BEDEN EĞİTİMİ SPOR SAĞLIK VE EFOR DERGİSİ

Geliş Tarihi/Received:24.08. 2023 Kabul Tarihi/ Accepted:08.10. 2023

AMATÖR VE PROFESYONEL SPORCULARIN İMGELEME SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Serhat ERAİL[1]: (Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, serhat.erail@omu.edu.tr)
Ali İHSAN ÇEBİ[2]: (Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 23280784@stu.omu.edu.tr)
Recep Nur UZUN[3]:(Dokuz Eylül Üniversitesi recepnuruzun@outlook.com.tr)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmada 18 yaş ve üzeri sporcular yer almaktadır. Örneklem grubu ise 162 amatör sporcu ve 138 profesyonel olmak üzere toplam 300 sporcudan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Değişkenleri karşılaştırmak için Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılmasında bilişsel imgeleme, motivasyonel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık da anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Amatör sporcularda bilişsel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel imgeleme alt boyutunda 7 yıl ve altı, 8 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip sporcular arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). Amatör sporcularda motivasyonel genel ustalık, profesyonel sporcularda bilişsel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında bireysel sporlar ve takım sporları arasında anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Alkol ve sigara kullananlara göre karşılaştırılmasında amatör sporcularda motivasyonel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel genel ustalık, profesyonel sporcularda bilişsel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel genel uyarılmışlık, profesyonel sporcularda motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen neticelerle literatürde yer alan çalışma sonuçları arasında kısmen benzerlik bulunmaktadır. Sporcuların imgeleme seviyelerinin geliştirilmesi ve incelenmesi adına daha fazla bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Amatör, imgeleme, profesyonel, sporcu

COMPARISON OF IMAGERY LEVELS OF AMATEUR AND PROFESSIONAL ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the image level of amateur and professional athletes in sports. The population of the study consists of athletes aged 18 years and older. The sample group consists of a total of 300 athletes, 162 amateur athletes and 138 professional athletes. The Imagery in Sport Inventory were used as instruments for data collection. The T-test for independent samples was used to compare the variables. There is no significant difference in cognitive imagery, motivational imagery, motivational general arousal, and motivational general coping when comparing the imagery of amateur and professional athletes ($p>0.05$). There is a significant difference between athletes with sports history of 7 years or less and 8 years or more in the sub-dimensions Cognitive Imagery in amateur athletes, Motivational Imagery in amateur athletes ($p<0.05$). There is no significant difference between individual sports and team sports in the sub-dimensions Motivational General Mastery in amateur athletes, Cognitive Imagery in professional athletes, Motivational Imagery in professional athletes, Motivational General Mastery in professional athletes ($p>0.05$). There is no significant difference in the sub-dimensions of Motivational Imagery in amateur athletes, Motivational General Mastery in amateur athletes, Cognitive Imagery in professional athletes, Motivational Imagery in professional athletes, Motivational General Arousal in professional athletes, Motivational General Mastery in professional athletes ($p>0.05$). So, there is a partial agreement between the results of this study and the results of the studies in the literature. It is recommended that further scientific studies be conducted to develop and investigate the imagery of athletes.

Keywords: Amateur, imagery, professional, athlete

GİRİŞ

Sporcular çıktıkları müsabakalarda başarılı sonuçlar elde etmesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknik seçilerle, doğru yöntemlerle, doğru kararlar alarak uygulamayı yerine getirmeleri gerekmektedir (Konter, 1999). Bugün dünyada sporun sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı yavaş yavaş anlaşılmaya başlanmıştır (Ağılönü, 2014). Sporcunun fizyolojik sağlamlığının yanında psikolojik sağlamlığını da verim almada temel taşı gören profesyonel yaklaşımda hayal gücü, hayatın gücü olarak kabul edilebilir. (Ünlü, 2022). Geçmişten günümüze egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe imgeleme ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. İmgeleme için hayalinde canlandırma, zihinsel egzersiz ve zihinsel tekrar gibi ifadeler kullanılmaktadır (Taylor, 2005). İmgeleme, "gerçek deneyimi taklit eden ve gerçek algının yokluğunda farklı duyusal modellerin kombinasyonunu içeren bir deneyim" olarak tanımlanır (Cumming ve Ramsey, 2008).

Sporcunun performansı ve başarısı üzerinde etkili olan önemli unsurlar arasında imgeleme becerisi de gelmektedir (Kartal ve ark., 2017). Zihinsel teknik, spor, egzersiz, dans ve rehabilitasyon ortamlarında motivasyon ve öz yeterliliği artırmak, beceri ve stratejileri geliştirmek, uyarılma ve kaygıyı düzenlemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak gibi bir dizi sonuca hizmet etmek için imgeleme yaygın olarak kullanılmaktadır (Anuar ve ark., 2018). Sporcunun içsel ve dışsal durumlardan bağımsız, ortaya performans koyabilmek amacıyla, yapmayı düşündüğü veya yapacağı eylemleri zihninde hayali olarak canlandırması sporda imgeleme çalışmasıdır. Birey bu sayede, karşılaştığı durumlarda zihinsel provalar sayesinde geçerli ve etkili hareket edebilmeyi öğrenir ve yaşadığı durumu pozitif şekilde sonuçlandırabilir (Aktepe, 2013).

İmgeleme performansı motivasyonel ya da bilişsel olarak tetiklemesiyle özel veya genel olmak üzere geliştirilebilir. İmgeleme kullanımları bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık olarak sınıflandırılabilir (Martin ve ark., 1999). Beceriyi mükemmel bir şekilde uygulamak, hataları düzeltmek, strateji geliştirmek, oyun planlamalarını öğrenmek ve uygulamak bilişsel genel imgelemenin özellikleri olarak görülmektedir. Sporcunun özel performansa yönelik hedefleri kapsaması motivasyonel özel imgelemenin en temel özelliği olduğu ifade edilebilir. Sporcunun uyarılmışlık düzeyine yönelik oluşu motivasyonel genel uyarılmışlık özelliği olarak belirtilebilir. Üst düzey motivasyonel becerilere yönelik oluşumlar ise motivasyonel genel ustalık motivasyon sınıflarının özellikleri olduğu belirtilebilir (Boz, 2019).

Birçok psikolog imgelemenin sporcunun psikolojik performansını geliştirmede en önemli çalışmalardan biri olduğuna inanır (Durmaz, 2019). Öyle ki imgelemenin belki de en yaygın kullanım sebebi performansı artırmaktır (Uğur, 2016). sporda başarı elde edilmesi adına motivasyon olgusu üzerine çalışmaların gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Etik Kurul

Etik kurul izni Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 29.09.2023 karar tarihli 9 toplantı sayılı 2023-805 karar sayısında alınmıştır.

Çalışma grubu

Araştırmaya 18 yaş ve üzeri sporcular dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 19,75'dir. Örneklem grubu ise 162 amatör sporcu ve 138 profesyonel olmak üzere toplam 300 sporcudan oluşmaktadır.

Veri toplama aracı

Çalışmada, geçerlik ve güvenirlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki, (2012), tarafından yapılan "Sporda İmgeleme Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Envanter dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: "Bilişsel İmgeleme", "Motivasyonel Özel İmgeleme", "Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık" ve "Motivasyonel Genel Ustalık'tır. Bilişsel İmgelemeye yönelik 9 madde (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15) bulunmaktadır. Motivasyonel Özel İmgelemeye yönelik 5 madde (3, 6, 8, 10, 20) bulunmaktadır. Envanterde Motivasyonel Genel Uyarılmışlığa yönelik 4 madde (11, 12, 17, 19) bulunmaktadır. Motivasyonel Genel Ustalığa yönelik 3 madde (16, 18, 21) bulunmaktadır.

Araştırma grubunu oluşturan sporculara dijital ortamdan ulaşılmış olup Google form üzerinden sorular yöneltilmiştir.

Verilerin analizi

Veri analizi için SPSS 28.0 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normalliğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi ve değişkenleri karşılaştırmak için Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin karşılaştırılmasında düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılması

Alt Değişkenler	Çalışma Grubu	n	'X̄'±Ss	t	p
Bilişsel İmgeleme	Amatör	162	4,75±0,88	-1,127	0,261
	Profesyonel	138	4,87±0,94		
Motivasyonel İmgeleme	Amatör	162	4,90±0,94	-1,844	0,066
	Profesyonel	138	5,11±0,99		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Amatör	162	4,79±1,09	-2,042	0,042
	Profesyonel	138	5,05±1,12		
Motivasyonel Genel Ustalık	Amatör	162	4,95±1,12	0,790	0,430
	Profesyonel	138	4,85±1,19		

Tablo 1'de Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılması gösterilmektedir. Söz konusu tabloya göre: Sporda İmgeleme Ölçeği alt boyutları; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Ustalık da anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). Ancak alt boyutların puan ortalamalarına bakıldığında: Bilişsel İmgeleme (4,87±0,94), Motivasyonel İmgeleme (5,11±0,99), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (5,05±1,12) alt boyutlarında profesyonel sporcu ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda ise Amatör (4,95±1,12) sporcular profesyonel sporculara göre daha fazla puan ortalamasına sahiptir.

Tablo 2. Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme düzeylerinin spor yapma yılına göre karşılaştırılması

Alt Değişkenler	Spor Yılı	n	'X̄'±Ss	t	p
Amatör Sporcularda Bilişsel İmgeleme	7 Yıl ve Altı	84	4,92±,85	2,613	**0,010**
	8 Yıl ve Üzeri	78	4,56±,88		
Amatör Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	7 Yıl ve Altı	84	5,05±,82	2,125	**0,035**
	8 Yıl ve Üzeri	78	4,74±1,04		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	7 Yıl ve Altı	84	4,84±1,07	0,536	0,593
	8 Yıl ve Üzeri	78	4,75±1,12		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	7 Yıl ve Altı	84	4,92±1,06	-0,400	0,690
	8 Yıl ve Üzeri	78	4,99±1,19		
Profesyonel Sporcularda Bilişsel İmgeleme	7 Yıl ve Altı	59	4,83±0,88	-0,435	0,665
	8 Yıl ve Üzeri	79	4,90±0,98		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	7 Yıl ve Altı	59	5,04±1,05	-0,697	0,487
	8 Yıl ve Üzeri	79	5,16±0,95		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	7 Yıl ve Altı	59	4,96±0,99	-0,845	0,399
	8 Yıl ve Üzeri	79	5,12±1,21		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	7 Yıl ve Altı	59	4,67±1,06	-1,536	0,127
	8 Yıl ve Üzeri	79	4,98±1,28		

Tablo 2'de Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme düzeylerinin spor yapma yılına göre karşılaştırılması gösterilmektedir. Söz konusu tabloya göre: Amatör Sporcularda Bilişsel İmgeleme, Amatör Sporcularda Motivasyonel İmgeleme alt boyutunda 7 yıl ve altı, 8 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip sporcular arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Anlamlı fark her iki alt boyutta da 7 yıl ve altı sporcuların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin spor türüne göre karşılaştırılması

Alt Değişkenler	Branş Türü	n	'X̄'±Ss	t	p
Amatör Sporcularda Bilişsel İmgeleme	Bireysel Sporlar	83	4,98±0,86	3,594	**0,001**
	Takım Sporları	79	4,50±0,83		
Amatör Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	Bireysel Sporlar	83	5,15±0,83	3,495	**0,001**
	Takım Sporları	79	4,65±0,99		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel Sporlar	83	5,09±1,04	3,744	**0,001**
	Takım Sporları	79	4,48±1,05		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel Sporlar	83	5,08±1,01	1,409	0,161
	Takım Sporları	79	4,83±1,23		
Profesyonel Sporcularda Bilişsel İmgeleme	Bireysel Sporlar	73	4,85±1,02	-0,209	0,833
	Takım Sporları	65	4,89±0,84		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	Bireysel Sporlar	73	5,15±1,07	0,467	0,638
	Takım Sporları	65	5,07±0,90		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Bireysel Sporlar	73	5,05±1,23	-0,93	0,925
	Takım Sporları	65	5,06±0,99		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel Sporlar	73	4,93±1,29	0,866	0,388
	Takım Sporları	65	4,75±1,08		

Tablo 3'de Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin spor türüne göre karşılaştırılması gösterilmektedir. Söz konusu tabloya göre: Amatör sporcularda motivasyonel genel ustalık, profesyonel sporcularda bilişsel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel imgeleme, profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutlarında Bireysel Sporlar ve Takım Sporları arasında anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Ancak Amatör Sporcularda Bilişsel İmgeleme, Amatör Sporcularda Motivasyonel İmgeleme, Amatör Sporculardan bireysel branşlarda yarışan sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, alt boyutlarında bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Tablo 4. Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin alkol ve sigara kullananlara göre karşılaştırılması

Alt Değişkenler	Alkol ve Sigara Kullanımı	n	'X̄'±Ss	t	p
Amatör Sporcularda Bilişsel İmgeleme	Evet	59	4,47±0,72	-3,095	**0,002**
	Hayır	103	4,91±0,93		
Amatör Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	Evet	59	4,80±0,91	-1,035	0,302
	Hayır	103	4,96±0,96		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	59	4,44±1,11	-3,241	**0,001**
	Hayır	103	5,00±1,02		
Amatör Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	59	4,74±1,27	-1,833	0,069
	Hayır	103	5,08±1,01		
Profesyonel Sporcularda Bilişsel İmgeleme	Evet	55	4,94±0,99	0,717	0,475
	Hayır	83	4,82±0,90		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel İmgeleme	Evet	55	5,19±1,05	0,736	0,463
	Hayır	83	5,06±0,95		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	55	5,10±1,11	0,418	0,676
	Hayır	83	5,02±1,13		
Profesyonel Sporcularda Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	55	4,78±1,32	-0,516	0,607
	Hayır	83	4,89±1,11		

Tablo 4'de Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin alkol ve sigara kullananlara göre karşılaştırılması gösterilmektedir. Söz konusu tabloya göre: amatör sporcularda motivasyonel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel genel ustalık, profesyonel sporcularda bilişsel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel genel uyarılmışlık, profesyonel sporcularda motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlımlı fark yoktur ($p>0,05$). Ancak Amatör sporcularda bilişsel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Anlamlı farkın her iki alt boyuttada alkol ve sigara kullanmayan sporcuların lehine olduğu saptanmıştır

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporda başarılı olabilmek için yalnızca fiziksel yetenek değil aynı zamanda psikolojik yeteneklere de ihtiyaç vardır (Yamak ve ark., 2018). Bu nedenle spor bilimi açısından özellikle taktik ve beceri için imgeleme oldukça önemlidir (Doğan, 2019). Özellikle imgeleme çalışmalarının sporcularda bazı ölçütlerde önemli faydalar sağladığını bildirmişlerdir (Aldemir ve ark., 2014; Krista ve ark., 2000). Bu bağlamda çalışmada amatör ve profesyonel sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öz ve ark. (2017), yaptığı çalışmada güreş branşında yarışan sporcular ile yapılan benzer çalışmada milli sporcu olup olmama durumları imgeleme envanteri alt boyutu olan motivasyonel genel uyarılmışlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yamak ve arkadaşları (2018), yaptığı çalışmada motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda 1-8 yıl ile 14 yıl ve üzeri sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulunmuştur. Bilişsel genel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında da 14 yıl ve üzeri olan sporcular 9-13 yıl olan sporculardan yüksek bulunmuştur. Boz'un (2019), Karate sporcularına yapmış olduğu çalışmada milli sporcu kategorisi değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin alt boyutları arasında "bilişsel imgeleme" alt boyutunda düşük düzeyde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu ilişki sonucunda, katılımcıların Bu ilişki sonucunda, katılımcıların millilik kategorileri C sınıfından A sınıfına doğru gittikçe sporda imgeleme envanterinin bilişsel imgeleme alt boyutunu pozitif yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu çalışmada amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılmasında sporda imgeleme ölçeği alt boyutları; bilişsel imgeleme, motivasyonel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık da anlamlı farklılık yoktur. Ancak alt boyutların puan ortalamalarına bakıldığında: Bilişsel imgeleme motivasyonel imgeleme motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında profesyonel sporcu ortlamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha fazla puan ortalamasına sahiptir. Literatürde yer alan çalışmalar ile bu araştırma arasında kısmen benzerlik bulunmaktadır.

Doğan (2019) spor yılına bağlı olarak imgeleme biçimleri arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Erdem (2021), spor yaşı değişkenine göre ise bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmış alt boyutunda anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme düzeylerinin spor yapma yılına göre

karşılaştırılmasında amatör sporcularda bilişsel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel imgeleme alt boyutunda 7 yıl ve altı, 8 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip sporcular arasında anlamlı farklılık vardır. Anlamlı fark her iki alt boyutta da 7 yıl ve altı sporcuların lehinedir.

Şahinler (2011) gerçekleştirdiği çalışmada takım ve bireysel spor yapmaları ile imgeleme genel ortalama ile ölçüldüğünde bir alt boyutu olan motivasyonel özel uyarılmışlık düzeyi ve motivasyonel genel uyarılmışlık boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. Şahin (2014), yaptığı ilgili araştırmada takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları saptanmıştır. Bu çalışmada ise: Amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin spor türüne göre karşılaştırılmasında, amatör sporcularda motivasyonel genel ustalık, profesyonel sporcularda bilişsel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel imgeleme, profesyonel sporcularda motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında bireysel sporlar ve takım sporları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak amatör sporcularda bilişsel imgeleme, amatör sporcularda motivasyonel imgeleme, amatör sporculardan bireysel branşlarda yarışan sporcularda motivasyonel genel uyarılmışlık, alt boyutlarında bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Sonuç olarak, amatör ve profesyonel sporcuların sporda imgeleme seviyelerinin karşılaştırılmasında bilişisel imgeleme, motivasyonel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında profesyonel sporcuların amatör sporculara göre yüksek puan ortlamasına sahip oldukları saptanmıştır. Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise amatör sporcular profesyonel sporculara göre yüksek puan ortalamasına sahiptir. İmgelemenin sporun her seviyesinde ve her aşamasındaki önemlilik düzeyi açısından daha fazla bilimsel araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

Aktepe, C. (2013). Sağlık turizminde yeni fırsatlar ve Türkiye'de yerleşik sağlık işletmelerinin pazarlama çabaları. *İşletme araştırmaları dergisi, 5(1), 170-188.*

Aldemir, G. Y., Biçer, T. & Kale, E.K. (2014). Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi. *CBÜ beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 6(1), 1-15.*

Anuar, N., Williams, S. E. & Cumming, J. (2018). Comparing PETTLEP imagery against observation imagery on vividness and ease of movement imagery. *International journal of sport and exercise psychology, 16(2), 150-163.*

Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.

Cumming, J. and Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. Routledge.

Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep üniversitesi spor bilimleri dergisi, 4*(3), 373-381.

Durmaz-Engeloğlu, Ö. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun.

Erdem, A. (2021). *Farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A. & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başari motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul üniversitesi spor bilimleri dergisi, 7(1), 41-53*

Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin türk sporcular için uyarlanması. *Spor bilimleri dergisi, 23(1), 13-23.*

Konter E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman.* Nobel Yayın Dağıtım,

Krista, J. M., Giacabbi, P. R., Hall, C. & Weinberg, R. S. (2000). The four ws of imagey use: where, when, why and what. *The sport psychologist, 14(2), 119-137.*

Parker, J. K. and Lovell, G. P. (2012). Age differences in the vividness of youth sport performers' imagery ability. *Journal of ımagery research in sport and physical activity, 7(1), 1-13.*

Şahinler, Y. (2021). Sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Bilge uluslararası sosyal araştırmalar dergisi, 5(1), 45-51.*

Uğur, Y. (2016). *İmgeleme türlerinin sportif performans üzerinde etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.

Ünlü, Ü. (2022). *Profesyonel voleybolcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Trabzon.

Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., & Ceylan, L. (2018). Kadın basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması. *The Journal of International Anatolia Sport Science, 3*(1),274-280.

Yarayan, Y. E. (2017). *Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.