



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1411008



Geliş Tarihi (Received): 27.12.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 16.04.2024

Online Yayın Tarihi (Published): 30.06.2024

### SPORCULARDA HAYAL ETME BECERİSİNİN PERFORMANS GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Seçkin Doğaner<sup>1\*</sup>, Ömer Ünal<sup>1</sup>, Hatice Aleyna Şafak<sup>1</sup>, Yeşim Karaç Öcal<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat

**Öz:** Sporda Hayal Etme becerisi, son zamanlarda spor becerisi üzerinde inceleme yapan birçok araştırmacının dikkatini çeken bir olgudur. "Hayal Etme Becerisi"; sportif yeteneklerin maksimum düzeyde kullanılmasını sağlayan oldukça güçlü bir davranış modelidir. Bu model, günümüzde antrenörler tarafından tüm seviye sporcularda kullanılan bir antrenman aracı olarak kabul edilmektedir. Hayal etme becerisi, sportif becerilere yaratıcılık katan ve uygulanacak olan tekniğin zihinde canlandırılması ile başarılı olumlu yönde etkileyen bir süreç geliştirmesi açısından oldukça önemlidir. Araştırmada hayal etme becerisinin lisanslı sporcular tarafından bilinirliği ve uygulanabilirliği sorgulanmıştır. Bu amaçla Ankara Üniversitesi evren seçilerek, farklı branşlara sahip, aktif sporculuk hayatı devam eden ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören yaklaşık 10 sporcu-öğrenci çalışmanın örneklemini olarak seçilmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu sayede araştırma amacına uygun soruların hazırlanabilmesi sağlanmış olup, ilgili sorular, literatür incelenerek oluşturulmuş ve alanında uzman kişiler tarafından son hali verilmiştir. Ayrıca katılımcıların bazı demografik bilgilerini sorgulayan açık uçlu sorulara da görüşme formu içerisinde yer verilmiştir. Görüşmeler katılımcılardan yüz yüze elde edilmiş olup, onam formu ile katılımcı onayı alınmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler nitel analiz programına aktarılmış ve kodlamalar ile kategori ve temalar oluşturulmuştur. Oluşturulan sonuçlar, program yardımı ile görsel çıktılara dönüştürülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre katılımcılar kendilerini genel olarak sportif açıdan; mücadeleci, planlayıcı, azimli ve sportif anlamda devamlılığı olan bireyler olarak nitelendirmişlerdir. Hayal etme becerisi, katılımcılar açısından olumlu ve olumsuz etkileşimler sağlamakla birlikte, motivasyon, özgüven, başarı, mutluluk ve eğlence algısını olumlu; başarısızlık, kaygı, mutsuzluk ve pişmanlık türü algılarını ise olumsuz etkileşimler olarak nitelendirmişlerdir. Katılımcılar; hayal etme becerisini genel olarak antrenman, tecrübe, performans, profesyonellik, sağlık ve yaşam gibi kelimeler ile özdeşleştirmiş olup, söz konusu becerinin onlara tecrübe ve başarı sağladığını vurgulamışlardır. Araştırmadan elde edilen veriler, antrenör-sporcu ilişkili gelecek araştırmalara bir ön çalışma niteliği taşımaktadır. Elde edilen sonuçlar aynı zamanda sporcuların performans gelişimini ilgilendiren çalışmalarda kullanılabilir ve farklı değişkenler ile yapılabilecek olan çalışmalara karşı bir kaynak oluşturabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Hayal Etme, Beceri, Zihin, Başarı, Dayanıklılık, Antrenman.

#### INVESTIGATION OF THE EFFECT OF IMAGINATION SKILL ON PERFORMANCE DEVELOPMENT IN ATHLETES

**Abstract:** Imagination skill in sports is a phenomenon that has recently attracted the attention of many studies examining sports skills. "Imagination Skill"; It is a very strong behavioral model that enables the maximum use of sporting abilities. This model is now considered a training tool used by coaches for athletes of all levels. The skill of imagination is very important in terms of developing a process that adds creativity to sports skills and positively affects success by visualizing the technique to be applied. In the research, the awareness and applicability of the imagination skill among licensed athletes was questioned. For this purpose, Ankara University was selected as the population and approximately 10 student-athletes from different branches, who continue their active sports life and study at the Faculty of Sports Sciences, were selected as the sample of the study. Qualitative research method was preferred in the research. In this way, it was possible to prepare questions suitable for the purpose of the research, and the relevant questions were created by examining the literature and were finalized by experts in the field. In addition, open-ended questions questioning some demographic information of the participants were also included in the interview form. The interviews were conducted face to face with the participants, and participant approval was obtained through a consent form. The data obtained from the research were transferred to the qualitative analysis program and categories and themes were created with coding. The generated results were converted into visual outputs with the help of the program. According to the research results, the participants generally describe themselves in terms of sports; They described them as individuals who are combative, planners, determined and sportively persistent. While the skill of imagination provides positive and negative interactions for the participants, it positively affects the perception of motivation, self-confidence, success, happiness and fun; They described perceptions of failure, anxiety, unhappiness and regret as negative interactions. Participants; generally identified the skill of imagination with words such as training, experience, performance, professionalism, health and life, and emphasized that the skill in question provided them with experience and success. The data obtained from the research serves as a preliminary study for future research related to coach-athletes. The results obtained can also be used in studies regarding the performance development of athletes and can serve as a resource for studies that can be done with different variables.

**Key Words:** Sports, Imagination, Skill, Mind, Success, Endurance, Training.

\* Sorumlu Yazar: Seçkin Doğaner, Doç. Dr., doganerseckin@gmail.com

## GİRİŞ

İnsan fizyolojik bir canlı olmasının yanı sıra düşünebilen, karar verme mekanizmasına sahip, eleştirebilen ve toplum içinde diğer bireyler ile iletişim kurabilen psikolojik, sosyolojik ve kültürel normlara sahip bir varlıktır. Bu sebepten ötürü sporda hedeflenen mutlak başarı bireyin fiziksel ve zihinsel durumu ile paralel bir şekilde ilerlediği varsayılmaktadır (Longman, Wells ve Stock, 2020). Son yıllarda müsabaka veya fiziksel aktivite ortamlarında sporcunun göstermiş olduğu performans, bireyin saha içerisinde sergilemiş olduğu fiziksel, biyomekanik ve psikolojik eylemler ile ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Sporcunun sahip olduğu fiziksel ve zihinsel yeteneklerin maksimum düzeye çıkarılması ve geliştirilmesi ise sportif başarı için önemli bir etken haline gelmiştir (Bali, 2015). Üst düzey performans elde etmek adına fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra bireyin zihinsel olarak da gelişimine önem verilmesi, günümüz spor dünyasında yaygın bir inanış olarak yorumlanmaktadır (Lu ve Chang, 2012). Spor bilimciler bu doğrultuda sporda hedeflenen başarıya ulaşmak adına psikolojik yöntemler dahil birçok yeni yöntem denemektedir. Bu yöntemlerden en önemlisi ise bireyin hayal etme (imgeleme) becerisidir. Hayal etme becerisi; gelecekte gerçekleştirilmesi istenilen durum veya planlama içerisinde yer alan olguların bireyin zihninde tasarlanması veya canlandırmasıdır. Sporcuların müsabaka veya rakiplerine karşı ön hazırlık aşamasında yoğun bir şekilde kullandığı hayal etme yöntemi sayesinde sporcu eksikliklerini fark ederek iyi bir fiziksel ve taktik antrenman dönemi geçirerek başarıya ulaşmada diğer sporculara nazaran bir avantaj elde etmektedir. Bununla birlikte “hayal etme” gibi başarı için önemli bir etken haline gelen bir beceriye sahip olabilmek için zihinsel antrenman sürecini iyi bir şekilde geçirmek, gerekli yeterliliklere sahip olmak, spor bilimi adına oldukça önemli görülmüştür (Phulkar ve Kagzi, 2017; Smith, 1987; Stanković ve ark., 2011).

Zihinsel antrenman kavramı, müsabaka veya antrenman esnasında gerçekleştirilmesi muhtemel durumları içeren, gerçekleştirilmesi planlanan davranışların herhangi bir uygulama olmaksızın yalnızca zihinde canlandırılması ile gerçekleşen bir antrenman yöntemidir. Zihinsel olarak kendini gerçekleştirebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı hazırlayan sporcu, müsabaka esnasında zihninde önceden canlandığı bir durum ile karşılaştığında iyi bir reaksiyon vererek durumu lehine çevirebilme avantajına sahip olabilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008; Özdal ve ark., 2013). Sporcu zihinsel antrenman ile müsabaka veya antrenman esnasında gerçekleştirebilecek bir duruma karşı zihninde hayal etme davranışı geliştirerek, bir ön hazırlık devresi yaşamaktadır. Bir hareketin zihninde canlandırıldığı sıradaki hedef kas gruplarında, hayal edilen hareketin uygulamalı bir şekilde gerçekleştirildiği esnada olduğu gibi benzerlik gösteren elektrik akımlarının gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda sporcunun bir harekette veya taktikte uzmanlaşması için sık sık bu tarz canlandırmalar ile kendini hazırlaması ve saha içerisinde uygulamalar yapması, onun gelişimine katkı sağlayan bir yöntem olarak düşünülmektedir (Lu ve ark., 2020; Robin ve ark., 2007).

Zihinde canlandırma esnasında cezalar, sakatlanmalar, başarısızlık gibi durumlar karşısında herhangi bir yaptırım ile karşılaşamayacağı için bireyin sonsuz sayıda deneme hakkı bulunmaktadır. Yapılan zihin tekrarları esnasında geliştirilmek istenilen beceri veya harekette pratikler yapılarak uygulamada mutlak başarıya ulaşma yolunda olumlu geri dönüşler alındığı değerlendirilmektedir. Bu sebepten ötürü zihinsel antrenman bireyin koordinasyon yeteneğinin gelişiminde oldukça etkili bir yöntemdir. Zihinde canlandırma esnasında herhangi bir dış faktörden etkilenilemeyeceği için sporcunun konsantrasyon becerilerinde de gelişim sağlanmaktadır. Aynı zamanda bilinçli bir farkındalık düzeyi sağlanarak, tüm seviye sporculara rahatlıkla uygulanabilmektedir. Bununla birlikte sporcunun geliştirmek istediği taktik veya hareketin karmaşıklığı arttıkça zihinsel antrenman becerilerinin önemi de paralel olarak

artmaktadır (Erdoğan ve Gülşen, 2020; Kozak, Zorba ve Bayraktar, 2021). Sportif anlamda başarı elde etmek isteyen bir sporcunun hayal etme metodundan sağlıklı bir katkı alabilmesi için pozitif yönde imgelemeler yapması büyük bir önem taşımaktadır. Çünkü olumlu imgelemelerde bulunmak sporcuların fiziksel aktivitelerdeki performansları üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır (Kızıldağ, 2007). Bu bağlamda hayal etme becerisi sayesinde birey, gerçekleştirmek istediği bir hareketin, davranışın veya taktiksel bir düşüncenin zihninde canlandırması ile başlayan süreç içerisinde beyin öğrenme işlemini gerçekleştirmektedir (Şahinler, 2021). Hayal etme becerisi sayesinde birey geçmişte yaşadığı ve hafızasında yer edinen negatif duygularını pozitif duygular ile değiştirebilmektedir. Bu değişim nihayetinde bir sonraki gerçekleştirilmesi muhtemel davranışlarda pozitif yöne doğru bir yönelim sağlanmış olacaktır. Hayal etme yöntemi ile birey karşısına çıkabilecek birçok duruma karşı kendini hazır bir hale getirebilme imkanına sahiptir ve bu sayede birey yeni bir düşünceye, duyguya veya davranışa karşı daha yatkın bir hale gelebilmektedir (Borg, 2012).

Folkman (2010) zihinsel bu beceriyi, zihnin imgeleme gücü sayesinde bireyin çevresinde olup biten, kendisine çağrışımlar yapan, önceden tecrübe ettiği fakat o an yeterli dış faktörler olmasa bile zihinsel becerisi sayesinde gerçek ile zihinsel canlandırma arasında bir köprü kurmayı sağlayan önemli bir beceri olarak değerlendirmektedir. Hayal etme, genel anlamda geçmişte yaşanan bir olayı veya duyguyu hatırlayarak geleceğe dair bir varsayım oluşturma şeklinde gerçekleşmektedir. Bununla birlikte hayal etme yöntemi ile daha önceden tecrübe edilmemiş bir duygu, davranış veya olayın geçmişte yaşanan benzer bir tecrübe ile bağdaştırılarak hayal gücü sayesinde kurgulanmasının yapılabildiği ve fiziksel davranışlara etki ettiği belirtilmektedir (Lane,1980). Hayal etme; aynı zamanda zihnimizdeki gri bölgeleri ve soru işaretlerini ortadan kaldırma süreci olarak düşünülebilir (Pelaprat ve Cola, 2011, s:397-418). Sporcu bireylerin sahip oldukları zihinsel ve duygusal becerilerinin başarıya ulaşmada fizyolojik, biyomekanik, taktik ve yetenek faktörlerinden daha etkili olabildiği görülebilmektedir. Sporda performans, başarı ve başarısızlık durumları gibi bileşenleri etkileyen; fiziksel özellikler, yetenek, antrenman becerisi, disiplin, motivasyon, konsantrasyon, hayal etme, stres yönetimi, taktik beceri gibi faktörlerin birbirleri ile arasındaki uyum ve dengeden kaynaklandığı belirtilmektedir (Konter, 1998).

Hayal etme becerisi (imgeleme) üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda dört beceri türünden bahsedildiği görülmektedir. Bu türler; Görsel, kinestetik, dışsal ve içsel becerilerdir:

### **Görsel İmgeleme**

Görsel imgeleme, bireyin zihninde yer alan daha önceden yapmış olduğu veya gördüğü bir davranışı zihninde tekrar ederek kaslarına ayna nöronları sayesinde iletilen sinyaller ile zihninde canlandırması şeklinde gerçekleştirilen bir imgeleme türüdür. Örneğin; bir basketbolcunun müsabaka esnasında son saniye şutunu kullanırken vücut kompozisyonu ve pozisyonu gibi durumları olumlu yönde bir imgeleme gerçekleştirerek zihninde canlandırması ve müsabaka esnasında benzer davranışları sergilemesi görsel imgelemenin bir kullanım şeklidir (Ekmekçi, 2017).

### **Kinestetik İmgeleme**

Kinestetik bilginin duygusal bilgi ile vücudumuzda yer alan reseptörler sayesinde kaslara iletilmesi ve bireyin zihninde canlandığı olayın gerçekmiş gibi vücudunda tepki vermesi, kinestetik imgeleme olarak adlandırılmaktadır. Örneğin; bir masa tenisi oyuncusunun raketin bütün dokularını hissetmesi ve algılaması kinestetik imgeleme olarak değerlendirilebilmektedir (Akkarpart, 2014).

### **Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgeleme özetle bireyin kendisini üçüncü bir gözden izlemesi, bir diğer ifade ile içerisinde bulunduğu bir video kaydını izlemesi olarak değerlendirilmektedir. Mevcut teknolojik gelişmeler sayesinde bireyler dışsal imgeleme yöntemini kolaylıkla kullanabilmektedir. Günümüzde birçok bireysel sporcu ve takım bu yöntemden faydalanmak ile sporcunun bireysel olarak kendine odaklanabilmesi dışsal imgeleme için oldukça önemlidir (Ekmekçi, 2016).

### **İçsel İmgeleme**

Bireyin merkezde olduğu, dışarıdan kendisini izlemek yerine kendisini bir hareketi gerçekleştirirken düşünmesi ve hayal etmesi içsel imgeleme olarak adlandırılmaktadır (Kale, 2013). Motor imgele olarak da ifade edilen içsel imgelemenin, dışsal imgelemeye nazaran daha etkili bir imgeleme türü olduğu düşünülmektedir (Fery ve Morizot, 2000; Murphy, 1994).

Duygusal, psikolojik ve sağlıklı yaşam ile tasvir edilen ruh sağlığı; sağlam bir zihinsel beceri ile, sportif anlamda olumlu başarılar kazandırabilmektedir. Bu durum; deneysel çalışmalar yapan araştırmalarda sürekli test edilmekte ve performansı artırmak adına farklı stratejik yollar denenmektedir (Vealey, 2023). Geri bildirim dayalı kompozit kontrol sistemlerini içeren bu yöntemler, sporcunun zihinsel durumu ile davranışları arasındaki bağların çıktılarını sağlayan sistemler olabileceği gibi, nefes düzenlemesi, kas gerginliği ve sıcaklığı gibi duygusal ve fizyolojik göstergeler de sunabilmektedir (Gracz, Walczak ve Wilińska, 2007; Glass ve ark., 2019). Literatür araştırmasından hareketle, sportif başarı ve hayal etme becerisi üzerinde sportif yeteneğin geliştirilmesine yönelik olumlu bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Bu varsayımdan hareketle araştırmada; “sporda hayal etme” kavramının sporcular açısından öneminin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar sporcular, antrenörler ve spor bilimleri alanında gelecek araştırmalara bir ön çalışma niteliği taşıması açısından önem arz etmektedir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nitel analiz yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma ve kullanılan yöntemler son yıllarda araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilen bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Nitel araştırma yöntemleri, araştırmaya katılan katılımcıların sahip oldukları görüşleri, hissettiği duyguları ve kişisel özellikleri gibi öznel bilgileri derinlemesine inceleme fırsatı sunması açısından sıklıkla tercih edilmektedir (Bryman ve Burgess, 2002, s:18-89; Bhattacharya, 2017, s:1-18). Araştırma deseni olarak “fenomenoloji” deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji desen türü; katılımcının sahip olduğu deneyim ve tecrübeleri yöneltile sorular ile aktarması araştırmacıya aktarması sebebiyle önem arz etmektedir. Fenomenoloji, insanı temel alan bir inceleme türü olup bireyin sahip olduğu kişisel özellikleri ile deneyimlerini tanımlaması şeklinde gerçekleşmektedir (Sundler ve ark., 2019). Derinlemesine inceleme imkânı sağlayan fenomenoloji görüşmeleri bu bağlamda uzun süreli olmakta ve katılımcıyı düşünmeye ve kendisiyle ilgili bilgileri aktarmaya yöneltmektedir. Bununla birlikte araştırmacının hedeflenen sonuca ulaşmada kendisine büyük bir motivasyon kaynağı olmakta ve kullanılan diğer yöntemlere bakıldığında karşılıklı etkileşimin daha fazla olduğu görülmektedir (Weaver-Hightower, 2018, s:174).

### **Veri Toplama Aracı**

Nitel araştırmalarda her durumun kendine ait özellikleri olduğunun bilinci ile süreç planlanmalı, bu durumda veri toplama yöntemleri de bu perspektifle belirlenmeli ve uygulanmalıdır. Bu doğrultuda araştırmaya uygun olduğu düşünülen “Görüşme” yöntemi

kullanılmıştır. Araştırmada görüşme formu olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Söz konusu form hazırlanırken ilgili literatür taranmıştır. Sorular benzer araştırmalar incelenerek aynı zamanda da alanında uzman olan kişilerin görüşleri alınarak son hali oluşturulmuştur. Formda ayrıca kişisel özellikleri betimleyen demografik sorulara yer verilmiştir. Soru formu öncelikle çalışma grubunun niteliklerine uyan kişilere bir ön çalışma olarak uygulanmış ve gelen cevaplara göre çalışmanın ana çalışma grubuna yönelim sağlanmıştır. Bu nedenle ön çalışma yapılan gruptan alınan geri dönüşler, ana çalışma grubu için değerlendirilmiştir.

#### **Araştırmaya ait soru kalıpları aşağıda verilmiştir:**

- *Sizin için ‘spor’ kavramı nasıl açıklanabilir? Bu doğrultuda sportif aktivitelere bakış açınızı ve sportif aktivitelerin günlük yaşam içerisindeki yeri size göre nasıl ifade edilebilir?*
- *‘Sporda hayal etme’ kavramı; antrenörler tarafından ‘bütün seviyedeki atletler için performansı etkileyen ve destekleyen zihinsel bir antrenman aracı ya da oyun planı’ olarak ifade edilmektedir. Size göre tanımlanan bu süreç, sportif başarı için ne derece gerekli olabilir?*
- *Size göre bir sporcu ‘sporda hayal etme’ veya diğer bir ifade ile ‘zihinsel antrenman yöntemlerini kullanmalı mıdır? Bu yöntemleri antrenman esnasında ve yarışma durumunda nasıl kullanılabilir? Bu yöntemlerin etkili olup olmaması konusunda düşünceleriniz nelerdir?*
- *Kendinizi psikolojik ve fizyolojik olarak nasıl tanımlarsınız? Size göre güçlü ve güçsüz yönleriniz nelerdir? Bu tanımlamalar sizi antrenmanda veya yarışma durumunda nasıl etkiler ve bu etkileri yok etmek için ne gibi önlemler alırsınız?*
- *Sporda hayal etme yöntemi olarak ifade edilen, zihinsel antrenman sürecini hiç denediniz mi? Bu yöntem sizde ne gibi etkiler gösterdi? Bu etkileri başarı, takdir edilme, kendini iyi hissetme veya olumsuzluk yaşama gibi başlıklar altında açıklayınız.*
- *Sizce antrenman, yarışma ve spor elemanı yetiştirme süreci içerisinde ‘sporda hayal etme’ kavramı gelecekte nasıl planlanabilir? Bu planlamanın antrenör eğitimi ve sporcu gelişimi açısından nasıl yapılabileceğini açıklayınız. Bu açıklamaları kurumsal ve kişisel açıdan iki başlık altında yapabilirsiniz.*

#### **Veri Toplama Süreci**

Katılımcılara kişisel görüşme (röportaj) tekniği ile yarı yapılandırılmış görüşme formu soruları iletilmiş olup görüşmeler yüz yüze bir ortamda gerçekleştirilmiş ve akıllı telefon aracılığıyla kayıt altına alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara görüşmenin ses kaydına alınacağı bilgisi verilmiş, kimliklerinin gizli tutulacağı ve alınan ses kayıtlarının araştırmacı haricinde herhangi bir kurum veya diğer kişiler ile paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Bu doğrultuda katılımcılardan kişisel olarak bir onam formu alınmıştır. Görüşmeler yaklaşık 40 dakika kadar sürmüştür ve gönüllülük esasına göre görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme esnasında araştırmacı tarafından herhangi bir düzeltme veya müdahale gerçekleştirilmemiş olup bu nedenle verilen cevapların araştırmacının amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

#### **Geçerlik ve Güvenilirlik**

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik için belirli teknikler esas alınmaktadır. Geçerlik için; “inandırıcılık”, “aktarılabirlik”; Güvenirlik için ise, “tutarlılık” ve “doğrulanabilirlik” yöntemleri kullanılmaktadır (Arastaman ve ark., 2018; Arslan, 2022). Bu bağlamda araştırmada niteliği artırmak adına aşağıda maddelenen sistematik yapı takip edilmiştir:

- ***İnandırıcılık (iç geçerlik) adına;*** bulgular, araştırmaya katılan kişiler ve araştırmayı denetleyen uzman kişi (akran bilgilendirilmesi) tarafından tek tek kontrol edilmiştir. Verilerin bilgisayar programı tarafından çıktılarının alınması ise inandırıcılık adına bir diğer parametredir. Sürekli gözlem metodu ile, verilerin alınma süreci gözlemlenmiştir. Verilerde çeşitleme (triangulation) ve referans yeterliliği yapılarak, veri doygunluğu sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca üye kontrolü (member checking) ile katılımcıların araştırmacının amacına uygunluğu sağlanmıştır.

- **Aktarılabirlik (dış geçerlik) adına;** bulgular ve araştırmanın amacı karşılaştırılmış, verilen cevapların, amaç adına uyumlu olup olmadığı araştırma dışında kalan uzman kişiler tarafından kontrol edilmiştir. Kapsamlı betimleme (thick description) ile katılımcı görüşlerinin doğru aktarılması konusunda kontroller yapılmıştır. Çalışma grubu için amaçlı örneklem metodu uygulanmış ve yansıtı günlük (reflexive journal) ile veri toplama adına notlar alınmış ve nitel analiz programında gösterilmiştir.
- **Tutarlılık adına;** bulgular, araştırmaya katılan kişiler ile paylaşılmış ve şeffaf bir soru-cevap süreci yürütülmüştür. Aynı zamanda verilerin aktarılması adına yansızlık sağlanmaya çalışılmıştır. Oluşturulan kodlamalar uzmanlar tarafından “adım adım tekrarlama” yöntemi ile karşılaştırma yapmışlardır. Aynı zamanda kodlar arası tutarlılık için (inter-rater reliability) için kodlamalar yardımcı program üzerinde karşılaştırılmış ve ortak kararlar ile düzenlenip son hali verilmiştir.
- **Doğrulanabilirlik adına;** bulguların, katılımcılar tarafından incelenmesi sağlanmış ve cevapların, araştırmacının kendi cevapları olmadığı diğer kişiler tarafından teyit edilmiştir. Aynı zamanda araştırma sonuçları ve verilerin toplanması “araştırma denetimi (inquiry audit) şeklinde alanında uzman kişiler tarafından denetlenmiştir. Verilerin doğruluğu ve anlaşılabilirliği sağlandığı noktada, analizlerin süreçleri başlatılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcılardan elde edilen ses kayıtları dijital ortama yazılı olarak aktarılmıştır. Nitel araştırmalarda veri analizleri için farklı programlar kullanılabilir. Bu programların ana amacı, yoğun verilerin sadeleştirilmesinin sağlanmasıdır. Bu nedenle verilerin analiz edilmesi, kodlanması ve raporlaştırılması sağlanabilir. Dolayısıyla araştırmada nitel analiz programlarından biri kullanılmıştır. Öncelikle programa elde edilen veriler aktarılmış ve ardından kodlamalara geçilmiştir. Elde edilen kodlamalar, kategori ve tema oluşumunu sağlamış ve program aracılığı ile bu bilgiler görselleştirilmiştir. Elde edilen kodlar, alanında uzman kişiler ile birebir incelenmiş ve görüş birliği sağlanmaya çalışılmıştır.

### **Katılımcılar ve Sınırlılıklar**

Araştırmanın evreni Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olarak belirlenmiştir. Söz konusu evren içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 10 lisanslı sporcu-öğrenci araştırmaya örneklem grubu olarak seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı aktif olarak sporculuk hayatlarına devam etmektedir. Yaş grubu olarak 17-26 yaş aralığındaki sporcular çalışmaya dahil edilmiş olup, tamamı Fakültede aktif öğrenimini sürdürmektedir. Sporcuların tamamının en az 1 yıllık sporculuk geçmişinin olmasına dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda, 1 yıldan daha az sporculuk geçmişi olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerinin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Yaş	Branş	Aktif Spor Yapma Süreci	Antrenman Süresi
<b>Katılımcı 1</b>	19	Taekwondo	11 Yıl	2-4 saat
<b>Katılımcı 2</b>	21	Futbol	10 Yıl	1-2 saat
<b>Katılımcı 3</b>	19	KickBoks	4 Yıl	6 saat
<b>Katılımcı 4</b>	21	Oryantring	4 yıl	2-3 saat
<b>Katılımcı 5</b>	20	Modern Pentatlon	10 yıl	6-8 saat
<b>Katılımcı 6</b>	22	Yüzme	4 yıl	1-2 saat
<b>Katılımcı 7</b>	22	Fitness	4 yıl	1,5 saat
<b>Katılımcı 8</b>	23	Tırmanış	1 yıl	2 saat
<b>Katılımcı 9</b>	26	Futbol	10 yıl	2 saat
<b>Katılımcı 10</b>	21	Futbol	8 yıl	2-3 saat

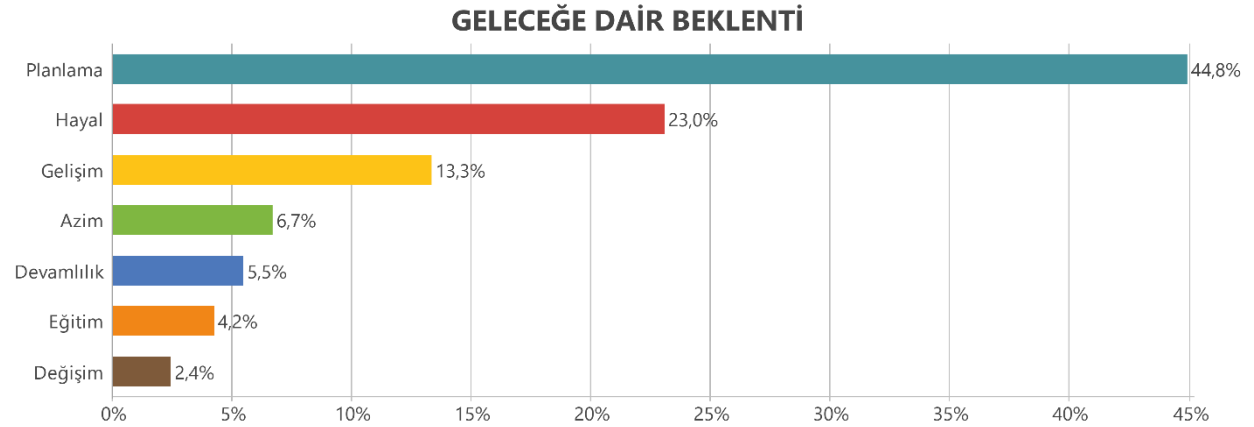
## BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen veriler nitel analiz programı yardımı ile kodlanmış ve elde edilen kodlardan tümevarım tekniği ile kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Elde edilen kodlamalardaki yoğunluklar grafiksel arayüz ile gösterilmiş ve çıktılar araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların görüşleri ise, doğrudan alıntı şeklinde grafik arayüz altında verilmiştir.

### 1.GELECEĞE DAİR BEKLENTİ TEMASINA AİT BULGULAR

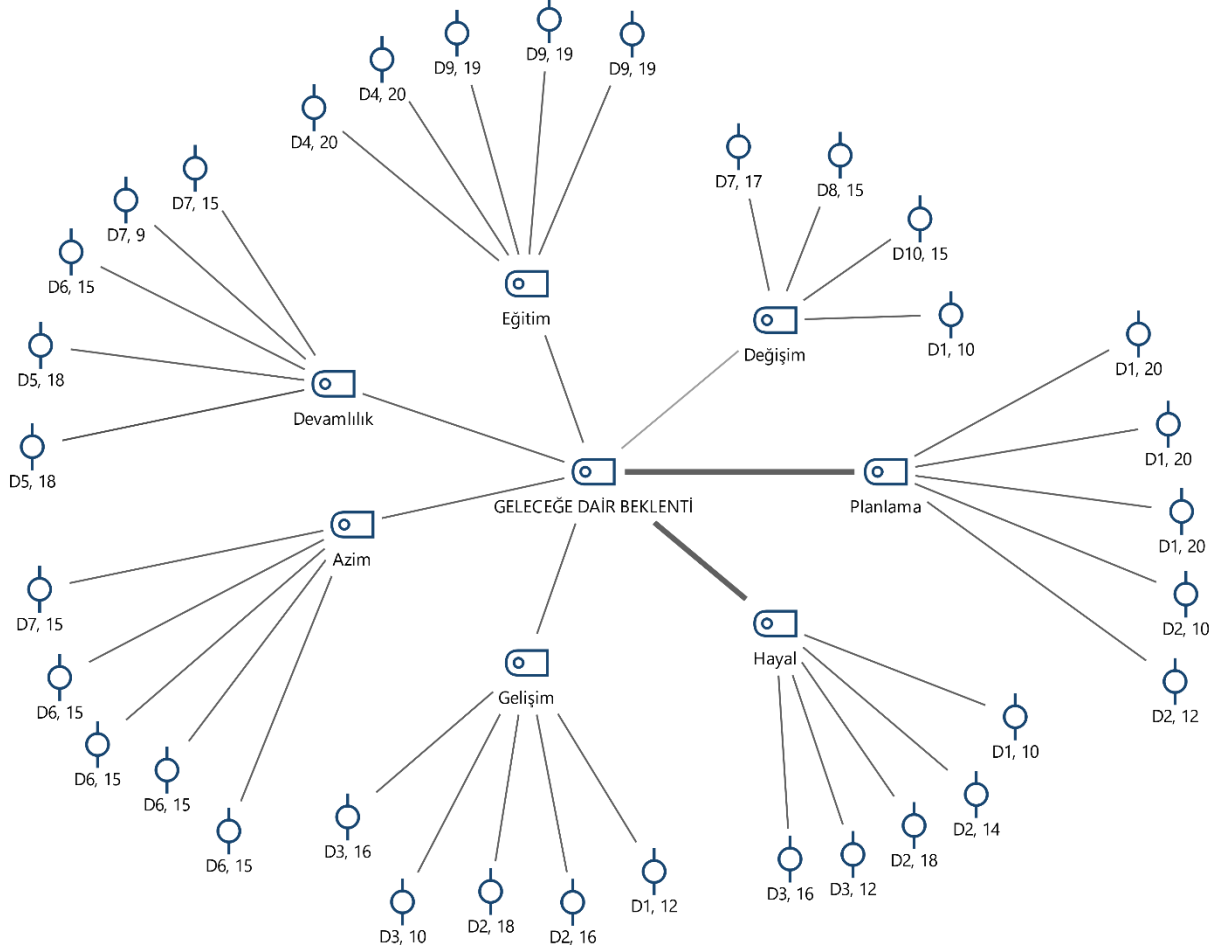
Araştırmada yer alan katılımcılara geleceğe dair sporda beklentilerine yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar üzerinden oluşan kodlamalar ve yüzdesel değerler Şekil 1’de yer alan grafikte gösterilmiştir.

**Şekil 1.** Geleceğe Dair Beklenti Temasına Ait Kodlamaların Grafiksel Dağılımı



Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde “Geleceğe Dair Beklenti” temasına ait “Planlama” (%44,8) ve “Hayal” (%23,0) kodlarında yoğunluk görülmektedir. Bu kodlamalar haricindeki diğer kodlamalar “Gelişim”, “Azim”, “Devamlılık”, “Eğitim”, “Değişim” olarak tespit edilmiştir.

## Şekil 2. Geleceğe Dair Beklenti Temasına Ait Kod-Alt Kod Bölümler Modeli



Şekil 2’de “Geleceğe Dair Beklenti” temasına ait kod alt-kod modellemesi görülmektedir. Söz konusu değerlerde baskın olan kodlamalardaki vurguların hangi katılımcı ve görüş sırası ile yapıldığı vurgulanmaktadır. Grafikteki çizgi kalınlığı, vurgulanan kodların yoğunluğu ile doğru orantılıdır. “Geleceğe Dair Beklenti” temasında yer alan kodlamalara ilişkin katılımcı görüşlerinden bazıları aşağıda yer almaktadır. Görüşlerin sonunda verilen kısaltmalar, denek (katılımcı) numarasını; pozisyon bilgileri ise ifadelerin veri dosyasında bulunduğu yeri temsil etmektedir.

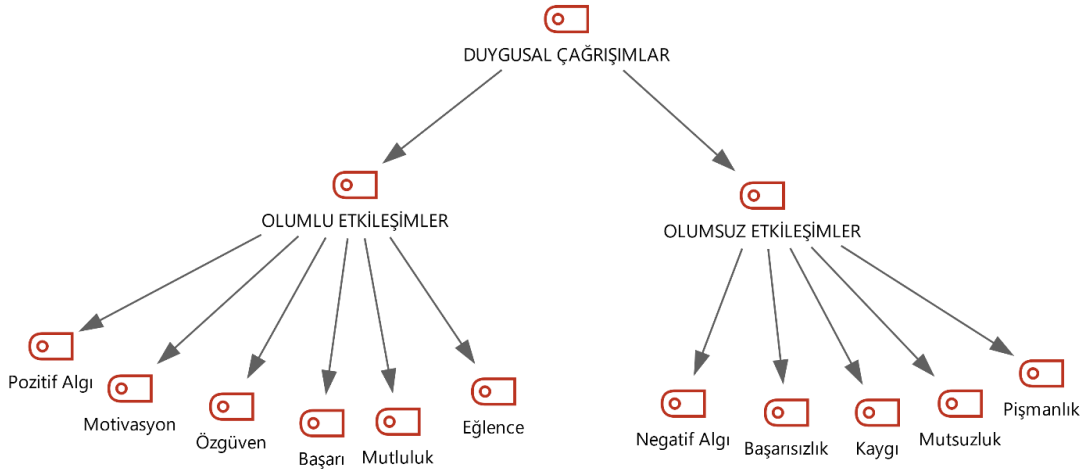
- *Yani daha fazla ikili mücadeleye giriyorum daha fazla daha sert oynamaya çalışıyorum. Kendimi göstermeye çalışıyorum diyebilirim. [D9; Pozisyon: 15 - 15]*
- *Ne olursa olsun sonunu getireceğim diyerek kendimi hep motive ederim. [D6; Pozisyon: 15 - 15]*
- *Her konuda ne olursa olsun bir işe girdiğimde sonunu getirmem gerektiğinin bilincindeyim. [D6; Pozisyon: 15 - 15]*
- *Bu başarı ile kendimi daha çok tanıma fırsatım oldu ve kendime olan güvenim yükseldi bu şekilde de çalışmalarına devam ettim. [D8; Pozisyon: 17 - 17]*
- *Yani psikolojik olarak güçlü olduğumu düşünüyorum ama fizyolojik olarak biraz daha yorulduğum için gün içerisinde hem okulum hem işim nedeniyle yoruluyorum ve antrenmanları bazen aksatabiliyorum. [D7; Pozisyon: 15 - 15]*
- *Bu antrenman yöntemi bence küçük yaştan itibaren çocuğa veya öğrenciye her sporcu adayına öğretilmeli. [D9; Pozisyon: 19 - 19]*
- *Bir maça çıkmadan önce fiziksel antrenman ile kesinlikle zihinsel olarak da bir hazırlık sürecinden geçilmeli. [D10; Pozisyon: 11 - 11]*
- *Çünkü sporcu için fiziksel olarak antrenman yapmak ve iyi durumda olmak kadar psikolojik olarak hazır olmak da önemlidir. [D10; Pozisyon: 11 - 11]*



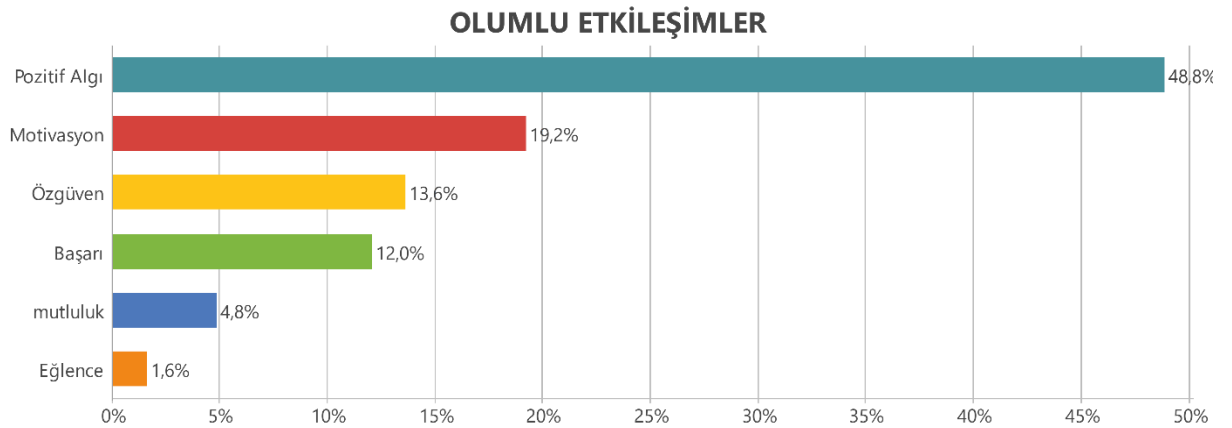
- Spor psikologları tarafından destekli bir şekilde ya da antrenör tarafından destekli bir şekilde kullanılmalı [D3; Pozisyon: 14 - 14]
- Hayal ederek, neler yapacağını bilerek, nasıl ataklar yapacağını bilerek, rakibin eksiklerini veya iyi yaptığı şeyleri bilerek çıkarsam daha avantajlı olurum yani hiç taktik yapmadan veya hayal etmeden çıkmaktan çok daha mantıklı diye düşünüyorum. [D2; Pozisyon: 12 - 12]
- C3- Kesinlikle etkili sporcular için. Bireysel sporcu mesela rakibiyle birebir kaldığı zaman neler yapacağını, onu nasıl geçeceğini veya mesela belli bir bölgede ona fırsat geldiği zaman neler yapacağını daha önceden hayal ederse çok daha etkili olacaktır. [D2; Pozisyon: 14 - 14]

## 2.DUYGUSAL ÇAĞRIŞIMLAR TEMASINA AİT BULGULAR

Araştırmaya katılan sporculara duygusal çağrışımları içeren sorular sorulmuştur. Görüşler incelendiğinde duygusal çağrışımlar temasına ait farklı türde kodlamalar elde edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen kodlamalar, araştırma görüşlerini daha iyi yansıtması açısından kategorilere ayrılmıştır.

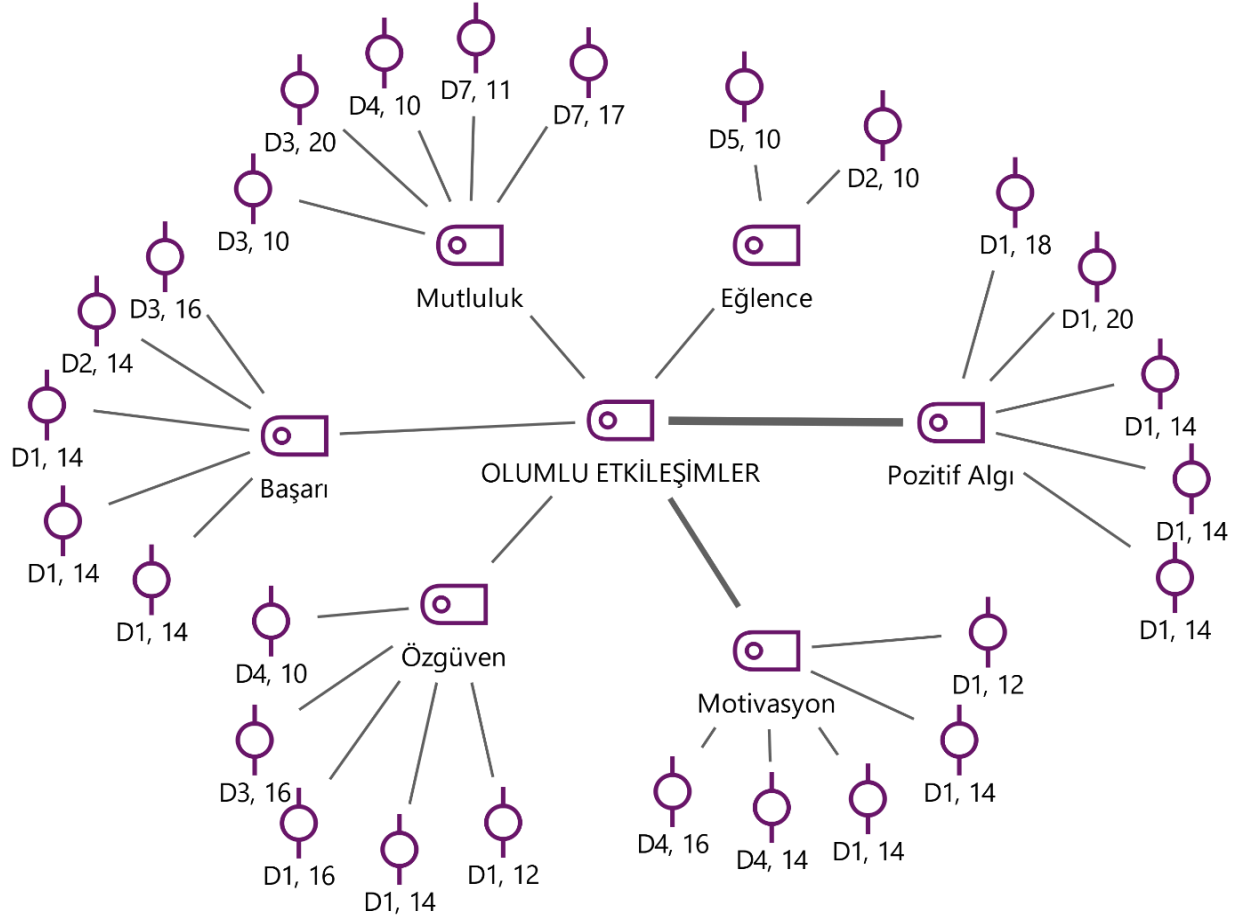


Şekil 3. Duygusal Çağrışımlar Temasına Ait Hiyerarşik Kod Alt-Kod Bölümler Modeli



Şekil 4. Duygusal Çağrışımlar Teması Olumlu Etkileşimler Kategorisine Ait Kodlamaların Grafıksel Dağılımı

Katılımcılardan elde edilen “Duygusal Çağrışımlar” temasına ait “Olumlu Etkileşimler” kategorisinde yer alan kodlamalar incelendiğinde “Pozitif Algı” (%48,8), ve “Motivasyon” (%19,2) kodlamalarında yoğunluk görülmektedir. Bu kodlamalar dışında yer alan kodlar ise “Özgüven”, “Başarı”, “Mutluluk” ve “Eğlence” şeklinde grafikte gösterilmektedir.



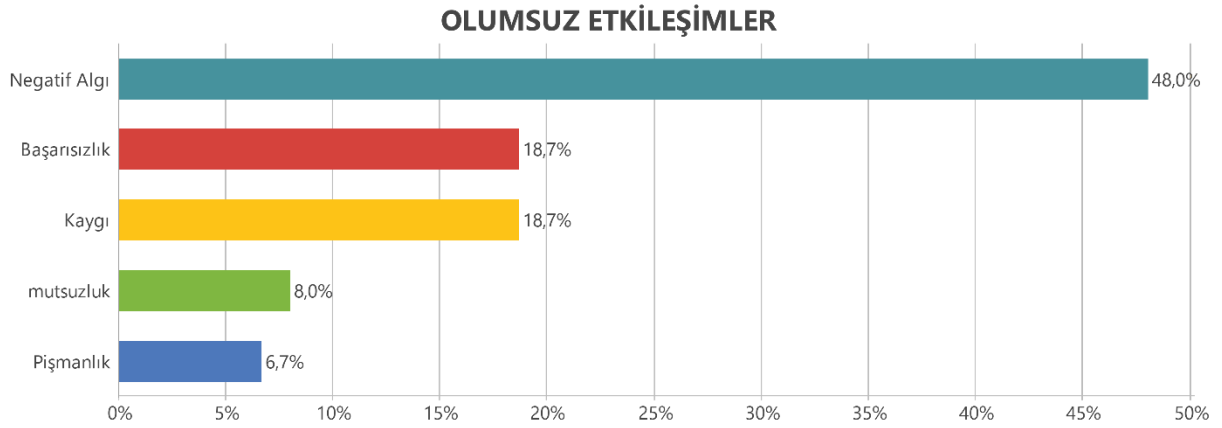
Şekil 5. Olumlu Etkileşimler Kategorisine Ait Kodlamaların Kod-Alt Kod Bölümler Modeli

Şekil 5’ te yer alan “Duygusal Çağrışımlar” temasına ilişkin “Olumlu Etkileşimler” kategorisinde bulunan kod alt-kod modelinde vurgulanan kodların katılımcı sayısı ve değerleri görülmektedir. Elde edilen mevcut veriler incelendiğinde “Pozitif Algı” ve “Motivasyon” kodlarında yoğunluk tespit edilmiş olup bu kodlamalara ilişkin katılımcı numarası ve görüş sırası modelde yer almaktadır. Modelde baskın kodlamaları gösterebilmek adına kalın çizgi kullanılmış olup çizgilerin kalınlığı yoğunluklar ile eşit derecelendirilmiştir.

“Duygusal Çağrışımlar” temasına ait “Olumlu Etkileşimler” kategorisinde yer alan kodlamalara ilişkin katılımcı görüşlerinden bazılarına aşağıda yer verilmiştir. Görüşlerin sonunda verilen kısaltmalar, denek (katılımcı) numarasını; pozisyon bilgileri ise ifadelerin veri dosyasında bulunduğu yeri temsil etmektedir.

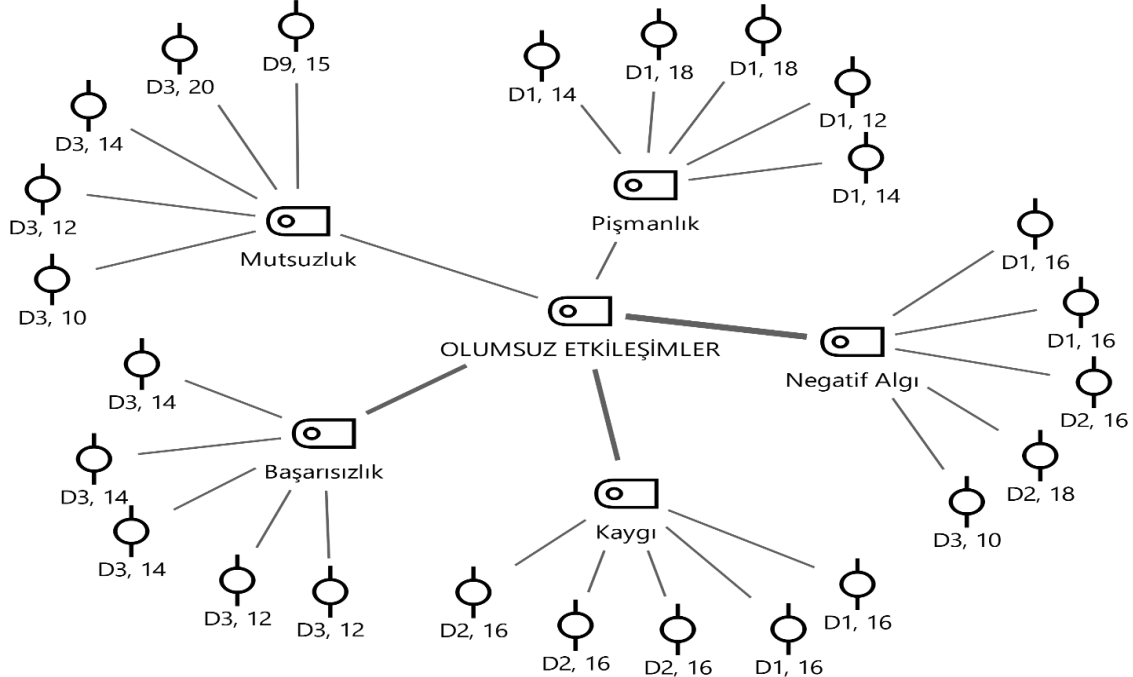
- Çünkü sporcu için fiziksel olarak antrenman yapmak ve iyi durumda olmak kadar psikolojik olarak hazır olmak da önemlidir. [D10; Pozisyon: 11-11]
- Bunun için müzik dinliyorum, kitap okuyorum, arkadaşlarımla zaman geçiriyorum. [D10; Pozisyon: 15-15-]
- Zaman zaman bunu sahaya yansıttığım oldu bazen de umduğum gibi olmadı. [D10; Pozisyon: 17-17]
- Çünkü müsabaka öncesinde yapacakları müsabaka öncesinde yapmak istedikleri şeyleri örnek vermek gerekirse futbolda sahaya daha iyi yansıtabilmek için ya da bunları yaparken heyecanlanmamak için kullanılabilir. [D9; Pozisyon: 11-11]
- Zihinsel açıdan ise motivasyonumu ve özgüvenimi yükseltiyor. [D8; Pozisyon: 9-9]
- Genel olarak zihinsel ve fiziksel sağlık için gerekli bir etmen olarak düşünüyorum. [D8; Pozisyon: 9-9]

- *Motive olmam da aslında antrenman esnasında beni ileriye götürüyor diyebilirim.* [D8; Pozisyon: 15-15]
- *Motivasyon kaynağı sağlıyor bu sebepten kullanılmalıdır diye düşünüyorum.* [D7; Pozisyon: 13-13]
- *Örneğin bir lateral raise yaparken mesela omzunun yorulduğunu, omzuma kan pompalandığını hissederek yapınca yani oradaki pump bile artıyor.* [D7; Pozisyon: 17-17]
- *Zihinsel antrenman bence spor için gerçekten çok gerekli bir ama gereksiz olduğu bir noktalar da olduğunu düşünüyorum.* [D3; Pozisyon: 12-12]
- *Daha fazla beyin jimnastiği yaparak, zihinsel antrenmanlar yaparak, daha fazla dövüş stili öğrenmek ya da bunu beynime, belleğime kaydetmek. Bunların hepsi beni bu kötü şeylerden ayırabiliyor.* [D3; Pozisyon: 16-16]
- *Hayal ederek, neler yapacağımı bilerek, nasıl ataklar yapacağımı bilerek, rakibin eksiklerini veya iyi yaptığı şeyleri bilerek çıkarsam daha avantajlı olurum yani hiç taktik yapmadan veya hayal etmeden çıkmaktan çok daha mantıklı diye düşünüyorum.* [D2; Pozisyon: 12-12]



**Şekil 6.** Duygusal Çağrışımlar Teması Olumsuz Etkileşimler Kategorisine Ait Kodlamaların Grafiksnel Dağılımı

Araştırmaya katılım gösteren sporculardan toplanan “Duygusal Çağrışımlar” temasına ait “Olumsuz Etkileşimler” kategorisinde yer alan kodlamalar incelendiğinde “Negatif Algı” (%48,0), “Başarısızlık” (%18,7) ve “Kaygı” (%18,7) kodlamalarında yoğunluk olduğu görülmektedir. Kategoride yer alan diğer kodlamalar: “Mutsuzluk” ve “Pişmanlık” olarak grafikte yer almaktadır.



**Şekil 7.** Olumsuz Etkileşimler Kategorisine Ait Kodlamaların Kod Alt-Kod Bölümler Modeli

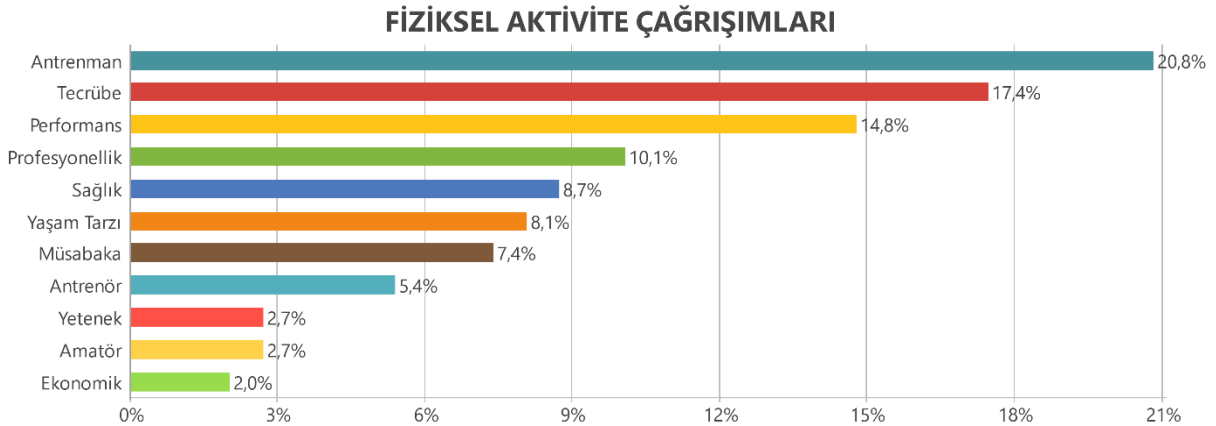
Şekil 7’ de yer alan ‘‘Duygusal Çağrışımlar’’ temasına ilişkin ‘‘Olumsuz Etkileşimler’’ kategorisinde bulunan kod alt-kod modelinde vurgulanan kodların katılımcı sayısı ve değerleri görülmektedir. Elde edilen mevcut veriler incelendiğinde ‘‘Negatif Algı’’, ‘‘Kaygı’’ ve ‘‘Başarısızlık’’ kodlarında yoğunluk tespit edilmiş olup bu kodlamalara ilişkin katılımcı numarası ve görüş sırası modelde yer almaktadır. Modelde baskın kodlamaları gösterebilmek adına kalın çizgi kullanılmış olup çizgilerin kalınlığı yoğunluklar ile eşit derecelendirilmiştir.

‘‘Duygusal Çağrışımlar’’ temasına ait ‘‘Olumsuz Etkileşimler’’ kategorisinde yer alan kodlamalara ilişkin katılımcı görüşlerinden bazılarını aşağıda yer verilmiştir. Görüşlerin sonunda verilen kısaltmalar, denek (katılımcı) numarasını; pozisyon bilgileri ise ifadelerin veri dosyasında bulunduğu yeri temsil etmektedir.

- *Psikolojik açıdan çok zorlukla karşılaştığımda pes etme ihtimalim yüksek olabiliyor.* [D6; Pozisyon: 15-15]
- *Fiziksel olarak ne kadar hazır olursam olayım, psikolojik olmadığı sürece yani çok kötü etkileniyorum.* [D5; Pozisyon: 12-12]
- *Antrenman konusunda kötü etkileyen yönüm benim müsabakalarda biraz çok fazla heyecan yapıyorum.* [D4; Pozisyon: 16-16]
- *Kendimi psikolojik açıdan özellikle dövüştüğüm dönemde aşırı güçsüz olarak tanımlardım.* [D3; Pozisyon: 16-16]
- *Aynı zamanda mesela Türkiye şampiyonasında yaptığım kötü zihinsel antrenman sonucunda ikincilikle sonuçlanmış oldu.* [D3; Pozisyon: 16-16]
- *Örneğin müsabaka içerisinde taraftar baskısı, rakip takım baskısı veya diğer rakip sporcunun baskısı beni düşürebilir.* [D2; Pozisyon: 16-16]
- *Ama hayal etmeden çıktığım zaman veya maçı kafamda oynamadığım zaman, daha önceden düşünmediğim zaman, top sana geldiğinde ne yapacağını bilmeden paniğe kapılabiliyorsun.* [D2; Pozisyon: 18-18]
- *2 yıldır yarışıyorum ve eğer yarışma dönemlerimde bunu kullanmış olsaydım belki daha farklı bir şekilde motivasyonla çıkmış olabilirdim.* [D1; Pozisyon: 14-14]
- *Hata yaptığım zaman derin nefes alırım. Düşünmemeye çalışırım. Bunları stresi azaltmak için yapıyorum.* [D2; Pozisyon: 16-16]

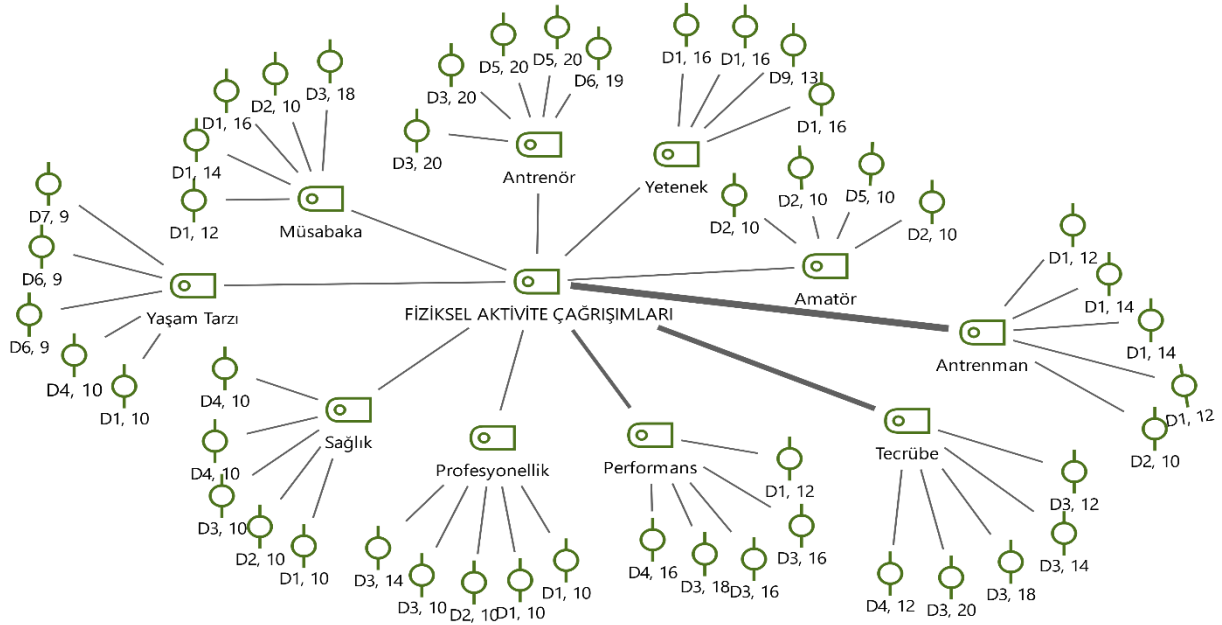
### 3- FİZİKSEL AKTİVİTE ÇAĞRIŞIMLARI TEMASINA AİT BULGULAR

Araştırmada yer alan katılımcılara geleceğe dair sporda fiziksel aktivite çağrışımlarına yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar üzerinden oluşan kodlamalar ve yüzdesel değerler Şekil 8 ‘de yer alan grafikte gösterilmiştir.



Şekil 8. Fiziksel Aktivite Çağrışımlarına Ait Kodlamaların Grafikselsel Dağılımı

Katılımcıların vermiş oldukları cevaplardan elde edilen veriler incelendiğinde “Fiziksel Aktivite Çağrışımları” temasına ait “Antrenman” (%20,8), “Tecrübe” (%17,4) ve “Performans” (%14,8) kodlarında yoğunluk tespit edilmiştir. “Fiziksel Aktivite Çağrışımları” temasına ait diğer kodlar; “Profesyonellik”, “Sağlık”, “Yaşam Tarzı”, “Müsabaka”, “Antrenör”, “Yetenek”, “Amatör” ve “Ekonomik” olarak grafikte yer almaktadır.



Şekil 9. Fiziksel Aktivite Temasına Ait Kod Alt-Kod Bölümler Modeli

Şekil 9’da yer alan “Fiziksel Aktivite Çağrışımları” temasına ait kod alt-kod modellemesinde yer alan kodlamalara ait katılımcı sayısı ve değerleri görülmektedir. Elde edilen verilere bakıldığında yoğunluk tespit edilen kodlara dair “Antrenman”, “Tecrübe” ve “Performans” katılımcı numarası ve sırası modelde yer almaktadır. Yoğunlukları gösterebilmek adına kalın çizgiler kullanılmış olup çizgilerin kalınlığı yoğunluklar ile eşdeğerliktedir.

“Fiziksel Aktivite Çağrışımları” temasında yer alan kodlamalara ait bazı kullanıcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir. Görüşlerin sonunda verilen kısaltmalar, denek (katılımcı) numarasını; pozisyon bilgileri ise ifadelerin veri dosyasında bulunduğu yeri temsil etmektedir.

- *Hayranı olduğum futbolcuları izleyerek onların yaptıkları hareketleri yaptığımı hayal ederek aslında kendi kafamda bir antrenman süreci geçirdim. [D10; Pozisyon: 17–17]*
- *Bir ağırlığı kaldırırken zihinsel olarak o kas grubuna kan pompaladığı veya o kasın yorulduğunu düşünerek yaparsak kas daha fazla pump oluyor zaten bu sayede de hem fiziksel gelişim sağlanmış oluyor hem de kişinin başarı kriterleri gerçekleşiyor. [D7; Pozisyon: 11-11]*
- *Performansın ama kötü başladığıysa bir hata yaptıysam takımın gol yemesine sebep olduysam bu beni biraz olumsuz etkiliyor aslında takım arkadaşlarımla söylenmesiyle şikayet etmesi beni kötü etkiliyor kendimde daha da dibi yaşıyorum [D9; Pozisyon: 15-15]*
- *Mesela 100 metre koşu yarışmasından önce Hüseyin Bolt’un videolarını izleyip onu kendime örnek alarak görüp onun zihnimde canlandırdım hep kendi hareketlerimi yani kendime onu örnek alarak düşündüm ve bu beni motive etmişti. [D8; Pozisyon: 13-13]*
- *Antrenör ve eğitmen açısından ise gerekli resmi kurumlar bu konuda eğitimler seminerler vererek onları bilinçlendirebilirler bu konuda. [D6; Pozisyon: 19-19]*
- *Bireysel olarak kendi eksik olduğu noktaları bir uzman ile hareket ederek gelişimine katkı sağlayabilir diye düşünüyorum. [D6; Pozisyon: 19-]*
- *Kötü etkilerden kurtulmak için de psikoloğumuza yönlendiriliyoruz ya da kendimiz istersek gidebiliyoruz. Bunu yapabildiğimiz için bana faydası dokunuyor. [D5; Pozisyon: 16-16]*

- Kurumsal olarak da açıkçası kendi branşımı düşünürsek antrenörler, yardımcı antrenörler tarafından zihinsel antrenman metodlarının kullanılması olarak düşünüyorum. [D3; Pozisyon: 20-20]
- O yüzden herkesin profesyonel olmasa bile kendi sağlığı için vücudu için herkesin spor yapması gerekli diye düşünüyorum. [D10; Pozisyon: 9-9]
- Yani belirli günlerde, belirli saatlerde planlanmış bir şekilde haftalık olarak fitness için örnek veriyorum haftalık olarak ağırlık veya tekrar artması olarak yapılan bir aktivite genel olarak spor bu anlamlara geliyor benim için. [D7; Pozisyon: 9-9]
- Zihinsel bir antrenman geçişi ve belleğine kaydetmiş olduğum hareketler maçın dönmesini sağladı ve beni derece maçıma taşıdı. [D3; Pozisyon: 18-18]
- Onun dışında resmi maçlar, amatör maçlara farklı bir hazırlık ve antrenman süreci geçirdiğim için daha ciddiye alıyorum. [D2; Pozisyon: 10-10]
- Maça gelmeden önce ne yapması gerektiğini, nasıl bir performans ortaya koyması gerektiğini. Bir gün önceden veya sabah kalktıktan sonra neler yapması gerektiğini planlamalıdır. [D10; Pozisyon: 13-13]

Kod Sistemi	D10	D9	D8	D7	D6	D5	D4	D3	D2	D1	TOP...
DUYGUSAL ÇAĞRIŞIMLAR											0
OLUMSUZ ETKİLEŞİMLER											0
Negatif Algı											37
Pişmanlık											5
Kaygı											14
Mutsuzluk											6
Başarısızlık											14
OLUMLU ETKİLEŞİMLER											0
Pozitif Algı											61
Motivasyon											24
Başarı											15
Eğlence											2
Özgüven											17
Mutluluk											6
GELECEĞE DAİR BEKLENTİ											0
Azim											11
Devamlılık											9
Değişim											4
Gelişim											22
Eğitim											7
Planlama											74
Hayal											38
FİZİKSEL AKTİVİTE ÇAĞRIŞIMLARI											0
Tecrübe											26
Performans											22
Profesyonellik											15
Ekonomik											3
Amatör											4
Sağlık											13
Yaşam Tarzı											12
Yetenek											4
Müسابaka											11
Antrenman											31
Antrenör											8
Σ TOPLAM	43	61	41	49	60	43	38	89	45	46	515

Şekil 10. Araştırmadan Elde Edilen Verilerin Kod Matris Tablosu

Şekil 10' da yer alan kod matris tablosunda araştırmaya katılan kişilerin vermiş oldukları cevaplar üzerinden oluşturulan kodlamalar ve temalar ile katılımcı numaraları ve kod sayıları görülmektedir. Tabloda farklı renk ve boyuttaki semboller ile katılımcıların kodlamalara ilişkin yoğunlukları vurgulanmaktadır.



Dolayısıyla katılımcılar; hayal etme becerisinin antrenör yardımı ile gelişebileceğinden ve müsabakalarda olumlu sonuçlar alınabileceğinden bahsetmişlerdir. Katılımcılara göre yetenekler hayal etme becerisi ile gelişebilir ve ekonomik koşullar bu becerinin geliştirilmesine engel olamaz.

Biol ve Aydın'ın (2018) sporcuların başarı algısı ve hayal etme düzeyleri üzerine gerçekleştirdikleri çalışma incelendiğinde, sporcuların yaş farklılıklarının hayal etme düzeyleri üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu elde edilen sonuçta bireylerin hayatları boyunca elde etmiş oldukları tecrübeler, yaşantıları ve karşılaşmış oldukları olayların hayal etme sürecinin ilerleyişinde belirleyici etken olduğu düşüncesine varmışlardır.

Aslan'ın (2014) farklı yaş kategorilerindeki atletlerin imgeleme biçimlerini araştırdığı bir başka çalışmada ise genç yaştaki sporcuların imgeleme düzeylerinin, ileri yaştaki sporculara göre daha düşük olduğuna ulaşılmıştır. Bu da sporcuların yaşlarının, yaşanmışlıklarının, antrenman tecrübelerinin hayal etme düzeyini etkilediği sonucunu destekler niteliktedir.

Genç sporcularda zihinsel antrenman sürecinin incelendiği bir araştırmada, ilgili yaş grubunda psikolojik farkındalık yaratmak üzere hayal ederek zihinsel antrenman yapmanın oldukça yararlı olduğu görülmüştür. Özellikle genç sporcuların zihinsel yetenek kullanma desteği ile sportif yeteneklerini geliştirme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Erken yaşlarda kazanılan bu becerinin, onlarda devamlılık sağladığı tespit edilmiştir (Visek, Harris ve Blom, 2013). Branş özelinde zihinsel becerinin etkilerinin incelendiği bir araştırmada ise hayal etme becerisi ile yapılan zihinsel antrenmanların, sporcuların motivasyonunu geliştirdiği ve antrenman tekniklerini artırdığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, branş özelinde istenen beceriler, zihinsel teknikler ile oldukça gelişebilmektedir. Bu durum aynı zamanda sporcuların özgüvenlerini yükseltmektedir (Cece ve ark., 2020). Söz konusu sonuçlar, araştırma sonuçlarımızda yer alan katılımcı kodlamaları ile benzerlik taşımaktadır.

Yüzücüler özelinde yapılan benzer konulu bir araştırmada, zihinsel antrenman odaklı geri dönüşlerin sporcular üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz konusu araştırmaya göre, sporcular, süreç sonunda yüzme becerilerini zihinsel antrenman ile artırmışlardır (Bar-Eli ve Blumenstein, 2004). Yine zihinsel antrenman sürecinin gelişiminin incelendiği bir başka araştırmada ise psikolojik ve zihinsel eğitimlerin olumlu etkileri olsa da bu yönde çalışmaların aslında oldukça zor ve yıpratıcı olabileceğinden bahsetmektedir. Araştırmaya göre bu durum hazırlık aşamasından, müsabaka aşamasına kadar yayılmakta ve üstün bir çaba gerektirmektedir (Piepiora, Witkowski ve Migasiewicz, 2017). Bu tip bir sonuç ise, araştırma sonuçlarımızda yer alan katılımcıların olumsuz algı durumları ile benzerlik taşımaktadır. Nitekim bazı katılımcılar, zihinsel antrenman süreci içerisinde kaygı ve zorluk çekerek, başarısızlık algısı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Vealey, (2023), zihinsel antrenman süreci üzerine yaptığı bir araştırmada sporcuların antrenman ve antrenör ilişkisine vurgu yaparak, sportif performansın artması yönündeki zihinsel antrenman süreçlerinde antrenörün oldukça etkili olduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda gelişim üzerinde kullanılan diğer teknik ve stratejiler de imgelemenin yanında etkili görülmektedir. Zihinsel antrenman konusunda tenisçiler üzerine yapılan bir araştırmada ise belirli araçlar kullanarak sporculara geri bildirim yapılmasının onlarda gelişimi hızlandırdığı tespit edilmiştir. Bu noktada antrenörün zihinsel gelişim sürecine yön vermesi önemli görülmüştür (Gracz, Walczak ve Wilińska, 2007). Benzer bir araştırmada ise üniversite öğrencisi sporculara hayal etme becerisi üzerinden verilen psikolojik danışmanlıkların yarar sağladığı görülmüştür. İlgili araştırmaya göre öğrenciler ile iletişim kurmak, zihinsel antrenman



konusunda onları bilgilendirmek ve sorunları ile birebir ilgilenmek; kaygılarını ve duygularını yönetmek konusunda oldukça etkili sonuçlar vermektedir (Wrisberg ve ark., 2009). Bu noktada araştırma sonuçlarımız ile benzerlik görülmektedir. Nitekim katılımcılar, çoğunlukla antrenör ilişkisinin öneminden bahsetmekte ve gelişim süreci içerisinde deneyim ve gelişim olgusunun ne kadar önemli olduğundan bahsetmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinden oluşan sporcu bir çalışma grubu ile yapılan bir başka araştırmada ise, zihinsel antrenman ve dinlenme süreçlerinin, onların ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Aynı zamanda araştırmaya göre, zihinsel sürecin doğru yönlendirilmesi, sporcularda memnuniyet ve farkındalık sağlamaktadır (Glass ve ark., 2019). Benlik saygısı ve özgüven artışı psikolojik-somatik uyum ile gerçekleşebileceğinden bahseden bir başka benzer araştırmada ise performans gelişimi açısından zihinsel antrenman süreçleri için elverişli koşullar sağlanması gerektiğini belirtmektedir. Araştırmaya göre, zihinsel antrenman için bireyin kapasitesini kullanması yönünde çalışma yapılmalı ve farkındalık sağlanmalıdır (Behncke, 2004). Spor branşlarında zihinsel antrenman sürecinin incelendiği bir araştırma, diğer araştırma sonuçlarını destekleyerek, zihinsel antrenman planlamasının spor katılımcılarına yardımcı olduğunu ve bu doğrultuda başarı ve mutluluk getirdiğini açıklamaktadır. Araştırmaya göre, teknik beceri, zihinsel beceri ile gelişebilir ve bu yönde eğitim yapılması zorunludur (Vealey 2007). Literatürde yer alan bu sonuçlar, farklı araştırmaların benzer yönlerini vurgulamakta ve araştırma sonuçlarımız ile ortak noktaları temel almaktadır.

## SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların genel olarak “hayal etme” algısı üzerinde birtakım fikirleri olduğu görülmüştür. Ancak bu fikirler genel anlamda teorik düzeydedir. Her ne kadar katılımcıların birçoğu bu algıyı kullanma ya da deneyimleme aşamasında olsalar da profesyonel açıdan süreç, henüz onlar açısından yeterli değildir. Bu durum eğitim ve antrenör ilişkisi ile doğrudan ilişkili olabilir. Nitekim antrenörlerin bu konuda donanımlı olması ve sporcularını bu doğrultuda yetiştirmesi beklenen bir durumdur. Söz konusu sonuç ise katılımcı görüşlerinde betimlenmiş bir unsurdur.

Sporcuların hayal etme algısı üzerinden zihinsel antrenman sürecini yönetmeye çalışması oldukça zorlayıcı olabilir. Bu durum tartışma kısmında incelenen benzer araştırmalarda görülmektedir. Zihinsel antrenman aşamasının oldukça zor ancak geliştirilebilen bir etken olduğu düşünüldüğünde, antrenman yapma aşamalarının bu yönde geliştirilmesi önemli bir sonuçtur. Nitekim, fiziksel antrenman başarısının zihinsel antrenman ile arttırabildiği hem araştırma sonuçlarımızda hem de literatür sonuçlarında açıkça görülmektedir.

Araştırmada sporcuların zihinsel antrenman hakkında bilgileri olsa da antrenman yapma ve bunu sürdürebilme konusunda çelişkiye düştükleri görülmüş ancak katılımcıların bu süreci öğrendikçe sürdürmeye ve deneyimlemeye çalıştıkları görülmüştür. Bu nedenle zihinsel antrenman planlamasının oldukça ciddi bir uğraş olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çünkü katılımcılar, zihinsel antrenman sürecini deneyimlediklerinde, fiziksel ve ruhsal başarılarının arttığını gözlemlemişlerdir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın ana soru maddeleri ile doğrudan ilişkili görülebilir.

## ÖNERİLER

### Araştırma Sonuçlarına Dair Öneriler

Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere göre zihinsel antrenman süreci, fiziksel antrenman süreci ile sürdürülebilir bir planlama ile işletilmelidir. Bu nedenle antrenörlere zihinsel antrenman odaklı eğitimler verilebilir ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri beklenebilir. Spor örgütlenmelerinin en büyüğü olan Spor Bakanlığı'na bu konuda ciddi görevler düşebilir. Federasyonlar ile iletişime geçilerek, antrenör yetiştirme kurslarına ek olarak zihinsel antrenman tekniklerini öğreten ek kurslar organize edilebilir. Bu konuda Spor Bilimleri Fakülteleri'nden yardım alınabilir ve Spor Psikolojisi alanında uzman öğretim üyelerinden destek alınabilir. Fakültele bu konuda ek dersler açılabilir ve eğitimlerin bu yönde yoğunlaşması sağlanabilir.

### Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırma, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinden yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda çalışma grubu genişletilebilir ve farklı Fakültelerden lisanslı öğrenciler araştırmaya dahil edilebilir. Araştırmaya farklı iller dahil edilebilir ve sınırlılıklar genişletilebilir. Araştırmada nitel yöntem tercih edilmiştir. Bu doğrultuda örneklem grubuna yönelik karma çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

Akcarpart, İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, öz güven ve kaygı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.

Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.

Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407.

Aslan, V. (2014). Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95

Bar-Eli, M., Blumenstein, B. (2004). Performance enhancement in swimming: The effect of mental training with biofeedback. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 454-464.

Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic insight*, 61(1).

Bhattacharya, K. (2017). *Fundamentals of qualitative research: A practical guide*. Taylor ve Francis.

Borg, j. (2012). Düşün Değiştir Yönet. (Çev. Solina Silahlı). İstanbul: Pearson Eğitim Çözümleri. (Eserin orijinali 2010'da yayımlandı). 184, 215, 226.

Bryman, A., Burgess, B. (Eds.). (2002). *Analyzing qualitative data*. Routledge.

Cece, V., Guillet Descas, E., Martinent, G. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(1), 55-71.

- Ekmekçi R. (2016), "Hakemlikte Zihinsel Hazırlık" Detay Yayıncılık, Ankara
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erdoğan, B. S., Gülşen, D. B. A. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Fery, Y. A., Morizot, P. (2000). Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills: The example of the tennis serve. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 707-722.
- Folkman M.N.(2010). Enabling creativity. Imagination in design processes. In: DS 66-2: Proceedings of the 1st International Conference on Design Creativity. 2010.
- Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628.
- Gök, A., Birol, S. Ş., Aydın, E. (2018). Farklı Değişkenlere Göre Atletizm Kros Sporcularının Başarı Algısı ve Hayal Etme Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Gracz, J., Walczak, M., Wilińska, K. (2007). Seeking new methods of mental training in sport. *Studies in Physical Culture ve Tourism*, 14(1).
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., Mersin (Danışman: Prof. Dr. Ş. Tiryaki).
- Kızıldağ Kale, E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Mersin.
- Konter E (1998). Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara, Bağırhan Yayınları, 1. Basım, s 41-5.
- Kozak, M., Zorba, E., Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Lane JF (1980). Psychology in Sports: Methods and Applications. Minneapolis, Burgess, pp 316-20
- Longman, D. P., Wells, J. C., Stock, J. T. (2020). Human athletic paleobiology; using sport as a model to investigate human evolutionary adaptation. *American Journal of Physical Anthropology*, 171, 42-59.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101765.
- Lu, T. W., Chang, C. F. (2012). Biomechanics of human movement and its clinical applications. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 28, S13-S25.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486-494.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Pelaprat, E., Cole, M. (2011). Minding the gap: imagination, creativity and human cognition. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45 (4), 397-418.
- Phulkar, A., Kagzi, I. I. (2017). Effect of visualization and imagery training on sports performance using sports hypnosis. *International journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 330-333.
- Piepiora, P., Witkowski, K., Migasiewicz, J. (2017). Evaluation of the effects of mental visualisation training in sport with regard to karate shotokan fighters specializing in kata. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 8(1), 49-53.

- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., Her, M. L. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-186
- Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sport imagery training. *The sport psychologist*, 1(3), 237-247
- Stanković, D., Raković, A., Joksimović, A., Petković, E., Joksimović, D. (2011). Mental imagery and visualization in sport climbing training. *Activities in Physical Education ve Sport*, 1(1).
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing open*, 6(3), 733-739.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların İmgeleme Düzeylerinin İncelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1): 45-51.
- Vealey R.S. (2007). Mental skills training in sport. *Handbook of sport psychology*, 287-309. John Wiley ve Sons, Inc. Hoboken, New Jersey.
- Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.
- Vissek, A. J., Harris, B. S., Blom, L. C. (2013). Mental training with youth sport teams: Developmental considerations and best-practice recommendations. *Journal of sport psychology in action*, 4(1), 45-55.
- Weaver-Hightower, M. B. (2018). *How to write qualitative research*. Routledge.
- Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., Reed, A. (2009). NCAA Division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 23(4), 470-486.