebat etmesi ve zafere ulaşmasıdır. Başarı motivasyonu teorisi, bireylerin bir aktiviteye neden katıldığını, zor olan durumlarla neden bu kadar mücadele ettiğini ve bu durumu neden uzun süre yapmaya devam ettiğini ele almaktadır. Başarı motivasyonu, bireyin direncini ve azmini şekillendirir, bu da uzun vadeli başarıya katkıda bulunabilir (Abakay ve Kuru, 2013).

2.5. Literatür Taramasının Sonuçları

2.5.1. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gacar (2013) tarafından hentbol sporcularının başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 2011-2012 yılları arasında üniversitelerarası yapılan hentbol müsabakalarında mücadele eden 112 hentbol sporcusu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Oynama yılı ve milli sporcu olma gibi değişkenler açısından GGG alt boyutunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır.

Özgün vd. (2017) tarafından hentbol sporcularının başarı motivasyon ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 113 erkek ve 55 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde spor özgeçmiş yılı değişkeninde GGG ile BKG alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür.

Kavas (2018) tarafından voleybol sporcularının başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 50 bayan sporcu katılım sağlamıştır. Yapılan araştırma incelendiğinde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinde GGG alt boyutunda anlamlı bir farklılık varken diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Aktaş vd. (2006) tarafından basketbol sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin cinsiyetler açısından değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmaya, 2002-

2003 sezonu Türkiye basketbol 1. lig ve 2. lig takımlarında oynayan 44 erkek ve 39 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde erkek ve bayan sporcular arasında GGG ile BYG alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken; BKG alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Çakmakçı ve Aydoğan (2021) tarafından savunma sporcularının başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, (Judo, Karate ve Taekwondo) branşlarıyla ilgilenen 234 sporcu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırmada, yaş, cinsiyet ve spora başlama sebepleri değişkenlerinde GGG alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken; eğitim durumu ve spor yapma yılı değişkenlerinde BKG alt boyutunda da anlamlı farklılık görülmüştür.

Yiğit (2019) tarafından sporcu öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 144 sporcu öğrenci katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yaşadığı yer, spor yapma yılı, aktif lisanslı olduğu yıl, spor yapma sıklığı, farklı branşla ilgilenme durumları) gibi değişkenlerde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Aydoğdu, Şahan ve Erman (2017) tarafından genç tenisçilerin spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin turnuvadaki başarılarına olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 14-18 yaş aralığında 61 genç tenis sporcusu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Ulusal turnuvalarda derece yapan sporcuların derece yapamayan sporculara göre GGG alt boyutunda elde edilen puanların yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2022) tarafından hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin spora özgü başarı motivasyon düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 15 deney grubu 15 kontrol grubu olmak üzere 30 erkek sporcu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde deney ve kontrol grubu sporcularının GGG, BYG ve BKG alt boyutlarında ulaşılan sonuçların puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak, sekiz haftalık aerobik antrenmanın 12-14 yaş arası erkek buz hokeyi oyuncularının başarı motivasyonunu artırmada olumlu bir etkisi olmamıştır.

Yamak (2019) tarafından bayan hentbolcuların imgeleme kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, (süper lig ve 2.lig) sporcularından 83 lisanslı bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde spor yapma yılı değişkenine göre 12 yıl ve üstü aktif spor yapanların 3-7 yıl arası spor yapanlara göre

imgeleme kullanım düzeyi puanlarının yüksek olduğu görülürken; yaş değişkenine göre 20-23 yaş ile 24 yaş ve üzeri olan sporcuların 17-19 yaş aralığında olan sporculara göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, lig değişkenine göre süper lig sporcularının, 2.lig sporcularına göre Bİ ile MÖİ alt boyutlarında ulaşılan sonuçların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yarayan (2017) tarafından farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 2016-2017 sezonu (futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve buz hokeyi) branşlarında 16-30 yaş aralığında ki 276 erkek ve 265 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde spor yaptığı yıl, cinsiyet ve yaptığı spor branşı değişkenlerinde gruplar içerisinde anlamlı farklılık bulunurken; yaş değişkeninde gruplar içerisinde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Bozdağ ve Ergin (2021) tarafından yapılan çalışmaya, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında (tenis, güreş, futbol ve yüzme) branşlarında 126 erkek ve 119 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde, sporcuların cinsiyet ve ilgilendiği spor branşı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Yaş değişkeni sonuçlarına göre Bİ, MU ve MGU alt boyutları ve genel envanter puanlarına göre 22-25 ve 26 ve üzeri yaş gruplarındaki sporcuların 18-21 yaş grubundaki sporculara göre anlamlı yönde daha yüksek puana sahip olduğu görülürken; spor yapma yılı değişkeni sonuçlarına göre 3-5 yıl aktif spor yapanların puan ortalamalarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Çil ve Kayışoğlu (2022) tarafından tekerlekli sandalye basketbol sporcularının imgeleme kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 264 erkek ve 78 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde, sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri incelendiğinde erkek sporcuların MGU alt boyutu puanlarının bayan sporcuların puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kardeş sayısı açısından incelendiğinde 2 ile 7 arası kardeşe sahip sporcuların tek çocuk olan sporculara göre imgeleme kullanımının daha fazla olduğu görülürken; spor yapma yılı açısından bakıldığında 6 yıldan uzun süredir oynayan sporcuların, sporda 1-2 yıldır yeni olan sporculara kıyasla imgeleme kullanım düzeylerinde olumlu bir artış olduğu görülmüştür.

Güvendi (2015) tarafından elit akademi ligindeki futbolcuların imgeleme kullanım düzeylerinin sürekli kaygı düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, U17 ve U19 yaş grubundan oluşan 36 takım sporcularından 429 sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde sporcuların imgeleme kullanımlarının

sürekli kaygı düzeylerini etkilediği görülürken; imgeleme kullanım düzeyi yüksek olan sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kolayış, Sarı ve Köle (2015) tarafından takım sporlarıyla ilgilenen bayan sporcuların imgeleme kullanımlarının, güdülenme ve kaygı durumlarına olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 14-18 yaş aralığında 69 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde spor yapma yılı arttıkça bayan sporcuların Bİ ve MGU puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş (2021) tarafından profesyonel boksörlerin imgeleme kullanım durumlarının başarı motivasyon düzeylerine olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 2020-2021 yıllarında sporcu özgeçmiş yılı en az 5 yıl, ulusal ve uluslararası yapılan turnuvalara en az 20 defa katılım sağlayan 100 erkek ve 29 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE ve SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde, profesyonel boksörlerin spora özgü başarı motivasyon düzeyleri üst seviyede çıkarken; imgeleme kullanım durumlarının başarı motivasyon düzeylerine olan etkisi orta düzeyde pozitif yönde çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ünlü (2022) tarafından profesyonel voleybolcuların imgeleme kullanım düzeylerinin başarı motivasyona olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 2021-2022 sezonu Türkiye Voleybol Federasyonu Liglerinde lisanslı 312 erkek ve 372 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE ve SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde, sporda başarı motivasyonu ve imgeleme ölçekleri alt boyutlarında pozitif yönü yüksek düzeyde ilişkiler tespit etmiştir.

Kaya ve Günay (2020) tarafından milli güreşçilerin imgeleme düzeylerinin başarı motivasyona olan etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmaya, 43 erkek sporcu katılım sağlamıştır. SİE ve SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde, spor yapma yılı, spor özgeçmişi ve imgeleme uygulama zamanı değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Yaş değişkenine göre 23-25 yaş aralığındaki güreşçilerin 20-22 yaş aralığındaki güreşçilere göre Bİ alt boyut puanlarında anlamlı bir ilişki bulunurken; spor derecesi değişkenine göre Dünya derecesi olan güreşçilerin, Avrupa ve Türkiye derecesi olan güreşçilere göre Bİ alt boyut puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güreşçilerin imgeleme kullanım düzeylerine göre MGU ve BYG alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunurken; güreşçilerin fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini turnuvalara hazır hale getirdikleri ve başarılı olmak için üstün bir çaba sarf ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kartal vd. (2017) tarafından takım sporcularının imgeleme kullanım düzeylerinin başarı motivasyona olan etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmaya, (voleybol,

hentbol ve basketbol) branşlarından 81 erkek ve 71 bayan sporcu katılım sağlamıştır. SİE ve SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde 121 sporcunun imgeleme kullandığı, 31 sporcunun imgeleme kullanmadığı belirtilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, sporcuların SİE ve SÖBMÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken; yaş değişkeni açısından bakıldığında başarı motivasyon alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmanın verilerine göre, imgeleme alt boyutları ile başarı motivasyon alt boyutları arasında olumlu yönde ilişki olduğu görülmüştür.

2.5.2. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Arnal (2021) tarafından takım sporcularının başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, KKTC spor kulüplerinde (voleybol, basketbol ve hentbol) branşlarında 246 erkek ve 125 bayan süper lig oyuncusu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde cinsiyet, spor yapma yılı ve spor psikoloğu gibi değişkenlerde anlamlı farklılık görülmezken; yaş, spor branşı ve akademik seviye değişkenlerinde anlamlı farklılık görülmüştür.

Khan vd. (2011) tarafından badminton sporcularının sporda başarı motivasyonu ve yarışma kaygısı ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya, 20 badminton sporcusu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma neticesinde başarı motivasyon düzeyi ile sürekli kaygı arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmada başarıya yönelik motivasyonun artmasının veya azalmasının kaygı düzeyinin artmasına veya azalmasına etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Holden vd. (2017) tarafından kolej sporcularının spora katılımları ile başarı motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla 100 sporcu katılım sağlamıştır. Yapılan çalışmada, kullanılan başarı motivasyon ölçeği neticesinde erkek takım sporcularının başarıya yaklaşma ve antrenmanda başarıya yaklaşma alt boyutlarında bayan takım sporcularına göre daha yüksek değerler elde ettiği sonucuna varılmıştır.

Smela vd. (2019) tarafından beden eğitimi öğretmenlerinin başarı motivasyonlarının cinsiyet değişkeni ile olan ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, Slovakya'lı 52 beden eğitimi öğretmeni katılım sağlamıştır. Araştırma neticesindeki sonuçların uluslararası puanlarla karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin bayan beden eğitimi öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Wegner vd. (2014) tarafından yapılan çalışmaya, Berlin'deki Humboldt Üniversitesi'nden 42 sporcu katılım sağlamıştır. SÖBMÖ kullanılan araştırma

neticesinde, sporcular üzerinde elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların istatistiksel verileri ile takım sporları müsabakalarındaki performansları arasında benzerlik olduğu görülmüştür.

Sofian vd. (2009) tarafından sporda imgeleme kullanımında ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmaya olan etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmaya, 42 erkek ve 64 bayan sporcu olmak üzere 106 sporcu katılım sağlamıştır. SİE kullanılan araştırma neticesinde sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri ile yaş, cinsiyet, branş ve kategori değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Peter vd. (2014) tarafından yapılan imgeleme kullanımının egzersiz davranışlarına olan etkisini incelemek amacıyla örneklemini üniversitede okuyan öğrencilerden oluşan 43 bayan öğrenci oluşturmaktadır. Kontrol ve deney gruplarıyla gerçekleştirilen çalışmada, deney grubundaki bayanların kişisel motivasyonunu artırmak amacıyla 10 hafta boyunca akran rehberliğinde imgeleme uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna yapılan imgeleme uygulaması sonuçları neticesinde, öğrencilerin kardiyovasküler dayanıklılıklarının ve motivasyonlarının arttığı tespit edildi.

Gregg ve Hall (2006) tarafından yapılan çalışmaya, profesyonel ve rekreasyonel şekilde spor ile ilgilenen 607 birey katılım sağlamıştır. Sporda motivasyonel imgeleme yeteneği ölçümü ile profesyonel düzeyde müsabakalara katılan sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri puanlarının, rekreasyonel amaçla spor uygulamalarına katılanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cumming (2008) tarafından yapılan serbest zaman egzersizi ve egzersiz öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışmaya, 162 birey katılım sağlamıştır. Yapılan araştırmanın neticesinde imgelemenin, egzersiz davranışı ve öz-etkililik motivasyonları üzerine olumlu yönde etki yaptığı ortaya konmuştur.

Duncan vd. (2012) tarafından sedanter kadınlar üzerine yapılan 10 hafta süresince, haftada 3 kez denetimli egzersiz seansları öncesinde ses kayıtları ve zihinsel görsel komutların kullanıldığı bir çalışmada, deney grubundaki kadınlarda iç uyumun ve motivasyonun arttığı sonucu tespit edilmiştir.

Krista vd. (2000) tarafından imgelemenin nasıl, nerede, ne zaman ve ne amaçla kullanımı için yapmış oldukları araştırmaya, 7 farklı branştan 7 bayan ve 7 erkek profesyonel sporcu katılım sağlamıştır. Yapılan araştırma neticesinde, sporcuların imgeleme kullanımını beceri öğrenimi yanında güzel bir performans sergilemek ve var olan performans seviyesinin daha üstüne çıkmak için kullandığı sonucu tespit edilmiştir.

3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Tezin bu bölümünde sırasıyla araştırmanın gerekçesi ve önemi, araştırmanın problemi, amacı ve alt amaçları, sınırlılıkları, varsayımları, araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler ele alındı.

3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Spor psikolojisinin ilgi alanlarından biri de bireysel ve takım sporları ile ilgilenen oyuncuların performanslarını doğrudan etkileyen süreçleri belirlemektir. Sporculardan, spor takımlarından ve kulüplerden yüksek düzeyde performans beklenildiği günümüz spor dünyasında bu beklentileri karşılamak için yarışmadan önce başarılı olma, yarışma anında başarılı olma ve yarışmadan sonra da başarılı olmaya devam etme ihtiyacı gerekmiştir. Connaughton ve Hanton (2009)'a göre sporda rekabetin çok üst düzeyde yaşanması, bu rekabet ortamından iyi sonuçlar elde etmek için yüksek performans sergilemek, yetenek, fiziksel hazırlık ve deneyim kadar; zihinsel yeterliliğin de var olması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi günümüzde büyük önem taşımaktadır. Oyuncuların performans olarak aynı düzeyde olduğu durumlarda, oyuncuların zihinsel yetenekleri müsabaka sonuçlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Araştırma sonuçlarına göre zihinsel becerileri iyi düzeyde olan sporcuların yarışma öncesi kendilerini daha iyi hissettikleri ve yarışma süresince becerilerini üst düzeyde ortaya koydukları tespit edilmiş ve tüm olumsuzluklar karşısında daha sakin kaldıkları saptanmıştır (Alemdağ, 2013).

Spor psikolojisi literatürü incelendiğinde, müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında hazırlığın önemi kadar, fiziksel kondisyonun geliştirilip sürdürülmesinin ve olumlu sonuçlara ulaşmanın da son derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. İkizler ve Karagözoğlu (1997)'na göre, eylemin yapılmadan zihinde güçlü bir şekilde görselleştirilmesine “imgeleme becerisi” denir. Sporda rekabetin üst düzeyde yaşanılması zihinsel becerilerin kullanımını ön plana getirmektedir. Hall (2001)'a göre, imgeleme sportif performansın artmasına doğrudan katkıda bulunurken, sporcuların kaygı ile başa çıkmalarına, özgüven kazanmalarına ve olumlu bir benlik algısına sahip olmalarına yardımcı olur. Hayal gücü sadece müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında performansını geliştirmek için değil, aynı zamanda spor yaralanmalarının tedavisi sırasında da fayda sağlamaktadır.

Spor dünyasındaki rekabet ortamı göz önüne alındığında, sporcular antrenman plan ve programlarını aksatmadan hazırlık süreci içerisinde bulunmaları ve fiziksel olarak hazır olmaları gerekir. Bu bağlamda, sporcuların istekli ve motive olması önemlidir (Ünlü, 2022). Koçel (2003)'e göre motivasyon, insanların istek ve fikirleriyle belirli amaçlara ulaşmak için geçirdikleri zihinsel süreçtir. Başarı motivasyonu kuramı ise insanların yüksek düzeydeki fiziksel hazırlık etkinliklerine girme isteği ve bu durumu sürdürme gücü yaratan arzuya denir.

Spor psikolojisi literatürüne bakıldığında, imgeleme ve başarı motivasyonu ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Aktaş, 2021; Kartal vd., 2017; Kaya ve Günay, 2020; Ünlü, 2022; Yarayan ve Ayan, 2018). Bu çalışmaların çoğu ayrı ayrı veya farklı zihinsel becerilerle ilişkilendirilmiş olup literatürde hentbol branşıyla ilgili çalışmaya rastlanılmamıştır. Sporda İmgeleme, sporcuların hedeflerine odaklanmalarına ve motivasyonlarını artırmalarını sağlar. Zihinsel olarak başarıyı canlandırmak sporcuların gerçekleştirmeye çalıştıkları hareketleri kendilerine daha yakın hissetmelerine ve bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, tüm spor branşlarında sporcuların imgeleme becerisine başvurması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Hentbol, takım içindeki koordinasyonun önemli olduğu bir spor dalıdır; çünkü oyuncuların hızlı bir şekilde birbirleriyle iletişim kurmaları ve ortak stratejiler geliştirmeleri gerekmektedir. Ayrıca, hentbolde oyuncuların hızlı düşünme ve ani kararlar alma becerisi, oyunun gidişatını etkileyebilir. Kısa süreli hücumlar ve savunma hamleleri, bu sporu diğerlerinden ayıran dinamik özelliklerdir. Oyuncuların çabuk adapte olma ve esneklik gösterme yetenekleri de hentbolü diğer spor branşlarından ayırtıran unsurlardır. Hentbol branşında da imgeleme becerisinin ve sporda başarılı olma dürtüsünün, hentbolcuların performansını artırmak ve başarıya ulaşmak için kullandıkları zihinsel beceriler olabileceği düşünülmüştür. Bu sebeple literatüre bakıldığında hentbol alanında bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür. Araştırmanın; literatürdeki önemli boşluğu dolduracağı, elde edilen sonuçların spor kulüplerine, beden eğitimi öğretmenlerine, antrenörlere ve sporculara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Alt Amaçları

Antrenörler ve spor eğitmenleri genellikle fiziksel gelişimi vurgularken, psikolojik faktörleri göz ardı etme eğilimindedirler. Ancak, sporcu performansını artırmak için hem fiziksel hem de psikolojik becerilerin bir arada kullanılması gereklidir (Biçer, 2008). Spor psikolojisinin ilerlemesiyle birlikte, üst düzey performans elde etmek için çeşitli psikolojik teknikler benimsenmiştir (Yıldız, 2006). Bu tekniklerden

biri, sporcu başarı motivasyonuna katkı sağlayabilen ve farklı spor branşlarında uygulanabilen imgeleme becerisidir (Ünlü, 2022). Blair, Hall ve Leyshon (1993) 'un belirttiğine göre, imgeleme özellikle sporla yeni tanışanlardan profesyonel sporculara kadar geniş bir yelpazede performansı etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. İmgelemenin sporcular üzerindeki performansı artırdığını gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Short vd., 2001; MacIntyre ve Moran, 2007; Ünlü, 2022; Weinberg, 2008). Literatürdeki bu bilgiler doğrultusunda; hızlı ve dinamik bir takım sporu olarak kabul edilen hentbol branşında, fiziki gücün sporcu performansını etkileyen tek unsur olmadığı düşüncesinden hareketle, bilişsel bir beceri olarak bilinen imgeleme ve sporda başarı motivasyonu hentbolcularda hangi seviyededir? Bu temel problem doğrultusunda aşağıda amacı belirtilen çalışmamızın alt problemlerine cevap aranmıştır.

Bu çalışmanın amacı; THF liglerinde mücadele eden hentbolcuların (kadın-erkek) “imgeleme ve başarı motivasyon” düzeylerini belirlemek “yaş, cinsiyet, oynadığı lig düzeyi, (hentbol) spor yapma yılı ve eğitim durumu” gibi değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda, hentbolcuların kullandıkları imgeleme becerilerinin başarı motivasyonlarına etkisi ile ilgili aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranması hedeflenmektedir.

1. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları hangi seviyededir?
2. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları yaşa göre değişmekte midir?
3. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları cinsiyete göre değişmekte midir?
4. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları oynadıkları lig düzeyine göre değişmekte midir?
5. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları (hentbol) spor yapma yılına göre değişmekte midir?
6. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonu kullanımları eğitim durumlarına göre değişmekte midir?
7. Hentbolcuların “imgeleme ve başarı motivasyonu” arasındaki ilişki hangi seviyededir?

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada ana kısıtlamalar aşağıda belirtilmiştir.

1. THF liglerinde mücadele eden (259 kadın, 291 erkek) lisanslı hentbol sporcularıyla sınırlıdır.

2. Yapılan çalışma neticesinde elde edilen veriler SİE, SÖBMÖ ve demografik özellikler formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Ayrıca bu tarama yaklaşımı ile elde edilen veriler ve verilerin bulguları için yapılacak tüm olumsuz görüşler bu çalışma için de geçerlidir.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışma ile ilgili öngörülen varsayımlar aşağıda şu şekilde sıralanmıştır.

1. Çalışmada kullanılan “envanter, ölçek ve kişisel bilgi formu” sorularını uygulayıcıların doğru bir şekilde algıladığı varsayıldı.

2. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının çalışmaya katılan bireylerin ankete katılım şartlarının eşit olduğu varsayıldı.

3. Envanter, ölçek ve kişisel bilgiler formuna verilen yanıtlar olduğu gibi, doğrudan işleme alındı.

3.5. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, THF liglerinde oynayan hentbolcuların imgeleme becerileri ile başarı motivasyonlarının farklı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için “ilişkisel-tarama modeli” kullanıldı. İlişkisel araştırma modeli, bir çalışmada bir durum veya olayın ortaya çıkışını ve bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkileri, etkilerini ve büyüklük derecelerini belirlemek için kullanılır (Karasar, 2013).

3.6. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 sezonunda THF liglerinde oynayan 2897 aktif lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Bu evreni temsil etmek amacıyla seçilen örneklemde THF liglerinde oynayan 550 (259 kadın, 291 erkek) sporcu bulunmaktadır. Veri toplama sürecinde veriler sadece Türk sporculardan toplandı. Örneklem belirleme yöntemi olarak “Orantılı Tabakalı Örneklem Yöntemi” tercih edildi. Bu yöntemle THF tüm lig düzeylerinde (Süper Lig / 1. Lig / 2. Lig / Bölgesel Lig) spor yapan katılımcıların belli bir oranını temsil ettiği düşünülen minimum %10 katılımcı sayısına ulaşıldı. Evreni temsil etmek amacıyla tercih edilen “Orantılı Tabakalı Örneklem Yöntemi” ile birlikte her gruptan, o grubun evrenini temsil ettiği düşünülen eşit sayıda

katılımcıya ulaşıldı (Bryman, 2007). Örneklemi tanımlayıcı özellikler aşağıda Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklemi tanımlayıcı demografik bulgular

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	259	47,1
	Erkek	291	52,9
Yaş (Yıl)	18-21 yaş	402	73,1
	22-25 yaş	51	9,3
	26-29 yaş	39	7,1
	30 ve üzeri yaş	58	10,5
Lig (THF)	Süper Lig	82	14,9
	1. Lig	118	21,5
	2. Lig	163	29,6
	Bölgesel Lig	187	34,0
Spor yapma yılı (Hentbol)	1-3 yıl	124	22,5
	4-6 yıl	160	29,1
	7-9 yıl	137	24,9
	10 ve üzeri yıl	129	23,5
Eğitim durumu	Lise	327	59,5
	Lisans	187	34,0
	Lisansüstü	36	6,5

Araştırmada uygulanan betimsel istatistik analiz sonucunda araştırmaya katılım sağlayan bireylere ait örneklemi tanımlayıcı bulgular tabloda sunuldu (Tablo 1). Bu bulgulara bakıldığında araştırmaya katılım sağlayan kişilerin 291'i (%52,9) erkek, 259'u ise (%47,1) kadın katılımcı; 402'si (%73,1) 18-21 yaş, 51'i (%9,3) 22-25 yaş, 39'u (%7,1) 26-29 yaş aralığında, 58'i ise (%10,5) 30 ve üzeri yaşa sahip olduğu belirlendi. Oynamakta olduğu lig düzeyine bakıldığında, 82'si (%14,9) süper ligde, 118'i (%21,5) kadınlar veya erkekler 1. liginde, 163'ü (%29,6) kadınlar veya erkekler 2. liginde, 187'si ise (%34) kadınlar veya erkekler bölgesel liginde yer almaktadır. THF liglerinde mücadele eden hentbolcuların 124'ü (%22,5) 1-3, 160'ı (%29,1) 4-6, 137'si (%24,9) 7-9 yıl arası, 129'u ise (%23,5) 10 ve üzeri yıl spor yapmaktadır. Eğitim düzeylerine bakıldığında 327'si (%59,5) lisede okumakta veya liseden mezun olmuş, 187'si (%34) lisansa devam etmekte veya lisans mezunu, 36'sı ise (%6,5) lisansüstü programına devam etmekte veya lisansüstü programı mezunudur.

3.7. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri araçlarının birinci kısmı araştırmacının oluşturduğu “kişisel bilgi formu” ve diğer kısımlar ise imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik SİE ve SÖBMÖ formlarıdır.

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Mevcut araştırmada araştırmacının belirlediği değişkenlerden oluşan kişisel bilgi formu; “cinsiyet, yaş, oynadığı lig düzeyi, (hentbol) spor yapma yılı ve eğitim durumu” gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

3.7.2. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Sporcuların imgeleme düzeylerini belirlemek için geliştirilen (Hall vd., 1998) bu ölçek, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk kültürüne adapte edilmiştir. Asıl formunda 30 soruluk 5 faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin adapte çalışması sonrasında 21 soruluk 4 faktörlü ifadeden oluşmaktadır. İndirgeme sonucu oluşan ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla faktör analizine tabi tutulmuş ve analiz sonucunda 4 faktörün varyansını %51 oranında açıklamıştır. Dört faktörlü bir yapı için uygulanan güvenirlik analizi sonucu Cronbach alpha ve test-tekrar test güvenirliği sonuçlarının güvenilir olduğunu belirtmiştir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

3.7.3. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)

Katılımcıların spora yönelik başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen (Willis, 1982) bu ölçek, Tiryaki ve Gödelek (1997)’in çalışmaları ile Türk literatürüne kazandırılmıştır. 40 ifadeden oluşan bu ölçek 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Faktörlerin güvenirlik katsayıları 0,80 üzerinde yer almaktadır. 5’li likert şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekte yer alan güç gösterisi güdüsü ve başarıyı yakalama güdüsü faktörlerinden yüksek puan alınması motivasyonun yüksek olmasını, düşük alınması ise tersini göstermektedir. Diğer taraftan başarısızlıktan kaçınma güdüsü boyutundan yüksek puan alınması ise gerginlik ve kaygının göstergesidir (Aktop, 2002).

3.8. Veri Toplama Süreci

İlgili makamlardan ve Türkçeye adaptasyonunu gerçekleştiren ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınarak, günümüzde güncel veri toplama süreçlerinden biri olan “Google Form” aracı ile dijital ortamda veriler toplandı. Google formda hazırlanan ankette katılımın gönüllü olduğu, araştırmanın amacı ve anket kodlama bilgisi belirtilerek, THF liglerinde mücadele eden hentbolculara uygulandı. Anketin belirlediği kriterler dışında yanlış bilgi veya eksik kodlama yapmış kişilerin formları çalışma dışında tutuldu.

3.9. Verilerin Analizi

Araştırmamızda elde edilen verilerin analiz edilmesinde Google Formlar, Microsoft Excel ve SPSS 25 istatistiksel paket programıyla veri analizleri yapıldı. SİE ve SÖBMÖ ölçeklerinin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığıyla ilgili olarak çarpıklık basıklık değerleri göz önünde bulunduruldu. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında yer alması verilerin normallik sağladığının göstergesidir (Büyüköztürk, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015). Verilerin incelenmesinde betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA testi ve Korelasyon testi teknikleri kullanıldı.



4. BULGULAR

4.1. Ölçek Puanlarının Dağılımına İlişkin Bulgular

Katılımcıların SİE ve SÖBMÖ alt boyutlarından ulaşılan verilerle ilgili puanlar (kişi sayısı, alınabilecek minimum ve maksimum puan, standart sapma değerleri, aritmetik ortalama puanları, çarpıklık ve basıklık değerleri) Tablo 2.'de sunuldu. Katılımcıların sırasıyla SİE toplam $5,38 \pm 1,02$ ve alt faktörlerinden Bİ $5,37 \pm 1,13$, MÖİ $5,50 \pm 1,38$, MU $4,99 \pm 1,46$ ve MGU $5,80 \pm 1,17$; SÖBMÖ toplam $3,50 \pm 0,45$ ve alt faktörlerinden GGG $3,34 \pm 0,53$, BYG $3,86 \pm 0,46$ ve BKG $3,14 \pm 0,72$ 'i aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine sahiptir (Tablo 2). Basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurulduğunda -1,5 ile +1,5 arasında değer alarak verilerin analizlere uygun olduğu görüldü.

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler ve normal dağılım durumunun değerlendirilmesi

Alt boyut	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bİ	550	9	63	5,37	1,13	-,793	,773
MÖİ	550	5	35	5,50	1,38	-,960	,403
MU	550	4	28	4,99	1,46	-,567	-,274
MGU	550	3	21	5,80	1,17	-1,120	1,338
SİE TOPLAM	550	21	147	5,38	1,02	-,778	,983
GGG	550	12	60	3,34	0,53	,476	1,146
BYG	550	17	85	3,86	0,46	-,197	,186
BKG	550	11	55	3,14	0,72	,178	,004
SÖBMÖ TOPLAM	550	40	200	3,50	0,45	,626	1,194

4.2. Hentbol Sporcularının Sporda İmgeleme Becerileri İle İlgili Bulguları

Tablo 3. SİE puanlarının cinsiyete göre dağılımı

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	sd	t	p
Bİ	Kadın	259	5,20	1,18	548	-3,189	0,00**
	Erkek	291	5,51	1,08			
MÖİ	Kadın	259	5,48	1,44	548	-,393	0,70
	Erkek	291	5,52	1,34			
MU	Kadın	259	5,14	1,38	548	2,231	0,03*
	Erkek	291	4,86	1,52			
MGU	Kadın	259	5,77	1,21	548	-,536	0,59
	Erkek	291	5,82	1,15			
SİE TOPLAM	Kadın	259	5,33	1,06	548	-1,111	0,26
	Erkek	291	5,43	0,98			

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

Katılımcıların cinsiyete bağlı imgeleme düzeylerini belirlemek için t-testi uygulandı. T-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyete bağlı imgeleme düzeyi Bİ [t(548)=-3,189, p<0,01] ve MU [t(548)=2,231, p<0,05] boyutunda değiştiği görüldü. Diğer alt faktörlerden MÖİ [t(548)=-0,393, p>0,05] ve MGU [t(548)=-0,393, p>0,05] alt faktörlerine bağlı cinsiyet açısından farklılaşmaya rastlanılmadı. Anlamlı farklılaşma gösteren t-testi sonuçları incelendiğinde, Bİ boyutunda erkek sporcuların imgeleme düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu görülürken; MU boyutunda ise kadın sporcuların imgeleme düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu görüldü (Tablo 3).

Tablo 4. SİE puanlarının yaşa göre dağılımı

Alt boyut	Yaş (Yıl)	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Bİ	^a 18-21 yaş	402	5,19	1,14	3-546	13,066	0,00*	c>a d>a
	^b 22-25 yaş	51	5,59	1,21				
	^c 26-29 yaş	39	5,86	0,77				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	6,00	0,83				
MÖİ	^a 18-21 yaş	402	5,41	1,42	3-546	2,403	0,07	
	^b 22-25 yaş	51	5,58	1,34				
	^c 26-29 yaş	39	5,88	1,27				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	5,79	1,18				
MU	^a 18-21 yaş	402	4,93	1,48	3-546	,956	0,41	
	^b 22-25 yaş	51	5,16	1,48				
	^c 26-29 yaş	39	5,12	1,52				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	5,20	1,28				
MGU	^a 18-21 yaş	402	5,76	1,19	3-546	,733	0,53	
	^b 22-25 yaş	51	5,90	1,22				
	^c 26-29 yaş	39	5,83	1,00				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	5,98	1,09				
SİE TOPLAM	^a 18-21 yaş	402	5,27	1,19	3-546	6,589	0,00*	c>a d>a
	^b 22-25 yaş	51	5,55	1,15				
	^c 26-29 yaş	39	5,71	0,77				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	5,79	0,87				

**p<0,01

Katılımcıların “yaş değişkeni” ANOVA sonuçlarına göre imgeleme düzeyleri, SİE toplam [$F_{(3,546)}=6,589$, p<0,01] ve Bİ boyutunda [$F_{(3,546)}=13,066$, p<0,01] temel etkisinin görüldüğü tespit edildi. Diğer boyutlarda yaşa bağlı anlamlı sonuçlara ulaşamadı. Farklılığın bulunduğu yaş aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın ise 26-29 yaş aralığında olanların 18-21 yaş aralığında olanlardan ve 30 yaş ve üzeri olanların ise 18-21 yaş aralığında olanlardan anlamlı farklılaştığı görüldü. Yaş değişkeninin diğer boyutlarında MÖİ [$F_{(3,546)}=2,403$, p>0,05], MU [$F_{(3,546)}=0,956$, p>0,05] ve MGU [$F_{(3,546)}=0,733$, p>0,05] faktörleri üzerindeki temel etkisinin benzer olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. SİE puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı

Alt boyut	Lig (THF)	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Bİ	^a Süper Lig	82	5,40	1,15	3-546	2,696	0,04*	c>d
	^b 1. Lig	118	5,46	1,03				
	^c 2. Lig	163	5,49	1,08				
	^d Bölgesel Lig	187	5,18	1,20				
MÖİ	^a Süper Lig	82	5,65	1,25	3-546	,676	0,57	
	^b 1. Lig	118	5,56	1,30				
	^c 2. Lig	163	5,49	1,41				
	^d Bölgesel Lig	187	5,41	1,47				
MU	^a Süper Lig	82	5,08	1,43	3-546	,598	0,62	
	^b 1. Lig	118	5,12	1,35				
	^c 2. Lig	163	4,93	1,52				
	^d Bölgesel Lig	187	4,93	1,50				
MGU	^a Süper Lig	82	5,74	1,16	3-546	2,648	0,04*	c>d
	^b 1. Lig	118	5,86	1,13				
	^c 2. Lig	163	5,97	1,08				
	^d Bölgesel Lig	187	5,63	1,26				
SİE TOPLAM	^a Süper Lig	82	5,44	1,07	3-546	1,745	0,16	
	^b 1. Lig	118	5,47	0,95				
	^c 2. Lig	163	5,45	1,00				
	^d Bölgesel Lig	187	5,24	1,05				

*p<0,05

Katılımcıların “Oynadığı Lig düzeyi” durumuna bağlı ANAVO testi sonuçlarına göre sergiledikleri puanlar (Tablo 5)’te sunuldu. ANOVA sonuçları, oynadığı lig düzeyinin, Bİ [$F_{(3,546)}=2,696$, $p<0,05$] ve MGU [$F_{(3,546)}=2,648$, $p<0,05$] boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Farklılığın bulunduğu lig düzeyini belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın THF 2. Lig hentbol sporcularının Bİ ve MGU boyutunda imgeleme becerilerinin bölgesel lig sporcularından daha yüksek olduğu saptandı. SİE’nin diğer boyutlarında MÖİ boyutu [$F_{(3,546)}=0,676$, $p>0,05$] ve MU boyutu [$F_{(3,546)}=0,598$, $p>0,05$] üzerindeki temel etkisinin benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 6. SİE puanlarının (hentbol) spor yapma yılına göre dağılımı

Alt boyut	Spor yapma yılı	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Bİ	^a 1-3 yıl	124	4,70	1,21	3-546	28,071	0,00**	b>a c>a d>c,b,a
	^b 4-6 yıl	160	5,32	0,99				
	^c 7-9 yıl	137	5,52	1,03				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	5,89	1,01				
MÖİ	^a 1-3 yıl	124	5,12	1,52	3-546	4,076	0,01*	b>a c>a d>c,b,a
	^b 4-6 yıl	160	5,57	1,32				
	^c 7-9 yıl	137	5,62	1,35				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	5,65	1,32				
MU	^a 1-3 yıl	124	5,05	1,35	3-546	,770	0,51	
	^b 4-6 yıl	160	4,87	1,54				
	^c 7-9 yıl	137	5,11	1,46				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	4,95	1,47				

Tablo 6. (Devamı).

MGU	^a 1-3 yıl	124	5,27	1,33	3-546	11,929	0,00**	b>a c>a d>a
	^b 4-6 yıl	160	5,89	1,08				
	^c 7-9 yıl	137	6,03	1,04				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	5,94	1,11				
SİE TOPLAM	^a 1-3 yıl	124	4,94	1,06	3-546	12,455	0,00**	b>a c>a d>a
	^b 4-6 yıl	160	5,37	0,95				
	^c 7-9 yıl	137	5,54	0,99				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	5,66	0,97				

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

Katılımcıların (hentbol) spor yapma yılı değişkenine bağlı olarak uygulanan ANOVA testi; spor yapma yılı değişkeninin SİE toplam [$F_{(3,546)}=12,455$, $p<0,01$] ve alt faktörlerden Bİ [$F_{(3,546)}=28,071$, $p<0,01$], MÖİ [$F_{(3,546)}=4,076$, $p<0,05$] ve MGU [$F_{(3,546)}=11,929$, $p<0,05$] faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlendi (Tablo 6). Farklılığın bulunduğu spor yapma yıl aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın SİE toplam ve MGU boyutunda 4-6 yıl ve 7-9 yıl arası ve 10 yıl üzeri spor yapanların 1-3 yıl arası spor yapanlardan, 10 yıl ve üzeri spor yapanların 1-3 yıl ve 4-6 yıl arası spor yapanlardan; Bİ ve MÖİ boyutlarında ise 4-6, 7-9 ve 10 ve üzeri yıl arası spor yapanların 1-3 yıl arası spor yapanlardan daha yüksek imgeleme becerisine sahip olduğu görüldü. SİE'nin MU boyutu [$F_{(3,546)}=0,770$, $p>0,05$] üzerindeki temel etkisi farklılaşmadı.

Tablo 7. SİE puanlarının eğitim durumuna göre dağılımı

Alt boyut	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Bİ	^a Lise	327	5,17	1,10	2-547	13,242	0,00**	b>a c>a
	^b Lisans	187	5,62	1,14				
	^c Lisansüstü	36	5,83	0,95				
MÖİ	^a Lise	327	5,44	1,39	2-547	1,130	0,32	
	^b Lisans	187	5,56	1,38				
	^c Lisansüstü	36	5,76	1,28				
MU	^a Lise	327	4,94	1,49	2-547	,433	0,65	
	^b Lisans	187	5,07	1,41				
	^c Lisansüstü	36	5,03	1,44				
MGU	^a Lise	327	5,73	1,22	2-547	1,849	0,16	
	^b Lisans	187	5,87	1,12				
	^c Lisansüstü	36	6,06	0,94				
SİE TOPLAM	^a Lise	327	5,26	1,00	2-547	3,681	0,01*	b>a c>a
	^b Lisans	187	5,55	1,03				
	^c Lisansüstü	36	5,58	1,06				

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

Katılımcıların eğitim durumuna göre uygulanan ANAVO testi sonuçları yukarıdaki tabloda sunuldu (Tablo 7). ANOVA testi sonuçları, SİE toplam [$F_{(2,547)}=3,681$, $p<0,05$] puanında ve Bİ [$F_{(2,547)}=13,242$, $p<0,01$] boyutunda katılımcıların aldığı eğitimin temel etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Farklılığın bulunduğu eğitim düzeyi aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın lisans eğitimine devam eden veya lisans eğitiminden mezun olan hentbol sporcularının lise eğitimine devam eden veya liseden mezun olanlardan; lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların lise eğitimine devam eden veya lise eğitimden mezun olanlardan bilişsel imgeleme düzeylerinin farklılaştığı tespit edildi. SİE'nin MÖİ boyutu [$F_{(3,546)}=1,130$, $p>0,05$], MU boyutu [$F_{(3,546)}=0,433$, $p>0,05$] ve MGU boyutu [$F_{(3,546)}=1,849$, $p>0,05$] üzerindeki temel etkisi farklılaşmadı.

4.3. Hentbol Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeyleri İle İlgili Bulguları

Tablo 8. SÖBMÖ puanlarının cinsiyete göre dağılımı

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	sd	t	p
GGG	Kadın	259	3,25	0,51	548	-3,762	0,00**
	Erkek	291	3,42	0,53			
BYG	Kadın	259	3,85	0,43	548	-,514	0,60
	Erkek	291	3,87	0,49			
BKG	Kadın	259	3,15	0,70	548	,521	0,60
	Erkek	291	3,12	0,74			
SÖBMÖ TOPLAM	Kadın	259	3,47	0,42	548	-1,319	0,18
	Erkek	291	3,52	0,48			

** $p<0,01$

SÖBMÖ puanların “cinsiyet” durumuna bağlı t-testi sonuçları (Tablo 8)’de sunuldu. Bu sonuçlara göre, GGG [$t_{(548)}=-3,762$, $p<0,01$] puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilirken; BYG [$t_{(548)}=-0,514$, $p>0,05$] ve BKG [$t_{(548)}=0,521$, $p>0,05$] puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmedi. T-testi sonuçlarına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilen GGG boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edildi.

Tablo 9. SÖBMÖ puanlarının yaşa göre dağılımı

Alt boyut	Yaş (Yıl)	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
GGG	^a 18-21 yaş	402	3,25	0,53	3-546	14,767	0,00*	b>a c>a d>a
	^b 22-25 yaş	51	3,47	0,49				
	^c 26-29 yaş	39	3,61	0,49				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	3,62	0,40				
BYG	^a 18-21 yaş	402	3,84	0,46	3-546	1,747	0,16	
	^b 22-25 yaş	51	3,96	0,49				
	^c 26-29 yaş	39	3,91	0,49				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	3,93	0,41				
BKG	^a 18-21 yaş	402	3,13	0,72	3-546	1,132	0,34	
	^b 22-25 yaş	51	3,26	0,73				
	^c 26-29 yaş	39	3,19	0,77				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	3,01	0,72				
SÖBMÖ TOPLAM	^a 18-21 yaş	402	3,46	0,45	3-546	3,579	0,01*	b>a c>a
	^b 22-25 yaş	51	3,62	0,44				
	^c 26-29 yaş	39	3,62	0,50				
	^d 30 ve üzeri yaş	58	3,58	0,40				

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

Katılımcıların yaş değişkenine göre SÖBMÖ durumuna bağlı olarak ANAVO testi sonucu aldığı puanlar tabloda sunuldu (Tablo 9). ANOVA testi sonucunda, katılımcıların yaşlarının SÖBMÖ toplam [$F_{(3,546)}=3,579$, $p<0,05$] puanında ve GGG [$F_{(3,546)}=14,767$, $p<0,01$] boyutunda anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşıldı. Farklılığın bulunduğu yaş aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın ise SÖBMÖ toplamda 22-25 ve 26-29 yaş arası olanların 18-21 yaş aralığına sahip olanlardan başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu; 22-25, 26-29 ile 30 ve üzeri yaş arası olanların 18-21 yaş aralığına sahip olanlardan güç gösterme güdüsünün daha yüksek olduğu saptandı. Aritmetik ortalama sonuçlarına bakıldığında yaş ilerledikçe güç gösterme güdüsünün arttığı görülmektedir. SÖBMÖ'nin diğer boyutlarına bakıldığında BYG [$F_{(3,546)}=1,747$, $p>0,05$] ve BKG [$F_{(3,546)}=1,132$, $p>0,05$] boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmedi.

Tablo 10. SÖBMÖ puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı

Alt boyut	Lig (THF)	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
GGG	^a Süper Lig	82	3,47	0,52	3-546	3,139	0,03*	a>d
	^b 1. Lig	118	3,31	0,51				
	^c 2. Lig	163	3,37	0,51				
	^d Bölgesel Lig	187	3,27	0,55				
BYG	^a Süper Lig	82	3,87	0,47	3-546	,566	0,64	
	^b 1. Lig	118	3,85	0,46				
	^c 2. Lig	163	3,90	0,45				
	^d Bölgesel Lig	187	3,83	0,47				

Tablo 10. (Devamı).

BKG	^a Süper Lig	82	3,15	0,71	3-546	,749	0,52
	^b 1. Lig	118	3,20	0,65			
	^c 2. Lig	163	3,07	0,79			
	^d Bölgesel Lig	187	3,13	0,72			
SÖBMÖ TOPLAM	^a Süper Lig	82	3,55	0,44	3-546	,638	0,59
	^b 1. Lig	118	3,51	0,41			
	^c 2. Lig	163	3,51	0,48			
	^d Bölgesel Lig	187	3,47	0,46			

*p<0,05

SÖBMÖ puanlarının oynadığı lig düzeyine bağlı ANOVA testi sonuçları tablolandırıldı (Tablo 10). Bu tabloya göre ANOVA bulguları, lig değişkeninin GGG [$F_{(3,546)}=3,139$, $p<0,05$] puanları üzerinde etkisinin anlamlı farklılaştığını göstermektedir. Farklılığın bulunduğu yaş aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın ise THF süper lig sporcularının, THF bölgesel lig sporcularından daha yüksek güç gösterme güdüsü gösterdiği tespit edildi. SÖBMÖ'nin diğer boyutlarına bakıldığında BYG [$F_{(3,546)}=0,566$, $p>0,05$] ve BKG [$F_{(3,546)}=0,749$, $p>0,05$] boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmedi.

Tablo 11. SÖBMÖ puanlarının (hentbol) spor yapma yılına göre dağılımı

Alt boyut	Spor yapma yılı	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
GGG	^a 1-3 yıl	124	3,14	0,52	3-546	14,071	0,00**	c>a d>c,b,a
	^b 4-6 yıl	160	3,29	0,48				
	^c 7-9 yıl	137	3,37	0,59				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	3,55	0,45				
BYG	^a 1-3 yıl	124	3,73	0,42	3-546	6,255	0,00**	c>a d>a
	^b 4-6 yıl	160	3,85	0,45				
	^c 7-9 yıl	137	3,91	0,50				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	3,96	0,45				
BKG	^a 1-3 yıl	124	3,11	0,75	3-546	,798	0,49	
	^b 4-6 yıl	160	3,14	0,67				
	^c 7-9 yıl	137	3,21	0,76				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	3,07	0,72				
SÖBMÖ TOPLAM	^a 1-3 yıl	124	3,38	0,44	3-546	5,411	0,00**	c>a d>a
	^b 4-6 yıl	160	3,48	0,42				
	^c 7-9 yıl	137	3,57	0,51				
	^d 10 ve üzeri yıl	129	3,57	0,41				

**p<0,01

SÖBMÖ puanları spor yapma yılı değişkenine bağlı ANOVA analizi sonucunda; spor yapma yılı değişkeninin SÖBMÖ toplam [$F_{(3,546)}=5,411$, $p<0,01$] puanında ve GGG [$F_{(3,546)}=14,071$, $p<0,01$], BYG [$F_{(3,546)}=6,255$, $p<0,01$] faktörleri üzerinde anlamlı farklılaşmalara rastlanıldı (Tablo 11). Farklılığın bulunduğu yaş aralığını belirlemek

amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın GGG boyutunda 7-9 yıl arası spor yapma yılına sahip katılımcıların 1-3 yıl arası spor yapanlardan; 1-3 yıl arası ve üzeri spor yapma yılına sahip olan katılımcıların 1-3, 4-6 ve 7-9 yıl arası spor yapanlardan; SÖBMÖ toplam ve BYG boyutunda ise 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri arası spor yapma yılına sahip katılımcıların 1-3 yıl arası spor yapanlardan daha yüksek güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsüne sahip olduğu tespit edildi. SÖBMÖ'nin diğer boyutlarına bakıldığında BKG [$F_{(3,546)}=0,798$, $p>0,05$] boyutunda anlamlı bir farklılık görülmedi.

Tablo 12. SÖBMÖ puanlarının eğitim durumuna göre dağılımı

Alt boyut	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
GGG	^a Lise	327	3,25	0,53	2-547	10,767	0,00**	b>a c>a
	^b Lisans	187	3,42	0,50				
	^c Lisansüstü	36	3,59	0,47				
BYG	^a Lise	327	3,85	0,45	2-547	,456	0,63	
	^b Lisans	187	3,89	0,48				
	^c Lisansüstü	36	3,84	0,51				
BKG	^a Lise	327	3,15	0,73	2-547	,271	0,76	
	^b Lisans	187	3,12	0,73				
	^c Lisansüstü	36	3,06	0,67				
SÖBMÖ TOPLAM	^a Lise	327	3,48	0,45	2-547	1,059	0,37	
	^b Lisans	187	3,55	0,44				
	^c Lisansüstü	36	3,46	0,49				

**p<0,01

Katılımcıların SÖBMÖ'den alınan puanların eğitim düzeyi değişkeni açısından uygulanan ANAVO testi sonuçları tabloda sunuldu (Tablo 12). ANOVA bulguları, eğitim durumu değişkeninin GGG [$F_{(2,547)}=10,767$, $p<0,01$] boyutu üzerinde farklılaştı. Bu farklılığın bulunduğu yaş aralığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma analiz sonucuna göre bu anlamlı farklılığın lisans eğitime devam eden veya lisans eğitiminden mezun olan hentbol sporcularının lise eğitime devam eden veya liseden mezun olanlardan; lisansüstü eğitim düzeyi olanların lise eğitime devam eden veya lise eğitimden mezun olanlardan anlamlı farklılaştığı görülmektedir. SÖBMÖ'nin diğer boyutlarına bakıldığında BYG [$F_{(5,547)}=0,456$, $p>0,05$] ve BKG [$F_{(2,547)}=0,271$, $p>0,05$] boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmedi.

4.4. Hentbol Sporcularının Sporda İmgeleme Becerileri İle Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

Tablo 13. SÖBMÖ ve SİE arasındaki korelasyon sonuçları

Değişken		Bİ	MÖİ	MU	MGU	GGG	BYG	BKG
Bİ	Pearson Correlation	1						
	Sig. (2-tailed)							
MÖİ	Pearson Correlation	,634**	1					
	Sig. (2-tailed)	,000						
MU	Pearson Correlation	,348**	,465**	1				
	Sig. (2-tailed)	,000	,000					
MGU	Pearson Correlation	,721**	,614**	,322**	1			
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000				
GGG	Pearson Correlation	,440**	,296**	,236**	,309**	1		
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000			
BYG	Pearson Correlation	,484**	,499**	,336**	,446**	,608**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		
BKG	Pearson Correlation	,168*	,190	,416**	,087	,437**	,442**	1
	Sig. (2-tailed)	,014	,482	,000	,105	,000	,000	

**P<0,01, *P<0,05

Tabloda SİE (Bİ, MÖİ, MU, MGU) ve SÖBMÖ (GGG, BYG ve BKG) faktörleri ile yapılan korelasyon analiz sonuçları gösterildi (Tablo 13). Bu sonuçlar incelendiğinde pozitif yönde en düşük Bİ ile BKG ($r=-0,168$) arasında görüldü. Bİ ile MÖİ ($r=0,634$), Bİ ile MU ($r=0,348$) arasında olumlu yönde orta düzeyde ve Bİ ile MGU ($r=0,721$) olumlu yönde yüksek düzeyde $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde ilişki bulundu. Bİ ile GGG ($r=0,440$) ve Bİ ile BYG ($r=0,484$) arasında olumlu yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam seviyesinde; Bİ ile BKG ($r=0,168$) arasında düşük düzeyde $p<0,05$ seviyede anlamlı bir ilişki bulundu. MÖİ ile MU ($r=0,465$), MÖİ ile MGU ($r=0,614$) ve MÖİ ile BYG ($r=0,499$) arasında pozitif yönde orta düzeyde MÖİ ile GGG ($r=0,296$) arasında pozitif yönde düşük $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. MU ile MGU ($r=0,322$), MU ile BYG ($r=0,336$) ve MU ile BKG ($r=0,416$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunurken; MU ile GGG ($r=0,236$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki

bulundu. MGU ile GGG ($r=0,309$) ve MGU ile BYG ($r=0,446$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. GGG ile BYG ($r=0,608$) ve GGG ile BKG ($r=0,437$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. BYG ile BKG ($r=0,442$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde, THF Liglerinde mücadele eden hentbol sporcularından elde edilen istatistiksel verilerin sonuçlarının alanda yapılan çalışmalar ile ortaklaşa analiz edilmesi, tartışılması ve sonuçlarının incelenmesi amaçlandı.

THF Liglerinde mücadele eden hentbol sporcularının istatistiki sonuçları incelendiğinde; hentbol sporcularının imgeleme düzeyleri Bİ, MÖİ, MU ve MGU alt boyutlarında ve başarı motivasyon alt boyutlarından GGG, BYG ve BKG faktörlerinden elde edilen puanların ortalamanın üzerinde olduğu tespit edildi. Bu bulgu ışığında, katılımcıların orta düzeyin üstünde imgeleme ve başarı motivasyon sergilediği söylenebilir. Buna karşılık Kolayış, Sarı ve Köle (2015) tarafından takım sporlarına ilgi duyan kadın sporcular üzerine yapılan bir çalışmada, imgeleme alt boyutu puanları için ortalamanın üzerinde değerler tespit edilmiştir. Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017) tarafından yapılan çalışmada, takım sporcularının imgeleme kullanımı ile başarı motivasyonu arasında yapılan inceleme sonucuna göre imgeleme ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir bağlantı olduğu görülmüştür. Kaya ve Günay (2020) Grekoromen milli güreş sporcularının imgeleme ve BM düzeyleri arasında yapmış olduğu araştırmada, imgeleme ile BM arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan araştırmada hentbol sporcularının “cinsiyet” değişkenine yönelik yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında Bİ boyutunda erkek sporcuların imgeleme düzeyleri kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülürken; MU boyutunda ise kadın sporcuların imgeleme düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu görüldü. SİE toplam ve diğer boyutlarda katılımcıların imgeleme becerilerinin benzer düzeyde olduğu saptandı. Mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (Aslan, 2014; Kızıldağ, 2007; Kumartaşlı vd., 2021; Sofian vd., 2009; Yarayan, 2017; Yarayan ve Ayan, 2018). Kumartaşlı vd. (2021) yaptığı çalışmada, farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların imgeleme ölçeği genel ve alt boyutlarında (MÖİ ve MGU) erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek imgeleme puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Kızıldağ (2007)’ın yaptığı çalışma sonuçlarına göre sporcuların SİE alt boyut değerlerinden elde edilen ortalama puanların t testi sonuçlarında, kadın sporcuların Bİ, MÖİ ve MGU alt boyutlarında erkek sporculardan daha yüksek ve anlamlı farklılığın olduğu sonucuna varıldığı görülmüştür. Bir takım sporu olan hentbol sporcuları üzerine yapılan bu araştırmamız ile paralel yönde olmayan çalışmalarda

bulunmaktadır. Bu bağlamda, farklı takım sporlarında mücadele eden sporcuların imgeleme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, kadın sporcuların antrenman ve müsabakalarda imgeleme becerilerine erkek sporculara göre daha sık başvurduğu ve bu becerileri daha etkili bir biçimde kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Yarayan ve Ayan, 2018). Çevrenin bireylere kattığı kimlik, bilinçli aile, fiziksel yatkınlıklar, spor kültürü ve yerel spor kulüplerinin varlığı gibi koşullar yapılan çalışmalar çerçevesinde elde edilen anlamlı sonuçları etkilemiş olabilir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, sporun bireyler üzerindeki etkilerini anlamamıza ve sporla ilgili politika ve programların daha etkili bir şekilde tasarlanmasına olanak tanır. Literatürde çalışma bulgularının aksine anlamlı farklılık bulamayan araştırmalarda yer almaktadır (Aktaş, 2021; Barr ve Hall, 1992; Bozdağ ve Ergin, 2021; Doğan, 2019; Elmas ve Birol, 2018; Erdoğan, 2009; Erdoğan ve Erhan, 2019; Karademir vd., 2018; Kartal vd., 2017; Kaya, 2020; Kılınç vd., 2011; Salmon vd., 1994; Savaş ve Yazıcı, 2019; Şahin, 2014; Şahinler, 2021; Tekin, 2018; Tekin ve Ulukan, 2020; Turhan, 2021; Ünlü, 2022; Vurgun, 2010). Doğan (2019)'ın kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyini belirlemeye yönelik yaptığı çalışmada cinsiyete göre farklılık tespit edememiştir. Benzer şekilde Kartal vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanım düzeyleri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki neticesinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı, kadın ve erkeklerin imgeleme kullanım düzeyleri arasında benzerlik olduğu görülmüştür. Ünlü (2022)'nin takım sporu olan voleybol branşında imgeleme üzerine yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre sporcuların imgeleme düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Sporcu hentbolcuların yaş değişkenine göre imgeleme kullanma durumlarına bakıldığında SİE toplam puanlarında ve Bİ boyutunda yaşı büyük olanların yaşı küçük olanlardan daha fazla imgeleme yaptıkları görüldü. Hentbolcuların imgeleme düzeyleri MÖİ, MU ve MGU boyutlarına bakıldığında farklılaşma görülmemektedir. Başka bir ifade ile imgeleme düzeyleri benzerlik göstermiştir. Mevcut araştırma ile benzerlik gösteren çalışmada 23-25 yaşındaki sporcuların 20-22 yaşındaki sporculara göre bilişsel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Kaya ve Günay, 2020). Literatürde yapılan araştırma ile imgeleme alt boyutları ve yaş değişkeni arasındaki ilişkide anlamlı farklılık olduğunu gözlemleyen araştırmalarda mevcuttur (Elmas ve Birol, 2018; Bozdağ ve Ergin, 2021; Demir, 2020; Güvendi ve Bilgin, 2016; Kara ve Ustaoglu-Hoşver, 2019; Karademir vd., 2018; Kartal vd., 2017; Kaya ve Günay, 2020; Sofian vd., 2009; Turhan, 2021; Yücel, 2004; Yüksel ve Orhan, 2021). Hentbolcuların yaşları ilerledikçe psikolojik ve bilişsel olarak başarı düzeyleri de

artmaktadır. Yaşça büyük hentbolcuların imgeleme pratiği, başarılarını artırmak ve performanslarını daha da iyileştirmek için önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Olgunluk düzeylerinin artması, teknik becerilerin daha derinlemesine anlaşılması ve oyun stratejilerinin daha etkili bir şekilde uygulanması konusunda olumlu bir etki yaratabilir. Araştırma verilerinden farklı olarak, Bİ dışındaki alt boyutlarda da anlamlı yönde fark olan araştırmalar olduğu görülmektedir (Güvendi ve Bilgin, 2016; Karademir vd., 2018). Yamak, kadın hentbolcular üzerine yaptığı bir araştırmada, MÖİ boyutunda yaş ilerledikçe imgeleme düzeyinin arttığını tespit etmiştir (Yamak, 2019). Tekin (2018) araştırmasında, sporcuların imgeleme kullanım düzeylerini yaş değişkenine göre karşılaştırdığında, sadece MÖİ alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Parker ve Lovell (2012) yaptıkları araştırmada, farklı yaş aralığında olan sporcuların imgeleme kullanım biçimlerinin farklılığını incelemiş; 20-21 yaş aralığında olan sporcuların 12-13 yaş aralığında olan sporculardan daha yoğun imgeleme kullanımı puanı olduğunu gözlemlenmiştir. Kartal vd. (2017) araştırmalarında, yaş değişkeni ile imgeleme kullanımı arasındaki farklılığı irdelleyerek MGU alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Yaş arttıkça sporcuların yarışmalarda veya müsabakalarda kendilerini daha çok gösterme, kendilerini kanıtlama, aktif olma istekleri, liderlik vasıflarını göstermeleri ve başarılarından gurur duyma gibi özellikleri ile başarıya yaklaşma konusunda daha motive oldukları söylenebilir. Araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda, hentbolcu sporcuların imgeleme becerilerini yaş arttıkça daha etkili ve iyi kullanabildikleri ileri sürülebilir. Bu farklılık yaşça deneyimli hentbolcuların genç hentbolculara göre daha fazla sorumluluk ve liderlik becerisine sahip olmasından kaynaklanabilir. Alan yazındaki araştırmalarda imgeleme alt boyutları ile yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edemeyen çalışmalarda bulunmaktadır (Aktaş, 2021; Çil, 2021; Doğan, 2019; Durmaz, 2019; Elçi, 2014; Güler, 2022; Kaya, 2020; Seleciler, 2019; Türkçapar ve Çakar, 2021; Yarayan, 2017; Yarayan ve Ayan, 2018). Seleciler (2019) araştırmasında, yaş değişkeni ile imgeleme kullanım seviyeleri arasında anlamlı yönde ilişki tespit edememiştir. Güler (2022) çalışmasında, araştırma grubunda yaş değişkenine göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Aktaş (2021) tarafından elit boksörler üzerinde yapılan araştırmada, yaş değişkeni açısından sporcuların imgeleme düzeyleri karşılaştırılmış, anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Kolayış vd. (2015) araştırmalarında imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi incelemiş, imgeleme puanları arasında anlamlı farklılık bulamamışlardır. Yücel (2004) araştırmasında, öğrenmenin gerçekleşmesi ve gelişimin tamamlanması bakımından

olgunluk seviyesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan yapılan çalışmalarda, yaş değişkenine göre imgelemenin alt boyutları içerisinde yaşça deneyimsiz sporcuların lehine anlamlı fark tespit edilen çalışmalarda mevcuttur. Yaş değişkeni özelinde deneyimsiz sporcuların bu farklılığının çocukluk çağında oyun oynarken zihinlerinde kurguladıkları oyun planlarının daha geniş ve daha üretici olmasından dolayı oluştuğu öngörülmektedir (Bayrak ve Nacar, 2020). Yapılan başka bir araştırmada ise yaşça deneyimsiz sporcuların MÖİ alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tekin ve Ulukan, 2020).

Yapılan araştırmada, hentbol sporu ile ilgilenen katılımcıların oynadığı lig düzeyine göre imgeleme kullanma şekli incelendiğinde Bİ ve MGU boyutlarında 2. Lig düzeyinde oynayanların bölgesel lig düzeyinde oynayanlardan imgeleme becerilerinin farklılaştığı gözlemlendi. SİE toplam puanlarında ve diğer boyutlarda farklı lig düzeylerinde oynamanın imgeleme düzeylerinde farklılaşmaya neden olmadığı sonucu gözlemlendi. Farklı şekilde ifade edilecek olursa imgeleme düzeyleri benzeşmektedir. Yamak (2019)'ın kadın hentbolcular üzerine yaptığı çalışmada, araştırma bulgularını destekler nitelikte 2. Ligde oynayan sporcuların süper ligde oynayan sporculara göre bilişsel imgeleme düzeylerini yüksek bulmuştur. Vincent vd. (2015) ve Sofian vd. (2009) araştırmalarında, lig değişkeni açısından imgeleme alt boyutlarında anlamlı fark gözlemlemişlerdir. Ünlü (2022) ise çalışmasında, TVF Liglerinde mücadele eden elit voleybol sporcularının imgelemeye, özellikle Bİ-MÖİ-MGU alt boyutlarında, daha yoğun başvurduklarını belirtmiştir. Alan yazını incelediğimizde çalışmamızla benzer sonuçlar bulan (Aldemir, 2013; Arslangörür, 2022; Çil, 2020; Şahin, 2014; Ünlü, 2022; Yamak, 2019) ve farklı (Güvendi ve Bilgin, 2016; Vurgun, 2010) sonuçlar bulan araştırmacıların olduğu görülmektedir. Elit liglerdeki hentbolcuların, amatör liglerdeki hentbolculara göre zihinsel yeteneklerini daha iyi kullandıkları görülmektedir. Bu duruma elit liglerde mücadele eden hentbol sporcularının daha mantıklı düşünmesi ve yaşaması, kariyerlerindeki başarı deneyimlerinin beklentileri yükseltmesi, rekabet ortamının ve rakiplerinin elit olması, maddi ve manevi değerlerin yoğun bir şekilde yaşanıyor olmasıdır. Ayrıca elit liglerde mücadele eden oyuncuların rekabet ortamına uyum sağlamaları için bedensel, zihinsel ve duygusal kabiliyetlere sahip olmaları sebep olarak gösterilebilir. 2. Lig düzeyinde mücadele eden hentbolcuların imgeleme becerilerinin üst liglerdeki hentbol sporcularına göre daha yüksek çıkmasının sebebi olarak, bu lig düzeyindeki hentbolcuların elit olma çabasına girmelerinden dolayı zihinsel becerilere daha çok başvurma gerekliliği duyduklarından olabilir.

Hentbol sporcularının “spor yapma yılı” değişkeni açısından SİE toplam puanlarında ve Bİ, MÖİ ve MGU boyutlarında imgeleme düzeylerine bakıldığında spor yapma yılı arttıkça imgeleme düzeylerinin de arttığı görülmektedir. MU boyutunda farklılaşmaya rastlanılmadı. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda spor yapma yılı değişkeni bakımından imgeleme alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulan çalışmaların olduğu görülmektedir (Aslan, 2014; Demir, 2020; Kara ve Ustaoglu-Hoşver, 2019; Karademir vd., 2018; Kolayış vd., 2015; Kumartaşı vd., 2021; Savaş ve Yazıcı, 2019; Turhan, 2021; Türkçapar ve Çakar, 2021; Ünlü, 2022; Yarayan, 2017). Savaş ve Yazıcı (2019) çalışmasında, spor yapma yılının artmasının imgelemeyi olumlu yönde etkilediği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, kadın sporcular üzerine yapılan çalışmalarda, Yamak (2019) MÖİ boyutunda, Kolayış vd. (2015) Bİ ve MGU boyutlarında, Yamak vd. (2018) Bİ ve MGU boyutlarında, spor yapma yılı deneyimi arttıkça imgeleme düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Aslan (2014) tarafından atletizm sporu ile ilgilenen farklı yaş gruplarındaki atletlerin depresyon düzeylerinin imgeleme kullanım düzeylerine olan etkisini araştırdığı çalışmasında, Bİ ve MGU alt boyutlarında araştırmamız ile benzerlik gösteren sonuçlar tespit etmiştir (Aslan, 2014). Karademir vd. (2018) ise spor yaşı değişkenine göre Bİ ve MGU alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Yine Ağılönü (2014)’de araştırmasında, hayal etme alt boyutlarından Bİ, MÖİ ve MGU boyutları ile spor yapma yılının artması arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Futbolcuların spor yapma yılı deneyimleri bakımından Bİ ve MÖİ boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Miçooğulları, Kirazcı ve Özdemir, 2009). Bu çalışma, hentbolcuların spor yapma yılı, biyolojik yaşları ve lig düzeyi arttıkça imgeleme kullanımı ve beceri düzeylerinde bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, bu faktörler arasında paralel ve tutarlı sonuçların elde edildiğini göstermektedir. Hentbolcuların spor yapma yılındaki artış, sporcuların deneyim kazandıkça imgeleme yeteneklerini daha etkili bir şekilde kullanmalarına olanak tanıyabilir. Benzer şekilde, biyolojik yaşın artmasıyla birlikte zihinsel yeteneklerdeki gelişim, hentbolcuların imgeleme beceri düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Aynı zamanda, lig düzeyindeki yükselme, sporcuların rekabet ortamına uyum sağlamalarını ve bu süreçte imgeleme pratiğini daha etkin bir şekilde kullanmalarını destekleyebilir. Bu sonuçlar, hentbolcuların kariyerleri boyunca imgeleme becerilerini geliştirmelerinde belirli faktörlerin rol oynadığını göstererek, sporcuların performanslarını artırmak için bu faktörlerin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sporda geçirilen yıl sayısı arttıkça sporcuların hayal

etme gücünün de artacağı durumunu ortaya çıkarmaktadır. Literatürde spor yapma yılı deneyimi bakımından imgeleme kullanım yoğunluğunda anlamlı farklılık olan çalışmalarda mevcuttur (Aktaş, 2021; Doğan, 2019; Güvendi, 2015; Kaya ve Günay, 2020; Yamak vd., 2018).

Hentbol sporcuların eğitim düzeyleri değişkenleri açısına göre imgeleme düzeylerine bakıldığında SİE toplam puanlarında ve Bİ boyutunda lisansüstü ve lisans düzeyinde eğitim alanların lise düzeyinde eğitime sahip olanlardan daha yüksek imgeleme sergilediği saptandı. MÖİ, MU ve MGU boyutlarında eğitim düzeyinin etkisi olmadığı sporcuların benzer imgeleme sergilediği tespit edildi. Ünlü (2022)'nın profesyonel voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada, Bİ alt boyutunda lisansüstü eğitim alan sporcuların lisans eğitimi alan sporculara göre imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. MÖİ ve MU boyutlarında da anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Karademir vd. (2018) tarafından yapılan bireysel ve takım sporcularının imgeleme düzeylerinin belirlendiği çalışmada, benzer şekilde imgeleme ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık gösteren sonuçlar tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularının aksine Karademir vd., (2018) yalnızca MÖİ alt boyutunda ortaokul öğrencilerinin lehine anlamlı fark bulmuştur ve bu yaşlarda olan bireylerin imgeleme algılarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Plessinger (2009), imgelemenin en yoğun olduğu yaş grubunu 11.9-13.9 yaş grubu olarak belirtmektedir. Eğitimin sporcuların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yeteneklerini geliştirmesinin yanı sıra olaylara farklı bir bakış açısıyla bakmalarına, antrenör ve sporcuların etkili iletişim kurabilmelerine ve sporcu performansındaki artışı etkilediği görülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların eğitim seviyesi düşük olan sporculara göre antrenman ve yarışmalarda imgelemeyi etkili kullanması ile psikolojik süreçleri oyuna daha etkili yansıtmaları sporda başarılı sonuçların alınmasını sağlamaktadır. Karabulutlu (2022) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında, ulaşılmış olduğu sonuçlar doğrultusunda voleybol sporcularının eğitim seviyesi değişkeni açısından imgeleme kullanım düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demir (2020) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan çalışmada, benzer şekilde eğitim seviyesi açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre THF liglerindeki hentbol sporcularının başarı motivasyon düzeyleri incelendiğinde başarı motivasyonu alt boyutlarından GGG, BYG ve BKG üzerindeki cinsiyet, yaş, oynadığı lig düzeyi, aktif spor yılı ve eğitim durumu değişkenlerinin temel etkisine göre istatistiksel veriler sunulmaktadır.

Yapmış olduğumuz araştırmada, hentbolcuların başarı motivasyonlarının ortalamasının üzerinde olduğu görüldü. Soyer vd. (2010) yaptıkları araştırmada, sporcuların “başarı motivasyonu düzeylerinin” yüksek olduğunu; Aydoğdu, Şahan ve Erdem (2018) yaptıkları araştırmada, genç tenis sporcularının “başarı motivasyonu düzeylerinin” orta seviyede olduğunu; Yanar, Kırandı ve Yusuf (2017) yaptıkları araştırmada, badminton sporcularının “başarı motivasyonu düzeylerinin” orta seviyede olduğunu tespit etmişlerdir.

Başarı motivasyonu analiz sonuçlarına göre “cinsiyet” değişkeni açısından GGG boyutunda erkek katılımcıların daha yüksek başarı motivasyonu sergilediği sonucuna ulaşıldı. SÖBMÖ toplam puanlarında ve BYG ile BKG boyutlarında cinsiyetin temel etkisine rastlanılmadı. Araştırma ile benzerlik gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Aktaş, 2006; Aktop, 2002; Aktop ve Erman, 2006; Balkis, 2019; Çakmakçı ve Aydoğan, 2021; Engür, 2002; Filiz ve Demirhan, 2017; Yalçın vd., 2022). Aktaş (2006) yaptığı çalışmada, erkek basketbolcuların GGG ve BYG puanlarında yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Aktop ve Erman (2006) tarafından profesyonel basketbol sporcuları üzerine yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların GGG puanlarının kadın sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Benzer şekilde araştırma sonuçlarıyla örtüşen, savunma sporcuları ile ilgili yapılan çalışmada erkek sporcuların GGG alt boyutunda kadın sporculardan daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Çakmakçı ve Aydoğan, 2021). Engür ise (2002) çalışmasında, farklı bir boyut olan BYG ve GGG alt boyutlarında erkek sporcular lehine daha yüksek sonuçlar bulmuştur. Elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Sporda başarı motivasyonunun bir alt boyutu olan GGG’ nün cinsiyete göre farklılık göstermesi erkek sporcuların kadın sporculara göre takımda daha aktif rol alma, söz sahibi olma ve takım arkadaşlarına yardımcı olma isteği gibi durumların etkili olduğunu söyleyebiliriz. Güç gösterme güdüsü insanların prestij sahibi olması, diğer insanlar üzerinde saygınlık ve söz sahibi olmasının yanında onlardan daha güçlü olması şeklinde kendini gösterir. Kendilerini gösterme konusunda eğilimli olan bireyler, liderlik rollerini ve sorumluluklarını üstlenme hareketinde bulunurlar (Aktop, 2002). Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında erkek sporcuların GGG düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Balkis (2019)’in elit tenisçiler üzerinde yaptığı araştırmada, çalışmaya katılan tenisçilerin cinsiyet değişkenlerine bakıldığında başarı motivasyonlarında önemli farklılıkların olduğu ele alınmıştır. Buna göre erkek tenisçilerin BYG ve GGG alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Toplumsal cinsiyet dinamiklerinin spor alanında etkisi, erkek ve

kadın sporculara yüklenen roller ve bu rollerin sportif performans değerlendirmelerine nasıl yansıdığı konusu önemli bir araştırma alanıdır. Genel olarak, erkek sporcuların sportif performans ile ilgili olumlu geribildirim alma olasılıklarının kadın sporculardan daha fazla olduğu söylenebilir (Yalçın vd., 2022). Bu sonuç, yapılan çalışmamızı destekler niteliktedir. Kusan (2014) tarafından yapılan araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bağlı olarak güç gösterme motivasyonu ile başarısızlıktan kaçınma motivasyonu arasında anlamsal bir fark bulunmamakla birlikte, başarıya yaklaşma motivasyonunda anlamsal bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Farklılığın nedenlerine bakıldığında, erkek sporcuların kadın sporculara göre daha erken yaşlarda spora başlamaları, ülkemizdeki lig düzeyinde ve yaş gruplarında erkek sporcuların müsabakalara katılım oranının bayan sporcuların katılım oranına göre fazla olması ve yer verilmesi, ferdi branşlarda yapılan yarışmalarda erkek sporcuların yarışmalarının bayan sporcuların yarışmalarına göre daha popüler olması ve seyirci katılımının fazla olmasından kaynaklanması söylenebilir. Ayrıca toplumsal beklentiler, sponsorluklar ve medya etkisi de bu farklılıkları etkileyen diğer faktörler olabilir. Kadınların lehine farklı boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilen çalışmalarda mevcuttur (Abakay ve Kuru, 2013; Alp, 2020; Dirmen, 2014; Er vd., 2003; Günel, 2019; Soyer vd., 2010; Türkmen vd., 2013; Ünlü, 2022; Üstün vd., 2016; Yaman vd., 2001; Yavuz Eroğlu ve Eroğlu, 2019). Bu çalışmalar da kadın sporcuların sporda belirli bir seviyede performans elde edebilmeleri için erkek sporculara göre daha yüksek motivasyon seviyelerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Soyer vd. (2010) yaptıkları çalışmada, bayan sporcuların BM düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Dirmen (2014) tarafından yapılan çalışmada, 1. Lig kadın futbolcuların BM alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken; 2. Lig kadın futbolcularının yaşça büyük olanlarının BM alt boyutlarından GGG' nün daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Er vd. (2003) tarafından yapılan "Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi" konulu çalışmalarında bulunan sonuçlar doğrultusunda, GGG' nün kadın sporcularda daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yaman vd. (2001) "Türkiye 1. Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Kadınlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması" başlıklı çalışmalarında, bulunan sonuçlar doğrultusunda, GGG' nün kadın hentbolcularda daha yüksek olduğu, BYG' nün kadın futbolcularda yüksek olduğu ve BKG' nün kadın voleybolcular ile kadın futbolcularda yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Yavuz Eroğlu ve Eroğlu, 2019) yaptıkları çalışmada, SÖBMÖ alt boyutlarından olan BKG' de kadın sporcuların BM düzeylerinin yüksek olduğunu; Abakay ve Kuru (2013), Soyer vd. (2010) tarafından yapılan çalışmalarda, kadın

sporcuların BM düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık göstermeyen çalışmalarda literatürde mevcuttur (Aktop ve Erman, 2002; Arnal, 2021; Aydoğdu vd., 2018; Can vd., 2009; Erman vd., 2004; Felipe vd., 2021; Gacar, 2013; Karakaş, 2019; Kartal vd., 2017; Özgün vd., 2017; Yetiş vd., 2022; Yılmaz vd., 2019; Zorlu vd., 2020). Bu çalışmalarda sporcuların BM düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aktop ve Erman (2002)'nin çalışmasında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucu tespit edilmiştir. Can vd. (2009) tarafından yapılan çalışmalara katılan sporcuların destek algılaması ve BM düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Arnal (2021) ve Felipe vd. (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, BM alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

THF Liglerinde oynayan hentbol sporcularının “yaş” değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri irdelendiğinde SÖBMÖ toplam puanlarında ve GGG alt boyutunda yaş ilerledikçe başarı motivasyonlarında artış olduğu görüldü. BYG ve BKG boyutlarında yaşı başarı motivasyonu üzerinde temel etkisinin olmadığı görüldü. Alan yazında yapılan çalışmalarda (Aktuğ vd., 2014; Arnal, 2021; Aydoğdu, Şahan ve Erdem, 2018; Balkis, 2019; Böke, 2018; Dirmen, 2014; Engür, 2002; Eser, 2022; Kartal vd., 2017; Türkmen vd., 2013) BM alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulan çalışmaların olduğu görülmektedir. Dirmen (2014) tarafından yapılan çalışmada, GGG düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kartal vd. (2017) tarafından takım sporcuları üzerine yaptıkları araştırmada, sporcuların yaş değişkeni ile BM alt boyutları arasındaki farklılığa bakıldığında GGG alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Balkis (2019) tarafından elit tenisçiler üzerine yapılan çalışma sonuçlarında, yaş gruplarına göre tenisçilerin BM düzeylerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiş, elde edilen bulgularda 11-12 ile 13-14 yaş grubundaki elit tenisçilerin 19 yaş ve üzerindeki elit tenisçilere göre GGG alt boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Arnal (2021) tarafından yapılan çalışmada, GGG ile BYG alt boyutlarında 30 yaş ve üzeri sporcuların motivasyonlarının 18-21 ve 22-25 yaş grubu sporcularından daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Alan yazında, çalışmamızdan farklı olarak yaş değişkeni ile başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulamayan çalışmalar da mevcuttur (Arslan ve Altay 2009; Dirmen, 2014; Kaya ve Günay 2020; Kılınç vd., 2011; Kusan, 2014; Soyer vd., 2010; Yalçın vd., 2022; Yetiş vd., 2022). Kılınç vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, takım sporu ile ilgilenen sporcuların motivasyon

düzeylerinin yaş değişkeni bakımından farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üstün vd. (2016) tarafından yapılan araştırma neticesinde, yaşa dayalı herhangi bir farklılık görülmemiştir. Sporcuların yaşları ilerledikçe özgüvenlerinin artması, özellikle hentbol gibi takım sporlarında başarıya yönelik motivasyonu tetikleyebilir. Profesyonel arenada deneyimli ve olgun sporcuların, başarı hedeflerine odaklanmaları ve başarısızlıkla yetinmeyip sürekli gelişim peşinde olmaları, sportif başarı üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Üst liglerde mücadele eden hentbolcuların genellikle daha yaşça büyük ve deneyimli olmaları, bu sporun gerektirdiği beceri, strateji ve liderlik özelliklerinin zamanla kazanıldığını gösterebilir. Bu durum, yaş faktörünün sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve liderlik yeterlilikleri açısından da belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Yapılan araştırmada hentbol sporcularının “oynadığı lig düzeyi” değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri incelendiğinde başarı motivasyonu GGG alt boyutunda süper ligde oynayanların bölgesel ligde oynayanlardan daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşıldı. SÖBMÖ toplam puanlarında ve BYG ile BKG boyutlarında oynadığı ligin başarı motivasyonu üzerinde temel etkisinin olmadığı görüldü. Literatürdeki çalışmalarda GGG, BYG ve BKG düzeyleri ile mücadele edilen lig değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilen çalışmalara rastlanılmıştır (Aktop ve Erman, 2006; Aslan ve Kuru, 2002; Çakmakçı ve Aydoğan, 2021; Dirmen, 2014; Eroğlu, 2018; Nandkishor, 2014; Pankaj, 2011; Sonali ve Vijay, 2019; Zait, 2014). Aslan ve Kuru (2002) yaptıkları çalışmada, profesyonel liglerde mücadele eden futbolcuların amatör liglerde mücadele eden futbolculara göre GGG alt boyutunda daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmışlardır. Aktop ve Erman (2006) tarafından yapılan araştırmada, düzenli bir şekilde spor faaliyetlerine katılım sağlayan deneyimli erkek sporcuların GGG alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durumun sporcuların özgüvenini ve başarılı olma motivasyonunu artırmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Aslan (2000) tarafından futbolcular üzerine yapılan çalışmada, 1. lig düzeyinde oynayan futbolcuların, 2. lig ve 3. lig düzeyinde oynayan futbolculardan, GGG alt boyutunun daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hosseinalipour (2015) tarafından üniversite okuyan aktif spor yapan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, BKG alt boyutunda farklılık olmadığı sonucunu bulmuştur. Literatürdeki araştırmalar, profesyonel üst lig sporcularının başarıma arzusu ve başarısızlıkla karşılaştıklarında duydukları hayal kırıklığının, onları daha fazla kazanmaya motive ettiğini ortaya koymaktadır. Bu motivasyon, sporcuların rekabet ortamında güçlü performans sergileme isteğinden türemektedir. Başarısız sonuçlar, sporcuların zorlukları

aşma, hatalardan ders çıkarma ve sürekli gelişim sağlama konusundaki kararlılıklarını artırabilir. Bu durum, sporcuların kazanma hırsının, başarı ve rekabetin temel dinamiklerini şekillendirdiğini göstermektedir.

Türkiye hentbol liglerindeki sporcuların “spor yapma yılı” değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri incelendiğinde SÖBMÖ toplam puanlarında ve GGG ile BYG alt boyutlarında spor yapma yılı arttıkça başarı motivasyonunda artış olduğu sonucuna ulaşıldı. BKG boyutunda spor yapma yılının başarı motivasyonu üzerinde temel etkisinin olmadığı görüldü. Mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (Aktop ve Erman, 2006; Balkis, 2019; Çakmakçı ve Aydoğan, 2021; Duman, 2002; Eser, 2022; Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017). Özgün vd. (2017) tarafından hentbolcu sporcular üzerine yapılan çalışma incelendiğinde spor yapma yılı değişkenine göre GGG ile BKG alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor özgeçmişi uzun olan hentbolcuların, genellikle çeşitli mücadelelere katılarak elde ettikleri deneyim, oyun stratejilerini daha iyi anlamalarına ve takım içinde liderlik rolü üstlenmelerine olanak tanır. Bu deneyim, müsabaka süresince karşılaşılan zorluklarla başa çıkma ve stratejik kararlar alma yeteneklerini geliştirebilir. Aynı zamanda, uzun bir spor geçmişi olan hentbolcuların daha önceki başarı ve başarısızlıkları, müsabaka süresince karşılaştıkları baskıya daha etkin bir şekilde yanıt vermelerine katkıda bulunabilir. Bu başarılar, sporcuların özgüvenlerini artırabilir ve motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olabilir. Duman (2002) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, spor özgeçmiş süresinin artmasıyla BYG alt boyutunda artış olduğu gözlemlenmiştir. Aktop ve Erman (2006) yapmış oldukları çalışmada, düzenli bir şekilde spor çalışmalarına katılan tecrübeli erkek sporcuların başarı motivasyonu GGG alt boyutunun yüksek olduğu ve sporcuların başarıya ulaşmalarında önemli bir faktör olduğunu ileri sürmüştür. Balkis (2019)’in tenisçiler üzerine yapmış olduğu çalışmada, spor yapma süresi arttıkça sporda başarı motivasyon düzeyinde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Alan yazında, çalışmamızdan farklı olarak spor yapma yılı ile başarı motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulamayan çalışmalarda mevcuttur (Arnal, 2021; Bora, 2013; Can vd., 2010; Dirmen, 2014; Kaya ve Günay, 2020; Kılınç vd., 2011; Turhan, 2009; Ural, 2008; Yalçın vd., 2022; Yanar, Kırandı ve Yusuf, 2017; Yaşar Sönmez, 2018; Yılmaz vd., 2019). Yaşar Sönmez (2018)’in bedensel engelli sporcular üzerine yapmış olduğu çalışma, Yalçın vd. (2022) tarafından halk oyunları ile ilgilenen bireyler üzerine yapılan çalışma ile Turhan (2009) tarafından profesyonel futbolcular üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinde BYG ve BKG alt boyutlarında anlamlı bir

farklılık yokken sadece GGG alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bora (2013) tarafından sporcu öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada, spor özgeçmiş yılının başarı motivasyonu puan ortalamasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Hentbol sporcularının “eğitim düzeyi” değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri incelendiğinde başarı motivasyonu GGG alt boyutunda eğitim düzeyi arttıkça başarı motivasyonlarının da arttığı sonucuna ulaşıldı. SÖBMÖ toplam puanlarında ve BYG ile BKG boyutlarında eğitim düzeyinin başarı motivasyonu üzerinde temel etkisinin olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde BM alt boyutları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık bulan çalışmaların olduğu görülmektedir (Abakay, 2010; Böke, 2018; Çakmakçı ve Aydoğan, 2021; Toros, 2010; Türkmen, 2005; Yaşar Sönmez, 2018). Yaşar Sönmez (2018) tarafından bedensel engelli bireyler üzerine yapılan çalışma incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Toros (2010)’a göre spora özgü başarı motivasyonda eğitim düzeyinin yükselmesi, sporcuların motivasyonlarının artmasında etkili olmaktadır. Eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların zihinsel süreçleri daha etkili kullandıkları durumu ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermeyen çalışmalarda literatürde mevcuttur (Balkis, 2019; Dirmen, 2014; Hoşman, 2018; Üngür, 2009; Yılmaz vd., 2019). Balkis (2019) tarafından elit seviyedeki tenis sporcuları üzerine yapılan çalışmada, eğitim durumu değişkenine göre sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka ulaşamamıştır. Dirmen (2014) tarafından farklı liglerdeki kadın futbolcuları ile yapmış olduğu çalışmada, öğrenim durumu değişkenine göre sporcuların başarı motivasyonu ve alt boyutları düzeylerinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka ulaşamadığı belirtilmiştir. Üngür (2009) tarafından yapılan çalışmada, eğitim durumu değişkenine göre sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Hoşman (2018)’ın tenisçiler üzerine yaptığı çalışmada, spora özgü başarı motivasyonu tüm alt boyutlarında eğitim seviyesi değişkenine bağlı olarak farklılık görülmemiştir. Yılmaz vd. (2019) çalışmada eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak fark bulamamıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan sporcular genellikle başarı için atılması gereken adımları belirleme, hedefe yönelik çalışma, becerilerini koruma ve geliştirme, teknik ve taktik bilgileri etkili bir şekilde kullanma ve vizyon oluşturma konularında avantajlı olabilirler. Yüksek eğitim seviyesi, sporcuların bilinçli bir şekilde hedeflerine ulaşmak için stratejik planlar oluşturmalarına ve bu

hedeflere ulaşmak için gerekli adımları takip etmelerine yardımcı olabilir. Eğitim seviyesinin yüksek olması aynı zamanda antrenör-sporcu iletişimini daha sıklıkla gerçekleştirmelerini ve spora özgü başarıyı artırmak için daha iyi bir iş birliği sağlamalarını destekleyebilir.

Türkiye hentbol liglerindeki sporcuların sporda imgeleme düzeyleri ve başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre yüksek, orta ve düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulundu (Tablo 13). Alan yazında SİE ve SÖBMÖ kullanılan çalışmaların korelasyon sonuçlarına göre (Aktaş, 2021; Kartal vd., 2017; Kaya ve Günay, 2020; Kolayış, Sarı ve Köle, 2015; Ünlü, 2022; Yarayan ve Ayan, 2018) benzer sonuçlar bulan çalışmalarda mevcuttur. Ünlü (2022) tarafından profesyonel voleybolcuların imgeleme kullanım düzeylerinin başarı motivasyona olan etkisini araştırmak için yaptığı çalışmada imgeleme ile başarı motivasyon arasında anlamlı pozitif yönü yüksek düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aktaş (2021) tarafından elit boksörlerin imgeleme kullanım düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve Günay (2020) tarafından yapılan çalışmada “imgeleme ile başarı motivasyonu” arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre sporcuların imgeleme kullanımını artırmalarının daha iyi performans sergilemelerine ve başarılı sonuçlara ulaşmalarına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Sporcuların başarılı olabilmesi için fiziksel olarak hazır olmalarının yanı sıra zihinsel olarak da yarışmaya hazır hissetmesi şüphesiz önemlidir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında, araştırma bulguları doğrultusunda hentbol sporcularının SİE ve SÖBMÖ istatistiki verilerinin incelenmesine yönelik sonuçlar bulunmaktadır.

6.1. Sonuçlar

- Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonlarının ortalamalarının üzerinde olduğu sonucuna ulaşıldı.
- Hentbol sporcularının imgeleme becerileri ve başarı motivasyonlarını etkileyen faktörlere yönelik genel bir değerlendirme yapıldığında ise; erkek hentbolcuların Bİ boyutunda, kadınların MU boyutunda imgeleme becerilerinin daha yüksek olduğu ancak genel toplamda anlamlı farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşıldı.
- Yaş, oynadığı lig düzeyi, spor yapma yılı ve eğitim düzeyi arttıkça hentbolcuların imgeleme kullanım düzeyleri Bİ boyutunda artmaktadır. Ayrıca lig ve spor yapma yılı arttıkça MGU boyutunda imgeleme becerileri değişmektedir. Aynı zamanda, spor yapma yılı arttıkça katılımcıların MÖİ beceri düzeyleri yükselmektedir. İmgeleme genel toplam puanlarında ise; yaş, spor yapma yılı ve eğitim düzeyi değişkenlerinde anlamlı farklılaşma olduğu, lig düzeyi değişkeninde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşıldı.
- Hentbolcuların başarı motivasyon düzeylerine bakıldığında GGG alt faktöründe erkeklerin lehine farklılaşma olduğu ancak genel toplamda anlamlı farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşıldı.
- Yaş, lig düzeyi, spor yapma yılı ve eğitim düzeyi arttıkça hentbol sporcularının başarı motivasyon düzeyleri GGG faktöründe arttığı sonucuna ulaşıldı. Ayrıca, spor yapma yılı arttıkça hentbolcuların BYG alt faktöründe motivasyon düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşıldı.
- Hentbolcuların başarı motivasyon düzeyleri genel toplam puanlarında yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinde anlamlı farklılık oluşurken, lig ve eğitim düzeylerinde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşıldı.
- Hentbolcuların SİE alt faktörleri Bİ, MÖİ, MU ve MGU ile SÖBMÖ alt faktörleri olan GGG, BYG ve BKG faktörleri arasındaki korelasyon incelemesi sonuçlarına göre: Bİ ile MÖİ, Bİ ile MU arasında olumlu yönde orta düzeyde ve Bİ ile MGU olumlu yönde yüksek düzeyde; Bİ ile GGG ve Bİ ile BYG arasında olumlu yönde orta düzeyde; Bİ ile BKG arasında düşük düzeyde; MÖİ ile MU, MÖİ ile MGU ve

MÖİ ile BYG arasında pozitif yönde orta düzeyde MÖİ ile GGG arasında pozitif yönde düşük düzeyde; MU ile MGU, MU ile BYG ve MU ile BKG arasında pozitif yönde orta düzeyde; MU ile GGG arasında pozitif yönde düşük düzeyde; MGU ile GGG ve MGU ile BYG arasında pozitif yönde orta düzeyde; GGG ile BYG ve GGG ile BKG arasında pozitif yönde orta düzeyde; BYG ile BKG arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşıldı.

- Tüm bu sonuçlara ek olarak hentbol sporcularının imgeleme becerileri ve başarı motivasyonları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı.

6.2. Öneriler

Günümüz spor sektöründe, rekabetin ön planda olduğu, ciddi yatırımların ve organizasyonların yapıldığı bir platformda insanların başarıyı yakalayabilmesi için süreç içerisindeki tüm gelişim ve değişim aşamalarına alışık olması ve kendini sürekli güncellemesi gerekecektir. Bu değişim ve gelişim içerisinde bilimsel çalışmalardan ulaşılan sonuçlardan faydalanılması gerekecektir. Motivasyon, sporcu başarısının en önemli kaynağıdır. Sporcu bireylerin olumlu veya olumsuz motivasyon durumlarının performansları üzerinde derin bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca psikolojik bir durum olan imgelemenin sporcu performansına ve üretkenliğine katkı sağladığı, başarılı olmalarında etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, başarı sırasında sporcuların duygusal durumlarını kontrol altında tutmak için imgeleme düzeyleri ve başarı motivasyonuna ilişkin bilimsel verileri kullanarak sporcuların performansları üzerinde olumlu bir etki yaratmak amaçlanmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine dair yapılacak olan çalışmalara katkı sağlamak amacıyla öneriler bulunmaktadır.

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Sporcu bireylerin eğitiminde üniversitelerin spor bölümlerinde, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki spor liseleri başta olmak üzere tüm kademelerinde, Gençlik Spor Bakanlığı bünyesindeki spor eğitimlerinde alanında uzman spor eğitmenleri tarafından imgeleme ve başarı motivasyonu konularında eğitimler verilebilir.

2. Spor psikolojisi dersi, tüm eğitim-öğretim kademeleri müfredat programına konulabilir. Sporcu bireylerin gelişimi için ailelere sporcunun psikolojik durumunun analizine yönelik de eğitimler verilebilir.

3. THF tarafından yapılan antrenör seminerlerinde ve kurslarında, imgeleme ve başarı motivasyonu konularında eğitimler verilebilir.

4. Spor federasyonlarının, kulüplerin, kurumların ve kuruluşların, alanlarında uzman spor psikologlarına çalışma imkânı sunması faydalı olur.

5. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine, antrenörlere spor psikolojisi alanında kendilerini geliştirebilmeleri ve sporcu öğrencilerine bu alanda eğitim verebilmeleri için hizmet içi eğitimler verilebilir. Bu eğitimlerde, imgeleme kullanımı ve spora özgü başarı motivasyonu konularına yer verilebilir.

6. Sporda imgeleme kullanımı ve spora özgü başarı motivasyonunun artırılmasına yönelik olarak sporculara, antrenörlere ve spor eğitmenlerine katkı sağlamak için bu alanda daha fazla bilimsel araştırma yapılması gerekir.

7. Yapılan çalışma bulguları sonucunda, yaş ilerledikçe imgeleme kullanımı ve başarı motivasyon düzeylerinde artış görülmüştür. Bu durum göstermektedir ki küçük yaştaki sporcu bireylere imgeleme kullanımı ve spora özgü başarı motivasyonu konularında eğitimler verilebilir.

8. Yapılan çalışma bulguları sonucunda, imgeleme kullanımının spora özgü başarı motivasyonunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Sporcuların imgeleme yapmaları, başarılı sonuçlar almalarına katkı sağlayacaktır.

9. Spor kulüplerinin, spor yöneticilerinin, antrenörlerin ve sporcuların imgeleme kullanımı ve spora özgü başarı motivasyonu hakkında gerekli bilgi ve donanımlara sahip olmaları sağlanmalıdır.

10. Sürdürülebilir başarıyı artırmak ve aynı zamanda uluslararası platforma taşımakla başarılı sonuçlar alınabilir. Bu da ülkemizin uluslararası turnuvalarda gurur ve övünçle temsil edilebilmesine olanak sağlar.

6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma, hentbol branşı üzerine yapılmıştır. Gelecekte farklı branşlar üzerine de benzer çalışmalar yapılarak sonuçlarının karşılaştırılması yapılabilir.

2. Çalışmada, Türkiye Hentbol Ligi'ndeki erkek ve kadın hentbolculara ulaşılmaya çalışıldı. Bundan sonraki çalışmalarda, her ligin kendi içerisinde özeline inilerek araştırmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmada, Türkiye Hentbol Ligi'nin 2022-2023 sezonu ele alındı. Daha uzun süreli veya daha kısa süreli çalışmalar ele alınarak sonuçlarından yararlanılabilir.

4. Yapılacak çalışmalarda değişken sayısı artırılıp veya azaltılıp çalışmalara yer verilerek fikir edinilebilir.

5. MEB bünyesinde hentbol branşında takım oluşturan spor liselerinde imgeleme kullanımı üzerine çalışmalar yapıp sonuçları hakkında fikir edinilip çalışmalarda kullanılabilir.

6. MEB ve GSB iş birliği ile spor eğiticileri tarafından eğitimin her kademesinde imgeleme çalışmalarına yer verilmesi faydalı olabilir.

7. Hentbol branşı için oynatılan mevki açısından sporcular üzerinde imgeleme çalışmaları yapılarak pozisyon bazındaki sporculara kullanımı için fikir verilebilir.

8. Bu çalışma, uluslararası hentbol takımlarına ve oyuncularına da uygulanabilir. Bulunan sonuçlar doğrultusunda Türk takımları ve oyuncuları ile karşılaştırma yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2010). Profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 186-181.
- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aktaş, U. (2021). *İmgeleme uygulamalarının elit boksörlerde başarı motivasyonlarına olan etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu G., Yazıcılar, İ. ve Nihal, E. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55- 59.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aktop, A. ve Erman, K. A. (2006). Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. *Biology of Sport*, 23(2), 127-141.
- Aktop, A. ve Erman, K. A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, Antalya 27-29 Ekim 2002.
- Aktuğ, Z. B., Uğurlu, F. M., Yetiş, Ü., Dündar, A. ve Murathan, F. (2014). Investigating success motivation levels of sporters in football branchwith regards to certain variables. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(1), 375-390.
- Aldemir, G. Y. (2013). *Elit sporcularda imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Aldemir, G. Y., Biçer, T. ve Kale, E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Alemdağ, S. (2013). *The investigation of participation physical activity, social appearance anxiety and social self-efficacy at the teacher candidate*. Yayımlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.
- Alp, H. (2020). Examining the success motivation of the wrestlers in the Turkish national team. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 388-399.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıparmak, Y. (2019). *İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: K.K.T.C. Örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Arslan, Y. ve Altay, F. (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu*, 4(2), 59-66.
- Arslangörür, A. (2022). *Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Aslan, A. (2000). *Türkiye profesyonel 1., 2., 3. ligi amatör takımların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe dağılımları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu ve sportif tecrübe ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 23-30.
- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Ateşoğlu, U. (1995). *Elit bayan hentbolcuların fiziksel ve fizyolojik profilinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Aydoğdu, C., Şahan, A. ve Erdem, K. A. (2018). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655- 666.
- Bağırhan, T. (1990). *Hentbolde antrenman*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Balkis, F. (2019). *Elit seviyedeki tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisinin araştırılması*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1997). *Stres ve başa çıkma yolları (16. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barr, K. ve Hall, C. (1992). Kürekçiler tarafından görüntülerin kullanımı. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi*, 23(3), 243–261.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı spor psikolojisi performans sporunda psikolojinin rolü (1. Baskı)*. Ankara: T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Başer, E. (1996). *Futbolda psikoloji ve başarı (2. Baskı)*.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi (3.Baskı)*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (H. C. İkizler. ve A. O. Özcan Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bayrak, E. ve Nacar, E. (2020). *Sporcuların sportif imgeleme düzeylerinin incelenmesi*. *Turkish Studies-Social*, 15(1), 125-139.
- Bayrak, E. A. (2019). *Kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Baysal, A. C. ve Tekerarslan, E. (1996). *İşletmeciler için davranış bilimleri (2. Baskı)*. İstanbul: Avcıol Basım-Yayın.
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans (2. Baskı)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri (10. Baskı)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Biddle, S. J. H., Hanrahan S. J. ve Sellars, C. N. (2001). Handbook of Psychology (2. Baskı) içinde *Attributions: Past, present and future*. (Singer R., Hausenblas H., ve Janelle C. Edt.). Newyork: Wiley.
- Blair, A., Hall, C. ve Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2), 95-101.
- Bora, M. V. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Botwina, R. ve Krawczynski, M. (2003). *Application of visulation in training of young football players*. XI. European Congress of Sport Psychology, (9), 5054.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Bozdağ, B. ve Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 82-93.
- Bozkuş, T., Türkmen, M. ve Kul, M. (2013). The effects of age, sports experience and physical self perception on competition anxiety levels of female football players. *International Journal of Academic Research Part B*, 5(4), 509-513.
- Böke, S. (2018). *Elit güreşçi ve futbolcuların başarı motivasyonunun farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Bryman, A. (2007). Barriers to integrating quantitative and qualitative research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 8-22.
- Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). *Sport psycology for coaches*. United States: Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2009). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör, kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.

- Cardinale, M., Whiteley, R., Hosny, A. ve Popovic, N. (2017). Activity profiles and positional differences of handball players during the world championships in Qatar 2015. *Int J Sports Physiol Perform*, 12(7), 908-15.
- Cardinale, M. (2001). *Handball performance: Physiological considerations and practical approach for training metabolica spect.* Materials From 3rd ve 4th. Congress Sport Medicine and Handball from.
- Carlin, J. (2006). Most bonito. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2006/06/04/sports/playmagazine/most-bonito.html>. 18 Mayıs 2023.
- Chung, H. K. (1994). *Hentbol temel oyunu*. 1'inci Uluslararası Hentbol Sempozyumu. İstanbul.
- Connaughton, D. ve Hanton, S. (2009). Advances in applied sport psychology: A review içinde *Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues*. (Mellalieu, S. D. ve Hanton, S. Edt.). London: Routledge.
- Cox, R. H. (1990). *Sport psychology. Concept and applications* (2. Baskı). Newyork: McGraw-Hill.
- Cumming, J. (2008). Investigation the relationship between exercise imagery, leisure time exercise behavior, and self efficacy. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 184-198.
- Çakmakçı, G. ve Aydoğan, H. (2021). Savunma sporları ile ilgilenen sporcularda başarı motivasyonunun incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 161-170.
- Çil, H. (2021). *Tekerlekli sandalye basketbol branşı oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Çil, H. ve Kayışoğlu, N. B. (2022). Tekerlekli sandalye basketbol branşı oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 65-77.
- De Francesco, C. ve Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “wh” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dede, Y. ve Argün, Z. (2004). Öğrencilerin matematiğe yönelik içsel ve dışsal motivasyonlarının belirlenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 29(134),49-54.

- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Desiderato, O. ve Miller, I. B. (1979). Improving tennis performance by cognitive behavior modification techniques. *The Behavior Therapist*, 2(4), 19.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi* (2. Baskı). Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Dörnyei, Z. (2001). *Teaching and researching motivation*. Essex: Longman Pearson.
- Driskell, J. E., Copper, C. ve Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
- Duman, B. (2013). *Üstbilişle dayalı bir öğretim uygulamasının öğretmen adaylarının akademik başarı, üstbilişsel farkındalık, başarı motivasyonu ve eleştirel düşüncelerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Duman, N. (2018). *Sporcularda başarı motivasyonu ve özerk benlik yönetimi ilişkisinde antrenörün sporculara yönelik öğretimsel liderlik davranışlarının rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Duman, S. (2002). *Türkiye 1. liglerinde mücadele eden futbol, hentbol ve voleybol takımlarının (bayan-erkek) başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe dağılımlarının başarı motivasyonlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M. ve Rodgers, W. M. (2012). The use of a mental imagery intervention to enhance integrated regulation for exercise among women commencing an exercise program. *Motivation and Emotion*, 36(4), 452-464.
- Durmaz, E. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- Elmas, L. ve Birol, S. Ş. (2018). Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(1), 249-259.
- Emir, S. ve Kanlı, E. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin öğrencilerin motive etme biçimlerinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 63-79.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ensari, G. (1993). Türkiye’de hentbol. Ankara: Nehir Yayıncılık ve Matbaacılık.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulmuş Poster Bildiri, Ankara, 10-11 Ekim.
- Erdoğan, N. G. ve Süleyman E. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Eren, E. (1996). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Erman, A. K., Sahan, A. ve Can, S. (2004). *Sporcu bayan ve erkeklerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması*. 10. ICHPER Sd European Congress & TSSA 8. International Sport Science Congress, 17-20 November, Antalya.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri* (3. Baskı).
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri* (5. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş.
- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit güreşçiler ile farklı branşlardaki sporcuların başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Eroğlu, Y. S. ve Eroğlu, E. (2019). Üniversite spor takımlarında oynayan öğrencilerin kaygı ve spora başarı motivasyonu hedeflerini araştırmak. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 88-96.
- Eser, H. (2022). *Türkiye ampute futbol süper ligi’nde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Feltz, D. L. ve Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- Filiz, B. ve Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 138-152.
- Gacar, A. (2013). Examination os sport-specific achievement motivation level of super league handball players in universities. *European Journal Of Experimental Biology*, 3(1), 181-184.
- Gawain, S. (2007). *Yaratıcı İmgeleme*. (Ayanbaşı, S. Çev.). İstanbul: Akaşa Yayınevi.
- Gentile, A. M. (2000). *Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes*. In *movement science: Foundations for physical therapy* (2. Baskı). Rockville: Aspen.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Gill, D. L., Williams, L. ve Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Gregg, M. ve Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- Güler, K. (2022). *Süper amatör ligi futbolcularının imgeleme becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Günel, İ. (2019). *Algılanan hizmet kalitesinin sporcuların spora özgü başarı motivasyonu üzerine etkisi: Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde eğitim alan sporcular üzerine bir uygulama*. Yayımlanmamış doktora tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri* (Genişletilmiş 2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güvendi, B. ve Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, (7), 62-82. doi: 10.17360/UHPPD.2016723149.

- Hale, B. D. (1994). Imagery in Sports and Physical Performance içinde *Imagery perspectives and learning in sports performance*. (Sheikh A. ve Korn E. R. Edt.), New York: Baywood Publishing Co.
- Hall, C. R., Mack, D. ve Paivio, A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *Int J Sport Psychol*, 29(1), 73-89.
- Hall, C. R. (2001) Handbook of research on sport psychology (2. Baskı). *Imagery in sport and exercise*. New York: Wiley.
- Hayashi, C. T. (1996). Achievement motivation among Anglo American and Hawaiian physical activity participants; individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 194-215.
- Holden, S., Pugh, S. ve Schwarz, N. (2017). Achievement motivation of collegiate athletes for sport participation. *Internation Journal Sports Science*, 7, 25-28.
- Holmes, P. S. ve Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hoşman, O. Y. (2018). *Tenisçilerin spora özgü başarı motivasyon ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa Basım.
- Kale, K. E. (2013). *İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi, mersin üniversitesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kara, Ö. ve Ustaoglu, H. P. (2019). Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Karabulut, C., Kirazcı, S. ve Aşçı, H. F. (2000). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi 6. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, Ankara.
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi, Giresun.

- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Aak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. ve Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kavas, E. T. (2018). *Voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kaya, D. G. ve Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kaya, D. G. (2020). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N. ve Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 11(2), 133-144.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Koç, ř. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.
- Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği* (9. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kolayış, H., Sarı, İ. ve Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi*, 13(2), 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman (imgeleme ve doruk performans)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kosslyn, S. M., Margolis, J. A., Barrett, A. M., Goldknopf, E. J. ve Daly, P. F. (1990). Age differences in imagery abilities. *Child Development*, 61(4), 995–1010.
- Körük, E., Biçer T. ve Donuk, B. (2003). Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 55-57.

- Krista, J. M., Giacabbi, P. R., Hall, C. ve Weinberg, R. S. (2000). The four ws of imagey use: Where, when, why and what. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Kumartaşı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E. ve Bakır, Ş. (2021). Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 136-146.
- Kusan, O. (2014). *Güreş, boks, taekwando branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Lawrance, A. P. (1996). *The science of personality*. New York: John Willey and Sons.
- MacIntyre, T. E. ve Moran, A. P. (2007). A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1), 1-20.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Martin, K. A., Moritz, S. E. ve Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W. ve Lowell, E. W. (1976). *The achievement motive*. New York: Halsted Press.
- Michael, J. ve Howe, A. (2001). *Öğrenme psikolojisi*. (Kılıç E. Çev.) İstanbul: Alfa yayıncılık.
- Miçooğulları, O., Kirazcı S. ve Özdemir R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 1-8.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. ve Vadocz, E. A. (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The Sport Psychologist* 10, 161-166.
- Morris, T., Spittle, M. P. ve Watt, A. (2005). *Imagery in sport* (1. Baskı). United States: Human Kinetics.
- Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Munroe-Chandler, K. J. ve Guerrero, M. D. (2017). *Psychological imagery in sport and performance*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.228>.
- Murphy, S. M. ve Martin, K. A. (2002). *The use of imagery in sport psychology* (2. Baskı). (Shorn T. Edt.). Champaign: Human Kinetics, 405-439.

- Neumeister, K. L. S. ve Finch, H. (2006). Perfectionism in high-ability students: Relational precursors and influences on achievement motivation. *The Gifted Child Quarterly*; Summer 50(3), 238-251.
- Nikolaïdis, P. T. ve Ingebrigtsen, J. (2013). Physical and physiological characteristics of elite male handball players from teams with a different ranking. *Journal of Human Kinetics*, 38, 115-224.
- Nordin, S. M. ve Cumming, J. (2008). Types and functions of athlete's imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 189-206.
- Nordin, S. M. ve Cumming, J. (2005). More Than meets the eye: Investigating imagery type, direction and outcome. *The Sport Psychologist*, 19(1), 1-17.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (motivasyon) kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları.
- Özdaşlı, K. ve Akman, H. (2012). İçsel ve dışsal motivasyonda cinsiyet ve örgütsel statü farklılaşması: Türk telekomünikasyon A.Ş. çalışanları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 73-81.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 83-94.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış bilimine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, F., Efe, M. ve Koparan Ş. (2007). 14-16 yaş grubu kadınlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 147-155.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 22-28.
- Paludo, R., Daniele, D., De Santi, H., Duarte, M., YDE Cunha, A. (2008). Evaluacion de características fisiológicas de atletas de balonmano femenino. *Fitness Performance Journal*, 7(2), 93-98.
- Pankaj, G. (2011), A study of achievement motivation of low and high level volleyball players. *Journal of Education and Practice*, 2(11-12), 14-16.

- Parker, J. K. ve Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performer's imagery ability. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1), 1-13.
- Peter, G., Karen, A. D., Nicole, M. T., Payal, A. ve Francisco, G. (2014). Mental imagery increases self-determined motivation to exercise with university enrolled women: A randomized controlled trial using a peer-based intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 374-381.
- Plessinger, A. (2009). *The effects of mental imagery on athletic performance*. Research paper at 2027 Washington: The World Bank.
- Povoas, S., Seabra, A., Ascensão, A., Magalhães, J., Soares J. ve Rabelo, A. (2012). Physical and physiological demands of elite team handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3366-3376.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y. ve Guillot, A. (2007). Le Her M. Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of image ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-186.
- Ronaldo, De Assis Moreira (4 Haziran 2006). "Most Bonito". New York Times. <http://www.nytimes.com/2006/06/04/sports/playmagazine/04brazil.html?pagewanted=4>. Erişim tarihi: 17 Mayıs 2023.
- Rostami, R ve Rezaie, M. (2013). A comparison of different functions of sport imagery based on the experience level and the player's position among female basketball players of league one in iran universities. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 14(9): 1235–1241.
- Ruthankoon, R. ve Ogunlana, S. (2003). Testing herzburg's two-factor theory n the tai construction industry. *Engineering, Construction And Architectual Management*, 10(5): 333-341.
- Saeed, R.M. (2016). Effect of using qualitative exercises on electrical activity of muscles operating in long jump shooting in handball. *Journal of Applied Sports Science*, 6(3).
- Salmon, J., Hall, C. ve Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116–133.
- Savaş, M. ve Yazıcı, M. (2019). Okul sporlarına katılan öğrencilerin imgeleme becerileri ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 2347-2354.

- Schinke, R. J., McGannon, K. R. ve Smith, B. (2016). *Routledge international handbook of sport psychology* (1. Baskı) London: Routledge.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlemesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Özkan Matbaacılık.
- Sevim, Y. (2002). *Hentbol teknik-taktik*. (Geliştirilmiş 4. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim, Y. (2010). *Hentbol teknik-taktik* (7.Baskı). Ankara: Fil Yayınevi.
- Short, S. E., Afremow, J. ve Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 72(2), 19-23.
- Smela, P., Pacesova, P., Antala, B., Cekanova, I. ve Fucik, H. (2019). Achievement motivation of physical education teachers. *Sport Mont*, 17(3), 67-71.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A. ve Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92.
- Sofian, O. F., Rahim, A., Salleh, R. ve Wan, R. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), 97-108.
- Sonali, S. B. ve Vijay, B. D. (2019). Comparative study of motivation level between elite ve subelite volleyball players of Nagpur University. *International Journal of Yogic. Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 148-150.
- Sordoni, C., Hall, C. ve Forwell, L. (2000). Yaralanma rehabilitasyonu sırasında sporcuların görüntülemenin kullanımı, *Human Kinetics Journals*, 9(4), 329-338.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Şahin F. (2014). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Baloğlu M. Çev., Ed). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tasucu, E. (2002). *Türk erkek hentbol milli takımının somatotip profilinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Taylor, J. ve Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives, human kinetics*. Champaign: Human Kinetics.
- Tekin, M. (2018). *Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Tekin, M. ve Ulukan, M. (2020). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15, 4.
- Teleke, S. (2011). *Spor kulüplerinde pazarlama ve iletişimin önemi ile BJK örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, Ş. ve Gödelek, E. (1997). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcular için Uyarlama Çalışması*. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 128.
- Toros, T. (2010). Examination of relationship between autocratic coaching behaviours perceived by elite sportsmen and their motive to approach success. *World Applied Sciences Journal*, 11(10), 1210-1215.
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türkçapar, Ü. ve Çakar, A. (2021) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hayal etme düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 329-338.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Türkmen, M., Zekioglu, A., Yıldız, K. ve Göral, M. (2013). Antrenörlerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 51-62.
- Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

- Ulucan, H. ve Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Ural, O. (2008). *Futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama (Gençlerbirliği Spor Kulübü Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- URL-1, Uluslararası Salon Hentbolu Oyun Kuralları. <https://www.thf.org.tr/lib/uploads/095de5273b506e52.pdf>. 2 Ocak 2023.
- URL-2, <https://sporoptik.com/hentbol/hentbolun-tarihi/> 28 Kasım 2020. 10 Ocak 2023.
- URL-3, <https://www.ihf.info/federations>. 20 Şubat 2023.
- URL-4, <https://www.thf.org.tr/thf/hakkinda/tarihce/1>. 22 Mart 2023.
- Üngür, G. (2009). *Amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ünlü, Ü. (2022). *Profesyonel voleybolcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Üstün, Ü., Acet, M. ve Ersoy, A. (2016). Sporcular için spora özgü başarı motivasyonu: Yaz spor okulundan bir örnek. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 49, 115-123.
- Vealey, R. S. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 26(4), 495–502.
- Vogt, S. (1995). On relations between perceiving, imagining and performing in the learning of cyclical movement sequences. *British Journal of Psychology*, 86(2), 191-216.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Watt, A. P., Morris, T. ve Andersen, M. B. (2004). Issues in the development of a measure of imagery ability in sport. *Journal of Mental Imagery*, 28(3-4), 149-180.
- Watt, A. P. ve Morris, T. (2001). Proceeding of The 10th World Congress Of Sport Psychology içinde *Criterion Validity of the Sport Imagery Ability Measure (SIAM)*, Greece, 60-62.

- Wegner, M., Bohnacker, V., Mempel, G., Teubel, T. ve Schöler, J. (2014). Explicit and implicit affiliation motives predict verbal and nonverbal social behavior in sports competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 588-595.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21.
- Weinberg, S. ve Gould, D. (2011). *Foundation of sport and exercise psychology* (5. Baskı). Illinois: Human Kinetics.
- Weinberger, R. S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Williams, C. (1979). *The sports science*. H. Ü. 1. Ulusal Spor Bilimleri Kongre Kitabı, 14-15 Mart 1990.
- Williams S. E. ve Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 33, 416-440.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. Champaign: Human Kinetics.
- Wurm, M., Achenbach, L. ve Laver, L. (2020). Injury and health risk management in sports içinde *Handball*. (Krutsch W., Mayr H., Musahl V., Della Villa F., Tscholl P. ve Jones H. Edt.). Berlin: Springer.
- Yalçın, Y., Demirağ, H., Kaya, Ş. ve Eroğlu, M. (2022). Halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu düzeyini yordaması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-14.
- Yamak, B. (2019). Kadın hentbolcularda imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62.
- Yaman, M., Duman, S. ve Hergüner, G. (2001). Türkiye 1. ligindeki müsabık voleybolcu, hentbolcu ve futbolcu bayanlar arasındaki başarı motivasyonu farklılıklarının araştırılması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 25, 102-107.
- Yanar Ş., Kırandı Ö., Can Y., Erol M. ve Bayansaldüz, M. (2017). *Sporcuların başarı motivasyon düzeyleri ile optimal performans duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. ERPA 2017 International Congresses on Education Budapest/Hungary, 18-21 May.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö. ve Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.

- Yarayan, Y. E. (2017). *Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yarayan, Y. E. ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1415-1422.
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanterinin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yaşar S. B. (2018). *Bedensel engelli sporcuların spora özgü başarı motivasyonlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.
- Yetiş, Ü., Aytaç, K. Y. ve Koparal, F. (2022). Malatya okul sporları gençler b basketbol turnuvasına katılan 14-15 yaş kız ve erkek takımlarının spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı*, 1011-1025.
- Yıldırım, A. (2022). Hokey sporcularına uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersizin başarı motivasyonu düzeylerine olan etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 128-136. doi: 10.31680/gaunjss.1100371.
- Yıldız, U. (2006). *Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisi (basketbol takımı uygulaması örneği)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Yılmaz, A., Kırımoğlu, H. ve Kaynak, K. (2019). Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonasına katılan sporcuların spora özgü başarı cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüş motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 270-281.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249-258.
- Yücel, M. (2004). Gelişim ve öğrenmenin spor kültürünün oluşmasına etkisi. *Elazığ Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgeleri Araştırması Dergisi*, 2(3), 100-108.
- Yüksel, Ö. ve Orhan, Ö. (2021). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 56-63.
- Zinsser, N., Bunker, L. ve Williams, J. M. (1998). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. Mountain View: Mayfield Publish Corporation.

- Ziv, G. ve Lidor, R. (2009). Physical characteristics, physiological attributes, and on court performances of handball players: A review. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 375-386.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Yayınları.
- Zorlu, E., Gözde, D., Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2020). Atletizm Branşındaki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Başarı Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışmanın amacı; Türkiye liglerinde mücadele eden kadın ve erkek hentbolcuların imgeleme becerileri ve başarı motivasyonlarının farklı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.

En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Serdar TAŞKIN

Gümüşhane Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER		
1	Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
2	Yaş	18-21 () 22-25 () 26-29 () 30 ve üzeri yıl ()
3	Oynadığınız Lig düzeyi?	THF Süper ligi () THF 1. Lig () THF 2. Lig () THF Bölgesel Ligleri ()
4	(Hentbol) Aktif Spor Yılınız?	1-3 Yıl () 4-6 Yıl () 7-9 Yıl () 10 ve Üzeri ()
5	Eğitim Durumunuz?	Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

Ek 2. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçek Formu

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 mücadeleçiliğime 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 görünmüyorum.	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 gerçeğe 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

Ek 2. (Devamı).

Sorular		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
21	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle 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	Tanınmak 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 olabilecekleri 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

Ek 3. Sporda İmgeleme Envanteri

Sayın Katılımcı,

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Envanterde sizin çok nadir ve sıklıkla kullandığınız zihinde canlandırmalarınız (hayal etmeleriniz) ile ilgili cümleler yer almaktadır. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. “1” nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, “7” sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye doğru yanıtlar veriniz.

Yaptığınız spor branşınız:

Cinsiyetiniz:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Yaşınız:

	Maddeler:	Nadiren							Sıklıkla						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluşturmam.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. (Devamı).

	Maddeler:	Nadiren				Sıklıkla		
		1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-169206

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN

"PROFESYONEL HENTBOLCULARIN SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ VE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 05/03/2023 tarih ve 2023/2 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; Projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0D2R-BMM9-0AA8

Belge Doğrulama Adresi : <https://ebysorgu.gumushane.edu.tr/>

Adres:

Telefon No : Fax No :

e-Posta : [Internet Adresi : http://www.gumushane.edu.tr/](http://www.gumushane.edu.tr/)

Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin : Özge Gökay

Memur

Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Serdar TAŞKIN, İlk ve orta öğretimini Torul Namık Kemal İlköğretim Okulu'nda, liseyi ise Gümüşhane Adalet Meslek Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimini 2014 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda tamamladı. Yüksek Lisans eğitimine 2023 yılı itibariyle Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda devam etmektedir. 2014-2018 yılları arasında Gümüşhane Fevzipaşa Ortaokulu'nda, 2018 yılı itibariyle halen Gümüşhane Gazipaşa Ortaokulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak çalışmaktadır.

Araştırmacı, hentbol, badminton ve satranç yardımcı antrenörlük belgesine sahiptir. Ayrıca, satranç hakemlik belgesi ve ilkyardım belgesi bulunmaktadır.