

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**İMGELEME ÇALIŞMASININ 12-14 YAŞ ERKEK FUTBOLCULARIN ŞUT
BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

TEZİ YAZAN
Merve Burcu GÜLER

- 1. Danışman: Prof. Dr. Ayşe AVCI**
2. Danışman: Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ (Yozgat Bozok Üniversitesi)
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgöl ÖZPOYRAZ
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN (Yozgat Bozok Üniversitesi)
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / OCAK 2021

ONAY**T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

201810052 numaralı öğrencimiz olan **Merve Burcu GÜLER** tarafından hazırlanan “**İmgeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcuların Şut Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy çokluğu** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)
Üniv. İçi Asıl Üye- 1. Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Prof. Dr. Ayşe AVCI

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)
Üniv. Dışı – 2. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
(Yozgat Bozok Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)
Üniv. İçi - Jüri asıl Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)
Üniv. Dışı - Jüri asıl Üyesi: Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN
(Yozgat Bozok Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)
Üniv. İçi - Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

26 / 01 / 2021
Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Canım oğlum ınar'a...



ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

26 / 01 / 2021

Merve Burcu GÜLER

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan ve desteklerini esirgemeyen saygıdeğer danışman hocalarım; Prof. Dr. Ayşe AVCI'ya ve Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ'a; desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Bekir Barış Cihan'a, yüksek lisans eğitimim süresince vermiş olduğu kaliteli eğitimden dolayı Çağ Üniversitesi öğretim üyelerine; çalışmamın gerçekleşmesinde büyük katkısı olan Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü antrenörlerine ve sporcularına; çalışmam boyunca yardımını esirgemeyen sevgili eşim Öğr. Gör. Mehmet Akif GÜLER'e; çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana maddi ve manevi destek olan, evlatları olmaktan gurur duyduğum canım annem Fatma Yaşar ES'e ve canım babam Zekai Hazım ES'e; yakın zamanda iyi bir mühendis olacağına inandığım biricik kardeşim Umut Emre ES'e; tez yazım sürecinde dünyaya gelen ve farkında olmasa da benim her zaman motivasyon kaynağım olan dünyam, canım oğlum Yusuf Çınar GÜLER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

İMGELEME ÇALIŞMASININ 12-14 YAŞ ERKEK FUTBOLCULARIN ŞUT BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Merve Burcu GÜLER

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

1. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe AVCI

2. Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ

Ocak 2021, 98 sayfa

Yapılan bu araştırmada 12-14 yaş grubunda bulunan erkek futbolculara uygulanan imgeleme çalışmasının şut becerisi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya futbol okullarında düzenli olarak antrenman yapan 32 erkek futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular deney grubu (n=16) ve kontrol grubu (n=16) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan futbolcular imgeleme çalışmasına dahil edilirken, kontrol grubunda yer alan futbolcular mevcut antrenman programlarını uygulamaya devam etmiştir. Deney grubunda yer alan futbolculara uygulanan imgeleme çalışmalarında, Ungerleider'in (1996) yönlendirilmiş imgeleme yaklaşımı ve Martens ve Vealy yaklaşımlarından Konter (1999) tarafından sentezlenen imgeleme antrenman modelinin aşamaları kullanılmıştır. Gruplara çalışma öncesinde ve sonrasında "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" ve "Şut Atma Testi" uygulanmıştır. Kullanılan ölçek, Hall vd., (2009) tarafından geliştirilmiş ve Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan futbolcuların "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" puanlarında anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir (p<0.05). Bunun yanında kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan futbolcuların son test 10 m ve 15 m şut performanslarında anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur (p<0.05). Sonuç olarak, 12-14 yaş grubunda yer alan erkek futbolculara uygulanan imgeleme çalışmasının hayal etme ile şut becerisini geliştirdiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, imgeleme çalışması, şut isabet oranı

ABSTRACT**EXAMINATION OF THE EFFECT OF IMAGERY PRACTICE ON THE
SHOOT SKILLS OF 12-14 YEARS OLD MALE FOOTBALL PLAYERS****Merve Burcu GÜLER****Master / Ph.D. Thesis, Department of Psychology****1. Supervisor: Prof. Dr. Ayşe AVCI****2. Supervisor: Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ****January 2021, 98 pages**

In this study conducted, it is aimed to investigate the effect of the imagery practice which is applied to male football players in the 12-14 age group on the shooting skill. 32 male football players who regularly train in football schools participated in the study. The players which were participated in the study were divided into two groups as the experimental group (n=16) and the control group (n=16). While the football players in the experimental group were included in the imagery practice, the football players in the control group continued to apply their current training programs. In the imagery practice which was applied to the players in the experimental group, Ungerleider's (1996) directed imagery approach and the stages of the imagery training model synthesized by Konter (1999) from Martens and Vealy approaches were used. The 'Children's Sports Imagination Scale' and 'Shooting Test' were applied to the groups before and after the study. The scale used was developed by Hall et al. (2009) and adapted to Turkish by Kafkas (2011). At the end of the study, when compared with the players in the control group, it was determined that in the 'Children's Sports Imagination Scale' scores of the football players in the experimental group increased significantly ($p<0.05$). Besides, when compared with the players in the control group, it was found that there was a significant increase in the post-test 10m and 15m shot performances of the players in the experimental group ($p<0.05$). Consequently, it can be said that the imagery practice which was applied to male football players in the 12-14 age group improves the shot skills with imagination.

Keywords: Football, imagery practice, shot hitting rate

ÖNSÖZ

İmgeleme, geçmiş yaşantıların tasarımlarının ve imgelerinin birbiri ile bağlantılar kurularak birleştirilmesi ve çözümlenmesi gibi işlemlerin zihinde canlandırılmasıdır. Bir başka deyişle bütün duyularımızdan faydalanarak tecrübelerimizi zihnimizde yaratma şeklidir. İmgeleme bütün duyularımızdan yararlanarak hissettiğimiz duysal tecrübelerle benzer; ancak genellikle dışsal bir uyarıcının yokluğu durumunda gelişir. Bu tecrübeler zihnimizin bir ürünüdür ve ilerleyen süreçte istenildiği gibi anımsanabilir. Bunlar üzerinde kontrol sağlanabilir ve eski dışsal olayların, tecrübelerin üzerine yenileri oluşturulabilir

Literatürde yer alan birçok çalışma psikolojik faktörlerin sporcularda performansı etkileyen unsurlar arasında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. İmgeleme çalışmaları da sporcularda psikolojik yapıyı geliştirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Spor yapan çocuklarda ise imgelemenin, zihinsel ve teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada, küçük yaş gruplarında yer alan futbolculara uygulanan imgeleme antrenman programının imgeleme becerisi ve şut performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır ve literatüre katkı sağlanacağı düşünülmüştür.

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
RESİMLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Problemi	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.6. Araştırmanın Sayıtları	5
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	5
1.8. Tanımlar	6

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Spor Kavramı	7
2.2. Çocuklarda Spora Katılımın Yararları	8

2.2.1. Çocuklarda spora katılımın fiziksel açıdan faydaları.....	8
2.2.2. Çocuklarda spora katılımın bilişsel ve zihinsel açıdan faydaları.....	9
2.2.3. Çocuklarda spora katılımın sosyal açıdan faydaları	10
2.2.4. Çocuklarda spora katılımın motor gelişim açıdan faydaları	12
2.3. 12-14 Yaş Grubunda Bulunan Futbolcu Çocukların Gelişim Özellikleri.....	13
2.4. Futbol Oyunu ve Özellikleri.....	14
2.4.1. Futbol oyununda fiziksel özellikler	15
2.4.2. Futbol oyununda motorsal özellikler	15
2.4.3. Futbol oyununda fizyolojik özellikler.....	18
2.4.4. Futbol oyununda psikolojik özellikler	19
2.5. Sporda İmgeleme Kavramı	19
2.5.1. İmgelemeyi açıklayan kuramlar.....	20
2.5.2. İmgeleme çeşitleri	24
2.5.3. İmgeleme kullanım alanları	25
2.5.4. İmgelemenin yararları	25
2.5.5. İmgelemede dikkat edilecek hususlar	28
2.5.6. İmgeleme modelleri	29
2.5.7. İmgelemenin oluşumu.....	29
2.5.8. Sporcularda imgeleme üzerine yapılan araştırmalar.....	30

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	35
3.2. Araştırmanın Modeli	35
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	35
3.4. Araştırmanın Yapılışı	36
3.5. Veri Toplama Araçları	37
3.5.1. Uygulanan İmgeleme Antrenman Programı	37
3.5.2. Uygulanan Futbol Teknik Antrenmanı	38
3.6. Veri Toplama Araçları	39
3.6.1. Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği.....	39
3.6.2. Topa Yerden veya Havadan İsabetli Kısa Vuruş, Şut Çekme Testi	39
3.7. Verilerin Analizi.....	40

BÖLÜM IV**4. BULGULAR**

4.1. Bulgular.....	41
--------------------	----

BÖLÜM V**5. TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Tartışma.....	47
--------------------	----

BÖLÜM VI**6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuç.....	54
-----------------	----

6.2. Öneriler	54
---------------------	----

7. KAYNAKÇA.....	56
-------------------------	-----------

8. EKLER	71
-----------------------	-----------

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
CP	: Creatin Fosfat
MaxVO₂	: Maksimal Oksijen Kullanım Kapasitesi
m	: Metre
n	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
Ss	: Standart Sapma
t	: T Skoru
X	: Ortalama Puan
vd.	: Ve Diğerleri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Yaş ve Spor Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	41
Tablo 2. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması	42
Tablo 3. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsbet Sayılarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması	43
Tablo 4. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması	44
Tablo 5. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsbet Sayılarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Uygulama Akış Şeması.....	37
Şekil 2.	Topa Yerden veya Havadan İsbetli Kısa Vuruş, Şut Çekme Testi	41
Şekil 3.	Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Yaş ve Spor Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	43
Şekil 4.	Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması.....	44
Şekil 5.	Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsbet Sayılarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması.....	45
Şekil 6.	Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsbet Sayılarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması	46

RESİMLER LİSTESİ

- Resim 1.** Testlerden önce yapılan bilgilendirme çalışmasından bir kesit 36
- Resim 2.** Şut atma testinden bir kesit 40



EKLER LİSTESİ

8.1. Etik Kurul Onayı Formu	71
8.2. Anket Formu	74
8.3. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	75
8.4. Antrenman Çalışmaları ve Şut Testine İlişkin Görseller	77
8.5. İmgeleme Görsel Analog Skala	80
8.6. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzin İstek Yazısı.....	81
8.7. Spor Kulübü İzin Onay Yazısı.....	82



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Dünyada en popüler spor branşı olan futbolda, takımların maçlara hazırlanma şekilleri günden güne değişmektedir. Bugünün üst düzey futbol maçları, birkaç yıl öncesine göre daha fazla hız, güç, dayanıklılık, çabukluk, esneklik gerektirmektedir. Maç içinde değişen taktikler, oyuncuların fiziksel kapasitesi, teknik nitelikleri, müsabakanın önemi ve çevresel faktörler gibi etkiler futbolun öncekinden çok daha zorlu hâle gelmesine yol açmıştır. Bu yüzden sadece en iyi fiziksel becerilere sahip olmak tek başına yeterli değildir. Olumsuz dış veya iç faktörler psikolojik engellemelere yol açıp, odaklanamamaya, karar verememeye, kötü performansa neden olabilir. Sürekli oyunda kalmak için dirençli fiziksel ve psikolojik kapasiteye gerek duyulmaktadır (Keleş, 2020). Bu kapsamda spor ortamında rekabetin artması ve önem kazanması; sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerinin çok yönlü geliştirilmesini gerektirmektedir. Günümüzde artık başarı için fiziksel olarak üstün olmak yetmemekte bunun yanı sıra psikolojik olarak da güçlü olmak önem kazanmaktadır. Bu nedenle fiziksel çalışmalar kadar psikolojik çalışmalara da antrenman programında yer verilmelidir. Bu psikolojik çalışmalardan bir tanesi olan imgeleme çalışmaları; sporcunun performansını geliştirmede en yaygın zihinsel antrenman yöntemlerinden birisidir. Çünkü sporcularda herhangi bir motorik hareket becerisi zihinde canlandırma ile gerçekleştirildiği zaman, hareketin oluşmasını sağlayan kaslardaki elektriksel uyarı düzeyi artmaktadır. Bu durum literatürde captenter etkisi olarak da bilinmektedir (Konter, 1999; akt. Altıntaş ve Akalan, 2008). İmgelemede sporcu becerileri zihninde canlandırdığı için imgeleme ile sporcu sonuçları önceden yaşar. Bu sayede sporcu yaşantılarını olumluya çevirir ve zihninde başarmak istediği, ulaşmak istediği noktayı yaşamaktadır (Kızıldağ-Kale, 2013). Performansın artırılması ve yeteneklerin geliştirilmesi noktasında ortaya koyulan araştırmalar da fiziksel uygulamaların yanı sıra psikolojik uygulamaların da oldukça önemli ve başarı sağlayan unsurlardan biri olduğunu göstermiştir (Aslan, 2014).

Bu kapsamda sporcuların zihinde başarıma becerilerinin, buna paralel olarak müsabaka performanslarının geliştirilmesinde imgeleme çalışmalarından yararlanılmaktadır. Literatürde yer alan araştırmalarda da sporda imgeleme antrenmanlarından faydalandığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle farklı imgeleme çalışmalarının sporcularda stres, kaygı, motivasyon, özgüven

ve sportif başarı düzeyi üzerindeki etkilerinin ele alındığı göze çarpmaktadır (Doğan, 2019; Golby & Wood, 2016; Al Awamleh vd., 2014; Sadeghi vd., 2010; Birrer & Morgan, 2010; Sheard & Golby, 2006; Behncke, 2004). Spor bilimi alan yazınında imgeleme çeşitleri beş temel alt boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Bunlar (Hall vd., 1998); özel yetenekleri en iyi şekilde pratiğe aktarmayı barındıran ve bir yeteneğin gelişimini direkt olarak etkileyen, “bilişsel özel imgeleme”; performansa yönelik planların başarılı şekilde uygulanmasını kapsayan “bilişsel genel imgeleme”; başarılı özel performans hedeflerini imgelemeyi kapsayan “motivasyonel özel imgeleme”; sporcuların karşılaşmaya özel taktik ve teknik sorunlarla karşılaştıklarında bu sorunlarla nasıl baş edebileceklerini imgeledikleri “motivasyonel genel ustalık” ve son olarak da önemli müsabakalara eşlik eden duyguları ifade eden, ayrıca sporcunun müsabakaya hazırlık sürecinde kaygı ve uyarılmışlık seviyesini kontrol etmek için faydalanılan “motivasyonel genel uyarılmışlık” nitelendirilmektedir (Akt. Miçoğulları ve diğerleri, 2009).

Geçmiş dönemlerde sporcuların kondisyonel özelliklerinin yükseltilmesinin sportif performans açısından oldukça önemli olduğu düşünülmüş, bu kapsamda farklı antrenman modelleri geliştirilmiştir. Tarihsel süreç içerisinde sporcuların performansları üst düzeye geldikten sonra performansın nasıl daha yükseğe çıkarılabileceğine yönelik çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Dolayısıyla sporcuların performans gelişiminde önemli yeri olan psikolojik faktörlerin gelişmesine yönelik araştırmalara ve antrenman modellerine yönelim başlamıştır. İmgeleme antrenmanları da sporcularda psikolojik yapının güçlendirilmesini amaçlayan çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Sporcularda imgeleme çalışmalarının performansı geliştirdiği görüşü öne sürüldükten sonra (Konter, 1999) bu çalışmalara spor alanında daha fazla önem verildiği göze çarpmaktadır.

Sporda imgeleme çalışmaları farklı amaçlar için kullanılmakla beraber, imgeleme çalışmalarının genellikle elit düzeyde yetişkin sporcular tarafından kullanıldığı, hatta imgeleme çalışmalarının spor psikologlarının gözetiminde yapıldığı bilinmektedir. Buna karşılık alt yapı sporcularında imgeleme çalışmalarının performans parametreleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada alt yapı futbol oyuncularında imgeleme antrenmanının bilişsel boyut ve şut becerisi üzerindeki etkileri ile zihinsel performans düzeylerindeki artışın incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar incelendiği zaman son yıllarda bu alanda yapılan araştırmaların arttığı, buna karşılık spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların oldukça eski dönemlere kadar uzandığı bilinmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında sportif performansı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin yanında psikolojik unsurların da etkilemesi yatmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalarda da psikolojik çalışmaların sportif performansı olumlu yönde etkilediği tespit edildiği için sporculara yönelik psikolojik antrenman modelleri geliştirilmiştir. Bu antrenman modelleri arasında yaygın olarak kullanılan yöntemlerin başında imgeleme çalışmaları gelmektedir. İmgeleme çalışmalarında sporcular antrenman ya da müsabakada yapacakları hareketleri farklı yöntemler kullanarak zihinde canlandırmakta, böylece antrenman ve müsabaka öncesinde konsantrasyon, motivasyon ve özgüven düzeyleri yükselmekte, stres ve kaygı düzeyleri düşmektedir. Bu gelişmelere paralel olarak imgeleme çalışmaları performansı olumlu yönde etkilemektedir (Kulak vd., 2011; Akkarpat, 2014; Savaş, 2019).

Sportif performansı olumlu yönde etkileyen imgeleme çalışmaları genellikle elit sporcular tarafından tercih edildiği için literatürde yer alan çalışmaların farklı spor dallarında mücadele eden elit sporcular üzerinde yürütüldüğü göze çarpmaktadır. Ancak üst düzey sportif performansın temelini oluşturan unsurlar içerisinde alt yapı antrenmanlarının önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle teknik becerinin geliştirilmesi sporcuların gelecekte daha iyi performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır. Bu noktada yetişkin sporcularda olduğu gibi alt yapı sporcularında da imgeleme antrenmanlarının fiziksel performans parametreleri ile teknik beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi gerekmektedir. Yapılan bu çalışmada da imgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcuların şut becerisi hayal etme ve zihinsel performans üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada bu çalışma konusunun seçilme nedenlerinin başında alt yapı sporcularında imgeleme çalışmalarının etkilerine ilişkin olarak yeterli sayıda çalışma yapılmaması yatmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmanın amacı 12-14 yaş grubunda yer alan erkek futbolculara uygulanan imgeleme antrenman programının performans, hayal etme ve zihinsel performans üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Araştırmada bu yaş grubu üzerinde

çalışılmasının temelinde zihinsel antrenman modellerine yönelik çalışmalarda alt yapı sporcuları üzerinde yeterli sayıda çalışma olmaması yatmaktadır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Son yıllarda özellikle elit düzeyde gerçekleştirilen spor müsabakalarında rekabetin giderek arttığı görülmektedir. Rekabet ortamının sürekli arttığı spor alanında gerek antrenörler gerekse de spor bilim adamların sporcuların performanslarını, teknik ve taktik gelişimlerini, bunun yanında zihinsel hazırlık düzeylerini üst seviyeye çıkarmaya çalışmaktadır. Geçmiş yıllarda sadece kondisyon ağırlıklı antrenmanlar ile sporcuların performansları geliştirilmeye çalışılırken, günümüzde kondisyon antrenmanlarına ek olarak sporcuların performanslarının geliştirilmesinde zihinsel antrenman modelleri içinde yer alan imgeleme çalışmalarından yararlanılmaktadır. Sportif performans sadece fiziksel değil, aynı zamanda teknik ve taktik öğeleri de içinde barındırdığı için sporcuların teknik kapasitelerinin geliştirilmesinde de imgeleme antrenmanlarından yararlanıldığı görülmektedir (Sadeghi vd., 2010.). Buna karşılık alt yapı futbolcularında imgeleme antrenmanlarının futbola özgü teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların özellikle Türkiye’de sınırlı olduğu görülmüştür. Bu noktada “Alt yapı futbolcularında imgeleme antrenmanı futbola özgü teknik becerileri hangi düzeyde geliştirmektedir?” “Alt yapı futbolcularında imgeleme antrenmanı hayal etme becerileri hangi düzeyde geliştirmektedir?” “Alt yapı futbolcularında imgeleme antrenmanı zihinsel performans becerileri hangi düzeyde geliştirmektedir?” sorularının yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. İmgeleme antrenman programının sporda hayal etme ölçeği puanları üzerinde olumlu etkisi var mıdır?
2. İmgeleme antrenman programının futbolcularda şut performansı üzerinde olumlu etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Sporcunun performansını yükseltmek için yararlanılan tekniklerden birisi olan zihinsel antrenmana her geçen gün duyulan ilgi artmaktadır. Bu kapsamda, zihinsel antrenman, sporcunun performansına olumlu açıdan katkı sağlaması ve fiziksel

egzersizlerle beraber uygulamaya alınması bakımından son dönemlerde en fazla araştırma konusu olan psikolojik kavramlardandır (Altıntaş & Akalan, 2008). Ancak zihinsel antrenman programları içerisinde yer alan imgeleme antrenmanlarına yönelik yapılan araştırmalar incelendiği zaman çalışmalarda genellikle sportif performansın artırılmasında imgeleme çalışmalarının etkinliğinin ele alındığı görülmektedir (Kızıldağ, 2013). Oysaki sportif performans sadece sporcuların fiziksel olarak ortaya koydukları bir ürün olmayıp, fizyolojik, psikolojik, teknik ve taktik unsurları da içinde barındıran bir olgudur. Bu kapsamda imgeleme çalışmalarının fiziksel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların yanında teknik beceriler üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalara da ağırlık verilmesinin sportif performansın artırılması noktasında önemli bir konu olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

1. İmgeleme çalışması şut atma performansını olumlu yönde etkilemektedir.
2. İmgeleme çalışması hayal etme becerisini olumlu yönde etkilemektedir.
3. İmgeleme çalışması şut isabet performansını olumlu yönde etkilemektedir.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan futbolcuların kendilerine uygulanan şut atma testinde yüksek performans sergiledikleri ve kendilerine belirtilen kurallara göre çalışmayı tamamladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada uygulanan imgeleme antrenmanına katılan futbolcuların antrenman boyunca kendilerine belirtilen uyarıları dikkate aldıkları, bu kapsamda verimli bir antrenman süreci geçirdikleri varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Yapılan bu araştırmanın kapsamını 2019-2020 futbol sezonunda Yozgat ilinde faaliyet gösteren Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü'nde futbol oynayan ve 12-14 yaş grubunda yer alan erkek futbolculara uygulanan imgeleme antrenmanı sonucunda elde edilen bulgular oluşturmaktadır. Araştırma 12-14 yaş grubunda yer alan 32 erkek futbolcu ve futbolculara uygulanan şut atma testlerinden elde edilen araştırma bulguları ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Spor: Ruhsal, zihinsel ve fiziksel bir olgu olan, birtakım kurallar bağlamında, yarışma ruhuna ihtiyaç duyulan, eğlenceli zaman geçirmek, mücadele etmek, yarışmak ve sağlıklı hayata kavuşmak adına yapılan bilinçli ve maksatlı eylemler bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Ramazanoğlu vd., 2005).

İmgeleme: Geçmiş yaşantıların tasarımlarının ve imgelerinin birbiri ile bağlantılar kurularak birleştirilmesi ve çözümlenmesi gibi işlemlerin zihinde canlandırılmasıdır (Erkuş, 1994; Akt. Kızıldağ-Kale, 2013).

Carpenter etkisi: Hareketlerin uygulanmadan önce zihinde canlandırılmasının hareketleri daha doğru yapmaya katkı sağladığını ifade etmektedir (Akkarpat, 2014).

Zihin: Canlıların duygu ve davranışları dışındaki ruhsal süreç ve etkinliklerinin bütününe ifade emektedir (TDK).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Spor Kavramı

Spor kavramının kelime anlamı kökeni Latince’de Desport ya da Disportare (birbirinden ayırmak ya da dağıtmak) kelimelerine dayanmaktadır. Bu kelimelerin başında bulunan harflerin değişmesi ve “sport” sözcüğünün ortaya çıkışı 17. asır dolaylarında gerçekleşmiştir. Modern toplum yaşamının hakim olduğu çağımızda spor sözcüğü bireylerin zihninde yarışma, yürüme veya koşma gibi eylemler oluşturmaktadır (Heper ve diğerleri, 2012).

Kavramsal olarak spor, yarışmayı kazanma amaçlı olan teknik, zihinsel ve fiziksel bir emek gerektiren, izleyicilerde estetik duygusu oluşmasını sağlayan, psikolojik, biyomekanik ve fizyoloji gibi alanlar ile iç içe geçmiş bir olgudur (Çoban & Ünveren, 2007). Açak (2006) spor kavramını “Bireylerin fikir, ruh ve beden olarak gelişimini, organizmanın bütünlüğünü bozmadan dengeli olarak gelişimini sağlayan, kişiyi kendisine ve içinde yer alan topluma faydalı bir birey olarak yetiştiren bilimsel beden aktiviteleri” olarak ifade etmiştir.

Spor yalnızca yüzme, bisiklet binme, yürüme, koşma ya da bir takımın diğer bir takım karşısında yarışmasından oluşmamaktadır. Bir başka deyişle spor faaliyetleri uygulanış şekilleri ve bireylerin katılım sebeplerine göre bir takım gruplara ayrılmaktadır. Buna göre spor okul sporları, veri sporu ve rekreasyon olarak üç kategori de ele alınmaktadır. Okul sporları öğrencilerin ders içi ve ders dışı zamanlarda katılım gösterdikleri spor faaliyetlerinden meydana gelmektedir. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını verimli geçirmek adına eğilim gösterdikleri spor faaliyetleri anlamına gelmektedir. Verim sporu ise, bir spor branşında müsabakalara hazırlanmak adına profesyonel ya da amatör olarak yapılan sporlar anlamına gelmektedir. Amatör sporcular katılım gösterdikleri karşılaşmalardan maddi kazanım ya da ödül elde etme beklentisi olmazken, profesyonel oyuncular katılım sağladıkları karşılaşmalardan maddi kazanç elde etme kaygısı taşımaktadırlar (Heper ve diğerleri, 2012).

2.2. Çocuklarda Spora Katılımın Yararları

Hareketsiz yaşam tarzının birçok sağlık sorununa zemin hazırladığı bilinmektedir (Rizzo ve Thompson, 2017; Inyang & Stella, 2015; Tremblay vd., 2010). Buna karşılık son yıllarda çocuklar arasında hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygın hale geldiği belirtilmektedir (Wagner & Kirch, 2006; Rivera vd., 2010; Hohepa vd., 2004; Singh vd., 2008; Alves vd., 2009; Tremblay & Willms, 2003). Bilindiği gibi ilerleyen yaşlarda sağlıklı bir yaşam şekline sahip olmak için çocukluk yaş döneminde sağlıklı bir gelişme ve büyüme dönemi geçirmek büyük önem arz etmektedir. Çocuk yaşlardaki gelişim alanları (duyuşsal, sosyal, fiziksel, bilişsel, motorsal) birbiriyle yakın ilişkileri vardır. Söz konusu durum, çocuklarda bütün gelişim alanlarının belli bir seviyede desteklenmesi zorunluluğunu meydana getirmektedir. Çocukların gelişim süreci ve büyüme süreçlerinin desteklenmesinde pek çok faaliyet ve eğitim yöntemi kullanılmakla birlikte, beden eğitimi dersleri de çocukların gelişim dönemlerinin desteklenmesinde oldukça büyük bir önem arz etmektedir (Ocak vd., 2011; Hekim, 2015).

Literatürde yer alan araştırmalara göre çocuklarda spor etkinliklerine katılımın fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan faydaları bulunmaktadır (Eime vd., 2013; Janssen & LeBlanc, 2010; Bailey, 2006). Bunun yanında spor etkinlikleri çocukların motor gelişim düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (David ve Gbenga 2014; Costa vd., 2015; Venetsanou vd., 2009). Spor etkinliklerinin söz konusu alanlardaki yararları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.2.1. Çocuklarda spora katılımın fiziksel açıdan faydaları

Eğitim etkinlikleri içinde bulunan beden eğitimi ve spor faaliyetleri fiziksel bütünlüğün sağlanması açısından önem arz eden bir işleve sahiptir. Çünkü hareket oluşumu sırasında aktif role sahip olan kaslarla pasif role sahip kemiklerin gelişiminde planlı olarak yapılan egzersizler oldukça etkilidir. Ayrıca beden eğitimi ve spor faaliyetleri fiziki performansın ve kondisyonel niteliklerin gelişimini desteklemektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım sağlayan bireyler ve sedanter insanların fiziki performansları arasındaki çeşitlilik kolay bir şekilde ayırt edilmektedir (Açak, 2006).

Çocuklarda fiziksel gelişimin göstergeleri içerisinde kemik gelişimi önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan araştırma bulguları (Vicente-Rodriguez, 2006; Kwon

vd., 2011; Vlachopoulos vd., 2018) çocuklarda spora katılımın kemik gelişimini desteklediğini göstermektedir. Heideman vd., (2013) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada çocuklarda fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin kemik gelişimi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile kemik mineral yoğunluğu arasında anlamlı bir korelasyon bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuklarda spora katılımın fiziksel açıdan sağladığı yararlarından birisi de obezitenin önlenmesidir. Bilindiği gibi çocukluk çağı obezitesi son yıllarda ciddi artış göstermiş olup (Hills vd., 2011), çocukların fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada çocuklarda spora katılımın obezite ile mücadelede önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Literatürde yapılan birçok çalışmada da (Nelson vd., 2011; Lee vd., 2018) spor katılımın çocuklarda fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyen obezitenin önlenmesinde etkili bir yöntem olduğu rapor edilmiştir.

2.2.2. Çocuklarda spora katılımın bilişsel ve zihinsel açıdan faydaları

Çocuklarda spora katılımın psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği bilinmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda çocuklarda spora katılımın psikolojik olarak katkıları aşağıdaki verilmiştir;

- Sportif faaliyetler kapsamında yer alan fiziksel hareketler kişinin keşfedilmemiş zekâ potansiyelinin açığa çıkmasına yardımcı olmaktadır.
- Beden eğitimi ve sportif faaliyetlere katılım ile bireyler gündelik hayatın yarattığı stresten az da olsa uzaklaşmaktadırlar. Ayrıca beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım psikolojik rahatlama ve zihinsel dinlenmeye katkıda bulunmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım ile özgüven ve ruhsal dayanıklılık gibi psikolojik nitelikler gelişmektedir. Bu durum bireylerin ani durumlarda pratik, mantıklı ve hızlı karar almalarına katkıda bulunmaktadır.
- Beden eğitimi ve sportif faaliyetlere katılım kişilik ve karakter gelişimine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetler bireylere cesaret, ataklık, yapabilme duygu ve düşüncesi sağlamaktadır. (Açak, 2006).

Yukarıda sıralanan yararların yanında çocuklarda psikolojik uyum düzeyinin artırılmasında da sporun önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada spor yapma alışkanlığı olmayan çocuklarla karşılaştırıldığında spor yapan çocukların psikolojik olarak daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Duman ve Kuru, 2010). Yapılan birçok çalışmada da çocuklarda spora katılımın psikolojik sağlık üzerinde olumlu katkıları olduğu rapor edilmiştir (Gorham vd., 2019; Rodriguez-Ayllon vd., 2019; Moeijes vd., 2018; Moeijes vd., 2017; Vella vd., 2015; Biddle & Asare, 2011).

2.2.3. Çocuklarda spora katılımın sosyal açıdan faydaları

Sportif etkinlikler sosyal gelişimi destekleyen bir yapıya sahiptir. Sportif faaliyetler toplumsal değerlerin oluşmasını pek çok yolla gerçekleştirmektedir. Sportif faaliyetlere katılım sağlayan bireyler kendilerini aktarabilecekleri bir ortam elde etmektedirler. Dolayısıyla spor ortamı bireylerin toplumsal gelişimlerini desteklemektedir. Sosyalleşme olgusu kişi ve toplum yönünden önemli bir yere sahip olmakla beraber, sosyalleşme aracılığı ile kişinin benlik ve kişilik yapısı gelişmektedir. Bu durum, toplumsal gelişimi destekleyen spor kavramının insan hayatında ne denli önem teşkil eden bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Küçük & Koç, 2004). Literatürde yer alan çalışma bulguları da sporun sosyal gelişimi desteklediğini ortaya koymaktadır (Yılmaz vd., 2018; Hills & Walker, 2017; Tazegül, 2016; Butt vd., 2016; Sami vd., 2015; Donaldson & Ronan, 2006).

Bal'a (2010) göre, insanların düzenli şekilde katılım gösterdikleri beden eğitimi ve spor faaliyetleri yalnızca ruhsal ve fiziksel gelişim yönünden değil, beraberinde irade gelişimi bakımından da önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi ve sportif faaliyetlere katılım ile irade gücü gelişen kişilerin zaman içinde özgüvenleri de gelişerek, kişilikleri şekillenmektedir. Özellikle bireylerin gruplar halinde katılım gösterdikleri beden eğitimi ve spor faaliyetleri insanların sosyal boyutlarını geliştirmektedir. Zira grup olarak yapılan beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile bireylerin kişilerarası ilişki yetenekleri, karşılıklı dayanışma yetileri gelişmekte ve toplumsal statüleri artmaktadır. Küçük & Koç'a (2004) göre, sportif faaliyetler psikolojik ve fiziksel sağlığı geliştiren bir olgu olmakla beraber, bireylere işbirliği ve sorumluluk alma hissi aşılayan bir sosyalleşme aracı halini almıştır. Spor etkinliklerinin sosyalleşme aracı şekline dönüşmesinin altında spor faaliyetleri kapsamında psiko-sosyal gelişimi destekleyen birtakım unsurların

bulunması yer almaktadır. Bireyler spor etkinliklerine katılım sağladıklarında manevi yalnızlıktan kurtulmakta, tekdüze hayat koşullarının şartlarının yarattığı bir takım olumsuz duyguları minimuma indirmektedir. Dolayısıyla sporun insan hayatında önemli bir sosyalleşme aracı olduğu dikkate alınmalıdır. Yetişkinlerde olduğu üzere çocuklarda da spor faaliyetlerine katılım sosyal gelişimi pozitif açıdan etkilemektedir. Çocukluk dönemlerinde spora katılım sağlamanın sosyal yönden yararları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Sportif faaliyetlere katılım gösteren çocuklar toplumsal ortamlarında daha kolay tanınırlar. Söz gelimi, okulun spor takımında oynayan öğrenci, okuldaki pek çok öğrenci tarafından tanınmaktadır.
- Sportif faaliyetler çocuklar arasında karşılıklı dayanışma duygularını artırmakta, kişinin toplumsal üyelik elde etmesine zemin hazırlamaktadır (Açak, 2006).
- Örgün eğitim kurumlarında sunulan beden eğitimi dersleri de öğrencilerin toplumsal gelişimleri yönünden önemli bir sosyolojik olgudur. Hepsinden önce okul ortamı sosyal bir kurumdur. Beden eğitimi ve spor dersleri ile öğrenciler gerek kendilerini gerçekleştirme gerekse sosyal yapıya sahip bir çevre kazanma imkanı sağlamaktadırlar. Yine sosyolojik boyutuyla değerlendirildiğinde beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin kişiliklerinin de gelişmesine yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri demokratik bir ortamda gerçekleştirildiğinde beden eğitimi derslerine dahil olan öğrencilerin demokratik ilkeleri daha iyi kabullenmeleri beklenmektedir. Yine demokratik bir ortamda yapıldığından dolayı beden eğitimi faaliyetleri öğrencilerin sosyal sorumluluk yetilerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.
- Çocukların fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesinde hareket yoluyla kazandığı bilgiler son derece önem teşkil etmektedir. Spor etkinliklerinde çocuklar motorsal becerileri gerçekleştirirken beraberinde adaletli ve dürüst olma, grup liderine uyma ve gruba liderlik yapma başka bireylerin haklarına saygı duyma gibi toplumsal yetilerini de geliştirmektedir (Nebioğlu, 2006).

Çocuklar spor etkinliklerine bazen takım halinde katılmaktadır. Bu tip oyunlarda çocuklar kontrollü şekilde bir ortamda rakipleri ile mücadele etmeyi öğrenirler. Bu tür

ortamlar genel olarak çekingen ve içine kapanık çocukların sosyalleşmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca çocuklar grup çalışmaları ile kendi bedenlerini ve kişiliklerini daha iyi tanımakta, eksik yönlerini geliştirme imkânı elde etmektedirler (Nebioğlu, 2006). Aynı zamanda fiziksel açıdan aktif bir hayat tarzına sahip olan çocuklar gerek kendilerini gerekse başkalarını tanımaya çalışırlar. Bu bağlamda sportif faaliyetler çocuklara özgür bir şekilde hareket etme fırsatı sunduğundan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılan çocuklar duygularını aktarmayı ve paylaşım yapmayı öğrenirler (Heper ve diğerleri, 2012).

2.2.4. Çocuklarda spora katılımın motor gelişim açısından faydaları

Çocuklarda düzenli olarak spora katılımın motor gelişimi desteklediği bilinmekte olup, farklı yaş gruplarında yer alan çocuklar üzerine yapılan araştırma bulguları da (Hestbaek vd., 2017; Zeng vd., 2017; Qi vd., 2018) çocuklarda spora katılımın motor gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır. Ağaoğlu vs. (2008) yapmış olduğu çalışmada yaz spor okullarına katılan genç bireylerden fiziksel gelişimin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına 8-10 yaş, 11-12 yaş ve 13-14 yaş grubundan olmak üzere toplam 219 kişi (136 erkek, 83 kadın) katılmıştır. Çalışmanın sonunda farklı spor branşlarına katılım gösteren gençlerin fiziksel performans parametrelerinde (dayanıklılık, sürat, esneklik) anlamlı gelişmeler gözlemlendiği tespit edilmiştir. Saygın vd. (2005)'nin yapmış olduğu çalışmada 10-12 yaş aralığındaki çocuklara uygulanan 16 haftalık temel hareket eğitimi programının motorsal performans parametreleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Deney ve kontrol gruplu yapılan çalışmada kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir fiziksel etkinlik programına katılmamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda kontrol grubunda yer alan çocuklarla karşılaştırıldığında hareket eğitim programına dahil olan çocukların aerobik dayanıklılık, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, esneklik performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme yaşandığı belirlenmiştir.

Çocuklarda motor gelişimin desteklenmesinde örgün eğitim kurumlarında sunulan beden eğitimi dersleri de son derece önemlidir. Zira beden eğitimi dersleri çocukların hareket yetilerinin uygun şekilde yapılmasına katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi derslerinin ilköğretimin vazgeçilmez bir unsuru olduğu bilinmektedir. Zira ilk ve ortaokul sürecinde kazanılamayan veya geliştirilmeyen

hareket yetilerinin ilerleyen dönemlerde geliştirilmesinin son derece zor olduğu belirtilmektedir (Nebioğlu, 2006).

2.3. 12-14 Yaş Grubunda Bulunan Futbolcu Çocukların Gelişim Özellikleri

Çocuk gelişimi alanında en fazla kabul gören kuramların başında Freud tarafından ortaya atılan Psiko-Analitik Gelişim kuramı gelmektedir. Bu kuram literatürde topografik model olarak açıklanmış, bu modelde yer alan bölümler bilinçaltı, bilinç öncesi ve bilinç şeklinde sıralanmaktadır. Model içerisinde yer alan bilinç; insanların farkında oldukları düşünceleri ifade etmektedir (Bacanlı, 2011). Freud'un gelişim kuramı temel olarak gelişim süreçlerini cinsellik ve saldırganlığı bastormayı sağlayan mekanizmaların etkilediğini ifade etmiştir (Tuzcuoğlu, 2005). Freud 12 yaş ile 18 yaş aralığındaki gelişim dönemini genital dönem olarak tanımlamıştır. Bu dönemde özellikle hormonal değişime bağlı olarak kız ve erkek çocuklarında kimlik arayışının ön plana çıktığı görülmektedir. Yine bu dönemde birey daha önce sergilemediği ama farkına vardığı yetenek ve becerilerini sergileme eğilimi içine girmektedir (Topses & Serin, 2012).

Çocuk gelişimi alanında yaygın olarak kabul gören diğer bir kuram ise Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı'dır. Literatürde bu kuram "Benlik Psikolojisi Kuramı" olarak da bilinmektedir (Burger, 2006). Kuramın temeli Freud'un gelişim kuramı ile yakından ilişkili olmakla beraber, Erikson gelişim sürecinde cinsellikten ziyade sosyal ve kültürel etkenlerin kişilik gelişimi üzerinde daha belirleyici olduğunu savunmaktadır (Topses & Serin, 2012). Freud tarafından genital dönem olarak değerlendirilen ergenlik dönemini Erikson Kimliğe karşı rol karmaşası dönemi olarak ele almış, bu dönemin 13-18 yaş aralığını kapsadığını belirtmiştir (Bacanlı, 2011). Erikson da bu dönemi kimlik karmaşasının yaşandığı bir dönem olarak değerlendirmiş, kimlik karmaşasını sağlıklı bir biçimde atlatamayan ergenlerin zararlı alışkanlıklara yönelebileceğini ve sosyal gelişiminin olumsuz yönde etkileneceğini ifade etmiştir (Gül & Güneş, 2009). Bunun yanında Erikson, bu dönemde bireyin ben merkezci bir kişilik yapısına büründüğünü belirtmiş, bu durumunda ergenlerde düşüncelerin sınırlandırılmasına neden olduğunu vurgulamıştır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

12-14 yaş grubunda genellikle fiziksel ve duygusal gelişim özelliklerinin yanında sportif etkinliklere katılım bireyin spor dalına özgü temel becerilerini de geliştirdiği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda ergenlik döneminde

futbol oynayan bireylerin hem spor dalına özgü temel becerileri gelişmekte hem de yaşam boyu öğrenmeye ilişkin bakış açıları olumlu yönde şekillenmektedir. Buna karşılık sedanter yaşam tarzını benimseyen ergenlerde spora özgü temel becerilerin gelişimi yavaş bir seyir izlemektedir (Gündüz, 2017). Bunun yanında ergenlik döneminde futbol becerilerinin gelişimine göre yapılan antrenmanlar bireyin fiziksel ve motorsal performans parametrelerinin yanında fizyolojik gelişimlerini de desteklemektedir. Yapılan araştırma bulguları da (İri vd., 2009) bu görüşü desteklemektedir.

2.4. Futbol Oyunu ve Özellikleri

Futbol dünya çapında topla oynanan trend spor branşlarından biri olup, iki takım arasında 11'er oyuncuyla oynanmaktadır. Oyun 45'er dakikalık iki devreden oluşmakta olup, toplamda 90 dakikadır. Futbol sahasının en olarak genişliği 45-90 m, boy olarak ise 90-120 m uzunluktan meydana gelmektedir. Futbol topunun ağırlığı 410-450 gr aralığında değişimin yanı sıra, topun çevresi ise 68-70 cm'dir. Toplu veya topsuz olarak oynanan diğer spor branşlarında olduğu üzere futbolda da bir takım kuralları vardır (Akbulut, 2013).

Futbol, dünyaya son derece hızlı bir şekilde yayılma göstermiş ve neredeyse her coğrafyada kabul görmüştür. Futbolun yayıldığı coğrafi kesimlerde bütün sınıflar tarafından sevilmesi, futbolun bulunduğu toplumun kültürel niteliklerini ifade etmesini sağlamaktadır. Futbola atfedilen anlam Güney Amerika'da, Avustralya'da ve Afrika'da ayrı ayrıdır. Dolayısıyla futbol, özellikle çağdaş kültürel yapının irdelenmesinde önemli bir veri sağlamaktadır. Diğer taraftan futbolun gelişmesi siyaset ve ekonomiyle bütünleşiktir. Söz gelimi futbol, 19.yüzyılda Endüstri Devrimi neticesinde çağdaşlaşmış, iki dünya savaşı arasında politikleşmiş ve 1980 yılından sonra neo-liberal politik yapılarla önemli oranda ticarileşmiştir (Cenikli vd., 2017).

Günümüzde modern futbol oyununda başarılı olan futbol takımlarının temel özellikleri incelendiği zaman, oyuncuların müsabakalarda yüksek yüklenme yoğunluğundaki hareketleri doğru bir biçimde yaptıkları görülmektedir. Bu nedenle futbol takımlarının başarılı olabilmeleri için futbolcuların antrenmanlarda teknik ve taktik özelliklerin yanında fiziksel performansı da geliştirmeye yönelik hareketlere ağırlık vermeleri gerekmektedir (Iaia vd., 2009).

2.4.1. Futbol oyununda fiziksel özellikler

Futbol oyununda müsabaka performansını etkileyen birçok kondisyonel özellik bulunmaktadır. Oyunun karakteristik özellikleri değerlendirildiği zaman futbol oyunu yüksek anaerobik ve aerobik kapasite gerektiren bir spor dalıdır. Bunun yanında oyuncuların maç boyunca kat ettikleri koşu mesafeleri, yön değiştirmeli koşular ve sıçramalar oldukça fazla olduğu için futbolcuların iyi bir kondisyonel yapıya sahip olmaları gerekmektedir (Rampinini vd., 2007; Gray & Jenkins, 2010).

2.4.2. Futbol oyununda motorsal özellikler

Futbol oyununda performansı belirleyen ve etkileyen temel motorik özelliklerin başında sürat, dayanıklılık ve kuvvet gelmektedir. Bu nedenle futbolcuların oyun esnasında yüksek performans sergileyebilmeleri için iyi bir fiziksel, fizyolojik ve kondisyonel yapıya sahip olmaları oldukça önemlidir (Kürkçü vd., 2008). Söz konusu motorik özelliklere ilişkin temel bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Futbolda kuvvet: Kuvvet, fiziksel yapı olarak açıklandığı gibi, beraberinde kasların fizyolojik niteliği olarak bir dirençle karşılaşması, kas sinir çalışmalarının bir neticesi, üstün gelmesidir. Antrenmanlar sonucu gelişen yorgunluğun uygun bir şekilde dinlenme araç gereçleriyle düzenlenmesi gerekmektedir. Dinlenme ve yüklenmenin yetersiz kaldığı koşullarda fiziksel performansın düşeceği gibi, dinlenme periyodunun uzun sürmesi de performansın düşmesine neden olmaktadır. Antrenman bilgisi yönünden kuvvet terimi açısından tanımlar özetlenirse kuvvetin sporcu bireyin esas motorik niteliği olduğu ve antrenman yüklenmeleriyle değişim gösterebilen (üst seviyede programlı ve planlı bir şekilde %300 kadar değişim gösterebilir) sportif gücün verimliliğinin temel ögesi olduğu ifade edilebilir (Kanat, 2007). Günümüzde futbolda başarı elde edebilmek adına, futbolcuların patlayıcı kuvvetine ve süratine oldukça çok ihtiyaç duyulmaktadır. Sporcunun top ile ya da topsuz olarak rakip sporcudan daha hızlı koşabilmesi rakip sporcuya üstünlük sağlamakla beraber rakip sporcuyla arasında ortaya çıkabilecek yetenek farklılığını da etkisiz hale getirecektir. Yine rakip sporcudan daha hızlı ve daha yükseğe zıplayabilen bir oyuncu, hareket etme başarısı adına önemli bir avantaj sağlayacaktır. Böylece sporcunun fiziksel yetersizlik durumu hava toplarında kendisi adına bir handikap olarak görünse de, üstün bir patlayıcı kuvvet ve süratle rakip sporcudan daha önce müdahale edip kendisi avantajlı pozisyona geçebilir (Kamar vd., 2003).

Futbolda kuvvet performansı diğer fiziksel performans parametrelerini olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Newman vd., (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, izokinetik diz gücünü sprint koşu ve tekrarlı sprint verimliliğiyle ilgili etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda izokinetik diz gücünün gerek kısa mesafe sprint performansı gerekse tekrarlı sprint performansı üzerinde ciddi bir belirleyici faktör olduğu tespit edilmiştir. Özkan & Kin-İşler (2010)'in yapmış olduğu çalışma kapsamında Amerikalı futbol oyuncularında bacak kütlesi, hacmi, anaerobik performans ve izokinetik güç arasındaki bağ ele alınmıştır. 26 gönüllü futbol oyuncusunun katılım gösterdiği çalışma kapsamında çeşitli hız ve açılarda futbol oyuncularının izokinetik güçlerinin tespit edilmesi adına diz fleksiyon ve ekstansiyon güçleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda Amerikalı futbol oyuncularında diz fleksiyon ve ekstansiyon güçlerinin arasında anlamlı bir bağ olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra sporcularda bacak kütlesi ve hacminin alt ekstremite anaerobik güç verimliliğinin belirleyicisi olduğu neticesine varılmıştır

Futbolda sürat: Futbol oyununda gerek sergilenen kondisyonel özellikler gerekse de teknik ve taktik kapasite göstergeleri oynanan mevkilere göre bazı farklılıklar göstermektedir. Bunun yanında her mevkide oyuncuların ortaya koydukları futbola özgü beceriler de farklılık gösterebilmektedir. Örneğin; savunma ve orta saha oyuncuları müsabaka boyunca yüksek yüklenme yoğunluğunda koşular yaparken, düşük koşu mesafeleri kat etmektedirler. Ancak hücum bölgesinde görev yapan futbolcular takımları hücum pozisyonuna geçtiği zaman yüksek yoğunlukta sprint performansı sergilemektedirler (Akdoğan, 2016). Bu nedenle futbolcularda sürat performansı önemli bir performans bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Spinks vd., 2007). Yapıcı'ya (2011) göre, futbolda atağa çıkarken futbol oyuncularının hızlı olmaları rakip sahada etkin performans sergileyebilmeleri adına kilit bir role sahiptir. Bir başka deyişle futbol takımının rakip sahaya ilişkin teknik oyun algılarının tam anlamı ile gerçekleştirebilmelerinde hız verimliliği ciddi bir belirleyicidir. Dolayısıyla taktiksel bireyler yarattıkları futbol takımları kapsamında gerek savunmaya dayalı gerekse ofansif alanlarda hızlı oyunculara daha çok gereksinim hissetmektedirler. Bu bağlamda takımın her biriminde mümkün olan en hızlı futbolculara yer vermeyi tercih etmektedirler.

Müsabakalarda da amatör futbolcular ile elit düzeydeki futbolcular arasındaki fiziksel farklılıkları ayıran en temel özelliklerin başında da koşu ve sprint performansı gelmektedir. Futbol oyunu 90 dakika süren ve yüksek yüklenme yoğunluğunda

hareketlerden meydana gelen bir spor dalı olduğu için müsabakanın sonlarına doğru oyuncuların sprint ve koşu performanslarında düşüş meydana gelmektedir. Bununla birlikte literatürde yer alan bazı çalışma bulguları yüksek kondisyonel becerilere sahip olan elit futbolcularda sprint performansının müsabakanın sonlarına doğru bile düşmediğini ortaya koymaktadır (Eniseler, 2010).

Futbolda dayanıklılık: Futbol oyununda yüksek şiddette yapılan kısa ve uzun süreli yüklenmelerden sonra oyuncuların diğer yüklenmelere hazır hale gelebilmeleri fizyolojik açıdan oldukça önemlidir. Oyuncuların yüksek yoğunlukta gerçekleştirdikleri bir yüklenmeden sonra diğer yüklenmelere hazır hale gelebilmeleri aerobik kapasitenin önemli bir göstergesi olan MaxVO₂ ile yakından ilişkilidir (Aşçı vd., 2009). Bu kapsamda futbolda oyuncuların performanslarını etkileyen unsurların başında aerobik kapasitenin önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. bu noktada futbolcularda gerek aerobik dayanıklılık performansının belirlenmesi gerekse de aerobik kapasiteyi geliştirmeye yönelik antrenman programları uygulanması müsabaka performansı açısından oldukça önemlidir (Kesler vd., 2003). Karatepe'ye (2009) göre, bir futbolcu 90 dakikalık bir maç süresince ortalama olarak 60 - 70 dakika süresince farklı tempolarda koşar. Yapılan araştırmalar üst seviyede bir futbolcunun oyunun ortalama olarak %25'lik bir bölümünde yüksek tempolu koşular geri kalan bölümünde ise orta ve düşük tempolu koşular yaptığını ortaya koymuştur. Futbol oyuncusunun bu yüksek tempolu koşulara dayanabilmesi için organizmasının bu sınırlı süreli dinlenme aralıklarını oldukça yüksek verimlilik düzeyinde kullanmaya programlı olması gerekmektedir.

Aerobik dayanıklılığın yanında futbolcularda anaerobik kapasite de önemli bir performans bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Futbol müsabakalarında enerji üretimi için kullanılan kas glikojeni ortalama olarak %40-90 aralığında düşmektedir. Kas glikojeninin düşmesi de futbol oyuncularında karşılaşma sırasında yorgunluğa sebep olmaktadır. Bu yorgunluk genel olarak karşılaşmanın sonlarına doğru kendini göstermektedir. Karşılaşma sırasında kanda bulunan serbest yağ asitlerinin seviyesi artmakta, bununla beraber futbolcuların kas glikojeninin azaldığı zamanlarda oksidatif açıdan enerji kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum genel olarak elit düzeydeki futbolcuların karşılaşma sırasında gerek aerobik gerekse anaerobik enerji ihtiyaçlarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bangsbo vd., 2007).

2.4.3. Futbol oyununda fizyolojik özellikler

Fizyolojik açıdan ele alındığı zaman aerobik kapasitesi yüksek seviyede gelişmiş olan futbol oyuncularını beraberinde yüksek glikojen depolarını da barındırırlar. Futbolcularını yüksek glikojen depolarına sahip olması onların sprint kapasitelerini ve yüksek oranda yapılan yüklenmeleri daha kolay yapmalarına olanak tanımaktadır. Ayrıca glikojen depolarını fazla olan futbol oyuncularını rakip takım oyuncularına göre hızlı gelişen pozisyonlarda daha hızlı karar verme becerisine sahiptirler. Futbolcularını, futbol karşılaşmaları sırasında glikojen depolarının tükenmesinin ardından enerji üretim aşamasında yağlar harekete geçmekte ve yağ yakımı hız kazanmaktadır. Futbolcularını MaxVO₂ seviyelerinin yüksek olması karşılaşmalarda yağlardan enerji sağlama seviyelerini de pozitif açıdan etkilemektedir. Bu durum aerobik potansiyeli yüksek olan futbolcularını karşılaşmalarda enerji ihtiyaçlarının önemli bir kısmını yağlardan sağlamalarına, bu aşamada glikojen depolarını korumalarına katkıda bulunmaktadır (Karatosun, 2012).

Futbolcularda fizyolojik açıdan ele alındığı zaman diğeri bir özellik anaerobik enerji metabolizmasıdır. Futbolcularını karşılaşma sırasında yaptıkları anaerobik yüklenmelerde kan laktat seviyesinde devamlı olarak değişikliklerle dikkati çekmektedir. Ayrıca gerek karşılaşmadaki durumun karşılaşma şiddetinin önemli bir etkisi vardır. Futbol karşılaşmalarında futbolcularını kan laktat seviyeleri karşılaşma süresince arttığından futbol oyuncularını yüksek yüklenme şiddeti olan hareketleri karşılaşma süresince gösterebilmeleri olanaksızdır. Karşılaşma süresince gerçekleştirilen yüksek yüklenme yoğunluğundaki hareketlerle kan laktat seviyesi yükselirken, futbolcularını karşılaşma sırasında yaptıkları düşük yüklenme yoğunluğuna sahip eylemler kan laktat seviyesinin dengelenmesine katkıda bulunmaktadır (Eniseler, 2010).

Futbolda kısa süreli yüksek hızda yüklenmeler sıklıkla yapılmaktadır. Bu bağlamda futbolda anaerobik enerji sistemi kapsamında yer alan CP sistem de futbolda oldukça fazla kullanılan bir enerji yöntemidir. Özellikle kısa zamanlı yüksek hızda yapılan hareketlerde enerji ortaya çıkışında CP sistemden faydalanılmaktadır. Bir futbol karşılaşmasında ortalama olarak 150-250 kez CP sistemle enerji açığa çıkarılan hareket gösterilmektedir. Futbol karşılaşmalarında gerçekleştirilen yüksek yüklenme yoğunluğundaki çalışmalarla beraber futbol oyuncularında CP seviyesi azalmakta, kan laktat seviyesi ise artmaktadır (Bangsbo vd., 2007).

2.4.4. Futbol oyununda psikolojik özellikler

Spor faaliyetlerine üst düzeyde katılım, birtakım fedakarlıklarda bulunmayı, bireyin kendisini uzun müddet programlı, planlı ve uzun süreli yaptığı sporun psikolojik, taktik, teknik ve fiziksel konularına ağırlık göstermeyi ve eksiksiz bir hazırlık evresini gerekli kılmaktadır (Konter, 2005). Bunun yanında karar verme gibi zihinsel faktörler de futbolda performansı etkileyen bileşenler arasında yer almaktadır (Larkin vd., 2017). Bu nedenle üst düzey yapılan spor dallarında psikolojik yeteneklerin belirleyici etkisi ve sporda başarı için olumlu yaklaşım barındıran psikolojik bir yapıya sahip olunması gerektiği bilinmektedir (Keleş, 2020). Bu noktada futbolcuların spor dalına özgü psikolojik becerilerinin geliştirilmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yer alan araştırma bulguları da futbolcularda psikolojik özelliklerin performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, psikolojik yapının geliştirilmesinde zihinsel antrenman modellerinden yararlanılmasının faydalı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir (Kulak vd., 2011; Kruk vd., 2017; Slimani vd., 2016).

Zorlu karşılaşmalardan önce müsabakaya hazırlık süreci başarılı olmada etkindir. Futbolda uzun süreli antrenmandan önce planlamalar; çoğunlukla fiziksel, taktik ve teknik hazırlık yeterli kabul edilmektedir. Ancak sezon sürecince futbolcu çok fazla psikolojik baskıya maruz kalmaktadır. Bu nedenle etkili bir hazırlık programı planlanırken psikolojik hazırlık da dikkate alınmalıdır. Psikolojik hazırlık yalnızca baskı ve olumsuzlukların üstesinden gelmek şeklinde değerlendirilmemelidir. Beceri kazanımı (kendi kendine telkin, pozitif düşünme, teknik, taktik) gibi faktörler sporcunun gelişiminde etkilidir. Futbolda psikolojik hazırlık antrenman programları kapsamında psikolojik yetilerin geliştirilmesi (muhtemel olaylara yönelik çeşitli planlar hazırlama, olumlu bir akıl durumu, özgüven, imgeleme) şeklinde uzun vadeli planlanabilir (Kulak, 2011).

2.5. Sporda İmgeleme Kavramı

İmgeleme kavramı; fiziksel bir çalışma olmaksızın bir yetinin o yeteneğe dair tüm duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak ifade edilmektedir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012). İmgeleme, ihtiyaç duyulan ön şartlar yaratıldıktan sonra temel anlamda tecrübe ettiğimiz tüm durumları, gerçekten yapıyormuş gibi hayal etmektir. Bütün duyularımızdan faydalanarak tecrübelerimizi zihnimize yaratma şeklidir. İmgeleme bütün duyularımızdan yararlanarak hissettiğimiz duyusal tecrübeler benzer; ancak

genellikle dışsal bir uyarıcının yokluğu durumunda gelişir. Bu tecrübeler zihnimizin bir ürünüdür ve ilerleyen süreçte istenildiği gibi anımsanabilir. Bunlar üzerinde kontrol sağlanabilir ve eski dışsal olayların, tecrübelerin üzerine yenileri oluşturulabilir (Beşiktaş, 2013). Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi imgeleme insanların iç dünyasına açılan bir pencere niteliğindedir. Bunun yanında imgeleme olgusu insanların yaşam deneyimlerini ve hayal gücünü temsil eden içsel bir özelliktir. İnanların zihinlerindeki bilgileri kodlamaları ve depolamaları da imgelemenin bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Özen, 2020).

İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde imgeleme ile eş anlamlı olarak kullanılan pek çok kelimenin olduğu göze çarpmaktadır. Bunlara mental (zihinsel) çalışma, bilişsel çalışma, sembolik çalışma, visiomotor çalışma, imgesel çalışma ve idiomotorik çalışma örnek olarak gösterilebilir (Kızıldağ, 2013).

İmgeleme çalışmasında birden çok duyu organı kullanmamız daha anlaşılır ve canlı imgeler oluşturmamıza katkı sağlar, böylelikle tecrübeler gerçeği daha iyi yansıtır. Bu gerçekçilik yarışma ya da antrenman gibi gerçek durumlarda zihinde canlandırılan yetenek ya da durumu en iyiye yakın bir düzeyde gerçekleştirmemizi sağlar. Söz gelimi; beyzboldaki vuruş hareketini yaparken hareketi anlamak için duyarımızdan nasıl faydalandığımız şu şekilde ifade edilebilir: Öncelikle topu atan oyuncunun bu atışını fark edebilmek için görsel duyumuzu, beyzbol sopasının konumunu, doğru zamanda topa vurmaya ve gücümüzü maksimum seviyede kullanmak için dokunsal duyumuzu, topun sopayla buluştuğu anda çıkan sesi duymak için işitsel duyumuzu, sahanın çimlerinde hissedilen kokuyu algılamak için tatsal duyumuzu kullanırız. En sonunda tüm bu duyarların hepsi bir araya getirilerek vuruşumuzu gerçekleştiririz. Aslında yapılan bu vuruş hareketi beraberinde bütün duyarımızdan faydalanarak zihnimizde oluşturulabilir. Bu durum bütün sporlar için geçerli bir yöntemdir (Beşiktaş, 2013).

2.5.1. İmgelemeyi açıklayan kuramlar

İmgeleme sporcuları fiziksel olduğu gibi psikolojik olarak da etkilemektedir. Buradan hareketle araştırmacılar imgelemenin sporcuların psikolojik durumlarını nasıl etkilediğine ilişkin açıklamalarda bulunmuşlardır. Örneğin; büyük bir kalabalığın önünde kazanılan yarışmanın imgesi, bu becerinin doğru bir şekilde imgenmesi sporcunun motivasyonunu, kendine güvenini ve uyarılmışlık düzeylerini etkiler. Bunların performans gelişme üzerine etkileri bazı kuramlarla açıklanmaya

çalışılmaktadır (Kızıldağ, 2013). Psikoloji kapsamında geliştirilmiş ve spor psikolojisine uyarlanmış teorilerin yanı sıra, bilişsel psikoloji temelinde sahip teoriler, psikolojik durumları inceleyen ve nörofizyolojik analizlerin artması ile birlikte ortaya atılan işlevsel denklik ifadeleri mevcuttur. Ayrıca imgelemeyi kavramaya ve kullanmaya ilişkin yapılan modeller de ortaya atılmıştır (Akkarpat, 2014).

Bireyin zihinde canlandırma potansiyeli belleğin güçlü bir niteliği olmakla beraber, bellek güçlendirme yönünden çevremizde hareket ettiğimiz ve çalıştığımız dönemlerde gündelik hayatımızın son derece önemli unsurlarından birisidir. Zihinde canlandırma sırasında faydalanılan bilgi imgesel anlamda bir seviyede kodlanırken, kavram olarak farklı bir seviyede kodlanmaktadır. Dolayısıyla zihinde canlandırmayı ifade eden bütün teoriler kendi bünyesinde geçerli ve tutarlıdır. Bu noktada bilginin kodlanmasının, farklı bilişsel süreçlere yayıldığı ifade edilir (Beşiktaş, 2013). Literatürde kabul görmüş imgeleme kuramları aşağıda açıklanmıştır.

Psikoneuromuscular Kuramı: İmgeleme esnasındaki kas gruplarının aktivitesi ile fiziksel antrenman esnasındaki kas aktiviteleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde, imgeleme sürecinde benzer fakat daha düşük bir aktivite dikkati çekmiştir. Bu aktivite hareketinin yapılmasını kolaylaştırmak için zihinde bir iz yaratır. Bu teori Carpenter (1984)'in 'ideomotor' ilkesinden hareketle geliştirilmiştir. Ardından Jacobson tarafından sonuçları desteklenmiş ve kaslarda elektriksel aktivitelerin ortaya çıktığı belirlenmiştir. Jacobson (1930)'in psikoneuromuscular teorisinden hareketle bir hareketi imgeleme esnasında, fiziksel anlamda gerçekleştirilen hareketle; beyin, aynı zihinsel uyarıları harekete geçirir ve kaslara iletir. Böylelikle hareketi imgeleme, kaslara gelen düşük düzeydeki uyarılarla antrenman ve performansı yükseltici bir teknik şeklinde değerlendirilmektedir (Akkarpat, 2014).

Sembolik Öğrenme Kuramı: Bir başka yaklaşım olarak sembolik öğrenme kuramı incelendiğinde Sackett (1934) tarafından imgelemenin hareketin sembolik boyutlarını kapsamaktadır ve hareketin sembolik bileşenlerini yineleme şeklinde ortaya çıkmıştır. Hareket kalıpları merkezi sinir sisteminde sembolik şekilde kodlanır ve imgeleme hareketlerini kolaylıkla uygulamak için hareketleri kodlamaya yardımcı olur. Sackett'e göre yüksek bilişsel yetiler motor becerilere kıyasla daha kolay kodlanabilir ve imgelemeye daha hızlı yanıt verir zira bilişsel görevlerde sembolik anlamda kazanılabilecek daha çok sıralı eleman mevcuttur. Söz gelimi; yeni edinilen bir hareketin tamamını imgelemek, sırayla yapılacak olanları bilişsel olarak edinmesine katkı sağlar. Bir cimmastıkçi tüm bir seriyi fiziksel şekilde tamamlamadan, imgeleyerek

bir sonraki harekette ne yapacağını öğrenir ve takip edebilir (Akkarpat, 2014). Sembolik öğrenme kuramına göre imgelemenin başarılı olması için tüm canlandırmaların merkezi sinir sistemine kodlanması ve gerektiği zaman kullanılması gerekmektedir (Beşiktaş, 2013).

İkili Kodlama Kuramı: Paivio 1985 yılında ortaya attığı bir yaklaşımla zihinde canlandırmanın motivasyonel ve bilişsel iki boyutundan söz etmiştir. Bilişsel zihinde canlandırma metotları ve antrenmanları, özel spor yetilerinde ve yöntemlerinde uzmanlaşmak için, yarışmaya dair strateji ve planları geliştirmek adına kullanılır. Motivasyonel zihinde canlandırma ise hedefe ulaşma, güçlülere karşı mücadele etme ve uyarılma tekniği gibi konularda kullanılır. Buna göre sporcuların kazanma teknikleri ortaya koydukları birinci boyut “Bilişsel Boyuttur”, yarışma için ihtiyaç duyulan enerji seviyesine ulaşmak için yapılan araştırmaları kapsayan boyut ise “Motivasyonel Boyuttur”. Paivio’nun teorisi pratikte kavram yönünden iki yapıya ayrılmıştır. Bunlar; duruma yönelik yapı ve genel yapıdır. Söz konusu yapılar gerek motivasyonel gerekse bilişsel boyutta kullanılabilir (Beşiktaş, 2013). Paivio’nun ortaya koyduğu bu teori, sözel ve sözel olmayan kodlamalar yapısının işlevsel ve yapısal niteliklerine bağlı olarak bilginin işleme biçimini, kodlanma şeklini, hatırlanmasını tanımlamaktadır. Sözlü içerik, görsel içerikle bir arada verildiğinde öğrenme daha etkin ve verimli hale gelmektedir. Kavram olarak değerlendirildiğinde çoklu ortam; belirli bir kapsamın ses, video, fotoğraf, canlandırma, grafik, metin gibi farklı sembollerin birbirlerini tamamlayacak şekilde bütünleştirilmesidir. Çoklu ortamda yararlanılan canlandırmalar, hareketli görseller ve iyi kalitede sesler öğrenmeyi daha gerçekçi bir hale sokabilir. Bu yazılımlarda konuya ilişkin canlandırmalar ve benzeşimler öğrenenin keşfederek öğrenebilmesine katkı sağlayabilir (Aldağ & Sezgin, 2003).

Bioinformasyonel Kuram: Lang (1977)’in ortaya attığı bu teoriye göre, imgeleme çalışmasının sportif performansa etki edebilmesi için uyaran ve tepki tavsiyelerinin her ikisinin de aktif hale gelmesi zorunludur. İmgeleme, sporcunun düşünce olarak tepkide bulunduğu, yalnızca bir uyarıcı değil, beraberinde tepki işlevlerini de kapsamaktadır. İmgelemenin uygun motor programları ve etkin şekilde spor performansı geliştirmeye imkân sağladığı iddia edilmektedir (Konter, 1999). Spor psikolojisi konusunda alan yazın değerlendirildiğinde, doğrudan ve dolaylı pek çok destekleyici çalışma mevcuttur. Bazı araştırmacılara göre uyarı ve tepki önermelerinin içsel ve dışsal imgeleme açısıyla benzer özellikler taşıdığı öne sürülmektedir. Bu araştırmacılar imgelemenin bir yeteneği izlemeden ziyade o beceriyi uygulama

olduğuna inandıkları için içsel imgelemenin tepki önerme sürecini geliştireceğini iddia ederler. Bu çerçevede imgeleme yapan birey yeteneği birinci şahıs açısından yaşıadığından içsel imgeleme kinestetik ve kassal duyum gibi pek çok tepki önermesini barındırmaktadır (Aslan, 2014).

Üçlü Kodlama Kuramı: Bu model zihinde canlandırma etkinliklerinin üç önemli açısından söz eder. Bunlar;

1. İmgenin Kendisi: Zihinde canlandırma etkinliği esnasında imgeler farklı duygulara sebep olur. Özellikle içsel imgeleme durumlarda bu daha da artar. Birey dış dünyadaki durumu gerçekçi imgelediği oranda gerçekçi sonuçlar elde eder (Ahsen 1984).
2. Bedensel Yanıt: Bu kurama göre zihinde canlandırmanın en önemli etkisi bedende yarattığı psiko-fizyolojik değişikliklerdir. Üçlü kod modeli bu ifadesiyle Biyolojik Bilgi Kuramı ile benzemektedir.
3. İmgelerin Anlamı: Zihinde canlandırma antrenmanlarında içsel olarak yaşıanan durumlar her sporcuda farklıdır. Ahsen'e göre zihinde canlandırma egzersizlerinde her imgenin sporcuda yarattığı belirli bir anlamlılık seviyesi vardır. Dolayısıyla bütün içerik ve imgeleri aynı olan zihinde canlandırma egzersizi farklı kişilerde asla aynı fizyolojik sonuçları doğurmaz. Sporcuyu bireylerdeki bireysel farklar onların zihinde canlandırma egzersizlerinin niteliğinde belirleyicidir. Burada asıl olan unsur zihinde oluşturulan imgelerin gerçeklikle ne kadar yakın ve kişisel olduğudur (Beşiktaş, 2013).

Bütüncül Yapı ya da Öngörü Kuramı: Bu teoriye göre; optimum bir motor öğrenme için, öğrenen kişi görevi Gestalt psikolojisinde olduğu üzere bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Zihinsel açıdan tekrarlama, öğrenen bireye ilgisini görevin tamamına vermesine katkıda bulunur ve performansın iyileşmesini sağlar (Hale, 1994). Gestalt bütünün birleşimini ifade eden bir kavramdır. Görsel algı kuramlarını temel olarak geliştirilmiş ve psikologlar tarafından sıklıkla faydalanılan bir tekniktir. Bireylerin görsel temaları gruplandırma şekli veya bütünün birleşimini birtakım esaslarla nasıl düzenlediğini ifade eder. Bu teoriye göre olaylar ve eşyalar yalnız başlarına değil, bir bütün halinde anlamlıdır. Bir yetenek kazanılırken de hareket bir bütün şeklinde algılanır ve daha sonra parçalar birleştirilir (Akkarpat, 2014).

2.5.2. İmgeleme çeşitleri

Sporcuların imgelemenin hangi çeşidinden faydalandıkları ve imgeleme becerilerini etkili şekilde analiz edebilme yetisi; gerek spor psikolojisi dalında imgeleme konusunda gerçekleştirilen araştırmaların sürekli gelişimi yönünden gerekse uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye kaynaklı müdahalelerin geliştirilmesi bakımından gereklidir (Yarayan & Ayan, 2018). Çoğunlukla sporcular imgelemede iki yaklaşımı kullanmaktadırlar. Yeteneğin uygulanmasını birey kendi gözüyle gördüğünde içsel, dışarıdan bir gözlemcinin gözüyle gördüğünde ise dışsal imgeleme oluşmaktadır. Bu noktada hareketin kinestetik duyusunun önemi azalmaktadır (Keleş, 2020). İçsel imgeleme, görsel ve kinestetik imgeleme ile dışsal imgeleme türlerine yönelik bilgiler aşağıda ifade edilmiştir.

İçsel imgeleme: İmgeleme türlerinden bir tanesi içsel imgelemedir. Kendisini bir yeteneği gerçekleştirirken düşünmek olarak da ifade edilen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan birey konumundadır. Sanki bireyin zihninde bir kamera varmış gibi kendisini belirli bir yeteneği gerçekleştirirken görür. İçsel imgeleme bireyin kendi bakış açısından gerçekleştirildiğinde imgeler hareketin düşüncesini ifade eder (Kızıldağ-Kale, 2013).

Görsel ve kinestetik imgeleme: Sporcular hareketlerini oluştururken ve performans esnasında düzenleme yaparken duyuşal verilerini (sensory information) kullanırlar. Motor performans esnasında görsel ve kinestetik bilgi önemli olan iki bilgidir. Görsel imgeleme; bir şeyi görme, zihinde canlandırma ile alakalıdır. Kinestetik bilgi ise; duyuşal bilginin hareketi sonucunda vücutta hissedilen ve alıcılar tarafından transfer edilen bilgidir. Kinestetik imgeleme de hareketi hissetme şeklinde açıklanabilir (Akkarpat, 2014).

Dışsal imgeleme: Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır (Kızıldağ-Kale, 2013).

Diğer imgeleme türleri: İşitsel imgeleme, bir sesin zihinde canlandırılmasıdır. Söz gelimi basketbol topunu sektiren çıkan ses ya da çemberden geçildiği esnada

çıkan ses örnek gösterilebilir. Koku imgelemesinde, daha önceden bilinen bir kokunun algılanmasıdır. Örnek olarak, bir yüzücü için, havuzun kokusunu hissetmesi verilebilir. Dokunsal imgeleme ise esasında farkında olmaksızın dokuyu hissetmek şeklinde ifade edilebilir, basketbol topunun dokusunu duyumsamak gibi. Tat almada ise, bir tadın gerçek anlamda tadını almadan hissetmektir (Akkarpat, 2014).

2.5.3. İmgeleme kullanım alanları

İmgeleme, özellikle daha önce tecrübe edilmiş durumları düşünmek olarak değerlendirilebilir ve hatta bir bireyin hiç tecrübesi bulunmadığı bir konuya ilişkin, deneyim sağlaması için kullanılabilir. İmgeleme, pek çok bağlamda uygulanabilmesi için geliştirilebilir. Bu kapsamda, imgeleme psikolojik yönden bir yetenek şeklinde değerlendirilebilir. Sporda, imgeleme performansını geliştirmek, uyarılmayı kontrol altına almak, kaygıyı en aza indirmek, beden farklılığını ve özgüveni artırmak için psikolojik bir yetenek olarak sık sık başvurulan bir yöntemdir (Akkarpat, 2014).

Sporcular imgelemeyi genellikle antrenman esnasında ya da yarışmalarda kullanmaktadırlar. Yapılan bazı araştırmalar sporcuların imgelemeyi antrenmanlardan önce de sıklıkla kullandığını göstermektedir. Ancak günlük yaşamda herkes imgelemeyi başarılı ve olumlu düşünceler için kullanabilmektedir. Örneğin; herhangi bir sakatlık ortaya çıktığı zaman iyileşme sürecinde olumlu düşüncelerin iyileşmeyi hızlandırdığını düşünmek de imgelemenin kullanım alanları içinde yer almaktadır (www.agirsaglam.com). Sportif açıdan ele alındığı zaman imgeleme çalışmaları fiziksel, algısal ve psikolojik becerilerin geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da imgelemenin fiziksel, algısal ve psikolojik becerilerin gelişimine katkı sağladığı rapor edilmiştir (Slimani & Cheour 2016; Mokhtari vd., 2013; Kulak, 2011).

2.5.4. İmgelemenin yararları

Sporcular ve antrenörler fiziksel becerileri geliştirmek ve onları mükemmelleştirmek için fiziksel çalışmaya oldukça fazla zaman harcarlar. Bu süreç içerisinde fiziksel gelişmeye odaklanan sporcular ve antrenörler psikolojik becerilerin gelişimine ise çok az zaman ayırırlar hatta bazıları bunu yok sayarlar. Çünkü bu becerilerin ya doğuştan geldiğine ve öğrenilemez olduklarına inanırlar ya da psikolojik becerilerin nasıl çalışılacağını bilmezler. Unutulmaması gereken en önemli nokta;

psikolojik becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğudur. Fiziksel performansın gelişimine katkı sağlayan en önemli psikolojik becerilerden bir tanesi imgeleme becerisidir (Kızıldağ,

2013). Çünkü imgelemede birey uygulamak istediği yeteneği önce zihninde kurarak yeteneğin gelişmesini sağlar. Yüksek performans, bireyin zihninde yaşadığı duygusal ortamla doğrudan bağlantılıdır. Başarılı sporcular, zihinlerinde bir yeteneğe dair özel bir durum geliştirip, bu durumun devamlılığını sağlayabilirler (Kızıldağ, 2007). Bu bağlamda sporda imgeleme ve zirve performansına ilişkin gerçekleştirilen araştırmalar, imgelemenin hedef belirleme, iletişim, stres yönetimi, psiko-enerji yönetimi, öz-farkındalık, özgüven, odaklanma ve konsantrasyon gibi diğer psikolojik yetilere katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Konter, 1999). Savaş'a (2019) göre de sporcu performansının iyileştirilmesinde zihinsel etkinliklerden en önemlisi imgeleme çalışmaları olarak nitelendirilmektedir.

İmgeleme ile beraber insanlar gerek fiziksel yetilerinin gelişimini gerekse zihinsel yetilerin gelişimini sağlar. İmgeleme sürecinde kazanılan yetilerin geliştirilmesi, yanlışların onarılması gibi fiziksel düzeltmeler gerçekleştirilebileceği gibi, duyguların kontrolü ve özgüvenin artması gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli oranda faydalanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler yaratmaları son derece önemlidir. Zira olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de pozitif açıdan etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). Alan yazında mevcut araştırmalarda da imgeleme becerisi performansı arttırmada ve karşılaşmalara hazır olma noktasında en önemli yeteneklerden biri kabul edilmektedir (Yarayan & Ayan, 2018; Dinçer, 2016).

Sporcularda imgeleme çalışmaları konsantrasyonun yükselmesine katkı sağlamaktadır. Anlık ya da uzun süreli dikkat kaybı sporcuların performans düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Zihinde canlandırma ile özellikle yarışma sırasında kısa ve uzun süreli konsantrasyon kayıplarının önüne geçmek için farklı antrenmanlar gerçekleştirilebilir. Konsantrasyonu optimal seviyede korumak performansın düşmemesi için temel koşullardan biridir (Beşiktaş, 2013).

İmgeleme antrenmanları sporcuların müsabakaya yönelik stratejiler geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. İmgeleme çalışması ile yarışmadan önce sporcular rakiplerine yönelik farklı teknikler geliştirirler bu teknikler kondisyon ve taktik ile birlikte sporcuya yarış kazandıran en dikkat çeken faktörlerden biri haline gelir. Bu

faktörlerin fiziksel egzersizleri zihinsel yetenek antrenmanları ile desteklendiğinde sporcu için strateji geliştirmek kolaydır (Beşiktaş, 2013).

İmgeleme çalışmalarının fayda sağladığı diğer bir alan sporcularda özgüven gelişimidir. Fizyolojik olarak, kondisyon seviyesi ve antrenman kalitesi bakımından herhangi bir eksiği bulunmayan sporcuların kendilerine güven konusunda eksiklikleri mevcutsa bu durum onların antrenman kalitelerinin yanı sıra kondisyon seviyelerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Zihinde canlandırma egzersizleri sportif her çeşit durum için daha önce deneme yapma fırsatı sunduğundan sporcuya kendine güven geliştirme noktasında aşamalı şekilde fayda sağlamaktadır. Kendine güveni eksik olan sporcuları bu durumu daha önce gerçekleştirilen birtakım psikolojik testlerle tespit edilip yalnızca kendine güveni geliştirmeye ilişkin zihinde canlandırma egzersiz programları bulunmaktadır (Beşiktaş, 2013). Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları da imgelemenin özgüveni geliştirdiğini ev sporcularda algılanan kaygı düzeyini azalttığını göstermektedir (Surat vd., 2019; Erdoğan & Erhan, 2019).

Sporcular imgeleme çalışmaları sayesinde teknik ve taktik açıdan kendilerini geliştirmektedir (Xiong, 2012). Bu durum sporcuların sakatlanma sıklıklarının azalmasına katkı sağlamaktadır. Beşiktaş'a (2013) göre, sporcuların sakatlık dolayısıyla spordan uzak kaldıkları dönemde, zihinsel çalışmalar sporcuların morallerini yüksek tutmalarına, sporla aralarına soğukluk girmemesine ve kendilerini pozitif tutmalarına yardımcı olur. Zihinde canlandırma, sakatlığın yarattığı depresif ruh hallerinin kısa sürede atlatılmasına, hızlı toparlanmaya, sporcunun yaptığı spora daha çabuk ve daha az kayıp dönmesine yardımcı olur.

Sporcularda imgeleme çalışmaları yeni becerilerin kazanılmasında da önemli bir yere sahiptir. Bunun sağlanabilmesi için yeteneklerin kazanımında yapılan zihinsel egzersizlerde yetenek parçalara ayrılmalı ve her parça kendi içinde tek tek çalışılmalıdır. Yetenekler imgelenirken her an yanlış yapılmalı, antrenman esnasında yanlış yapılsa dahi düzeltilmeden antrenman sonlandırılmamalıdır. Zihinde canlandırma egzersizlerinde yetenekler yanlış imgelenip antrenman sonlandırılırsa zihnin o yeteneği yapılan yanlış ile bütünleştirilmesi ve yeteneğin asıl hali öyleymiş gibi davranması söz konusudur. Bu nedenle çalışma sırasında yanlış durumlar imgelenebilir ancak çalışma sonlandırılmadan, yanlış düzeltilmeli zihinsel egzersiz daha sonra sonlandırılmalıdır (Beşiktaş, 2013).

2.5.5. İmgelemede dikkat edilecek hususlar

Sporda imgelemenin başarılı olabilmesi uygulanan antrenmanın kalitesine bağlıdır. Antrenman kalitesini etkileyen unsurlar ise üçe ayrılmaktadır. Söz konusu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- **Zihinde Canlandırmanın Kalitesi:** Zihinde canlandırmanın kalitesi imgeleme çalışmalarının başarılı olmasında oldukça önemlidir. Dolayısıyla zihinde canlandırma egzersizlerinden önce sporcuların endişe, kaygı, özgüven durumlarının hangi düzeyde olduğu belirlenmelidir. Bu durumların düzeyinin sonuçları her sporda farklı şekilde ortaya çıkar. Şayet olumsuz bir durum mevcutsa sonuçta sporcu fiziksel verimlilik düzeyinde düşüş yaşayacaktır. Zihinde canlandırma egzersizleri de bu düzeyde devreye girmektedir.
- **Sporcuların Deneyim Seviyesi:** Zihinde canlandırma egzersizlerine yeni başlayan sporcuların gerçek tecrübelerine benzer durumlar imgelemesi eskiden daha zordur. Fiziksel tecrübenin artması ile beraber bu zihinde canlandırma egzersizlerinin niteliği de artmaktadır. Bu nedenle zihinde canlandırma egzersizleri yeni başlayan sporcular için fiziksel verimin artmasında oldukça öneme sahiptir. Fiziksel yetenek gelişimi ile zihinde canlandırma egzersizlerinin kalitesi senkronik şekilde artmaktadır.
- **Zihinde Canlandırmanın Yapılış Şekli:** Sporcu zihninde canlandıracağı duruma göre dışsal ya da içsel imgeleme yöntemini tercih eder, her iki yöntemin bir arada kullanılması olumsuz sonuçlara yol açabilir. Dolayısıyla tek bir yöntem tercih edilmelidir. Söz gelimi sporcular içsel zihinde canlandırmayı yoğun kinestetik duyu kullanımı olduğu durumlarda değerlendirebilirler. Zihinsel ve fiziksel duygularla alakalı olan kinestetik duyunun dışsal zihinde canlandırma yöntemi ile tecrübe etmesi güçtür. Bu nedenle içsel yöntem seçilmelidir. Dışsal zihinde canlandırma ise herhangi hareketin, maç içinde gerçekleştirilecek yöntemin, takım arkadaşlarının o esnadaki pozisyonunun imgelemesinde kullanılır. Sporcuların çevresindeki büyük resmi görmesi gereken durumlarda içsel zihinde canlandırma çok fazla etkili değildir. Bu nedenle dışsal zihinde canlandırma kullanılır. Bazı sporcular kendi motivasyon düzeylerini ve özgüvenlerini artırmak için dışsal zihinde canlandırma yöntemini daha fazla

kullanırlar. Zira dışsal teknik içsel tekniğe kıyasla kendinizi kendinizle karşılaştırma fırsatı sunar (Beşiktaş, 2013).

2.5.6. İmgeleme modelleri

Sporcuların kullandıkları birçok imgeleme modeli bulunmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda yer alan imgeleme modelleri aşağıda açıklanmıştır.

Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli: Bu imgeleme modelinde sporcunun motivasyonel ve bilişsel süreç ilişkilerini meydana getiren boyutlar ile özel ve genel hedef başarı boyutlarının birbiri ile ilişkilendirilmesi amaçlanmaktadır (Aldemir, 2013).

PETTLEP Modeli: Bu modele göre imgelemenin gerçekleşmesi yedi farklı bileşenin bir araya gelmesi ile mümkün olmaktadır. Söz konusu bileşenler; imgeleme perspektifi, imgeleme esnasında görevin bireyde oluşturduğu duygular, imgeleme sürecinde elde edilen bilgiler, imgelemenin gerçekleştirildiği zaman, imgelenecek olan çevre ve ortam, bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve çevresel ortam şeklinde sıralanmaktadır (Akkarpat, 2014).

İmgeleme 4’N Modeli: Bu model temelde spor yapan bireylerin neden, ne amaçla, nerede ve neden imgeleme kullandıklarının açıklanmasında kullanılmaktadır. Modelin temel amacı sporcuların imgeleri ile sporu nasıl bir araya getirdiğinin değerlendirilmesidir (Elçi, 2014).

Sporda İmgeleme Yetenek Modeli: İmgeleme konusu yetenek gerektiren bir özellik olduğu için yetenek ölçümlerinden faydalanılarak bu model geliştirilmiştir. Bu modele göre imgeleme yeteneğini etkileyen üç temel unsur bulunmaktadır. Söz konusu unsurlar görsel duyu şekilleri ile bağlantılı olan canlılık, kolaylık, zaman aralığı, kontrol ve hızın imge-jenerasyon gibi alt boyutlardan meydana gelmektedir (Elçi, 2014; akt. Savaş, 2019).

2.5.7. İmgelemenin oluşumu

İmgelemenin oluşum mekanizması incelendiği zaman ilk olarak sporcunun herhangi bir sportif hareketi yaparken düşlemesi ile başlayan zihinsel süreçlerin bütün duyu organları ile yaşanması ile devam ettiği görülmektedir. Bu kapsamda imgelemenin gerçekleşmesi için sporcunun bir durumu hayal ederken onu yaşaması gerekmektedir. Ancak imgeleme eylemi basit bir biçimde gerçekleşmemektedir. Çünkü imgeleme

yapılırken sporcunun durumu ya da hareketi sadece zihinde canlandırmaması, aynı zamanda canlandırma sürecine farklı duyuları da eklemesi gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle hareketlerin bütün duyu organları ile yapılmasının bir sonucu olarak imgeleme gerçekleşmektedir (MEB, 2017). Bunun yanında imgelemenin gerçekleşmesi için hayal edilen şeyler zihinde canlandırılırken sanki gerçek nesnelermiş gibi hareket edilmesi gerekmektedir (Beşiktaş, 2013; akt. Savaş, 2019).

2.5.8. Sporcularda imgeleme üzerine yapılan araştırmalar

Dereli vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada sporcularda fiziksel performans parametrelerinin yanında psikolojik dayanıklılığında önemli bir konu olduğu göz önünde bulundurularak zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma elit düzeyde oryantiring sporu ile ilgilenen sporcular üzerinde yürütülmüş olup, çalışmaya toplam 189 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda sporcuların zihinsel antrenman becerileri yükseldikçe zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir.

Fortes vd., (2019) tarafından yapılan çalışmada tenis sporcularında imgeleme antrenmanına katılımın spor dalına özgü performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 14 deney ve 14 kontrol grubu olmak üzere toplam 28 tenis sporcusu katılmıştır. Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarında yer alan sporcuların ön ve son test performans testleri ölçülmüş, kontrol grubunda yer alan sporcular mevcut antrenman programlarına devam ederken, deney grubunda yer alan tenis sporcuları yedi hafta boyunca imgeleme antrenmanına katılmıştır. Çalışmanın sonunda tüm performans parametrelerinde (koşu hızı, vuruş hızı, vuruş sıklığı) deney grubunda yer alan tenis oyuncularını lehine anlamlı farklılık görüldüğü tespit edilmiştir.

Turan & Dişçeken (2018) tarafından yapılan çalışmada 14-16 yaş grubunda yer alan hentbol oyuncularında bilişsel öğrene ve imgeleme antrenmanının denge performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya en az 5 yıllık hentbol deneyimi olan 36 sporcu katılmış, sporcular deney (n=18) ve kontrol grubu (n=18) olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol grubunda yer alan sporcular mevcut antrenman programlarına devam ederken, deney grubunda yer alan sporcular 8 gün boyunca günde 30 dakika olacak şekilde imgeleme antrenmanına katılmıştır.

Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan sporcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan sporcuların denge performanslarında anlamlı düzeyde gelişim gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Savaş (2019) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim kademesinde eğitim gören ve okul sporlarında mücadele eden öğrencilerde imgeleme becerilerini kullanma düzeyleri ile sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 226 kadın ve 484 erkek olmak üzere toplam 710 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sportif imgeleme düzeyinin cinsiyet, spor dalı (takım ve ferdi sporlar) ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre değişmediği bulunmuştur. Buna karşılık sporcuların özgüven düzeylerinin spor dalı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada imgeleme yeteneği ile sportif özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanında spor yaşı arttıkça sporcu öğrencilerin imgeleme yetenekleri ile sportif özgüven düzeylerinin yükseldiği rapor edilmiştir.

Urfa & Aşçı (2017) tarafından yapılan çalışmada genç futbolcularda 10 hafta boyunca uygulanan psikolojik beceri antrenmanının özsaygı, kaygı, dikkat, güdülenme ve şut isabet oranı üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında psikolojik antrenman programına katılan futbolcular kendini izleme, konsantrasyon, performans öncesi rutin, imgeleme ve hedef belirleme çalışmalarına dahil edilmiştir. Psikolojik antrenman programına katılmayan futbolcular ise kontrol grubu olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda psikolojik beceri antrenman programına katılan sporcuların dikkat ve özsaygı düzeylerinde anlamlı gelişim meydana geldiği, güdülenme, kaygı, endişe ve şut performanslarında ise anlamlı bir gelişim gözlenmediği rapor edilmiştir.

Tekin (2018) tarafından yapılan çalışmada okçuluk sporu ile ilgilenen sporcularda imgeleme becerileri ile dikkat ve sportif performans düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 14-20 yaş aralığında bulunan 400 okçu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların performans düzeyleri yarışmalarda elde ettikleri başarılar üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda okçularda dikkat düzeyi ile sportif performans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, buna karşılık imgeleme yeteneği ile sportif performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada çocuklarda motor beceri antrenman programı ile imgeleme çalışmasının psiko-motor gelişim üzerindeki

etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 13 yaş grubunda bulunan 40 erkek çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan çocuklar kontrol grubu, deney grubu 1, deney grubu 2 ve deney grubu 3 olacak şekilde 4 gruba ayrılmıştır. Deney gruplarında yer alan çocuklar 8 hafta boyunca haftada 2 gün olacak şekilde motor beceri ve imgeleme antrenmanına katılmıştır. Bu süreçte kontrol grubunda yer alan çocuklar bedensel etkinlik programına katılmamıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan çocuklar ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan çocukların şut çekme, top sürme, çapraz sıçrama, hedefe top atma, raket ile top taşıma ve denge performanslarında anlamlı gelişim meydana geldiği tespit edilmiştir.

Akkarpat (2014) tarafından yapılan araştırmada kadın basketbol oyuncularında imgeleme çalışmalarının basketbolda atış performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi, bunun yanında imgeleme çalışmalarına paralel olarak basketbolcuların özgüven ve kaygı düzeylerinde meydana gelen değişimlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya büyükler ve gençler kategorisinde elit düzeyde basketbol oynayan 8 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma kapsamında imgeleme çalışmasına katılan basketbolculara beş hafta boyunca imgeleme antrenmanı uygulanmış, imgeleme antrenman programının öncesinde ve sonrasında sporcuların serbest atış performansları kaydedilmiştir. Bunun yanında sporcuların antrenman programı öncesinde ve sonrasında kaygı ile özgüven düzeyleri ölçek kullanılarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların görsel ve kinestetik imgeleme yetenekleri ile spora yönelik özgüven düzeylerinin yükseldiği, yarışma kaygılarında ise anlamlı bir azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Sporcuların serbest atış performanslarındaki değişim incelendiği zaman, imgeleme çalışmasında elde edilen test skorları ile kıyaslandığı zaman imgeleme antrenman programının sonunda sporcuların serbest atış performanslarında gelişim gözlemlendiği rapor edilmiştir.

Elçi (2014) tarafından yapılan çalışmada 15-18 yaş aralığında bulunan voleybol sporcularına uygulanan 8 haftalık imgeleme antrenmanının spor dalına özgü beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 66 sporcu katılmış, sporcular kontrol grubu (n=16), imgeleme grubu (n=17), uygulama grubu (n=16) ve imgeleme ve uygulama grubu (n=17) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Araştırmanın sonunda tüm grupların voleybol sporuna özgü performans becerilerinde anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Diğer antrenman modellerinde olduğu gibi imgeleme çalışmalarının sonunda da ortaya çıkan gelişim düzeyinin benzer seviyede olduğu rapor edilmiştir.

Bar-Eli & Blumenstein (2004) tarafından yapılan çalışmada yüzme sporunda imgeleme antrenmanının sporcuların yüzme performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmaya 16-18 yaş grubunda bulunan 40 yüzücü katılmıştır. Araştırmada yüzücüler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, deney grubunda yer alan sporcular 10 hafta boyunca imgeleme antrenmanına katılmış, kontrol grubunda yer alan yüzücüler ise mevcut antrenman programına göre çalışmayı tamamlamıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan yüzücüler ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan ve imgeleme antrenman programına katılan yüzücülerin performanslarında daha yüksek gelişim gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Özdal vd., (2013) tarafından yapılan çalışmada futbolculara video destekli uygulanan zihinsel antrenman modelinin şut performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 13-14 yaş grubunda yer alan 30 genç futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular kontrol grubu, antrenman grubu, fiziksel antrenmana ek olarak zihinsel antrenman grubu şeklinde üçe ayrılmıştır. Toplam 4 hafta süren antrenman programlarının öncesinde ve sonrasında futbolcuların şut performanslarında meydana gelen değişimler ölçülmüştür. Araştırmanın sonunda sadece fiziksel ya da sadece zihinsel antrenman yapan gruplar ile kıyaslandığı zaman fiziksel antrenmana ek olarak zihinsel antrenman programına katılan futbolcuların şut performanslarında daha yüksek düzeyde artış gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Elçi vd., (2013) tarafından yapılan araştırmada 9-13 yaş grubunda yer alan yüzücülerde imgeleme antrenmanının spor dalına özgü beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 46 sporcu katılmış, sporcular kontrol grubu, imgeleme grubu, imgeleme ve uygulama grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından hazırlanan serbest stil dönüş becerisi gözlem tablosu kullanılmıştır. Ön-son test araştırma modeline göre yürütülen çalışma toplam dört hafta devam etmiş, çalışmanın sonunda tüm grupların ön test değerleri ile kıyaslandığı zaman son test spor dalına özgü beceri düzeylerinde anlamlı gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yüzme sporcularında imgeleme çalışmalarının spor dalına özgü becerilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı ifade edilmiştir.

Veraska & Gorovaya (2011) tarafından yapılan araştırmada sporcuların imgelemede kullandıkları stratejiler ile imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bunun yanında imgelemenin sportif performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yaş ortalamaları 8-14 aralığında bulunan sporcular üzerinde

yürütülen çalışmanın sonunda sporcuların kullandıkları imgeleme stratejilerinin yaş gruplarına göre bazı farklılıklar gösterdiği, bunun yanında imgelemenin sportif performansı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Kulak (2011) tarafından yapılan araştırmada 10-12 yaş aralığında bulunan futbolcularda zihinsel antrenman yöntemlerinden olan otojen antrenman, imgeleme antrenmanı ve düzenli nefes egzersizinin teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, deney grubunda bulunan futbolcular 14 hafta boyunca imgeleme çalışmalarının da yer aldığı zihinsel antrenman programına katılmıştır. Bu süreçte kontrol grubunda yer alan futbolcular geleneksel öğretim yöntemi ile futbol antrenmanlarına devam etmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan ve zihinsel antrenman programına katılan futbolcularda teknik becerilerin (pas verme, top sektirme, şut çekme) yanında kondisyonel özelliklerin de (esneklik, denge, sürat) anlamlı düzeyde geliştiği tespit edilmiştir.

Mamassis & Doganis (2004) tarafından yapılan çalışmada genç tenis sporcularında farklı bilişsel yöntemlerin uygulandığı mental antrenman programına katılımın hem psikolojik yapı hem de spor dalına özgü performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 5 tenis oyuncusu katılmıştır. Araştırmanın sonunda mental antrenman programına paralel olarak tenis oyuncularının psikolojik yapılarında olumlu gelişmeler gözlemlendiği, bunun yanında sporcuların tenise özgü performans düzeylerinde anlamlı gelişme meydana geldiği rapor edilmiştir.

Fontani vd., (2007) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bireylerde imgeleme antrenmanının motorsal performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 30 erkek karate sporcusu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular, kontrol grubu, antrenman grubu, antrenman ve zihinsel antrenman grubu olarak üçe ayrılmış, her gruba çalışma öncesinde ve yedinci haftanın sonunda motorsal performans parametrelerini ölçmeye yönelik testler uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda diğer gruplarda yer alan sporcular ile kıyaslandığı zaman imgeleme antrenman grubunda yer alan sporcuların kas kuvveti ve güç performanslarında daha yüksek gelişim gözlemlendiği, buna karşılık sporcuların reaksiyon hızlarında anlamlı bir değişim meydana gelmediği tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmada imgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcuların şut çekme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmada spor bilimleri alanında yapılan deneysel çalışmalarda yaygın olarak kullanılan ön test-son test deney ve kontrol gruplu araştırma modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda araştırmaya katılan futbolcular deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, her grubun da çalışma öncesinde ve sonrasında araştırmaya konu olan özellikleri test edilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan bu araştırmanın evrenini 12-14 yaş grubunda bulunan ve futbol okullarında düzenli olarak antrenman yapan, lisanslı olarak futbol oynayan, Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü sporcusu olan erkek çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 2019-2020 sezonunda bir futbol okulunun düzenli olarak uyguladığı antrenman programına katılan 32 çocuktan meydana gelmektedir. Araştırmaya katılan çocukların 16'sı deney grubu, 16'sı ise kontrol grubu olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın gerçekleştirildiği futbol takımında yer alan toplam futbolcu sayısı 32 olduğu için araştırma 32 erkek futbolcu ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmaya sadece erkek futbolcuların dahil edilme nedenlerinin başında hem alt yapılarda küçük yaş grubunda yer alan kadın sporcu sayısının az olması, hem de araştırmanın örneklem grubunun seçildiği futbol takımında kadın futbolcu yer almaması gelmektedir. Yaş grubu olarak 12-14 yaş aralığının seçilme nedenlerinin başında ise gelişim kuramlarına göre (Piaget'in gelişim kuramı ve Wallon'un gelişim kuramı) bu yaş döneminin soyut işlemlerin başladığı dönem olması yatmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da bu dönemin soyut işlemler dönemi olduğu belirtilmektedir (Budak vd., 2018).

3.4 Araştırmanın Yapılışı

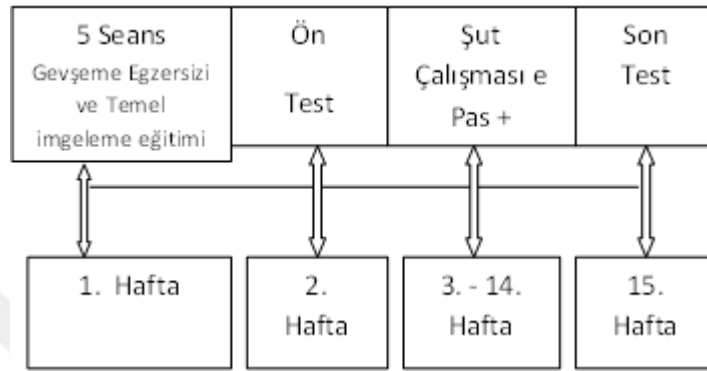
Araştırmaya katılan sporcuların çalışma başlamadan önce başlangıç ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Başlangıç ölçümleri iki ayrı oturumda yapılmıştır. Birinci oturumda sınıf ortamında deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği uygulanmış, saha ortamı ölçümünde ise Şut Çekme Testi gerçekleştirilmiştir. Testlere başlamadan önce futbolculara yapılacak testler hakkında bilgilendirme yapılmıştır.



Resim 1. Testlerden önce yapılan bilgilendirme çalışmasından bir kesit

Başlangıç ölçümleri sonrasında deney grubunda yer alan sporculara 5 seans nefes egzersizleri ve imgeleme antrenmanı ile ilgili temel eğitim verilmiştir. Bu eğitim sürecinden sonra hem kontrol grubuna hem de deney grubunda yer alan sporculara şut çekme becerileri ile ilgili aynı antrenör tarafından haftada 3 gün 12 haftalık futbol teknik eğitimi gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna teknik antrenman programına ilaveten her çalışmanın sonunda 12 hafta süresince 15 dakikalık toplam 36 seanstan oluşan imgeleme antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise, sadece teknik antrenman programı ve Hawthorne etkisini ortadan kaldırmak için her antrenman sonrası tüm grupla her çalışma sonrası 15 dakikalık o gün gerçekleştirilen teknik antrenman ile ilgili toplantı yapılmıştır. Böylelikle hem deney hem de kontrol grubunda

yer alan sporcularla araştırmacı aynı zamanı geçirmiştir. 12 haftalık teknik antrenman ve imgeleme antrenmanı sonrasında araştırmaya katılan tüm bireylere başlangıçta olduğu gibi iki oturum şeklinde sonuç ölçümleri uygulanmıştır. Bu kapsamda çalışma; başlangıç, nefes egzersizleri ve imgeleme eğitim, başlangıç ölçümü, teknik ve imgeleme antrenmanı ve sonuç ölçümleri ile toplam 15 haftalık bir uygulamayı içermektedir.



şekil 1. Uygulama Akış şeması

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Uygulanan İmgeleme Antrenman Programı

İmgeleme çalışmalarındaki iki temel yaklaşım göz önüne alınarak yapılacaktır. İmgeleme antrenman programında spor bilimlerinde artan kullanım ve ortaya konulan etkinlikleri açısından Ungerleider'in (1996) yönlendirilmiş imgeleme yaklaşımı ve Martens & Vealy yaklaşımlarından Konter (1999) tarafından sentezlenen imgeleme antrenman aşamaları kullanılmıştır. Yönlendirilmiş imgeleme yaklaşımı sporculara araştırmacı tarafından teknik antrenman (şut çalışması) ile paralel şekilde hazırlanmış, yazılı senaryoların takip edilmesi sürecini içermiştir. İmgeleme senaryoları daha önce yetişkin (Blair vd., 1993) ve ocuk futbolcularda (Munroe-Chandler vd., 2012) gerçekleştirilen çalışmalarda da kullanılmış, yazılı senaryonun szli olarak sporculara aktarılmasının etkili ve sık kullanılan imgeleme uygulaması olduğu belirtilmiştir. İmgeleme antrenmanı 5 aşamadan oluşturulmuştur. Birinci aşamada, 5 seans boyunca gevşeme egzersizleri, farkındalık, gerçekçi beklentiler, temel imgeleme eğitimi-ğretimi gerçekleştirilmiştir. İkinici aşama, öz farkındalık egzersizlerin, içermektedir. Bu aşamada sporcuların, beceri ve fiziksel aktiviteye ilişkin deneyimleri ile ilgili farkındalık elde etmeleri hedeflenmektedir. Bu aşamada sporcudan duygusal ve kinestetik farkındalık özelliklerini geliştirmeleri beklenmektedir. Bu aşamada

sporcuların antrenman sırasında araştırmacılar tarafından çekilen video ve ses kayıtları yardımcı donanım olarak kullanılmıştır. Üçüncü aşamada, berraklık egzersizleri kullanılarak sporcuların tüm duyu organların ile görsel, işitsel ve dokunsan açıdan berrak imgeler geliştirmeleri sağlanmıştır. Dördüncü aşama, kontrol kurma egzersizlerini içermektedir. Bu aşamada, imgelenen becerilerin istenilen amaca yönelik hareketlendirilmesi önemli olmaktadır. Son aşamada ise sporcuların spor performansıyla ilgili benlik algılamasını geliştirmek yer almaktadır. Sporcu imgelemeyi etkili bir şekilde kullanmayı öğrenerek, istediği anda kendisine imgeleme kurarak bakmasıdır.

İmgeleme çalışmalarının sonunda her sporcunun, imgelemeye ulaşım düzeyini değerlendirmek için Quilter vd., (1999) tarafından önerilen Görsel Analog Ölçek (Visual Analog Scale- VAS) kullanılmıştır. Görsel analog ölçek yatay veya dikey bir çizgi üzerinde iki ucun aşırı veya düşük seviye olarak belirttiği analog bir ölçektir. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin üç alt boyutunun, uygulamanın takibi ve bir sonraki uygulamalara yön vermesi açısından kullanılabilceği öne sürölmektedir (Quilter vd., 1999). Ölçek çalışmada sporcunun imgeleme performansını öz bildirimle değerlendirilmesi için kullanılmıştır. Ölçek, berraklık, kontrol ve kendine tam verebilme olmak üzere üç alt boyutta ele alınacaktır. İmgelenen becerinin berraklığı (canlılığı), imgeleme sırasında hareketlerin kontrolü ve imgeleme sürecinde kendini tam olarak verebilme düzeyi ile ilgili performansları 100 mm.lik ölçekte işaretledikleri nokta, soldan sağa doğru milimetrik hesaplama ile ölçölerek değerlendirilmiştir.

3.5.2. Uygulanan Futbol Teknik Antrenmanı

Futbol teknik antrenman programı, futbol için en temel beceri olarak kabul edilen şut çekme antrenmanlarını içermektedir. Futbol teknik antrenman programı 12 hafta boyunca haftada üç gün 60 dakikalık çalışmalar şeklinde uygulanmıştır. Haftalık çalışma programı içerisine her gün şut çekme çalışmasına yönelik ayrı bir alıştırma gerçekleştirilmiştir. Antrenman yapısı 10 dakikalık ısınma, 40 dakikalık esas evre ve 10 dakikalık soğuma ve oyun bölümünden oluşmuştur. Antrenmanlar futbol antrenörlük belgesine sahip antrenörler gözetiminde, suni çim sahada yapılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

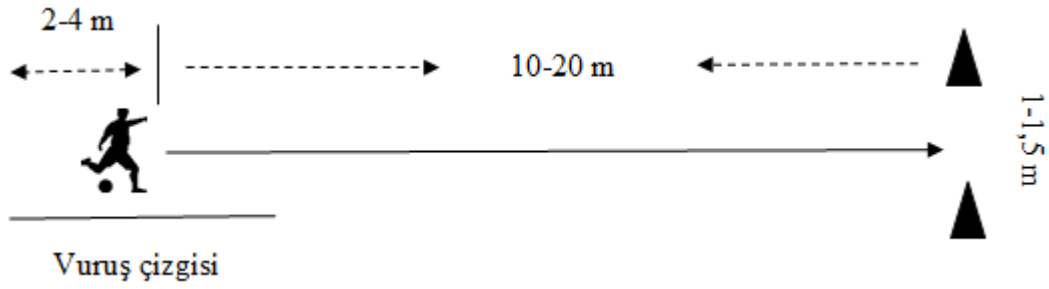
Bu bölümde araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan materyallere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.6.1. Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği

Hall vd., (2009) tarafından geliştirilen çocuklar için sporda hayal etme ölçeği, Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 21 madde ve 5 alt boyuttan (Özel Bilişsel Boyut, Genel Bilişsel Boyut, Özel Motivasyon Boyut, Genel Motivasyon Canlandırma Boyutu, Genel Motivasyon-Üstünlük Boyutu) oluşmaktadır. Türkçe uyarlanmasında ise ölçeğin özel-bilişsel motivasyon, genel bilişsel ve genel-motivasyon üstünlük adında 3 alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Sporcuların hayal etme ölçütleri, ‘hiç (1)’, ‘bazen (2)’, ‘sık sık (3)’, ‘çoğunlukla (4)’ ve ‘her zaman (5)’ şeklinde beşli ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, imgelemenin yapılabildiğini, düşük puanlar ise yapılamadığını göstermektedir. Kafkas tarafından Türkçe’ye çevrilen envanterin geçerlik ve güvenilirliğini yine Kafkas (2011) gerçekleştirmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayılarının .66 ile .87 arasında olduğu, test tekrar güvenilirlik katsayılarının ise .60 ile .85 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının ise .60 ile .85 arasında sıralandığı tespit edilmiştir. Bunun yanında ölçeğin genel iç tutarlık katsayısının .85 olduğu, özel-bilişsel motivasyon alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .60, genel bilişsel alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .68, genel motivasyon-üstünlük alt boyutunun iç tutarlık katsayısının ise .86 olduğu belirlenmiştir.

3.6.2. Topa Yerden veya Havadan İsabetli Kısa Vuruş, Şut Çekme Testi

Futbol topu, şerit metre, kule, bant veya kireç tozu kullanılarak hazırlanan bu testte düz bir alanda kısa vuruş testi için vuruş noktasına kule konarak yer belirlenir. Bu noktadan amaç ve düzeye göre 10m ve 15m uzaklıkta ve aralarında 1m açıklık olan iki kule konur. Gerilerek kısa vuruş yapmada gerilme sınır noktasının vuruş çizgisinden 2m,4m olarak belirlenir. İsabetli kısa vuruş testi için kaleye değişik yükseklikte hedefler asılır konur. Skorları yazmak için form hazırlanır. Sporcular en çok kullandıkları ayak ile belirlendiği şekilde topa vururlar. Test sürecinde aynı top kullanılır ve 10 vuruş yapılır. Test ilk olarak Özkara (2002) tarafından geliştirilmiş ve birçok çalışmada kullanılmıştır. Testin uygulanışı Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Topa Yerden veya Havadan İsabetli Kısa Vuruş, Şut Çekme Testi



Resim 2. Şut atma testinden bir kesit

3.7. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 22 programında yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların ön test ve son test ölçek puanlarının ve şut isabet sayılarının grup içinde kıyaslanmasında Paired T test kullanılırken, gruplar arasında kıyaslanmasında Independent T test kullanılmıştır. Paired T test bir gruptan iki farklı zamanda alınan ölçümlerin birbirleriyle kıyaslanmasında kullanılırken, Independent T test iki gruba ilişkin tek bir ölçüm sonucunun karşılaştırılmasında kullanılmaktadır (Özdamar, 2013).

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

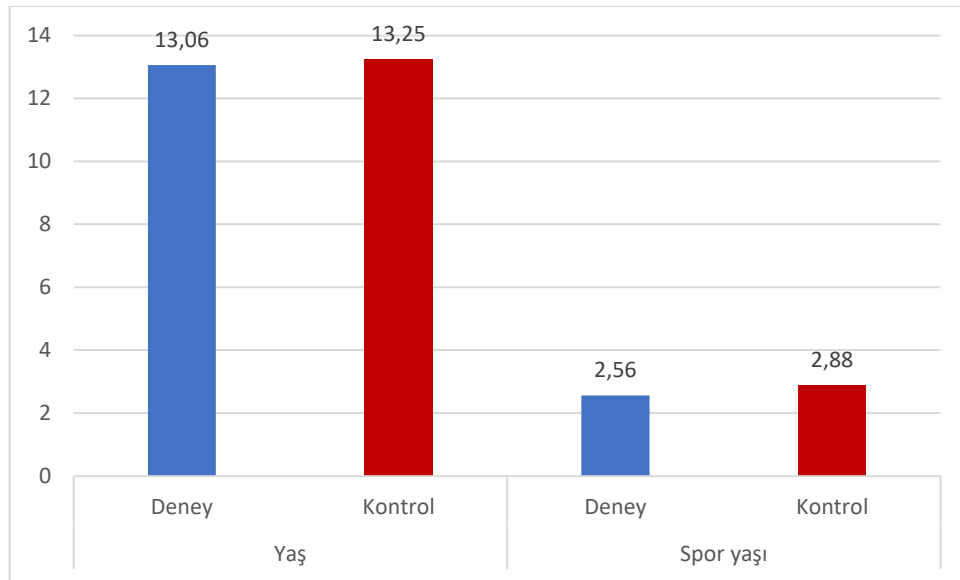
4.1. Bulgular

Tablo 1

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Yaş ve Spor Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyut	Gruplar	X	Ss
Yaş	Deney	13,06	0,85
	Kontrol	13,25	0,78
Spor yaşı	Deney	2,56	0,96
	Kontrol	2,88	0,62

Araştırmaya katılan deney grubunun ortalama yaşı $13,06 \pm 0,85$ yıl, ortalama spor yaşı $2,56 \pm 0,96$ yıl, kontrol grubunun ortalama yaşı $13,25 \pm 0,78$ yıl, ortalama spor yaşı $2,88 \pm 0,62$ yıldır.



Şekil 3. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Yaş ve Spor Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 2

Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

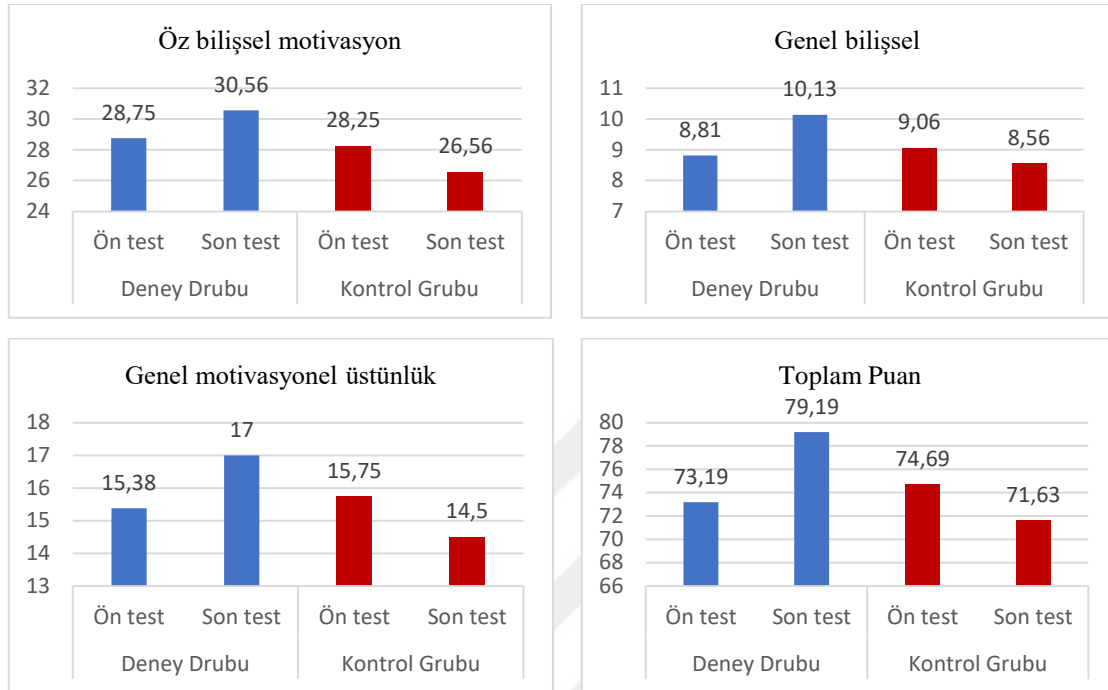
Alt boyut	Gruplar	Testler	X	Ss	t	p
Öz bilişsel motivasyon	Deney grubu	Ön test	28,75	2,65	-5,265	,000
		Son test	30,56	2,85		
	Kontrol grubu	Ön test	28,25	3,55	2,933	,010
		Son test	26,56	2,37		
Genel bilişsel	Deney grubu	Ön test	8,81	1,94	-7,456	,000
		Son test	10,13	1,78		
	Kontrol grubu	Ön test	9,06	0,77	3,162	,006
		Son test	8,56	1,09		
Genel motivasyonel üstünlük	Deney grubu	Ön test	15,38	2,06	-5,975	,000
		Son test	17,00	1,97		
	Kontrol grubu	Ön test	15,75	2,93	2,479	,026
		Son test	14,50	2,56		
Toplam puan	Deney grubu	Ön test	73,19	7,46	-7,800	,000
		Son test	79,19	8,27		
	Kontrol grubu	Ön test	74,69	9,66	2,937	,010
		Son test	71,63	7,50		

Araştırmaya katılan deney grubunda ön test ve son test arasında öz bilişsel motivasyon düzeylerinin anlamlı olarak arttığı ($p<0,05$), kontrol grubunda ise öz bilişsel motivasyon düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan deney grubunda ön test ve son test arasında genel bilişsel düzeylerinin anlamlı olarak arttığı ($p<0,05$), kontrol grubunda ise genel bilişsel düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan deney grubunda ön test ve son test arasında genel motivasyonel üstünlük düzeylerinin anlamlı olarak arttığı ($p<0,05$), kontrol grubunda ise genel motivasyonel üstünlük düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan deney grubunda ön test ve son test arasında toplam ölçek puanının anlamlı olarak arttığı ($p<0,05$), kontrol grubunda ise toplam ölçek puanının anlamlı olarak azaldığı görülmektedir ($p<0,05$).



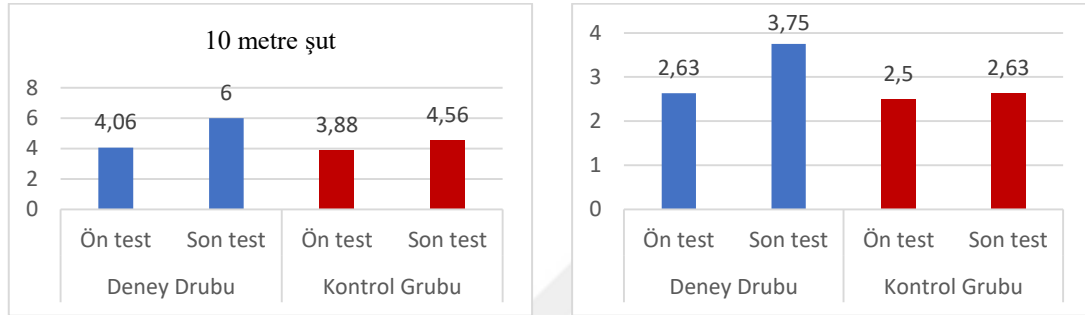
Şekil 4. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Tablo 3

Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsabet Sayılarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Alt boyut	Gruplar	Testler	X	Ss	t	p
10 metre şut	Deney grubu	Ön test	4,06	1,34	-10,040	,000
		Son test	6,00	1,86		
	Kontrol grubu	Ön test	3,88	1,20	-2,416	,029
		Son test	4,56	1,93		
15 metre şut	Deney grubu	Ön test	2,63	1,31	-5,084	,000
		Son test	3,75	1,69		
	Kontrol grubu	Ön test	2,50	1,10	-,696	,497
		Son test	2,63	1,26		

Araştırmaya katılan hem deney grubunda hem de kontrol grubunda ön test ve son test arasında 10 metre şut isabet sayılarının anlamlı olarak arttığı ($p<0,05$), deney grubunda meydana gelen artışın daha yüksek düzeyde olduğu, 15 metre şut isabet sayılarında ise deney grubunda ön test ve son test arasında anlamlı düzeyde artış meydana gelirken ($p<0,05$), kontrol grubunda da artış meydana geldiği ancak anlamlı düzeyde değişim meydana gelmediği görülmektedir ($p>0,05$).



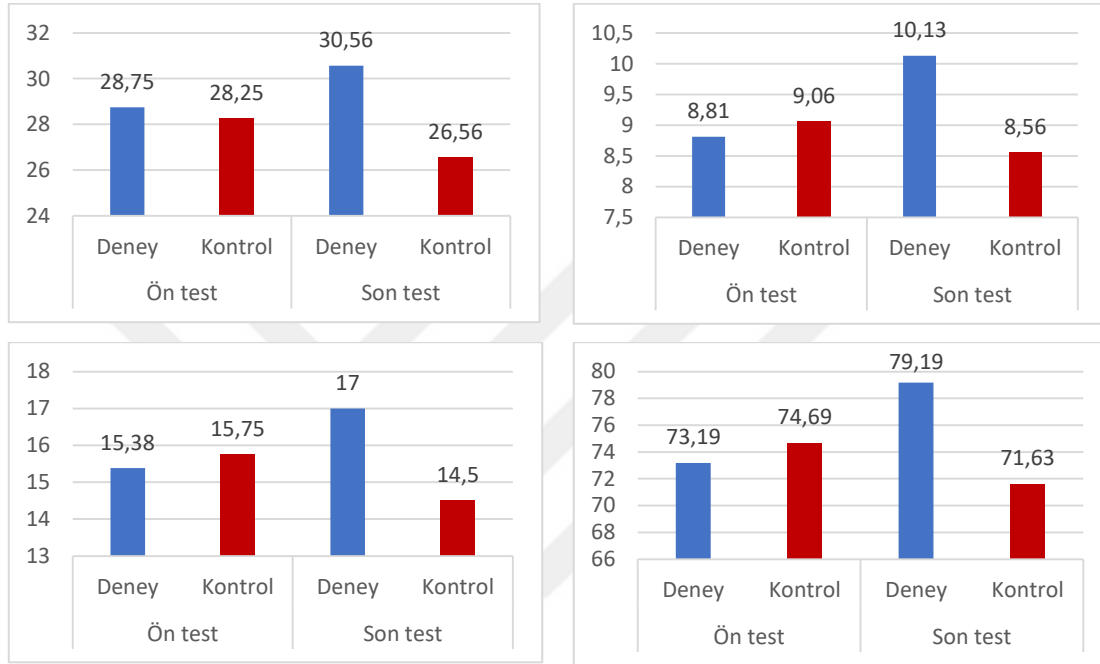
Şekil 5. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsabet Sayılarının Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Tablo 4

Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması

Alt boyut	Testler	Gruplar	X	Ss	t	p
Öz bilişsel motivasyon	Ön test	Deney	28,75	2,646	,452	,655
		Kontrol	28,25	3,550		
	Son test	Deney	30,56	2,851	4,319	,000
		Kontrol	26,56	2,366		
Genel bilişsel	Ön test	Deney	8,81	1,940	-,479	,635
		Kontrol	9,06	,772		
	Son test	Deney	10,13	1,784	2,987	,006
		Kontrol	8,56	1,094		
Genel motivasyonel üstünlük	Ön test	Deney	15,38	2,062	-,418	,679
		Kontrol	15,75	2,933		
	Son test	Deney	17,00	1,966	3,101	,004
		Kontrol	14,50	2,556		
Toplam puan	Ön test	Deney	73,19	7,458	-,492	,627
		Kontrol	74,69	9,659		
	Son test	Deney	79,19	8,272	2,709	,011
		Kontrol	71,63	7,500		

Tablo incelendiğinde, öz bilişsel motivasyon, genel bilişsel düzey, genel motivasyonel üstünlük ve toplam ölçek puanında deney ve kontrol grubunun arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), son test puanlarında ise deney grubunun öz bilişsel motivasyon, genel bilişsel düzey, genel motivasyonel üstünlük ve toplam ölçek puanının kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).



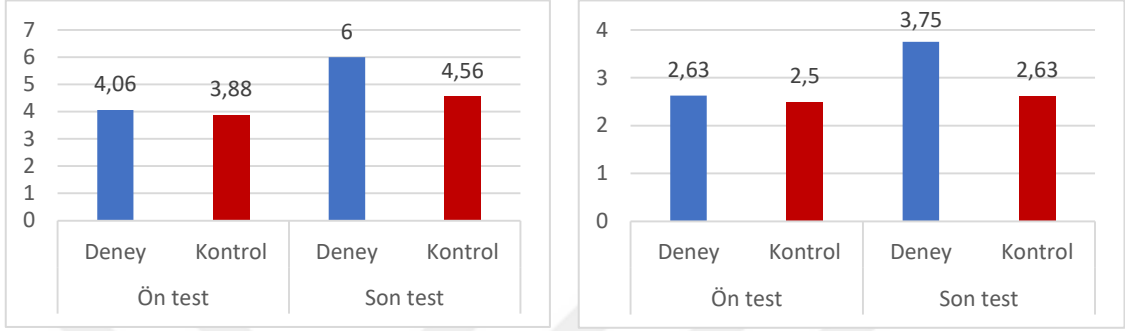
Şekil 6. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması

Tablo 5

Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsabet Sayılarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması

Alt boyut	Testler	Gruplar	X	Ss	t	p
10 metre şut	Ön test	Deneysel	4,06	1,34	,416	,680
		Kontrol	3,88	1,20		
	Son test	Deneysel	6,00	1,86	2,144	,040
		Kontrol	4,56	1,93		
15 metre şut	Ön test	Deneysel	2,63	1,31	,293	,772
		Kontrol	2,50	1,10		
	Son test	Deneysel	3,75	1,69	2,133	,041
		Kontrol	2,63	1,26		

Tablo incelendiğinde, ön testte 10 metre şut ve 15 metre şut isabet sayılarında deney ve kontrol grubunun arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), son test puanlarında ise deney grubunun 10 metre şut ve 15 metre şut isabet sayılarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).



Şekil 7. Deney Grubunda ve Kontrol Grubunda Yer Alan Futbolcuların Şut İsabet Sayılarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma

Yapılan bu araştırmada deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan futbolcuların çocuklar için sporda hayal etme ölçeği ön test puanları karşılaştığı zaman gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı, buna karşılık son test ölçümlerinde deney grubunda yer alan futbolcular lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, imgeleme çalışmasına katılımın deney grubunda yer alan futbolcuların öz bilişsel motivasyon, genel bilişsel üstünlük alt boyutları ile genel motivasyon düzeylerinde anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırma bulguları da imgeleme antrenmanlarına katılımın hayal etme düzeyi ile motivasyonel unsurların gelişimine katkı sağladığı, bunun yanında sporcuların imgeleme becerilerini geliştirdiği görüşünü desteklemektedir (Cumming & Ste-Marie, 2001; Beauchamp vd., 1996; Slimani & Cheour 2016; Hammond vd., 2012). Bu noktada araştırmada elde edilen bulguların literatürde yer alan çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada deney ve kontrol gruplarında yer alan futbolcuların ön test şut çekme performansları arasında anlamlı farklılık olmadığı, buna karşılık son test ölçümlerinde 10 m ve 15 m şut performanslarında deney grubunda yer alan futbolcular lehine anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre imgeleme çalışmasının futbolcu çocuklarda şut çekme performansını anlamlı düzeyde geliştirdiği belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde futbolda şut performansının fiziksel ve motorsal performans parametrelerinin yanında mental becerilerle de yakından ilişkili olmasının yattığı düşünülebilir. Futbolcular üzerinde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Mokhtari vd., 2018) şut performansının zihinsel becerilerin de etkisiyle gerçekleştirildiği belirtilmektedir.

Literatürde farklı yaş grupları ve farklı spor dalları ile ilgilenen sporcularda da imgeleme antrenmanlarının gerek motorsal performans öğeleri gerekse de spor dalına özgü teknik becerilerin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir. Akyüz (2017) tarafından yapılan araştırmada 12-14 yaş grubunda bulunan ve düzenli olarak antrenman yapan futbolculara uygulanan 12 haftalık imgeleme çalışmalarının futbol beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Park

Antalya Futbol Akademisi bünyesinde futbol oynayan 23 çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan futbolcular 13 sporcu deney grubu ve 10 sporcu kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışma kapsamında deney grubunda bulunan futbolcular 12 haftalık imgeleme çalışmasına katılırken, bu süreçte kontrol grubunda bulunan futbolcular herhangi bir zihinsel gelişim antrenmanına katılmamış ve mevcut antrenman programlarını uygulamaya devam etmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile karşılaştırıldığı zaman deney grubunda yer alan ve imgeleme çalışmasına katılan futbolcuların tüm futbol beceri test parametrelerinde anlamlı gelişim gözlemlendiği tespit edilmiştir. Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada 13 yaş grubunda yer alan erkek çocuklarda imgeleme ve motor beceri antrenmanının psiko-motor gelişim unsurları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubunda bulunan çocuklar motor beceri ve imgeleme çalışmasına katılırken, kontrol grubunu oluşturan çocuklar uygulama dışında tutulmuştur. Çalışmanın öncesinde ve sonrasında çocuklara şut performansını da içeren psiko-motor performans parametreleri ile ilişkili testler uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan futbolcularda şut performansı başta olmak üzere psiko-motor gelişim ile ilişkili performans parametrelerinde anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Kulak (2011) tarafından yürütülen diğer bir çalışmada 10-12 yaş grubunda yer alan futbolcularda zihinsel antrenman modelleri arasında yer alan imgeleme, otojen antrenman ve düzenli nefes egzersizlerinin spor dalına özgü teknik performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada kontrol grubunda yer alan futbolcular mevcut antrenman programlarını uygularken, deney grubunda yer alan futbolcular 14 haftalık zihinsel antrenman programına katılmıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan ve zihinsel antrenman programına katılan futbolcularda esneklik, sürat, denge, top sürme, pas isabet oranı ve şut çekme performanslarında anlamlı gelişim meydana geldiği bulunmuştur.

Crossman (1992) tarafından futbolcular üzerinde yürütülen çalışmada, imgeleme antrenmanının penaltı atış performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya toplam 30 futbolcu dahil edilmiş, futbolcular kontrol grubu, ağır çekimde hayal etme grubu ve içsel hayal etme grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Çalışma kapsamında kontrol grubunda bulunan futbolcular herhangi bir zihinsel antrenman programına katılmamıştır. Araştırmanın sonunda zihinsel antrenman gruplarında yer

alan futbolcuların motor becerileri daha hızlı öğrendikleri, bunun yanında kontrol grubunda yer alan futbolcular ile karşılaştırıldığı zaman zihinsel antrenman programlarına katılan futbolcuların penaltı atış performanslarında anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir.

Akgün (2019) tarafından yapılan çalışmada çocuklarda hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarına katılımın psiko-motor gelişim parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya katılan çocuklar hareket eğitim grubu, imgeleme antrenman grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Çalışmalar haftada üç gün ve günde 45 dakika olmak üzere 8 hafta boyunca devam etmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan çocuklar ile kıyaslandığı zaman hem imgeleme hem de motor beceri antrenman programlarına katılan çocukların psiko-motor performans testlerinde (denge, uzun atlama, top fırlatma, sürat, çabukluk) anlamlı gelişim meydana geldiği tespit edilmiştir. Akkarpat (2014) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada basketbolcu kadınlarda imgeleme antrenmanının spor dalına özgü teknik performans parametreleri arasında yer alan serbest atış performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, Araştırmaya basketbolda ikinci ligde mücadele eden bir takımın A kadrosunda yer alan 4 basketbolcu ile aynı takımın gençler kategorisinde oynayan 4 basketbolcu olmak üzere toplam 8 kadın basketbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan basketbolculara imgeleme antrenmanı öncesinde ve sonrasında serbest atış testi uygulanmıştır. Araştırmada imgeleme antrenmanı öncesindeki ölçümler ile kıyaslandığı zaman son test ölçümlerinde basketbolcu kadınları şut isabet oranlarında anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Salih (2018) tarafından yürütülen çalışmada Kuzey Irak Üniversitesi badminton sporcularında imgeleme çalışmasının servis isabet oranı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 10 deney ve 10 kontrol olmak üzere toplam 20 erkek badminton oyuncusu katılmıştır. Araştırma kapsamında kontrol grubunda bulunan badminton sporcuları mevcut antrenman programlarına devam ederken, deney grubunda yer alan sporcular mevcut antrenman programlarına ek olarak imgeleme çalışmasına katılmıştır. Bu kapsamda deney grubunda yer alan sporculara 8 hafta boyunca haftada 2 gün olmak üzere video yöntemi ile servis atışına yönelik imgeleme antrenman programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda ön test ölçümleri ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan badmintoncuların son test servis atış performanslarında daha yüksek artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Fazel vd., (2018) tarafından basketbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada dört hafta boyunca haftada üç kez uygulanan

imgeleme antrenmanının serbest atış performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 49 basketbolcu katılmış, deney grubunda yer alan basketbolcular imgeleme antrenmanına katılırken kontrol grubunda yer alan basketbolcular rutin antrenman programlarını uygulamaya devam etmiştir. Çalışmanın başlangıcı ile ikinci ve dördüncü haftalarda basketbolculara serbest atış testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda mevcut antrenman programlarını uygulayan ve kontrol grubunda yer alan basketbolcular ile karşılaştırıldığı zaman deney grubunda yer alan ve imgeleme antrenmanına katılan basketbolcularda serbest atış performansının daha fazla geliştiği belirlenmiştir. Kanthack vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada da basketbolcularda imgeleme antrenmanının serbest atış performansını %84 oranında geliştirdiği rapor edilmiştir.

Uğur (2016) tarafından yapılan çalışmada imgeleme türleri ile sportif performans arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya toplam 152 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara bilişsel-özgün, güdüsel-özgün, bilişsel-genel ve güdüsel-genel imgeleme senaryoları oluşturulmuştur. Çalışma kapsamında laboratuvar ortamında katılımcılara golf sporunda isabet testi uygulanmış, katılımcılar çukura doğru beş atış yapmıştır. Katılımcılar topu çukura ne kadar yakın bölgeye ulaştırmış ise o kadar yüksek test puanı almıştır. Katılımcılarda imgeleme öncesi ile kıyaslandığı zaman imgeleme sonrasında atış performanslarında anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Araştırmada hangi imgeleme türünün isabet düzeyi üzerinde daha etkili olduğuna ilişkin bulgular incelendiği zaman, güdüsel imgeleme yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman bilişsel-genel imgeleme yapan bireylerin şut isabet oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Blankert & Hamstra (2016) tarafından yapılan çalışmada tenis oyuncularında imgeleme antrenmanının servis atış performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 65 tenis oyuncusu katılmış, oyunculara imgeleme antrenmanı öncesinde ve sonrasında 20'şer tane servis atışı yaptırılmıştır. Çalışmanın sonunda imgeleme antrenmanı öncesindeki ölçümler ile kıyaslandığı zaman imgeleme antrenmanı sonrasında sporcuların servis isabet oranlarında anlamlı bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da imgeleme antrenmanının gerek sportif performans gerekse de spor dalına özgü teknik becerileri geliştirdiği rapor edilmiştir (Sheard & Golby, 2006; Ekeocha, 2015; Turan & Dişçeken, 2018; Mamassis & Doganis, 2004; Aslan, 2015; Rai, 2017; Gros Lambert vd., 2003; Gentili vd., 2010; Gaggioli vd., 2013).

Gerek literatürde yapılan çalışmalarda gerekse de bu araştırmaya katılan sporcularda imgeleme çalışması sonrasında şut isabet oranında anlamlı artış meydana gelmesinin temelinde imgeleme çalışmalarının sporcularda stres ve kaygıyı azaltmasının, bunun yanında özgüveni ve başarı algısını yükseltmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da imgeleme çalışmalarının sportif performansı olumlu yönde etkileyen psikolojik unsurları geliştirdiğini göstermektedir (Güneş-Erdoğan, 2019; Sezer-Hocaoğlu, 2019; Demir, 2020; Elmas & Birol, 2018; Kızıldağ-Kale, 2013; Callow vd., 2001; Fortes vd., 2006; Yazıcılar-Özçelik, 2012). Güvendi & Güçlü (2019) tarafından yürütülen çalışmada yıldız kızlar kategorisinde yarışmalara katılan güreşçilerde imgeleme ile cesaret düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, Çalışmaya Türkiye Şampiyonası'nda mücadele eden 118 güreşçi katılmıştır. Çalışmanın sonunda müsabaka derece almamış olan sporcular ile kıyaslandığı zaman müsabakalarda derece almış olan sporcuların cesaret ölçeğinin kendine güven ve tehlikeyi göze alma alt boyutlarından elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu, bu kapsamda imgelemenin sportif özgüven ve cesaret düzeyi üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Yalçın (2018) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada elit futbolcularda zihinde canlandırma antrenmanının özgüven üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 423 profesyonel futbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda futbolcuların içsel ve dışsal özgüven düzeyleri ile imgeleme ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda imgelemenin özgüven düzeyini pozitif yönde etkilediği rapor edilmiştir. Savaş (2019) tarafından 16-17 yaş grubunda yer alan ve okul sporlarına katılan bireylerde imgeleme becerilerinin kullanım düzeyi ile sportif özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma 226 kadın ve 484 erkek olmak üzere toplam 710 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda sportif özgüven düzeyinin imgeleme çalışmalarından yararlanan katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bayrak-Ayaş (2019) tarafından yapılan çalışmada da sporcularda imgeleme ile sportif özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Boz (2019) tarafından yapılan araştırmada ise sporcularda imgeleme çalışmalarına katılımın sportif performansı olumsuz yönde etkileyen kaygı düzeyini azaltan bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman imgeleme çalışmalarının sportif performansı geliştirdiği, bunun yanında olumsuz psikolojik unsurları (stres, kaygı vb.) azalttığı görülmektedir. Bu kapsamda imgeleme çalışmalarına paralel olarak

sporcuların performanslarında artış meydana gelmesinin temelinde imgelemenin psikolojik yapıyı geliştirmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde farklı spor dalları üzerinde yürütülen çalışmalarda da psikolojik unsurların performans üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Özerkan (2003) tarafından yapılan çalışmada performansı etkileyen psikolojik faktörlerden kaygı düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada kaygı ile sportif performans arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda sporcularda kaygı düzeyi yükseldikçe performanslarının düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da kaygı ve stres gibi olumsuz duyguların performansı negatif yönde etkilediği belirtilmektedir (Cerit vd., 2013).

Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman imgeleme antrenmanının gerek futbol gerekse de diğer spor dallarında sportif ve teknik performansı arttırdığı görülmektedir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda imgeleme antrenmanı sonrasında sporcuların sportif ve teknik performanslarında anlamlı gelişim meydana gelmediği rapor edilmiştir. Bu konuda yapılan ve futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kendini izleme, konsantrasyon, içsel konuşma, performans öncesi rutin, imgeleme ve hedef belirleme tekniklerinden yararlanılarak hazırlanan zihinsel antrenman programının şut isabet oranı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya süper ligde mücadele eden bir takımın U16 ve U17 takımlarında oynayan futbolcular katılmıştır. Deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilen çalışmada deney grubunda bulunan futbolcular zihinsel antrenman programına katılırken, bu süreçte kontrol grubunda bulunan futbolcular herhangi bir zihinsel antrenman programına katılmamıştır. Çalışmanın sonunda deney ve kontrol gruplarında yer alan futbolcuların ön-son test şut isabet oranları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Urfa, 2017). Okçular üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada 14-20 yaş grubunda bulunan okçulara uygulanan imgeleme antrenman programının sportif performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya kadın ve erkek olmak üzere toplam 347 okçu katılmıştır. Araştırmaya katılan okçuların performans parametrelerinin belirlenmesinde Türkiye Şampiyonası'nda yaptıkları atış performansları kriter alınmıştır. Çalışmanın sonunda imgeleme antrenmanının okçularda isabet oranını anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir (Tekin, 2018). Bu çalışmalarda ulaşılan bulguların araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde sporcuların özellikle teknik antrenman geçmişlerinin birbirinden farklı olmasının, bunun yanında imgeleme çalışmalarında

farklı tekniklerden yararlanmış olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında sporcuların antrenman geçmişlerinin ve araştırmaların yapıldığı gruplarda farklı yaş gruplarında ve cinsiyetlerdeki bireylerin çalışmalarına katılmalarının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir. Nitekim literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Süleymanoğulları vd., 2019; Veraska & Gorovaya, 2011) sporcularda hayal etme becerilerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında imgeleme çalışmasının 12-14 yaş grubunda bulunan erkek futbolculara uygulanabileceği ve performans açısından olumlu sonuçlar ortaya koyabileceği söylenebilir. Gelişim kuramlarına göre bu yaş grubunda yer alan bireyler soyut işlemler döneminde yer aldığı için yapılacak olan antrenmanlarda imgeleme çalışmalarına yer verileceği düşünülebilir. Nitekim, 1970'li yıllarda Wallon 6-11 yaş dönemini soyut işlemler dönemi olarak belirtirken, Piaget ise 12 ve üzeri yaş grubunu soyut işlemler dönemi olarak belirtmiştir (Budak vd, 2018).

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sonuç olarak, sporcularda performansı etkileyen unsurlar içerisinde psikolojik faktörler de yer almaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da psikolojik faktörlerin sporcularda performansı etkileyen unsurlar arasında yer aldığı belirtilmektedir (Chang vd., 2020; Kolayış vd., 2015; Kalkan & Zekioğlu, 2017; Erdoğan & Kocaekşi, 2015; Abdullah vd., 2016; Jackson vd., 2001; Gyomber vd., 2016; Elmagd, 2016). Bu kapsamda literatürde yer alan çalışmalarda sporcularda psikolojik yapıyı geliştirmek için imgeleme antrenmanlarının yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir (Kahrovic vd., 2014; Altıntaş & Akalan, 2008). Buna karşılık spor yapan çocuklarda imgeleme antrenmanının zihinsel ve teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada küçük yaş gruplarında yer alan futbolculara uygulanan imgeleme antrenman programının imgeleme becerisi ve şut performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda imgeleme antrenmanına katılımın küçük yaş gruplarında yer alan futbolcularda hem imgeleme becerisinin hem de şut performansının gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bunun yanında imgeleme çalışmasının bilişsel becerilerin gelişmesine katkı sağladığı belirlenmiş, bu durumda performansı olumlu yönde etkileyen bir unsur olduğu düşünülmüştür. Literatürde bu alanda yapılan araştırma bulgularının da genel anlamda araştırmada ulaşılan sonuçlar ile benzerlik gösterdiği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Gerek bu çalışmada elde edilen bulgular gerekse de ilgili literatür ışığında onu ile ilgili olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Yapılan bu araştırmada imgeleme çalışmalarının hayal etme becerisi üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiş olmakla beraber, literatürde yer alan çalışmalarda imgeleme çalışmalarının sportif performansı etkileyen diğer psikolojik unsurlar (stres, kaygı, özgüven, cesaret vb.) üzerinde de olumlu

etkileye sahip olduğu belirtilmektedir. Bilindiği gibi sportif performans sadece fiziksel, motorsal ve teknik parametrelerin yanında, aynı zamanda sporcuların psikolojik özellikleri ile de yakından ilişkili bir olgudur. Bu noktada sporcuların farklı psikolojik yönleri üzerinde imgeleme çalışmalarının etkilerine yönelik araştırmalar yapılabilir. Böylece sporda performansı etkileyen psikolojik unsurların geliştirilmesine yönelik literatür zenginleştirilebilir.

2. Yapılan bu çalışmada imgeleme çalışmalarının psikolojik ve teknik performans üzerinde olumlu etkileri bulunmuş olsa da, küçük yaşlardaki sporcularda zihinsel antrenman modelleri üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda elde edilen bulguların tüm çocuk sporculara ya da küçük yaş gruplarındaki futbolculara genelleme yapılması mümkün değildir. Bu kapsamda uygulanan farklı zihinsel antrenman modellerinin farklı yaş gruplarında yer alan futbolcular üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
3. Profesyonel düzeydeki futbolcularda kondisyonel antrenmanlara ek olarak zihinsel antrenman programlarının yaygın olarak uygulandığı, zihinsel antrenmanların genellikle spor psikolojisi alanında uzman bireyler tarafından yürütüldüğü bilinmektedir. Buna karşılık alt yapı sporcularında zihinsel antrenman modellerini uygulayabilecek düzeyde donanıma sahip antrenörlerin bulunmadığı düşünülmektedir. Futbol kulüplerinin de alt yapılarda yer alan futbolculara zihinsel antrenman programı uygulaması için yeterli donanıma sahip antrenör ya da spor psikolojisi uzmanları bulmaları oldukça zordur. Bu noktada alt yapı antrenörlerini zihinsel antrenman modelleri konusunda bilgilendirmeye yönelik eğitimler verilebilir.
4. Futbol oyununda teknik performansı oluşturan unsurlar içerisinde şut performansının yanında top sürme ve pas verme gibi önemli beceriler de yer almaktadır. Bu kapsamda futbolcularda imgeleme antrenmanlarının şut performansı dışında kalan teknik beceriler üzerindeki etkilerinin de ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

7. KAYNAKÇA

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170.
- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Morpa Kültür Yayınları.
- Ağaoğlu, S. A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y. & Hazar, F. (2008). Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişmelerinin analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 159-166.
- Ahioğlu-Lindberg, E.N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(1), 1-10.
- Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8, 15-42.
- Akbulut, T. (2013). Futbolcularda sinir-kas iletimini kolaylaştırıcı germe çalışmalarının vuruş hızı ve eklem hareket genişliğine akut ve kronik etkileri [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Akdoğan, E. (2016). Futbolda küçük alan oyunları ve süratte devamlılık antrenman yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine etkisi [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Akgün, S. (2019). Hareket eğitimi ve imgelemenin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda motor gelişime etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi].
- Akkarpat, İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Akyüz, O. (2017). İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Al Awamleh, A., Mansi, T. & Ermeley, Z. (2014). The Effect of Mental Training Skills Program on Self-Compassion and Mindfulness. *Asian Social Science*, 10(18), 90-95.
- Aldağ, H. & Sezgin, M. E. (2003). Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 121-135.

- Aldemir, G.Y. (2013). Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1) 39-43.
- Alves, J. G. B., Siqueira, P. P. & Figueiroa, J. N. (2009). Overweight and physical inactivity in children living in favelas in the metropolitan region of Recife, Brazil. *Jornal De Pediatria*, 85(1), 67-71.
- Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Aslan, Ö. (2015). Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Aşçı, A., Ak, M., & Cihan, H. (2009). *Genç futbolcularda aerobik güç performansının yaşa bağlı olarak değerlendirilmesi*. 3. Ulusal futbol ve bilim kongresi bildiri kitabı. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal Of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bacanlı, H. (2011). Eğitim Psikolojisi. 16. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Bal, E. (2010). İlköğretim okullarındaki beden eğitimi dersinin yapılmasında karşılaşılan yetersizliklerin giderilmesinde yönetici ve öğretmenlerin rolü [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi].
- Bangsbo, J., Iaia, F.M. & Krstrup, P. (2007). Futbolda metabolik tepki ve yorgunluk. *Uluslararası Spor Fizyolojisi ve Performansı Dergisi*, 2(2), 111-127.
- Bar-Eli, M. & Blumenstein, B. (2004). Performance enhancement in swimming: The effect of mental training with biofeedback. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 454-464.
- Bayrak-Ayaş, E. (2019). Kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi [Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi].
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.

- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychol*, 6(1), 1-19.
- Beşiktaş, M. Y. (2013). Elit sporcular için zihinde canlandırma antrenman programı uygulaması ve ölçülmesi [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Biddle, S. J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
- Blair, A., Hall, C. & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 11, 95e101.
- Blankert, T., & Hamstra, M. R. (2017). Imagining success: Multiple achievement goals and the effectiveness of imagery. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(1), 60-67.
- Budak, Y., Kurt, D. G., & Kula, S. S. (2018). Bilişsel gelişimde farklı bir görüş geliştiren henri wallon ve jean piaget'nin görüşlerinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 415-436.
- Butt, Z. I., Rashid, K., Mansoor, N., Akhtar, T., Saeed, N. & Adnan, M. A. J. (2016). Effects of sports on social behavior of university students. *Science International*, 28(2), 1525-1529.
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389-400.
- Carpenter, W.B. (1894). *Principles of mental physiology*. (4thed.). New York: Appleton.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 8(1), 26-34.
- Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kanküs Yayınları.
- Cenikli, A., Dalkılıç, M., Yiğit, E. & Bozkurt, V. (2017). Modern futbolun tarihi. *Diyalektolog*, (14),53-63.

- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
- Costa Teixeira, H. J., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., Pazos-Couto, J. M. & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 10(1), 126-140.
- Çoban, B. & Nacar, E. (2008). *Beden eğitimi öğretmenleri, stajyer öğrenciler sınıf öğretmenleri ve öğretim elemanları için beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Nobel Yayıncılık.
- Crossman, B. F. (1992). The Effect of Three Practice Techniques on the Accuracy of A Soccer Penalty Kicks. Unpublished Doctoral Dissertation Middle Tennessee State University, 82-86.
- Cumming, J. L. & Ste-Marie, D. M. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. *Sport Psychologist*, 15(3), 276-288.
- David, B. & Gbenga, J. (2014). Role of physical activity and motor learning in child development. *Journal of Nigeria Association of Sports Science and Medicine*, 15(1), 239-247.
- Dereli, E., Esentürk, O.K., Çolakoğlu, F.F. & İlhan, E. L. (2020). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman becerileri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 1132-1137.
- Demir, H. (2020). Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok üniversitesi].
- Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin İmgeleme Yetilerinin Değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Duman, S. & Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents'emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 370-389.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 2-22.
- Ekeocha, T. C. (2015). The effects of visualization & guided imagery in sports performance. [Texas State University].
- Elçi, G. (2014). İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U. & Öztop, E. (2013). İmgeleme çalışmasının 9-13 yaş yüzme sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 1-17.
- Elmagd, E. A. (2016). General psychological factors affecting physical performance and sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 255-264.
- Elmas, L. & 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), 259-258.
- Eniseler, N. (2010). Bilimin ışığında futbol antrenmanı. Birleşik Matbaacılık.
- Erdoğan, N. G., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 14-22.
- Erdoğan, N. & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü, İngilizce- Türkçe*, Ankara: Doruk yayınları.
- Fazel, F., Morris, T., Watt, A. & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 29-37.
- Fontani, G., Migliorini, S., Benocci, R., Facchini, A., Casini, M. & Corradeschi, F. (2007). Effect of mental imagery on the development of skilled motor actions. *Perceptual and motor skills*, 105(3), 803-826.

- Fortes de Sousa, L., Almeida, S. S., Nascimento-Júnior, J. R. A., Fiorese, L., Lima-Júnior, D. & Ferreira, M. E. C. (2019). Effect of motor imagery training on tennis service performance in young tennis athletes. *Revista De Psicología Del Deporte, 28(1), 157-168.*
- Gaggioli, A., Morganti, L., Mondoni, M. & Antonietti, A. (2013). Benefits of combined mental and physical training in learning a complex motor skill in basketball. *Psychology, 4(9), 1-6*
- Gentili, R., Han, C. E., Schweighofer, N. & Papaxanthis, C. (2010). Motor learning without doing: trial-by-trial improvement in motor performance during mental training. *Journal of neurophysiology, 104(2), 774-783.*
- Gray, A. J. & Jenkins, D. G. (2010). Match analysis and the physiological demands of Australian football. *Sports Medicine, 40(4), 347-360.*
- Golby, J. & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology, 7(06), 901-913.*
- Gorham, L. S., Jernigan, T., Hudziak, J. & Barch, D. M. (2019). Involvement in sports, hippocampal volume, and depressive symptoms in children. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 4(5), 484-492.*
- Groslambert, A., Candau, R., Grappe, F., Dugue, B. & Rouillon, J. D. (2003). Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in biathlon. *Research Quarterly For Exercise And Sport, 74(3), 337-341.*
- Gül, S.K., & Güneş, İ.D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi. 11(1), 80-101.*
- Gündüz, E. (2017). Ergenlik döneminde futbol oynayan sporcuların sportif performans düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Güneş-Erdoğan, N. (2019). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların sporda imgeleme ile sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Güvendi, B. & Güçlü, M. (2019). *Yıldız kızlar Türkiye güreş şampiyonasına katılan sporcuların hayal etme ve cesaret düzeyleri. II. International Physical Education, Sport, Recreation and Dance Congress, Alaaddin Keykubat Üniversitesi.*
- Gyomber, N., Kovacs, K. & Lenart, A. (2016). Los factores psicológicos desempeñan un papel crucial en el rendimiento deportivo?: investigación sobre la

- personalidad y psicológicos variables de atletas en Hungría. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 223-232.
- Hale, B.D. (1994). *Imagery perspectives and learning in sports performance*. A.A. Sheikh and E.R. Korn (Ed.), *Imagery in Sports and Physical Performance* (s. 75-96). Amityville, NY: Baywood Publishing.
- Hall C. R. (1997). Lew hardy's third myth: A matter of perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 310-313.
- Hall C. R., Mack D, Paivio A, Hausenblas H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *Int J Sport Psychol*, 29, 73-89.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, G. J. & Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 93-107.
- Hammond, T., Gregg, M., Hrycaiko, D., Mactavish, J. & Leslie-Toogood, A. (2012). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the imagery ability and sport confidence of inter-collegiate golfers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 7(1).
- Heidemann, M., Mølgaard, C., Husby, S., Schou, A. J., Klakk, H., Møller, N. C. & Wedderkopp, N. (2013). The intensity of physical activity influences bone mineral accrual in childhood: the childhood health, activity and motor performance school (the CHAMPS) study, Denmark. *BMC pediatrics*, 13(32), 2-9.
- Hekim, M. (2015). *Çocuk Gelişimi ve Eğitiminde Beden Eğitimi Derslerinin Yeri ve Önemi*. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Kongre Bildiri Özet Kitabı, 21-23.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E. & Ertan, H. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. Spor Bilimine Giriş Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmoose, M., Bleses, D. & Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(1), 1-11.
- Hills, A. P., Andersen, L. B. & Byrne, N. M. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve obezite. *İngiliz spor hekimliği dergisi*, 45 (11), 866-870.

- Hills, S. & Walker, M. (2017). Spor ve Sosyal Gelişim: Profesyonel Spor Liginin Aile İçi Şiddet ve Cinsel İstismar Kampının Değerlendirilmesi. *Uygulamalı Spor Yönetimi Dergisi*, 9 (4), 39-48.
- Hohepa, M., Schofield, G. & Kolt, G. (2004). Adolescent obesity and physical inactivity. *The New Zealand Medical Journal (Online)*, 117(1207), 1-13.
- Iaia, F. M., Ermanno, R. & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*, 4(3), 291-306.
- Inyang, D. M. P. & Stella, O. O. (2015). Sedentary lifestyle: health implications. *Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 20-25.
- İri, R., Sevinç, H., & Süel, E. (2009). 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 122-131.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Jacobson, E. (1930). Electrical Measures of Neuromuscular States During Mental Activities. *American Journal of Physiology*, 95, 694-702.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 3-16.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 12(1), 51-58.
- Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar için sporda hayal etme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Kalkan, N., Zekioğlu, A. & Orijinal, Ö. (2017). Eskrim Antrenörlerine Göre Eskrim Sporcularının Performansını Etkileyen Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi Nitel Çalışma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 29-42.
- Kamar, A., Güngördü, O., Yüceyılmaz, B., Ataman-Yancı, H.B., & Çavuşoğlu, B., Şahin, M. (2003). Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 147-150.

- Kanat, Y. Ş. (2007). Üst ekstremite kas grubuna uygulanan maksimal kuvvet antrenmanının futbolda taç atışı mesafesine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Kanthack, T. F. D., Bigliassi, M., Vieira, L. F. & Altimari, L. R. (2014). Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(1), 47-57.
- Karatepe, R. (2009). Genç futbolcularda tekrarlı sprint derecelerinin aerobik güç ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Karatosun, H. (2012). *Futbol da fiziksel performans gelişimi*. Altıntuğ Ofset.
- Keleş, K. (2020). Genç futbolcuların psikolojik becerileri ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi].
- Kesler, A., Kaya, B., Ateş, O. & Şahin, M. (2003). Farklı dayanıklılık antrenmanlarının profesyonel futbolcuların maksimal oksijen kapasiteleri üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 80-83.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Kızıldağ, E. & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Kızıldağ-Kale, E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi [Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel yayın dağıtım.
- Konter, E. (1999) Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans). Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 40, 25-32.
- Kruk, M., Blecharz, J., Boberska, M., Zarychta, K. & Luszczynska, A. (2017). Mental strategies predict performance and satisfaction with performance among soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 79-90.

- Kulak, A. (2011). Zihinsel antrenman yönteminin 10 – 12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi].
- Kulak, A., Kerkez, F. İ. & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Küçük, V. & Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 1-10.
- Kürkçü, R., Özdağ, S., Çalışkan, E. & Şirinkan, A. (2008). Minik futbolcuların fiziksel yapılarının, bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(2), 3-8.
- Kwon, S., Janz, K. F., Burns, T. L. & Levy, S. M. (2011). Effects of adiposity on physical activity in childhood: Iowa Bone Development Study. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(3), 443-448.
- Lang, P.J. (1977). Imagery in therapy: An informational processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8, 862-886.
- Larkin, P., Mesagno, C., Berry, J., Spittle, M., & Harvey, J. (2018). Video-based training to improve perceptual-cognitive decision-making performance of Australian football umpires. *Journal of sports sciences*, 36(3), 239-246.
- Lee, J. E., Pope, Z. & Gao, Z. (2018). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: a systematic review. *Behavioral Medicine*, 44(1), 62-76.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- MEB (2017). *Spor Psikolojisi*. 11. Spor yılı Ders Kitabı. Devlet Kitapları. 1.Baskı, Ankara.
- Miçooğulları, O., Kirazcı, S. & Özdemir, R. A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 1-8.
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Fortuin, B., Bosscher, R. J. & Twisk, J. W. (2017). Sports participation and psychosocial health in elementary school children. *Health Behavior and Policy Review*, 4(6), 582-592.

- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J. & Twisk, J. W. (2018). Sports participation and psychosocial health: a longitudinal observational study in children. *BMC Public Health*, 18(1), 702.
- Mokhtari, P., VaezMousavi, M. & Heidari, S. (2018). Relationship Between Mental Skills and Penalty Kicks Performance in the Elite Penalty Shooters in Iran's Professional Football Teams. *Journal of humanities insights*, 2(04), 196-198.
- Munroe-Chandler K.J, Hall C.R, Fishburne G.J., Murphy, L. & Hall, N.D. (2012). Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes: Age group comparisons. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 324-331
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden eğitimi dersi genel esasları & Planlaması denetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Nelson, T. F., Stovitz, S. D., Thomas, M., Lavoie, N. M., Bauer, K. W. & Neumark-Sztainer, D. (2011). Do youth sports prevent pediatric obesity? A systematic review and commentary. *Current Sports Medicine Reports*, 10(6), 360-370.
- Newman, M. A., Tarpinning, K. M. & Marino, F. E. (2004). Relationships between isokinetic knee strength, single-sprint performance, and repeated-sprint ability in football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 867-872.
- Ocak, Y., Keskin, V., Tortop, Y. & Gölünük, S. (2011). Çocuklarını yaz spor okullarına gönderen ailelerin sosyo-ekonomik durumları ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 13-22.
- Özen, M.E. (2020). *Ders başarısı ve sınav kaygısı için imgeleme yöntemi*. http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_21833.htm Erişim tarihi: 25.12.2020
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 4-6.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U. & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Özdamar, K. (2013). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi – 1*, Nisan Kitapevi, Ankara
- Özkan, A. & Kin-İşler, A. (2010). Amerikan futbolcularında bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izometrik kuvvet arasındaki ilişki. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 35-41.

- Özkara, A. (2002). *Futbolda testler*. Ankara. İlksan Matbaacılık.
- Paivio A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 22-28.
- Rai, V. A. (2017). Study on Effect of Imagination Training on Service in Volleyball. *Int. J. Phy. Edu. Spo*, 2(11), 10-12.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.
- Rivera, I. R., Silva, M. A. M. D., Silva, R. D., Oliveira, B. A. V. D. & Carvalho, A. C. C. (2010). Physical inactivity, TV-watching hours and body composition in children and adolescents. *Arquivos Brasileiros De Cardiologia*, 95(2), 159-165.
- Rizzo, L. & Thompson, M. W. (2017). An Investigation of the Fluid Replacement Effects on Cardiovascular Drift Responses to Strenuous Prolonged Exercise. *J Phy Med Rehab*, 1(101), 2-8.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H. & Catena, A. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 1-28.
- Sackett, R.S. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology*, 10, 376-395.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M. S., Jamalis, M., Ab-Latif, R. Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.
- Salih, A. (2018). Zihinsel imgelem antrenmanın badminton oyuncularının performansları üzerindeki etkileri(Kuzey Irak Üniversitesi örneği) [Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Sami, S., Mahmoudi, S. & Aghaei, S. (2015). Social development of students participating in physical activity and computer games. *Annals of Applied Sport Science*, 3(2), 51-56.

- Savaş, M. (2019). Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi].
- Saygın, Ö., Polat, Y. & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Sezer-Hocaoğlu, G. (2019). Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Singh, G. K., Stella, M. Y., Siahpush, M. & Kogan, M. D. (2008). High levels of physical inactivity and sedentary behaviors among US immigrant children and adolescents. *Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(8), 756-763.
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., Dellal, A., Hue, O., Cheour, F. & Chamari, K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal Of Sports Sciences*, 34(24), 2338-2349.
- Spinks, C. D., Murphy, A. J., Spinks, W. L. & Lockie, R. G. (2007). The effects of resisted sprint training on acceleration performance and kinematics in soccer, rugby union, and Australian football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(1), 77-85.
- Surat, S., Mustafa, N. M., Ramli, S., Baharudin, H., Mohamad, Y., & Yusop, Z. N. Z. (2019). Relationship between knowledge, practice of mental training skill, control and confidence among malaysian sport school students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(1), 153-159.
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E. & Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 12(68), 957-965.
- Tazegül, U. (2016). The investigation of the effect of sports on personality. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25(1), 537-544.
- TDK. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 09.01.2021

- Tekin, M. (2018). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat ve performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi].
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740.
- Tremblay, M. S. & Willms, J. D. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity?. *International Journal Of Obesity*, 27(9), 1100-1105.
- Topses, G., & Serin, N. B. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Turan, M. B. & Dişçeken, O. (2018). The Effects of Cognitive Learning and Imagination Training on the Balances of the 14-16 Years Old Handball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 10-16.
- Tuzcuoğlu, S. (2005). *Kişilik gelişimi*. Betül Aydın (Ed.), Gelişim ve öğrenme (s. 123-156). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uğur, Y. (2016). İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
- Ungerleider, S. (1996). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Emmaus, PA: Rodale.
- Urfa, O. (2017). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146.
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A. & Okely, A. D. (2015). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: a two-year follow up. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 304-309.
- Venetsanou, F., Kambas, A., Sagiotti, E., & Giannakidou, D. (2009). Effect of an exercise program emphasizing coordination on preschoolers' motor proficiency. *European Psychomotricity Journal*, 2(1), 46-55.
- Veraksa, A. N. & Gorovaya, A. E. (2011). Effect of imagination on sport achievements of novice soccer players. *Psychology in Russia*, 4, 495-504.
- Vicente-Rodríguez, G. (2006). How does exercise affect bone development during growth?. *Sports Medicine*, 36(7), 561-569.



- Vlachopoulos, D. Barker, A. R., Ubago-Guisado, E., Ortega, F. B., Krstrup, P., Metcalf, B. & Moreno, L. A. (2018). The effect of 12-month participation in osteogenic and non-osteogenic sports on bone development in adolescent male athletes. The PRO-BONE study. *Journal Of Science and Medicine In Sport*, 21(4), 404-409.
- Qi, Y., Tan, S., Sui, M. & Wang, J. (2018). Supervised physical training improves fine motor skills of 5-year-old children. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(1), 9-12.
- Quilter, S.H., Band, J.P. & Miller, G.M. (1999). Measuring mental imagery with visual analogue scales. *Journal of Mental Health Counseling*, 21(2), 161-172.
- Wagner, N. & Kirch, W. (2006). Recommendations for the promotion of physical activity in children. *Journal of Public Health*, 14(2), 71-75.
- Xiong, J. (2012). The functions and methods of mental training on competitive sports. *Physics Procedia*, 33, 2011-2014.
- Yalçın, İ. (2018). İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Yapıcı, H. (2011). Profesyonel ve amatör futbolcuların anaerobik güç, çeviklik ve vücut kompozisyonu parametrelerinin karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversite].
- Yarayan, Y. E. & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1416-1422.
- Yazıcılar-Özçelik, İ. (2012). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi, [Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Yılmaz, O. (2017). Çocuklarda motor beceri ve imgeleme çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi [Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Yılmaz, A., Kırımoğlu, H. & Soyer, F. (2018). Comparison of Loneliness and Social Skill Levels of Children with Specific Learning Disabilities in Terms of Participation in Sports. *Education Sciences*, 8(37), 2-8
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P. & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *Biomed Research International*, 1-12.

8. EKLER

8.1. Etik Kurul Onayı Formu

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Merve Burcu GÜLER
ÖĞRENCİ NO	201810052
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSİKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2019 / 2020 Bahar Dönemi Kaydını Yeniledim.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	İmgeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcuların Şut Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi
TEZİN AMACI	Yapılan bu çalışmada imgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcuların şut çekme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Yapılan bu çalışmada 12-14 yaş grubunda bulunan erkek futbolculara uygulanan imgeleme çalışmasının şut becerisi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya futbol okullarında düzenli olarak antrenman yapan 32 erkek futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular deney grubu (n=16) ve kontrol grubu (n=16) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan futbolcular imgeleme çalışmasına dahil edilirken, kontrol grubunda yer alan futbolcular mevcut antrenman programlarını uygulamaya devam etmiştir. Deney grubunda yer alan futbolculara uygulanan imgeleme çalışmalarında, Ungerleider'in (1996) yönlendirilmiş imgeleme yaklaşımı ve Martens ve Vealy yaklaşımlarından Konter (1999) tarafından sentezlenen imgeleme antrenman modelinin aşamaları kullanılmıştır. Gruplara çalışma öncesinde ve sonrasında "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" ve "Şut Atma Testi" uygulanmıştır. Kullanılan ölçek, Hall vd., (2009) tarafından geliştirilmiş ve Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmanın sonunda kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan futbolcuların "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" puanlarında anlamlı artış meydana geldiği tespit edilmiştir (p<0.05). Bunun yanında kontrol grubunda yer alan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan futbolcuların son test 10 m ve 15 m şut performanslarında anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur (p<0.05). Sonuç olarak, 12-14 yaş grubunda yer alan erkek futbolculara uygulanan imgeleme çalışmasının hayal etme ile şut becerisini geliştirdiği söylenebilir. Anahtar kelimeler: Futbol, imgeleme çalışması, şut isabet oranı
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü

İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI-ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Yozgat Belediyesi - Aşağı Nohutlu Mahallesi Şeyhzade Caddesi No:1 YOZGAT
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	<p>Yapılacak bu araştırmanın evrenini 12-14 yaş grubunda bulunan ve futbol okullarında düzenli olarak antrenman yapan, lisanslı olarak futbol oynayan, Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü sporcusu olan erkek çocuklar oluşturacaktır. Araştırmanın örneklem grubu ise 2019-2020 sezonunda bir futbol okulunun düzenli olarak uyguladığı antrenman programına katılan 32 çocuktan meydana gelmektedir. Başlangıç ölçümleri iki ayrı oturumda yapılacak olup; birinci oturumda sınıf ortamında deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği uygulanacak, saha ortamı ölçümünde ise Şut Çekme Testi gerçekleştirilecektir. Testlere başlamadan önce futbolculara yapılacak testler hakkında bilgilendirme yapılacaktır. Başlangıç ölçümleri sonrasında deney grubunda yer alan sporculara 5 seans nefes egzersizleri ve imgeleme antrenmanı ile ilgili temel eğitim verilecektir Bu eğitim sürecinden sonra hem kontrol grubuna hem de deney grubunda yer alan sporculara şut çekme becerileri ile ilgili aynı antrenör tarafından haftada 3 gün 12 haftalık futbol teknik eğitimi gerçekleştirilecektir. Deney grubuna teknik antrenman programına ilaveten her çalışmanın sonunda 12 hafta süresince 15 dakikalık toplam 36 seanstan oluşan imgeleme antrenmanı uygulanacaktır. Kontrol grubunda ise, sadece teknik antrenman programı ve Hawthorne etkisini ortadan kaldırmak için her antrenman sonrası tüm grupla her çalışma sonrası 15 dakikalık o gün gerçekleştirilen teknik antrenman ile ilgili toplantı yapılacaktır. 12 haftalık teknik antrenman ve imgeleme antrenmanı sonrasında araştırmaya katılan tüm bireylere başlangıçta olduğu gibi iki oturum şeklinde sonuç ölçümleri uygulanacaktır. Bu kapsamda çalışma; başlangıç, nefes egzersizleri ve imgeleme eğitim, başlangıç ölçümü, teknik ve imgeleme antrenmanı ve sonuç ölçümleri ile toplam 15 haftalık bir uygulamayı içermektedir.</p>
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI	Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Görsel Analog Ölçek
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) 1 (Bir) Sayfa "Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği" Ölçeği. 2) 1 (Bir) Sayfa "Görsel Analog Ölçek"

ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Merve Burcu GÜLER		ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır		
		TARİH: 10/ 01/ 2020		
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.				
2. Anılan konu Psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.B.D. BAŞKANININ ONAYI	
Adı - Soyadı: Ayşe AVCI	Adı - Soyadı: Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: . Prof. Dr.	Unvanı:Doç. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	
İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	
/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN (Y.)	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr	Unvanı: Prof. Dr	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr
İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır		İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	
Dr. Öğr. Üyesi Murat GÜLMEZ / / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 17 / 02/ 2020 - 30 / 04/ 2020 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.		
OY ÇOKLUĞU İLE				
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA YAZININ PUNTOSU İSE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.				

8.2. Anket Formu

Yaşınız.....

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz.....

Bu ankette yapmış olduğunuz spor branşını hayal etme durumunuz ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.	Hiç	Bazen	Sık sık	Çoğunlukla	Her zaman
1 Genellikle bir becerinin neye benzediğini kafamda canlandırabilirim.					
2 Kendimi bir beceriyi yaparken hayal ettiğimde, o beceriyi her zaman mükemmel yaptığımı görürüm.					
3 Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel yaptığımı hayal ederim.					
4 Yeni bir şey öğrenirken, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.					
5 Kafamda yeni oyun planları tasarlarım.					
6 Eğer oyun planlarım işe yaramazsa ne yapabileceğimi hayal ederim.					
7 Oyun planım yolunda gitmese bile yapmaya devam ettiğimi hayal ederim.					
8 Yarışmalarda kendimi oyun planlarımı uygularken hayal ederim.					
9 Kendimi en iyi performansımı sergilerken hayal ederim.					
10 Başkalarının bana iyi bir iş çıkardığımı söylediğini hayal ederim.					
11 Seyircilerin bana tezahürat ettiğini hayal ederim.					
12 Kendimi bir şampiyon olarak hayal ederim.					
13 Aklımda yarışmadan önce ne kadar soğukkanlı olduğumu hayal ederim.					
14 Yarışmalarda soğukkanlılığımı muhafaza ettiğimi hayal ederim.					
15 Bir yarışmayı düşünürken, kendimi heyecanlı hayal ederim.					
16 Bir yarışmada olmanın ne kadar heyecan verici olacağını hayal ederim.					
17 Yarışmada kendinden emin biri olarak kendimi hayal ederim.					
18 Kendimi zihinsel olarak güçlü hayal ederim.					
19 Zor bir durumda dikkatimi toplamış olarak kendimi hayal ederim.					
20 Dikkat isteyen şaşırtıcı bir durumda kontrolümü kaybetmemiş olarak hayal ederim.					
21 Kendimi zor durumlardan başarılı sonuçlarla çıkmış olarak hayal ederim.					

8.3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi tarafından yürütülen “.....” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

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

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- a. Araştırmanın
Amacı:.....
- b. Araştırmanın
İçeriği:.....
- c. Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma Tez çalışması
- d. Araştırmanın Öngörülen
Süresi:.....
- e. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü
Sayısı:.....
- f. Araştırmanın Yapılacağı
Yer(ler):.....

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

8.4. Antrenman Çalışmaları ve Şut Testine İlişkin Görseller







8.5. İmgeleme Görsel Analog Skala

1- Bu günkü şut imgelemesi esnasında 1'den 10'a kadar puan vermen istense topu hissetme puanını kaç verirsiniz?



2- Bu günkü şut imgelemesi esnasında 1'den 10'a kadar puan vermen istense topun sesini duyma puanını kaç verirsiniz?



3- Bu günkü şut imgelemesi esnasında 1'den 10'a kadar puan vermen istense görsel canlılık puanını kaç verirsiniz?



4- Bu günkü şut imgelemesi esnasında 1'den 10'a kadar puan vermen istense gerçeğe yakınlık puanını kaç verirsiniz?



8.6. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
ÇAĞ UNIVERSITY

SAYI : 23867972/ **245** — **180**
KONU: Tez Anket İzni Hakkında

18.02.2020

YOZGAT BELEDİYESİ
(Bozok Spor Kulübü Dikkatine)

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan (201810052 numaralı) **Merve Burcu GÜLER**, “**İngeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcuların Pas Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi**” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim elemanı Prof. Dr. Ayşe AVCI 1.Tez danışmanı olarak atanmış olup, Yozgat Bozok Üniversitesi Öğretim elemanı Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ 2.Tez Danışmanı olarak atanmış ve halen mevcut tez danışmanları ile tez yürütülmektedir. Adı geçen öğrencinin tez çalışması kapsamında **Yozgat Belediyesine bağlı Bozok Spor Kulübünde 12-14 yaş grubundaki Futbol Altyapı oyuncularını kapsamak üzere** kopyası Ek’lerde sunulan bir anket uygulaması yapmayı planlamaktadır. Tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen anketin uygulanabilmesi için gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY

REKTÖR

EKLERİ:Dört Sayfa tez anket formları ile Üç sayfa tez etik kurul izin formunun fotokopileri.

DAĞITIM:

Gereği:

Bozok Spor Kulübü Dikkatine

Bilgi:

Yozgat Belediyesine

8.7. Spor Kulübü İzin Onay Yazısı



T.C.
YOZGAT BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Özel Kalem Müdürlüğü

Sayı : E-30681218-806.01.03-429
Konu : Tez hk

14/01/2021

T.C. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ'NE

İlgi : 18.02.2020 tarihli ve 245-180 sayılı yazınız

T.C. Çağ Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi olan (201810052 numaralı) Merve Burcu Güler'in, "İmgeleme Çalışmasının 12-14 Yaş Erkek Futbolcuların Pas Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tezinin çalışmasında kullanacağı, T.C. Çağ Üniversitesi tarafından kurumumuza gönderilen 18.02.2020 tarihli 23867972/245-180 sayılı yazıda Ek'lerde sunulan anketler tarafımızca incelenmiş olup anketlerin Yozgat Belediyesi Bozok Spor Kulübü sporcularına uygulanmasına izin verilmiştir.

Uygulanacak Anketler:

- 1- Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği
- 2- Görsel Analog Ölçek Pas (VAS Pas)

Celal KÖSE
Belediye Başkanı

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynı
14/01/2021

Y. Yıldırım KILINÇKAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: bHYD7p-85KDdS-+QNd7-iQy1Am-Q/SpEXxA Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/icisleri-belediye-ebys>

Aşağı Nohutlu Mah. Şehzade Caddesi No:1 / Yozgat
Telefon No: (354)666 66 67 Faks No: (354)212 39 23
e-Posta: yozyat@yozyat.bel.tr İnternet Adresi: <https://www.yozyat.bel.tr>
Kep Adresi: yozyatbelediye başkanlığı@hs01.kep.tr

Bilgi için: Muhammed Salih ZARARSIZ
Özel Kalem Müdürü
Telefon No:

