

**TÜRRKIYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORDA İMGELEMENİN ÖNEMİ VE FARKLI TAKIM SPORLARINDA
OLAN SPORCULARIN İMGELEME BİÇİMLERİ**

Irmak ÖZTÜRK

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZ ÖNERİSİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mert Anıl SAYLAN**

2016 – KIRIKKALE

1- TEZİN KONUSU

İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (**İkizler ve Karagözoğlu, 1997**). Kişi uygulamak istediği hareketi önce zihninde canlandırarak becerinin gelişimini sağlar. Yüksek performans ve hedefe odaklanma zihnimizde yaşamış olduğumuz duygusal ortam ile yakından ilişkilidir. Başarılı sporcular, zihinlerinde bir beceriye ilişkin özel bir durum yaratıp, bu durumun sürekliliğini sağlayabilirler.

Hall'ün de eserinde belirttiği gibi son yıllarda bir başka kapsamlı tanımlama da **White ve Hardy** tarafından getirilmiştir. İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (**Hall 2001**). Yani imgeleme yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir.

Fiziksel çalışmalar iyi bir sporcu yada yarışmacı olmak için bir araçtır fakat unutulmaması gereken nokta psikolojik çalışmaların ve becerilerin fiziksel çalışmalar kadar önemli olduğudur. Fiziksel performansın geliştirilmesi ile ilgili olan gevşeme, hedefe odaklanma ve kaygıyı kontrol etmek gibi birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan biriside imgeleme becerisidir (**Tiryaki,2000**). Bu becerilerden biri olan İmgeleme bilim insanları tarafından çalışılmış ve başarıda önemli bir araç olduğu belirlenmiştir. İmgeleme bireyin kendine olan güveni artırmak için geniş alanlarda kullanımı öngörülmektedir. **Weinberg ve Gould (1999)**, İyi bir performans yada becerileri doğru olarak yapma gibi yarış ve başarı duygularını ortaya çıkaran imgelerin, sporcunun güvenini arttırabileceğini ortaya koymuştur. Spor psikolojisi'de bu durumdan faydalanarak başarıya katkı sağlayan imgelemeyi konuları arasına almıştır.

2-TEZİN AMACI

İnsanlık tarihini incelediğimizde, insanın buluş ve keşfetme eylemlerini gerçekleştirmesinde düşünme süreçlerinin buna bağlı olarak da hayal kurma ve imgelemenin ne kadar önemli olduğunu görmekteyiz.

İmgeleme, sporcunun psikolojik performansını geliştirmede kullanılan en önemli becerilerden biridir. Bilişsel bir yöntem olan imgelemenin hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu, fiziksel çalışmadan ise daha az etkili olduğu görülmektedir (Özerkan,2004).

Araştırmamızda sporda imgelemenin öneminin literatürler taranarak belirtilmesi ve farklı takım sporlarında (Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol) faaliyet gösteren sporcuların **Hall ve arkadaşları (1998)** tarafından geliştirilen Sporda imgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılarak imgeleme biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

3-TEZİN ÖNEMİ

Sporda psiko-sosyal alanların öneminin her geçen gün artması ile birlikte hem alana ilişkin kavramların ortaya konması hem de alana ölçüm aracı kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sporda ve egzersizde imgeleme kullanımının son dönem modelleri, imgelemenin becerileri öğrenme ve geliştirmede rol oynamasının yanında, sporcuların imgelemeyi bilişsel, davranışsal ve etkili dışa vurumların bütününe geliştirmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporda imgeleme kullanımı üzerine çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001).

Sporda imgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) kullanılarak elde edilecek olan bulgular doğrultusunda Sporcuların imgelemeyi en iyi yapmak için yeni stratejiler ya da müsabaka öncesi oyun planlarını oluşturmak ve hedefe odaklanmayı gerçekleştirmek için kullanabilirler. Yapılması gerekenleri ve alternatifleri zihninde betimlemesi doğru performansa ulaşmasında yardımcı olabilir. İmgeleme bu yolla ön performans değerlendirmesi olarak kullanılabilir.

4-MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışma materyalini, Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ) ve uygulamalarına ilişkin örnekler, literatürler, ulusal ve uluslararası yayınlar, raporlar, istatistikler, denekler, uygulama çalışmaları, projeler,vb. oluşturacaktır.

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

Envanter alt boyutları için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu için .81, “Motivasyonel Özel” alt boyutu için. 80, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” alt boyutu için 71 ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu için 59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 36 sporcuya 3 hafta ara ile uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı Bilişsel İmgeleme” için .74, “Motivasyonel Özel İmgeleme” için 91, “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” için 88, “Motivasyonel Genel-Uсталık” için .90 dır. **Envanterin kullanımı için Dr.Esen KIZILDAĞ KALE'nin e-mail yoluyla izni alınmıştır.**

Yöntemde ise izlenecek olan akış şu şekildedir;

- Amaç ve Kapsam
- Literatür çalışması
- Verilerin Değerlendirilmesi
- Tartışma ve Sonuç

5-Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında, Spss 20.0 istatistik paket programı aracılığı ile, verilerin analizinde ihtiyaç durumuna göre frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, korelasyon, t testi, varyans analizi, kullanılması öngörülmektedir.

6-Anahtar Kelimeler

İmgeleme, Spor, Psikoloji

7-Key Words

Imagery, Sport, Psycholog

7-KAYNAKÇA

Bıçer, T. (1998). *Doruk Performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

İkizler C, & Karagözoğlu C, (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Kale, E. Tiryaki, T. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uygulanması *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* , 13-23.

Hall, C. R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. New York: John Wiley & Sons .

Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınları.

Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Bağırhan Yayınları.

Özerkan, KN, (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Pavio, A. (1985). *Cognitive and motivational functions of imagery in human performance*. Canadian Journal of Applied Sport Sciences,.

Weinberg RS, Gould D, (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayın evi.