



**HALTERCİLERİN İMGELEME KULLANIM
DURUMLARI İLE GÜDÜLENME KAYNAKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ebu Bekir Sıddık AKSOY

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı**

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

2023

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**HALTERCİLERİN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE GÜDÜLENME
KAYNAKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship Between Imaging Use Conditions and the Sources of Motivation of
Weightlifters)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebu Bekir Siddık AKSOY

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Bayburt
Haziran, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında, 212225008 numaralı Ebu Bekir Sıddık AKSOY tarafından hazırlanan “Haltecilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı bu çalışma 15/06/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat KUL İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2023

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Halıteçilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

15 / 06 / 2023

Ebu Bekir Sıddık AKSOY

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim sürecince yardımlarını asla esirgemeyen, yol gösteren, tezimin her evresinde destekçim olan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve yardımlarıyla her daim destekçim olan değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Murat KUL'a ve Doç. Dr. İsmail KARATAŐ'a teşekkür ederim.

Tez çalışmam da yardımlarını esirgemeyen hocalarım, Sayın Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY ve Doktorant Emre BOZ'a, kıymetli kardeşim Rümeyisa OKUDUR'a, değerli arkadaşım Umut Can Karakaya'ya, çalışmamın her evresinde maddi ve manevi olarak desteğini esirgemeyen, her daim yanımda olan Uzman Cerrah Dt. Kübra EMİR ve Reyhan ELMALI'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim hayatım sürecinde hem bilgi hem de tecrübelerini paylaşmayı esirgemeyen bütün hocalarıma, öncelikle değerli antrenörüm Levent ERDOĞAN başta olmak üzere bütün halter camiası ve tüm aile fertlerime tez çalışmamı armağan ediyorum. Emeklerinden dolayı herkese teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HALTERCİLERİN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE GÜDÜLENME
KAYNAKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ebu Bekir Sıddık AKSOY

Haziran 2023, 73 sayfa

Spor alanında performansı etkileyen çeşitli değişkenler mümkündür. Bunlardan birisi de imgelemedir. İnsanlar gerçek hayatta var olmuş ya da olmamış meydana gelen veya gelmeyen şeyleri olayları ve eylemleri hayal etme konusunda etkileyici bir yeteneğe sahiptir. İmgelemenin yanı sıra spor alanını etkileyen başlıca değişkenlerden birisi de güdülenmedir. Güdülenme, kişinin ulaşmayı arzuladığı amaçlarına yönelik harekete geçmesini, hareketin sürekliliği ve hareket ile davranışlarının olumlu yönde etkilenmesi olarak tanımlanabilmektedir. Söz konusu değişkenler açısından halter branşı bir performans sporu olduğundan dolayı bu değişkenlerin etkisinde olan branşların başında gelmektedir. Bu bağlamda tez çalışmamızın amacını haltercilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve bu verilerin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışma grubunu 347 halter sporcusu oluşturmaktadır. Veri toplama amacıyla Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde ve frekans dağılımları, Pearson Korelasyon Analizi, One-Way ANOVA ve t-Testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumu, millilik durumu, elde ettikleri en iyi derece durumu değişkenleri bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken, katılımcıların cinsiyet ve tercih edilen teknik değişkenleri bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, millilik durumu, elde ettikleri en iyi derece durumu değişkenleri bağlamında Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken, katılımcıların tercih edilen teknik değişkeni bağlamında Sporda İmgeleme Envanteri alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş, spor yaşı ve sıklet değişkenleri ile ölçekler arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, Sporda İmgeleme Envanteri ile Sporda Güdülenme Ölçeği arasında ilişki olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Halter, imgeleme, güdülenme.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGING USE CONDITIONS AND THE SOURCES OF MOTIVATION OF WEIGHTLIFTERS

Ebu Bekir Siddık AKSOY

June 2023, 73 pages

Various variables are possible in the field of sports that affect performance. One of them is imagination. Humans have an impressive ability to imagine things, events and actions that may or may not occur in real life. In addition to imagination, one of the main variables affecting the field of sports is motivation. Motivation can be defined as the act of taking action towards the goals that one wishes to achieve, the continuity of the movement, and the positive effect of movement and behavior. In this context, the aim of our thesis is to evaluate the relationship between the use of imagery and motivation sources of weightlifters and to examine these data in terms of some demographic variables. The study group consists of 347 weightlifting athletes. For data collection purposes, Sports Imagination Inventory and Sports Motivation Scale were used. Percentage and frequency distributions, Pearson Correlation Analysis, One-Way ANOVA and t-Test were used in the analysis of the data. According to the results of the research, it was determined that there was a significant difference in the Sports Motivation Scale sub-dimensions in the context of the variables of the participants' education status, nationality status, and the best grade they achieved, while there was no significant difference in the Sports Motivation Scale sub-dimensions in the context of the participants' gender and preferred technique variables. While it was determined that there was a significant difference in the sub-dimensions of the Sports Imagination Inventory in the context of the variables of the participants' gender, education status, nationality, and the best grade they achieved, it was determined that there was no significant difference regarding the Sports Imagination Inventory sub-dimensions in the context of the preferred technique variable of the participants. In addition, it was determined that there was a relationship between the age, sports age and weight variables of the participants and the scales. As a result, it can be said that there is a relationship between Sports Imagination Inventory and Sports Motivation Scale.

Keywords: Weightlifting, imagination, motivation.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	x

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
Alt problemler.....	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Varsayımlar.....	4
Sınırlılıklar	5

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve	6
Halter	6
Koparma.....	7
Silkme	8
İmgeleme	9
İçsel İmgeleme	10
Dışsal İmgeleme.....	10
Beceri öğrenimi ve uygulama.....	11
Taktik ve oyun becerileri.....	12
Yarışma ve performans.....	12

Sakatlanma ve ağır antrenman.....	13
İmgeleme Kuramları	13
İmgeleme İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	21
Güdülenme	23
Güdü (Motive)	24
Dürtü	24
İçgüdü	24
İhtiyaç	24
Sporda Güdülenme	25
İçsel güdülenme.....	26
Dışsal güdülenme.....	26
Güdülenmeme.....	27
Sporda Güdülenme Kuramları	27
Başarı güdülenmesi kuramı.	27
Başarı hedefi kuramı.....	28
Yükleme kuramı.	29
Hür irade kuramı.....	29
Güdülenme İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem	33
Araştırmanın Modeli.....	33
Evren ve Örneklem	33
Veri Toplama Araçları	33
Kişisel bilgi formu.....	33
Sporda imgeleme envanteri.	34
Sporda güdülenme ölçeği.....	35
Verilerin Analizi	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	37
----------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler	46
-----------------------------------	----

Kaynakça.....	59
---------------	----

Ekler	77
-------------	----

Öz Geçmiş	7381
-----------------	------



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Yüzde ve Frekanslar	37
Tablo 2. Yaş, Spor Yaşı ve Sıklet Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	37
Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	37
Tablo 4. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	38
Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkeni Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	38
Tablo 6. Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	39
Tablo 7. Millilik Durumu Değişkeni Açısından Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	39
Tablo 8. Millilik Durumu Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	40
Tablo 9. En İyi Derece Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları	41
Tablo 10. En İyi Derece Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları	42
Tablo 11. Teknik Değişkeni Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	42
Tablo 12. Teknik Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	43
Tablo 13. Yaş, Spor Yaşı, Sıklet Değişkenleri Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 14. Yaş, Spor Yaşı, Sıklet Değişkenleri Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 15. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ile Sporda GÜdülenme Ölçeği 'ne İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	45

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Koparma tekniğinin altı aşamalı görseli.....	8
Şekil 2. Silkme tekniğinin on bir aşamalı görseli.....	9
Şekil 3. İmgeleme ile performans ilişkisinin betimlendiği kuramlar (Boz, 2019, s. 14).....	13
Şekil 4. Başarı güdülenmesi kuramının beş tamamlayıcı özelliğinin açıklamaları.....	28
Şekil 5. Sporda güdülenme ölçeği alt boyutları ve maddeleri.....	36



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzde
BAİİG	: Başarmak İçin İçsel Güdülenme
BBIİG	: Bilmek-Başarmak İçin İçsel Güdülenme
BĞİ	: Bilişsel Genel İmgeleme
Bİ	: Bilişsel İmgeleme
BIİG	: Bilmek İçin İçsel Güdülenme
BÖİ	: Bilişsel Özel İmgeleme
DD	: Dışsal Düzenleme
<i>f</i>	: Frekans
GMM	: Güdülenmeme
İA	: İçe Atım
MGUS	: Motivasyonel Genel-Ustalık
MGUY	: Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık
MÖİ	: Motivasyonel Özel İmgeleme
n	: Kişi Sayısı
ÖD	: Özdeşim
p	: Anlamlılık Düzeyi
s.	: Sayfa numarası
sd.	: Serbestlik Derecesi
Std. Sapma	: Standart Sapma
UYİİG	: Uyarın Yaşamak İçin İçsel Güdülenme
\bar{x}	: Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor alanında performansı etkileyen çeşitli değişkenler mümkündür. Bunlardan birisi de imgelemedir. İmgeleme değişkeninin tanımlarını irdelediğimizde; insanlar gerçek hayatta var olmuş ya da olmamış meydana gelen veya gelmeyen şeyleri olayları ve eylemleri zihinlerinde tasarlama konusunda çok yönlü bir beceriye sahiptir (Rieger, & Massen, 2014, s. 14). Bu hayal etme süreci zihinde oluşturulan bir imge ile başlar. İmge kelime anlamı olarak “Zihinde tasarlanan ve gerçekleşmesi istenen şey, hayal, hülya” (Türk Dil Kurumu, 2023) şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımda İmge, fiziksel performans olmadan bir hareketin görselleştirilmesi veya bilişsel olarak gözden geçirilmesi olarak tanımlanmıştır (Heydari, Soltani, & Mohammadi-Nezhad, 2018, s. 190). İmgeleme kelimesinin tanımını incelediğimizde çeşitli tanımlamalar ile karşılaşmaktayız. İmgeleme zihinde belirli bir deneyim kurgulamak veya yeniden yapılandırmak için tüm duyuların kullanılmasıdır (Weinberg, 2008, s. 2). İmgeleme uygun duyuşal girdinin yokluğunda algı deneyimine yol açan içsel bir temsil anlamına gelir (Wraga, & Kosslyn, 2002, s. 5).

İmgelemenin yanı sıra spor alanında performansı etkileyen başlıca değişkenlerden birisi de güdülenmedir. Güdülenme kelimesi, Latince “hareket etmek” anlamı taşıyan “movere” ve “mot” terimlerinden gelmektedir ayrıca bireyi doğrudan herhangi bir davranışı sergileyemeye yönlendiren baskın içsel kuvvet olarak da tanımlanabilmektedir (Taştan, 2020, s. 12). Güdülenme, kişinin ulaşmayı arzuladığı amaçlarına yönelik harekete geçmesini, hareketin sürekliliğini, hareket ile davranışlarının olumlu yönde etkilenmesi olarak tanımlanabilmektedir (Sipahi, 2021, s. 32). Başka bir tanımda ise güdülenme, kişinin amacını gerçekleştirebilmesi için sergilemiş olduğu çabanın şiddeti ve yönüdür (Yeltepe, 2011). Araştırmacılara göre güdülenme, bireyin içinde var olan itici gücü ile hedefine yönelik harekete geçmesidir. Özellikle bireyler, başarı ihtiyaçları ile kişisel doyumlarını güdülenme ile karşılamaktadırlar (Coleman, & Barries, 2000, s. 206).

Spor psikolojisindeki en önemli ve spesifik konulardan birisi de güdülenmedir. Söz konusu bu kavram ışığında yapılan araştırmalar, bireylerin belirli bir spor veya rekreatif etkinliğe katılması ve gerçekleştirmiş olduğu bir fiziksel aktiviteyi sürdürmesi ile devam ettirmemesi gibi çeşitli nedenlerle ilgili önemli bilgiler sunabilmektedir (Yıldırım, 2017, s. 9). Sporda güdülenme, sportif açıdan etkinliklere katılan kişilerin hedeflerine yönelik duyguları ile ihtiyaçlarının amaçladıkları performans çıktısına ulaşmalarında etkide bulunan psikolojik olgu

şeklinde tanımlanmaktadır. Başarı ile güdülenme (motivasyon) gücü ilişkisi spesifik olarak spor alanıyla direkt bağlantılıdır. Motive etme gücü düşük olan eylemin başarısızlıkla sonuçlanması durumu kaçınılmazdır. Her bir birey huzuru ve kendini tatmin edebileceği bir ortam aramaktadır ve kendisini rahatsız edebilecek durumlardan ise kaçma eylemi göstermektedir. Güdülerin yapısı gereği kaçınma ile arama eylemleri her daim mevcuttur. Olumlu veya olumsuz durumlarla karşılaşıldığında hangi yöne eğilim daha ağır gelirse güdü ona yönelik meydana gelmektedir (Demir, 2020, s. 10). Sporcuların performans gelişimlerini etkileyen başlıca faktörlerden birisi güdülenmedir. Sporcuların hazır bulunuşluk durumlarına ortam hazırlamaktadır. Bazı sporcular antrenman süresince zaman kavramının nasıl geçtiğinin farkına varamazlar. Bazı sporcular ise spor yapmayı zaman geçmeyen sıkıcı bir aktivite durumu olarak görebilmektedir. Söz konusu farklılıklar güdülenme olgusunun üç ana etkeni olan; “yön, kararlılık ve yoğunluktan” kaynaklanmaktadır (Taştan, 2020, s. 13). Güdülenme, sporcular ile antrenörlerin davranışlarını ve davranışsal açıdan değişkenlerini geliştirici bir olgu olarak “sabır, öğrenme ve performans gibi” sporcuyla antrenör ilişkisini sporun merkezinde tutmaktadır (Duda, 1989, s. 89). Antrenörler, sporcuları için hangi durumun önemli hangisinin önemsiz olduğunu bilmelilerdir. Bu bilinci sahiplenen antrenörler sporcularının motivasyonlarının gelişmesine yardımcı olmak ve takım ile bireysel olarak başarıya ulaşmak yolunda istikrarlı ilerleme sağlayabilmektedirler (Sipahi, 2021, s. 36).

Söz konusu değişkenler açısından araştırma konumuz olan halter branşının da bir performans sporu olduğu düşünüldüğünde bu değişkenlerin etkisinde olan branşların başında gelmektedir. Halter, modern olimpiyatların geçmişten günümüze dek uzun süreli parçası olmuştur. Bu etkininde sayesinde genişleyen ve büyüyen uluslararası bir katılıma da sahiptir. Ülkemizde çok geniş takipçi kitlesine sahip olan halter olimpiyat oyunları tarihimiz boyunca en çok madalya elde eden spor dalları arasındadır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2021).

Bahsi geçen halter branşı temel olarak iki teknikten oluşmaktadır. Bunlardan ilki koparma diğeri ise silkme tekniğidir. Halter hareketleri tüm hareket boyunca uygulanan evrelerin büyük ölçüde hızlanmasını ve halterin yüksek hızlarda mobilize edilmesini içeren balistik direnç egzersizleridir (Garcia-Valverde, Manresa-Rocamora, Hernández-Davó, & Sabido, 2021, s. 2). Koparma (SN) ve Silkme (C&J) olmak üzere iki tür egzersiz vardır (Garhammer, & Takano, 1992, s. 502). Tüm bu veriler ışığında araştırmanın en başlıca amacı; haltercilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasında ilişki var mıdır?

Alt problemler.

Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanım durumlarına ilişkin aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile güdülenme kaynakları arasında ilişki var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile sıklet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile en iyi derece değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımları ile teknik değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynaklarına ilişkin aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile sıklet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile en iyi derece değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme kaynakları ile teknik değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Spor alanında performansı etkileyen çeşitli değişkenler mümkündür. Bunlardan birisi de imgelemedir. İmgeleme değişkeninin tanımlarını irdelediğimizde; insanlar gerçek hayatta var olmuş ya da olmamış meydana gelen veya gelmeyen şeyleri olayları ve eylemleri zihinlerinde tasarlama konusunda çok yönlü bir beceriye sahiptir. İmgelemenin yanı sıra spor alanında performansı etkileyen başlıca değişkenlerden birisi de güdülenmedir. Güdülenme, kişinin ulaşmayı arzuladığı amaçlarına yönelik harekete geçmesini, hareketin sürekliliğini, hareket ile davranışlarının olumlu yönde etkilenmesi olarak tanımlanabilmektedir. Söz konusu değişkenler açısından araştırma konumuz olan halter branşının da bir performans sporu olduğu düşünüldüğünde bu değişkenlerin etkisinde olan branşların başında gelmektedir. Ülkemizde halter sporuyla ilgilenen sporculara yönelik bu tür değişkenler açısından alan yazında herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu bağlamda haltercilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişki incelenerek hem imgeleme kullanımını hem de güdülenme kaynaklarını çeşitlendirmek amacıyla araştırmaların yapılması, çalışmamızdan elde edilecek bulgular doğrultusunda bu türde araştırmalara temel oluşturması ve geliştirmesi amacıyla son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Varsayımlar

Çalışmada, araştırma grubunun uygulanan ölçme araçlarında yer alan sorulara istekli, samimi ve doğru biçimde yanıt verdikleri ve araştırma grubunun evreni temsil edecek sayıda olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma 2022 yılında Van ilinde yapılan Gençler ve 23 Yaş Altı Türkiye Halter Şampiyonasına katılan 18 ve 23 yaş aralığındaki lisanslı sporcular, uygulanan ölçme araçları ve kullanılan analiz yöntemleriyle sınırlandırılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Halter

Literatürü incelediğimizde kavramsal olarak halteri tanımlayan çeşitli tanımlamalar ile karşılaşmaktayız. Bunlardan ilki, bir yarışmada tüm vücudun ve çok sayıda eklem hareketine dâhil olduğu koparma ve silkme teknikleriyle kaldırışların yapıldığı halter dinamik kuvvet ve güç sporudur şeklinde tanıma örnek vermek mümkündür (Storey, & Smith, 2012, s. 771). Diğer bir yabancı kaynakta halterin tanımı ise; Halter, sporcuların koparmada ve silkmede maksimum miktarda ağırlık kaldırmasını gerektiren rekabetçi bir spor olarak tanımlanmaktadır (Morris, Oliver, Pedley, Haff, & Lloyd, 2022, s. 1534). Yabancı kaynaklara ek olarak yerli kaynakları da incelediğimizde halterin tanımı, Halter branşı hem bireysel hem de takım halinde müsabakaları yapılan, temas gerektirmeyen, yüksek seviyelerde statik, düşük seviyelerde dinamik ve metabolik açıdan egzersiz çeşitleri açısından anaerobik bir spor dalıdır şeklinde tanımlanmaktadır (Erdağı, 2017, s. 3).

Halter üzerine yapılan bütün tanımlamaların ortak paydasını “ağırlık kaldırma” ifadesi oluşturmaktadır. Nitekim halter branşının ve temel hareketlerinin tarihsel sürecini incelediğimizde de ilk çağlardaki insanların bedenlerinin kuvvetini ve güç gösterilerini sergileyebilmeleri için temsilcisi olarak bu branşa başvurdukları bilinmektedir. Bu durumu ispat biçimleri bazı zamanlar taş, bazen kaya ve bazen de demir materyalleri kullanmalarıyla gerçekleşmiştir. O yıllarda bu eylemler sadece fiziksel kuvvetin değil aynı zamanda cesaretin ve kahramanlığın da bir göstergesi olarak nitelenmekteydi. Eski zamanlardan V. ile VI. yüzyıldan bu yana Antik Yunanistan’da halter hareketlerinin bedensel gücü arttırmak ve savaşlarda galip gelebilmek adına yapılan hareketler olduğu bilinmektedir. İlerleyen yıllarda sportif bir amaç taşımaya başlayan 50 ile 100 kiloluk taş blokların tek elle kaldırılmasıyla sergilenen yarışma formatını almıştır ve bu değişim süreci olimpiyat tarihi boyunca kayıt altına da alınmıştır. Söz konusu bu terim sadece sportif yönden tarihi kaynaklarda yer etmenin yanı sıra tıp bilimi alanında da yerini almıştır. Hippokrates’in bu alanda önerisi, herhangi bir kişinin yaşamını sağlık sorunu yaşamadan idame ettirebilmesi için halter egzersizlerini uygulaması gereklidir sözü tıp tarihinin kayıtları arasında da yer almaktadır (Aksoy, 2021, s. 3).

Halterin Türk sporundaki tarihçisini incelediğimizde; Osmanlı Türklerinin arasında güç ve kuvvet kazanmak amacıyla özellikle pehlivanlığa meraklanan gençlerin kollarını güçlendirmek için yaptıkları çeşitli çalışmalar yaptıkları bilinmektedir. Bahsi geçen çalışmalar ise büyük kayaları ya da hayvanları kucaklayıp kaldırma esasına dayanmıştır. Sonraki zamanlarda uygulanan halter sporunun amacı ise; iyi kalkan kullanabilmek ve savaflara yönelik başarı elde edebilmek için olmuştur. Henüz kurallar çerçevesine alınmamış ve disiplin esasları belirlenmemiş halterin çoğunlukla Sultan IV. Murat döneminde, ordunun güç ve moral kazanması amacıyla gürz idmanları ve yarışmaları yapıldığına dair bilgiye çeşitli kaynaklarda rastlanmaktadır. Ülkemizde halter sporunun çağdaş anlamda spor olarak benimsenmesi ve günümüz halterinin temellerinin atılması 19. yüzyılın son zamanlarında aletli jimnastik branşının bir parçası olacak şekilde Galatasaray Lisesi'nin Fransız öğretmenlerinin öncülük etmesiyle başlamıştır. Bu sporun benimsenmesindeki ilk rol modellerden olan Türk ise Faik Üstünidman'dır. Üstünidman, halter sporunda pek çok sporcunun yetiştirilmesine de önderlik etmiştir (Türkiye Halter Federasyonu, 2023).

Halter, modern olimpiyatların geçmişten günümüze dek uzun süreli parçası olmuştur. Bu etkininde sayesinde genişleyen ve büyüyen uluslararası bir katılıma da sahiptir. Ülkemizde geniş çerçevede bir ilgiye sahip olan bu spor çok geniş takipçi kitlesine de sahiptir ve olimpiyat oyunları tarihimiz boyunca en çok madalya elde eden spor branşlarında yer almaktadır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2021).

Söz konusu halter branşı temel olarak iki teknikten oluşmaktadır. Bunlardan ilki koparma diğeri ise silkme tekniğidir. Halter hareketleri tüm hareket boyunca uygulanan evrelerin büyük ölçüde hızlanmasını ve halterin yüksek hızlarda mobilize edilmesini içeren balistik direnç egzersizleridir (Garcia-Valverde, Manresa-Rocamora, Hernández-Davó, & Sabido, 2021, s. 2). Koparma (SN) ve Silkme (C&J) olmak üzere iki tür egzersiz vardır (Garhammer, & Takano, 1992, s. 502).

Koparma

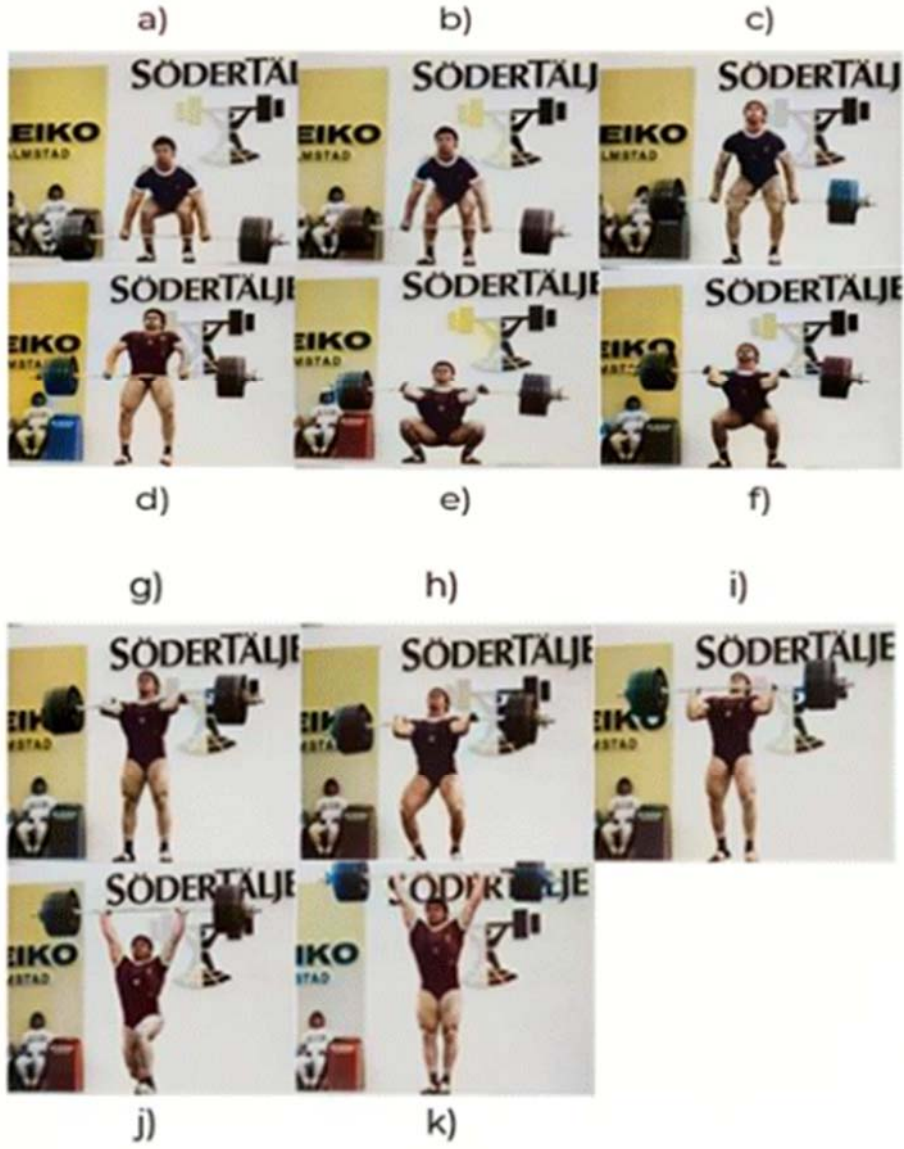
Koparma tekniği halter yarışmalarında sergilenen ilk tekniktir. Koparma barın geniş bir şekilde tutulması ve ardından barın yer hizasından yaklaşık olarak kasık bölgesine gelene dek çekilmesi ile kasıktan belli/belirsiz şekilde vuruşla dikey ekseninde ivmelenen barın tam squat pozisyonunda blokaj ile karşılanması ve ayağa kalkıp anlık hareketsizliğin sağlanmasıyla gerçekleştirilir (İnce, 2018, s. 10).



Şekil 1. Koptarma tekniğinin altı aşamalı görseli.

Silkme

Silkme tekniği omuzlama ve atış tekniklerinin koordineli olarak sergilenmesinden oluşan iki evreli bir tekniktir. Omuzlama evresi, barın koparmaya nispeten daha dar tutulması ve start pozisyonunun (başlangıç duruşunun) alınması akabinde iki aşamadan oluşan çekiş evresi ve doğrulma ile başlayıp sıçrama hızı ile barın dip squat pozisyonunda omuzların üzerinde karşılanması ve tam doğrulmanın sağlanmasıyla tamamlanır. Diğer evre olan atış ise omuzların üzerindeki bara anlık diz bükülmesi hareketi ile başlayıp akabinde sıçramanın etkisiyle baş üzerine barın itilmesi ve eş zamanlı olarak ayakların makas pozisyonuna gelmesi ile dirseklerin tam gergin şekilde barın blokajı sağlanması ardından ayakların makas pozisyonundan paralel pozisyona geçilmesi ve anlık duruşun sağlanmasıyla hareketin tamamlanması şeklinde açıklanabilir (Kul, Türkmen, Öktem, Şipal, Aksoy, & Akova, 2021, s. 156).



Şekil 2. Silkme tekniğinin on bir aşamalı görseli.

İmgeleme

İnsanlar gerçek hayatta var olmuş ya da olmamış meydana gelen veya gelmeyen şeyleri olayları ve eylemleri zihinlerinde tasarlama konusunda çok yönlü bir beceriye sahiptir (Rieger, & Massen, 2014, s. 14). Bu hayal etme süreci zihinde oluşturulan bir imge ile başlar. İmge kelime anlamı olarak “Zihinde tasarlanan ve gerçekleşmesi istenen şey, hayal, hülya” (Türk Dil Kurumu, 2023) şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımda İmge, fiziksel performans olmadan bir hareketin görselleştirilmesi veya bilişsel olarak gözden geçirilmesi olarak tanımlanmıştır (Heydari, Soltani, & Mohammadi-Nezhad, 2018, s. 190). İmgeleme kelimesinin tanımını incelediğimizde çeşitli tanımlamalar ile karşılaşmaktayız. İmgeleme zihinde belirli bir deneyim kurgulamak veya yeniden yapılandırmak için tüm duyuların kullanılmasıdır (Weinberg, 2008, s. 2). İmgeleme uygun duyusal girdinin yokluğunda algı deneyimine yol açan içsel bir temsil anlamına gelir (Wraga, & Kosslyn, 2002, s. 5). Diğer bir tanımda ise dışsal bir

uyaran ya da olay olmaksızın sinirsel bir temsilin yaratılmasıdır (Tempere, Hamtat, Bougeant, De Revel, & Sicard, 2014, s. 436) şeklinde imgeleme kavramı tanımlanmıştır. İmgeleme kavramının türlerini irdelediğimiz de başlıca iki temel başlık çatısı altında içsel ve dışsal imgeleme kavramları karşımıza çıkmaktadır. İmgeleme perspektifi belirli hedeflere ulaşmak için içsel veya dışsal imgelemeyi kullanma seçimini ifade eder (Cumming, & Ste-Marie, 2001, s. 278).

İçsel İmgeleme

Bireyin zihninde canlandırdığı bir beceriyi veya bir uygulamayı sanki kendi bedeninin içinden görüyormuş gibi gerçekleştirilen imgeleme türüdür (Boz, 2019, s. 4). İçsel imgeleme süreçlerinde sporcu merkezi konumdadır yani tüm süreçleri uygulayan kişi durumundadır. Adeta beynimize kamera konumlandırılmış gibi kendimizi zihnimize canlandırdığımız hareketi gerçekleştirirken görebiliriz. Dikkatlice algıladığımız durumları görebiliriz ancak kendi bedenimizi göremeyebiliriz. İçsel imgelemenin bazı becerilerin öğrenilmesinde etkili olduğu ve kinestetik (dokunsal) açıdan geri dönüte de katkı sağladığı söylenebilir (Demir, 2020, s. 7). Sürekli algı gerektiren spor performansının göstergesi olan açık becerilerle ilgili olarak başarılı psikomotor beceri uygulaması için içsel imgeleme perspektifi gereklidir (Hardy, 1997, s. 288; White, & Hardy, 1995, s. 171).

Dışsal İmgeleme

Kişinin bir gözlemcinin bakış açısından bir beceriyi yerine getirdiğini hayal ettiği bir zihinsel uygulama biçimi olarak tanımlanır (Magill, 2001, s. 321). Dışsal imgeleme, hareketin zihinsel bir temsiline sanki üçüncü şahıs bakış açısıyla görüyormuş gibi zihinde canlandırılmasıdır. Örneğin bir televizyonda kendini egzersiz yaparken görmek gibi (Wang, & Morgan, 1992, s. 168). Bu imgeleme türü ile sporcu adeta kendisini dışarıdan bir gözlemci edasıyla izleyebildiğinden hatalarının farkına varabilir, otokontrolünü iyileştirmek için çıkarım ve gerekli düzenlemeleri kendi içinde yapabilir. Öte yandan benliği dışında başka bir gözle kendisini izlediği hali ile olmayı istediği sporcu profili arasında bağlantı kurabilir (Bozlar, 2020, s. 20).

İmgelemenin etkilediği çeşitli alanlar vardır. Bunlardan birisi de spor alanıdır. Literatürü incelediğimizde geçmişten günümüze dek imgeleme ile spor ilişkisini açıklayan farklı çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Sporcular ve antrenörler arasında imgeleme performansın çeşitli yönlerini geliştirmek için geniş çaplı ve kabul edilen bir stratejidir. İmgelemenin olumlu etkileri olması için spor durumunun yani (antrenman, yarışma ve rehabilitasyon) alanları dikkate alınmalıdır. İmgeleme performansı, psikolojik becerileri ve

yaralanma rehabilitasyonunu geliştirmek için en popüler ve kabul gören spor psikolojik stratejilerinden biridir (Cumming, & Ramsey, 2008, s. 8; Cumming, & Williams, 2013, s. 72; Guillot, & Collet, 2008, s. 35). İmgeleme spor psikolojisi alanından bağımsız bir çalışma alanı olarak ortaya çıktığı ve o zamanlardan beri önemli seviyede büyüdüğü düşünölmektedir. Bu durumda imgeleme üzerine ayrıntılı kuramların ortaya çıkmasına yol açmıştır (Simonsmeier, Andronie, Buecker, & Frank, 2021, s. 191; Holmes, & Collins, 2001, s. 69; Martin, Moritz, & Hall, 1999, s. 248). Munroe-Chandler ve arkadaşlarına göre (2005, s. 44) imgelemenin sporcuların performanslarının üzerindeki etkisinin daha net şekilde anlaşılması sağlanmalıdır. Çünkü imge kullanım durumunun olumlu çıktıkları genç sporcu bireyler için daha iyi bir genel spor deneyimine ve spora devamlı olarak katılımlarına olumlu yönde etki edebilir. Hall ve arkadaşlarına göre ise (1990, s. 2) neredeyse tüm yetişkin sporcular bir dereceye kadar imgelemeyi kullanırlar. Araştırmalar daha yüksek beceri seviyelerine sahip sporcuların daha alçak beceri düzeylerine sahip olan sporcu bireylere göre imgelemenin tüm işlevlerini daha sık kullandıklarını tespit etmiştir. Örnek olarak, Salmon ve arkadaşları (1994, s. 119) elit futbolcuların elit olmayan oyunculara göre daha sık imgeleme kullandıklarını tespit etmişlerdir.

İnsanlar başkalarının motor hareketlerini taklit etme yeteneğine sahiptir çünkü zihin motor beceriyi performansın temeli olarak kullanır. Sporcular imgelemeyi beceri öğrenme ve uygulama, strateji geliştirme ve prova, müsabaka hazırlığı, mekanları tanıma ve zihinsel ısınma, zihinsel beceri geliştirmek ve iyileştirebilmek de dahil olacak şekilde birçok çeşitli nedenlerden ötürü kullanırlar. İmgelemenin sporcuların yaralanmalar, ağır antrenmanlar ve dikkat dağıtıcı unsurlar gibi çeşitli spor stresleri veya engelleriyle başa çıkmalarına yardımcı olduğu da görölmüştür. (Morris, Spittle, & Watt, 2005, s. 136; White, & Hardy, 1998, s. 391). “İmgeleme türleri genel olarak beş başlık altında toplanmıştır Beceri Öğrenimi ve Uygulama, Taktik ve Oyun Becerileri, Yarışma ve Performans, Psikolojik Beceriler, Sakatlanma ve Ağır Antrenman” (Boz, 2019, s. 11).

Beceri öğrenimi ve uygulama.

Sporcular fiziksel açıdan ve psikolojik boyutta becerilerinin gelişebilmesi için imgelemeyi birçok şekilde kullanabilirler. İmgelemenin en yaygın kullanımlarından biri beceriyi öğrenmek ve belirli bir spor becerisini uygulamak için zihinsel uygulamadır. Bu şekilde imgeleme kullanımı sporcuların ilgilendikleri branşlarına yönelik teknik becerileri öğrenmelerine ve sürdürmelerine olanak tanır. Sporcular ayrıca imgelemeyi hatalarının farkına varabilmek ve bu yönde düzenlemeler yapabilmek için de kullanabilirler (Hegazy, 2012, s. 46).

Taktik ve oyun becerileri.

İmgeleme kullanımının etkilediği diğer bir başlık da taktik ve oyun becerileridir. Hem sporcular hem de antrenörler imgelemeyi (zihinde canlandırmayı) kullanarak strateji oluşturabilirler. Müsabakadan önce belli rakipler ile mücadele edebilmek ve oyun planı kurarak kendileri için avantaj oluşturabilecek durumlar kurgulayabilmek için de imgeleme kullanımından yararlanabilirler. Bireyin veya takımın galibiyeti için sergilenmesi hedeflenen performans veya oyun taktiğine yönelik zihinde strateji geliştirebilmek ve zihinsel hayal olgu oluşturabilmek son derece gereklidir (Morris, Spittle, & Watt, 2005, s. 225).

Yarışma ve performans.

İmgeleme kullanımı yalnızca egzersiz veya antrenman sırasında kullanılmamakla birlikte müsabaka öncesinde de imgelemenin kullanılması sporcuların müsabaka anlarına yönelik ideal durumlarına odaklanmalarına yardımcı olur ve olumsuz düşüncelerin maç öncesi pozitif odaklanmaya engel olmasının önüne geçebilir. Performans öncesi imgeleme rutinleri sporcuların başarıya ulaşmalarını da olumlu yönde etkileyebilir (Finch, 2011, s. 34). Başarılı sporcular daha olumlu düşüncelere sahip olma, başarıyı görselleştirmek için daha olumlu imgeler kullanma, rekabet ve performans değerlendirmesi için daha gelişmiş planlara sahip olma eğilimindedir (Weinberg, & Gould, 2003, s. 330; Orlick, & Partington, 1988, s. 109). Sonuç olarak bu bilişsel stratejiler sporcunun genel zihinsel deneyimini olumsuz bir durumdan, yaklaşan yarışma ve performansa yönelik daha pozitif, kendisinden emin olacak bakış açısına dönüştürmeye hizmet ediyor olabilir (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2004, s. 491).

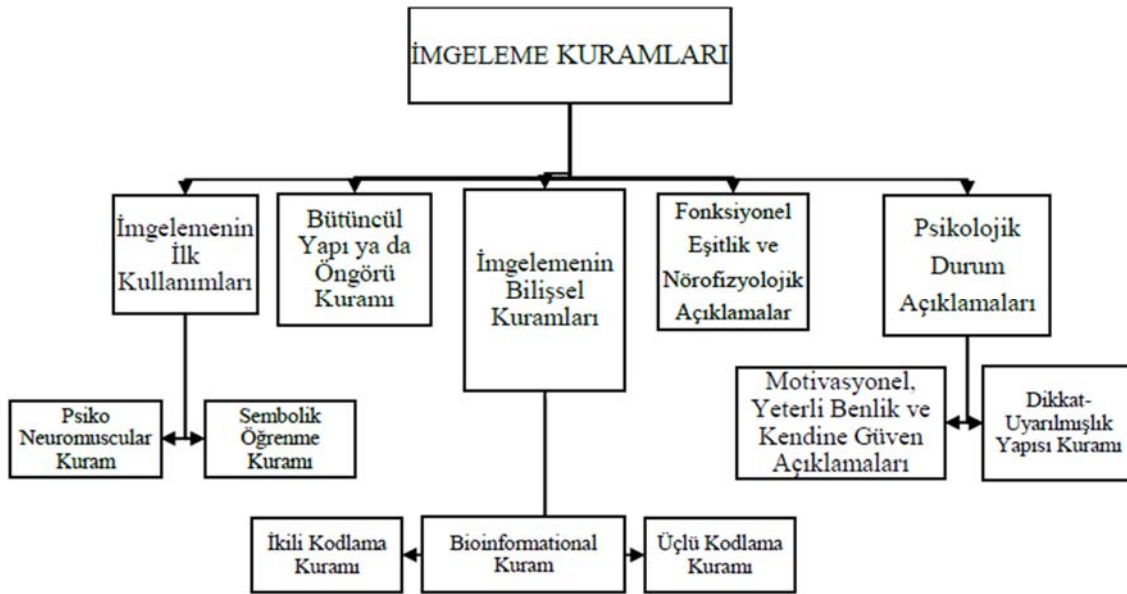
İmgeleme kullanımının spor ile ilişkisinde şimdiye kadar beceri ve performans üzerindeki etkisine değinmiş olsak da bu ilişkinin sporcuların psikolojik değişkenleri (güdülenme, özgüven vb.) üzerinde de etkisi vardır. Psikolojik becerileri geliştirme tekniklerinin kullanımı sporcuların optimal performans duygu durumlarının gelişimini olumlu yönde etkileyebileceğinden dolayı büyük önem taşımaktadır (Slimani, Bragazzi, Tod, Dellal, Hue, Cheour, & Chamari, 2016, s. 14). Spor psikologları çeşitli branşlarda uzun süreli oyuncu gelişimleri ile hedeflerine ulaşma ile ilgili çok yönlü çalışma deneyimine sahip oldukları için kendi kendine konuşma, hayal kurma, gevşeme, hedefin belirlenmesi ve biyolojik açıdan geri dönüt gibi farklı bilişsel eğitim stratejileri veya psikolojik beceri eğitimlerinin sporcular üzerinde pozitif yönde etki edebileceğini önermişlerdir (Barwood, Corbett, Wagstaff, McVeigh, & Thelwell, 2015, s. 169; McCormick, Meijen, & Marcora, 2015, s. 999). Ayrıca psikolojik beceriler sporcuların yaralanmaları durumunda da kullanılabilir. Sporcuları rehabilitasyona uymaya motive etmek, iyileşme hızını artırmak, kaygı düzeylerini kontrol

etmek ve kendine güveni artırmak için yararlı olabilir (Hamson-Utley, Martin, & Walters, 2008, s. 260).

Sakatlanma ve ağır antrenman.

İmgeleme, zihinsel bir eylemi canlandırma yapabilme aktivitesi ve bu aktiviteyi fiziksel olarak hareketlere dönüştürebilmektir. Söz konusu bu ilişkiyi açıklayabilecek başlıklardan birisi de sakatlanma ile ağır antrenmandır (Munroe, Hall, Simms, & Weinberg 1998, s. 443). Sakatlanma ve ağır antrenman çalışmaları sporculara sakatlıklarıyla nasıl başa çıkabileceklerini ve kendilerini zihinsel açıdan nasıl rehabilite edebilecekleri konusunda yardımcı olabilir. Sporcular performanslarını sergiledikleri sıra da küçük veya nazaran biraz daha büyük sakatlanmalar yaşayabilir ve bundan dolayı acı ve rahatsızlık duyabilirler. İmgelemeyle de sporcular yaşamış olduğu bu sakatlanmalar ile baş edebilmeyi öğrenebilmektedirler (Garry, & Morrissey, 2000, s. 189). Sporcuların uzun sürebilecek bir sakatlanma yaşamaları durumunda ise kabullenmeleri zor olabilir ancak imgeleme spordan kopmamaları ve bazı sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için yardımcı olabilir. Bu uzun vadeli sakatlık sürecinde birçok sporcunun istemli veya istemsizce düşüncesi antrenman veya müsabakalara devam eden sporcuların gerisinde kalacaklarıdır. İmgeleme ise bu tür kaygıların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Sporcu zihninde canlandırdığı olumlu imgeleri kendi kendisini motive edebilmek için de kullanabilmektedir (Weinberg, & Gould, 2007 s. 40).

İmgeleme Kuramları



Şekil 3. İmgeleme ile performans ilişkisinin betimlendiği kuramlar (Boz, 2019, s. 14).

İmgelemenin ilk kullanımları.

Spor psikolojisi alanında yapılan zihinsel çalışmaların çıktılarını ve etkilerini açıklayan iki farklı kuramsal çerçeve bulunmaktadır. Söz konusu bu kuramsal çerçeveler “İmgelemenin İlk Kuramları” olan “Psiko-Neuromuscular Kuram” ve “Sembolik Öğrenme Kuramıdır”.

Psiko-neuromuscular kuram.

Psiko-neuromuscular Kuramının geliştiricisi olarak kabul edilen kişi Carpenter'dir. Carpenter söz konusu bu kuram için “ideomotor yaklaşım” ilkesinden yola çıkmıştır. Carpenter'e göre (1894) bir hareket hem canlı hem de yoğun bir şekilde hayal edildiğinde o harekete eşdeğer nöral yollarda sıralı mikro ateşlemelerinin meydana geldiğini ve sporcuların bu belirli aktiviteyi daha kolay gerçekleştirmelerine yardımcı olması için zihinsel bellekte saklandığını varsayar. Diğer bir tanımda psiko-neuromuscular teoriye göre bir kişi bir motor görevi gerçekleştirmeyi canlı bir şekilde hayal ettiğinde görevle ilgili kaslarda efferent aktivite meydana gelir. Bu etkinliğin gerçek performans sırasında üretilenle model olarak aynı olduğu ancak büyüklük olarak çok daha küçük olduğu varsayılmaktadır (Hale, 1994, s. 77; Richardson, 1967, s. 267). Efferent aktivite beyne kinestetik geri bildirim sağlar bu daha sonra gelecekteki denemelere uyum sağlamak için kullanılır ve böylece performansı artırır (Richardson, 1967, s. 268).

Psiko-Neuromuscular kuram 3 evreden oluşmaktadır. İlk evrede sporcu, rahatlmasına yardımcı olacak teknikleri uygular ve ardından yeterince gevşemeyi de başarmalıdır. İkinci evrede, sporcular ilgilendikleri branşa ait teknik gereksinimlerine yönelik zihinsel canlandırma ile pratik yaparlar. Son evrede ise oluşturabilecek en gerçekçi ortamda fiziki olarak belli becerileri uygulamalıdır. Psiko-Neuromuscular kuram da bütün bu evreleri uygulayarak yapılan imgeleme çalışmalarının da görüntüler, olaylar ve davranışlar gerçeğe en yakın şekilde nöro-muscular yanıtlar vermektedir (Boz, 2019, s. 15).

Sembolik öğrenme kuramı.

Sembolik Öğrenme Kuramını irdelediğimizde ise imgelemenin motor becerilerin performansı ve öğrenimi üzerindeki etkilerini açıklamak için geliştirilmiş bir teorik çerçeve sembolik öğrenme kuramıdır. Sembolik öğrenme teorisi, öğrencinin merkezi sinir sisteminde kodlanan sembolik kodlara hareket kalıplarının bir "zihinsel planını" yarattığını ileri sürer (Roosink, & Zijdewind, 2010, s. 37; Vealey, & Greenleaf, 2001, s. 249).

Sembolik Öğrenme Kuramına göre görüş izleme yeteneği kas sistemini dahil etmekten çok hareketin sembolik ve bilişsel perspektifini güçlendirmek için yararlıdır. Bilişsel işlevlerle (düşünce, muhakeme, niyet vb.) gerçekleştirilen etkinlik salt motor etkinlikten çok görüş

açısından avantajlıdır. Dolayısıyla bu teori daha önce tartışılan psiko-nöro-hareketsel olanla çelişmektedir. Algısal-hareketsel görevlerin tekrarı yoluyla öğrenilen şey performansın bilişsel unsurlarıdır. Bu teori öznenin hareketsel girdisinin (motivasyonun bilişsel süreçlerden gelmesi nedeniyle) ve onun fiziksel hareket üzerindeki etkisinin önemini vurgular. Görünüşe göre merkezi sinir sistemi (bilişsel süreci yöneten) görüş etkilerinin olumlu etkilerinden periferik sinir mekanizmasından daha fazla sorumludur (Ganz, 2018, s. 186).

Bütüncül yapı ya da öngörü kuramı.

Bahsi geçen kuramı incelediğimizde; en iyi motor öğrenmenin sağlanabilmesi için öğrenen kişinin görevini aynı Gestalt psikolojisinde de anıldığı gibi bütün bir olgu olacak şekilde ele almasıyla gerçekleşebilir. Zihinsel açıdan tekrar yapmak öğrenme eylemini sürdüren bireyin dikkatini görevinin bütününe verebilmesine ve performansının da gelişmesine yardımcı olabilir. Gestalt terimi, bütünün birleşimi anlamını taşıyan bir terimdir. Görsel açıdan algı teorilerine dayanılarak geliştirilmiştir ve bu yönüyle çoğu psikoloğun genellikle kullanmayı tercih ettiği bir yöntemdir. İnsanların görsel açıdan temaları ne şekilde gruplandırdıklarını veya bütünün birleşimini belli ilkeler ile nasıl düzenlediklerini anlatır. Bahsi geçen bu kurama göre hem eşyalar hem de olaylar yalnız kalarak değil birliktelik içinde anlamlar kazanmaktadırlar. Belli bir becerinin öğrenilmesi süresince eylem bir bileşik olarak algılanılarak ve ardından parçalar bir araya getirilir (Akkarpat, 2014, s. 11).

Herhangi bir şeyi yaparken veya görürken kişinin yeni bir yol üretebilmesine “öngörü” denir. Deneme veya yanılma yolu ile en hızlı şekilde doğru çözümü bulabilmektir. Çoğu sporcu yaptıkları belirli antrenman süreçlerinin ardından öngörüden deneyimleyebilirler (Grouios, 1992, s. 46). Öngörüden bulunması hedeflenen çözümler deneme ve yanılma yoluyla veya kişi tarafından bulunduğu öğrenme süreci daha çabuk dahada verimli ve kalıcı olabilir. Lawther’e göre (1968) bu kuram yeterli düzeyde motor öğrenme oluşumu açısından çok önemli ve gereklidir. İmgeleme (zihinsel antrenman) öğrenen bireyin doğrudan bir hareketin detayına veya geneline dikkatlice odaklanmasına yardımcı olabilir ve öğrenme süreçlerinin dahada verimli olabildiğini de sağlayabilir.

İmgelemenin bilişsel kuramları.

İmgelemenin bilişsel kuramlarını incelediğimizde üç başlık altında toplayabiliriz. “Bu kuramlar; “Bioinformational Kuramı”, “İkili Kodlama Kuramı” ve “Üçlü Kodlama Kuramı” olarak ifade edilmektedir” (Boz, 2019, s. 17).

Bioinformational kuram.

Bioinformational Kuram (Biyobilgi), Lang (1977, s. 864) tarafından geliştirildiği kabul edilmektedir. Lang'ın (1979, s. 498) duygusal imgelemeye ilişkin bioinformational kuramı, zihinsel imgeleme ve duygu arasındaki yakın ilişkinin etkili bir açıklamasını sunar (Heyes, MacLeod, & Holmes, 2016, s. 709). Bu kuram dış uyaranlar tarafından tetiklenen duygusal tepki sistemlerinin zihinsel imgelemeye dayalı temsiller tarafından doğrudan etkinleştirilebileceğini öne sürmektedir (Lang, & Bradley, 2010, s. 439). Bu pozitif uyaranların ve pozitif zihinsel imgelemenin benzer bilişsel ağları devreye sokabildiği ve benzer duygusal tepkileri ortaya çıkarabildiğini öngören duygusal imgeleme de biyoinformasyonel teorisi ile açıklanabilmektedir (Lang, 1979, s. 499). Lang'ın biyoinformasyonel (biyobilgi) teorisine göre davranış bir uyaran durumuna bağlı tepki ve anlam önermelerinin gözden geçirilmesi ve güçlendirilmesiyle değiştirilebilir. Uyaran bilgisi görüntülenen durumun duygusal ayrıntılarından oluşur. Tepki bilgisi kişinin duruma verdiği duygusal ve fizyolojik tepkiyi tanımlar ve anlam bilgisi uyarana verilen tepkinin kişi tarafından nasıl yorumlandığını açıklar (Hecker, & Kaczor, 1988, s. 368).

İkili kodlama kuramı.

Kuramı geliştiren Paivio'ya göre (1971) resimler güçlüdür çünkü sözlü bilgidен daha sık hatırlanırlar. Bu, "resimsel üstünlük etkisi" olarak bilinir. Sözcükler görüntüye dönüştürüldüğünde görüntüler de otomatik olarak sözcüklere dönüşür (Miller, & Burton, 1994, s. 73). Ayrıca bu kuram insanların birbirinden bağımsız ancak işlev ve yapısal açıdan birbiriyle bağlantılı olan iki bilişsel sisteme, imgeleme sistemine ve sözel sisteme sahip olduğu fikrini savunur (Paivio 1986, s. 29). İkili kodlama kuramının değindiği hem sözel hem de görsel bilgiler birlikte ve ayrı ayrı verildiğinde verilen formun zihinsel bağlantıları kolaylaştırdığı ileri sürülmektedir (Mayer, Sims, 1994, s. 389). İkili Kodlama Kuramına göre öğrenmenin gerçekleştiği ortamda kazanımı sağlanan bilgiler öğrenen tarafından benimsendikten sonra sembolize edilerek kodlanır ve bellekte saklanır. Bilgi iki şekilde sembolize edilir; Bunlar, bilginin zihinsel sembollere (imgeler) dönüştürülmesi, bilginin sözel sembollere (imgeler) dönüştürülmesi ve sözel ve görsel şemaların veya görüntülerin etkileşimi içinde görsel okuryazarlığın görsel düşünceye dönüşmesidir (Wilemen, 1993). Bilginin iki yolla aktarıldığı bir yaklaşım önerilmektedir. Birinci yol öğrencinin hem sözlü hem de işitsel bilgileri anlamasına yardımcı olmakta ve bir başka yolda görsel çıktılarının resimlerden öğrenilmesini yönetir. Çalışan belleğin aynı şekilde iki başka yoldan gelmekte olan bilgileri kodlayarak uzun süreli belleğe bilgi aktarması önemlidir (Mayer, & Moreno, 2003, s. 46).

Üçlü kodlama kuramı.

Ahsenin (1984) geliştirmiş olduğu kabul edilmektedir. Öne sürdüğü bu kuram ile Ahsen (1984, s. 19) imgeleme olgusunun üç ayrı unsurunun varlığını söz etmektedir. Bunlardan ilki, imgelemenin kendisidir. İkinci, unsur bedensel (somatik) tepkidir. Üçüncü yani son unursa, imgeyi ifade edebilmektedir (Martin, Moritz, & Hall, 1999, s. 249). Ahsen'e göre (1984, s. 20) İmgeleme bir nevi gerçek hayat ile etkileşimdeymiş hissi oluşturarak dış dünya ile içindeki nesnelere duygusal gerçeklik ile temsil ederek imgelemeyle etkileşim içinde olmamıza olanak sağlar. İkinci unsur bedensel (somatik) tepki; imgelemenin vücudumuz da psiko-fizyolojik değişimleri tetikleyebileceğini savunur. Son unsuru irdelediğimizde imgenin anlamıysa, her bir imgeyi anlamlandırabilmek ve önemini kavramak imgelemeyi yani (zihninde canlandırmayı) yapan bireye göre farklılık gösterebileceğini savunmaktadır. Örnek verecek olursak; bir futbol oyuncusunun korner vuruşunun imgelemesini (zihinde canlandırmasını) yaparken ilk önce futbol topunu ardından kaleyi ve sahayı son olarak taraftarı imgelemesidir. Sırasıyla vücudundaki fiziki açıdan tepkileri yani kaygı ile çarpıntı hissetmesidir. İkinci olarak uyarıların etkisiyle ruhsal-fiziksel değişimlerle sporcunun performansı açısından etkilenmesidir. Son olarak imgelemenin kendisini yani manasıdır. Başarılı bir korner vuruşu yapan bir futbolcu için imgesel olarak anlam farklı başarısız vuruş yapan başka bir oyuncu için ise imgesel anlamı farklılık göstermektedir. Bu kuram da yaşanmışlıklar ve tecrübeler önemlidir (Erdem, 2021 s. 24). Uygulaması yapılan imgeleme sürecinden sonra tatmin üretilebilir ve bireysel onur hislerini de uyandırabilir. İmgenin kendi anlamı ile imgeye verilen bedensel tepki her ikisi unsurda Lang (1977, s. 866) tarafından geliştirilen uyaran-tepki yaklaşımı ile benzerlik oluşturmaktadır. Ancak söz konusu bu kuramlar ve modeller belli bir imgeye yönelik sporcunun imgeye yüklediği anlam ile önem üzerinde çok fazla durmamışlardır. Sporcuların zihinlerinde kurguladıkları imgelere yükledikleri farklı anlamlar kişisel olarak motivasyon, konsantrasyon, stres, hedef çizme ile kendine duyulan güven gibi psikolojik becerilerinin de gelişimi üzerinde etkili olabilir (Konter, 1999, s. 8).

Fonksiyonel eşitlik ve nörofizyolojik açıklamalar.

İleri düzey nörofizyolojik ölçüm tekniklerinin geliştirilmesi sonucunda yapılan araştırmacılar imgeleme ile hareket bağlantısına yeni gözlem açısı getirmişlerdir. Bahsi geçen bu araştırmacılar imgelemeyle hareketin birçok yönden benzer olduğunu hatta motor imgeleme ile motor hazırlığın da fonksiyonel eşitlik olduğunu vurgulamışlardır (Kızıldağ, 2007, s. 9). Çünkü ikisi de temel substrat (sinirsel) yollar ile aynı süreci aktive eder. İmgeleme ile performans ilk etapta beyinde benzer etkiler gösterirler ancak imgeleme daha etkilidir. Bu durumda imgelemenin fiziksel aktivite ile zihinsel açıdan uygulama haricinde aynı olduğunu

göstermektedir (Akkarpat, 2014, s. 13). Bu bilgi dahilinde görsel algı ile görsel imgeleme arasında fonksiyonel açıdan eşitliği ifade eden araştırmalara göre beyinin içerisindeki benzer hareketleri sergileyen belli bölgelerin bulunduğu dair sonuçlara rastlanmıştır. Bu bölgelerin ilki oksipital lob diğeri ise inferior temporal bölge olarak adlandırılmaktadır. (Peronnet, & Farah, 1989, s. 286; Rösler, Heil, & Glowlla, 1993, s. 172).

“Fonksiyonel Eşitlik” olarak adlandırılan hipoteze göre; ortak yapılar ile işlemleri meydana getiren iki durum “imgeleme-algılama” ve “imgeleme-hareketlerdir”. Temel anlamda imgeleme kullanım durumu performansı artırır. Nedeniyse hem imgeleme hem de performans hazırlık aşamaların sürecinde birbirine son derece benzemekte ancak imgeleme kullanımı sırasında ise uygulama engellenmektedir. Böylelikle imgeleme kullanımı uygulamaları son motor iletilerin eyleme dönüştürülmesini içermeyen gerçek anlamda fiziksel uygulamalar gibidir (Morris, Spittle, & Watt, 2005).

Psikolojik durum açıklamaları.

Araştırmacılar yaptıkları çalışmalar ile imgeleme kullanımının sporcuların psikolojik durumlarına yönelik farklı etkileri olduğuna dair açıklamalar da bulunmuşlardır. İmgelemenin sporcuların performans gelişimleri üzerine etkilerine değindiğimizde ise söz konusu bu ilişki aşağıdaki kuramlar ile açıklanmaya çalışılmıştır.

Motivasyonel, yeterli benlik ve kendine güven açıklamaları.

Kendine güven ile yeterli benlik (kuramı) kavramları imgeleme kullanımının performansa yönelik etkilerini açıklamaktadır. Spor ortamlarında kendine güven başlığı geniş bir kavramdır bireylerin spor ortamlarında kendi yeteneklerini algılayabilmelerini ifade eder. Yeterli benlik (kuramı) ise özel bir görevdir. Bireyin belirli bir görevi uygulamasına yönelik olarak kendi yeteneğine yönelik inancını temsil etmektedir (Akyüz, 2017, s. 20).

Yeterli benlik (kuramı) ile performans ilişkisi Bandura tarafından geliştirilen “Sosyal Öğrenme Kuramına” dayanmaktadır. Söz konusu bu kurama göre başarıya yönelik beklentiler geçmişteki performans başarılarına, başka kişilerin deneyimleri ile sözel inandırıcılığına ve duygusal uyarılmışlığına bağlıdır (Kızıldağ, 2007, s. 14).

Model alma (kuramı) gözlemlene yapan bireyin başka bir kişi tarafından sergilenen eylemleri veya davranışları kopyalaması bir başka deyiş ile tekrarlama’dır. Söz konusu bu kurama göre belirli bir beceriyi başarılı şekilde eyleme dönüştüren kişinin imgelemesi beceriyi sergileyen bireyin gözlemlenmesi (model alınması) ile veya beceriyi uygulama (daha önceki performans başarısı) ile benzerdir. Bununla birlikte hem daha güçlü hem de daha başarılı olma

isteği beklentilerinin de olumlu yönde seyretmesine neden olabilmektedir (Morris, Spittle, & Watt, 2005, s. 235).

Motivasyon kavramı, eyleme dönüştürülen imgeleme performansının hem motivasyonel hem de bilişsel açıdan tetiklemesi ile özel ya da genel olacak şekilde geliştirilebilmesidir (Paivio, 1975, s. 636). İmgeleme kullanımlarındaki sınıflandırılmaya değindiğimizde; “Bilişsel Genel İmgeleme” (BGİ), “Bilişsel Özel İmgeleme” (BÖİ), “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MÖİ), “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” (MGUY) ve “Motivasyonel Genel Uсталık” (MGUS) olarak ayrı ayrı beş başlıkta karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda bahsi geçen bu modelin beş bileşenini birbirinden bağımsız olarak incelediğimizde, “sportif performans durumu, kullanılan imgeleme uygulamaları, imgeleme yeteneğine bağlı ve imgeleme kullanımlarının sonuçlarına yönelim gözlemlenmektedir” (Boz, 2019, s. 20).

Bilişsel özel imgeleme.

Bireyin özel becerilerini hatasız olarak yani mükemmel denecek bir şekilde uygulamasını içeren imgelemedir (Hardy, Jones, & Gould, 2018, s. 30). Söz konusu bu imgeleme kullanımı türünde, bireyin sergileyeceği herhangi bir becerinin geliştirilmesinde doğrudan etkilidir. BÖİ, fiziksel çalışmayla beraber kullanıldığında hedeflenen performansa ulaşma sürecinde sporculara son derece yardımcı olur (Kızıldağ, 2007, s. 15).

Bilişsel genel imgeleme.

Bireyin sergileyeceği performansa yönelik planların başarıyla uygulanmasını içermektedir (Hardy, Jones, & Gould, 2018, s. 31). Sporcular imgelemenin bu türünü, özel becerileri zihinlerinde prova etmek için kullanmalarının yanı sıra ayrıca söz konusu oyun planlarına katılımları ile oyunun stratejileri ve rutinlerini de zihinlerinde prova edebilmek için imgelemenin bu türünden faydalanabilirler. Yarışmaya hazırlık sürecinde yine sıklıkla bu türü kullanırlar. Bu bağlamda BGİ, oyuna yönelik stratejileri, rutinelere katılımı veya oyun içerisindeki planların uygulanması ile öğrenilmesi gibi süreçlerde çok yönde etkili olduğu için sporcunun performansı artırır (Hall, 2001, s. 533). Söz konusu bu tür imgeleme spora yeni başlayanlar ile elit (üst düzey) sporcuların, basit ve karmaşık becerileri hem öğrenmelerinde hem de hatırlamalarında yardımcı olabilir (Boyd, & Munroe, 2003, s. 19).

Motivasyonel özel imgeleme.

Başarılı ile sonuçlanan özel performansa yönelik hedeflerin imgelemesini içermektedir. Sporcuların bir yarışma da madalya kazanması ya da sergiledikleri iyi bir

performanstan dolayı tebrik ve takdir edilmeleri gibi süreçlerde özel hedeflerini imgelediklerinde MÖİ'yi kullanırlar. Sporcuların imgelediği (zihinlerinde canlandırdıkları) roller ile performansları arasındaki ilişki paralellik gösterdiğin de daha gerçekçi bir benlik standartlarına sahip olabilirler. Söz konusu imgelemenin bu türünü kullanan sporcular hedefleri ile ilgili görevlerini sürdürmede daha iyi olabilirler (Kızıldağ, 2007, s. 16).

Motivasyonel genel-uyarılmışlık.

Önemli (geniş kapsamlı) yarışmalara yönelik zihinsel açıdan eşlik eden duyguları ifade etmektedir (Hardy, Jones, & Gould, 2018, s. 33). MGU, sporcuların yarışmaya hazırlık süreçlerinde yaşadıkları kaygıyı ve uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmek amacıyla kullanılmaktadır (Boyd, & Munroe, 2003, s. 23).

Motivasyonel genel-ustalık.

Sporcular antrenman ya da yarışmaya yönelik teknik veya taktik problemler ile karşılaştıklarında bu problemlerin nasıl üstesinden gelebileceklerini imgelerler. Sporcular sportif güvenlerini yeniden kazanmak, geliştirebilmek ya da korumak isterlerse, yine imgelemenin bu türünden yararlanabilirler. MGU, sporcunun özgüvenini arttırabilir ve zorluklarla karşılaştığında kontrolün kendisinde olması ile kriz yönetimini nasıl yapacağı konusunda da yardımcı olabilir. Bu tür imgeleme kullanımı sporcuların “yeterli benlik algılarını” da olumlu yönde etkileyebilir (Hardy, Jones, & Gould, 2018, s. 32).

Dikkat-uyarılmışlık yapısı kuramı.

Uyarılmışlık seviyesi, her bir sporcunun sergileyebildiği performansına yönelik performans çıktılarının ne düzeyde olduğunu yani zirvesini ortaya koymaktadır. Sporcuların söz konusu uyarılmışlık seviyelerinin ayarlanması ve artışında yardımcı olacak en temel unsurlardan biri imgeleme çalışmalarıdır. (Janssen, & Sheikh, 1994, s. 22). Öte yandan imgeleme, sporcuların odak noktalarına etki ederek farkındalıklarının artmasına ve üst seviyelerde performansın sergilenebilmesi adına göreve odaklanmaları hususunda yine yardımcı olabilmektedir. İmgeleme çalışmalarının tekrarı sadece bilişsel boyutta değil hem de fizyolojik boyutlar olarak da gerçekleştirilir. İmgeleme sporcuların antrenman veya müsabaka sırasında fizyolojik açıdan uygun (yeterli) düzeyde uyarılmışlık seviyelerini öğrenmeleri konusunda olumlu şekilde katkıda bulunabilmektedir. Ayrıca bilişsel açıdan imgeleme yapmak göreve yönelik düşüncelere odaklanmanın geliştiricisi olduğundan dolayı görevin dışında olan düşüncelere odaklanmamaya veya odaklanmaktan kaçınmaya da yardımcı olabilmektedir (Hecker, & Kaczor, 1988, s. 369).

Pettlep modeli.

İşlevsel eşdeğerlik hipotezinden etkilenen Holmes ve Collins (2001) spor psikolojisinin bir dalı olan nöro-bilimsel mantığını benimseyen ve imgeleme ile ilişkisinin açıklayıcısı olarak Pettlep motor imgeleme modelini geliştirmişlerdir. Pettlep modeli, motor imgeleme çalışmalarının etkililiğini sınavabilmek için dikkate alınması gereken yedi pratik konuya (Fiziksel, Çevre, Görev, Zamanlama, Öğrenme, Duygu ve Perspektif) dikkat çekmektedir. Söz konusu bu modele göre bu tür çalışmalar katılımcıların uygulama durumlarının tüm yönlerini özellikle ilgili hareketlerle ilişkili duyularını ve sonraki duygusal etkilerini mümkün olduğunca doğru şekilde tespit etmelidir (Holmes, & Collins, 2001, s. 67). Pettlep modelinin değinmiş olduğu konular bireyin çevresel pozisyonunu, imgelemesi gereken çevreyi, söz konusu görevini, imgelemenin zamanlamasını, imgeleme sırasında öğrenmeyi ve göreviyle ilişkili olan duyguları ile imgeleme perspektifinden oluşmaktadır (Morris, Spittle, & Watt, 2005, s. 241).

Pettlep modeli spor performansını artırabilmek adına tercih edilebilecek en iyi yöntemlerdendir. Çocuklar ve yetişkinlerde, amatör veya elit sporcularda yine işe yarar en iyi yöntemlerden biri olarak kullanılabilir. Pettlep modelinin bir bileşeni değil tüm bileşenleri bir bütünlük içerisinde kullanıldığında çok daha kapsamlı bir yöntem olduğuna yapılan araştırmalarda değinilmiştir (Smith, 2010). Bireylere spesifik olarak tüm Pettlep bileşenleri ile duyular ve duyguları içerisinde barındıracak şekilde hazırlanmış herhangi bir imgeleme çalışmasının performanslarının gelişimine olumlu yönde etki edeceği söylenebilmektedir (Akkarpat, 2014, s. 14).

İmgeleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde var olan imgeleme konulu ülkemizde yapılan çalışmaları incelediğimizde; Özoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubunu ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerine uygulanan imgeleme çalışmalarının motor beceri, empati ve kaygı düzeylerine etkisini araştırmaktır. Özoğlu (2023) yaptığı çalışmada uygulaması yapılan imgeleme pratiklerinin (çalışmalarının) orta okul öğrencilerinin motor becerilerini pozitif yönde etkilediği belirlemişlerdir. İmgeleme pratiklerinin spesifik olarak kız öğrencilerde empati becerisinin gelişmesini sağladığını ve 11 yaşındaki öğrencilerde motor beceriler ile 13 yaşındaki öğrencilerin durumluk kaygılarında azalmaya sebep olduğu kanısına varmıştır. Erman, Turhan ve Sarı (2023) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubu spor bilimi öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmanın amacı ise sporcuların imgeleme (zihinsel antrenman) düzeyleriyle sporda mücadele durumları ile tehdit algılarının ilişkisini incelenmektir. Söz konusu çalışmanın sonucunda sporcuların imgeleme (zihinsel antrenman) düzeylerinin

sporda mücadele durumlarını ve tehdit algılarını etkileyebildiği çıktısına ulaşmışlardır. Nardemir ve Yancı (2021) tarafından yapılan çalışma da örneklem grubu 8-12 yaş aralığındaki çocuklardır. Çalışmanın amacı yüzme branşıyla ilgilenen çocukların imgeleme güçleriyle spor tatminlerine olan etkisini tespit etmektir. Nardemir ve Yancı (2021) imgelemenin çocukların cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü okul, sporla ilgilenme yılı ile sportif başarı değişkenleri açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirlemişlerdir. Çil ve Kayışoğlu (2022) tekerlekli sandalye basketbol sporcularının, sporda imgeleme düzeylerinin belirlenmesini amaçladıkları çalışmanın sonucunda örneklem grubundaki sporcuların çeşitli demografik özelliklere göre (spor yaşı, cinsiyet, kardeş sayısı) imgeleme düzeylerinde değişiklik görülebileceğini söylemişlerdir. Yalçın ve arkadaşları (2022) tarafından yapılmış olan çalışmada Doğu Anadolu'da yaşamakta olan hem bireysel hem de takım sporuyla ilgilenen lisanslı ve aktif spor yapan bireylerden oluşturdukları örneklem grubunda imgeleme yeteneğinin zihinsel dayanıklılık ve sportif güvene olan etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre söz konusu sporcuların imgeleme yeteneklerinin zihinsel dayanıklılıkları ve sportif güven seviyeleri üzerinde önemli bir etken olduğunu belirlemişlerdir.

İmgelemeyle çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran farklı yerli çalışmaları incelediğimizde; Kaplan ve Bozdağ (2022) tarafından yapılan sporcuların imgeleme kullanımları ile atletik zihinsel enerjilerinin arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada erkek sporcuların imgeleme seviyelerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek seviyede çıktıklarını ve takım branşıyla ilgilenmekte olan sporcuların bireysel bir branş ile ilgilenen sporculara göre sakinlik düzeyleri açısından daha üst seviyede olduklarını ayrıca sporcular tarafından algılanan zihinsel atletik enerji düzeylerindeki değişim katılımcıların imgeleme kullanımlarını etkileyebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Yalçın ve arkadaşları (2022) halk oyunu oyuncularından oluşan örneklem grubundaki katılımcıların zihinsel antrenman seviyeleriyle başarı motivasyon düzeyleri bağlamında ilişkiyi irdelenmişlerdir. Çalışmanın sonuç çıktılarını incelediğimizde; halk oyuncuların zihinsel antrenman düzeylerinin başarı motivasyonları açısından olumlu düzeyde ilişki olduğunu ve cinsiyet değişkeninde güç gösterme güdüsü açısından erkek sporcular lehine sonuçlandığını ayrıca spor yaşı arttıkça yine güç gösterme güdüsünde pozitif yönde artışın olduğunu tespit etmişlerdir. Bozdağ ve Ergin (2021) spor bilimleri fakültesinde öğrenim öğren öğrencilerin imgeleme kullanım durumlarını beklememek amacıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından puan ortalamaları açısından farklılaşma olmadığını ancak erkek katılımcıların toplam puan ortalamaları açısından kadın katılımcılara oranla daha üst seviyede ortalama çıktısına sahip olduklarını saptamışlardır.

Yerli kaynaklarda yer alan çalışmalara ek olarak yabancı çalışmaları da incelediğimizde; Budnik-Przybylska ve arkadaşları (2023) yaptıkları çalışmada otuz sporcudan oluşan örneklem grubunun kaygı düzeyi ile imgeleme kullanımı ilişkisini irdelemişlerdir. Bahsi geçen araştırma sonucuna göre katılımcıların başlangıç öncesi kaygı (nevrotiklik) durumları ile imgeleme kullanım seviyeleri bağlamında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Fang ve arkadaşları (2023) araştırma grubunu üniversite öğrencilerinden oluşturdukları ve katılımcıların eğitimsel farkındalık ile pettlep imgeleme eğitiminin basketbol şut performansına etkisini inceledikleri çalışmanın sonucuna göre yüksek yönelimli farkındalığın düşük yönelimli farkındalıktan daha etkili olduğunu ve içsel imgeleme eğitiminin akılda tutma değişkeni açısından basketbol performansı üzerinde dışsal imgeleme eğitimine oranla daha üst seviyede performans çıktısı gösterdiğini ayrıca içsel ve dışsal imgeleme bir arada kullanıldığında yüksek eğitimsel farkındalığı arttırdığını son olarak spor imgesinin eğitimsel farkındalık hakkındaki mevcut bilgileri genişlettiğini tespit etmişlerdir. Mohammadi ve Rafei-Boroujeni (2023) tarafından farklı yaş gruplarından katılımcıların ayna nöron farkındalıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada motor imgeleme ve eylem gözlem kombinasyonunun badmintonda teknik öğretime etkisi incelenmiştir. Katılımcıların sergilediği uygulama çıktılarına göre tüm yaş grubundaki katılımcıların performanslarının önemli ölçüde arttığını ve farklı yaş gruplarının eylem gözlemi ve motor imgeleme kombinasyonu sırasında badminton uzun servis ve ayna nöron aktivasyonunun tutma ve aktarma testi açısından farklılaşma olmadığını belirlemişlerdir. Iskandar ve arkadaşları (2023) Bocce branşı petank dalı ile ilgilenen sporcularda video yoluyla imgeleme çalışmalarının sporcuların Bocce topu ile vuruşlarına etkisini inceledikleri çalışmada video ile geribildirim şeklinde yapılan imgeleme çalışmalarının petank sporcularında nişan alma doğruluğu üzerinde önemli düzeyde etki edebileceğini tespit etmişlerdir. Hidayat ve arkadaşları (2023) Araştırma grubunu badmintona yeni başlayan on ve on iki yaş aralığındaki sporcular olarak belirledikleri ve katılımcıların zihinsel imgeleme kullanımlarının kendi kendine konuşma, motor beceri ve özgüvenleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmanın sonucuna göre katılımcıların imgeleme kullanımları ile motor beceri ve özgüvenleri bağlamında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı belirlemişlerdir.

Güdülenme

Psikolojide önemli bir yere sahip olan güdülenme kavramının etimolojik açıdan yapısını incelediğimizde; Güdülenme kelimesi, Latince “hareket etmek” anlamı taşıyan “movere” ve “mot” terimlerinden gelmektedir ayrıca bireyi doğrudan herhangi bir davranışı sergileyemeye yönlendiren baskın içsel kuvvet olarak da tanımlanabilmektedir (Taştan, 2020, s. 12). Güdülenme, kişinin ulaşmayı arzuladığı amaçlarına yönelik harekete geçmesini, hareketin

sürekliği ve hareket ile davranışlarının olumlu yönde etkilenmesi olarak tanımlanabilmektedir (Sipahi, 2021, s. 32). Başka bir tanımda ise güdülenme, kişinin amacını gerçekleştirebilmesi için sergilemiş olduğu çabanın şiddeti ve yönüdür (Yeltepe, 2011). Araştırmacılara göre güdülenme, bireyin içinde var olan itici gücü ile hedefine yönelik harekete geçmesidir. Özellikle bireyler, başarı ihtiyaçları ile kişisel doyumlarını güdülenme ile karşılamaktadırlar (Coleman, & Barries, 2000, s. 206).

Güdü (Motive)

Güdü (Motive) teriminin kelime anlamı, “bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023). Bireyi herhangi bir hareketi sergilemeye veya pek çok hareket alternatifinden birisini tercih etmeye yönlendiren ve nispeten sürekliliğinin desteklemesine zemin hazırlayan faktörlere güdü (motive) denilmektedir (İkizler, 1994, s. 41). Güdü, kişinin beklentileri doğrultusunda gelişme göstermektedir bu yüzden kişi kendi yeteneklerinin bilincinde olmalıdır ve bu beklentilerine yönelik mücadele edebilme sürekliliğini sağlaması da motive (güdü) olarak tanımlanabilmektedir. (Stipek, 1998).

Dürtü

Dürtü, insanların fizyolojik gereksinmelerini yerine getirebilmesi (elde edebilmesi) için uyarılmayı sağlayan itici içsel güç şeklinde tanımlanmaktadır (Şimşek, 2012, s. 31). Davranışçı ve psikodinamik kimliğe sahip araştırmacılar, kişilerin sergilemiş olduğu davranışların altında yatan önemli nedenlerden birisinin de dürtü olduğunu savunmuşlardır. Dürtünün azalmasının fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi sürecinde bireylerdeki gerilimin de azalmasına neden olacağını öne sürmüşlerdir. Organizmanın yaşam döngüsü sürekliliğini sağlayabilmesi için maddi veya manevi yönden gereklilikler kişide ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır ve bu durumda dürtü terimini ön plana çıkarmaktadır (Sipahi, 2021, s. 34).

İçgüdü

İçgüdü terimi, “bir canlı türünün bütün bireylerinde akıl ve düşünceden bağımsız olarak doğuştan gelen bilinçsiz her türlü hareket ve davranış” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023). Bireyde davranışı ortaya çıkaran içgüdülerin insanoğlunun genetik açıdan mirası olduğundan söz edilmektedir.

İhtiyaç

Homeostasis, organizmanın yaşam döngüsünü devam ettirebilmesi için gerekli olan denge halinde olabilme durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişide meydana gelebilecek herhangi

bir denge bozukluğu durumunda organizma da eksiklik hissedilebilmektedir. Söz konusu bu eksikliğin hissedilmesi ihtiyaç kavramı ile açıklanmaktadır (Erçoşkun & Nalçacı, 2005, s. 359). İhtiyaçlar, kişilerin yaşamını sürdürebilmesini sağlayacak durumların ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Doğan, 2005).

Sporda GÜDÜLENME

Spor psikolojisi, her zaman gelişen ve kişilerde yoğun ilgi uyandırmayı sağlayabilen bir alandır. Spor psikolojisi alanındaki konular spor esnasındaki davranışların açıklaması ile spor bilimleri alanına çok yönlü bir bakış açısı getirmeyi hedeflemektedir. Spor psikolojisindeki en önemli ve spesifik konulardan birisi de güdülenmedir. Söz konusu bu kavram ışığında yapılan araştırmalar, bireylerin belirli bir spor veya rekreatif etkinliğe katılması ve gerçekleştirmiş olduğu bir fiziksel aktiviteyi sürdürmesi ile devam ettirmemesi gibi çeşitli nedenlerle ilgili önemli bilgiler sunabilmektedir (Yıldırım, 2017, s. 9). Sporda güdülenme, sportif açıdan etkinliklere katılan kişilerin hedeflerine yönelik duyguları ile ihtiyaçlarının amaçladıkları performans çıktısına ulaşmalarında etkide bulunan psikolojik olgu şeklinde tanımlanmaktadır. Başarı ile güdülenme (motivasyon) gücü ilişkisi spesifik olarak spor alanıyla direkt bağlantılıdır. Motive etme gücü düşük olan eylemin başarısızlıkla sonuçlanması durumu kaçınılmazdır. Her bir birey huzuru ve kendini tatmin edebileceği bir ortam aramaktadır ve kendisini rahatsız edebilecek durumlardan ise kaçma eylemi göstermektedir. Güdülerin yapısı gereği kaçınma ile arama eylemleri her daim mevcuttur. Olumlu veya olumsuz durumlarla karşılaşıldığında hangi yöne eğilim daha ağır gelirse güdü ona yönelik meydana gelmektedir (Demir, 2020, s. 10). Sporcuların performans gelişimlerini etkileyen başlıca faktörlerden birisi güdülenmedir. Sporcuların hazır bulunuşluk durumlarına ortam hazırlamaktadır. Bazı sporcular antrenman süresince zaman kavramının nasıl geçtiğinin farkına varamazlar. Bazı sporcular ise spor yapmayı zaman geçmeyen sıkıcı bir aktivite durumu olarak görebilmektedir. Söz konusu farklılıklar güdülenme olgusunun üç ana etkeni olan; “yön, kararlılık ve yoğunluktan” kaynaklanmaktadır (Taştan, 2020, s. 13). Güdülenme, sporcular ile antrenörlerin davranışlarını ve davranışsal açıdan değişkenlerini geliştirici bir olgu olarak “sabır, öğrenme ve performans gibi” sporcuyla antrenör ilişkisini sporun merkezinde tutmaktadır (Duda, 1989, s. 89). Antrenörler, sporcuları için hangi durumun önemli hangisinin önemsiz olduğunu bilmelilerdir. Bu bilinci sahiplenen antrenörler sporcularının motivasyonlarının gelişmesine yardımcı olmak ve takım ile bireysel olarak başarıya ulaşmak yolunda istikrarlı ilerleme sağlayabilmektedirler (Sipahi, 2021, s. 36).

İçsel güdülenme.

İçsel güdülenme, hedeflerin sonucunda ödül beklentisi olmadan yalnızca eğlenmek, zevk alabilmek ve kişisel tatmin sağlayabilmek için belirli bir davranışın beklentisizce (gönüllü) olarak sergilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Anshel, 2006, s. 209). Başka bir ifadeyle içsel güdülenme yalnızca belli faaliyetin eyleme dönüştürülmesinden hissedilen (duyulan) zevk ile memnuniyet sağlanması için faaliyette bulunmayı ifade etmektedir (Kline, 2016). İçsel güdülerimiz; “heyecan, eğlence ve hareket sevgisine” karşı farkındalığımızın artmasına, becerilerimizi sergilememize ve geliştirmemize olanak sağlamaktadırlar (Taştan, 2020, s. 13). İçsel güdülenme terimi, kişilerin aktivitelere katılım sağlaması ile “içsel tatmin, mutlu olma, zevk alma ve eğlenme gibi” kavramlara yönelik öz bilinçlerinde artış sağlayarak içsel güdülerin oluşmasını sağlayabilmektir (Erdem, 2008). İçsel güdülenme, kişinin kendisini harekete geçirebilmesidir. İçsel güdülenme ile harekete geçen ve bu bilinçle hareket eden bireyler yapmış oldukları işlerden zevk almaktadırlar (Konter, 1995). İçsel güdülenme düzeyleri yüksek olan bireyler hedeflerini ortaya koyarlar, eyleme dönüştürürler ve hedeflerine yönelik harekete geçerler (George, 1997, s. 11). Başka bir yönden sporcuların içsel güdülenmesinin yüksek olması daha çok bilgiye sahip olmalarına, becerileri öğrenmelerine, başarılı olmalarına ve doyuma ulaşabilmelerine olanak sağlayabilir. Söz konusu bu durumlarda sporcularda heyecanın ortaya çıkmasına olanak sağlayabilmektedir (Kolayış, Sarı, & Köle, 2015, s. 133). Sporcular için spor yapmanın keyif verici bir hal alması içsel güdülenmeyle gerçekleşmektedir. Sporcular almış oldukları keyfi eyleme dönüştürme sürecinde zorlanmazlar ve direk olarak harekete geçebilirler (Yıldırım, 2017, s. 15).

Dışsal güdülenme.

Dışsal güdülenme kişinin sergilemiş olduğu davranışlarının kazanılacak olan ödül ile veya bu ödüle bağlı şekilde belirlenebilmesidir (Anshel, 2006, s. 211). Dışsal güdülenmeyi tetikleyen ödül, “maddi açıdan para, kupa, madalya, sertifika vb.” benzeri şeyler olabileceği üzere “kilo vermek, daha güzel bir vücuda sahip olmak ya da kas gelişimi sağlamak gibi” tamamen bireysel hedeflerde olabilmektedir (Yeltepe, 2011). Dışsal güdülenme durumu, spor yapmak için karar almada veya belirli spor programına başlangıç aşamasında son derece yardımcı ve yararlı olabilmektedir. Fakat dışsal güdülenme kısa süreli olabilmektedir. Bu yüzden de içsel güdülenme kaynaklarıyla desteklenmelidir (Taştan, 2020, s. 14). Sporcuların davranışlarını sergilemelerinde dış faktörler önemli rol oynayabilmektedir. Spesifik olarak olumsuz olabilecek durumlardan uzaklaşma eğilimi ve sporcuların dahada ödüle yönelik performans sergilemeleri spora başlamalarında önem taşımaktadır (Sipahi, 2021, s. 38). Hem antrenörler hem de aileler genç yaştaki sporculara olumlu katkıda bulunabilecek bir güdülenme

alanı oluşturabilmek için birlikte çalışmalıdırlar. Kendilerini başkaları ile kıyaslamaları kazanma telaşı olmadan ilgilendikleri spor dalına yönelik becerilerinin tamamen gelişebilmesi ve bu becerileri gerçekleştirebilmeleri için gerekli zamana ihtiyaç vardır. Sporcuların öğrenmesi gereken en önemli konu, azim ile çalıştıklarında performans çıktılarının artacağı ve sporu aslen eğlence içeren belirli faaliyet bütünü olarak hissedecekleridir (Karageorghis, & Terry, 2015).

Güdülenmeme.

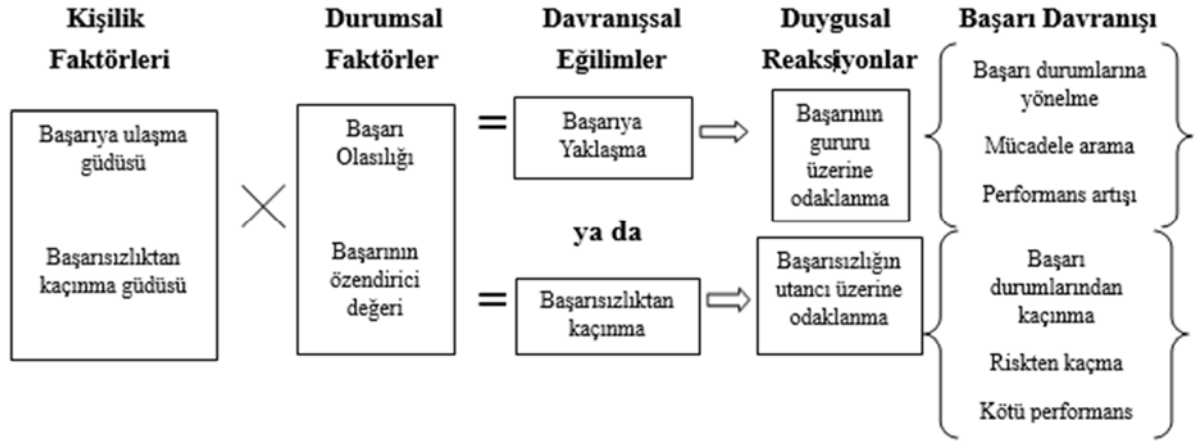
Güdülenmenin boyutları olan içsel ve dışsal güdülenmeden farklı bir boyut olarak değerlendirilen güdülenmeme boyutu “yetersizlik duygu ve kontrol eksikliği” olarak tanımlanabilmektedir (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995, s. 37). Güdülenmeme, bir nevi kabullenilmiş çaresizlik durumuna benzemektedir. Güdülenemeyen bireyler davranışları ile davranış çıktıları arasındaki ilişkiyi algılayamaz. Güdülenememe durumu, aynı zamanda belirli faaliyette bulunmaya yönelik bir neden belirleyememeyi temsil etmektedir (Kline, 2016). Güdülenmeme durumunda sporcularda ilgi eksikliği ile motivasyonun azalması, duygusal veya davranışsal açıdan tepkiler meydana gelebilmektedir. Bu yüzden de spora katılımları daha az olabilmektedir (Kazak, 2004, s. 197).

Sporda Güdülenme Kuramları

Sporda güdülenme kuramları hususunda tez çalışmamız da “Başarı Güdülenmesi Kuramı”, “Başarı Hedefi Kuramı”, “Yükleme Kuramı” ve “Hür İrade Kuramı” başlıklarına yer verilmiştir.

Başarı güdülenmesi kuramı.

Kişi yaşamı süresince gerek eğitim gerekse iş durumları başta olmak üzere yaşamının farklı alanlarında mutlak başarıyı elde etmek için güdülenmiştir. Başarıyı yakalama hedefiyle başarıyı elde ettiğinde meydana gelen olumlu durumlar ve davranışlar kişiler tarafından vazgeçilemeyecek birer olgudur (Karaç, 2017, s. 7). “Başarı güdülenmesi” sergilenen davranışın en önemli belirleyicilerindendir. Kişisel ve durumsal unsurların göz önünde bulundurulduğu etkileşimsel düşünce yapısıdır. Bahsi geçen bu kuramın tamamlayıcısı olan 5 unsura aşağıda yer alan şekilde değinilmektedir; “kişilik faktörler, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal reaksiyonlar, başarıya ilişkin davranışlardır” (Yıldırım, 2017, s. 18).



Şekil 4. Başarı güdülenmesi kuramının beş tamamlayıcı özelliğinin açıklamaları.

Şekil 4'te değinildiği gibi, kişilik özelliklerinin, durumsal faktörler ile davranışsal eğilimler neticesinde meydana gelen, yüksek başarı çıktıları kişilerin başarı durumlarına yönelmesine, mücadele etmesine ve performanslarının arttırmasına olanak sağlarken düşük başarı çıktıları kişilerde, başarıya yönelik durumlardan kaçınma vb. kötü performansa yönelik davranışlara yol açabilmektedir (Yıldırım, 2017, s. 18).

Başarı hedefi kuramı.

Nicholls'un (1984) geliştirmiş olduğu "Başarı Hedefi Kuramı" kişilerin davranışlarının açıklanmasını sağlayabilmek için geliştirilmiştir. Başarı hedefi kuramına göre sporcular kendilerini kuşatan güdüsel iklim alanından etkilenirler (Nicholls, 1984, s. 332). Güdüsel iklim alanı, sporcuların hedeflerinin, algılamış oldukları becerilerin ve spora katılımları gibi birçok parametre üzerinde bireylerin başlıca psikolojik ve davranışsal tepkilerine etki eden çevresel durum olarak ifade edilmektedir (Xiang, & Cuningham, 2005, s. 79). Söz konusu kurama göre "ustalık" ve "performans" iklimi şeklinde adlandırılan iki çeşit güdüsel iklim mevcuttur. Ustalık iklimi, sporcuların yeni becerileri öğrenmesine, sahip oldukları becerileri geliştirmelerine ve sergilemiş oldukları becerilerde ustalaşmalarına, yapmış oldukları hatalarını düzeltmeleri ile her daim dahada fazla çabalamalarına teşvik etmek olarak tanımlanmaktadır. Performans iklimi ise antrenörlerin sporcularının becerinin gelişiminden ziyade daha çok başarılı ve tanınan oyuncu olmalarının vurgulandığı, sosyal açıdan karşılaştırma ile rekabet ortamlarını daha öne çıkartarak diğerlerine göre üstün olmanın altı çizildiği bir yaklaşımdır (Ames, 1992, s. 261; Ntoumanis, & Biddle, 1999, s. 649; Newton, & Duda, 1999, s. 67). Başarı Hedefi Kuramı, başarının yakalandığı ortamlarda iki çeşit başarı hedefinin varlığına değinmektedir. Bahsi geçen iki hedefi Nicholls (1984, s. 337) "ego yönelim" (ego-orientation) ve "görev yönelim" (task-orientation) şeklinde adlandırmaktadır. Ayrıca özellikle son zamanlarda spor psikolojisinde daha fazla "görev ve ego yönelim" kavramları karşımıza

çıkılmaktadır. Görev yönelimli kişi, sıkı çalışmanın ve yaşlıları ile iş birliği yapmanın kendisini başarıya ulaştıracağına inanırken, ego yönelimli kişi başarıyı elde etmenin ancak kendisinde var olan üstün kabiliyetini ispat ederek ve rakiplerini yenerek yakalayabileceğine inanmaktadır. Görev yönelimli birey, kendi başarısının ve performansının değerlendirmesini yaparken, daha önceden sergilediği performansını kıyas yapma kriteri olarak düşünmektedir ve şu anki durumunu da bu şekilde karşılaştırmalı olarak değerlendirebilir. Böylece birey kendi yeteneğinin ve gelişiminin de farkına vararak, kendisinden memnuniyet duyabilir. Ego yönelimli birey ise tam aksine kendi başarısını ve sergilediği performansının değerlendirmesini yaparken, rakiplerinin ve müsabaka sonuçlarının kıyaslama için kriter olduğunu düşünür ve rakiplerinden üstün olabildiği oranda kendisinden memnuniyet duyabilmektedir. Sonuç olarak da ego yönelimli birey sadece müsabaka anında, görev yönelimli yalnızca müsabaka anında değil antrenman esnasında da aynı performans çıktısını sergileyebilecektir (Başar, 2019, s. 14).

Yükleme kuramı.

İnsanlar, yaşadıkları çevrede neler olup bittiğini anlama ve yorumlama ihtiyacı duymaktadırlar. “Yükleme kuramı” tam olarak bu konuyu yani insanların yaşamış olduğu olayları ne şekilde yorumladıklarını ve açıkladıklarını araştırmaktadır (Gürses, 2008, s. 361). Yüklem kuramını geliştiren kişi Weiner olarak kabul edilmektedir. Weiner söz konusu kuramında yalnızca başarı değil aynı zamanda başarısızlık ile ilgili yüklemeleri üç boyutta ele almaktadır. Bunlar, “içsel-dışsal; tutarlı-tutarsız; kontrol edilebilir-kontrol edilemez” yüklemeler şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yüklenme kuramına göre sporcular yaşadıkları başarıyı ve başarısızlıkları farklı nedenlere bağlamaktadırlar. Bu farklı nedenler kazananlar ile kaybedenlere göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Kazanan durumundaki sporcular kazanma nedenlerini çok çalışmalarına veya şanslarının onlara yardım ettiğine bağlarken, kaybeden sporcular ise kaybetme durumuna düşme nedenlerini genellikle şanslarının olmamasına dayandırma eğilimindedir (Turhan, 2009, s. 53).

Hür irade kuramı.

Hür İrade Kuramını, Deci ve Ryan’ın (1985) geliştirdiği kabul görmektedir. Hür irade kuramı, insanların doğuştan gelen içsel ihtiyaçlarını, sosyal çevrelerini ön planda tutarak kişisel gelişim sergileyebilmelerini açıklamayı amaçlayan bir kuramdır. Bu kuram kişinin sportif bir faaliyette bulunmasını etkileyen “içsel ve dışsal” güdülenmeyi anlamlandırabilmek için geliştirilmiştir (Yıldırım, 2017, s. 17). Bahsi geçen kurama göre kişiler gelişme sağlayabilmek adına doğuştan var olan bir yönetime sahiptirler. Bu eğilim durumu içsel veya dışsal nedenlerinde etkisiyle dahada tetiklenerek kişilerin spor organizasyonlarına katılımını

sağlamakla birlikte katılımlarının düzenli hale gelmesine destek sağlamaktadır. Kişiler belirli bir spor organizasyonuna katılım sağlarken eğer içsel bir güdülenme yaşayarak katılıyorsa o kişiler hür iradeleriyle o spor organizasyonuna katılım sağlıyorlar anlamı taşımaktadır (Deci, & Ryan, 1985; Ryan, & Deci, 2007, s. 9). Hür irade kuramı, kişinin doğuştan gelen bir durumu olan psikolojik ihtiyaçları karşılandığında, güdülenme sağlandığında, herhangi bir davranışı sergilemekten zevk alma ve bu davranışı gerçekleştirme arzusu oluşumunu içsel güdülenme şeklinde açıklamaktadır. Dışsal güdülenme durumunu ise kişinin dışsal etmenlerinde etkisiyle güdülenmesi sonucunda, söz konusu dışsal etmenlere bağımlı şekilde harekete geçmesi veya davranışta bulunması olarak tanımlanmaktadır (Ingledeu, Markland, & Sheppard, 2004, s. 1925). Hür İrade Kuramına göre bireyler egzersizlere elde edecekleri doğal tatmin hissiyatı için katılım sağladıklarında içsel güdülenme yaşamış olurlar örnek olarak “egzersiz yapıyorum çünkü eğlencelidir”. Bir ödül kazanmak veya olası belli cezadan kaçınmak amacı ile etkinlik aracılığıyla elde edecekleri bu tür ayrılabilir sonuçlara yönelik belli bir faaliyete dahil olduklarında dışsal olarak güdülenmiş olurlar (Dindar, 2022, s. 16). Bununla birlikte Hür İrade Kuramı, spora katılım eylemlerinden sonra güdülenme türleri açısından daha sonrasında bu duruma bağlı şekilde kişilerde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar oluşturabileceğini ileri sürmektedir. Herhangi bir spor eyleminde bulunmanın nedeni içsel güdülenmenin sağlanması veya bireyin kendi seçimi ile bu eylem içinde yer alması ise yapılan eylemler olumlu yönde sonuçlar ortaya çıkarabilecektir. Ancak hür irade ile karar alınmayan durumlardaysa birey belirli bir yönde davranmak zorunda olacağından, baskı altındaymış gibi hissedebileceğinden dolayı söz konusu eylemler olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Yıldırım, 2017, s. 17).

Güdülenme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde bulunan güdülenme konulu ülkemizde yapılan çalışmaları incelediğimizde ise; Saraç ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubunu yetişkin sporcular oluşturmaktadır. Çalışmada söz konusu sporcuların gelişmeleri kaçırma korkuları ile güdülenme durumları arasındaki ilişkiye başarı hedeflerinin aracı rolü incelenmektedir. Çalışmanın sonucuna göre yetişkin sporcuların gelişmeleri kaçırma korkusuyla özerk olarak güdülenme ilişkisinde ustalık boyutunda kaçınma başarı hedeflerinin aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir. İslam (2023) yapmış olduğu çalışmanın araştırma grubunu ordu ilinde yaşayan ve Taekwondo sporuyla ilgilenen bireylerden oluşturmuştur. Çalışmanın amacını bahsi geçen sporcuların güdülenme düzeylerinin araştırılması olarak belirlemiştir. Çalışmanın sonucunda Taekwondo sporcularının güdülenme seviyeleri ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık belirlenemezken, yaş, aktif olarak spor yapma, antrenman sıklığı gibi değişkenler açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kelecek ve arkadaşları (2022) yapmış oldukları çalışmada

sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesinde antrenör ve sporcu ilişkisinin güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin rolü açısından etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuç çıktılarına göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisinin güdülenmeyle birlikte algılanan güdüsel iklimin de etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Armağan ve Altınkan (2022) tarafından yapılan çalışma da koçluk sürecini deneyimleyen bireylerin aktivite odaklı güdülenmeleri ile ilgilenim düzeyleri ve ağızdan ağıza iletişim eğilimleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre tavsiye alma durumu ile koçluk sürecinde durumsal motivasyon, durumsal motivasyonla ilgilenim ve ilgilenimin tavsiye verme eğilimiyle arasında pozitif yönlü ilişkinin varlığını belirlemişlerdir. Ayrıca “Cinsiyet, yaş, eğitim” gibi demografik değişkenler lehine anlamlı farklılaşma olduğunu belirlemişlerdir.

Güdülenme ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran farklı yerli çalışmaları incelediğimizde; Abraş ve arkadaşlarının (2022) yapmış oldukları çalışmanın örnek grubu vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkek sporcularından oluşmaktadır. Söz konusu örnek grubunun kas algısı bozuklukları, ortoreksiya nervoza ile sporda güdülenme durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna değindiğimizde vücut geliştirme sporcularının içsel motivasyonlarının dışsal motivasyonlarına nazaran yüksek olduğunu, ergojenik besin ürünü kullanımlarıyla kas algısı bozuklukları ilişkisinde anlamlı farklılık olduğunu ve kas algısı bozuklukları arttıkça ortoreksiya nervozanın da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Akkoç ve Üzüm (2022) çalışmalarında kadın katılımcıların taraftarlık düzeyleri ile sporu seyretme güdülerindeki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma çıktılarına göre kadın taraftar katılımcıların yaş değişkeni açısından artış oldukça takımlarıyla özdeşleşme düzeyleri lehine negatif yönde ilişki seyrettiğini ve sporu seyretme motivasyon durumlarında da düşüş yaşandığını, düzenli olarak sportif aktiviteleri takipte olan katılımcıların takımlarıyla özdeşleşme düzeylerinin yüksek olduğunu, “spor tutkusu, rekabet, taraftarlık, yerel bağlılık, sosyal paylaşım, popülerite, aile bağları, medya etkisi, etik değerler, oyun bilgisi, kültürel gelişim, estetik değerler gibi içsel ve dışsal güdüler” gibi birçok değişken lehine de pozitif yönde bir artış olduğunu tespit etmişlerdir. Son olarak, kadın taraftar katılımcılarının özdeşleme düzeyleri ile sporu seyretme güdülerinde pozitif yönlü ilişkiyi saptamışlardır. Aksoy ve Civelek’in (2022) yapmış oldukları çalışmanın örneklem grubu kick boks sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Kick bokscuların spora katılım güdülerinin belirlenmesini araştıran çalışmanın sonucuna göre cinsiyet ve milli sporcu olma durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmazken, spor yaşı değişkeni lehine söz konusu sporcuların spor güdülerinde pozitif yönde ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Erim ve Küçük (2023) tarafından yapılan çalışma çocuk katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet ve spor branşı tercihi yönünden ilişkisini incelemektedir. Araştırma çıktılarına göre katılımcıların beceri

gelişimi değişkeni açısından en yüksek ortalamaya sahip oldukları, takım üyeliği, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutları lehine takım sporu yapanlar açısından anlamlı farklılık olduğu, cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların takım üyeliği alt boyutu, kadın katılımcıların ise eğlence alt boyutu lehine farklılaşma olduğunu belirlemişlerdir. Gümüşay ve Koç (2022) yaptıkları çalışma da aktif olarak kick boks sporcuyula uğraşan ve rekreasyonel etkinlik olarak kick boks ile ilgilenen bireylerin sporda motivasyon ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesini araştırmışlardır. Çalışma sonucuna göre katılımcıların yaş ve atletik düzey değişkenlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca sporda motivasyon ve egzersiz bağımlılık seviyeleri bağlamında pozitif yönlü bir ilişkiyi saptamışlardır.

Yerli çalışmalara ek olarak yabancı çalışmaları da incelediğimizde, Bekli (2023) yapmış olduğu çalışma da takım sporuyla ilgilenen katılımcılara uygulamış olduğu zihinsel antrenman programının onların sportif başarı motivasyonuna etkisini incelemiştir. Çalışma sonucuna göre zihinsel antrenman programı katılımcıların sportif başarı motivasyonları olumlu yönde etkilemiştir. Kesenheimer ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmanın araştırma grubu bisiklet sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Söz konusu sporcuların ruh sağlıkları, kişilik özellikleri ve motivasyonları arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Araştırmanın sonuç çıktılarını incelediğimizde, Katılımcıların içsel ve dışsal güdeleri onların bisiklet sporuna devam etme tutkularını tetiklediğini, bisiklet kullanma arzusunun da katılımcıların ruhsal açıdan sağlıklarına olumlu yönde etkide bulunduğunu saptamışlardır. Menescardi ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışma da çocukluk döneminde motor gelişim açısından motivasyonun aracı rolü incelenmektedir. Çalışma çıktılarına göre motivasyon değişkeni açısından çocukların motor gelişiminin sağlanmasında pozitif yöndeki etkisi belirlenmiştir. De Maio Nascimento ve arkadaşları (2023) tarafından çalışmanın örneklem grubu yaş grubuna göre sınıflandırılmış ergen, yetişkin ve yaşlı yetişkinden oluşmaktadır. Bahsi geçen katılımcıları spor yapmaya yönlendiren motivasyon nedenleri ile yaşamları boyunca fiziksel aktivite katılımları arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Çalışma sonucuna göre yalnızca yaşlı yetişkin katılımcılarda spora yönelme motivasyonları ile yaşamları sürecince fiziksel aktiviteye katılma eylemleri açısından anlamlı farklılaşma saptamışlardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde, haltercilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ile verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Çalışmamızın amacı dahilinde halter sporuyla ilgilenen sporcularının kullanmış oldukları imgeleme türleri ile bu duruma bağlı güdülenme düzeylerini inceleyebilmek ve arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için araştırmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin arasındaki birlikte değişim durumunun varlığını belirleme amacını benimseyen tarama yaklaşımı olarak adlandırılmaktadır. İlişkisel tarama modeliyle, değişkenlerin hem birlikte ne ölçüde değişip değişmediğinin hem de değişme var ise bunun nasıl olduğu tespit edilmeye çalışılmaktadır (Karayol, & Eroğlu, 2020, s. 656).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 20-24 Temmuz 2022 tarihinde Van ilinde düzenlenen Türkiye Ferdi Gençler ve U-23 Halter Şampiyonası'na katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu belirlenirken kolayda örneklem yönteminden yararlanılmıştır ve 347 halter sporcusu araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda verilerin toplanması yönteminde online veri tabanından yararlanılmıştır. Katılımcılara e-mail yoluyla elektronik ortam üzerinden ulaşım sağlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda İmgeleme Envanteri” (Kızıldağ, & Tiryaki, 2012) ve “Sporda Güdülenme Ölçeği” (Kazak, 2004) kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Örneklem grubunun kişisel verilerinin belirlenebilmesi amacı ile araştırmacının hazırlanmış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” 8 maddeden oluşmaktadır. Söz konusu bu maddeler;

cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yaşı, milli sporculuk durumu, sıklığı, elde edilen en iyi derece durumu ve hangi teknikte daha başarılısınızdır.

Sporda imgeleme envanteri.

Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilmiş olan Sporda İmgeleme Envanterinin Türkçeye uyarlanması ile güvenilirlik ve geçerlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilen ilk halinde 5 alt boyut ve 30 madde bulunmaktadır ancak envanter çalışması sonucunda 4 alt boyut ile 21 maddeden oluşturulmuştur. Envanterin yapısal geçerliğini sınamak amacıyla veriler faktör analizine tabi tutulmuştur. 4 faktör neredeyse varyansın %51'ine denk gelerek açıklamıştır. Envanterde dört ayrı alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; “Bilişsel İmgeleme” (Bİ), “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MÖİ), “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” (MGUY) ve “Motivasyonel Genel-Ustalık” (MGUS) dır.

Envanterin alt boyutlarına yönelik hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayılarını incelediğimizde; “Bİ” alt boyutu için .81, “MÖİ” alt boyutu için .80, “MGUY” alt boyutu için .71 ve “MGUS” alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için uygulanan envanterin güvenilirlik katsayısı “Bİ” için .74, “MÖİ” için .91, “MGUY” için .88, “MGUS” için .90 ‘dir (Kızıldağ, & Tiryaki, 2012).

Bilişsel İmgeleme, Bireyin özel becerilerini hatasız olarak yani mükemmel denecek bir şekilde uygulamasını içeren imgelemedir (Hardy, Jones & Gould, 2018). Söz konusu bu imgeleme kullanımı türünde, bireyin sergileyeceği herhangi bir becerinin geliştirilmesinde doğrudan etkilidir. “BÖİ” fiziksel çalışmayla beraber kullanıldığında hedeflenen performansa ulaşma sürecinde sporculara son derece yardımcı olur (Kızıldağ, 2007, s. 15). Envanterde Bİ alt boyutuna yönelik 9 madde (1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15) yer almaktadır.

MÖİ, Bireyin sergileyeceği performansa yönelik planların başarıyla uygulanmasını içermektedir (Hardy, Jones & Gould, 2018). Sporcular imgelemenin bu türünü, özel becerileri zihinlerinde prova etmek için kullanmalarının yanı sıra, ayrıca söz konusu oyun planlarına katılımları ile oyunun stratejileri ve rutinlerini de zihinlerinde prova edebilmek için imgelemenin bu türünden faydalanabilirler. Yarışmaya hazırlık sürecinde yine sıklıkla bu türü kullanırlar. Bu bağlamda BGİ, oyuna yönelik stratejileri, rutinelere katılımı veya oyun içerisindeki planların uygulanması ile öğrenilmesi gibi süreçlerde çok yönde etkili olduğu için sporcunun performansı artırır (Hall, 2001, s. 533). Söz konusu bu tür imgeleme spora yeni başlayanlar ile elit (üst düzey) sporcuların, basit ve karmaşık becerileri hem öğrenmelerinde hem de hatırlamalarında yardımcı olabilir (Boyd & Munroe, 2003, s. 19). Envanterde MÖİ, alt boyutuna yönelik 5 madde (3, 6, 8, 10, 20) yer almaktadır.

MGUY, Önemli (geniş kapsamlı) yarışmalara yönelik zihinsel açıdan eşlik eden duyguları ifade etmektedir. (Hardy, Jones & Gould, 2018). MGUY, sporcuların yarışmaya hazırlık süreçlerinde yaşadıkları kaygıyı ve uyarılmışlık düzeylerini kontrol etmek amacıyla kullanılmaktadır (Boyd & Munroe, 2003, s. 23). Envanterde MGUY, alt boyutuna yönelik 4 madde (11, 12, 17, 19) yer almaktadır.

MGUS, Sporcular antrenman ya da yarışmaya yönelik teknik veya taktik problemler ile karşılaştıklarında bu problemlerin nasıl üstesinden gelebileceklerini imgelerler. Sporcular sportif güvenlerini yeniden kazanmak, geliştirebilmek ya da korumak isterlerse, yine imgelemenin bu türünden yararlanabilirler. MGUS, sporcunun özgüvenini artırabilir ve zorluklarla karşılaştığında kontrolün kendisinde olması ile kriz yönetimini nasıl yapacağı konusunda da yardımcı olabilir. Bu tür imgeleme kullanımı sporcuların “yeterli benlik algılarını” da olumlu yönde etkileyebilir (Hardy, Jones & Gould, 2018). Envanterde MGUS, alt boyutuna yönelik 3 madde (16, 18, 21) bulunmaktadır.

Sporda güdülenme ölçeği.

Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiş olan Sporda Güdülenme Ölçeği, orijinalinde 28 maddeden ve yedi alt boyuttan “bilmek için içsel güdülenme” (BİİG), “başarmak için içsel güdülenme” (BAİİG), “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” (UYİİG), “dışsal düzenleme” (DD), “içe atım” (İA), “özdeşim” (ÖD) ve “güdülenmeme” (GMM) oluşmaktadır. Bahsi geçen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Kazak (2004) yapmıştır. Yirmi sekiz madde bulunan 7’li Likert tipi ölçekte “1: Hiç uygun değil- 7: Bütünüyle uygun” olmak üzere 1 ve 7 arasında değerlendirilmektedir.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarını incelediğimizde; “Bilmek-Başarmak İçin İçsel Güdülenme” (BİİG) için (.88), “Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme” (UYİİG) için (.73), “Dışsal Düzenleme” (DD) için (.74), “İçe Atım” (İA) için (.82), “Özdeşim” (ÖD) için (.72), ve “Güdülenmeme” (GMM) için (.70) şeklindedir (Kazak, 2004).

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutlarını ölçmek amacıyla tercih edilen örnek ölçek maddelerine aşağıda yer verilmiştir:

BİİG: “Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için”

BAİİG: “Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için”

UYİİG: “Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan duyduğum için”

DD: “Tanımadığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için”

İA: “Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için”

ÖD: “Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için”

GMM: “Niçin spor yaptığımı bilmiyorum, uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yetersiz olduğum kanısındayım”

Sporda GÜdülenme Ölçeğinin alt boyutları ile madde numaralarına aşağıdaki şekil 4’te yer verilmiştir.

Sporda GÜdülenme Ölçeği (28 Madde)	
Alt Boyut	Madde Numarası
Bilmek	2-4-8-12
Başarmak	15-20-23-27
Uyaran Yaşamak	1-13-18-25
İçe Atım	9-14-21-26
Özdeşim	7-11-17-24
Dışsal Düzenleme	6-10-16-22
GÜdülenmeme	3-5-19-28

Şekil 5. Sporda güdülenme ölçeği alt boyutları ve maddeleri.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilmiş olan ham veriler SPSS 26 versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analiz sürecinde ilk olarak grupların basıklık ve çarpıklık (skewness-kurtosis) değerlerine ilişkin testler yapılmıştır. Buradan elde edilen veriler neticesinde parametrik testlerin kullanımına karar verilmiştir. Fark testlerinden ikili gruplar için t-testi, üç ve daha fazla gruplu değişkenler için ise One-Way ANOVA kullanılmıştır. Gruplandırılmayan değişkenler (yaş, spor yaşı, yarışma sıklığı) ile ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin sınanması için ise Pearson Korelasyon Katsayısı testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerde istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi “ $p < 0.05$ ” olarak dikkate alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Yüzde ve Frekanslar*

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	157	45,2
	Erkek	190	54,8
Eğitim Durumu	Lise	191	55
	Üniversite	156	45
Millilik Durumu	Evet	161	46,4
	Hayır	186	53,6
En İyi Derece	Bölgesel Derece	53	15,3
	Ulusal Derece	156	45,0
	Uluslararası Derece	138	39,8
Teknik	Koparma	199	57,3
	Silkme	148	42,7

Tablo 1’de araştırma grubuna ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların 190’nı (%54,8) erkek, 157’sini (%45,2) ise kadın sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların 191’i (%55) lise, 156’sı (%45) üniversite eğitimini tamamlamıştır. Katılımcıların 161’i (%46,4) milli sporcu iken, 186’sı (%53,6) milli sporcu değildir. Sporcuların 53’ü (%15,3) bölgesel dereceye sahipken, 156’sı (%45,0) ulusal dereceye ve 138’i (%39,8) uluslararası dereceye sahiptir. Sporcuların 199’u (%57,3) koparma tekniğini, 148’i (%42,7) silkme tekniğinde daha başarılı olduğunu tercih etmişlerdir.

Tablo 2. *Yaş, Spor Yaşı ve Sıklet Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Değişken	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (Yıl)	19,47	1,72	18,00	23,00
Spor Yaşı (Yıl)	6,48	3,92	1,00	13,00
Sıklet (Kg)	70,98	16,56	45,00	109,00

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları $19,4755 \pm 1,72582$, spor yaşı ortalamaları $6,4841 \pm 3,92438$, sıklet ortalamaları $70,9827 \pm 16,56323$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkeni Bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilmek- Başarmak İçin İçsel Güdülenme	Kadın	157	40,33	9,24	1,396	,164
	Erkek	190	38,88	9,95		
Uyaran Yaşamak İçin	Kadın	157	18,37	4,69	,494	,622

İçsel Güdülenme	Erkek	190	18,12	4,75		
	Kadın	157	16,57	4,83		
Dışsal Düzenleme	Erkek	190	16,58	5,19	-,025	,980
	Kadın	157	17,35	3,98		
İçe Atım	Erkek	190	17,11	4,17	,543	,587
	Kadın	157	18,57	4,04		
Özdeşim	Erkek	190	17,71	4,27	1,904	,058
	Kadın	157	8,79	5,01		
Güdülenmeme	Erkek	190	9,81	4,94	-1,904	,058

Tablo 3'e göre, cinsiyet değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	157	42,68	10,82		
	Erkek	190	42,76	10,27	-,075	,940
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	157	22,62	7,08		
	Erkek	190	22,81	6,26	-,268	,789
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	Kadın	157	15,38	4,30		
	Erkek	190	14,25	4,74	2,292	,022*
Motivasyonel Genel- Uсталık	Kadın	157	13,15	3,51		
	Erkek	190	12,79	3,47	,959	,338

* $p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin “MGUY” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken ($p<0,05$), “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. *Eğitim Durumu Değişkeni Bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilmek- Başarmak İçin İçsel Güdülenme	Lise	191	37,68	9,18		
	Üniversite	156	41,81	9,75	-4,054	,000*
Uyaran Yaşamak İçin	Lise	191	17,12	4,60	-5,003	,000*

İçsel Güdülenme	Üniversite	156	19,59	4,51		
	Lise	191	15,23	5,05	-5,796	,000*
Dışsal Düzenleme	Üniversite	156	18,23	4,48		
	Lise	191	16,27	4,28	-4,915	,000*
İçe Atım	Üniversite	156	18,37	3,51		
	Lise	191	17,15	4,26	-4,789	,000*
Özdeşim	Üniversite	156	19,25	3,80		
	Lise	191	10,26	4,73	3,843	,000*
Güdülenmeme	Üniversite	156	8,23	5,10		

***p<0,001**

Tablo 5'e göre, eğitim durumu değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05).

Tablo 6. *Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel İmgeleme	Lise	191	39,19	9,65	-7,451	,000*
	Üniversite	156	47,05	9,91		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise	191	20,98	6,34	-5,641	,000*
	Üniversite	156	24,86	6,38		
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	Lise	191	14,79	4,91	,116	,907
	Üniversite	156	14,73	4,15		
Motivasyonel Genel- Uсталık	Lise	191	11,93	3,44	-6,386	,000*
	Üniversite	156	14,21	3,12		

***p<0,001**

Tablo 6' da eğitim durumu değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin "Bİ", "MÖİ" ve "MGUS" alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0,05), "MGUY" alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 7. *Millilik Durumu Değişkeni Açısından Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilmek- Başarmak İçin İçsel Güdülenme	Evet	161	40,99	9,54	2,624	,009*
	Hayır	186	38,28	9,60		

Uyaran	Evet	161	19,02	4,46		
Yaşamak İçin					2,915	,004*
İçsel	Hayır	186	17,55	4,84		
Güdülenme						
Dışsal	Evet	161	17,76	4,49		
Düzenleme	Hayır	186	15,55	5,24	4,169	,000**
İçe Atım	Evet	161	17,92	3,56		
	Hayır	186	16,60	4,41	3,029	,003*
Özdeşim	Evet	161	18,81	3,68		
	Hayır	186	17,48	4,50	2,989	,003*
Güdülenmeme	Evet	161	8,87	5,09		
	Hayır	186	9,76	4,89	-1,664	,097

*p<0,05

**p<0,001

Tablo 7 incelediğinde, millilik durumu değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0,05), “GMM” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Millilik Durumu Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel	Evet	161	47,29	8,41		
İmgeleme	Hayır	186	38,77	10,56	8,223	,000**
Motivasyonel						
Özel	Evet	161	24,20	6,18		
İmgeleme	Hayır	186	21,45	6,76	3,938	,000**
Motivasyonel						
Genel-	Evet	161	14,42	4,37		
Uyarılmışlık	Hayır	186	15,06	4,74	-1,306	,192
Motivasyonel						
Genel-	Evet	161	13,60	3,51		
Ustalık	Hayır	186	12,40	3,38	3,246	,001*

*p<0,05

**p<0,001

Tablo 8’e göre, millilik durumu değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0,05), “MGUY” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 9. En İyi Derece Bağlamında Sporda GÜdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Bilmek- Başarmak İçin İçsel GÜdülenme	Gruplar Arası	144,541	2	72,271	,774	,462	-
	Gruplar İçi	32104,540	344	93,327			
	Toplam	32249,082	346				
Uyaran Yaşamak İçin İçsel GÜdülenme	Gruplar Arası	26,999	2	13,499	,604	,547	-
	Gruplar İçi	7683,249	344	22,335			
	Toplam	7710,247	346				
Dışsal Düzenleme	Gruplar Arası	260,181	2	130,091	5,272	,006*	Uluslararası>Ulusal Uluslararası>Bölgesel
	Gruplar İçi	8488,853	344	24,677			
	Toplam	8749,034	346				
İçe Atım	Gruplar Arası	65,272	2	32,636	1,962	,142	-
	Gruplar İçi	5721,583	344	16,633			
	Toplam	5786,854	346				
Özdeşim	Gruplar Arası	90,276	2	45,138	2,594	,076	-
	Gruplar İçi	5985,114	344	17,399			
	Toplam	6075,390	346				
GÜdülenmeme	Gruplar Arası	81,035	2	40,517	1,627	,198	-
	Gruplar İçi	8564,595	344	24,897			
	Toplam	8645,629	346				

*p<0,05

Tablo 9 incelediğinde, en iyi derece bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin “DD” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0,05), “BBİİG”, “UYİİG”, “İA”, “ÖD” ve “GMM” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05). Farklılığın olduğu alt boyuttaki çoklu karşılaştırmalarda Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde, “DD” alt boyutunda uluslararası ile ulusal arasında uluslararası lehine ve uluslararası ile bölgesel arasında uluslararası lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 10. *En İyi Derece Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel İmgeleme	Gruplar Arası	1897,387	2	948,694	8,980	,000*	Uluslararası>Ulusal Uluslararası>Bölgesel
	Gruplar İçi	36343,241	344	105,649			
	Toplam	38240,628	346				
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplar Arası	245,931	2	122,966	2,819	,061	-
	Gruplar İçi	15006,729	344	43,624			
	Toplam	15252,660	346				
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Gruplar Arası	363,503	2	181,751	9,060	,000*	Bölgesel>Uluslararası Bölgesel>Ulusal
	Gruplar İçi	6900,644	344	20,060			
	Toplam	7264,146	346				
Motivasyonel Genel-Ustalık	Gruplar Arası	7,801	2	3,900	,319	,727	-
	Gruplar İçi	4209,909	344	12,238			
	Toplam	4217,710	346				

*p<0,001

Tablo 10 incelediğinde, en iyi derece bağlamında sporda imgeleme envanterinin “Bİ” ve “MGUY” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken (p<0,05), “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05). Farklılığın olduğu alt boyuttaki çoklu karşılaştırmalarda Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde, “Bİ” alt boyutunda uluslararası ile ulusal arasında uluslararası lehine ve uluslararası ile bölgesel arasında uluslararası lehine sonuçlar elde edilmiştir. “MGUY” alt boyutunda ise, bölgesel ile uluslararası arasında bölgesel lehine ve bölgesel ile ulusal arasında bölgesel lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 11. *Teknik Değişkeni Bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilmek-Başarmak İçin İçsel Güdülenme	Silkme	199	39,26	10,23	-,626	,532
	Koparma	148	39,91	8,84		
Uyaran Yaşamak İçin	Silkme	199	18,05	5,03	-,851	,395

İçsel Güdülenme	Koparma	148	18,48	4,26		
	Silkme	199	16,68	4,75		
Dışsal Düzenleme	Koparma	148	16,43	5,39	,456	,649
	Silkme	199	17,16	4,19		
İçe Atım	Koparma	148	17,29	3,95	-,300	,764
	Silkme	199	17,88	4,52		
Özdeşim	Koparma	148	18,39	3,68	-1,105	,270
	Silkme	199	9,31	5,14		
Güdülenmeme	Koparma	148	9,40	4,81	-,179	,858
	Silkme	199				

Tablo 11’de teknik değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. *Teknik Değişkeni Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Alt Boyut	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bilişsel İmgeleme	Silkme	199	42,40	11,01	-,671	,503
	Koparma	148	43,16	9,82		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Silkme	199	22,23	7,32	-1,616	,107
	Koparma	148	23,39	5,53		
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	Silkme	199	15,16	4,54	1,862	,063
	Koparma	148	14,23	4,59		
Motivasyonel Genel- Uсталık	Silkme	199	12,65	3,77	-1,883	,061
	Koparma	148	13,36	3,02		

Tablo 12 incelendiğinde, teknik değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. *Yaş, Spor Yaşı, Sıklet Değişkenleri Bağlamında Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişken	r	Bilmek- Başarmak İçin İçsel Güdülenme	Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	Dışsal Düzenleme	İçe Atım	Özdeşim	Güdülenmeme
		Yaş	,142**	,228**	,286**	,238**	,282**
	p	,008	,000	,000	,000	,000	,191
	n	347	347	347	347	347	347
Spor Yaşı	,241**	,300**	,356**	,254**	,303**	-,164**	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,002
	n	347	347	347	347	347	347

	r	,094	,146**	,085	,197**	,108*	,068
Sıklet	p	,081	,006	,115	,000	,045	,209
	n	347	347	347	347	347	347

*p<0,05

**p<0,001

Tablo 13'te katılımcıların yaş değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken (p<0,05), “GMM” alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “İA” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde (p<0,05); “UYİİG”, “DD” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde (p<0,05); “GMM” alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır (p<0,05). Katılımcıların sıklet değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “UYİİG”, “İA” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken (p<0,05), “BBİİG”, “DD” ve “GMM” alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 14. Yaş, Spor Yaşı, Sıklet Değişkenleri Açısından Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel	Motivasyonel
				Genel- Uyarılmışlık	Genel-Ustalık
Yaş	r	,380**	,221**	-,057	,237**
	p	,000	,000	,293	,000
	n	347	347	347	347
Spor Yaşı	r	,474**	,349**	-,078	,307**
	p	,000	,000	,148	,000
	n	347	347	347	347
Sıklet	r	,049	,125*	-,046	,122*
	p	,358	,020	,390	,023
	n	347	347	347	347

*p<0,05

**p<0,001

Tablo 14'e göre, katılımcıların yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bİ” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde (p<0,05); “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken (p<0,05), “MGUY” alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır (p<0,05), “MGUY” alt boyutu arasında ise ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Katılımcıların

sıklet değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken ($p<0,05$); “Bİ” ve “MGUY” alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15. Sporda İmgeleme Envanteri Alt Boyutları ile Sporda GÜDÜLENME Ölçeği 'ne İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bilmek- Başarmak İçin İçsel GÜDÜLENME	Uyaran Yaşamak İçin İçsel GÜDÜLENME	Dışsal Düzenleme	İçe Atım	Özdeşim	GÜDÜLENMEME
Bilişsel İmgeleme	r	,773**	,723**	,582**	,639**	,613**	-,207**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyonel Özel İmgeleme	r	,781**	,784**	,625**	,661**	,658**	-,163**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,002
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık	r	,432**	,371**	,288**	,411**	,283**	,153**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,004
	n	347	347	347	347	347	347
Motivasyonel Genel- Ustalık	r	,757**	,736**	,550**	,639**	,617**	-,314**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	347	347	347	347	347	347

** $p<0,001$

Tablo 15 incelendiğinde, katılımcıların sporda imgeleme envanterinin “Bİ” alt boyutu ile sporda güdüleme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($p<0,05$); “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde ($p<0,05$); “GMM” alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p<0,05$). Sporda imgeleme envanterinin “MÖİ” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($p<0,05$); “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde ($p<0,05$); “GMM” alt boyutunda negatif düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p<0,05$). Sporda imgeleme envanterinin “MGUY” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG” ve “İA” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde ($p<0,05$); “DD” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde ($p<0,05$); “GMM” alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p<0,05$). Sporda imgeleme envanterinin “MGUS” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($p<0,05$); “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde ($p<0,05$); “GMM” alt boyutunda ise, negatif yönde orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır ($p<0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma haltercilerin imgeleme kullanım durumları ile güdülenme kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Amaca yönelik olarak elde edilen veriler, bu bölümde literatür ışığında irdelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Ağduman (2018) araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından dışsal motivasyon düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Yıldırım (2017) çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından “GMM”, “UYİİG”, “DD” ve “ÖD” düzeylerinde farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Akman ve Can (2019) tarafından yapılan çalışmada araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “Dışsal Güdülenme” ve “GMM” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Diğer taraftan, Simeonidou (2017) yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “DD” ve “ÖD” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Turkay ve Sökmen (2014) çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından “DD” düzeylerinin farklılaştığını belirlemiştir. Demir (2020) araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “DD” düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Olmuş ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubunun cinsiyet değişkeni açısından “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA”, “ÖD” ve “GMM” düzeylerinde farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda, halter branşıyla ilgilenen sporcuların güdülenme düzeylerinin belirlenmesinde cinsiyet faktörünün belirleyici olmadığı, nedeninin ise cinsiyetin evrensel oluşu ve sporcuların benzer sosyalleşme eğilimi göstermesinden dolayı meydana geldiği düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin “MGUY” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Yarayan ve Ayan (2018) araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “MGUY” düzeyinin farklılaştığını belirlemiştir. Bozdağ ve Ergin (2021) yapmış oldukları çalışmada araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Doğan (2019) çalışma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ”, ve “MGUS” düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Öte yandan, Di Corrado ve Arkadaşları (2019) araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında “Bİ” düzeyinde farklılaşma olduğunu saptamışlardır. Erdem (2021) çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından “MGUY” düzeyleri lehine farklılaşmadığını tespit etmiştir. Kumartaşlı ve arkadaşları (2021) yapmış

oldukları çalışmada örneklem grubunun cinsiyet değişkeni açısından “Bİ” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Arslangörür (2022) çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ”, ve “MGUS” düzeylerinde farklılaşma olduğunu belirlemiştir. Bu bilgiler ışığında, haltercilerin cinsiyet değişkenleri açısından katılım sağlayacakları önemli müsabakalara yönelik özgüven, motivasyon vb. olumlu duygularından yararlandıklarını ve puan ortalamaları açısından kadın katılımcıların duygu düzeylerinin daha yoğun oluşundan dolayı kadınların bu olumlu duyguları daha etkili kullandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Elsborg ve Elbe (2018) tarafından yapılan çalışmada çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “DD” düzeyinde farklılaşma olduğunu belirlemişlerdir. Gül (2023) araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “DD” ve “ÖD” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Sezgin (2022) çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “ÖD”, “İA” ve “GMM” düzeylerinin farklılaştığını belirlemiştir. Yetiş, Servi ve Karabağ (2019) çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “BBİİG”, “UYİİG”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer taraftan, İmamoğlu kaya, Çiçek ve İmamoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “ÖD”, “İA” ve “GMM” düzeylerinde farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Yazıcı ve Maçça (2021) örneklem grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “ÖD”, “İA”, “DD” ve “GMM” düzeylerine yönelik anlamlı farklılığın olmadığını belirlemişlerdir. Serin (2016) yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “DD” düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu doğrultuda, ortalama puanların üniversite eğitimi durumu lehine olduğu da göz önünde bulundurularak, haltercilerin eğitim düzeyleri arttıkça onların farkındalık seviyelerindeki olumlu yükselişe paralel olarak güdülenme düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, “MGUY” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Raiola ve Arkadaşları (2013) araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “MÖİ” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Şahin (2014) araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “Bİ” düzeyinin farklılaştığını belirlemiştir. Savaş (2019) çalışma grubunun eğitimi durumu değişkeni bağlamında “Bİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bayrak Ayaş (2019) örneklem grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “Bİ”, “MGUS” ve

“MÖİ” düzeylerinde farklılaşma olduğunu belirlemiştir. Diğer bir yandan, Çil (2021) çalışma grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “MGUY” düzeyinin farklılaştığını belirlemiştir. Demir (2020) araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Güler (2022) örneklem grubunun eğitim durumu değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinin farklılaşmadığı belirlemiştir. Bu bilgiler ışığında, halter sporuyla ilgilenen sporcuların eğitim durumlarının yüksek olması ile algılarının daha yüksek olduğu ve zihinsel antrenmandan çokça yararlandıkları söylenebilir.

Katılımcıların millilik durumu değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, “GMM” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca katılımcıların en iyi derece bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin “DD” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, “BBİİG”, “UYİİG”, “İA”, “ÖD” ve “GMM” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Farklılığın olduğu alt boyuttaki çoklu karşılaştırmalarda Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde, “DD” alt boyutunda uluslararası ile ulusal arasında uluslararası lehine ve uluslararası ile bölgesel arasında uluslararası lehine sonuçlar elde edilmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Lupo ve Arkadaşları (2015) yapmış oldukları çalışmada örneklem grubunun millik durumu değişkeni açısından “DD” düzeyinde farklılaşma olduğunu belirlemişlerdir. Özaslan (2019) araştırma grubunun millik durumu değişkeni açısından “BBİİG” ve “DD” düzeylerinde farklılaşma olduğunu belirlemiştir. Gül (2023) sporcuların milli olma durumları bağlamında güdülenme düzeylerinin; dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam puanında belirleyici bir değişken olduğunu, ek olarak milli sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Pulat’da (2021) benzer sonuçlara ulaşarak milli sporcuların puanlarının milli olmayan sporculara nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer taraftan, Satılmış (2021) örneklem grubunun millilik durumu değişkeni bağlamında “ÖD”, “İA” ve “DD” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını ve “GMM” düzeyinde ise, farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda, milli sporcuların milli olmayanlara nazaran ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmaya katılım sağladığından dolayı daha fazla zorlukla karşılaşmakta olduğunu ve söz konusu bu zorluğun milli sporcuları en iyi dereceye ulaşmada güdülenme kaynaklarından yararlanmaya yönelttiğinden onları motive ettiğini düşünmekteyiz.

Katılımcıların millilik durumu değişkeni açısından sporda inceleme envanterinin “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, “MGUY” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca katılımcıların en iyi derece bağlamında sporda

imgeleme envanterinin “Bİ” ve “MGUY” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Farklılığın olduğu alt boyuttaki çoklu karşılaştırmalarda Tukey testinden yararlanılmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçları incelendiğinde, “Bİ” alt boyutunda uluslararası ile ulusal arasında uluslararası lehine ve uluslararası ile bölgesel arasında uluslararası lehine sonuçlar elde edilmiştir. “MGUY” alt boyutunda ise, bölgesel ile uluslararası arasında bölgesel lehine ve bölgesel ile ulusal arasında bölgesel lehine sonuçlar elde edilmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Gregg ve Hall (2018) araştırma grubunun millik durumu değişkeni bağlamında “Bİ” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Erdoğan ve Erhan (2019) çalışma grubunun millilik durumu değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Cankurtaran (2021) örneklem grubunun millilik durumu değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık tespit ederken, “MGUY” düzeyinde farklılaşma olmadığını belirlemiştir ve bu çalışma sonuçları da çalışmamızın çıktılarını desteklemektedir. Savaş (2019) tarafından çalışmada araştırma grubunun millik durumu değişkeni açısından “Bİ” düzeyinin farklılaştığını belirlemiştir. Diğer taraftan, Özmutlu (2021) çalışma grubunun millik durumu değişkeni bağlamında “MÖİ” ve “Bİ” düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Güvendi (2015) örneklem grubunun millilik durumu değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirlemiştir. Bozlar (2020) araştırma grubunun millilik durumu değişkeni bağlamında “Bİ”, “MGUS” ve “MÖİ” düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu bağlamda, milli sporcuların katılım sağladığı ulusal ve uluslararası müsabakalarda edinmiş oldukları tecrübelerden dolayı onların katılım sağlayacakları müsabakalarda performans düzeylerine yönelik en iyi dereceye ulaşmada söz konusu bu deneyimlerinden zihinsel antrenman yoluyla yararlandıkları söylenebilir.

Katılımcıların teknik değişkeni bağlamında sporda güdülenme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca Katılımcıların sıklet değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “UYİİG”, “İA” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, “BBİİG”, “DD” ve “GMM” alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Piepiora ve Arkadaşları (2020) yapmış oldukları çalışmada örneklem grubunun teknik değişkeni açısından “DD” ve “ÖD” düzeylerinde farklılaşma olduğunu tespit ederken, “İA” düzeyinde farklılaşma olmadığını saptamışlardır. Verilerimizi destekler nitelikte, Özasan’a göre (2019) güdülenme durumu, gözlemlenen bir olgudan ziyade en doğru biçimde kavramsallaştırma ve ölçmede zorluk duyulan karmaşık bir terimdir. Bahsi geçen bu zorluk durumu sportif açıdan da karşımıza sıkça çıkmaktadır. Araştırma konumuz olan halter branşını incelediğimizde; bünyesinde hem bu söz konusu zorluk durumu hem de kendi bünyesinde barındırmış olduğu iki teknik olan koparma ve silkme açısından zorlukta söz konusu

olmaktadır. Başandaç'a göre (2022) halter branşında güç ile sürat faktörleri benzer oranlarda baskındır. Bu yüzden spor dallarından halter branşı temel anlamda hem dayanıklılık hem de kuvvet yani fonksiyonel açıdan bileşikleri gerektirmektedir. Halter; kuvvet, sürat, dayanıklılık ve güç biyomotor özelliklerden dördünün birlikte aktive olduğu az sayıda spor branşından birisidir. Halter genel anlamda vücut kuvvetinin yüksek olduğu bir spor branşı olmasının yanı sıra halter sporuyla ilgilenen bireyler en kuvvetli sporculardandır. Bu bağlamda, halter branşı bir sıklet sporu olduğundan dolayı koparma ve silkme hareketlerindeki zorluk sıkletlerin artmasıyla paralellik göstermektedir ve bununla birlikte ağır sıklet sporcuları güdülenme ve tekniksel açıdan zorluklarla daha fazla karşılaşmaktadırlar. Özetle sıklet arttıkça kaldırılan kilo miktarı da artmakta ve bu yüzden bireylerin daha fazla güdülenmek için çaba göstermeleri gerekmektedir. Ancak tüm sporcular müsabakada hem koparma hem de silkme tekniğinde yarışmasından dolayı araştırma grubumuz özelinde teknik değişkeni açısından farklılık oluşmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların teknik değişkeni açısından sporda imgeleme envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca katılımcıların sıklet değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin "MÖİ" ve "MGUS" alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken; "Bİ" ve "MGUY" alt boyutları arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Silbernagel, Short ve Ross-Stewart (2007) yapmış oldukları çalışmada örneklem grubunun teknik değişkeni açısından "MÖİ" düzeyinde anlamlı farklılık tespit ederken, "MGUY" düzeyinde farklılaşma olmadığını belirlemişlerdir. Verilerimizi destekler nitelikte, Sporcular müsabaka boyunca hem içsel hem de dışsal sebeplerden dolayı birçok zorluk ile karşılaşmaktadırlar. Sporcular karşılaşmış oldukları bu zorlukların geçmişte yaşamış oldukları deneyim ve öğrendikleri belirli stratejiler sayesinde üstesinden gelebilirler (Erdoğan, & Kocaekşi, 2015). Bu stratejilerden birisi de imgelemedir. İmgeleme, zorluklarla başa çıkmada yaygın kullanılan bir olgudur. Çalışma konumuz olan halter branşındaki tekniksel açıdan koparma ve silkmedeki zorlukları halter branşıyla ilgilenen sporcular imgeleme kullanım durumu ile aşabilmektedirler. Halterci bireyler koparma ve silkme hareketlerindeki eksiklerini yalnızca fiziksel antrenmanla değil aynı zamanda zihinsel antrenmanla da giderebilmektedirler. Halter branşının bir sıklet sporu olduğunu da göz önünde bulundurduğumuzda, sıklet arttıkça sporcuların kaldırmış oldukları ağırlık miktarı ile paralel olarak imgeleme kullanım durumları da artmaktadır. Bu doğrultuda, halter branşıyla ilgilenen sporcuların müsabakaya yönelik yarışmış oldukları sıklet arttıkça kaldırmaları gereken ağırlıkta artmakta ve bunun sonucu olarak ağır sıklette yarışan halterciler imgelemeden daha çok yararlanmaktadırlar. Örneğin 67 kg sıkletinde yarışan bir halterci ile 109 kg sıkletinde yarışmakta olan halterci arasında kaldırmış oldukları kilo bazında farklılık olduğundan dolayı ağır sıklet sporcusunun daha fazla

ağırlığın altına girdiğinden sergileyeceği hareketine yönelik daha fazla zihinsel antrenman yapmaya ihtiyaç duymaktadır. Ancak tüm sporcular müsabakada hem koparma hem de silkme tekniğinde yarışmasından dolayı araştırma grubumuz özelinde teknik değişkeni açısından farklılık oluşmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, “GMM” alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, De Pero ve Arkadaşları (2009) araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “BBİİG” ve “UYİİG” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Yıldırım (2020) çalışma grubunun yaş değişkeni açısından “DD” ve “İA” düzeylerinde farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Güler ve Erhan (2022) araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “İA” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. İslam (2023) örneklem grubunun yaş değişkeni bağlamında “ÖD” düzeyinin farklılaştığını tespit etmiştir. Diğer taraftan, İmamoğlu kaya (2019) araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “GMM” düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Ersöz ve arkadaşları (2012) yapmış oldukları çalışmada araştırma grubunun yaş değişkenine göre “BBİİG”, “UYİİG”, “DD” ve “ÖD” düzeylerinde farklılaşma olmadığını belirlemişlerdir. Serin (2016) çalışma grubunun yaş değişkeni bağlamında “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu bağlamda, haltercilerin yaş düzeyleri artış gösterdikçe deneyimleri, sportif hedefleri, algı seviyeleri ve farkındalıkları olumlu yönde artış gösterdiğinden onları motive edecek kaynakları daha etkin bir şekilde kullandıkları düşünülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “İA” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde; “UYİİG”, “DD” ve “ÖD” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde; “GMM” alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Reshetnikov ve Arkadaşları (2021) örneklem grubunun spor yaşı değişkeni açısından “UYİİG”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinde farklılaşma olduğunu tespit etmişlerdir. Kesler (2020) çalışma grubunun yaş değişkeni açısından “BBİİG”, “UYİİG”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinin farklılaştığını belirlemiştir. Polat, Doğan ve Mutlu (2018) yapmış oldukları çalışmada araştırma grubunun spor yaşı değişkeni bağlamında “GMM” düzeyinde negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir yandan, Atasoy ve Ekiz (2021) çalışma grubunun spor yaşı değişkeni açısından “ÖD”, “İA” ve “DD” düzeylerinde farklılaşma olmadığını ve “GMM” düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Özen (2019) örneklem grubunun spor yaşı değişkeni bağlamında “BBİİG”, “DD”, “İA”, “ÖD” ve “GMM” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu

bilgiler ışığında, sporcuların spor yaşı arttıkça onların deneyim, bilgi, beceri vb. faktörlerinin de olumlu yönde seyrettiği ve güdülenme düzeylerine pozitif yönde etki ederken “GMM” düzeylerinde de azalmaya neden olarak onlara destek sağladığını düşünmekteyiz.

Katılımcıların yaş değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bİ” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde; “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanırken, “MGUY” alt boyutunda ilişkiye rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Aqil (2020) çalışma grubunun yaş değişkeni bağlamında “Bİ” ve “MÖİ” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Demir (2020) araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “Bİ” ve “MGUS” düzeylerinin farklılaştığını belirlemiştir. Kaya ve Günay (2020) yapmış oldukları çalışmada çalışma grubunun yaş değişkeni bağlamında “Bİ” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Şahinler (2019) örneklem grubunun yaş değişkeni açısından “MGUS” düzeyinin farklılaştığını belirlemiştir. Diğer taraftan, Erdem (2021) araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “MGUY” düzeyinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) tarafından yapılmış olan çalışmada örneklem grubunun yaş değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde farklılaşma olmadığını belirlemişlerdir. Kartal ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada araştırma grubunun yaş değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bilgiler ışığında, katılımcıların yaş ortalamaları arttıkça buna bağlı olarak zihinlerinde kurgulamış oldukları teknik beceriyi uygulayabilme yeteneklerinin de gelişim gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların spor yaşı değişkeni ile sporda imgeleme envanterinin “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır, “MGUY” alt boyutu arasında ise ilişkiye rastlanmamıştır. Verilerimizi destekler nitelikte, Semidara (2012) yapmış olduğu çalışmada örneklem grubunun spor yaşı değişkeni açısından “Bİ” ve “MÖİ” düzeylerinde farklılaşma olduğunu belirlemiştir. Arslangörür (2022) araştırma grubunun spor yaşı değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinin farklılaştığını tespit etmiştir. Yamak (2019) çalışma grubunun spor yaşı değişkeni bağlamında “MÖİ” düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Kumartaşlı ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada örneklem grubunun spor yaşı değişkeni açısından “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Öte yandan, Türkçapar (2021) çalışma grubunun spor yaşı değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinin farklılaşmadığı belirlemiştir. Boz ve Kul (2020) örneklem grubunun spor yaşı değişkeni bağlamında “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin spor yaşlarına paralel olarak tecrübeleri, farkındalıkları gibi

kazanımları da arttığı için onların “Bİ”, “MÖİ” ve “MGUS” düzeylerinin de artış gösterdiğini düşünmekteyiz.

Katılımcıların sporda imgeleme envanterinin “Bİ” alt boyutu ile sporda güdüleme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde; “GMM” alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Bu doğrultuda, haltercilerin “Bİ” düzeyi yükseldikçe “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinin de yükseleceği, “GMM” düzeylerinin ise düşüş göstereceği tespit edilmiştir. Sporda imgeleme envanterinin “MÖİ” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde; “GMM” alt boyutunda negatif düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Bu doğrultuda, haltercilerin “MÖİ” düzeyi yükseldikçe “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinin de yükseleceği, “GMM” düzeylerinin ise düşüş göstereceği tespit edilmiştir. Sporda imgeleme envanterinin “MGUY” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG”, “UYİİG” ve “İA” alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde; “DD” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde; “GMM” alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Bu doğrultuda, haltercilerin “MGUY” düzeyi yükseldikçe “BBİİG”, “UYİİG”, “İA”, “DD”, “ÖD” ve “GMM” düzeylerinin de yükseleceği tespit edilmiştir. Sporda imgeleme envanterinin “MGUS” alt boyutu ile sporda güdülenme ölçeğinin “BBİİG” ve “UYİİG” alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “DD”, “İA” ve “ÖD” alt boyutlarında pozitif yönde orta düzeyde; “GMM” alt boyutunda ise, negatif yönde orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Bu doğrultuda, haltercilerin “MGUS” düzeyi yükseldikçe “BBİİG”, “UYİİG”, “DD”, “İA” ve “ÖD” düzeylerinin de yükseleceği, “GMM” düzeylerinin ise düşüş göstereceği tespit edilmiştir.

Verilerimizi destekler nitelikte, Kolayış, Sarı ve Köle (2015) yapmış oldukları çalışmada sporda imgeleme envanteri ile sporda güdülenme ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre; “Bİ” ile içsel güdülenme alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Yüksek düzeyde bilişsel imgeleme puanını elde eden sporcuların, içsel güdülenme yönünden puanlarının da yüksek düzeyde olabileceği belirtmişlerdir. Atasoy ve Ekiz (2021) tarafından yapılmış olan çalışmada sporda imgeleme envanteri ile sporda güdülenme ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonuç çıktılarına incelediğimizde; güdülenme ve imgeleme puanları arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapmış oldukları Sperman Brown korelasyon analizinin sonucunda söz konusu değişkenler arasında pozitif düzeyde anlamlı farklılaşma

olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca futbol branşıyla ilgilenen bireylerin imgeleme puanlarının artmasıyla güdülenme puanlarında da artış olabileceğine değinmişlerdir. Spor yaşı ve alt boyutlar bağlamında ilişkiyi incelediklerinde ise; imgeleme değişkeni açısından, “Bİ”, “MGUY”, “MGUS” ile spor yaşı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bir tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda, spor yaşı arttıkça imgeleme değişkeni lehine de “Bİ”, “MGUY” ve “MGUS” da artmaktadır. Satılmış (2021) yapmış olduğu çalışmada sporda imgeleme envanteri ile sporda güdülenme ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bahsi geçen çalışma sonucuna göre; “Bİ” alt boyutu ile “içsel güdülenme”, “özümseme”, “ÖD” ve “İA” alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki tespit ederken, “GMM” alt boyutunda negatif yönlü bir farklılaşma olduğunu belirlemiştir. “MÖİ” alt boyutuyla “içsel güdülenme”, “özümseme”, “ÖD”, “İA” ve “GMM” alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiştir. “MGUY” alt boyutuyla “içsel güdülenme, özümseme, “İA” ve “DD” alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca “MGUS” alt boyutu ile “içsel güdülenme”, “özümseme” ve “ÖD” arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlara göre halterciler, ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik olarak antrenmanlarına devam ederken ihtiyaç duydukları güdülenme kaynağını sağlamada imgeleme kullanımından faydalanabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırma bulgularımızın ve konu ile ilişkili alan yazın taramasında rastlanılan verilerin neticesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır.

- Cinsiyet değişkenine bağlı araştırma grubumuzun güdülenme durumlarına ilişkin belirleyici bir sonuca ulaşılmamışken, imgeleme kullanım durumları hususunda yalnızca kadın haltercilerin motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.
- Haltercilerin hem güdülenme hem de imgeleme kullanım durumları göz önünde bulundurulduğunda eğitim düzeyi daha yüksek olan kişilerin elde etmiş olduğu ortalama puanların da daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırma grubunu oluşturan sporcuların millilik durumlarına ilişkin verilerde milli sporcuların milli olmayanlara nazaran güdülenme düzeylerinin ve imgeleme kullanımlarının daha yüksek ortalama puanlarda seyrettiği sonucuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların sportif yaşantılarında elde etmiş oldukları en iyi derece dikkate alındığında kimi alt boyutlarda istatistiki açıdan farklılık olduğu bulunmuş ve bu farklılıkların uluslararası derece elde edecek kadar başarı gösteren sporcuların lehine olduğu neticesine varılmıştır.

- Yapılan analizler neticesinde her ne kadar sporcuların kendilerini daha başarılı hissettikleri teknik değişkenine bağlı bir fark bulunmasa da koparma tekniğinin zorluğu sebebiyle hem güdülenme hem de imgeleme durumlarının daha yoğun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Haltercilerin hem biyolojik yaşları hem de spor yaşlarına bağlı sahip oldukları deneyimlerinde artışı ile imgeleme kullanımlarında ve güdülenme durumlarında pozitif yönde bir etkiye sebep olduğu bulunmuştur.
- Katılımcıların yarışma sıkletlerine bağlı verilere göre o sıkletin gerektirmiş olduğu ağırlığın kütleli boyutu sebebiyle nispeten daha yüksek sıkletlerde yarışan sporcuların her iki ölçeğin bazı alt boyutlarında pozitif yönde ilişkiye yol açtığı sonucuna erişilmiştir.
- Son olarak araştırmamızın ana problemine yanıt niteliğinde elde edilen sonuca göre, haltercilerin güdülenme düzeyleriyle imgeleme kullanım durumları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve duruma paralel olarak güdülenmeme gibi olumsuz bir alt boyut ile negatif yönlü ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen tüm bu verilerden yola çıkarak konu ile ilişkili kişi, kurum ve kuruluşlara yönelik birtakım önerilerde bulunulmuştur. Bu önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

- Araştırma grubunu oluşturan haltercilerin eğitim durumu daha düşük olan ve spor yaşı, biyolojik yaş gibi değişkenlerde de daha küçük yaşlardaki katılımcıların hem güdülenme hem de imgeleme kullanım düzeylerinin düşük olması sebebiyle özellikle spor kulüplerinde sporcuların yakın temas içerisinde olduğu antrenörlerin bu husustaki eksiklikleri gidermeleri adına çalışmalar yapmaları önerilmektedir.
- Milli olmayan sporcuların güdülenme düzeyleri kadar imgeleme kullanım durumlarının da düşük düzeyde bulunması sebebiyle ilgili federasyon tarafından düzenlenen tüm gelişim kamplarında her iki parametreye ilişkin destek çalışmalarının yürütülmesi önerilmektedir.
- Halter yarışmalarının temelini oluşturan tekniklerin arasında sporcuların bireysel olarak nispeten diğer tekniğe göre daha zor olduğu düşünülen tekniğe özgü imgeleme çalışmalarının yapılması ve bu sayede zihinde canlandırılan başarılı teknik uygulamaları sonucunda o kişinin güdülenme düzeyinin artırılması önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda ise bu çalışmanın çeşitli örneklem grupları ve daha farklı psiko-sosyal parametrelerle ilişkilendirilerek çalışılması önerilirken hem

inlemenin hem de güdülenmenin doğasını daha net betimleyebilmek adına multidisipliner çalışmalarında yürütülmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Abraş, H., Erdağ, D., & Buran, A. (2022). Vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireylerde kas algısı bozukluğu, ortoreksiya nervoza ve sporda güdülenme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 13-22.
- Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 517782)
- Akkarpat, I. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375014)
- Akkoç, M., & Üzüm, H. (2022). Kadınların taraftarlık düzeyi ve sporu seyretme güdülleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 267-280.
- Akman, K., & Can, H. C. (2017). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21.
- Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 693251)
- Aksoy, Y., & Civelek, G. (2022). Kick boks sporcularının spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 222-233.
- Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 491277)
- Akyüz, O. (2017). *İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 455112)
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665
- Anshel, M. H. (2006). Cognitive and behavioral strategies in stress and anxiety management in sports. *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*, 201-217. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Aqil, B. A. (2020). Individual differences in the level of some mental processes of the latent action and its Relationship to the age variable of soccer players, *Dspace journal* 12(3), 513-522.
- Armağan, E., & Altınkan, D. (2022). Koçluk Sürecinde bireylerin aktivite odaklı güdülenme, ilgilenim düzeyleri ve ağızdan ağıza iletişim eğilimlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 6(2), 323-353.
- Arslangörür, A. (2022). *Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 744322)

- Atasoy, M., & Ekiz, M. A. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C., McVeigh, D., & Thelwell, R. C. (2015). Motivational self-talk improves 10 km time trial cycling compared to neutral self-talk. *Int J Sports Physiol Perform*, 10(2), 166-71.
- Başandaç, G. (2022). *Elit sporcularda ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin anaerobik performans üzerine etkilerinin araştırılması*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 743892)
- Başar, S. (2019). *Antrenör güdüsel ikliminin temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 579985)
- Bayrak Ayaş, E. (2019). *Kadın sporcularda imgelemenin sportif güven üzerine etkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585650)
- Bekli, A. (2023). Utilisation d'entraînement aux aptitudes mentales sur la motivation d'accomplissement sportif (en sport collectif).
- Bireysel, Ç. F. (2005). *Takım sporları yapanların kişilik faktörü analizi (Cattel'in 16 kişilik faktörü envanteri ile üst düzey sporcular üzerinde bir araştırma)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 164226)
- Boyd, J., & Munroe, K. J. (2003). The use of imagery in climbing. *Athletic Insight*, 5(2), 15-30.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 572802)
- Boz, E., & Kul, M. (2020). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(3) 13p.
- Bozdağ, B., & Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 82-93.
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 638521)
- Budnik-Przybylska, D., Syty, P., Kaźmierczak, M., Łabuda, M., Doliński, Ł., Kastrau, A., & Bertollo, M. (2023). Exploring the influence of personal factors on physiological responses to mental imagery in sport. *Scientific Reports*, 13(1), 2628.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algularını yordama gücü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 690586)
- Carpenter, W. B. (1894). *Principles of mental physiology*. New York, NY, USA: Appleton.
- Coleman, R., & Barries, G. (2000). *Yöneticinin kılavuzu* (Çev. Harmancı M.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cumming, J. L., & Ste-Marie, D. M. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. *The Sport Psychologist*, 15(3), 276-288.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge

- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (82), 69-81
- Çil, H. (2021). *Tekerlekli sandalye basketbol branşı oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 715778)
- Çil, H., & Kayışoğlu, N. B. (2022). Tekerlekli sandalye basketbol branşı oyuncularının sporda imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 65-77.
- De Maio Nascimento, M., Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., França, C., Campos, P., & Ihle, A. (2023). Differential patterns in motivations for practicing sport and their effects on physical activity engagement across the lifespan. *In Healthcare* (Vol. 11, No. 2, p. 274). Mdpı.
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5, 61-69.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Demir, H. (2020). *Güreşçilerde müsabaka öncesi imgeleme düzeyinin durumluk kaygıya etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 622786)
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 633488)
- Di Corrado, D., Guarnera, M., Vitali, F., Quartiroli, A., & Coco, M. (2019). Imagery ability of elite level athletes from individual vs. team and contact vs. no-contact sports. *Peer J*, 7, 69-40.
- Dindar, M. (2022). *Covid-19 salgın krizi sırasında milli takım düzeyinde yarışmakta olan sporcuların spora katılım düzeylerinin ve spora katılma nedenlerinin incelenmesi (Judo, güreş ve taekwondo örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 728839)
- Doğan O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Duda, J. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. *In Advances in motivation and achievement* (pp. 81-115). Jai Press.
- Elsborg, P., & Elbe, A. M. (2018). Exercise-specific volition and motivation for weight loss maintenance following an intensive lifestyle intervention. *Health Psychology*, 37(8), 759.
- Ercoskun, M. H., & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370.
- Erdağı, K. (2017). *Elit halter sporcularında karın arka duvar kaslarının morfolojik özelliklerinin manyetik rezonans görüntüleme yöntemiyle araştırılması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 478939)

- Erdem, A. (2021). *Farklı bireysel spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 666621)
- Erdem, M. (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 225459)
- 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(1), 15-23.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erim, A., & Küçük, V. (2023). Çocuklarının spora katılım motivasyonlarının cinsiyet ve spor branşına göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 35-48.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Ersöz, G., Öztürk, M., Kılınç, F., Koşkan, Ö., & Çetinkaya, E. (2012). Sporcuların güdülme yönelimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 15-26.
- Fang, B. B., Lu, F. J., Gill, D. L., Chiu, Y. H., Cheng, Y. C., Hsieh, M. H., & Zhang, Z. (2023). Interactive effects of dispositional mindfulness and pettlerp imagery training on basketball shooting performance: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102366.
- Finch, L. M. (2011). Theory into Practice: Seeing is Believing: Using Imagery to Enhance your Coaching. *Strategies*, 24(3), 33-35.
- Ganz, M. (2018). The psychology of sport injury rehabilitation. *Hand and Wrist Injuries In Combat Sports: A Guide to Diagnosis and Treatment*, 183-192.
- García-Valverde, A., Manresa-Rocamora, A., Hernández-Davó, J. L., & Sabido, R. (2022). Effect of weightlifting training on jumping ability, sprinting performance and squat strength: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 917-939.
- Garhammer, J., & Takano, B. (1992). Training for weightlifting. *Strength and Power in Sport*, 2.
- Garry, J. P., & Morrissey, S. L. (2000). Team sports participation and risk-taking behaviors among a biracial middle school population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 10(3), 185-190.
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi* (Çev. Kaplan U). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gregg, M., & Hall, C. (2018). Imagery as a skill: Longitudinal analysis of changes in motivational imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 37(4), 448-457.
- Grouios, G. (1992). Mental practice: A review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 42-59.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.

- Gül, E. (2023). *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 789295)
- Güler, İ., & Erhan, S. E. (2022). Sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 30-37.
- Güler, K., & Ödek, U. (2022). *Süper amatör ligi futbolcularının imgeleme becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 762420)
- Gümüşay, M., & Koç, M. C. (2022). Examination of sports motivation and exercise addiction levels of kickboxing athletes and individuals who do kickboxing as recreational activity. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1821-1833.
- Gürses, İ. (2008). Yükleme teorisi ve din ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 359-377.
- Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 397362)
- Hale, B. D. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. *Imagery in Sports and Physical Performance*, 75-96.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 2, 529-49.
- Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- Hamson-Utley, J. J., Martin, S., & Walters, J. (2008). Athletic trainers' and physical therapists' perceptions of the effectiveness of psychological skills within sport injury rehabilitation programs. *Journal of athletic training*, 43(3), 258-264.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495.
- Hardy, L. (1997). Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 277-294.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hecker, J. E., & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Hegazy, K. (2012). *The effect of mental training on precision tasks in tennis and soccer: A study on educational technology* (Doctoral dissertation).
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 189-194.
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC psychology*, 11(1), 1-16.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The pettlep approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.

<https://sozluk.gov.tr/> Gd Tanımı / TDK / Erişim Tarihi: 20.03.2023

<https://sozluk.gov.tr/> İ Gd Tanımı / TDK/ Erişim Tarihi: 21.03.2023

- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
- Iskandar, T., & Ridlo, A. F., Bustomi, D., & Basri, H. (2023). The effect of imagery exercises on the accuracy petanque's game pointing. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 62-70.
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1994). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 572385)
- İmamoğlu Kaya, M., iek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- İnce, İ. (2018). *Geleneksel halter antrenmanı ile kombine edilen pliometrik ve çekiş antrenmanlarının kuvvet ve performans üzerine etkileri* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502840)
- İslam, A. (2023). Ordu İlinde Spor yapan tekvandocuların güdülenme düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2023-I*, 155.
- Janssen, J. J., & Sheikh, A. A. (1994). Enhancing athletic performance through imagery: an overview. *Imagery in sports and physical performance*, 1-22.
- Ji, J. L., Heyes, S. B., MacLeod, C., & Holmes, E. A. (2016). Emotional mental imagery as simulation of reality: Fear and beyond—A tribute to Peter Lang. *Behavior Therapy*, 47(5), 702-719.
- Kaplan, E., & Bozdağ, B. (2022). The relationship of use of imagery in sports with athletic mental energy. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 892-903.
- Kara, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı ğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 469970)
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi* (ev. Demir, E.). Ankara: Nobel Yayın.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Beden eğitimi ve spor ğretmenlerinin mesleki etik ve mesleki motivasyon durumlarının incelenmesi: Muş İli rneği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 655-664.
- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53.
- Kaya, D. G., & Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme leğinin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 15(4), 191-206.

- Kelecek, S., Oran, A., & Bülbül, B. (2022). Sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-Büsbid*, 7(3).
- Kesenheimer, J. S., Sagioglou, C., Kronbichler, A., Gauckler, P., & Kolbinger, F. R. (2023). Why do people cycle (a lot)? A multivariate approach on mental health, personality traits and motivation as determinants for cycling ambition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 625116)
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 195555)
- Kline, E. (2016). *A study of differences in sport motivation in NCAA division III track and field athletes examining gender, race, and academic classification* (Doctoral dissertation).
- 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. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170.
- Kumartaşlı, M., Gülen, Ö., Serçe, B., Madak, E., & Bakır, Ş. (2021). Farklı branşlardaki sporcuların çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 136-146.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior therapy*, 8(5), 862-886.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84, 437-450.
- Lawther, J. D. (1968). *The learning of physical skills*. Prentice-Hall.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151-160.
- Magill, R. A. (2001). *Motor learning: Concepts and applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.

- Mayer, R. E., & Sims, V. K. (1994). For whom is a picture worth a thousand words? Extensions of a dual-coding theory of multimedia learning. *Journal of educational psychology*, 86(3), 389.
- Mayer, R. E., Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52.
- Ahsen, A. (1984). The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2015). Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Medicine*, 45, 997-1015.
- Menescardi, C., De Meester, A., Álvarez, O., Castillo, I., Haerens, L., & Estevan, I. (2023). The mediational role of motivation in the model of motor development in childhood: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 66, 102398.
- Miller, H. B., & Burton, J. K. (1994). Images and imagery theory. *Visual Literacy, A Spectrum of Visual Learning*, DM Moore. & FM Dwyer.(Eds.), (65-84) Englewood Cliffs.
- Mohammadi, F., & RafeiBoroujeni, M. (2023). Effect of motor imagery and action observation combination on learning of badminton high serve in different age group with emphasis on role of mirror neuron. *Motor Behavior*, 14(50), 89-114.
- Morris, S. J., Oliver, J. L., Pedley, J. S., Haff, G. G., & Lloyd, R. S. (2022). Comparison of weightlifting, traditional resistance training and plyometrics on strength, power and speed: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(7), 1533-1554.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12(4), 440-449.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Shannon, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 41-49.
- Nardemir, E., & Yancı, H. B. A. (2021). Yüzme sporu yapan çocukların imgeleme gücünün spor tatminine etkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 12-28.
- Newton, M., Duda, J.L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 63-82.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Olmuş, L., Sanioğlu, A., Budak, H., & Büyükippekçi, S. (2019). Masajın judocularda güdülenmeye etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-21.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105-130.
- Özaslan, B. R. (2019). *Takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 562810)
- Özen, A. (2019). *Y ve z kuşağındaki taekwondo sporcularının çok boyutlu mükemmelliyetçilik düzeylerinin sporda güdülenme ve başarı motivasyonu ile ilişkisinin incelenmesi*

- (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 551423)
- Özmutlu, İ. (2021). *Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 682278)
- Özoğlu, E. (2023). *Ortaokul öğrencilerinde imgeleme çalışmalarının motor beceri empati ve kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 783319)
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Paivio, A. (1975). Perceptual comparisons through the mind's eye. *Memory & Cognition*, 3(6), 635-647.
- Paivio, A. (1986). *Mental representation: A dual-coding approach oxford univ. Press*, New York.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Peronnet, F., & Farah, M. J. (1989). Mental rotation: An event-related potential study with a validated mental rotation task. *Brain and Cognition*, 9(2), 279-288.
- Piepiora, P., Maśliński, J., Gumienna, R., & Cynarski, W. (2020). Sport technique as a determinant of athletes' personality. *Quality in Sport*, 6(1), 33-43.
- Polat, E., Doğan, B., & Mutlu, F. (2018). An investigation of sport participation motives of the individuals doing recreative sports and competitive sports. *International Journal of Social Science Research*, 7(2), 175-187.
- Pulat, S. (2021). *Takım ve bireysel sporcularda mental iyi oluş düzeylerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 689833).
- Raiola, G., Scassillo, I., Parisi, F., & Di Tore, P. A. (2013). Motor imagery as a tool to enhance the didactics in physical education and artistic gymnastic, *International Network of Sport and Health Science*, 8(2), 93-97.
- Reshetnikov, A. V., Prisyazhnaya, N. V., Reshetnikov, V. A., & Mikhailovsky, V. V. (2021). Sport in the life of students of medical universities in russia. *Sociology of Medicine*, 20(2), 55-63.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion part II. Research quarterly. *American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(2), 263-273.
- Rieger, M., & Massen, C. (2014). Tool characteristics in imagery of tool actions. *Psychological Research*, 78, 10-17.
- Roosink, M., & Zijdwind, I. (2010). Corticospinal excitability during observation and imagery of simple and complex hand tasks: implications for motor rehabilitation. *Behavioural Brain Research*, 213(1), 35-41.
- Rösler, F., Heil, M., & Glowalla, U. (1993). Monitoring retrieval from long-term memory by slow event-related brain potentials. *Psychophysiology*, 30(2), 170-182.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, 1, 19.

- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.
- Saraç, H., İnceoğlu, S., Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2023). Gelişmeleri kaçırma korkusu ile güdülenme arasındaki ilişkide başarı hedeflerinin aracı rolü. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 30-43.
- Satılmış, Ş. (2021). *Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 684160)
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 540142)
- Semidara, J. A. T. (2012). Augmenting physical skills practice with psychological skills training for performance enhancement in sports among international school students, Lagos (Doctoral dissertation, University of Lagos (Nigeria)).
- Serin, C. (2016). *Türk milli yelkencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 447378)
- Sezgin, İ. (2022). *Sporcularda duygusal zekâ ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 743518)
- Silbernagel, M. S., Short, S. E., & Ross-Stewart, L. C. (2007). athletes' use of exercise imagery during weight training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(4), 1077-1081.
- Simeonidou, S. (2017). Differences in motivation among female athletes that participate in 'masculine', 'feminine' and gender-'neutral' sports.
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186-207.
- Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 684792)
- 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.
- Smith, D. (2010). *Enhancing sports performance using pettlep imagery*. Podium Sports Journal.
- Stipek, D. (1998). *Motivation to learn: from theory to practice*, (3. Ed.). A Viacom Company, Massachusetts.
- Storey, A., & Smith, H. K. (2012). Unique aspects of competitive weightlifting. *Sports Medicine*, 42(9), 769-790.
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 385939)
- Şahinler, Y. (2019). Sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 45-51.

- Şimşek, K., Y. (2012). *Ekstrem spor tüketim güdülerinin Türkiye'deki ekstrem spor katılımcılarının algıladıkları değere, algıladıkları tatmine ve davranışsal niyetlerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 299052)
- Taştan, Z. (2020). *Sporda güdülenme, öz yeterlik ve spora yönelik tutum arasındaki ilişkinin modellenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 641873)
- TDK, 2023 <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi (28.01.2023)
- Tempere, S., Hamtat, M. L., Bougeant, J. C., De Revel, G., & Sicard, G. (2014). Learning odors: The impact of visual and olfactory mental imagery training on odor perception. *Journal of Sensory Studies*, 29(6), 435-449.
- THF. (2023). Halterin Tarihçesi <https://halter.gov.tr/halterin-tarihi-gelisimi/> (Erişim Tarihi 15.01.2023).
- Turhan, M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 250423)
- Turkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Türkçapar, Ü., & Çakar, A. (2021). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hayal etme düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 329-338.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (2021). <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz/> (Erişim Tarihi: 18.01.2023).
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4, 247-272.
- Wang, Y., & Morgan, W. P. (1992). The effect of imagery perspectives on the psychophysiological responses to imagined exercise. *Behavioural Brain Research*, 52(2), 167-174.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Introduction to psychological skills training. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 327, 352.
- Weinberg, S. R., & Gould, D. (2007). *Foundation of sportand exercise psychology*. Champaign, IL: *Human Kinetics Publishers*.
- White, A., & Hardy, L. (1995). Use o f different imagery perspectives on the learning and performance o f different motor skills. *British Journal o f Psychology*, 86, 169-180.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12(4), 387-403.
- Wileman, R. E. (1993). *Visual communicating*. Educational Technology.
- Wraga, M., & Kosslyn, S. (2002). *Imagery*. In L. Nadel (Ed.) *Encyclopedia of Cognitive Science* (Vol.2). London: Nature Group.

- Xiang, P., Cunningham, G. (2005). Achievement goals, perceived motivational climate, and their relations to students' satisfaction with physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 96.
- Yalçın, İ., Ayhan, C., Araz, G. Y., Bayram, A., & Birkök, M. C. (2022). The effect of imagery ability on mental toughness and sportive confidence level in athletes. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 895-905.
- Yalçın, Y., Demirağ, H., Kaya, Ş., & Eroğlu, M. (2022). Halk oyuncularında zihinsel antrenmanın başarı motivasyonu düzeyini yordaması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-14.
- Yamak, B. (2019). Kadın hentbolcularda imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Yazıcı, N. A., & Maçça, E. (2021). Üniversite personelinin sporda güdülenme düzeylerinin araştırılması: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 329-342.
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yetiş, Ü., Servi, T., & Karabağ, B. (2019). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin spora güdülenme düzeylerinin belirlenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 18-27.
- Yıldırım, H. (2020). *Elazığ ili fitness salonlarında spor yapan kadınların spora güdülenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 624616)
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 471444)

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu aracılığıyla “**Haltercilerin İmgeleme Kullanım Durumları ile Güdülenme Kaynakları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” belirlenmeye çalışılacaktır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: Erkek () Kadın ()
2. Yaş:
3. Eğitim durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Lisansüstü ()
4. Kaç yıldır halter branşı ile ilgileniyorsunuz?
5. Milli sporcu musunuz? Evet () Hayır ()
6. Müsabaka sikletiniz nedir?
7. Elde ettiğiniz en iyi derece nedir? İl birinciliği ilk üç derece (1., 2., 3.) () Türkiye şampiyonası ilk üç derece (1., 2., 3.) () Uluslararası turnuva ilk üç derece (1., 2., 3.) () Avrupa şampiyonası ilk üç derece (1., 2., 3.) () Dünya şampiyonası ilk üç derece (1., 2., 3.) ()
8. Hangi Teknikte daha başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz? Koparma () Silkme ()

Ek 2. Sporda İmgeleme Envanteri

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ	Nadiren					Sıklıkla	
	1	2	3	4	5	6	7
Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimin bir madalya kazandığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Sporda Güdülenme leği

Niçin Spor Yapıyorsunuz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Uğraştığım spor dalıyla ilgili daha fazla Şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı fakat Őimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Yeni antrenman tekniklerini keŐfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dallarımı başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
Tanıdığım insanlar tarafından sayđı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğunu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
Diğer yönlerimi geliŐtirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
Sportif yeteneklerimi mkemmelleŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düŐündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
YaŐamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok Şeyi ğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düŐünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Bazı zor becerileri gereleŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
ArkadaŐlarımla iyi iliŐkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoŐlandıđım için.	1	2	3	4	5	6	7
Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Performansı geliŐtirecek yeni yöntemler keŐfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaŐmıŐ grnmyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.11.2022-104615



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
25.11.2022

Karar Sayısı
293

Oturum Sayısı
12

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 27.10.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-98903 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 212225008 numaralı öğrenci Ebu Bekir Sıddık AKSOY'un yürüttüğü "Haltercilerin İmgeleme Kullanım Durumları ile Güdülenme Kaynakları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

ÖZ GEÇMİŞ

.... yılında ████████ doğdu. İlköğretim, ortaöğretim ve lise eğitimini Ankara'da tamamlamıştır. senesinde Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünü kazandı ve senesinde mezun olmuştur. yılında başlamış olduğu tezli yüksek lisans eğitimine Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor bölümünde Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında devam etmektedir. senesinde antrenörü Levent ERDOĞAN ile tanışarak halter branşına aktif olarak başlamıştır. Sporculuk kariyeri sürecinse milli sporcu düzeyinde yarışmış ve spor hayatını senesinde sonlandırmıştır.

