

Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bade YAMAK¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 19.09.2019
Kabul Tarihi: 07.10.2019
Online Yayın Tarihi:
07.10.2019

Anahtar Kelimeler

Kadın Hentbol, Hentbol,
İmgeleme

Bu çalışma, kadın hentbolcuların yaş, spor yaşı ve oynadıkları lig kategorisinin imgeleme düzeylerine etkisini belirlemek için yapıldı. Çalışmaya Türkiye süper liginde 38 ve 2. Lig 45 olmak üzere toplamda 83 aktif kadın hentbolcu katıldı. Çalışmada veri toplama aracı olarak Halll ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılan ve 21 soru ve 4 alt boyuttan oluşan imgeleme envanteri kullanıldı. Çalışmamızın verilerine göre 12 yıl ve üzeri olanlar 3-7 yıl olanlardan yüksek bulundu ($p=0,014$). Ayrıca 20-23 yaş ile 24 yaş ve üzerinde olanlar 17-19 yaş olanlardan yüksek puana sahip olduğu görüldü ($p<0,001$). Bununla beraber süper lig oyuncularını, 2. Lig oyuncularının Bilişsel imgeleme ile Motivasyonel Özel İmgeleme puanı karşılaştırıldığında daha yüksek puana sahip oldukları tespit edildi ($p=0,005$ ve $p<0,001$). Sonuç olarak, kadın hentbolcuların imgeleme puanları üzerinde yaş, spor yaşı ve buna bağlı olarak oynadıkları ligin seviyesinin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu noktadan hareket ederek daha üst liglerde oynamak isteyen sporcuların imgeleme antrenmanları yapmaları ve bu yeteneklerini geliştirmelerinin onları bir üst seviyeye taşımada önemli bir kriter olacağını söyleyebiliriz.

Comparison of Imagery Levels in Female Handball Players

Abstract

Article Info

Received: 19.09.2019
Accepted: 07.10.2019
Online Published:
07.10.2019

Anahtar Kelimeler

Women Handball,
Handball, Imagery

This study was conducted to determine the effect of female handball players on the imagination levels of age, sport age and league category. Turkey participated in the study were 83 active women's handball and 2 in a total of 38, including 45 in the Super League league. In the study, imagery inventory consisting of 21 questions and 4 sub-dimensions, which was developed by Halll et al. (1998), was conducted by Kızıldağ and Tiryaki (2012). According to the data of our study, those with 12 years and over were found to be higher than those with 3-7 years ($p = 0.014$). In addition, 20-23 years of age and 24 years of age and over 17-19 years of age had higher scores ($p < 0.001$). However, super league players, 2nd League players have higher scores compared to Cognitive imagery and Motivational Special Imagination score ($p=0,005$ ve $p<0,001$). As a result, we can say that the age, sport age and the level of the league they play are effective on the imagination scores of female handball players. Starting from this point, we can say that the athletes who want to play in higher leagues to perform imagination trainings and develop these skills will be an important criterion in taking them to the next level.

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun /Türkiye

Giriş

İnsanlar spora performans (elit spor) ya da sağlık amaçlı katılmaktadırlar. Performans sporunda amaç varolan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye ulaşmakken, sağlık amaçlı sporda daha sağlıklı fiziksel ve duygusal yapıya ulaşmaktır (Karagöz, 2005). Performans amaçlı sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve kaçınılmaz olarak yarışma ortamından etkilenmektedir. Herhangi bir seviyedeki spor performansı duygularda hem olumlu hem de olumsuz yönde yüksek derecede bir dalgalanma içerebilmektedir (Baltaş ve

Baltaş, 1997). Günümüzde elit sporcuların birçoğu psikolojik destek olarak performans düzeylerinin en yüksek noktaya taşımaya çalışmaktadırlar. Sporcular müsabaka stresi ve kaygısı ile başa çıkabilmek için temel psikolojik yeteneklere sahip olmalıdır (Basut, 2006). Sporcu gelişimi bütüncül bir süreçtir. Bu süreçte zihinsel ve bedensel gelişimin dengelenmesi gerekmektedir. Sporcunun bu iki gelişim alanı birlikte gelişir ve birbirlerini etkiler (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Sporcular fiziksel olduğu kadar ruhsal ve bilişsel olarak da gelişime açık olabilmelidir (Andersen, 2000). Sporcuların yeni becerilerle uygun bir şekilde donatılmaları artık bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu doğrultuda; sporcuların ve antrenörlerin fiziksel, zihinsel, devinışsel ve duyuşsal gelişimine katkı sağlama amacına yönelik çalışmalar yapması kaçınılmaz hale gelmiştir (Morris at al., 2005). Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapıları problemleri keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir (Demirci, 2002). Bir sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. İmgeleme çalışmaları sporcunun performansını geliştirmede psikolojik çalışmalar arasında en önemli çalışmalardan biri sayılmaktadır (Weinberg and Gould, 2003).

Spor psikolojisinin en önemli uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda gelişmesini sağlar. Bu da performansının artırılmasında önem kazanmaktadır. Sporda imgeleme, sporcunun kendiyile ilgili olumlu benlik algısı oluşturmaya yardımcı olduğu gibi, kaygıyla baş edebilmesini ve kendine güven duymasını (Hall, 2001). Loehr (1980) mükemmel bir performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğunu ve bu psikolojik, bilişsel becerilerin herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceğini vurgular. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bu psikolojik becerilerin bazıları imgeleme, kendini belirleme (self-determination), güdülenme ve hedef yönelimleridir. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (ikizler, 1997). Başka bir tanıma göre imgeleme herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Farah, 1989). Yine Murphy'e (1994) göre imgeleme, bellekte depolanan duyuşsal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarı olmadan bu yaşantıların tekrarlanmasıdır. Kızıldağ (2007) çalışmasında imgeleme kavramını fiziksel bir çalışma olmadan bir becerinin o beceriye ilişkin bütün duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanması olarak tanımlamıştır.

Blair, Hall ve Leyshon (1993)' e göre; imgeleme hem yeni başlayan hem de usta sporcularda performansı artıran bir psikolojik beceridir. Etkili ve yeterli bir imgeleme davranışta, düşüncelerde ve duygularda değişiklik meydana getirir. Feltz, Landers (1983) ve Hinshaw (1991)'in yaptıkları meta- analizi sonuçları motor beceri performansını geliştirmede zihinsel çalışmanın hiç çalışma yapmamaktan daha etkili olduğu göstermiştir. Bütün düzeydeki sporcular genellikle performanslarını uygulamadan önce “atışı ya da şutu hissetmek”ten “atışı ya da şutu görmek”ten bahsederler (Murphy ve Martin, 2002). Yani sporcular bir

performansı uygulamadan önce onu zihinlerinde görüp hissederler. Sporda imgeleme sporcular tarafından genellikle içsel ve dışsal imgeleme olarak kullanılmaktadır. İmgeleme, sporcunun durumunun ne olduğuna bağlı olarak kullanılır. Her iki imgelemenin de kullanımı yararlıdır (Weinberg and Gould 2003). Kendini bir beceriyi yaparken düşünmek olarak da bilinen içsel imgelemede sporcu olayları uygulayan gerçekleştiren kişi durumundadır. Sanki zihnimizde bir kamera varmış gibi kendimizi belli bir beceriyi uygularken görürüz. İçsel imgeleme kişinin kendi perspektifinden yapıldığından imgeler hareketin düşüncesini belirtir (Kale, 2013).

İçsel imgelemede kişi kendi bedeninin içerisinde. Dikkat ettiği durumları görür, fakat kendi bedenini göremez. Dışsal imgelemedeki gibi üçüncü bir kişi perspektifinde olmak yerine, imgeleme esnasında kişi birinci kişi perspektifindedir. İçsel imgelemede sporcu kendini o anda fiziksel olarak o hareketi yapıyormuş gibi imgeler. İçsel imgelemede öğrenilen beceriye daha etkili bir transfer gerçekleşmektedir. (Gordon ve ark., 1994). İçsel imgeleme ayrıca motor imgeleme olarak atfedilmektedir ve yapılan çalışmalarda içsel imgelemenin dışsal imgelemeye göre daha etkili olduğu söylenebilir (Fery ve Morizot, 2000; Murphy, 1994).

Dışsal imgelemeyi sporcunun dışarıdan kendini izlemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu tür imgelemede sporcu kendini filmde izliyormuş gibi zihinde canlandırma yapabilir ve kendisini her açıdan rahatça görebilir. Sporcu her açıdan kendini doğru şekilde izleme olanağına sahip olduğu için hatalarını rahatlıkla belirler, kendini model alır ve kendini üst düzeyde bir teknik uygularken ya da arzuladığı bir tavrı alırken görebilir. Bu tür imgeleme ile sporcu kontrol ve hakimiyet becerilerini kazanır (Kale, 2013). Dışsal imgelemede kişi kendini bir filmdeymiş gibi izler, bu yüzden dışsal imgeleme ağırlıklı olarak görsel bir imgelemedir. Dışsal imgeleme sporcunun gerçek performans esnasında becerinin bileşenlerini tanımlamasını ve gerçek performans esnasında sporcunun gördüğü becerinin belirli öğelerini içermez (Gordon ve ark., 1994). Dışsal imgeleme ayrıca içsel imgelemede olduğu gibi çok küçük fizyolojik tepkiler üretir ancak bu tepkiler kas kuvvetini geliştirecek kadar etkili değildir (Perry and Morris, 1995).

Spor psikolojisi ile ilgili literatür incelendiğinde doğrudan ve dolaylı olan birçok destekleyici çalışma bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar uyarı ve tepki önermelerinin içsel ve dışsal imgeleme perspektifleriyle benzer olduğunu savunmaktadırlar. Bu araştırmacılar imgelemenin bir beceriyi izlemeden çok o beceriyi uygulama olduğuna inandıklarından içsel imgelemenin tepki önerme sürecini geliştireceğini savunurlar. Bu bağlamda imgeleyen kişi beceriyi birinci şahıs perspektifinden yaşadığı için içsel imgeleme kinestetik ve kassal duyum gibi birçok tepki önermesini kapsamaktadır. Dışsal imgeleme ise uyarı önermesini kapsamaktadır. Çünkü imgeleyen kişi imgeleme süreci boyunca üçüncü şahıs görsel perspektifinde bulunur (Hale, 1994). İmgelemenin spor ve egzersizde kullanımlarını; beceri öğrenimi ve uygulama, taktik ve oyun becerileri, yarışma ve performans, psikolojik beceriler, sakatlanma ve ağır antrenman başlıkları altında toplayabiliriz (Aldemir, 2013).

Sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıkları ve imgeleme yeteneklerini etkin şekilde ölçebilme becerisi; hem spor psikolojisi alanında imgeleme üzerine yapılan araştırmaların sürekli gelişimi açısından hem de uygulamalı spor psikolojisinde imgelemeye odaklı müdahalelerin geliştirilmesi açısından gereklidir. Bu sonuçlar ışığında bu çalışmanın amacı elit kadın hentbolcular ve elit olmayan kadın hentbolcuların imgeleme düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Çalışmaya Türkiye süper liginde 38 ve 2. Lig 45 olmak üzere toplamda 83 aktif kadın hentbolcu katıldı. Çalışmada veri toplama aracı olarak Halll ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen sporda imgeleme envanteri kullanılmıştır. Anketin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Ölçek 21 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel genel- Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel genel- Uсталık” oluşturmaktadır. Bilişsel İmgeleme alt boyutunu 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15 sorular, Motivasyonel Özel İmgeleme 3, 6, 8, 10, 20, Motivasyonel genel- Uyarılmışlık 11,12, 17, 19, Motivasyonel Genel- Uсталık 16, 18, 21 sorular oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin analizinde Süper Lig ve 2. Lig oyuncularının imgeleme puanlarının karşılaştırılmasında t testi, spor yaşı ve sporcuların yaşının karşılaştırılmasında ANOVA testi ve gruplarında karşılaştırma için Tukey testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Süper Lig ve 2. Lig oyuncularının imgeleme puanlarının t testi sonuçları

Değişken	Lig	n	Ort.	S.S.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Süper Lig	38	5,20	0,99	-2,877	0,005
	2. Lig	45	5,68	0,47		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Süper Lig	38	4,97	1,34	-4,905	<0,001
	2. Lig	45	6,02	0,44		
Motivasyonel genel- Uyarılmışlık	Süper Lig	38	4,82	1,47	-1,074	0,286
	2. Lig	45	5,09	0,78		
Motivasyonel Genel- Uсталık	Süper Lig	38	5,44	1,23	-,916	0,363
	2. Lig	45	5,64	0,80		

Bilişsel imgeleme ile Motivasyonel Özel İmgeleme puanı karşılaştırıldığında süper Lig oyuncuları daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir ($p=0,005$ ve $p<0,001$). Motivasyonel genel- Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel- Uсталık alt boyutlarında gruplar arasında fark yoktur ($p=0,286$ ve $p=0,363$).

Tablo 2. Hentbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme biçimlerinin ANOVA sonuçları

Değişken	Spor Yaşı	n	Ort.	S.S.	F	p
Bilişsel İmgeleme	3-7 yıl	34	5,22	0,86	2,990	,056
	8-11 yıl	22	5,68	0,46		
	12 yıl ve üzeri	27	5,60	0,83		
Motivasyonel Özel İmgeleme	3-7 yıl	34	5,14	1,30	4,529	,014
	8-11 yıl	22	5,67	0,75		
	12 yıl ve üzeri	27	5,93	0,89		
Motivasyonel genel- Uyarılmışlık	3-7 yıl	34	4,66	1,27	2,368	,100
	8-11 yıl	22	5,31	0,87		
	12 yıl ve üzeri	27	5,08	1,13		
Motivasyonel Genel- Uсталık	3-7 yıl	34	5,42	1,17	,516	,599
	8-11 yıl	22	5,70	0,70		
	12 yıl ve üzeri	27	5,59	1,05		

Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda 12 yıl ve üzeri olanlar 3-7 yıl olanlardan yüksek bulunmuştur ($p=0,014$). Diğer alt boyutlarda gruplar arası farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 3. Hentbolcuların yaşlarına göre imgeleme biçimlerinin ANOVA sonuçları

Değişken	Yaş	n	Ort.	S.S.	F	p	
Bilişsel İmgeleme	17-19 yaş	27	5,26	0,96	1,901	,156	
	20-23 yaş	30	5,46	0,52			
	24 yaş ve üzeri	26	5,68	0,82			
Motivasyonel Özel İmgeleme	17-19 yaş (1)	27	4,89	1,37	8,701	<0,001	2-3>1
	20-23 yaş (2)	30	5,76	0,60			
	24 yaş ve üzeri (3)	26	5,96	0,92			
Motivasyonel genel- Uyarılmışlık	17-19 yaş	27	4,91	1,36	,139	,871	
	20-23 yaş	30	4,94	1,00			
	24 yaş ve üzeri	26	5,07	1,12			
Motivasyonel Genel- Ustalık	17-19 yaş	27	5,38	1,26	,639	,531	
	20-23 yaş	30	5,69	0,67			
	24 yaş ve üzeri	26	5,56	1,09			

Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda 20-23 yaş ile 24 yaş ve üzerinde olanlar 17-19 yaş olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). Diğer alt gruplarda farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Sporcuların imgeleme çalışmaları sonucunda geliştirdikleri yetenekleri sayesinde, oyun sırasında ortaya çıkan sorunları çözmek, bir sonraki hamleyi düşünmek ve yeni taktik veya stratejiyi geliştirme becerilerinin arttığını düşünmekteyiz. Çalışmamıza Türkiye süper ligi (38) ve 2. Liginde 45 olmak üzere toplamda 83 aktif kadın hentbol oyuncusu katılmıştır. Çalışmamız kadın hentbolcuların imgeleme düzeyleri belirleme, yaş ve spor yaşının imgeleme düzeyi üzerindeki etkileri belirlemeyi amaçlamaktadır.

Sporlarda imgeleme kullanımı üzerine çalışmalar, sporcuların imgelemeyi hem bilişsel hem de motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001). Bilişsel Özel (CS) İmgeleme özel spor becerilerinin zihinsel provasıdır ve devimsel becerilerin işlevselliğinin ve öğreniminin artmasına olanak sağlar (Driskell, 1994). Bilişsel Genel (CG) İmgeleme oyun planlarının ve stratejilerinin zihinsel provası için kullanılır. Örneğin, CG imgeleme metodu kullanımının performans kazanımı, futbol karşılaşmalarının tekrarlarında (Fenker, 1987) güreş stratejilerinde (Rushall, 1988) ve tüm kano slalom yarışlarında belirtilmiştir (MacIntyre, 1996).

Çalışmamızda elde ettiğimiz verilere baktığımızda Tablo 1’de Süper Lig ve 2. Lig oyuncularının Bilişsel imgeleme ile Motivasyonel Özel İmgeleme puanı karşılaştırıldığında Süper Lig oyuncuları daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir ($p=0,005$ ve $p<0,001$). Milli seviyedeki sporcular, bölgesel seviyedeki sporculara göre daha çok imgeleme, fiziksel ve teknik hazırlık yapmaktadır. Ölü sezonda daha fazla fiziksel ve teknik hazırlık yapan sporcular daha fazla imgeleme kullananlardır (Aldemir, 2013).

Tablo 2’de Hentbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme biçimleri karşılaştırıldığında Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda 12 yıl ve üzeri olanlar 3-7 yıl olanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,014$). Bununla beraber Tablo 3’de Hentbolcular yaşlarına göre karşılaştırıldığında Motivasyonel Özel İmgeleme alt boyutunda 20-23 yaş ile 24 yaş ve üzerinde olanlar 17-19 yaş olanlardan yüksek puana sahip oldukları görülmektedir ($p<0,001$). Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında, yarışma düzeyinin

sporcuların imgeleme yeteneğini etkileyebileceği bulunmuştur (Cumming ve Hall, 2002; Roberts ve ark., 2008). Kolayış ve arkadaşları (2015) kadın sporcular üzerine yaptıkları çalışmada kadın takım sporcularının bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık ile spor yaşı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığını ifade etmişlerdir (Yamak ve ark.,2018).

Basketbolcuların spor yaşına göre imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı çalışmada 14 yıl ve üzeri sporcuların farklı imgeleme biçimleri kullandıkları tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında bir spor branşının uzun yıllar yapılmasının etkisi olabilir. Başka bir ifadeyle söylemek gerekirse tecrübenin farklı imgeleme boyutlarına etkisi olduğu söylenebilir. Bu araştırma sonuçlarına göre antrenörlerin bütün sporcular için imgeleme çalışmaları yaptırmasını önerilmektedir (Yamak ve ark., 2018).

Kartal ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğunu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Dirmen (2014)'nin yaptığı çalışmada 1. Lig kadın futbolcuların başarı motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken 2. Lig kadın futbolcularında yaşça büyük olanların güç gösterme güdülerinin en yüksek olduğu görülmüştür. (2) Kartal ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaş grupları ile başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde Güç Gösterme Güdüsü alt boyutunda yaşı küçük olan sporcular ile yaşı büyük olan sporcular arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre; yaşça büyük olan sporcuların yaşça küçük olan sporculara göre güç gösterme güdülerinin fazla olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, yaşça büyük sporcuların yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özellikleri daha ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Aynı zamanda yaşça küçük olan sporcuların deneyimlerinin az olması ve başarısız olmaktan ötürü utanç duygusu yaşamamak için başarısızlıktan kaçınma güdülerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaşça büyük olan sporcular da ise liderlik özelliği ve başarıdan dolayı gurur duyma isteği olduğu için başarıya yaklaşma güdülerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Ayrıca daha üst liglerde oynamak isteyen sporcuların imgeleme antrenmanları yapmaları ve bu yeteneklerini geliştirmelerinin onları bir üst seviyeye taşımada önemli bir kriter olacağını söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Aldemir, Y. G. (2013). Elit Sporcularda imgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Altıntaş, A., Akalan C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1):39-43.
- Andersen, M. (2000). Doing Sport Psychology. Human Kinetics, USA.
- Baltaş, A. Baltaş, Z. (1997). Stres ve Başa çıkma Yolları. 16. Basım. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, (13):1.
- Blair, A., Hall, C. and Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. Journal of Sports Science, 11(2): 95-101.

- Demirci, C. (2002). Etkin Öğrenme Yaklaşımının İlköğretimde Uygulanması, www.Epo.Hacettepe.Edu.Tr/Elemen/Yayinlar/C-Etkin-Ogrenme.Doc.
- Dirmen, A. (2014). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Driskell, J. E., Copper, C., and Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
- Farah, M. J. (1989). The neural basis of mental imagery. *Trends in Neurosciences* 12; 395-399.
- Feltz, D. L., Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor- skill learning and performance: A meta- analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2: 211- 220.
- Fenker, R. M., Lambiotte, J.G.(1987). A Performance Enhance Program For A College Football Team: One Incredible Season. *The Sport Psychologist*, 1, 224-236.
- 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.
- Gordon, S., Weinberg, R., & Jackson, A. (1994). Effect of internal and external imagery on cricket performance: *Journal of Sport Behavior* Vol 17 (1), 60-75.
- Hale, B. D. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. In A. A. Sheikh & E. R. Korn (Eds.), *Imagery in Sports and Physical Performance* (p.75-96). Amityville, New York: Baywood Publishing Co.
- Hall, C. R, Mack, D, Paivio, A, Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.)*. RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 538.
- Hinshaw, K. E.(1991). The effect of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta-analysis. *Imagination, Cognition and Personality*, 11: 3-35.
- İkizler, C, & Karagözoglu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. baskı, 119.
- Kartal Z., Güvendi B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları ile Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1);1303-1414.
- Kale, K, E. (2013). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İmgeleme Müdahale Programlarının Güdülenme, Hedef Yönelimleri ve Güdusel İklim Üzerine Etkisi, Doktora Tezi.
- Karagözoğlu, C. (2005). Sporda Psikolojik Destek, Morpa Kültür Yayınları, s.13, İstanbul.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi* 23.1:13-23.
- Loehr, J. O. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. The Stephen Grene Press; 10.
- MacIntyre, T., & Moran, A. (1996). Imagery Use Among Canoeists: A Worldwide Survey Of Novice, Intermediate, and Elite Slalomists? *Journal of Applied Psychology*, 8, S132.
- Morris, T., Spittle, M.P., Watt, A. (2005). Imagery in Sport. *Human Kinetics*. GV 706.4.M (67):225.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486-494.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology*, 2nd ed., (p. 405-439). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Perry, C. & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. T. Morris and J. Summers (Eds.). In *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (p. 339-385), Brisbane, Australia: Wiley.
- Rushall, B.S. (1988). Covert Modeling As A Procedure For Altering An Elite Athlete's Psychological State. *The Sport Psychologist*, 2,131-140.
- Yamak, B., Çebi, M., Eliöz, M., Küçük, H., Ceylan, L. (2018). Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması, *The Journal Of International Anatolia Sport Science*© Vol. 3, No. 1.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, 3th ed, Champaign, IL: Human Kinetics.

Makale Alıntısı

Yamak, B. (2019). Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması [Comparison of Imagery Levels in Female Handball Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (3), 55-62.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.