

**İMGELEME VE İÇSEL KONUŞMA ÇALIŞMALARININ AMATÖR
FUTBOLCULARDA ŞUT PERFORMANSINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

ABDÜLAZİZ KULAK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
KASIM-2020**

**İMGELEME VE İÇSEL KONUŞMA ÇALIŞMALARININ AMATÖR
FUTBOLCULARDA ŞUT PERFORMANSINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

ABDÜLAZİZ KULAK

ORCID ID: 0000-0003-4054-3336

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF. DR. TURHAN TOROS

ORCID ID: 0000-0002-8328-2925

MERSİN

KASIM-2020

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

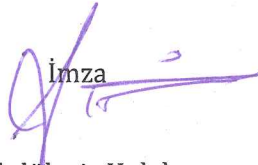
- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

13Kasım 2020/13November2020

İmza

Abdulaziz Kulak

ÖZET

İMGELEME VE İÇSEL KONUŞMA ÇALIŞMALARININ AMATÖR FUTBOLCULARDA ŞUT PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı amatör düzeyde futbol oynayan sporcularda 10 haftalık imgeleme ve içsel konuşma yöntemlerini içeren zihinsel antrenmanların futbolda şut performansına etkisini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini Şanlıurfa Gençlik spor amatör futbol takımı sporcusu, 14-15 yaş grubu 30 erkek sporcu oluşturmaktadır. Futbolcular amaçlı örnekleme yöntemine göre kontrol grubu ve deney grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki gruba 10 haftalık zihinsel antrenman öncesi ve sonrasında; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve teknik becerilerden şut testinin ölçümü için Kayarlar ve ark (1991) tarafından geliştirilen şut testi (ön test-son test) uygulanmıştır. Son testten 4 hafta sonra her iki gruba izleme testi uygulanarak zihinsel antrenmanın tamamlanmasından sonra geçen sürede kontrol grubu ve deney grubunun şut testi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı izlenmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile grupların kendi içlerinde öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Testi (grup içi), Mann Whitney-U, iki grubun testlerden elde ettikleri öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için (gruplar arası) ise İlişkisiz Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

İstatistiksel analiz sonuçlarına göre; deney grubu futbolcularının 10 haftalık zihinsel antrenman süreci sonucunda teknik becerilerden şut, top sektirme, değerleri kontrol grubuna göre anlamlı olarak artış olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak 10 Haftalık zihinsel antrenman yönteminin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, İmgeleme, içsel konuşma, performans.

Danışman: Prof. Dr. Turhan TOROS, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

INVESTIGATING THE IMPACT OF IMAGERY AND SELF-TALK TRAINING ON SHOOTING PERFORMANCES OF AMATEUR SOCCER PLAYERS

The purpose of this study is to investigate the impact of 10-weeks mental training which includes imagery and self-talk methods on shoot performances of amateur football players.

The sample of the study will consist of 30 amateur man football players aged 14-15 playing at Şanlıurfa Provincial Directorate of Youth and Sports football team. Football players have divided into two groups as control group and experimental group through purposive sampling. Shoot Test (pre-test, post-test) developed by Kayarlar et al. (1991) has applied for the measurement of the shoot test together with height, body weight and technical skills before and after 10 weeks of mental training which administered to both groups. Following 4 weeks after the final test, a follow-up test has applied to both groups to determine whether the shoot test scores of the control group and experimental group differ as a result of the mental training. For the analysis of the data obtained from the study, descriptive statistics have utilized together with Mann Whitney-U test(within groups) to determine the significance level of the differences between pre-test, post-test and follow-up test, and Test used to determine (between groups) the significance level of the scores both groups obtain in pre-test, post-test and follow up Wilcoxon - test.

According to statistical analyze results, experiment group soccer players have showed significant improvements over control group soccer players at the end of the 10 weekend mental training process. The improvements were related to kicking, ball skipping from 10 skills. In conclusion; it is found out that 10 weekend mental training methods has improved the technical skills and performance of soccer players.

Keywords: football, imagery, self-talk, performance

Supervisor: Assoc. Prof. Turhan TOROS, Mersin University, Department of Physical Education and Sports, Mersin.

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Turhan Toros'a teşekkür ederim. Tezimin istatistiksel işlemlerinde yardımlarını esirgemeyen Rabia Yıldız Öztürk hocamıza teşekkür ederim. Çalışmaya desteklerini esirgemeyen Gençlik spor kulübüne ve Bülent Sert'e teşekkür ederim. Beni bu günlere getiren ve hiç yalnız bırakmayan aileme minnettarım. Bu çalışma temposu içerisinde her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve bana sabırla destek olan sevgili eşim Deniz Kulak'a ve oğullarım Fırat, Ahmedarif ve Muhammed Ali'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Son olarak doktora serüvenimin tamamlanmasında sabırla destek olan Dr. Öğr. Üyesi Arda Öztürk hocama sonsuz şükranlarımı sunarım.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR DİZİNİ	v
GRAFİKLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.7. Tanımlar	8
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Futbol	9
2.2. Futbolda Temel Teknikler	14
2.2.1. Topsuz Teknikler	15
2.2.2. Atlama ve Sıçrama Teknikleri	15
2.2.3. Aldatma Teknikleri	16
2.2.4. Topla Yapılan Teknikler	16
2.2.4.1. Vuruş teknikleri	16
2.3. Çocuk ve Gençlerde Futbol	22
2.4. Futbol Psikolojisi	22
2.4.1. Futbolcu Psikolojisi	24
2.4.2. Futbolda Mevkilere Göre Psikolojik Özellikler	25
2.4.3. Elit Futbolcu Psikolojisi	27
2.5. İmgeleme	28
2.5.1. İmgeleme nedir?	28
2.5.2. İmgeleme Kuramları	33
2.5.2.1. Psiko-nöro-muskuler Kuram	33
2.5.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	33
2.5.2.3. Bütüncül Yapı veya Öngörü Kuramı	34
2.5.2.4. Bioinformational Kuram	34
2.5.2.5. İkili Kodlama Kuramı	35
2.5.2.6. Üçlü Kodlama Kuramı	35
2.5.2.7. Dikkat-Uyarılmışlık Kuramı	36
2.5.3. İmgeleme Modelleri	37
2.5.3.1. İmgelemenin Dört Bileşen Modeli	37
2.5.3.2. Pettlep Modeli	37
2.5.3.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	39
2.5.3.4. İmgeleme Uygulama Modelleri	40
2.5.3.5. Görselleme (İmge) Yetenek Modeli	40
2.5.3.6. İmgeleme Çeşitleri	40
2.5.3.7. İmgeleme Ve Performans İlişkisi	41
2.5.3.8. İmgelemenin Yararları	42
2.5.3.9. İmgeleme ve Uygulanma Zamanları	44

	Sayfa
2.5.3.9.1. Müsabakadan Önce ve Sonra	44
2.5.3.9.2. Antrenmanın başlangıcı ve sonrası	45
2.5.3.9.3. Kritik durumlarda İmgeleme	45
2.5.3.9.4. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme	45
2.5.3.10. İmgeleme Uygulanmasındaki Yöntemler	45
2.5.3.11. İmgeleme İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar	48
2.5.3.12. İmgeleme İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar	49
2.6. Kendinle Konuşma Yöntemi (Self-Talk)	52
2.6.1. Kendinle Konuşma ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar	54
2.6.2. Kendinle Konuşma ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar	54
3. YÖNTEM	58
3.1. Araştırmanın Modeli	58
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	58
3.3. İşlem Yolu	59
3.3. Veri Toplama Araçları	60
3.3.1. Boy, Kilo ve Futbol Beceri Ölçümleri	60
3.3.2. İmgeleme ve Kendinle Konuşma Programları	62
3.4. Verilerin analizi	68
4. BULGULAR	69
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	78
ÖNERİLER	83
KAYNAKLAR	84
ÖZGEÇMİŞ	91
EKLER	92

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1.Katılımcıların ön-test ortalama puanları	57
Tablo 3.2.Katılımcıların Ön-test Puanlarının Gruplara Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	58
Tablo 3. 3.10 Haftalık Zihinsel Antrenman Programı (Albinson, 1998)	61
Tablo 4.1.Katılımcıların Şut Testinden Aldıkları Değerler Tablosu	68
Tablo 4.2.Katılımcıların Kafa ile Top Sektirme Testinden Aldıkları Değerler Tablosu	68
Tablo 4.3.Katılımcıların Ayak ile Top Sektirme Testinden Aldıkları Değerler Tablosu	69
Tablo 4.4.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Şut ile Son Test Şut Performans Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	70
Tablo 4.5.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Kafa Sektirme Son Test Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	70
Tablo 4.6.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Ayak Sektirme Son Test Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	71
Tablo 4.7.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Şut ile İzleme Testi Şut Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	71
Tablo 4.8.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Kafa Sektirme İle İzleme Testi Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	72
Tablo 4.9.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Ayak Sektirme İle İzleme Testi Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	72
Tablo 4.10.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Şut İle Son Test Şut Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	72
Tablo 4.11.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Kafa Sektirme ile Son Test Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	73
Tablo 4.12.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Ayak Sektirme ile Son Test Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları	73
Tablo 4.13.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Şut Puanları İle Son Test Şut Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	73
Tablo 4.14.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Kafa Sektirme Puanları İle Son Test Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	74
Tablo 4.15.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Ayak Sektirme Puanları İle Son Test Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	74
Tablo 4.16.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Şut Puanları İle İzleme Testi Şut Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	75
Tablo 4.17.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Kafa Sektirme Puanları İle İzleme Testi Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	75
Tablo 4.18.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Ayak Sektirme Puanları İle İzleme Testi Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	76
Tablo 4.19.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Şut Puanları İle Son Test Şut Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını	76

Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 4.20.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Kafa Sektirme İle Son Test Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları 77

Tablo 4.21.10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Ayak Sektirme İle Son Test Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları 77

Tablo 4.22.Araştırmanın genel sonuçları 79



GRAFİKLER DİZİNİ

	Sayfa
Grafik 3. 1. Katılımcıların ön-test ortalama puanları	58
Grafik 4.1. Katılımcıların Şut Testi Ortalamaları	68
Grafik 4.2. Katılımcıların Kafa ile Top Sektirme Testi Ortalamaları	69
Grafik 4.3. Katılımcıların Ayak ile Top Sektirme Testi Ortalamaları	70



KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
----------------	-------



1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Günümüzde futbolda performans gelişimine yönelik bilimsel araştırmalar önemli düzeyde artmıştır. Teknolojik gelişmeler, oyun yapısının hızlanması, alan ve mesafelerin daralması, antrenman sistemlerinin yüksek düzeyde gelişmesi ve futbolculardan yüksek performans talebi rekabet unsurlarını daha fazla ön plana çıkarmaktadır. Bu endüstriyel futbol anlayışı, sporcular üzerinde baskılar oluşturmaktadır. Performansı artırma ve doruk düzeye erişirme arzusu, oluşan baskılı ortamlar futbolcunun becerilerini ortaya koyabilmesinin önünde engel teşkil etmektedir. Genç futbolcuların becerilerinin geliştirilmesi sadece fiziksel beceri antrenmanlarıyla sınırlı tutulmaktadır. Performansın geliştirilmesi bir takım zihinsel beceri antrenmanlarıyla yakından ilişkilidir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının sporcular üzerinde beceri öğretimi ve performans anlamında olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Yoğun fiziksel çalışmalarla sporcunun becerilerinin geliştirileceği ve performans alınacağı öngörüsü son zamanlarda değişmiştir. Performansın gelişmesi bütüncül bir yaklaşımla mümkündür. Futbolcu motorik, teknik, taktik çalışmaların yanında düşünsel ve duyuşsal çalışmalara da gereksinim duymaktadır. Zihinsel antrenman tanımında sporcunun hareket becerisini gerçekte çalışıyormuş gibi zihinde oluşan görüntüleri resmetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyet esnasında gerçek aktivite ile benzer bir şekilde birebir kaslarda elektriksel akım oluştuğu ifade edilmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanları başlangıçta düşünsel ve duyuşsal başlangıç aşaması daha sonrasında ise alanda çalışmalarla desteklenen pratik uygulama safhası olarak belirtilmektedir. Uygulama alanında zihnin canlandırması hareket akışı içerisinde sporcunun işlevsel olarak içe dönük kendini görsel boyutu ile izlemesi olarak tanımlanırken; İmgesel başlangıç aşaması ise sporcuların biyomekanik verimlerini üst düzeye çıkarmayı hedefleyen, farklı yöntemlerin denendiği yeteneklerin belirlenip iş gücüne dönüştüğü safha olarak belirlenmiştir. İmgeleme çalışmalarının çocuk sporcular için çok önemli bir zihinsel beceri olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Li-Wei ve diğerleri, 1992; Munroe-Chandler ve Hall, 2004; Munroe-Chandler ve Gammage, 2005). Ancak zihinde canlandırma kullanımını destekleyen son yıllardaki uygulamaların fazlalığına rağmen, literatürde bu alanda sürekli araştırma yapılması zorunluluğunu gösteren boşluklar bulunmaktadır (Munroe-Chandler ve diğerleri, 2007). Özellikle, 14 yaşın altındaki genç futbolcular ile ilgili imgeleme müdahalesi çalışmaları bulunmamaktadır. Zihinde canlandırma çalışmaları ile çocukların imgeleme kullanımının gelişimi sağlanarak, zihinde oluşan görüntüler aracılığıyla çocukluk ve erken ergenlik döneminde spor performansı üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılması sağlanabilir. İmgeleme kullanımının olumlu yönleri, genç sporcular için üst nitelikte bir spor deneyimine ve nihayetinde elit düzeyde spora devam edebilme olanağı yaratabilmektedir (Munroe-Chandler ve Gammage,

2005). Hemen hemen bütün erişkin sporcular bir dereceye kadar imgeleme kullandıkları belirtilirken (Hall ve diğerleri, 1990). Literatürdeki çalışmalarda elit beceri seviyelerine sahip sporcuların, zihinsel çalışmalarının fonksiyonlarını daha düşük beceri seviyelerine sahip sporculara göre daha sık uyguladıklarını belirtmişlerdir. Salmonve diğerleri (1994) Yapmış oldukları bir çalışmada elit futbolcuların elit olmayan futbolculara göre daha sık imgeleme kullandıklarını belirlediler. Yine son zamanlarda, Munroe-Chandler ve diğerleri (2007), yapmış oldukları bir çalışmada genç (7-14 yaş) sporcuların takım ve bireysel branşlarda müsabakaya ilişkin imgelem kullanımını araştırmışlardır. Tüm yaş gruplarının beş imgesel fonksiyonların tamamını kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca sonuçlara göre, sporcu çocukların (7-10 yaş), kendilerinden daha büyük çocuklara nazaran imgeleme kullanımında daha başarılı ancak daha az uyguladıklarını göstermiştir. (11-14 yaş). Bu sonuç kısmen çocukların yaşlarının artıkça, uzun süreli bellek gelişimlerinin ve bilgiyi daha kolay elde etmeleri ile açıklanabilmektedir (Santrock ve Yussen, 1992). Yaşın genç sporcuların imgeleme kullanımı üzerindeki etkilerini gerçekten anlamak için daha fazla çalışmanın yapılması ve genç sporcuların zihinsel çalışmalara ihtiyaç duyduğu ayrıca yapılmış çalışmalarda bu yaş genç çocuk sporcuların beceri performanslarının arttığı psikolojik beceri çalışmalarının süreklilik sağlanması halinde performans gelişiminin sağlandığı düşünülmektedir.

Zihinsel antrenmanın uygulama alanında yapılan önemli araştırmalardan birisi ise imgeleme görüntü modelinin geliştirilmesidir. Bu modelleme dört temel unsurdan oluşur; spor durumu, kullanılan görüntülerin işlevi (türü), görüntü kullanımıyla ilişkili sonuçlar ve görüntü yeteneği. Genel olarak, model sporcuların görüntüleri nasıl kullandığını temsil eder. Model, sporcular tarafından kullanılan beş görüntü işlevine odaklanır. Kullanılacak görüntü işlevinin seçiminin, görüntü kullanımı için amaçlanan sonuca bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. İmgeleme görüntülerin en önemli sonuçları, beceri ve strateji öğrenme ve performansını kolaylaştırmak, bilişleri değiştirmek ve uyarılma ve rekabetçi kaygıyı düzenlemek olarak belirlenmiştir, İmgelemenin faydalı olması isteniyorsa, zihinde canlandırma işlevini hedeflenen beceri gelişimi ve arzu edilen sonuçla eşleştirmenin önemli olduğunu savunmaktadır. Örneğin, hedef bir spor becerisini geliştirmekse (Futbolda doğrudan serbest vuruş veya şut becerisi), futbolcu başka bir görüntü fonksiyonu yerine daha genel bir imgelem görüntüsü yerine seçili beceriye ait görüntü müdahalesi kullanılmalıdır. Bu nedenle, zihinde canlandırma müdahaleleri tasarlanırken, beceriye yönelik hedefle yakından ilgili belirli görüntü işlevlerinin kullanımını içeren eğitim programları geliştirilmeye çalışılmalıdır (Martin ve diğerleri, 1999).

Yapılan bir başka araştırmada genç futbolcular futbol oyun stratejilerinin gelişimi adına sekiz hafta boyunca imgeleme müdahalesi çalışmışlardır. Zihinde oluşan görsellerin strateji geliştirme üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Müdahale sonrasında futbol stratejilerinin

performansı iyileşemese de genç futbolcuların imgeleme kullanımı artmıştır (Munroe ve Gammage, 2005).

Sporcular tarafından kullanılan en önemli bilişsel stratejilerden birisi içsel konuşmadır. İçsel Konuşma davranışçı bilişsel yaklaşımların ve bilişsel stratejilerin merkezindedir ve son yıllarda spor psikolojisi uygulama alanlarında dikkat çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. İçsel konuşma bireyin düzenlediği ve kendisine verdiği yönergeler ve ile birlikte duygu, düşünce ve değişim düzeylerini düzenleyen kişinin hissettiği ve algıladığı bir içsel dialog olarak tanımlanmaktadır (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Araştırmacılar İçsel konuşmayı iki şekilde incelemektedirler. Bunlar pozitif ve negatif içsel konuşma olarak tanımlanır. Pozitif içsel konuşma; kişinin kendisini cesaretlendirme, övme durumları olarak tanımlanmaktadır (Moran, 1996). Başka modern araştırmacılar ise içsel konuşmayı öğretici ve motivasyonel bir durum olarak tanımlamıştır (Hardy ve diğerleri, 2015). Öğretici içsel konuşma taktik seçenekleri, teknik bilgiler ve yoğun bir şekilde odaklanma ile ilişkili durumlar olarak tanımlanırken motivasyonel içsel konuşma ise; pozitif bir ruh hali çaba gösterme ve güven ile ilişkili durumlar olarak tanımlanmaktadır.

Günümüz spor dünyasında sporcular sıklıkla performanslarını en üst düzeyde sergileyebilmek için düşünce ve davranışlarını en mükemmel şekilde organize etmeli ve bu yönde modellemeler üzerinde temellendirmelidirler. İçsel Konuşma spor psikolojisi literatüründe ve spor psikolojisi stratejilerinde yaygın olarak kullanılan modellemelerden biridir (Öztürk, 2016). Bu çalışmanın temel amacı, imgeleme ve kendi kendinle konuşma yönteminin genç sporcularda hem zihinde canlandırma kullanımını hem de futbolda şut beceri performansı üzerindeki etkilerini inceleyerek bu tarz araştırmaların çerçevesini genişletmektir. Futbolcuların seçilmiş belirli bir görüntü işlevini hedef belirlenerek olumlu telkinlerle birleştirdiğinde ve canlandırma uygulamalarını sürekli kıldığında performanslarının gelişeceği varsayılmıştır.

1. 2. Araştırmanın Amacı

Etkili ve baskın savunma anlayışlı, oyunun dar alanda oynandığı günümüz futbolda merkezden hücum prensibini uygularken şut performansı önem kazanmaktadır. Bu bağlamda şut tekniğinin futbol antrenmanlarında bilimsel metotlarla öğretilmesi performansın hedefe ulaşması adına önemlidir. Bu nedenle araştırmamızın temel amacı; amatör futbolcularda zihinsel antrenman yöntemlerinden imgeleme ve içsel konuşma tekniklerinin şut tekniği kazanımına etkisinin araştırılmasıdır.

Futbol oyununun temel prensiplerini uygulayabilmek için yeterli fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel becerilere sahip olmak gerekmektedir. Bu parametrelerin geliştirilmesi antrenmanlarla gerçekleşmektedir. Futbolda hücum ve savunma prensiplerini uygulayabilme yüksek düzeyde fiziksel efor gerektirirken aynı zamanda üst düzey bilişsel ve duyuşsal beceride gereklidir.

Rakibi karşılarken odaklanma, iletişim ve bir sonraki hareketini öngörebilme hücum esnasında baskı altındayken karar verebilme atağı sonuçlandırabilme yeterli bir teknik kapasiteyle mümkün olabilmektedir. Sadece futbolcuların fiziksel antrenmanlarla bütün bu saha içi organizasyonlardan sonuç beklemek hem oyunun ruhu adına hem de bilim adına olumsuz performans sonuçları doğurabilmektedir.

Bu çalışma ile futbolda fiziksel antrenmanların yanı sıra yapılacak olan zihinsel beceri antrenmanlarının sporcuların performansının artırılması amaçlanmıştır.

1. 3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Problem cümlesi “10 Haftalık zihinsel antrenmanda imgeleme ve içsel konuşmanın futbolda şut becerisi ve top sektirme becerisi üzerine etkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu temel probleme dayalı olarak çalışmanın alt problem cümleleri şöyle sıralanabilir:

1. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda, 15 kişilik deney grubunun ön test şut ile son test şut performans puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun ön test kafa sektirme son test kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun ön test ayak sektirme son test ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun ön test şut ile izleme testi şut puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun ön test kafa sektirme ile izleme testi kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun ön test ayak sektirme ile izleme testi ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun son test şut ile izleme testi şut puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun son test kafa sektirme ile izleme testi kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda 15 kişilik deney grubunun son test ayak sektirme ile izleme testi ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test şut puanları ile son test şut puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test kafa sektirme puanları ile son test kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test ayak sektirme puanları ile son test ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

13. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test şut puanları ile izleme testi şut puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
14. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test kafa sektirme puanları ile izleme testi kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
15. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test ayak sektirme puanları ile izleme testi ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
16. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında son test şut puanları ile izleme testi şut puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
17. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında son test kafa sektirme ile izleme testi kafa sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
18. 10 Haftalık zihinsel antrenmanda deney grubu ile kontrol grubu arasında son test ayak sektirme ile izleme testi ayak sektirme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Zihinsel antrenman modeli olarak kabul edilen imgeleme ve içsel konuşma yöntemlerinin fiziksel antrenmanlarla beraber uygulandığında futbolcularda şut performansının geliştirilmesi; futbolun dar alanda oynandığı, zamanın ve mesafelerin daraldığı günümüz endüstriyel futbol anlayışında skor üretme ve sonuç almada etkili olabilecektir. İmgeleme ve içsel konuşma yeteneğinin artmasıyla, genç futbolcuların beceri öğretimine katkı sunarak oyunu daha doğru bir teknikle oynamasına zemin hazırlayacaktır. Futbol oyununu sadece performansa indirgemek, skor anlayışıyla tanımlamak aslında resmin bütünü kaçırmak anlamına gelebilmektedir. Bu yaklaşım biçimi ve antrenman uygulamaları futbolcu üzerinde doğrudan baskı oluşturmasının yanında yeterli düzeyde oyuna ilişkin teknik beceri öğrenimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla kurgulanmış futbol endüstrisinin oluşturduğu futbol ortamı seyir zevkinden, estetikten, iradeyi ve özgüveni yoksunlaştırmaktan öteye geçememektedir. Üretkenliğin geliştirilmesi oyunun estetik yapısının ön plana çıkarılması, üst düzey teknik becerilerin ortaya çıkarılıp gelişmesi sadece saha içindeki birkaç antrenman drilinin tekrar edilmesiyle açıklanamamalıdır. Bir takım fiziksel becerilerin gelişiminin yanı sıra zihinsel becerilerin de gelişmesi ve bunun doğru bir organizasyonla yapılabilmesi elit futbolcu sayısının artmasına neden olabilecektir. Aynı zamanda psikolojik beceri antrenmanları ile oyunun üretkenliğine yönelik uygulamalar pratik alanda doğal olumlu performans beklentilerini de karşılayabilecektir. Futbolcunun bacaklarının güçlü olması, çabuk olması tek başına bir anlam ifade etmemektedir. Güçlü fiziksel parametrelerinin aslında anlam kazanabilmesi zihinsel gücünün ortaya çıkarılmasıyla ifade edilebilmektedir. Karar verme ve bunun hızlı yapılabilmesi

oyunda üstünlük sağlayabilmektedir. Bir sonraki pozisyonu hayal etme ve bunu yoğun zihinsel provalarla yapabilme rakip karşısında üstünlük sağlayabilmektedir. Futbolun en önemli prensibi hücumda atağı sonuçlandırabilmektir. Son vuruş becerisinin ileri düzeyde olması şut tekniğiyle doğrudan ilişkilidir. Geliştirilmesi ve baskı altındayken sonuç alınması zihinsel antrenman becerileriyle mümkün olabilmektedir. Elit bir futbolcunun yeteneklerini antrenman ve müsabaka şartlarında koşullar ne olursa olsun yerine getirebilmesi zihinsel ve duyuşsal psikolojik becerilerine bağlıdır. Ortalama bir sporcunun zaman zaman istenilen performansı verememesinin nedeni var olan zihinsel becerilerine ilişkin yeterli çalışma ve uygulama yapmaması olarak düşünülebilir. Futbola özgü fizyolojik ve biyomekanik gelişimin gerekliliği kadar psikolojik gelişim performansın karşılanması noktasında önemli bir unsur olabilmektedir. Futbolcunun üst düzey verim sergileyebilmesi için, psikolojik özelliklerinin futbola ve futbolun prensiplerine göre geliştirilmesi gerekmektedir. Antrenman yapılan ön hazırlıklarla sporcunun teknik, taktik, fiziksel ve motorik iyileştirmesinin sağlarken hedef olarak bunu iş verimine yani sporcunun müsabaka koşullarında sonuç elde etmesine bağlamaktadır. Yüksek düzeyde sporcunun kaliteli yetiştirilememesi temel nedeni bu bakış açısıdır. Öğrenmeyi esas alarak süreç odaklı düşünme biçimi ve antrenman organizasyonunun zihinsel ve duyuşsal psikolojik becerilerle de desteklenmesi ve uygulamalarda yer verilmesi yüksek performansı ve elit sporcu olgusunu çok daha fazla destekleyebilecektir. İmgeleme çalışmaları futbolcunun çalışma planını oluşturabilir, iş verimini artmasını sağlayabilir ve negatif davranış şekillerini oluşmasını engelleyebilir. Olası olumsuz tutum davranışların iyileştirilmesinde ve sporcunun çalışma veriminin artırılmasına yönelik hedef programların oluşumunu sağlamaktadır. Nasıl ifade edileceğini gösterir ve performansı geliştirmeyi hedefleyen planlayan düzenli uygulamaları ifade eder (Smith ve diğerleri, 2008). Zihinsel antrenmanda imgeleme ve kendinle konuşma tekniği en sık kullanılan yöntemlerden biridir (Wakefield ve Smith, 2009). Çoğu futbolcu çalışma öncesinde veya sırasında ya da sonrasında imgeleme ve kendinle konuşma tekniği uygulayabilir. Ancak zihinsel hayal etme bir beceridir. İnsanın düşünsel olarak kendini izleme sürecidir. Zihinsel imgelemeyle benzerdir. İşitsel ve kinestetik özellikler barındırır. Aynı zamanda görselleştirme uygulaması yapılırken otonom sistemi aracılığıyla, ilgili kaslara mesajlar iletilir (Syer ve Connolly, 1989). Zihinsel antrenmanın en fazla kullanıldığı alanlar beceri öğrenimi çalışmalarıdır. Çeşitli motor özelliklerin ve düşünsel fonksiyonların çok olduğu takım branşlarında zihinsel hayal etme işgücüne çok fazla fayda sunmaktadır. Bunun yanı sıra herhangi bir motorsal özelliğin imgelemeye yönelik çalışma uygulamasının sporcu performansını artırdığı bilinmektedir. Fakat imgeleme uygulamaları ile kendi kendine konuşma uygulamaları fiziksel çalışmalarla beraber yürütülmeli ve programlanmalıdır (Botwina ve Krawczynski, 2003). Yapılan çalışmalara göre elit sporcular ve üst düzey çalıştırıcılar zihinsel hayal etme çalışmaları ile taktik organizasyonlarını ve teknik unsurları kombine ederek sportif

performansın başarıya ulaşması adına çalışmalar yapmaktadırlar ve bunun içinde zihinsel psikolojik beceri çalışmalarını kullanmaktadırlar (Durand-Bush ve Salmela, 2002). Bunun yanı sıra hafızaya ve öğrenme kapasitesine olumlu etkileri olan imgeleme çalışmalarının, futbolcuların becerilerini artırdığı bilinmektedir (May, 1986). Futbolda antrenman programı hazırlanırken teknik, taktik ve fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel antrenman modellerinin de performans ve beceri gelişimine katkı sunabilecek bir adım olabilecektir. Ülke gerçeği göz önüne alındığında futbol oyununun gelişimi usta çırak ilişkisi veya futbol oynamış oynamamış ekseninde ele alınmaktadır. Bilimsel anlayıştan uzak bu tutumun futbolu ve futbolcuyu geliştirme anlayışından uzak olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Antrenörlerin yeni bir yaklaşımla bütünlükçü futbolun her yönüyle bütün olgularından faydalanarak uygulamalarında özellikle psikolojik çalışma yöntemlerinden de faydalanmaları gerekmektedir. Ayrıca zihinsel antrenman uygulama alanında çalışmaların yetersiz olması nedeniyle de önem taşımaktadır. Bu araştırma ile birlikte antrenörlerin futbol eğitimi uygulamalarında sadece teknik, taktik ve fiziksel antrenman yapmasının yanında zihinsel antrenman programlarının da futbolcu becerilerinin geliştirilmesinde önem sağlamış olacağı beklenmektedir.

1. 5. Araştırmanın Sayıltıları

Bu çalışma aşağıdaki sayıltılar üzerine temellendirilmiştir:

- Çalışmada kontrol altına alınamayan değişken ya da değişkenlerin kontrol ve deney gruplarını benzer şekilde etkilediği varsayılmıştır.
- Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenman programını içtenlikle yürütecekleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2019 yılı Haziran, Temmuz ve Ağustos ayları ile sınırlıdır.
- Araştırma amatör futbolcular ile sınırlıdır.
- Araştırma 10 hafta ile sınırlıdır
- Araştırma haftada 3 gün antrenman öncesi 15 dakika ile sınırlıdır.
- Araştırma Şanlıurfa Gençlikspor amatör futbol takımından 30 sporcu ile sınırlıdır.
- Araştırmada kontrol grubu sporcularına zihinsel antrenman programı uygulanmayacaktır.
- Araştırmada futbolcuların antrenmanlar dışında elde ettikleri bilgi ve beceriler kontrol edilmeyecektir.

1. 7. Tanımlar

Amatör Futbol: Küreselleşmiş dünyanın şu anki koşullarında gerek sosyolojik gerekse ekonomik bakımdan oldukça büyüyen büyük bir düzeyde işkolu haline gelen günümüzde futbolda amatör futbolcular; her hangi bir kulüple iş akdi sözleşmesi olmayan gönüllülük esasıyla ve duygusal bağla çalışan, ücret karşılığı kurallarına göre hareket etmeyen ve futbolu meslek olarak yapmayan birey olarak tanımlanmaktadır.

Şut Performansı: Vuruş yapacak olan ayak kalçadan salınımını gerçekleştirmektedir ve ayağın üst kısmı ile topun merkezine vuruş yapılmalıdır. Vuruş yapıldıktan sonra salınım devam etmeli ve vuruş yapan ayak topu takip etmelidir. Kollar hareketi desteklemektedir ve dengeyi oluşturmaktadır (Fletcher ve Hartwell, 2004).

Top Sektirme: Topun kontrol edilmesine yönelik yapılan hareketlerdir. Kafayla, ayağın içi ve ayağın üstünü kullanarak topa sahip olma şeklidir. Top sektirmede kalçanın fleksiyonu söz konusuysen teknik açıdan hareketi ayaktaki plantar ve dorsi fleksiyon ile tamamlarken zihinsel yönden odaklanma olması önem taşımaktadır (Roll ve diğerleri, 2002).

İçsel Konuşma: Kendimizle yaptığımız iç konuşma düşüncelerimiz tarafından oluşturulur. Yani düşüncelerimiz bizim iç sesimizdir. Literatüre göre her gün zihnimizden binlerce düşünce geçmektedir. Bu düşüncelerin içeriğine baktığımızda bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuz ve büyük bir çoğunluğu ise negatiftir. Psikoloji bilimine göre bireylerin hisleri ve tutumları, bakış açılarına göre (düşünceler=iç konuşmalar) değişmektedir. İnsanların duygularını belirleyen faktörler, olgunun yada nesnenin kendisiyle ilgisinin olmadığı bunu değiştiren insanların bakış açıları ve olayları yorumlama oluşan duygu durumlarına yüklenen anlamlar ile doğrudan ilişkilidir, yani bireyin kendisi ile yaptığı iç konuşmalarıdır (Arkonaç, 1998).

İmgeleme: İmgeleme, geçmiş deneyimlerin yaşantı örüntüleri içerisinde birleriyle bağlanması sürecinde ilişkilendirilen taklit etme şeklinde tanımlanmaktadır. İmgeleme zihinsel faaliyetin üretkenliğe dönüşme biçimidir. Düşünme sırasında görüntüler yeni dizaynlarla eklemlenerek benzeşim veya farklılık yaratarak düşünceyi zenginleştirir. Bunun oluşturulmasında daha önceki deneyimlemelerin hafıza depolanmış bir şekilde oluşmasına bağlıdır (Erkuş, 1994).

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Futbol

Futbol gerek dünyada gerekse ülkemizde popüler branştır. Bu özelliğiyle gerek ekonomik gerek politik yanıla küresel ve yerelde oldukça etkin bir rol oynamaktadır. Hem ekonomik hem de sosyal yönü itibarı ile futbol ülkeler arası iletişim ve etkileşimde etki unsuru olmaktadır. İnsanları ve toplumları etkilemede oyunun estetik yönünün ve cazibesinin yanında oldukça büyük ekonomik girdinin olması bir futbol endüstrisinin oluşmasına neden olmuştur. Toplumlar aslında futbolun yalnızca fiziksel performans olmadığını gerçekte bilmektedirler. Futbol hakkında birçok resmî açıklamalar bulunmaktadır, bu tanımlamaların yanı sıra futbola farklı bir bakış açısı getirildiğinde; Futbol gerek statü oluşturmada gerek gücün tahakkümü altına aldığı kitlelerin pasifize edilmesinde önemli bir sosyal araç olabilmektedir (Ersoy, 2008).

Futbol çeşitli yetenek seviyelerinde, uygulamalı olarak birçok ülkede oynanan dünyanın en sevilen sporudur. Fiziksel motorik özelliklerin yanı sıra psikolojik becerilerin de önemli olduğu bir branştır (Özer, K. 1993). Futbol oyununun ihtiyaçları ve sporcuların müsabaka esnasında yapmış oldukları becerileri son zamanlarda mentörler ve spor araştırmacıları tarafından çoğu kez inceleme konusu olmuştur. Futbolda teknik özellikler önemli olup, psikolojik öğrenmeyle birlikte koordineli şekilde yürütülmelidir (Güler ve diğ., 2010). Futbol oyununa ilişkin tekniğin tanımlanması; ağır müsabaka şartlarında sporcunun topa hükmetmesi ve topu koruması adına, oyuna dair hareket yeteneklerini ve taktik organizasyonlara verebileceği tepkimeler olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; psikolojik-bilişsel algı, oyunda bir hareket konumunun hızlı anlaşılmasında (algılama ve önceleme becerisi) hızlı “değiştirilmesinde” ya da etkin bir oyun/karşılaşma eylemi için karar verme esnasında gerçekleşmektedir (Weineck, 2011). Futbol tekniği uygulama açısından incelendiğinde, topla yapılan hareketler ve topsuz yapılan hareketler olmak üzere ikiye ayrılır (Ferah, 1991). Topla yapılan hareketler; her türlü topa vuruş, top kontrolü, top sürme ve aldatma-çalım türlerini içerir. Top sürme teknikleri; ayak içi, ayak üstü ve ayak dışı ile top sürmedir. Futbol tekniği, çeşitli faktörlerden oluşmaktadır. Kas ileti ve onu uygulayan sistemlerin arasındaki etkileşimin niteliği, estetik ve zarafete dönüşebilmektedir (Çetin, 1997). Elit futbolcular yalnızca yüksek seviyede teknik-taktik nitelikler göstermezler, aynı zamanda ileri düzeyde psikolojik nitelikleri de gösterebilmektedirler. Futbol, saha ölçüsü, oyunun süresi, oyuncu sayısının niceliği ve kuralların çeşitliliği ile futbolcular açısından çok farklı tutumları kapsamaktadır. İzlenmesi mutluluk ve coşku hissettirdiğinden izleyenler açısından da fazlaca bir alaka görmektedir. Futbol yapısal olarak incelendiğinde, kondisyon, psikoloji, teknik ve taktik etmenlerin öne çıktığı anlaşılmaktadır. Futbol tekniği; hedefe yönelik herhangi bir hareket becerisinin koordineli bir şekilde ve uyum içerisinde davranışın sonlanması olarak da ifade edilebilir. Futbolda estetik ve

doğru temellendirilmiş tekniğin hedefi müsabaka koşullarında sporcunun, olasılıkları zamanı ve alanı kendi lehine çevirebilecek ve oyunun gerçeklerine (prensipleri) uygun bir şekilde hareket edebilme yetisi şeklinde ifade edilebilir (Apaydın, 1998). Taktik; belirli bir hedefte doğruyu görebilmek, neyin yapılabileceğini neyin yapılamayacağını doğru bir şekilde ayırt edebilmektir. Futbol taktiğinin üç bölümde incelendiği bilinmektedir. Bunlar bireysel, grup ve takım taktiğinden oluşmaktadır.



Bireysel taktik; topa sahip olan veya olmayan iki rakip oyuncunun karşılıklı olarak birbirlerini etkilemeleri ile diğer oyuncuların bu etkilenme doğrultusunda geliştirdikleri planlı ve amaçlı davranışlardır.



Grup taktiği, en az iki oyuncunun planlı ve sistemli oyunudur takım taktiklerinde topun oyun dışı olduğu veya herhangi bir nedenle oyun hakem tarafından durdurulduğunda yapılan atışlar duran top ya da ölü top taktikleri olarak kullanılmaktadır (Özmen, 1999).



Duran top (ölü top); organizasyonları incelendiğinde; Başlama Vuruşu, müsabakanın başında, bir gol atıldıktan sonra, devre arasından sonra yapılır.

Kale Vuruşu; hücum eden tarafa mensup bir oyuncu tarafından oynanmış olmak şartıyla topun tamamı iki kale arasındaki kısım hariç olmak üzere havadan veya yerden kale çizgisini geçtiğinde; o kaleyi savunan tarafın, topun kale çizgisini geçtiği yere en yakın kale sahasının içindeki herhangi bir noktadan ceza sahasını bir vuruşta çıkartmak amacıyla yaptığı vuruşa denir.



Köşe Vuruşu (kornere), futbolda topu kendi kale çizgisi dışına çıkararak takım aleyhine topun çıktığı en yakın köşe gönderi dibindeki çeyrek daireden kullanılan serbest vuruştur (Kaleli, 1999).



Taç atışı, oyun kurallarında taç atışı yapan oyuncu, atış esnasında yüzünü oyun alanına dönmüş ve her iki ayağı ile çizginin yakınlıklarına göre sabit olmalı, ayaklar yerden kalkmamalıdır. Atış sırasında her iki elini kullanarak topu arkadan ve başı üzerinden atmalıdır (Başyazıcıoğlu, 1997). Taç atışından direk gol yapılamaz.



Serbest vuruş ikiye ayrılır. Bunlar direkt ve endirekt vuruşlardır. Direkt serbest vuruş, rakibe tekme atma veya atmaya yeltenme, rakibe çelme atma, rakibin üstüne sıçrama, şarj yapma, vurma veya vurmaya yeltenme, itme veya aşağıdaki dört ihlalden birini yaparsa: toptan önce rakibe temas etme, tükürme, tutma, bilerek oynama sonrası hatanın olduğu yerden karşı taraf direkt serbest vuruşa maruz kalır. Bu atıştan hatayı yapan takımın kalesine direkt gol yapılabilir. Endirekt serbest vuruşta eğer topa kaleye girmeden önce vuruşu yapandan başka bir oyuncu oynamamış veya topa değmemişse gol yapılamaz.



Penaltı vuruşu, eğer savunmada bulunan takımın bir oyuncusu caza alanı içerisinde rakip oyuncuya faul yapmışsa ya da elle oynamışsa penaltı verilir. Bu durumda penaltıyı kullanmaya hak kazanan takımını bir oyuncusu kaleye 11 m uzaklıkta bulunan penaltı noktasından direkt kaleye atış yapabilmektedir.

Değişik nedenlerle topun oyun dışı kaldığı süre müsabakanın önemli bir bölümünü teşkil ettiği bilinmektedir. Bu sebeple antrenörlerin oyun dışı toplara (korner, taç, aut, penaltı, direkt-endirekt serbest vuruşlar) yönelik özel çalışmalar yapmaya ihtiyaçları olduğu bilinmektedir.



2.2. Futbolda Temel Teknikler

Futbol fiziksel parametreler (kondisyon), saha içi organizasyon (taktik), müsabaka koşullarında becerilerin amaca yönelik sergilenmesi (teknik) ve gerek müsabakaya hazırlanma sürecinde gerekse müsabaka ve sonrasında performansı etkileyen psikolojik becerileri kapsamaktadır. Bütün bu gelişim niteliklerinin uyumlu olması ve futbolcunun doğasında bulunması gerekli becerinin antrenmanlarla mükemmel hale getirilebilmesi futbolun temel yapısını oluşturur. Futbola ilişkin tekniğin geliştirilmesinde önemli olan bazı faktörler vardır, bunlar; motorsal, fiziksel ve zihinsel becerilerdir. Teknik ikiye ayrılır; toplu ve topsuz teknikler. Futbolda toplu teknik olarak rakibe oyununu kabul ettirmeyi (topa hükmeden) amaçlayan topun takım tarafından paylaşılması (pas) ve atağı sonuçlandırma yani gol becerisidir. Paslaşmada oyunun akışı gereğine uygun olarak topa ritim kazandırmak önem taşımaktadır. Yapılacak nitelikli bir pas organizasyonu sonuç almada (gol) etkili olabileceği gibi yanlış yerde yanlış zamanda olumsuz bir pas takımı zor durumda bırakabilir. Bunun ideal bir hale gelmesi saha içi organizasyonunun bir başka deyişle nerde, ne zaman, kime nasıl pas atılır ya da alınır açığı, mesafeleri ve desteği nerde başlatmalı? sorusunun karşılığında geliştirilmiş antrenmanlara bağlıdır. Futbolda teknik kapasitenin iyileştirilmesi ve mükemmel hale getirilmesi futbol prensiplerinin öğrenilmesine, antrenmanlarla taktik organizasyon süreci, fiziksel ve motorik

çalışmalar ve aynı zamanda mental becerilerin geliştirilmesine bağlıdır, müsabakada topun atılacağı yerin karar verilmesinde, nerde , ne zaman , nasıl ve hangi tekniğin kullanılacağını karar verme ve olası ideal alana topu yollamak en uygun durumda olan takım arkadaşını görebilmek ve hızlı hareket edebilmek yapılacak ön çalışmalarla doğrudan ilişkilidir. Futbolda sürat, estetik değer oluşturan diğer bir deyişle izleyiciler tarafından arzu edilen ve futbolu cazip hale getiren bir başka teknik ise topla beraber hareket edebilme becerisidir(dripling). Bir futbolcu müsabaka sırasında beraberinde topla çabuk mesafe kat edebiliyor ve rakibini değişik hareket çeşitliliğiyle ekarte ederek topa yön verebiliyorsa ve hatta etkili şutla atağı sonuçlandırabiliyorsa seyir zevki açısından izleyenlere büyük bir keyif veriyordur. Bu öngörülemez estetik becerili hareketler hiç kuşkusuz izleyenler kadar bunu icra eden futbolcuya da üst düzey duyusal ve bilişsel psikolojik beceriler katabilmektedir. Özgüven, odaklanma hali ve sürdürülebilir motivasyonu ideal performansın anahtarları olabilmektedir.

2.2.1. Topsuz Teknikler

Bir futbol müsabakasında sıçramalar, ani yön değiştirmeler, sıçramalar önemli yer tutmaktadır. Oyunun yapısı gereği tüm bu bileşenlerin kendine özgü dinamiği vardır. Futbolcu bazen jog halinde bir kafaya sıçrarken bazen de yüksek şiddetteki bir koşu sırasında aniden yön değiştirmek zorunda kalabilir. Futbola özgü bu hareketlerin temelinde çabukluk, hız, koordinasyon ve çeviklik gibi motorsal beceriler vardır.

2.2.2 Atlama ve Sıçrama Teknikleri

Müsabaka sırasında futbolcunun oyuna hükmedebilmesi, yön vermesi, rakibinden önce topa müdahale edebilmesi ve atağı sonuçlandırabilmesi için sıçrama ve zamanlama becerisinin üst düzeyde gelişmiş olmasına bağlıdır. motorik ve psikolojik özelliklerinin derecesi tekniği etkileyen önemli detaylardır.



2.2.3. Aldatma Teknikleri

Futbolda herhangi bir rakip karşısında üstünlük elde etmek amacıyla yapılan birtakım hareketlerdir. Futbol da zaman ve baskı ortamının yoğunluğu sporcuyla bir takım bilindik hareketlerin yapılması yerine öngörülmeven becerili hareketlerin yapılması rakibe karşı üstünlük sağlamaktadır. Düşünsel ve duygusal üstünlük sağlayarak özgüven kazanan sporcu rakibinin hareket sonrası vereceği reaksiyonda bile onu aldatıcı bir takım aldatıcı hareketleri zihinsel repertuarında hazırlayabilmektedir.

2.2.4 Topla Yapılan Teknikler

2.2.4.1. Vuruş teknikleri

Müsabaka esnasında bir çok kez uygulanan ve futbolun yapısını etkileyen, Oyunun estetik yönünü, gücünü, niteliğini ve seyir zevkine direk katkı sunan yeteneğin beceriye dönüştüğü bir takım futbola özgü teknik hareketlerdir. Futbol oyunu içerisinde topa hükmedebilme atağı sonuçlandırma kavramlarının altında yatan unsur doğru bit futbola özgü vuruş becerileridir. Topun hangi zaman aralığında ayaktan çıkması, alan bulunması halinde topla beraber dripling yapılması hangi pozisyonda yerden hangi durumda havadan oynanması gerekliliği üzerinde yoğunca çalışılması gereken özelliklerdir. Rakipten kapılan bir topun doğru değerlendirilmesinde; becerili bir vuruş sitilinin futbolda belirgin bir şekilde geliştirilmesine bağlıdır, zamansal görme tutumunun (çevre kontrolü) oluşturulması önemlidir. En uygun vuruş tekniğini uygun zaman diliminde uygulamak, Topu kullanırken amaç ve hedefe göre göre şiddetini iyi belirlemek gereklidir. Bu sebeple doğru bir vuruş için yukarıda bahsedilen öğelerin bir arada gerçekleştirilmesi gereklidir. Bunlardan bir tanesinin doğru uygulanmaması ya da hiç uygulanmaması geliştirilen tüm özelliklerin tümünü negatif etkileyebilmektedir.

Ayak içi vuruş: Destek ayağının ucu vuruş yapılacak yönü göstermelidir. Vuruş yapacak olan ayağın topa vurduktan sonra topu takip etmesi gerekir. Kollar vuruş tekniğine göre harekete bağlanmalıdır ve dengeyi sağlamalıdır.



Ayak iç-üst vuruş: Vuruş yapacak olan ayak kalçadan salınımını gerçekleştirmeli ve ayağın üst kısmı ile topun merkezine vuruş yapılmalıdır. Vuruş yapıldıktan sonra salınım devam etmeli ve vuruş yapan ayak topu takip etmelidir. Kollar hareketi desteklemeli ve dengeyi oluşturmalıdır. Müsabaka esnasında uygulanan bir yöntemdir. Yakın ya da uzak topun gönderilmesinde veya direk gol vuruşunda tercih edilir. Geçiş oyunlarında (savunmadan hücum, hücumdan savunmaya) kullanılmaktadır.



Ayak üst vuruşu: Duran toplarda kaleye vuruş için kullanılabilir. Uzak mesafedeki takım arkadaşlarına pas atmak için kullanılabilir. Savunmadan topu uzaklaştırmak için kullanılabilir.

Kaleci vuruşlarında kullanılabilir. Bu sebeple özellikle hedef şutlarda ve çok uzun mesafelere top atmak için kullanılır.



Ayak üst-dış vuruşu: Vuruş esnasında ayağın teması topun merkezinin sağına veya soluna doğru olmalıdır. Uygulanması en zor olan tekniklerden birisidir. Vücut vuruş esnasında dengeyi sağlamak için hafifçe topa doğru yatırılmalıdır.



Ayak dış vuruşu: Destek ayağı topun bir ayak boyu gerisinde ve uzağında olmalıdır. Topa vuruş yapılacak ayak hafif destek ayağına yakın tutulmalı. Vuruş esnasında topa ayak bileğinden yön verilmeli. Topun hedefi bulması için vuruştan sonra ayak salınımına devam etmeli ve hedefe doğru bir yol çizmelidir



Kafayla yapılan vuruşlar: Kollar sağa ve sola doğru vücut dengesini sağlayacak şekilde yanlara açılmalı. Vuruş belden kuvvet alınarak gerçekleştirilmeli. Vuruş esnasında vücut belden geriye yatırılmalıdır. Denge ve ağırlık eşit bir şekilde her iki ayakta olmalıdır. Bacaklar esnek olmalıdır. Bütünlük içerisinde vücudun her tarafının aktif olması gerekmektedir.



Diğer temaslar: Oyun esnasında yerden veya yüksekte gelen topların kontrolünde ya da vuruşlarda vücudun omuz, diz ve göğüs gibi bölgeleriyle oynanabilmektedir. Zaman zaman rakipten kurtulma adına tercih edilir. Uygulanması zor bir teknik olduğundan pek tercih edilmemektedir.

Top kontrolleri: Topu kontrolü altına alma, yerden veya havadan gelen her topu eller hariç

ağırlığı ayaklar olmakla beraber vücudun her bölgesiyle tutabilme yön verebilme becerisidir. Hareketli ve yüksekte gelen toplarda o pozisyona en uygun top kontrol çeşidini en kısa sürede seçip tekniğine uygun şekilde kullanmak bir futbolcunun ne kadar teknik olduğunu belirlemede çok önemli bir kıstastır. Şunlardır;

Top kontrolü sırasında topa ilk dokunuştaki bölge yumuşatılmalıdır.

Topun geliş açısı ve şiddetine göre vücudun esnek hal alması ve topun dokunulacak yüzeyine temasın yumuşak olması gerekmektedir.

- Hareket akıcı ve çabuk olmalıdır,
- Yapılacak kontrolden sonra uygulanacak bir sonraki adım kolayca yapılmalıdır,
- Kontroller esnasında eğer rakiple ikili mücadele varsa top ile rakip arasına girilmelidir
- Vücudun koordinasyonu sağlanmalıdır. Çeşitli top kontrolleri mevcuttur.
- Ayak içi,
- Ayak dışı,
- Ayak üstü,
- Ayak tabanı,
- Diz üstü top kontrolü,
- Göğüs ile top kontrolüdür.

Şu anki futbol müsabakalarının yüksek şiddette olması, oyunun eskiye oranla çok daha hızlı oynanması aynı zamanda camiaların ve taraftarların yüksek performans beklentisi futbolcunun yüksek düzeyde baskılanmasına neden olabilmektedir. Bütün bu oluşan baskılı ortamlar ile başa çıkabilmek için(gerek saha içi gerekse saha dışı) futbolcuların fiziksel kalitelerinin, duyuşsal ve düşünsel becerilerinin ve aynı zamanda teknik kapasitelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Dolayısıyla hızla oynanan bir müsabakada oluşabilecek baskılı ortamlar düşünüldüğünde futbolcu topa çabuk oynamak aynı zamanda topa hükmedebilme yetisinin de değişen koşullara uygun sürekli bir şekilde odaklanarak uygulanması önem taşımaktadır. Ortalama topa oynama sürelerinin her bir futbolcu adına çok daha kısa olduğu günümüz futbol anlayışı düşünüldüğünde futbolcudan beklenen şey hızlı düşenebilmesi rakibine oranla daha fazla zihinsel, fiziksel teknik ve taktik becerilerinin gelişmiş olması performans alma adına oldukça gerekli olabilmektedir.

Dripling (Top Sürme): Çeşitli şekillerde futbolcunun ayağını kullanabilme becerisidir. Topla beraber kısa dokunuşlarda ani manevralarla rakipten kurtulma boşluğu değerlendirme ve alanı etkin kullanma adına uygulanan etkili ve estetik bir tekniktir. Top sürme yani dripling tekniği, topun sürülmesinden, yönetilmesinden, durdurulmasından, döndürülmesinden ve çevrilmesinden oluşan bir kombinasyondur.



Top sürme yani dripling kadar hiçbir teknik, futbolcuları, idarecileri ve seyircileri heyecanlandıramaz. Başarılı bir dripling seyirci tarafından her zaman alkışlanır. Driplingde, mücadele sporu olan futbolun tüm güzelliği ortaya çıkar.

Taç atış tekniği: Oyun alanını belirleyen çizgilerin dışına topun çıkması sonucu taç oluşur. Taç esnasında kullanacak futbolcunun ayaklarının yerden temasının kesilmemesi gerekir. Top baş üstündedir. Taç atışında herhangi bir ofsayt kuralı uygulanmaz. Etkili kullanıldığında taktik organizasyon açısından önemli bir yer tutmaktadır.

Kaleci tekniği: Futbolda kendine özgün değişik tekniklerin birleşiminden oluşan özgün bir alandır ancak futbol oyununun organizasyonu bütüncül bir yapı içerisinde ele alınması gerekmektedir.



2.3. Çocuk ve Gençlerde Futbol

İlk gençlik periyodunun en önemli özelliği bu zaman diliminde meydana gelen büyüme ve gelişme hızıdır. Genç futbolcuların fiziksel niteliklerinin, büyüme ve gelişme zamanlarından ayrı düşünülmesi yanlış sonuçlara götürebilir. Bu dönemde farklı seyreden büyüme ve olgunlaşma özellikleri, genç futbolcuların fizyolojik yapılarının oluşturulmasında, performanslarının analiz sonuçlarında ve yorumlanmasında öncelikli olmalıdır. Futbolcunun anatomik yapı nitelikleri yapılacak bransa uygun olması gerekmektedir. Bazı anatomik özellikleri mevkisel bazda ciddi avantajlar sağlayabilmektedir (Koşar ve Demirel, 2004).

Kalıtım, büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin işlevi olan gelişim sayısal ve anlam bakımından organizmanın değişimlerini ifade eder. Düzenli ve uyumlu birçok yapıdan meydana gelen bu süreci tek başına sayısal verilerle açıklanamaz. Büyümeden farklı olarak gelişim, yeni oluşan beceri ve tutumların yapısal olarak olgunlaşmasını da ifade etmektedir. Gelişme büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenmeyi kapsayan bir kavramdır. Bu kavram çeşitli düşünsel, toplumsal ve duygusal tecrübeler neticesinde oluşan öğrenme süreci zihinsel becerilerin gelişme alanı bulmasıyla doğrudan ilişkilidir. Çocuklarda büyüme ve gelişim süreklilik arz etmekle beraber gelişmenin hızı büyüme dönemlerinde farklılık gösterebilmektedir. Büyüme hızına ve temposuna bağlı olarak üç temel gelişim evresi tanımlanmaktadır. Çocukluk dönemi (ilk çocukluk- ileri çocukluk), ergenlik dönemi ve gençlik dönemi olarak belirtilmiştir. 12-20 yaş arasını içeren biyolojik, psikolojik, bilişsel ve toplumsal açıdan olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçilen dönemdir. Tek başına fiziksel olgunluğun değil olgunluğun tüm boyutlarını içeren bir yaşam aralığıdır. Çok yönlü gelişimin amaçlandığı bu dönemde bransa ait beceri biçimlendirme çalışmalarının önem kazandığı belirtilmektedir.

Bu ilkeler düzenli bir şekilde uzun süreli antrenman planlamaları ile futbolcuyu performansa hazırlama şeklinde düşünülüp uygulanmalıdır. Futbola ilişkin temel prensip öğretileri ve oyununun özellikleri basamaklama ile öğretilmelidir. Fizyolojik ve zihinsel gelişmeleri yapılacak olan antrenman nitelikleri ile gelişme kaydedilir. Futbolcunun gelişimi tekniğin, taktiğin, fiziksel gelişimin ve psikolojik gelişimin içerdiği antrenman uygulamaları ile mümkün olabilmektedir (Özdemir,2014).

2.4. Futbol Psikolojisi

Futbol popülerliği nedeniyle psikolojik atmosferi diğer bütün spor dallarından çok fazla parametreleri olan bir spor branşıdır. Psikolojik açıdan futbola yaklaşımın netleşebilmesi için futbolun bütün dinamiklerinin bilinmesi futbolcunun veriminin yükseltilmesi adına ise gerekli unsurların belirlenmesi gerekmektedir. İnsanın psikolojik etkinlikleri üç grupta toplanmaktadır. Zihinsel etkinlikler, Duygusal etkinlikler ve psikomotor etkinlikler (Başer, 2004).

Bazı futbolcuların performansı zaman zaman değişkenlik gösterir. Futbolcunun ideal bir performansı için gerekli olan şey teknik, fiziksel yeterlilik ve zihinsel becerileridir (Loehr,1998). Olumsuz performans çoğunlukla sporcunun yetersiz psikolojik hazırlığına bağlıdır. Belirli bir seviyede teknik olgunluğa erişmiş ve fiziksel yeterliliğe ulaşmış sporcunun müsabakalarda istenilen verimi sergileyememesi psikolojik etkenlere bağlanmaktadır. Zihinde yaratılan olumlu duyguların psikolojik süreklilikle sporcunun yüksek performansına katkı sunduğu yadsınamaz bir gerçektir. Düşünce yönünün zorlu koşullar altında dahi gücünü gösterebilmesi ve ideal performansa ulaşılması genetik yönden gelişmez öğrenmeyle artırılabilir (Loehr,1998). İdeal performansa ulaşmanın gerektirdiği duygusal ve zihinsel faktörlerin de herhangi bir beceri gibi gelişebileceğini vurgulayan Loehr; yüksek performansı maddeler halinde sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmaya da IPD adını vermektedir. Buna göre;

- Motivasyon ve hedef belirleme
- Pozitif ve gerçekçi tutum
- Özgüven
- Kararlılık
- Konsantre olma ve yoğunlaşma
- İrade gösterme
- Sorumluluk alma

- Futbolda sergilenen mükemmel performans durumu yukarıda maddeler halinde sunulan psikolojik faktörlere bağlıdır. Kendini rahat ve mutlu hisseden sporcunun verimi yüksektir. Planlanmış ve organize edilmiş çalışma koşullarında psikolojik atmosferlere de dikkat edilmektedir. Duygusal ve zihinsel yönden iyi olma hali futbolcunun motivasyonunda enerjisinde ve özgüveninde yükselmeler olacaktır dolayısıyla psikolojik yönden güçlü olma hali doruk performans vermesine neden olacaktır. Futbolun prensipleri gereği baskı altında oynama ve yeterli alanın oyunun rahat bir şekilde oynanması adına yeterli alanın azlığı üst düzey fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik beceriler gerektirmektedir. Bu koşullar altında pozisyonu ne olursa olsun bir futbolcunun müsabaka esnasında topla ya da topsuz çok hızlı kararlar verip uygulanması gerekmektedir. Anlık ve sürekli değişen oyunun pozisyona ilişkin istemlerine cevap olabilmek için elit düzeyde becerilerin oluşmasıyla doğrudan ilişkilidir. Görüldüğü gibi bir futbolcu bir karşılaşma esnasında çok çeşitli özellikler gerektiren çok sayıda ve birbirinden farklı olan görevleri yerine getirmek zorundadır. Bu ise bir futbolcunun çeşitli özelliklere sahip olmasını gerektirmektedir. Bir futbolcu, bu özelliklerin bir kısmına doğuştan sahiptir. Ancak hem doğuştan sahip olduklarının geliştirilmesi hem de doğuştan sahip olmadıklarının kazandırılması antrenmanlarla olur (Clifford, 1994). Futbolun psikoloji açısından incelenmesi üç boyutludur. Futbolun kendisi, futbol takımı ve futbolcu olaya futbol açısından bakıldığında performansın dört boyutlu olduğu görülmektedir. Fizik, Teknik, taktik ve psikolojik etmenler (János, 1989).

2.4.1. Futbolcu Psikolojisi

Futbolda en küçük ama en önemli performans birimi, Futbolcunun kendisidir. Bir futbol maçında amacı gerçekleştiren, yani golü atan ya da kurtaran futbolcudur. Yapılan bütün antrenmanlar hazırlanan en akıllıca taktikler, eğer futbolcu gerekli olan son hareketi yapabilecek teknik ustalık psikolojik beceri özelliklerine sahip değilse başarısızlığa uğrar.

Performans ve performansın yükseltilmesi isteği futbola özgü bir kavram değildir. Yaşam özellikle toplumları performans toplumu haline getirmiştir. Her insan ve her meslek grubu için var olan yüksek performans zorlamasının futbolda özel bir yeri vardır. Başarıdan alınan zevk, bireyi daha çok çalışmaya yönlendirir. Futbolda, futbolcu performansının temel öğeleri şunlardır:

- Sensomotor çok yönlülük. Yani psikomotor özelliklerin çokluğu ve çeşitliliği. Örneğin, kontrollü bir hızlilik, ani yön değiştirebilme yeteneği ya da sert şutlar çekebilme gibi.
- Çok hızlı ve ani tepki yeteneği,
- Çevre ile kolay iletişim kurabilme yeteneği,
- Ruhsal stabilite ve direnç,
- Hızlı karar verme ve uygulayabilme yeteneği.

Bu özellikler bütün futbolcuların sahip olmaları gereken temel futbolcu yetenekleridir ve bu yeteneklere sahip olmak futbolcu olmaya yetmez. Bu temel niteliklere ek olarak futbolcuların sahip oldukları bazı yetenekler onların oyun şekillerini belirler.

Bir futbol müsabakası izlenirken, futbolcular arasında belli özelliklere göre belli gruplandırmalar yapılabilir. Bu gruplandırmada yüksek teknikleri ile oynayanlar zekice buluşları ile sonucu etkilerken fizik ile oynayanlar gerek savunmada gerekse hücumda bitmek tükenmek bilmeyen bir enerji ve hırsla ve zaman zaman sertliklerden çekinmeyen oyun şekilleri ile rakiplerini yıldırarak ve sindirerek başarıya ulaşırlar. Futbol bilgilerini kullanarak akılları ile oynayan futbolcular takım oyunu ve verilen taktiği uygulamaya yatkınlıkları nedeni ile takımın en önemli unsurlarıdır. Günümüz yüksek performans futbolcusu sıradan bir insan değildir. Uluslararası futbol piyasasındaki futbolcular yalnızca bedensel özellikler ile oraya gelmemişlerdir. Futbolcuların bu düzeyde bir başarıya ulaşabilmeleri için bazı psikolojik özelliklere de sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler ruhsal psikolojik ve zihinsel psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır. Bir Futbolcunun niteliğini temel psikolojik özellikleri ve yapısal eylemleri belirler (Cox, 2012).

Güzel bir futbol müsabakası ve doğru oyunun oynanması için futbolcunun, hızlı ve doğru anda tepki verebilmesi üst düzey bir odaklanma becerisine bağlıdır. Oyunun içerisinde uygulanan her beceri, futbolcunun mevkisel olarak konumunun gerektirdiği dönütleri alabilme kabiliyetidir. Futbolcunun davranış şekli, onun ruhsal ve zihinsel eğilimlerini ortaya koyar.

Elit bir futbolcu şöyle tanımlanabilir; Farklı kombinasyonları oluşturur veya oluşturulan hareket öğelerine kendisi katılır, Oyun akışını öngörebilir; çeşitli kombinasyonları, örneğin hücum esnasında yön değiştirmeyi fark edebilir topu ayağın dan çıkaracağı zamanı ayarlayabilir. Futbol geliştikçe öğrenmenin önemi artmaktadır. Oyunu algılamak ve bu algılara uygun tepkiler vermek önemlidir.

2.4.2. Futbolda Mevkilere Göre Psikolojik Özellikler

Futbol 11 oyuncunun saha içindeki dağılımını, organizasyonunu ve bir sistem içerisinde oynama mücadelesini zorunlu kılan bir branştır. Futbolda antrenörün oyun felsefesi(stratejisi) ne olursa olsun (3-1-4-2,4-2-3-1-3-4-3) saha içerisinde oyuncuların mevkileri ile ilgili dizilişleri gerekmektedir. Örneğin kaleci, sağ bek, sol bek, stoper, Açıklar, Orta saha, santrafor vb.

Futbolcunun verimi topa yatkınlığı ve taktik gelişiminin yanı sıra imgeleme, yoğunlaşma, dikkat, motivasyon plan oluşturma gibi düşünsel ve duyuşsal yetilerinin gelişmiş olmasıyla doğrudan ilişkilidir (Beswick, 2001). Futbola ilişkin bu yaklaşımın psikolojik istemler içinde gerekmektedir. Futbolcunun mevkisinin gerektirdiği fiziksel özelliklerinin oynatılan pozisyonlar için olmakla birlikte, bunların her birinin özel istemleri de vardır. Futbolda her mevkinin her pozisyonun gerek motorik gerekse psikolojik yönden farklı özel istemleri farklı gereklilikleri vardır (Shellenberger, 1990, Beck, 1991). Bazı araştırmalar değişik sporlarda pozisyonlar arası yetenek çeşitliliği üzerinde araştırma yapmışlardır. Cox ve Yoo (1995), Yapmış oldukları bir çalışmada Amerikan futbolunda pozisyon gereği geride oynayan bir sporcu ile çizgiye yakın oynayan sporcular arası psikolojik becerilerin farklılığı bakımından anlamlı sonuçlar bulmuşlardır. Cox ve Yoo bunun yanısıra güdülenme, özgüven ve stres gibi becerilerin mevkiler arası düzeyinde önemli farklılıklar ortaya çıkarmışlardır. Goldberg (1998) Yapmış olduğu çalışmasında branştan branşa aynı zamanda branşın kendisine ait mevkilerinde bile motorik,fizyolojik, oyuna ilişkin organizasyonel tutum ve psikolojik beceri istemlerinin farklı olduğunu ifade etmiştir.Her spor branşına ait gerek fizyolojik gerekse psikolojik istemler farklılık taşır. Buna ilaveten aynı branşın da pozisyonların farklılığından dolayı sporculardan istenilen istemleri farklıdır. Sporcunun gerek fiziksel gerekse psikolojik becerilerinin o mevkiye ait nitelikler sağlaması gerekmektedir. Kircaldy (1982), Bireysel ve takım sporlarıyla ilgili yaptığı araştırmada sporculara ait karakter analizlerinde anlamlı farklılık bulmuştur ancak oynadıkları pozisyonlara ilişkin herhangi bir farklılık tespit etmemiştir. Futbolda değişen atak ve karşılama stratejileriyle beraber mevkisel bazda tüm pozisyonlar aynı oranda etkin bir rol oynamaktadır. Takımın bütünlüğüne yönelik organizasyon geliştirmede ana stateji güçlü tarafların mükemmel hale getirilip zayıf noktaların ise iyileştirilmesi olarak düşünüle bilinir (Özmen,1999).

KALECİ: Futbolda mevki seçimini etkileyen değişkenlerden en önemlisi fiziksel parametrelerdir. Mevki olarak pozisyona uygun yeterlilikte teknik, taktik ve motorik özellikler aranırken psikolojik özelliklerde önem taşımaktadır. Bu anlamda kaleci reflekslerinin iyi olması esnek, çevik fiziksel yeterlilik aranan niteliklerdir. Oyunu geniş açıyla görebilmesi nedeniyle kalecinin taktik anlamda oyunu okuma becerisine sahip olması gerekir. Önsesisi güçlü olmalıdır. Hücum prensiplerini uygulayan takımlarda kaleci savunma hattının çok ilerde kurulmasından dolayı karar verebilme becerisinin iyi düzeyde olması gerekir. Oyunun kuramsal bilgisine, zihinsel repertuarına sahip olmalıdır.(Oyun bilgisi-Taktik). Hücum prensibini ön planda tutan takımların kaleci anlayışı ceza alanına hâkim olmalıdır. Bu tarz kaleciler yüksek oyun zekâsına ve oyunun taktik bilgisine hâkimdirler. Sakin ve lider kişilerdir. Savunma anlayışını ön plana çıkaran takımlarda kale çizgisinde oynayan model tercih edilir. Bu protip reflexleri güçlü ve hareketli, enerjik ve coşkulu kalecilerdir.

BEKLER: Savunmanın kanat oyuncularıdır. Esas görevleri rakibin etkili hücum kanat oyuncularını durdurmaaktır.

-Hızlı bir tepki zamanı

-Yüksek bir dikkat ve konsantrasyon yeteneğine sahip olmalıdır

Rakibin hücum oyuncularının futbol yeteneği göz önüne alınırsa, beklerin bıktırıcı iradeye bunun yanında mücadele gücünün üst düzey niteliğe dönüşmesine ihtiyaç vardır.

STOPER: Üstün fizikli, güçlü ve atletik olmak zorundadır. Bedensel üstünlüğün sağladığı özgüvene sahip olmalıdır. Sakin ve dengeli olmalıdır. Sezgileri, futbola ait prensipleri uygulayabilecek zihinsel psikolojik becerilere sahip olmalıdır.

ORTA SAHA: Hem savunmadan hücumla hem de hücumdan savunmaya geçişte önemli niteliklerle donanmış olması gereken oyuncudur. Bu nitelikler fizik, teknik, taktik ve psikolojik özelliklerin tamamını kapsamaktadır. Oyunun merkezi buradan organize edilir. Özellikle çabuk karar verme, ani yön değiştirme, atağı sonuçlandırma ve atağı karşılamadaki görevleri nedeniyle inatçı bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir.

AÇIKLAR: Çabuk, dripling yeteneği üst seviyede olmalıdır. Sezgileri güçlü anı değerlendiren, futbolda boşlukları değerlendirme diye nitelendirilen yüksek koşu ve zihinsel kaliteye sahip oyuncular bu mevkide tercih edilmektedir.

SANTRAFOR: Futbol oyununun son parçası ve kahramanı oyunun hedefi olan gol santrafordan beklenir. Odaklanmış, fiziksel, teknik ve taktik becerileri yüksek profilli oyuncular bu mevkiinin özellikleridir.

Yukarıdaki açıklamalardan görüldüğü gibi bir futbol takımını oluşturan futbolcular arasındaki farklılıklar (psikolojik, teknik, taktik ve fiziksel) kaçınılmaz değil, zorunludur. Çünkü futbolda takımı oluşturan oyuncuların yalnız oyun özellikleri değil, aynı zamanda kişilik özelliklerinin de farklı olması gerekmektedir.

2.4.3. Elit Futbolcu Psikolojisi

Bireysel ya da takım sporlarında, sporu ya da sporcuyu farklı kılan unsurlar sporcuların zihinsel işleyişleridir. İstenilen başarıya ulaşmak için teknik ve kondisyon antrenman yapmak yeterli değildir. Sporcuların motorik özelliklerinin gelişmesi kadar psikolojik özelliklerin de geliştirilmesi gerekmektedir. Sporcu müsabaka veya antrenmanda çeşitli sorunlarla yüzleşebilmektedir. Başarıya olan yüksek beklenti nedeniyle psikolojik yük altındadır. Bu yükün baskısıyla gerginlik artmakta ve başarısızlık duygusunun hayal kırıklığı yarattığı ifade edilmektedir. Futbolcunun bu ortamda başarılı olabilmesi için çeşitli fiziksel ve psikolojik engelleri aşması gerekmektedir. İklim, gürültü, seyirci, ışık ve rakip gibi fiziksel engellerin yanı sıra kaygı, endişe, acı, bıkkınlık, kabul görmeme, reddedilme ve kazanma endişesi gibi psikolojik engeller performansın önündeki etkenlerdir (Biçer, 2007). Futbolcuların arzu edilen verime erişebilmeleri için fiziksel, teknik ve taktiğin yanında psikolojik hazırlığında hedeflenmesi ve pratik olarak uygulamaya konulması gerekmektedir. Bu noktalardan herhangi bir unsurun olmaması sporcunun elit düzeye ulaşmasına engel olabilir (Konter, 2006).

Motorik beceriler antrenmanla geliştirilebilir. Ancak psikolojik becerilerde yapılacak çalışmalarla ileri bir düzeyde geliştirilebilir. Antrenman olgusu içerisinde yapılacak olan fiziksel programlar sezonun tamamında geçerlidir. Yapılacak olan bu programlara psikolojik çalışmalarda eklenmelidir. Zihinsel ve Duyuşsal çalışmaların 3 temel hedefi vardır:

1. Fizyo-psiko verimi artırma
2. Branşa ait beceri öğrenimi
3. Müsabaka içerisinde sporcunun verimini artırma (May, 1986).

Elit futbolcularda görülen başlıca nitelikler;

- Branşa özgü karakter
- Olası her sonucu kabullenen ve bunu organize eden içsel diyalog
- Sonucun elde edildiği andaki oluşan özgüven
- Yüksek güdülenme hali
- Mevcut duruma göre odaklanma becerisi,
- Duyuları yorumlama, organize etme ve kontrol edebilme yeteneği,
- Olası zorluklarla mücadele edebilme yeteneği
- Ulaşılması güç hedefler ortaya koyma ve onlara ulaşabilme adına planlı olma

- Başarı adına içsel konuşma, imgeleme
- Zihinsel Dayanıklılık (Cox,2012).

2.5.İmgeleme

2.5.1.İmgeleme nedir?

Sporun psikoloji alanında uygulama olarak zihinsel canlandırma yöntemi önemli bir yer tutmaktadır. Teknik, taktik ve fiziksel antrenman uygulamaları ile beraber yürütülerek uygulanan zihinsel hayal etme çalışmaları sporcuların bütünsel olarak gelişimine katkı sunar. Bu uygulamalarla sporcunu iş verimi ve bütünsel gelişimi olumlu yönde etkilenmektedir. Uygulama çalışmaları esnasında sporcunun psikolojik becerilerinde (kaygı, stres, motivasyon, stresle başa çıkma, konsantrasyon, algı vb.) iyileşmeler görülebilmektedir. Bunun yanı sıra içe dönük pozitif bir bakış açısı kazanan sporcu özgüvenle hareket örüntülerini mükemmel bir şekilde yapabilmektedir. İmgeleme gerçekte tecrübe edinmiş yaşantıların belleğin hatırlanmasıyla tekrar prova edilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Zihinde oluşan görüntü tamamen uyanık bir haldeyken oluşur. Bu yüzden rüyalardan farklıdır (White ve Hardy, 1998). İmgeleme becerisinin elit düzeyde sporcularda çok daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir (Hall, 2001). Geçmiş spor psikolojisi literatürü incelendiğinde zihinde canlandırma çalışmalarının son dönemlerde oldukça fazla olduğu görülmektedir (Morris ve diğerleri, 2005). İmgeleme uygulamalarının çoğunun yetişkinlerde yapılmasına karşın genç sporcularda da yapılan araştırmalar az da olsa mevcuttur (Munreo ve diğerleri,2005). Uzun yıllardır sporda İmgeleme uygulamaları çalışmalarının kullanılmasının sporcular için oldukça etkili bir performans geliştirme tekniği olabileceği kanıtlanmıştır (Driskell ve diğerleri, 1994; Feltz ve Landers, 1983). Zihinde oluşan görüntülerin nasıl çalıştığı, hangi görüntülerin kullanıldığı, görüntülerin sporda ne zaman, nerede ve neden kullanıldığı konusunda bir çerçeve sunan birden fazla çalışma yapılmıştır (Hall, 2001; Martin, Moritz ve Hall, 1999; Munroe ve diğerleri, 2000; Short ve diğerleri, 2004).

İmgeleme araştırmalarının temel yapısı, Paivio'nun (1985) zihinde canlandırma yapma esnasında oluşan görüntülerin belirli ve genel seviyelerde çalışan bilişsel ve motivasyonel işlevlerle ilgili kavramsallaştırılmasını desteklemektedir. Bu işlevler şunlardır; Bilişsel Özel (görüntüleme becerileri), Bilişsel Genel (görüntüleme yöntemleri), Motivasyona Özgü (görüntüleme hedefine yönelik yanıtlar ve etkinlikler) ve Motivasyonel Genel (etkileme ve uyarılma). Bu modelleme esas alınarak sporcuların zihninde oluşan görüntü formlarının niteliği ve kullanma sıklığını belirlemek amacıyla ölçek geliştirilmiştir (Hall ve diğerleri, 1998).

Futbolcuların çeşitli savunma ve hücum becerileri ile birlikte gelişmiş fiziksel ve teknik yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir. Ayrıca, zorluklar, stres ve rekabete dayalı kaygı ile başa çıkmak için uygun bir psikolojik beceriye ve zihinsel repertuara sahip olmalıdırlar. Futbolcuların fizyolojik nitelikleri karmaşıktır, diğer niteliklerinin yanı sıra yüksek

gelişmiş hız, çeviklik, kas gücü ve maksimum aerobik kapasite gerektirir. Ayrıca, öz-yeterlik, özgüven, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörler uzun zamandır futbolda performans mükemmelliği ve refahı için temel bileşenler olarak kabul edilmektedir (Lowther ve Lane, 2002;Thelwell ve diğerleri, 1998). Bu nedenle, bazı araştırmacılar, fiziksel, teknik, taktik ve bilişsel hazırlığı geliştirmeye dayanan disiplinler arası bir eğitim programının uzun vadeli oyuncu gelişimi ve futbolda hedefe ulaşmak için hayati önem taşıdığını savunmaktadır (Munreo ve diğerleri, 2005; Sadeghi ve diğerleri, 2010; Seif-Barghi ve diğerleri, 2012; Thelwell ve diğerleri, 1998).

Uygun bir psikolojik beceri antrenmanın fiziksel, teknik ve taktik antrenmana göre ek bir müdahale şeklinde yapılması önerilmektedir. İmgeleme uygulamalarının takım sporlarındaki antrenman ve atletik performans sonuçlarına göre gelişmeyi optimize etmeye yardımcı olabileceğini gösteren araştırmalar da yapılmıştır (Evans ve diğerleri, 2004 ; Munroe-Chandler ve Gammage, 2005; Sadeghi ve diğerleri, 2010; Seif-Barghi ve diğerleri, 2012). Performansı olumlu etkileyen bu olumlu etkiler; sporcunun zihinsel ve bilişsel durumuna göre süreklilik gösterebilmektedir.

Araştırmalardan anlaşıldığı üzere futbolun gerekliliğine yönelik fiziksel, teknik taktik beceriler performansın gelişmesi adına önemli olmakla birlikte yeterli değildir. Dolayısıyla hem beceri öğreniminin pekişmesinde hem de yüksek düzeyde performans oluşturmada bütüncül bir yaklaşımla psikolojik beceri antrenman uygulamalarını da sistemli bir şekilde periyodik olarak çalışmalara eklemek gerekmektedir. Sporcular ve çalıştırıcılar, imgelemeyi doğru taktik üretme adına yeni yöntemler oluşturmada veya yarışma öncesi strateji oluşturmada uygulayabilirler. Futbolda penaltı atışı ve korner vuruşu örnek olarak verilebilir. Futbolcular önce uygulamayı mükemmel yapan birini izleyip daha sonra ilgili beceriyi imgeleme yaparak uygulayabilirler. İmgeleme sporcuların müsabaka performansını geliştirmede önemli bir çalışma yöntemidir. Sporcular müsabaka sürecini olasılıkları hissederek zihinlerinde görsel olarak yaşayabilirler. Futbolcunun ceza sahası içerisinde havadan gelen topu birleşik hareketlerle imgelemesi ve gol becerisine dönüştürmesi zihinde hayal edilebilir. Müsabaka öncesinde performansın hayal edilmesi imgelenecek becerilere ilişkin teknik yeterlilikle doğru orantılıdır. Doğru bir teknik beceri oluşturulduktan sonra zihinde provası yapılabilir. Çoğu sporcu müsabaka sürecinde istemediği hatalar yapabilir. Hatalara ilişkin doğru tavır hatanın nereden kaynaklandığının bilinmesiyle mümkündür. Bilinen ve farkında olunan her hatanın düzeltilmesi kolaylaşacaktır. Yoğun görsel zihinsel imgelem ile sporcular yapmış oldukları yanlış becerileri görüp eksikliklerini iyileştirme olanağı bulabilirler (Elçi, 2014).

İmgeleme yaşanmış tecrübelerin tekrar edildiği deneyimlerdir. Hayal edilen nesnenin imgeleme esnasında görülebildiği, uygulanan hareket becerileri esnasında duyuların harekete geçtiği, gerçekte yaşıyormuş gibi renklerin, seslerin ve kokuların yaşandığı belirtilmiştir (Hall,

2001). İmgeleme sadece zihnin hayali olarak ifade edilmemektedir, canlandırma esnasında seslerin, görüntülerin ve kokuların duyumsanması ve hissedilmesi sağlanabilir. Zihinsel hayal etme yaşanmış tecrübelerin yaşantıların yeniden hatırlanması ve yapılandırılması olarak ta tanımlanmaktadır. Lane (1980), zihin daha oluşmamış daha önce yaşanmamış herhangi bir olayı da canlandırabilir. Hayal edilen durumun resmi bilinçte açık ve net bir şekilde görülmesi dahi benzer olguların zihnin hafıza deposunda olmasından dolayı imgelenen durum görselleşebilmektedir.

Futbolcularda Düşünsel ve duyuşsal becerilerin niteliği motorik,biyomekanik,futbola özgü teknik ve taktik becerilerin gelişimini doğrudan etkileyebilmektedir. Futbolcuların yaşantılarına göre imgeleme uygulamaları değişebilmektedir. Performans beklentisi ve karşılama düzeyi, geçmiş deneyimleri sonucunda karşılaşılan başarı ve başarısızlık durumları, fiziksel nitelikler, teknik seviye,duyuşsal ve zihinsel kapasiteler hayal etme (canlandırma) teknik uygulamalarında farklılıkların oluşması nedeni olabilmektedir. Literatürde imgeleme çeşitleri çeşitli başlıklar altında toplanmaktadır. Bunlar; gelişmiş hareket yetilerini muazzam uygulayan aynı zamanda yeteneği direkt etkileyen, “bilişsel özel imgeleme”; sporcunun verimini artırmaya yönelik hedeflerin organizasyonunu kapsayan “bilişsel genel imgeleme”; ulaşılan hareket becerilerine yönelik zihinsel canlandırma içeren “motivasyonel özel imgeleme”; sporcuların müsabaka yönelik prensiplerle olası güçlükler karşısında oluşturacakları tutuma ilişkin hayal etme “motivasyonel genel ustalık” ve en son olarak da hedef müsabakalarda oluşan duygu durumlarına adapte olma adına, kaygıyı,stresi yönetebilmek için kullanılan “motivasyonel genel uyarılmışlık” ifade edilmiştir (Hall ve diğerleri, 1998). Zihinde hayal etme ile motorik ve düşünsel beceriler gelişebilir. Bu sayede hafızada depolanan bilgilerin geliştirilmesi ve uygulanması beceriye ait eksikliklerin giderilmesinin yanı sıra duygu durumlarının denetlenmesi kaygı ve stres gibi psikolojik iyileştirmelerde uygulanabilmektedir. Sporcuların imgelemelerden doğru ve yeterli bir şekilde faydalanabilmeleri olumlu düşünsel davranışlarla mümkün olabilmektedir pozitif imgeler kurmaları beceriyi öğrenmelerinde, performanslarının iyileşmelerinde oldukça önemlidir. Çünkü pozitif zihinde canlandırma sporcuların tutum ve davranışlarını da olumlu bir şekilde etkilemektedir (Miçooğulları, 2009).

İmgeleme sözcüğü zihinsel resimlerle ilişkili olmasına rağmen bu tanım kısmen doğrudur. Gerçekte bir resimden çok daha karmaşıktır. “Oda karanlıktı” dediğinizde “karanlık” sözcüğü görsel objedir; içerisi yumuşak kahve aromasıyla doluydu” dediğinizde bu koklamaya yönelik duyuşsal objedir; “seyirciler bağırarak tezahürat yapıyordu” dediğinizde “bağırarak” ve “tezahürat yapmak” işitsel objedir; “top sert ve soğuktu” dediğinizde dokunsal objeye girer; “taze ve sulu meyve soğuk ve tatlıdır” dediğinizde ise “sulu” ve “tatlı” kelimeleri tat alma duyuşuna yöneliktir (Morris ve diğerleri, 2005). Vealey ve Walter (1993), Vealey ve Greenleaf (2001)

imgelemeyi “zihinde bir tecrübeyi resmetme veya tekrar görselleştirmede duyuların kullanılması şeklinde tanımlamaktadır.

İmgeleme yaşam tecrübelerini gerçekte varmış gibi deneyimleme olarak açıklar. Bununla birlikte düşünmeyi oluşturma ve onu uygulama eksikliğinde duyusal birleşimlerinin kullanılmasını kapsar. İmgenin kendisini tecrübe etmeden imgenin varlığının değişimini görerek, hareketleri birer imge gibi hissederek veya imgenin kokusunu, tadını yada sesini yaşayarak anlayabiliriz şeklinde tanımlanmıştır (White ve Hardy, 1998). Moran (1996) canlandırmayı “duyumsamadan kavrama” şeklinde açıklar. Açıklamalar arasındaki bir diğer genel tutum ise sporcuların imgeleme yaşantıları esnasında farkındalık düzeyleri ve zihinlerinin berrak olduğu gerçekliğidir. White ve Hardy (1998) imgelemeyi rüyadan farklı tanımlar, çünkü zihinde canlandırma sırasında insan uyumamaktadır ve zihni açıktır. İmgeleme; yaşanmış tecrübelerin taklit edildiği bir deneyimlemedir. Canlandırdığımız olayı gördüğümüzün farkına varabiliriz, canlandırırken yaptığımız şeyleri duyumsayabiliriz veya yaşanmış deneyimler olmadan da Bütün duyu organlarımızla hissedebiliriz.

Yaptığı çalışmalarda zihnin oluşturduğu imgeleri uygulayarak bilgiyi ve onun yapısını araştıran Finke (1989), zihinsel imgelemeyi, “direk duyuşsal uyarının uzantısı veya yokluğu ile bir nesneyi, olayı kavrama tecrübesine benzeyen uygulamanın zihinsel keşfi ile bir kez daha meydana gelişi olarak açıklamıştır. Düşünme ve algılama sahasında çalışan Paivio (1971), “imgelemeyi açık bir algı ile tecrübe yapılmaksızın net cevaplara neden olabilen transfer sağlayan bilgilerin ya da ilişki aracı anlamında zihinde canlandırmanın, nörolojik yapısını oluşturan tanımlama yapmıştır. Richardson ise, imgelemenin Paivio’nun ikili kod modellemesinde tanımlanan hayal etme zamanını iletişimsel ifade ve gözlem noktalarıyla birbirine ters ve çelişkili olduğunu açıklamıştır. Literatür iki düşünsel sistemin de gerçekliğinin varlığını benimsemektedir; hayal etme gibi iletişimsel olmayan olgular veya olguların süreci, işlerliği öteki düşünce ise dilin sürecini ilgilendiren boyut). İmgeleme tanımlamalarının grupları bünyesinde oluşan uygulamasına dönük yanılgılar, uygulama alanının kullanılabilirliğini daraltmaktadır ve çalışmalarda tak bir tanımlama standardının oluşmasına buda kafa karışıklığına neden olabilmektedir. Lang (1979), imgeyi “belirli öneriler olarak açıklayan en alt birimlere indirgenebilen sınırlı bilgi yapısı” şeklinde izah etmiştir. Zihnin hafıza becerileri ile anlatılan hayata ilişkin bilgiyi raporlama teorisi şeklinde açıklamıştır. Uzun süreli bellek kullanımında şifrelenerek depolanan bilgilerin cevap, geribildirim, uyarın gruplarında zamana bağlı olarak canlandırma uygulamalarına karşı uyum sağladıklarına vurgu yapmışlardır. Dean ve Morris (2003) son yıllarda zihinde canlandırmayı yetenek odağı şeklinde ifade etmişlerdir. Kosslyn (1980)’ göre zihinde hayal etmenin çeşitli safhaları vardır. Bunlar; imgenin oluşması, korunması ve dönüştürülmesi olarak ele almıştır. ve Martin (2002) imgeleme uygulamasında

imgelemeye ilişkin çalışmalar boyunca hayal etme uygulamalarında üç temel niteliğini vurgulamışlardır. Birincisi “hareket duygusu” duyuşsal ya da zihinsel tecrübenin taklit edilmesidir. İkinci olarak tecrübe edilmiş bir sportif alanda hayal etmeyi amaçlı olarak yaratarak kişinin tecrübesinin farkında olabilmesidir. (gerçeklik duygusu) Son olarak, tecrübenin kavrananın uyarıcının bağlantısının geçmişle ilişkisi olmadan meydana gelmesidir. Başka bir anlatımla spora ilişkin bir beceriyi imgeleme esnasında sahanın ve sporcunun gerçekte olmama durumudur (gerçeklik olmadan).

İmgelemenin sporcularda farkındalık düzeylerini ve algılamada tutarlı olma fonksiyonları üzerine yapılan tanımlamalarda hayal etmenin bireyler üzerinde bilişsel odak kavramının varlığından bahsetmişlerdir (Perry ve Morris 1995).

Zihinde canlandırmanın yalnızca görme duyu organlarına yönelik olmadığını bunun yanı sıra bütün duyu organlarını kapsayan unsur olduğu belirtilerek geniş bir çerçevede tanımlama yapılmıştır (Moran, 1996). Bu kuramsal yaklaşım literatür ile örtüşmektedir. Yapılan en son araştırmalarda iç gözlem (görsellik), “zihinsel resim” veya “zihnin gözü” kavramlarının ifade edilmesiyle zihinde canlandırmanın açıklamalarını görme duygusu şeklinde tanımlamaktadır. Bazı spor psikologları problemin çözümünde imgelemi bütün duyu organlarında meydana gelebilecek sembolik deneyim olarak tanımlayarak hayal etmenin tüm duyu organlarının odağında gerçekleştiği savını ileri sürmüşlerdir(Hardy, 1996). Bir başka imgeleme tanımında ise (1994) herhangi bir dış etmenin olmadığı zamanlarda daha önce yaşanmış duyuşsal deneyimlerin bellekte depolandığını ifade etmiştir. Buna göre zihin belleğinde depolanmış deneyimlerini işlevsel hale getirmektedir. Vealey ve Walter (1993) ve Vealey ve Greenleaf (1998, 2001) karmaşık olmayan gerçeklikle örtüşen tanımlamalar ortaya koymuşlardır. Canlandırma bilinçte bir yaşantıyı yeniden tecrübe etme veya yaşantıyı görsellemek için gerçekte oluyormuş gibi duyumsama şeklinde belirtmişlerdir. Zihinde hayal etmenin canlı ve fonksiyonel yapıları üzerine yapılan bir tanımlamada ise; hayal etme, hafızamızda kalıcı olmayan veya süreklilik arz etmeyen bir olayın hareket bileşenlerini meydana getiren düşünsel odaklı uygulanan bir yöntemdir. İmgeleme yalnızca kısa süreli ya da uzun süreli geçmiş deneyimlerin hayal edilmesinin yanında olası gelecekte var olmamış deneyimle yaşantı örgüsüne dahil edilmemiş olay, olgu ve nesnelere zihin yoluyla canlandırılması sürecidir. Bu bağlamda zihinde hayal etme (İmgeleme) sporcuların geleceği görmesine olanak sağlamaktadır. İmgeleme hareket becerilerinin çalışılmasında ve dış uyaranlar tarafından gerekli öğrenme süreçlerinde aktif bir şekilde belleğin çalışmasına katkı sunabilmektedir. Zihinde canlandırmalar bireysel olarak düşünsel ve duyuşsal tecrübelerinin ışığında geleceği resmederek üretken bir hal alabilmektedirler (Denis, 1985).

Zihinsel canlandırmada görsellenecek beceriye ait gerçek ivmelenme hızı ile canlandırılacak olanın hızının birbirleri ile tıpatıp aynı olması gerekmektedir. Bu pratik

çalışmalar uygulamacılara gerçek ile hayal olan hareketlerin ayırt ediciliğini sağlarken onların performanslarının gelişmesine olanak sağlamaktadır (Holmes ve Collins, 2001). İmgeleme çalışmalarında bireyin yaşına ve spor deneyimine bağlı olarak çalışma süreleri ile ilgili çeşitli tartışmalar da yapılmaktadır. Spor psikologlarının çoğu sporcular için her imgeleme çalışma için en fazla 15 dakika nın yeterli olduğu görüşünü savunmaktadırlar(Hinshaw, 1991; ve Jowdy, 1992).

2.5.2. İmgeleme Kuramları

2.5.2.1. Psiko-nöro-muskuler Kuram

Edinim için adına kasların tanımlanması olarak bilinen bu teori Carpenter (1894) tarafından geliştirilmiştir. Carpenter (1894)'e göre imgeleme motor becerilerin öğrenilmesini hızlandırır. Bu teori, net görülen görüntülerin, olayların ve tutumların, gerçeklikle tıpa tıp aynı olarak nöro-muskuler cevaplar meydana getireceğini dile getirmektedir (Konter, 1999).

Daha sonra Jacobson(1930) tarafından da bu neticeler desteklenmiştir ve kaslarda elektriksel aktivitelerin meydana geldiği belirtilmiştir. Jacobson'ın psikoneuromuscular teorisine göre bir hareketin imgelenmesi esnasında, fiziksel olarak uygulanan birtakım hareketlerle; otonom sistemi, aynı sinirsel uyarıları başlatır ve kaslara yollar. Dolayısıyla hareketin imgelenmesi ile kaslara gelen az seviyedeki uyarılarla antrenman ve performansı arttırıcı bir yöntem olarak ele alınmaktadır. Psikoneuromuscular kuramına göre içsel imgeleme ya da kinestetik imgeleme, dışsal imgelemeye ya da görsel imgelemeye nazaran etkin bir yöntemdir çünkü içsel imgeleme esnasında daha çok kas aktivitesi ortaya çıkmaktadır.

Bir hareketin berrak bir şekilde yapılması imgeleme esnasında kullanılan nöral yollar, hareketi gerçekten yaparken ki yollarla aynıdır. İmgeleme esnasında yapılanda, bu hareketi yaparken kullanılan kasları kontrol eden nöral yolları kuvvetlendirmektedir.

2.5.2.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Bu yaklaşıma göre, zihinsel çalışmalar, hareket modellerinin sporcuların beyinlerinde kodlanmasına destek olmaktır (Konter, 1999). Sembolik öğrenme kuramına göre Sackett (1934)tarafından imgelemenin hareketin sembolik taraflarını kapsadığını ve hareketin sembolik özelliklerini tekrarlama olarak tanımlanmıştır. Hareket bileşenleri beyinde sembolik olarak kodlanır ve imgeleme hareketleri daha basit uygulamak için hareketleri kodlamaya yardımcı olur. Sackett' göre üst düzey bilişsel yetiler motor yetilere göre daha kolay kodlanabilir ve imgelemeye daha çabuk tepki verir çünkü bilişsel görevlerde sembolik olarak algılanabilecek daha çok uyaran vardır. Örneğin; yeni öğrenilen bir hareketin tamamımı zihinde hayal etmek sırasıyla yapılacak olan hareketleri bilişsel şekilde öğrenmesine yardım eder. Bir futbolcu müsabaka esnasında yapacağı driplingi fiziksel olarak tamamlamadan, zihninde hayal ederek bir

sonraki harekette ne yapacağını öğrenir ve takip edebilir. Bu kuramı destekleyici çalışmalar; tarafından yapılmıştır. Çalışmalar, imgelemenin motor görevlerden çok bilişsel görevler üzerinde daha büyük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca Feltz ve Landers'e göre (1983) imgelemenin etkisi öğrenmenin hem erken hem geç dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Birçok harekette veya spor branşında, motor ve bilişsel süreçler birlikte tanımlanmaktadır. Bu nedenle imgeleme sporculara beceri öğreniminde katkı sağlamaktadır.

2.5.2.3. Bütüncül Yapı veya Öngörü Kuramı

Hale (1994) imgelemenin nasıl oluşacağı ile ilgili olarak iki yaklaşımın olduğunu belirtmişlerdir. Bu teoriler Bütüncül Yapı ve Öngörü Kuramıdır. İmgelemenin performansı nasıl artıracakını açıklayan bu kuramlar Gestalt'ın bütüncül yaklaşımın temelini esas alır. Gestalt bütünün parçalarının tamamı anlamına gelen bir terimdir. Görsel algılama görüşlerini esas alarak geliştirilmiş ve psikologlar tarafından çokça kullanılan bir yöntemdir. Bireylerin görsel olguları nasıl gruplara ayırdığı ya da bütünün birleşimini birtakım prensiplerle nasıl planladığını dile getirir. Bu teoriye göre nesnelere, olaylar ve olgular tek parçalardan değil, bir bütünlük içinde anlam ifade ederler. Bir beceri öğrenilirken de hareket bir bütün olarak algılanır daha sonra parçalar bir araya getirilir. Uygulama ya da görmede yeni bir yol belirlemeye 'öngörü' denir. Deneme ve yanılma yöntemiyle etkin bir şekilde doğru çözüme ulaşmaktır. Çoğu sporcu uyguladıkları bir takım antrenman öğeleri sonrasında öngörü tecrübe edebilirler. Öngörü ile bulunan çözümler deneme- yanılma yolu ile bireyin bizzat kendi tarafından deneyimlendiği için öğrenme çabuk gerçekleşir, etkin ve kalıcı izlidir. Lawther'e göre (1968) teori yeterli bir motor öğrenme meydana getirmek adına lazımdır. İmgeleme, sporcunun öğrenmesinde odak noktasına doğrudan etki edebileceğinin yanı sıra genelini de öğrenmesine katkıda bulunur.

2.5.2.4. Bioinformational Kuram

Bu teori fizyolojik ve psikolojik durumların birleşiminden meydana gelir, korkuyu ve duyuşsal imgelemeyi analiz etmeyi amaçlamaktadır. Lang'in (1979) oluşturduğu bu kurama göre imgeler temelde 2 'ye ayrılmaktadır; Bunlar tepki ve uyarıcılardır. Uyarıcı hayal etme sürecinin içerdiği esasları kapsamaktadır aynı zamanda ayırt edici taraflarını oluşturur. Örneğin; uyarıcı futbolcunun ayakkabısının şekli, ağırlığı vs.; tepki ise hayal edilen şut becerisinin zihinde meydana gelen resimdir.

Bu kuramdaki başka bir nokta ise tecrübeli bireylerin daha çok imgelemeden faydalanabileceğidir. Çünkü tecrübeli insan, yaşamında duygu durum ile daha çok karşılaşmıştır. Tecrübeliler, kaygı veya motor hareket imgelemede daha güçlü tepkiler verebilirler. Tecrübesizler, tepkiyi meydana getirmede daha çok güçlük yaşayabilirler. Bununla birlikte Lang bütün zihinde canlandırmaların her bir bireyde değişik içeriklerinin varlığından da

bahsetmektedir. Canlandırmalar değişik hisler meydana getirdiğinden dolayı çeşitli yetenek ve becerilerin yükseltilmesi adına yüksek beklentiler oluşturabilmektedir. Bu düşüncenin sonucunda imgelenen her duygu durumunun imgelem sonrasında yazılı bir metne dönüştürülmesi ve bunun gerekliliği dile getirilmektedir.

Zihinsel imgeleme esnasında algılanabilen psikofizyolojik değişimler ile bağdaştırılmasına karşın, sporcuların imgesel canlandırma esnasında psiko-fizyolojik değişimler gösterip göstermemelerini etkileyen çeşitli faktörlerin varlığı savunulur (Hecker ve Kaczor 1988). İlk seans sırasında hayal edilen sahnenin, fizyolojik bir tepki ile karşılaşıldığında tanımlayıcı ve anlaşılabilir olması gerekir (Lang ve diğerleri, 1980). İkinci olarak, fizyolojik bir tepkinin oluşması esnasında bireyin imgeyi fizyolojik olarak tecrübe etmesini, kaslar ve iç organların meydana getirdiği tepkimelerin kaynak alınarak yönlendirmek gerekir (Lang ve diğerleri, 1983). Üçüncü olarak ise, fizyolojik tepkilerin etkinleşme şansı, hayal edilen sahnede gösterilen imgelerin katılımcının geçmişinde tecrübe ettikleri ile aynı veya ilişkili olması gerekmektedir.

2.5.2.5. İkili Kodlama Kuramı

Spor psikolojisinde imgeleme konusunda oluşturulan teorilerden birisi ise, Paivio'nun(1986) ikili kodlama kuramıdır. Teoriye göre, imgeleme bilgiyi işleme ve hafızada bilgiyi yeniden transfer etmede(bilgiyi yapılandırmada) insana hafıza depo alanı oluşturduğunu belirtilmektedir. İletişimsel kod bellek tanımı yapılan bu işleyişte bedensel yani sözel olarak ifade edilmeyen ve sözel olarak tanımlanan kodlayabildiğimiz işlemler sürecidir. Öğrendiğimiz bir kelimenin veya gördüğümüz bir imgenin, örneğin futbol topunu inceleyelim, futbol topunu anımsamak ve kavramak için 'top' kelimesi ve topun imgesi depolanır ve bunlardan biri unutulsa dahi diğeri hatırlanabilir. Bir uyarıyı iki değişik yolla zihinde depolamak kodlamak, tek bir şekilde kodlamaya nazaran daha kolay hatırlanır. Özellikle bir seri hareket öğreniliyorsa daha değişik kodlama çeşitleri çok daha fazla etkindir. İmgeler, sözel kodlara nazaran iç içe girmiş, eş-zamanlı olacak şekilde, düzen içi bağlantıları kuvvetli olarak kodlanabilir. Bu iki kodlama çeşidini bir arada kullanarak, daha karmaşık ve sistemler arası bilgilere ulaşılabilir. Paivio'ya göre bir beceri hem görsel hem de sözel olarak imgelense daha kolay hatırlanacağından, beceri geliştirilebilir.

2.5.2.6. Üçlü Kodlama Kuramı

Ahsen (1984) tarafından geliştirilen üçlü kodlama teorisi 3 temel öğeden oluşmaktadır. Buradaki birinci öğe hayal etmenin görsel boyutudur. İkinci öğe uyarı tepki ilişkisi. Üçüncü öğe ise canlandırma yapmanın manasını tanımlamaktadır.

Örneğin; bir futbolcunun penaltı vuruşunu imgelemesi ilkin topu, kaleyi, zemini, izleyenlerin zihinde canlandırılmasıdır. Daha sonra uyarının fiziksel tepkisi canlandırma esnasında oluşan korkuya bağlı olarak nabzın artması sonucu kaslarda meydana gelen elektriksel aktivitede artıştır. Bu Lang tarafından oluşturulan kuramın tepki-uyaran ilişkisinin canlandırma sırasında psikolojik ve fiziksel fonksiyonların etkilenme biçimleri ve sporcunun biyomekanik verimine olan etkisinin ölçülmesini ifade etmektedir. Son olarak da zihinsel canlandırmaya verilen amaca ilişkin tutumdur, penaltı vuruşu, bu bağlamda anlamı itibarıyla sonucun olumluya dönüşmesi sonrası futbolcu üzerindeki anlamı ile negatif sonuçlanması sonrası anlamsal ilişki bakımından farklılık göstermektedir. Geçmiş tecrübeler bu kuramda önemli bir öge olarak belirtilmektedir.

Her bir imge sporcu için öznel bir anlam ifade eder ve aynı imgesel yönergeler iki ayrı sporcu için asla aynı imgesel deneyimi yaşatmaz (Ahsen, 1984, Weinberg ve Gould, 2006). Zihinsel imgeye yüklenen kişisel anlamla hazırlanan imgesel öncüller sorumlu olmalıdır.

2.5.2.7 Dikkat-Uyarılmışlık Kuramı

Her sporcunun organizmasının farklı yapısı gereği performansı adına gerekli uyarın düzeyi bulunmaktadır. Zihinde canlandırma insanın uyarın düzeyini gerekli seviyede tutmasının yanı sıra bireyin bilişsel psikolojik becerisini doğru performans adına zorunlu işlevleri yerine getirmesinde dikkatini yoğunlaştırmasına destek olmaktadır. İmgelemenin sürekliliği gerek zihinsel gerekse fiziksel nitelikte meydana gelmektedir. Zihinde canlandırma, futbolcuların müsabaka esnasında fizyolojik olarak yeterli uyarılmışlık seviyesini öğrenmesine de katkıda bulunur. Bunun yanı sıra zihinsel süreçte, canlandırma işlevi hedef bilişsel odaklanmanın niteliğini artırarak, amacın dışında görülen düşünme biçimlerini de kendinden uzaklaştırabilmektedir.

Dikkat ve uyarılma kuramı imgesel canlandırmayı birleştiren kavramsal ve işlevsel bileşenleri ifade eder (Sheikh ve Korn 1994). Kuram, zihinsel imgelemeyi sporcuların fiziksel bir performansa psikolojik ve işlevsel olarak hazırlandığı zaman dilimi olarak açıklar. Bilişsel alanda zihinsel imgeleme sporcuların performanslarını etkileyen negatif durumlara karşı tek bir hedefe yoğunlaşmalarında yardımcı olduğu varsayılır (Feltz ve Landers 1983). Bu zihinsel teknik ile sporcular fizyolojik durumlarının ayırt ediciliğine varır, fiziksel uygulamalara engel noktaları minimize eder ve motor tepki süresini çoğaltan noktalara yoğunlaşmasını sağlar (Feltz ve Landers, 1983; Hecker ve Kaczor, 1988). İdeal performansa ulaşmak için yüksek bir uyarılma durumu olduğu varsayılır ve imgeleme, sporcunun bu yüksek uyarılmaya ulaşmasında kolaylık sağlar (Sheikh ve Korn, 1994).

2.5.3.İmgeleme Modelleri

2.5.3.1 İmgelemenin Dört Bileşen Modeli

Martin ve diğerleri (1999) tarafından oluşturulan bu modelde imgelemenin detayına inmekten çok sporcuların nasıl imgelemeler oluşturduğunu tanımlayarak imgeleme için doğru izahı yapabilmektedir. Model, Ahsen (1984)'in 3lü kodlama ve Lang (1979)'ın bio-bilgisel kuramından etkilenecek spor psikolojisi literatürüne sunulmuştur. Ahsen (1984)'in modelinden bilhassa imgenin anlam yapısına ve Lang (1979)'ın modelinden de fizyolojik ve duygusal tepkimelere ilişkin vurgu bu modelde de ele alınmıştır. Model imgelemeyle ilintili farklılıkları azaltarak ve birkaç başlık altında oluşturulmuştur. Dört önemli bileşen bu modelde bulunmaktadır. Bunlar sporun; durumu, imgelemenin türü, sporcunun elde edeceği bildirimler ve imgeleme becerisidir. İmgelemenin türü ve kapsamı modelin içersinde yer almaktadır ve Paivio (1985)'nin öne sürdüğü imgelemenin etkilerine ilişkin modeli esas alınarak meydana gelmiştir. Fakat Martin ve diğerleri (1999) Paivio (1985)'nin modelini imgeleme kullanımında bireysel ve durumsal özellikleri görmezden geldiğini ve imgenin yetkin türlerine az vurgu yaptığını benimseyerek eleştirmiş ve kendi modellerinde bu noktadaki eksikliği gidermeye çalışmışlardır. Sporun durumu faktörü; sporcuların ne zaman imgeleme yaptıklarını izah eder. Sporcuların antrenmanlarda, yarışmalarda ve rehabilitasyon süreçlerinde imgeleme yaptıkları belirtilmiştir. Martin, Moritz ve Hall (1999) bireylerin imgeleme becerilerinin az veya çok olmasının imgelemenin kazanımlara olan etkisi üzerinde aracı rol oynadığını benimsediklerinden imgeleme becerisinin de hesaba katılması zorunlu parametrelerden biri olduğunu dile getirmişlerdir. Son olarak sporcunun hedefinin ne olduğu,ne için imgeleme yaptığı (performans artırımı, yeni beceri öğrenimi, öz-güven ve öz-yeterliliğin artırılması, kaygı durumunun düzenlenmesi vb.) da kuramın dördüncü basamağını meydana geliştirmektedir. Model aynı zamanda farklı imgeleme türlerinin (bilişsel, motivasyonel vb.) belirli spor durumlarında belirli kazanımlara ilişkin etkilerinin pozitif olacağına ilişkin öngörülerde dile getirmektedir.

İmgeleme uygulamalarında son zamanlarda, sporcuların; imgelemeyi sporlarına nasıl kattıkları konusundaki bir takım önemli unsurları ortaya çıkarmışlardır. Sporcular, bir takım revize edilmiş standart sorulara verecekleri cevaplar neticesinde imgelem uygulamasına doğru bir bakış açısı geliştirebilmektedirler. Zihinde canlandırma nerede uygulanır? Ne zaman? Canlandırma ne zaman kullanılır? Niçin? Canlandırma niçin kullanılır? Ne? Sporcular ne hayal ederler? Nerede? Uygulama alanları nerede olmalıdır?

2.5.3.2. Pettlep Modeli

Fiziksel olarak zihinde canlandırmanın problemlere ilişkin oluşan sorulara verilen cevaplarda Holmes ve Collins (2001), bu çözümlenmelerin etkisini düzenleme adına bir model

meydana getirmişlerdir. Motor İmgeleme Görev, Zamanlama, perspektif, fiziksel çevre ve duyu Öğrenme şeklindedir.

Fiziksel: Sporcuların uygulayabileceği zihinde hayal etmenin gerçek doğası gereği fiziksel nitelikteki gerçeklik bağımlı koparmadan gereksinim duyulan hareket becerileri ve oluşan uyarın tepki unsurlarının belirlenmesinde fiziksel öğeleri barındırmaktadır. Modelin fiziksel bileşeni sporcunun hareket sırasındaki fiziksel tepkileri ile ilgilidir. Bazı sporcuların tamamen rahat ve sakin bir durumda olduklarında en iyi şekilde bir beceri veya hareketi hayal edebildiklerini söylemektedirler. Bunun yanı sıra, gevşeme ile birleştirilen görsel çalışmalarda fiziksel ortamın gerçeklikten uzaklaştığında sporcu performansında farklılık tespit edilmemiştir (Gray, 1984). Gerçeğe yakın fiziksel eşdeğerlik yüksek olduğunda imgeleme görüntüleri etkin olabilmektedir. Gerçek performans sırasında görüntünün, dahil edilecek tüm duyu ve yaşanacak kinestetik duyumları içerdiğinde daha etkili olduğu savunulmaktadır. Kaslarda laktik asit oluşumunun yanma hissini, kalbin vurma hissini ya da çim sahasının kokusunu içeren görüntüler, sporcu için gerçek performansı adına çok uyarıcı olabilir. Ayrıca, İmgeleme esnasında görüntüye ilişkin doğru kıyafetlerin giyilmesi, imgelemenin doğal gerçeklikle uyumlu olmasını sağlamaktadır. Bireyin ilgili beceriyi doğru bir şekilde gerçekleştirdiğini hayal etmesi gerektiğini ve eğer doğru teknikten emin değilse, kötü tekniği “dahil etme” olasılığını önlemek için görüntüleri dahil etmeden önce antrenör tavsiyesine de başvurulması gerekmektedir.

Çevre: Sporcunun bireysel ve birden fazla senso motor alanının yanı sıra çevresini fiziksel özellikleri organize eden tepkimelerin kullanımıyla açıklar. Modelin ortam bileşeni görüntülerin yapıldığı fiziksel ortamı ifade eder. Aynı motor gösterimine erişmek için, performansı hayal ederken ortam, gerçek performans ortamıyla mümkün olduğunca benzer olmalıdır. Benzer bir ortam mümkün değilse, ortamın fotoğrafları veya kalabalık gürültünün ses bantları kullanılabilir. Görüntü senaryoları kullanılıyorsa, sadece çevresel uyarınları tanımlamak yerine sporcunun çevreye verdiği bireysel tepkilerin açıklamalarını da içermelidir (Smith ve diğerleri, 2001).

Görev: Zihinde hayal edilen her bir becerinin özü gereği sporcuların yeteneklerini ve düzeylerinin bakış açılarını ortaya koyarak uygulanma biçimi olarak ele almaktadır. Görev bileşeni, hayal edilen görevin gerçek görevle yakından eşleştirilmesi gerektiğinden önemli bir faktördür. İmgelerin görev içeriği, görevin fiziksel performansı sırasındaki aynı düşüncelere, duygulara ve eylemlere odaklanarak, sporcuya özgü olmalıdır. İşlevsel olarak benzer görüntüleri etkinleştirmek için, “müdahale eğitimi” olarak bilinen bir süreç gerçekleştirilmelidir. Bu, sahneye fizyolojik ve davranışsal katılımı ilgili sözlü raporlar oluşturularak ve pekiştirerek katılımcıya gerçek yanıtlara odaklanmayı ve böylece görüntülere kinestetik yönelimi vurgulamayı içerir. Bu aynı zamanda müdahalelerin tamamen kişiselleştirilebilmesi için katılımcılardan bireysel yanıtlar alınmasına da olanak tanır (Lang ve diğerleri, 1980).

Zamanlama: imgelemenin hareket akışının doğal zamanlaması olarak ifade edilir. Doğru zamanlama gerçek oyun koşullarında ve belirli becerilerin yürütülmesinde genellikle çok önemlidir. Dolayısıyla, eylemin doğru hızda görüntülenmesi işlevsel olarak amaca uygun olacaktır. İmgeleme sırasında spora özgü araçların kullanımının zamanlama bileşenine yardımcı olabileceğini öne sürmektedir

Öğrenme: İmgelerin sık sık tekrar edilmesi ve yenilenmesi gereksinimi anlayışına yoğunlaşır. Modelin Öğrenme bileşeni, görüntü içeriğinin öğrenme aşamasına göre uyarlanmasını ifade eder. Sporunun beceri seviyesi bilişsel olmaktan özerkliğe doğru ilerledikçe, motor becerileri ve uyarılara verdiği tepkiler değişecek ve bu nedenle bunu yansıtmak için görüntü içeriğinin gelişeceği düşünülmektedir. Başlangıçta sporcu hareketi yapmakta görseli oluşturmada zorluk yaşayacaktır. Bununla birlikte, beceri daha otomatik hale geldiğinde, sporcu ilgili hareket becerisi görselini daha kolay yapabilecektir. Bu nedenle görüntüler, spesifik teknik ve optimum performans için gerekli duygular yerine hareketin “hissine” daha fazla odaklanabilir.

Duygu: İmgelemede her beceri ve ona ait görüntüler subjektiftir. Dolayısıyla her bir insan imgeleme esnasında kendi duygularını katarak imgeleme yapabilirler. Duygu bileşenine “kayıp halka” denir (Botterill, 1997). Yüksek performans elde etmek için, sporcu performansla ilişkili tüm duyguları ve uyarılmaları tecrübe etmelidir. en iyi davranış değişikliği gerçekleşecekse, sporunun duygusal tepkilerinin görsel dahil edilmesi gerekir, performans sırasında sporunun hissettiği olası heyecan, imgeleme deneyiminin önemli bir parçası olmalıdır. Tabii ki, görüntüler sırasında hissedilen duyguların olumlu olmasına dikkat edilmelidir. Olumsuz düşünceler, mümkün olduğunca olumlu düşüncelerle değiştirilerek ele alınmalıdır. PETTLEP modelinin ana işlevi beceri geliştirme olsa da olumlu duygulara odaklanmanın kendine güven ve motivasyonu artırmada da faydalı olduğu ispatlanmıştır.

Perspektif: İçsel imgelemenin öncesinde bir kılavuz durumundadır, ancak uygulamanın çeşidine göre dıştan gelen canlandırmayı içselleştirerek uygun bir perspektif kazanılabilir.

2.5.3.3. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

Paivio (1986) düşünsel ve motivasyonel anlamda bütüncül performans başarı olarak nitelendirilen parçaların eklenmesinden ortaya çıkan imgeleme çeşidini bulmuştur. İmgeye ilişkin olarak birbirlerinden ayrılabilirler. Beceriye öğrenme alanında fazla sayıda araştırmaların neticesinde birtakım sınıflandırmalar ifade edilmektedir. Martin (1999), Paivio'nun 4 temel kategorilerini imgeleme uygulamalarını beş farklı düzeyde genişletmiştir:

a) Bilişsel genel yarışmaya yönelik taktiksel önermeler ile ilgili imgeleme. (Futbolda 1.bölge savunması, kanatlardan hücum vb).

b) Bilişsel özel: Beceri gelişimine yönelik imgeleme. (penaltı vuruşu, futbolda estetik bir çalımın imgelemesi).

c) Gdlenmiş genel uyarılmışlık

Fiziksel ve duyuşsal tecrübeler, uyarılmışlık, dinlenme müsabakaya yönelik kaygı ile ilgili imgeleme. (Müsabaka sonucunu etkileyebilecek anlarda sporcunun kaygılanması).

d) Gdlenmiş genel ustalık: Baskının yoğun yaşandığı anlarda etkin bir halde başa çıkma ve özgüveni resimleyen imgeleme. (Bir hareketin yanlış yapıldıktan sonrasında pozitif kalma).

e) Gdlenmiş zel uyarılmışlık: Belirlenmiş hedeflere ve davranışlara odaklanmış imgeleme. (Bireysel anlamda başarı hedefi, Herhangi bir yarışmayı kazanma)

2.5.3.4. İmgeleme Uygulama Modelleri

Model üç seviyeyi ifade eder:

- Zihinde canlandırmanın z
- Hedefe ulaşma adına hayal etme alışmaları
- Zihinde canlandırmanın insan adına oluşturduğu mana

İlk seviye zihinde canlandırmanın özüne önem verir ve zihinde canlandırma ile birlikte uygulanan yöntemlerin düşünsel ve duyuşsal boyutu yerine geçer. İkinci seviyede sporcuların imgeleme çalışmalarında uygulanan tekniklerle iş, verim potansiyel becerilerle ilişkilidir. nc seviye ise, sporda imgeleme kullanımı ile ilişkilendirilen görsel hayal etme olarak açıklanmıştır (Murphy ve Martin, 2002).

2.5.3.5 Görselleme (İmge) Yetenek Modeli

Zihinsel canlandırmanın ölçülmesinde ve görsellerin uygulama alanında kullanılabilme seviyesini ölçmek ve belirlemek için geliştirilmiş olan bu modelde; Bireysel ve genel olarak zihnin hareket becerisinin örüntü dayanağını oluşturan bölgelerinde duyguların tanımlanması ve bunun derinlemesine incelenmesi esas alınmaktadır. Bütün duyu organlarının görselleme esnasında o resme ait sesleri, kokuları, hissedip hissetmediği üzerinde tanımlanmıştır.

2.5.3 6.İmgeleme eşitleri

Bireylerin çoğunlukla oluşan görüntüler esnasında kendilerini içten ve dıştan görerek çalışmaları uyguladıklarını belirtmektedirler. Bireyin hangi durumda bağlı olmasına göre kullanılır. İçsel ve dışsal yönden uygulamalar faydalıdır.

İçsel yönden hayal etmede; sporcu olayları uygulayan konumundadır. Kendini bir beceriyi hayal ederken gözlemlenmesi olarak da düşünülebilir. Bu model çalışmada sporcunun bütün dikkat odağı kendi bedeni üzerinedir. Örneğin; futbol müsabakasında kanat oyuncusunun karşısındaki defans oyuncusu hücum oyuncusunun uygulayabileceği topa ilişkin yaratıcı parametreleri bir çok kez zihninde canlandırarak yapacağı hareket becerilerinin seviyesini üst düzeye çıkarabilir.

Dışsal İmgeleme: Özellikle motorik özelliklerin ve teknik becerilerin gelişimine yönelik yapılan psikolojik beceri uygulamalarında sporcu hareketi yaparken kendi kendisini dışardan gözlemleyebilmektedir. Hareketin en ince ayrıntısına kadar izlendiği ve hatalara yönelik ikazların önemsendiği ve düzeltildiği belirtilmektedir (Mahoney ve Avenier 1977).

2.5.3.7. İmgeleme Ve Performans İlişkisi

Spor psikolojisinde son dönemde yapılan araştırmaların çoğu imgelemeyi ölçmeye ilişkindir (Gregg ve Hall 2006; Hall ve diğerleri, 1998; Kafkas, 2011; Kızıldağ ve Tiryaki, 2012; Williams ve Cumming, 2011). Ancak bunun yanı sıra spor psikologları sporda performans geliştirme üzerine uzun yıllardır araştırmalar yapmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe psikolojik beceri antrenmanlarının motor becerilere yönelik görevlerde performans artışına katkıda bulunduğunu iddia eden fazla sayıda çalışmanın olduğunun bilinmesine karşılık (Driskell ve diğerleri, 1994; Feltz ve Landers, 1983; Richardson, 1967; Rostami ve Rezaee, 2014; Suinn, 1985) imgelemenin performansa katkı sağlamadığını bulan az da olsa çalışmalar vardır (örneğin; Jones ve diğerleri, 2002). Weinberg ve Gould (2007), fakat literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde imgelemenin performansı artırdığı ancak en çok etkinin fiziksel antrenman ile beraber uygulandığında ortaya çıkacağını belirtmişlerdir. İmgelemenin performans üzerine etkisini ortaya koymaya amaçlanan çalışmalarda kullanılan değişkenler ve yöntemler bakımından değişmektedir. Bir takım araştırmalar imgelemenin etkisini performansa etki edebilecek diğer değişkenlerle (Brans, cinsiyet, beslenme, zihinsel etkenler gibi) birlikte incelemiştir. Bazı çalışmalarda ise araştırmacılar sadece imgelemenin performansa etkisini ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Zihinde canlandırmanın bilişsel diğer psikolojik yöntemlerle uygulanması sonrasında performansın seviyesinin arttığını fakat fiziksel alıştırılmalar ile beraber uygulandığında performans üzerinde daha da etkili sonuçlar verdiği neticesine varılmıştır (Jones ve Stuth 1997). İmgelemenin performansın seviyesinin yükselmesi adına çoğu kez sporculara beceri öğrenimi görevi verildiğinde daha verimli neticeler alınabileceğini ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra spor geçmişi daha fazla olan sporcuların deneyimlerini yeniden görsellemede ve motivasyonel düzeyde daha yüksek bir enerji ile sıklıkla çalışmalarını uyguladıkları ispat edilmiştir etmişlerdi (Hall, 1998). Jones ve diğerleri, (2002) tırmanışçılarla yaptıkları çalışmada deney grubu (imgeleme grubu) ve kontrol grubunu stres düzeyleri, öz yeterlik ve performans bakımından karşılaştırılmıştır. Deney grubu sporcularının performans öncesi ve sırasındaki stres eşiğinin kontrol grubundan daha az seviyede olduğu performans sırasındaki öz-yeterlik eşiklerinin de kontrol grubuna nazaran daha yüksek olduğunu sonuçlar ortaya koymuştur. Callow ve Hardy(2002) badminton oyuncuları ile yapmış oldukları çalışmalarında imgeleme yapmanın sporcuların güvenini artırdığını ortaya koymuşlardır. Short ve diğerleri (2002) de imgelemeyi sürekli kullanan sporcuların imgeleme becerilerine ilişkin güvenlerinin yüksek

düzye olduğunu ortaya koymuşlardır. Ülkemizde son yıllarda yapılan bir çalışmada takım sporlarında yer alan kadın sporcuların imgeleme düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir (Kolayış ve diğerleri, 2015). Çalışmada yaş ile bilişsel imgeleme arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Yurt içinde yapılan başka bir araştırmada ise futbolcuların imgeleme çalışmalarının problem özme (Aldemir ve diğerleri, 2014a) ve benlik algısı puanlarında (Aldemir ve diğerleri, 2014b) anlamlı bir artış gerçekleştiği belirtilmiştir. Yakın zamanlarda yapılan bir çalışmada ise Jenny ve diğerleri (2014), GG-US türündeki imgelemenin genç sporcularda öz-yeterliği arttırdığı bulunmuştur. İmgeleme ile birlikte performans üzerinde etkisi en çok incelenen değişkenlerden biri gevşemedir. Bazı çalışmalarda gevşeme imgeleme öncesinde zihni boşaltmada yardımcı olabileceği öngörüsüyle de kullanılmıştır (örneğin; Weinberg ve Gould, 2006). Yapılan çalışmada imgelemenin ve gevşeme egzersizinin ortak etkisinin basketbolda serbest atış yoluyla performansı arttırmada temel etkilerinden daha güçlü olup olmadığını araştırılmıştır. Araştırmacılar katılımcılara atış yapmadan önce 10 sn zihinsel uygulama yaptırmışlardır. İmgelemenin kontrol grubuna göre daha iyi performans gösterdiğini ancak imgeleme, gevşeme ve imgeleme ile gevşeme koşulları arasında fark olmadığını bulmuşlardır. Bu sonucu destekler nitelikte Holmes ve Collins (2001) gevşemenin imgelemeyle bağlantısının deneysel çalışmalarda desteklenmediğini belirtmiştir. Ancak başka bir çalışmada gevşeme, imgeleme ve içsel konuşmanın basketbol sporcularının savunma performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Kendall ve diğerleri, 1990). Görselleme yapmanın futbolcuların iş verimlerini arttırmada önemli olduğu sonucu literatür tarafından da desteklenmektedir.

Müسابaka öncesi zihinde canlandırma uygulaması yöntemini çalışan sporcuların iş verimlerinin görselin süresine çevrenin koşullarına ve görevin niteliğine göre değiştiğini belirtmişlerdir (Moran,1994).

2.5.3.8. İmgelemenin Yararları

Sporcular imgelemeden değişik şekillerde faydalanabilirler. İmgeleme sporculara fiziksel ve psikolojik beceriyle ilgili destek sağlar. İmgelemenin kattığı faydalar ve yardımlar şöyle özetlenebilir;

- **İmgeleme konsantrasyonu geliştirir:** Sporcular zihinde canlandırmada sıkıntı duydukları olayların içine yönlendirebilir ve bu tarz durumlarda çözüm noktalarını imgeleme yaparak aşabilirler. Uygulanan bir beceride yanlış yapılması durumunda konsantrasyonun dağılmaması, sporcunun nefes aliş-verişi, kendisine pozitif telkinlerde bulunması ve performans eksikliklerinin pozitive evrilmesi gibi durumlarda imgeleme dikkatin doğru bir şekilde yönlendirilmesine destek olabilmektedir. Örneğin; imgeleme aracılığı ile bir futbolcu kendini oyunun gidişine, yaptığı hareketlere, teknik ve taktik

uygulamalara vererek, oyunun sonucu ve seyirciler gibi o andaki performansı ile ilgili olmayan uyaranlara dikkatini yönlendirmemeyi öğrenir (Konter, 1999).

- **İmgeleme kendine güveni yapılandırır:** Bir futbolcu toplara sert ve isabetli vuruşlar yaptığını, bir voleybolcu başarılı ve etkili servisler kullandığını ve bir basketbolcu uzaktan üçlük atışları başarıyla yerine getirdiğini imgeleyerek güvenlerini geliştirebilirler. Antrenman veya müsabakalarda olumsuz giden durumlarda bile pozitif yaklaşımlarla sporcu zihnini berraklaştırabilir anın getirdiği negatif enerjiyi olumluya çevrilebilir. Bunun yanı sıra psikolojik rahatlamanın getirmiş olduğu doğal sonuçlar güven duygusunun gelişmesine ve performansın gelişmesine neden olabilmektedir (Konter, 1999).
- **İmgeleme duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olur:** Sporcular geçmişte kendileri için problem olmuş olayları imgeleyebilir. Bu olaylarda sporcular tükenmiş, sinirli davranışlar göstermiş ve bazı önemli yanlışlarda bulunmuş olabilirler. Bunun birçok örneklerini genelde sporlarda özellikle futbolda görülmektedir. Böylesine yaşanan durumlarda, sporcular imgeleme yaptırılarak kendileri için problem oluşturmuş durumlarda ne yapmaları gerektiğini olumlu bir şekilde imgeleyebilirler. Böylece enerjilerini ve konsantrasyonlarını olumlu yönde kullanmayı öğrenirler (Konter, 1999).
- **İmgeleme becerilerin ve performansın gelişmesini sağlar:** İmgelemenin uygulama alanında görülen en yaygın örneği sportif becerilerdir. Bu teknikle çalışılan görüntüleme uygulamaları ile bilişsel psikolojik beceriler artmaktadır. Zihinde canlandırma uygulama çalışmalarında hareket becerilerinin olumsuz veya olumlu yanları tespit edilebilir, eksik taraflar geliştirilerek beceri çok daha iyi duruma getirilebilir. İmgeleme, becerilerin daha basit ve hızlı öğrenilmesine katkı sağlar. İmgelenerek öğrenilen beceriler hafızadan kolayca silinmez. İmgeleme, becerilerin duygusal ve zihinsel bakımdan yerleşmesine katkıda bulunur. Bir becerinin sürekli hale getirilmesi, becerinin bir çok defa tekrarını zorunlu kıldığından sıkıcı olabilir. Devamlı ve sıkıcı tekrarlar sporcuların bilişlerini bedenlerinden almaktadır. Sporcuların vücutları hareketleri uygularken, zihinleri de başka yerlere yolculuk edebilir. Bu sebeple sporcular uyguladıkları hareketlere yoğunlaşmadıklarından hareket bileşenlerini oluşturamazlar. Yeni öğrenilen becerilerle ilgili zihinsel antrenmanlara başlanılmadan önce sporcuların hareketleri denemelerine ve bunların nasıl olduklarını hissetmelerine imkan sağlanmalıdır. Beceri doğru bir şekilde öğrenildikten sonra, fiziksel alıştırmaya azaltılabilir ve alıştırmaların sayısından çok niteliği ön plana çıkarılabilir. Bu durumda zihinsel çalışmalardan daha fazla yararlanır ve hatta fiziksel ve zihinsel çalışmaların zamanları birbirine eş durumlara taşınabilir (Martens, 1987).

- **İmgeleme antrenörlerin ve sporcuların strateji geliştirmelerini sağlar:** Rakip takıma karşı uygulanacak taktik ve stratejiler, rakip takımın zayıf ve güçlü yönlerine karşı alınacak tedbirler imgelenecek çalışılabilir. Bir futbol savunma oyuncusu, çok hareketli ve süratli olan rakibini nasıl durduracağını, bir orta saha oyuncusu nasıl pas yapacağını, ver-kaçlara girerek kaleye nasıl şut atacağını, bir hücum oyuncusu eşleştiği rakiplerini nasıl geçerek onlara tehlikeli anlar yaşatacağını imgeleyebilir (Konter, 1999).
- **İmgeleme sakatlık sonrası sporcuları rehabilite eder:** Zihinde canlandırma ile sakatlanmış bölgenin süratle iyileşmesine yardımcı olur ve sportif becerilerin kötüye gidişini engelleyebilir. Sakatlık Süreci boyunca olumlu benlik gelişimi ile geriye dönüş zamanını kısaltır. Kaygı, endişe gibi olumsuz psikolojik parametrelerin oluşmasını engelleyerek sporcunun spora bıraktığı yerden başlamasına yardımcı olmaktadır (Konter, 1999).
- **İmgeleme hedef belirlemede uygun seçenekler verilebilmesini sağlar:** Özellikle zorlu koşullar altında uygulanan spor branşlarında zamanın az olduğu ve baskı ortamının yoğun yaşandığı anlarda ilgili branşa ait hareket becerilerinin uygulanmasında ve karar verme aşamalarında imgesel görüntüler önem kazanmaktadır. Yapılacak beceriler, yerine getirilecek görevler, daha önceden imgelenecek daha doğru kararlar alma olasılığı yükseltilebilir. Daha önceki karşılaşmalarda, alınan yanlış kararlarla yerine getirilen başarısız uygulamalar, videodan seyretme ve doğrularının imgelenebilmesi ile düzeltilebilir (Konter, 1999).
- **İmgeleme ortak amaçta yoğun bir etkileşim sağlar:** Sporcular becerilerini ekonomik etkili bir şekilde grup içerisinde birleştirdiklerinde takımlar daha başarılı olma olasılıklarını yükseltirler. Futbolda, toplu bloklar arasında destekleme başarılı oluyorsa, alınan sonuçlar daha da başarılı olacaktır. Bu yardımlaşma ve iş birliğinin gelişmesinde, sporcuların kendi görevlerini fizik, teknik, taktik anlamda nasıl yerine getireceklerini, arkadaşlarına nasıl destek sağlayacaklarını ve onların işlerini nasıl kolaylaştıracaklarını imgeleyerek çalışmalarını, onların önceden kendilerini hazırlamalarında, zihinlerini programlamalarında yardımcı olmaktadır (Konter, 1999).

2.5.3.9. İmgeleme ve Uygulanma Zamanları

2.5.3.9.1. Müsabakadan Önce ve Sonra

Müsabaka öncesi uygulanan zihinsel canlandırma sporcuyla rahatlatır, gevşetir ve zihinsel olarak müsabakaya hazırlar. Müsabakadan ne kadar önce imgelemenin uygulanacağı sporcudan sporcuya değişiklik gösterebilir. Bazı sporcular müsabaka öncesi imgeleme yaparken bazıları ise bir saat ya da iki saat önce imgeleme yaparlar. Bazı sporcular ise müsabakadan önce iki veya üç defa değişik zamanlarda 10 dakikalık periyotlarla uygulamaktadır. Bu tarz

durumlarda her bir bölümde farklı noktalara yoğunlaşılır. Müsabakanın ardından uygulanan imgeleme olaylar yeni olduğu için ileriye yöneliktir ve sporcuların bir sonraki performanslarına odaklanmalarına yardımcı olur. Müsabaka esnasındaki başarılı anlara ilişkin pozitif geribildirim sağlanır, eksikler görülerek yeni yöntemler geliştirilir (Biçer, 1998).

2.5.3.9.2. Antrenmanın başlangıcı ve sonrası

Zihinsel canlandırma uygulamaları tıpkı fiziksel çalışmalar gibi ön hazırlık yani zihinsel ısınma gerektirmektedir. Başlangıçta bu zaman 10 dakikayı geçmemelidir. Yöntemin uygulanmasında deneyim kazanıldıkça zaman aralığı artırılabilir. Antrenmandan önce uygulanacak görsel imgeleme otonom sistemini etkin kılacağından ön ısınma ile odaklanmayı gerçekleştirir, hazır olmayı sağlar ve zaman kazandırır. Antrenmandan sonra yapılan imgeleme, Yapılan hataların çabuk düzenlenip iyileştirilmesi adına oldukça önemlidir çünkü zaman henüz geçmemişken eksiklikler tespit edilip gerekli düzeltmeler yapılabilir (Biçer, 1998).

2.5.3.9.3. Kritik durumlarda İmgeleme

Bu tarz imgeleme, antrenman veya müsabaka esnasında olduğu gibi önem taşımaktadır. Penaltı ya da serbest atış, tenisçinin ya da voleybolcunun maç ya da set sayısı atması gibi durumlarda imgeleme kişinin bilinç durumunu berraklaşır ve tamamen o anın hareketine odaklanmalarını sağlamaktadır. (Biçer, 1998).

2.5.3.9.4. Sporcuların Sahip Oldukları Kişisel Boş Zamanlarda İmgeleme

Sporcular bu tür imgeleme çalışmalarını, evde, yolculukta, otobüste yani herhangi bir mekanda yapabilirler. İmgeleme antrenman programının bir parçası gibi düşünülmelidir ve imgelemenin faydalı olabilmesi için rutin ve sürekli olarak yapılmalıdır. Bu anlamda; sporcular imgeleme çalışacakları yer ve zamanı önceden planlamalıdır (Biçer, 1998).

2.5.3.10. İmgeleme Uygulanmasındaki Yöntemler

İmgeleme uygulamaları, sportif performansın yükseltilmesinde antrenörler ve sporcular için önemli bir araçtır. Sporculara yapılan bir dizi uygulamalar ve elde edilen deneyimler sonucunda, imgelemenin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için bazı ilkeler belirlenmiştir. Bunlar kısaca aşağıda belirtilmiştir. Zihinde çalışmaları sistemli ve planlı olarak yapılmalıdır. Bir çok antrenör ve sporcu, psikolojik becerilerin fiziksel beceriler kadar çalışılması gerekliliğinin farkında değildirler. Eğer sporcu imgelemeye yarım kalple inanırsa, bunun için gerekli zaman ayırmazsa, adanma göstermezse ve çabuk sonuçlar beklerse, etkili sonuçlar elde etmesi güç olacaktır. İmgeleme sonuçlarından etkili sonuçların alınabilmesi için ve yetkinlik düzeyine

ulaşılabilmesi için antrenman sezonları boyunca çalışma ve bağlanma gerekmektedir (Konter, 1999). Zihinde görselliğin daha net sağlanabilmesi adına geçmişte yaşanmış olaylara ilişkin duyguların sporculara ne hissettirdiği ile ilgili formlar hazırlanmalıdır. Bununla beraber seçili becerilerin zihinde çağrıştırdığı anahtar kelimelere yer verilerek düşünsel çağrışım sağlanmalıdır. Görsellemede hareket becerileri branşa özgü hızda olmalıdır. Birçok antrenör ve sporcu, imgelemeyi içsel-gözleme veya zihinde gözden geçirmeye aynı olarak düşünmektedir. Zihinde gözden geçirme, imgelemenin önemli bir bileşeni olmasına karşın, onun kendisiyle özdeş değildir. İmgeleme, zihinde gözden geçirmeyi aşan ve onu içine alan bir süreçtir. Zihinsel görsellemede yalnızca sporcunun görselliğine bağlı olarak canlandırma yapılmaz aynı zamanda diğer duyu lara yönelik görsel çizimler zihinde oluşur. Antrenman ya da müsabakada gelişen bütün pozisyonların sporcuya hissettirdiği tat alma. Koklama ve işitme gibi duyumsamaların oluşan çevreyle ilişkisi imgenin berraklığına ve sürekliliğine sebeptir. Bu nedenle kinestetik imgelem görseli bakımından çevre koşullarında oluşan uyarıların gerçeklikle bağı koparmadan sporcu tarafından zihinsel odaklanma ile gerçekleştirilmektedir. Görselleme uygulamalarında iç ve dış odak kuramına bağlı olarak sporcu canlandırmanın hedefini belirlemelidir. Amacına belirlenmiş imgeleme görseli olumlu olmak zorundadır. Olumsuz her bir görselin sporcu üzerinde psikolojik sorunlar çıkarabilmektedir. Zihinde oluşan resmin olumlu olması özgüveni, odaklanmayı geliştirir. Ancak tersi durumda iç ve dış odaklanmada sporcunun problem yaşayacağı ve özgüvenin azalacağı bu yüzden de ilgili beceriye ait görsellemelerde sıkıntı yaşanacağı belirtilmektedir (Konter, 1999). Bütün imgeleme çeşitleri amaca yönelik olarak kullanılmalıdır. Amacına ve çeşidine göre zihinde canlandırma çalışmaları uygulama olarak çeşitli şekillerde yapılabilmektedir. Sporcunun bütün görselin içinde olduğu ve duyu organlarının tamamını kullandığı kinestetik içsel görselleme ya da sporcunun film izler gibi hareket becerilerini yaparken kendini dıştan izlemesi şeklinde canlandırma uygulamaları yapılabilmektedir. İçsel ve dışsal imgelemenin kullanımında amacın ne olduğunu, sporcunun gereksinimleri ve sporun istemleri göz önünde bulundurulmalıdır. Zihinsel görsellemede çalışma öncesi düzenli nefes egzersizleri ile gevşeme çalışmalarının yapılması gerekir. Yapılacak olan bu ön hazırlık sporcunun imgeleme uygulamalarına odaklanmasını sağlayacağı gibi bilincin açık ve hazır bir hale gelmesini kolaylaştıracaktır. İmgeleme kullanılarak başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir: Olumlu imgelemenin genelde tercih edilmesine rağmen, ara sıra olumsuz imgeleme de yararlı olabilir. Sporcuların başarısızlıklarla nasıl baş edeceklerini de öğrenmelerine gereksinim vardır. Sporcular karşılaşma sonrası yaptıkları yanlışları düzeltmek ve bunlardan öğrenmek içinde imgeleme kullanabilir. Ancak yanlışlar imgeledikten hemen sonra, doğru olan düzeltilmiş imgeler yapılarak bunlar olumluya çevrilmelidir. Karşılaşma öncesinde ise olumsuz imgeler yapılmamalıdır. Yarışma döneminde sporcuların imgeleri, başarılı performans hareketlerine yönelik olmalıdır (Konter, 1999). Zihinde canlandırma

antrenman ve müsabakaların öncesinde sonrasında uygulanacağı gibi sporcuların kendilerini rahat hissettikleri uygun ortamlarda da kullanılmaktadır. Karşılaşma öncesi kullanılmadan antrenmanlarda kullanılmalıdır. İmgeleme antrenmanlarında sporcuların dikkatleri özel amaçlara yönlendirilebilir. Sporcuların çalışmalara motive olmalarında da imgeleme kullanılabilir. Sporcular antrenmanlardan uzak kaldıklarında, geçiş dönemi içinde ve fiziksel antrenman isteksizliği duydukları durumlarda imgeleme çalışmaları yararlı olabilir. Ayrıca antrenörler antrenmanlarda imgelemeden şu şekilde yararlanabilirler; yapılan bir yanlış sonrası antrenör, akıldan yanlışın gitmesi için sporcudan imgeleme yapmasını isteyebilir. İmgelemenin ardından, sporcu fiziksel denemelerde bulunur ve başarılı yapılan performans, sporcu tarafından tekrar imgelenecek doğru performans hareketlerinin pekişmesi sağlanabilir. Doğru hareket tasarımlarının geliştirilmesinde videodan yararlanılabilir. Sporcuların yapmış oldukları hareket serileri videoya alınarak onlara seyrettirilebilir. Antrenör sporcusuyla birlikte becerileri analiz edebilir. Sporcuların yanlışlarının düzeltilmesi ve onlarda doğru hareket tasarımlarının geliştirilmesinde, video önemli bir araçsal yardım sağlamaktadır. Sporcunun mükemmel olarak yapmış olduğu hareket serileri tek tek birleştirilerek, sporcuya tekrar tekrar izlettirilebilir. Bu sporcuda olumlu konsantre olma ve doğru hareket tasarımının geliştirilmesine yardımcı olur. Harekete geçirici uyaranlar, belirli bazı kelimeler, ifadeler ve görsel uyaranlar olabilir. Harekete geçirici uyaranlar imgeleme sırasında dikkatin uygun bir şekilde yönlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Kullanılan harekete geçirici uyaranların, kinestetik bir anlam taşıdığı unutulmamalıdır. Harekete geçirici uyaranlar 5 duyu organı içerebilir. Önemli olan, harekete geçirici uyaranın sporcu tarafından kullanıldığında, yerinde uygun imgelemeleri oluşmasıdır. Çalışmalarda dinamik ve kinestetik imgeleme vurgulanmalıdır: İmgelemenin daha dikkatli bir şekilde gerçekleşmesi için, sporcunun dikkatini, hareketlerin kinestetik duyularına çevirmesi gerekmektedir. Hatta sporcular, imgeleme çalışırken ufak vücut hareketleri göstererek, daha gerçekçi davranabilirler. Bir futbolcu, kaptığı topa girdiği verkaç sonrası, kaleci ile karşı karşıya kaldığını ve yaptığı düzgün bir vuruşla takımına kazandırdığı gölü başından sonuna dinamik olarak imgelemeli ve kinestetik olarak yaşamalıdır. Dinamik imgeleme, sporcuların gerçek hareketleri daha iyi ve berrak bir şekilde hatırlamalarına ve performanslarını arttırmalarına yardımcı olmaktadır. Küçük vücut hareketleri ile imgeleme çalışan sporcuların, zihinlerini, duygularını ve motorsal süreçlerini önceden gerçeğe ve amaçlarına uygun olarak hazırlama olanağına sahip olabildiklerini söyleyebiliriz. Bazı zamanlarda imgelemenin yavaşlatılarak problemleri düzeltilmesi ve hareketlerin analiz edilmesi gerekebilir. Bazı zamanlarda imgelemenin süratlendirilmesi gerekir. İmgeleme gerçekten ne çok çok yavaş ne de aşırı bir şekilde süratli olmalıdır. Sporcuların yeteneklerine uygun olan gerçek zamanlamaya özen gösterilmelidir. Çünkü sporcular hareketlerini gerçekte ne aşırı ölçüde yavaş ne de süratli olarak yapmaktadırlar. İmgeleme için tutulan günlükler birçok amaca hizmet edebilir. Bu günlükler,

sporcuların gelişmelerini ve çalışmalarının gidişini izleme olanağı vermektedir. Sporcu kullandıkları farklı imgeleme egzersizlerinde nasıl hissettiğini, bunların ne derecede yararlı olduğunu ve içeriklerini kaydedebilir. Tutulan günlükler en uygun olan imgeleme egzersizlerinin ve harekete geçirici uyaranların bulunmasına yardımcı olurlar. Sporcular tuttıkları günlük ile imgelemeye ilişkin öz-farkındalıklarını geliştirirler, yaptıkları egzersizlerin yararlarını daha iyi görürler ve uygulamaların etkililiğini daha iyi değerlendirebilirler. Böylelikle sporcular, kendi gelişimleri üzerinde daha iyi kontrol kurabilme olanağına sahip olurlar (Konter, 1999).

2.5.3.11. İmgeleme İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar

Elçi ve diğerleri (2013), yapmış oldukları çalışmalarında 9 - 13 yaş yüzme sporcularında imgeleme çalışmalarının beceriye olan etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya 46 sporcu katılmıştır. 12 katılımcı "Kontrol Grubu", 11 katılımcı "İmgeleme Grubu", 12 katılımcı "Uygulama Grubu" ve 11 katılımcı ise "İmgeleme & Uygulama Grubu (img. - uyg. Grubu)" olarak belirlenmiştir. "İmgeleme Grubu"nda yer alan sporcular her yüzme antrenmanından sonra 10 - 15 dakika arasında sadece serbest stil dönüş becerisi imgeleme çalışması yapmıştır. Uygulama sporcuları da her yüzme antrenmanından sonra 10 - 15 dakika arasında sadece dönüş çalışması yapmıştır. "İmgeleme - Uygulama Grubu" sporcuları ise bir gün imgeleme bir gün uygulama çalışması yapmıştır. Bu çalışmaların süresi de İmgeleme ve Uygulama gruplarının süreleri ve içerikleri aynıdır. "Kontrol Grubu"nda yer alan sporcular düzenli olarak yaptıkları yüzme antrenmanlarının haricinde herhangi bir çalışma yapmamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre Grup ayırımına bakılmaksızın sporcuların ön test ve son testlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Akkarpat(2014) imgeleme çalışmalarının basketbol sporunda serbest atış, özgüven ve kaygı üzerine yapmış olduğu çalışmasında Türkiye Kadınlar Basketbol 2. Liginde mücadele eden bir kulübün A takımından 4, aynı takımın gençler kategorisinde oynayan 4 olmak üzere toplam 8 sporcu katılmıştır. Araştırmada kişiler arası çoklu başlama düzeyi modeli kullanılmıştır. Başlangıç düzeyinden sonra beş hafta boyunca imgeleme müdahalesi uygulanmış ve uygulama sonrasında beş hafta daha tekrar serbest atış ölçümleri yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların serbest atış performansında anlamlı bir artış sağlandığı Psikolojik değişkenler açısından ise imgeleme müdahalesi sonrasında gelişme olmasına rağmen farkın anlamlı olmadığı sonucunu bulmuştur.

Aybey (2005) düzeydeki profesyonel futbolcuların yarışma öncesi ve sonrasındaki kaygı düzeylerini araştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, müsabakanın önem derecesi, iklim ve zemin, taraftar baskısı, takımın puan tablosundaki konumu gibi faktörlerin, futbolcuların kaygı düzeyini etkilediğini bulmuştur. Ayrıca araştırmada yarışma öncesi durumluk kaygı yüksek değerde iken, müsabakayı kazanmak, hedefe ulaşmak, takım başarısı gibi etkenlerin durumluk

kaygı seviyesini eksilttiği dile getirilmiştir. Koç (2004) Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen etkenler isimli çalışmasında; Türkiye profesyonel futbol liginde yer alan 11 takımdan oluşan 201 futbolcu katılmıştır. Çalışmada futbolcuların verdikleri cevaplarda durumluk kaygı seviyesine etki eden beş etmenin bir alt lig seviyesine inmemeye adına mücadele etmek, müsabakadan sonra takımın puan sıralamasının değişmesi, müsabakanın oynanacağı sahanın zemini, şampiyonluk için mücadele etmek ve müsabakadaki performansın futbolcunun olası transferini etkileyeceği fikri olduğunu ortaya koymaktadır. Futbolcuların kaygı seviyesini değiştirmeyeceğini düşündüğü faktörler ise, müsabakanın oynanacağı saat, sürekli giydikleri forma numarasının değişmesi ve müsabakayı kendi sahasında oynamak olarak vurgulanmıştır. Salman ve diğerleri (55) futbolcularda imgeleme kullanımını araştırmışlardır. Yetenek seviyelerinde olan futbolcuların motivasyonel ve bilişsel imgeleme uygulamaları araştırılmıştır. 362 futbolcuya uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre; futbolcuların zihinde hayal etmeyi antrenmanlara nazaran müsabakalarda çok daha fazla uyguladıklarını, İmgelemenin bilişsel yapısından daha fazla güdüsel yapısından faydalandıklarını ve imgelemenin yapısı önemli olmaksızın elit futbolcuların elit olmayanlara göre daha fazla zihinsel canlandırmayı uyguladıklarını vurgulamıştır.

Aldemir ve diğerleri (2014) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların problem çözme yeteneğini artırmak için için; Aldemir ve diğerleri (2014) imgeleme çalışmasında futbolcuların benlik algısını geliştirmek için; Özçelik (2012) gevşeme ve imgeleme odaklı çalışmasında hentbolcuların yarışma kaygısını azaltmak ve müsabaka performansını geliştirmek için ve Özdal ve diğerleri (2013) imgeleme temelli çalışmasında futbolcuların şut yeteneğini geliştirmek için zihinsel antrenman çalışması yapmışlardır. Miçooğulları (2013) ise hedef belirleme, gevşeme egzersizleri, imgeleme, içsel konuşma, otojenik gevşeme egzersizleri gibi birçok zihinsel antrenman tekniğini kullanarak basketbolcularla 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanın takım ruhu, özsaygı ve kaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Güvendi ve Bilgin (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise profesyonel futbolcuların imgeleme ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 429 sporcu katılmıştır. Sonuçlar, imgeleme kullanım düzeyleri yüksek olan futbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte katılımcıların spor yaşı, millilik durumu, yaşı, sakatlık durumu ve yarışma mevkisine göre imgeleme uygulaması ve sürekli kaygı seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir.

2.5.3.12.İmgeleme İle İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar

Krista (2000), yapmış oldukları çalışmalarında imgeleme yönteminin genç futbolcularda futbol beceri performansına etkilerini ve görüntüleme performansının yaşa göre değişip değişmediklerini incelemişlerdir. Çalışmaya 16 farklı takımdan 143 futbolcu

katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre genç futbolcularda imgeleme temelli uygulamalar sonrasında futbol becerilerinde artış görüldüğü belirtilmiştir.

Veraksa ve Gorovaya (2012) Amatör futbolcuların zihinde canlandırma uygulamaları eğitimi adlı çalışmalarında genç futbolcuların görüntü kullanımlarını ve sporcular tarafından görüntü türlerinin düzeyini çalışmışlardır. 41 erkek futbolcunun katıldığı çalışmanın sonucunda imgeleme temelli uygulamalarda görüntü kullanım sıklığı ve futbolcu performansının arttığı belirtilmiştir.

Gibson (1979) zihinsel canlandırmada çevreye uyum adlı çalışmasında futbolcuların özellikle elit seviyede bilişsel beklenti süreçlerini oluştururken amaç ve yeteneklerinin fonksiyonları ile beraber imgelemeyi daha uzun süreli kullanabildiklerini belirtmiştir.

Martin ve diğerleri (1999) İmgeleme uygulamalarında sporcu performansını ölçmüşlerdir. Yapılan çalışma sonucunda Sporda beceri öğreniminde zihinde canlandırmanın performansı olumlu olarak etkilediklerini bulmuşlardır.

Jordet (2009) futbolda algısal eğitim ve elit futbolcularda görüntü müdahalesi adlı çalışmasında elit futbolcuların aktivite esnasında üretkenliklerinin ve gelecekteki hedef belirlemelerinde görüntü kullanımının önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Thelwell ve diğerleri (1998) ise futbolcularla gevşeme egzersizleri, imgeleme ve içsel konuşma yöntemlerini uygulayarak futbolcuların performansında olumlu düzeyde artış gösterdikleri üzerine planmış psikolojik beceri antrenman uygulamaları sonucuna ulaşmışlardır.

Müzik ve imgeleme çalışmasının beraber uygulandığı bir çalışmada futbolcularla müsabaka periyodunda 19 hafta müsabaka öncesinde çalışılmıştır. Yapılan bu çalışmalarında futbolcuların, hedeflenen işverimi ve bilişsel düzeyleri her müsabaka sonrasında ölçülmüştür. Sonuçlar motivasyonel görsel uygulamasının ve sesli uyarıların beraber yürütülmesinin futbolcularda bilişsel düzeyin gelişimine ve karar verme de futbolcuların performansın artırdığı bulunmuştur. Ayrıca algılanan hedef performans üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır (Pain,2011).

Hale,(1994) imgeleme ve müsabakasal kaygı ile ilgili bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada imgeleme ile etki yöntemi kullanılarak, müsabaka kaygısının üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; kalp atım oranı ve spor yarışma kaygı testi de yer almıştır. Bu çalışmada deneyimli 24 futbol oyuncusu teyple ilerlemeli gevşeme tekniği kullanılarak gevşemeleri sağlanmıştır. Daha sonra futbolculara baskı altında ya da mücadelenin yoğun olduğu bir karşılaşmada penaltı kazandıkları hayal ettirilmiştir. Her iki algılama anında da futbolcuların düşünceleri ve imgelemeleri baskı algılamalarından mücadele ile ilgili algılamalara kaydırıldığında performansları artırdığı belirtilmiştir.

Krista (2000) Çeşitli branşlardan elit sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmalarında futbolcuların imgeleme antrenmanlarını nerede, niçin, ne zaman ve ne biçiminde uyguladıklarını

incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre; sporcuların imgelemeyi beceri öğreniminde ve performanslarını arttırmak için kullandıkları vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra sporcular imgelemeyi müsabaka, antrenmanının yanı sıra okul, iş ve ev gibi alanlarda uyguladıklarını vurgulamıştır.

Pavio (1995) İmgeleme görüntülerinin hareket becerileri ve oyun stratejileri üzerine yapmış olduğu araştırmasında elit bayan futbolcularına müdahale öncesinde, sırasında ve sonrasında 2, 4 ve 6. haftalarda futbola yönelik farklı taktiklerin olduğu becerileri zihinlerinde canlandırmaları istendi (köşe vuruşu, frikik, savunmada diziliş) görüntülerin etkilerini değerlendirmek için davranışlar arası coşkulu bir iletişim modeli tasarlandı. Araştırma sonucunda bilişsel genel ve bilişsel özel imgeleme kullanımında sporcu performansını artırdığı bulunmuştur.

Zhang ve diğerleri (1992) bilişsel özel imgeleme görüntülerinin çocuk sporcularda performansları üzerinde yapmış olduğu deneysel çalışmalarında üç gruba ayrılmışlardır. 1. grubu gevşeme, görüntü ve masa tenisi video oturumlarından oluşan zihinsel eğitim grubu, 2. gruba yalnızca video eğitimi, 3. grup kontrol grubu olmuştur. Araştırma sonucuna göre fore hand ve bir takım masa tenisi becerilerini içeren görselleme ve zihinsel eğitim grubu diğer gruplara oranla anlamlı düzeyde performans artışı olduğu belirtilmiştir.

Hacker ve Kaczor (1988) çalışmalarında uyaran görüntü ve uyaran modelleme anlayışındaki imgelemelerin görüntü düzenlenmesinde ve kullanılmasında önemli olduğunu aynı zamanda sporcu performans denetiminde iç odak noktasının geliştiğini belirlemişlerdir.

Munroe ve diğerleri (1998) sporcuların imgeleme kullanımı sıklığını etkileyen mevsimsel değişimler adlı çalışmasında çeşitli spor dallarında buna futbol da dahil görüntü kullanımının sezon başından sezonun sonuna doğru arttığını ve bu tutarlı artışın mevsim geçişlerine uyum olarak tanımlamışlardır.

Yurt dışı araştırmalarının birçoğunda imgeleme çalışmalarının kasıtlı uygulamalarla geliştirilebilecek bir beceri olduğu savunulmaktadır (Hall, 2001). Çocuk sporcularda imgeleme uygulamaları konusunda araştırma eksikliği olmasına rağmen canlandırma çalışmaları ile spor becerilerinin geliştiğini kanıtlayan çalışmalar da mevcuttur (Hall ve diğerleri, 1992; Kosslyn ve diğerleri, 2001).

Çocukların ve ergen sporcuların birçok spor branşında harekete ilişkin becerileri ve stratejileri zihinde canlandırma yaparak kullandıklarını belirtmiştir. Çocukların performans stratejilerini hayal etmelerini sağlamak doğal bir aktarımdır ve görüntüleri kullanmaları hayal güçlerinin doğal uzantısıdır.

2.6. Kendinle Konuşma Yöntemi (Self-Talk)

Günümüzde araştırmacılar, (Hardy, 2006) psikolojik beceri antrenmanları uygulanarak sporcuların biyomekanik verimlerinin (performans) geliştirilebileceğini gösteren çok sayıda araştırma yapmışlardır. Uluslararası ve ulusal çalışmalarda öne çıkan gerçeklik sporcuların psikolojik yetilerinin sosyal boyutu üzerine etkileri üzerine yoğunlaşmaktadır (Gülşen, 2016). Sürekli bir şekilde günlük hayatımızda içsel konuşma yapmamız doğal bir durumdur. Kendimizle istikrarlı bir şekilde içsel diyalogumuz halimiz duygularımızın ve düşüncelerimizin şekil almasını sağlamaktadır. (Bayköse, 2014). İçsel konuşmanın kuramsal dayanağına yönelik, Hardy (2006) kendinle konuşma çalışmalarında teori temelli çalışmaların yetersiz olduğunu belirtmiştir (Bandura, 1997) İlaveten Vygotsky (1986)'nin Düşünsel çaba teorisinin temelde benimseneceği ifade edilmektedir. İçsel konuşma "insanların duygu ve algılamalarını kavrama, değerlendirme, zihinsel düzenleme ve değiştirmenin yanında kendilerine yönergeler vererek kendi kendilerini güçlendirmelerini neden olan iç diyalog" şeklinde belirtilmiştir (Nergiz ve diğerleri, 2015). Kendi kendinle konuşma insanın içsel olarak konuşmasından çok daha geniş bir anlam ifade ederek aslında dış etmenlerin etkisinin olduğu da ifade edilmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2015). İlk başta, spor psikologları olumlu ve olumsuz olarak içsel konuşmayı ikiye ayırarak farklı oldukları yönünde görüş belirtmişlerdir. Pozitif içsel konuşma yöntemlerini futbolcuların yoğunlaşma safhasına geçişlerini, eksikler ve hatalar üzerinde çok takılı kalmadan pozitif bir bakış açısıyla kişinin iç ve dış uyaranları kapsayacak şekilde kendi kendisiyle diyaloga girme olarak tanımlanmıştır (Munroe, K., 1998). Tersine olumsuz içsel konuşma endişe üretmektedir. Çağdaş yaklaşımlarda içsel konuşma çok kapsamlıdır, içsel diyalog eğitim ve güdülenme olarak sınıflandırılmıştır (Bayköse ve diğ.,2016). Eğitsel becerilere yönelik içsel konuşma yoğunlaşma temelli, teknik bilgi ve taktiksel unsurlarla ilişkili söylemde bulunurken, güdüsel diyaloglar, özgüven tesisi, irade gösterme ve duygu durumlarına ilişkin söylemlerde dile getirilmektedir.

Sporcular tarafından uygulanan en önemli psikolojik beceri kendi kendine konuşmadır. İçsel diyalog davranışçı düşünsel teorilerin ve zihinsel yöntemlerin merkezindedir ve son zamanlarda spor psikolojisi uygulamalarında ilgi çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. Kendi kendine konuşma bireyin uyguladığı ve kendisine verdiği talimatlar ve olumlamlar ile beraber duygu, düşünce ve değişim unsurlarını organize eden bireyin duyumsamalarını ve zihinsel süreçlerini bir içsel seslendirme olarak ifade eder (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Araştırmacılar kendi kendine konuşmayı iki şekilde ele almaktadır. Bunlar; olumlu ve olumsuz kendinle konuşma şeklinde açıklanmaktadır. Olumlu kendi kendine konuşma; bireyin kendisini cesaretlendirme, övme unsurları olarak belirtilmektedir (Moran, 1996). Kendimizle yaptığımız iç konuşma düşüncelerimiz tarafından meydana gelir. Yani düşüncelerimiz bizim iç konuşmalarımızdır. Yapılan araştırmalara göre her gün zihnimizden binlerce düşünce

geçmektedir. Bu düşüncelerin içeriğine baktığımızda bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuz ve büyük bir çoğunluğu ise nötrdür. Bu bilgileri bize veren bilişsel psikoloji bilimi bireylerin düşünceleri ve tutumları, olguları hangi şekilde ifade edildiklerinden (düşünceler=ıç konuşmalar) etkilenmektedir. Bireylerin herhangi bir olaya, duruma verecekleri duygusal tepkileri belirleyen unsur kişinin karşılaştığı olaya yüklediği anlama bağlıdır (Akt. Bayramkaya ve Sevil, 2011). Kendi kendine konuşma yöntemleri, son zamanlarda spor psikolojisi uygulanmaya başlanmış ve spor psikolojisi araştırmalarında sürekli bir biçimde yaygınlaşarak devam etmiştir. Kendi kendine konuşma insanın ya içsel ya da dışsal olarak bir duygu durumuna hazırlama şeklinde değerlendirilirken aynı zamanda bilişsel olarak insanın kendisini yönlendirmesi, desteklemesi, değişimleri değerlendirmesi, değişimleri düzenlemesi ve kişisel olarak duyumsadığı ve hissettiklerini yorumladığı “içsel diyalog” olarak açıklanmaktadır (Hackfort ve Schwenkmezger, 1993). Ellis (1994)'e göre kendinle konuşma içselleştirilmiş kelimeleri ve tümceleri kendi kendimize tekrarlayıp durduğumuz bir iç diyalog olarak açıklar. Ellis (1994)'e göre olumsuz yönlendirmeler sürekli bir şekilde, duygularımız ve tepkilerimiz üzerinde rahatsız edici bir etkisi olan korkular, yanlış beklentiler, vb. gibi yanlış inançlarımızı ve tutumlarımızı pekiştirirken, içsel olarak kurduğumuz olumlu yönlendirmeler de duygularımız ve tepkilerimiz üzerinde kendine güven, olumlu ruh hali gibi rahatlatıcı etkisinin olduğunu da vurgulamışlardır. Özetle kendi kendine konuşma kişinin içinden (iç ses) ya da dışında (yüksek sesle) kendisini yönlendirmesi olarak tanımlanabilir (Hatzigeorgiadis ve diğeri, 2004). Spor psikologları kendi kendine konuşmayı iki incelerler olumlu içsel konuşma; övgü ve cesaretlendirme ile meydana gelen bir durum iken, olumsuz içsel konuşma ise; eleştiri ve kendini endişeye (kaygı, tasa) koyma hali olarak nitelendirilir (Moran, 1996). Kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar, olumsuz duygulara (kaygı, endişe) ve sonuç olarak olumsuz davranışlara yani performansımızın olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Müsabaka veya antrenman öncesi, sırası veya sonrası herhangi bir sebepten ötürü kendimizle yaptığımız olumsuz iç diyaloglar olumsuz performansın ortaya çıkmasına nedendir. Bu esnada dikkat edilmesi gereken olumsuz duyguların ve tutumların belirlenmesi ve onları olumlu ve daha gerçekçi düşüncelerle yer değiştirmeyi öğrenebilmektedir. Aksi takdirde olumsuz iç diyaloglar sporcunun performansını düşürmektedir. Birçok sporcu gerçekte, duygu durumlarının bir olayla ilişkili düşünme biçiminin bir neticesinde meydana geldiğini ve içsel konuşma şeklini değiştirdiğinde çok değişik duygulara sahip olabileceğini kavradığında şaşırılmaktadır. Modern yaklaşımlarda ise; kendi kendine konuşma yöntemleri, Öğretici (Instructional Self-Talk) İçsel Konuşma ve Motivasyonel (Motivational Self-Talk) İçsel Konuşma şeklinde ayrılmaktadır. Öğretici İçsel Konuşma, taktik seçenekleri, teknik bilgi, odaklanma ile ilgili durum olarak tanımlanırken, Motivasyonel içsel konuşma ise olumlu ruh hali, içsel bir çaba ve güven arttırıcı bir durum olarak tanımlanmıştır (Hardy ve diğeri, 2015). Yapılan çoğu çalışmalarda

performansın artırılmasına yönelik Motivasyonel ve Öğretici İçsel Konuşma (Self-Talk)'nın etkisi incelenmiştir. Ziegler (1987); Öğretici İçsel Konuşmanın ilk aşamasındaki tenisçilerde forehand vuruşlarında olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rushall ve diğerleri (1988); Öğretici ve Motivasyonel İçsel Konuşmanın kayak çalışmalarında performansı yükselttiğini belirtmişlerdir. Mallet ve Hanrahan (1997) ve Landin ve Hebert (1999), Öğretici İçsel Konuşmanın üst düzey koşucular ve tenis sporcularında performanslarına olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kendi kendine konuşma, spor psikolojisinde son zamanlarda kullanılmaya başlamış ve yöntemleri sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Sporcular performanslarını yükseltmek için tutumlarını ve mental yapılarını geliştirmek durumundadırlar. Sporcuların kendilerine nasıl davrandığı ve ne söylediği arasındaki ilişki üzerine önemle durmaktadır. Self-Talk (İçsel Konuşma) burada sporculara yardımcı olmakta ve bireyin kendisini içsel olarak ya da dışsal (sesli) olarak bir duruma hazırlama olarak karşılık gelmektedir. Aynı zamanda bilişsel olarak kişinin kendisini yönlendirmesi, desteklemesi, değişimleri değerlendirmesi ve kendisini düzenlemede yardımcı olan en önemli faktörlerden biridir.

2.6.1. Kendinle Konuşma ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar

Kendi kendine konuşma kişinin hedef performansa ulaşabilmesi adına güven inşa etmede kullanılan bir dizi zihinsel faaliyet olarak ifade edilmektedir Bu düşünsel uygulamalar; rahatlama (örn. "serinletme"), gayreti yükseltme, güven inşa etme (örn. "yapabilirsin"), olumlu durumları (örn. "iyi hissediyorum") ve zorluklarla baş etme (örn. "yorgun değilsiniz") benzeri durumlardan meydana gelmektedir (Bayköse, 2014).

Kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar, olumsuz duygulara (kaygı, endişe) ve sonuç olarak olumsuz davranışlara yani performansımızın olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Maç ya da antrenman öncesi, esnası ya da sonrası herhangi bir durumdan dolayı kendimizle yaptığımız olumsuz iç konuşmalar performansımızın önünde bir engeldir. Bu noktada önemli olan olumsuz düşüncelerimizi tespit edip onları olumlu ve daha gerçekçi düşüncelerle yer değiştirmeyi öğrenmektir. Eğer bu yapılmazsa olumsuz iç konuşmalar genellenerek sporcunun bütün performans alanlarına yayılır ve onu olumsuz olarak etkiler.

2.6.2. Kendinle Konuşma ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar

Kendi kendine konuşma antrenörler ve sporcular tarafından sportif performansı geliştiren en önemli yeteneklerden birisi olarak kabul edilmektedir (Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2016). Bu anlamda içsel konuşmanın motivasyonel ve eğitici boyutu ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin; Abdoli ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen uygulamalı bir çalışmada başarılı basketbolcuların uyguladıkları

güdüsel ve eğitici içsel konuşmanın serbest atış performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, eğitici içsel konuşma ile serbest atış performansı arasında olumlu ve pozitif düzeyde farklılık bulunmuştur. Hardy ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada ise bilişsel ve motivasyonel içsel konuşma ile görevin zorluk seviyesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada 30 tenisçi 3 gruba ayrılmıştır (2 deney ve 1 kontrol). Görevin zorluğu tenis topunun önceden belirlenen sıralamaya göre belirlenmiş alana gönderilmesi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, görev karmaşıklığı açısından eğitsel ve motivasyonel konuşma arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Veriler eğitsel içsel-konuşmanın yüksek ve zor kararlar ve doğruluk gerektiren görevlerin yerine getirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Zourbanos ve diğerleri (2013) ise motivasyonel ve eğitsel konuşmanın fiziksel performans ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma grubunda yer alan hentbolculara güdüsel ve eğitsel içsel konuşma çalışmaları sonrasında güçlü ve güçlü olmayan kol ile atış yapımları istenmiştir. Kontrol grubunda yer alan sporcuların güçlü olan ve olmayan kol ile yaptıkları atış öncesi hiçbir içsel konuşma alıştırmaları yaptırılmamıştır. Sonuçlar, eğitsel ve motivasyonel konuşma ile güçlü olmayan kolla yapılan atışlar arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Elde edilen veriler, eğitsel ve motivasyonel konuşmanın yeni öğrenilen bir beceriyi tecrübe ederken antrenman ortamında uygulanmasının doğru sonucu olacağını bulmuştur. Motivasyonel ve eğitsel içsel konuşmanın etkileri ele alındığı gibi olumlu ve olumsuz konuşmanın da performans ve spordaki farklı psikolojik yapıları nasıl etkilediği ele alınmıştır. Çalışmalar sonucunda, olumlu içsel konuşmadaki artış ile olumsuz içsel konuşmadaki azaltmanın; bilişsel işlevlerde gelişim (Alderson-Day ve Fernyhough, 2015); kaygıda azalma (Shi ve diğerleri, 2015); özgüven düzeyinde yükselme (Clare ve Gaynor, 2006); negatif duygu durumlarında eksilme (Calvete ve diğerleri, 2005) ve farkındalıkta artış gibi pozitif sonuçlara da yol açtığı ortaya konmuştur. Değişik kendi kendine konuşma yöntemlerinin (olumlu/olumsuz, eğitsel/güdüsel) katkılarını araştıran çalışmalara ilaveten kendinle konuşma sporcular tarafından ne zaman ve ne amaçla kullanıldığı da araştırılmıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar; eğitici kendinle konuşmanın beceri öğreniminde ve antrenmanlarda kullanımının daha faydalı olduğunu (örn; Latinjak ve diğerleri, 2011; Theodorakis, 1996) motivasyonel içsel konuşmanın ise dayanıklılık gerektiren uygulamalarda ve yarışmalarda uygulanmasının faydalı olduğunu (Van Raalte ve diğerleri, 2015).

Depape ve diğerleri (2006)'nın 126 üniversite öğrencisinde duygusal zeka ve içsel konuşma üzerine yaptıkları çalışmada self-talk'un kendinin farkında olması, kişinin kendisini düzenlemesi ve duygusal zekanın oluşmasında self-talk'un etkisi incelemiş self-talk'un olumlu anlamda etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Goudas ve diğerleri (2006)'nın 51 amatör sporcu üzerinde durarak uzun atlama ve gülle atma çalışmalarında kendi kendine konuşmanın etkisini incelemişlerdir. Çalışmada kendinle konuşma yöntemlerinin sporcu performansı üzerine etkisini

bununla birlikte kendinle konuşma yönteminin işleyişi ile ilişkili kavrayışlarını ele almışlardır. Çalışmanın neticesinde; Yapılan kendinle konuşma uygulamasının gülle atma çalışmasında performansı yükselttiğini bulmuşlardır ve sporcuların güdüsel kendinle konuşma yöntemini tercih ettiklerini vurgulamışlardır. Aynı çalışmada sporcuların durarak uzun atlama uygulamasında performansta yükselme bulunmazken güdüsel içsel konuşmayı tercih ettikleri görülmüştür. Hatzigeorgiadis ve diğerleri (2007)'nin 21 bayan yüzücü ile yapılan çalışmada kendinle konuşmanın işlevini bulmak adına iki içsel konuşma tekniği (Öğretici ve güdüsel) kullanımın dikkati artırıcı ve kaygıyı kontrol edici etkisinin olduğunu bununla birlikte kendinle konuşma uygulamaları ile bilişsel kavrama düzeyini arttırdığını ve sürdürülebilir bir odak seviyesine sahip olduklarını vurgulamışlardır. Hatzigeorgiadis (2006)'in 26 bayan yüzücü sporcu üzerine öğretici ve güdüsel kendinle konuşma ve algılanan içsel konuşma görevi üzerine yapılan çalışmada deneysel yüzme çalışmalarında öğretici ve güdüsel kendinle konuşma tekniğinin sporculardaki algılanan işlevini bulma sebebiyle yapılmış ve kendinle konuşma verimli olduğunu, odaklanmayı arttırdığını ve güdüsel içsel konuşma yönteminin öğretici içsel konuşma tekniğine nazaran performansı yükselttiği sonucunu bulmuştur. Hatzigeorgiadis ve diğerleri(2004)'nin su topu çalışmalarında kendi kendine konuşmanın performans ve düşünceye etkisi isimli çalışmasında 60 su topu sporcusuna, yapılan kuvvet ve hassasiyetlik uygulamaları esnasında (belli bir uzaklığa top atma) kendinle konuşma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda içsel konuşma parametrelerine göre sporcuların duyuşsal ve bilişsel unsurlarına etki yapılmış ve sonuç olarak kendinle konuşma yönteminin performansı yükselttiği belirtilmiştir. Zourbanos ve diğerleri (2013) 44 beden eğitimi ve spor üniversite öğrencisinin dart fırlatma uygulamalarının performans ve öz yeterlilik üzerine güdüsel içsel konuşma yöntemine etkisini incelemek amacıyla çalışma yapılmış, araştırma sonunda deney grubu (güdüsel içsel konuşma) öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarında anlamlı bir farklılık söz konusuyken kontrol grubu öğrencilerinin öz yeterlilik puanlarında herhangi bir farklılık bulunamamıştır

Theodorakis (1996)'nin 72 erkek futbol oyuncusu üzerine motor performansın gelişiminde öğretici içsel konuşmaya karşı güdüsel içsel konuşmanın etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, değişik motor yetilerinde performansın yükseltilmesi üzerine kendinle konuşma yönteminin etkileri incelenmiştir. Çalışmada futbolda doğru pas uygulaması, oturma uygulaması ve izokinetik dinamometre üzerinde diz ekstensiyon uygulaması yapılmış, çalışma sonunda öğretici kendinle konuşma grubu sporcularının güdüsel ve kontrol grubundan daha fazla performansının yükselttiğini bulmuşlardır. Oturma uygulamasında gruplar arasında gelişme göstermesine rağmen kendinle konuşma yönteminin uygulanması neticesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Son uygulamada ise; hem güdüsel hem de öğretici kendinle konuşma yöntemi gruplarının kontrol grubu ile karşılaştırıldığında kayda değer bir şekilde gelişme gösterdiği belirtilmiştir. Sonuç olarak gerekli olan motor beceri uygulamalarında öğretici

kendinle konuşma yöntemi etkisini gösterirken, kuvvet ve devamlılık isteyen uygulamalarda hem güdüsel hem de öğretici kendinle konuşma yönteminin önemli olduğu belirtilmiştir.

Son olarak Zourbanos ve diğerleri (2007)'nın 243 sporcu üzerinde yaptığı çalışmasında, antrenörlerin davranış şekilleri ve sporcularda kendinle konuşma yönteminin uygulanması arasındaki ilişkiyi bulmak için yapmış oldukları araştırmalarında, çalışma sonucunda sporcuların kendinle konuşma uygulamasının antrenörlerinin davranış şekilleri ve iletişimlerinde önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın problemine uygun olarak seçilen araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler alt başlıklarla verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, deneysel bir araştırma olup deneme modellerinden öntest -sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmada bir deney grubu (on haftalık antrenman+imgeleme) ve bir kontrol grubu (on haftalık antrenman) vardır. Gruplar yansız atama (örnekleme) yöntemi ile oluşturulmuştur.

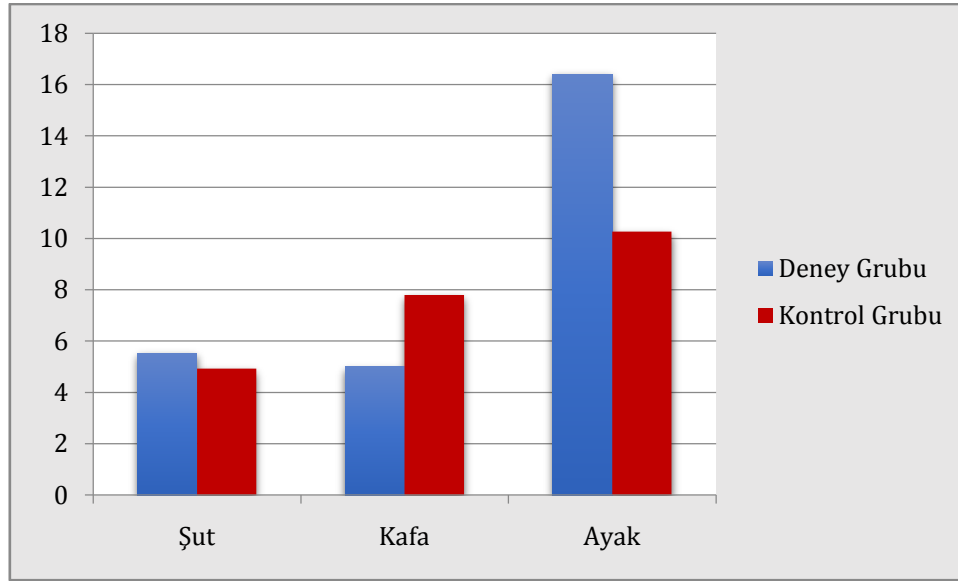
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örnekleme

İmgeleme ve içsel konuşma yöntemlerinin futbolda şut performansına etkisini inceleyebilmek adına Şanlıurfa Gençlik spor amatör futbol takımı altyapısında oynayan 14-15 yaş grubu deney grubu 15, kontrol grubu 15 olmak üzere 30 futbolcu seçilmiştir.

Tablo 3.1.
Katılımcıların ön-testortalama puanları

	Gruplar	n	Min.	Mak.	\bar{X}	ss
Yaş	Deney Grubu	15	14	15	14,4	,51
	Kontrol Grubu	15	14	15	14,47	,52
Boy (cm)	Deney Grubu	15	148	172	159,53	8,97
	Kontrol Grubu	15	147	176	162,13	9,96
Kilo (kg)	Deney Grubu	15	37,9	59,4	48,47	6,55
	Kontrol Grubu	15	41	68,4	49,46	7,75

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları deney grubu için $\bar{X}=14,4\pm,51$; kontrol grubu için $\bar{X}=14,47\pm,52$; boy ortalamaları deney grubu için $\bar{X}=159,53\pm8,97$; kontrol grubu için $\bar{X}=162,13\pm9,96$; kilo ortalamaları deney grubu için $\bar{X}=48,47\pm6,55$; kontrol grubu için $\bar{X}=49,46\pm7,75$ olarak bulunmuştur.



Grafik 3. 1. Katılımcıların ön-test ortalama puanları

Tablo 3.2. Katılımcıların Ön-test Puanlarının Gruplara Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Yaş	Deney Grubu	15	414,17	193003,0	82636,0	-,23	,82
	Kontrol Grubu	15	410,33	146897,0			
	Toplam	15					
Boy (cm)	Deney Grubu	15	406,30	189336,0	80525,0	-,86	,39
	Kontrol Grubu	15	420,57	150564,0			
	Toplam	15					
Kilo (kg)	Deney Grubu	15	412,02	192000,0	83189,0	-,07	,95
	Kontrol Grubu	15	413,13	147900,0			
	Toplam	15					

Tablo 3.2. incelendiğinde katılımcıların ön test yaş, boy ve kilo ortalamaları arasında bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$).

3.3. İşlem Yolu

Araştırma için Etik Kurul onayı alınmasının ardından Şanlıurfa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden çalışma izni alınmıştır. Amatör Futbol kulübünde oynayan futbolcuların ailelerine Aile Onam Formu gönderilerek çalışma hakkında bilgilendirilmişlerdir ve çocuklarının çalışmaya katılması için onay alınmıştır. Ailesi onay veren futbolculara çalışma açıklanıp Rıza Formu doldurulduktan sonra ön testler yapılmıştır. Ön test sonuçlarına göre futbolcular eşit şekilde deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu rutin antrenmanlarını sürdürürken deney grubuna 10 hafta süreyle haftanın 3 günü antrenman öncesi 15 dakika imgeleme ve içsel konuşma yöntemleri içeren zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. İmgeleme ve içsel konuşma tekniğini içeren zihinsel antrenman programı bittikten sonra deney

ve kontrol grubu sporcularına son test uygulanmıştır ardından her iki gruba müdahale edilmeksizin 4 hafta sonrasında izleme testi uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Boy, Kilo ve Futbol Beceri Ölçümleri

Boy ölçümü: Çalışmada boy ölçümü Soehnle Profesyonel-Ultrasonic ölçme sistemiyle çıplak ayaklı şekilde yapılmıştır.



Kilo ölçümü: Çalışmada kilo ölçümü futbolcular çıplak ayakla Tanita-BVB-800 dijital tartı ile yapılmıştır.



Araştırma öncesi deney ve kontrol grubu sporcularına şut beceri performansının ölçümü için Kayarlar ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen şut testi uygulanmıştır.

Şut testi: 2.44 m-7.32 m ölçülerdeki kale enine ve boyuna kalın ve uzaktan görülebilir. Renkli bant ve şerit ile bölümlere ayrılacaktır. Futbolculara 10 m mesafeden 6 atış yaptırılacaktır. En iyi 3 atışın puanlarının toplamı aldıkları sonuç olarak kaydedilmiştir.



Top Sektirme Testi: Futbolcu testi 3 kez yaptı. En fazla topu kafayla ve ayakla saydırdığı değer alındı.



3.3.2. İmgeleme ve Kendinle Konuşma Programları

Tablo 3. 3.

10 Haftalık Zihinsel Antrenman Programı (Albinson, 1998)

HAZİRAN	1. Hafta	Seçilmiş Beceriler ile ilgili video gösterimi
	2. Hafta	Düzenli Nefes alış-verişine yönelik uygulama
	3. Hafta	Gevşeme egzersizi
	4. Hafta	Gevşeme Egzersizi ile Zihinsel Odaklanmayı sağlamak ve içsel konuşma egzersizi
TEMMUZ	5. Hafta	Zihinde Objelere yönelik Berraklık Egzersizi
	6. Hafta	İmgeleme (Hayal Etme) egzersizleri ile konsantrasyon çalışmaları
	7. Hafta	Futbolda şut becerisine yönelik imgeleme egzersizi
AĞUSTOS	8. Hafta	Futbolda şut becerisine yönelik içsel konuşma egzersizi
	9. Hafta	İçsel ve dışsal imgelemeye yönelik video izlettirilmesi
	10. Hafta	Müsabaka ortamında seçilmiş gol becerisine yönelik içsel konuşma ve imgeleme

10 haftalık zihinsel antrenman programının ardından son test olarak şut testi ve top sektirme testi tekrarlanmıştır. Son testten 4 hafta sonra şut testi ve top sektirme testi her iki

gruba tekrar uygulanarak izleme testi yapıp gruplar arasında fark olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

TEMMUZ- 1. Hafta: Pazartesi- Çarşamba- Cuma

Konu: İmgeleme ve kendinle konuşma ile ilgili bilgiler

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolculara imgeleme ve kendinle konuşma ile ilgili bilgi verilmesi ve 10 hafta süreyle seçilmiş becerileri (top sektirme, ve şut) düzenli nefes alışverişi, kendinle konuşma ve zihinde canlandırma yöntemleriyle geliştirilmesine dönük alışkanlık ve geliştirilmesi.

Çalışma Ortamı: Toplantı odası.

TEMMUZ- 2. Hafta: Pazartesi

Konu: Nefes egzersizi- gevşeme çalışmaları. (resim konulacak)çalışma ile ilgili

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolcuların teknik çalışmalarından önce kassal gevşeme ve nefes egzersizi.

Çalışma Ortamı: Oksijenli ortam

Yönergeler: • Ayaklar hafif açık ; dizlerinizi bükünüz

• Derin nefes al, yavaşça bırak, nefes alışverişine odaklanmalısınız.

• Bunu 3 kez tekrar et; Gevşe, bırak.

• Sakin olup gevşerken solunumumuza odaklanınız.

• Nefes alıp verirken vücudunuzun daha sıcak, daha ağır ve daha gevşek olmasını hissediniz, gevşeyiniz, bırakınız.

2. Hafta: Çarşamba-Cuma

Konu: Düzenli nefes alış verişine yönelik uygulama

Süre: Antrenman sonrası 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Antrenman sonrasında sporculara; kaslarda biriken laktik asidin uzaklaştırılmasına yönelik açma-germe hareketleri yaptırılmıştır. Ayrıca nefes çeşitlerinden diyafram, temizleyici, enerji verici ve dengeli nefes egzersizleri uygulanmıştır.

Çalışma Ortamı: Oksijenli ortam

Yönergeler:

• İçinizden 1'den 4'e kadar sayarak yavaşça nefes alınız. Şimdi gözlerinizi kapatınız.

• Sakin olup gevşerken solunumunuza odaklanınız.

• Burnunuzla nefes alınız. Nefesinizi duyumsayınız

• Nefesinizi dışarıya veriniz ve bunu yaparken içinizden bir deyiniz.

• Göğsünüzün diyafram yukarısına kadar hava ile dolduğunu hissediniz.

- Nefesiniz kolay ve doğal olmalıdır.
- Acele etmeden nefesinizi yavaşça dışarıya bırakınız.
- Acele etmeksizin nefesinizi yavaşça dışarıya verirken kendi kendinize sakin, sakin ifadelerini kullanınız.
- Çalışma bitince periyodik olarak kontrollü nefes alıp-vermeyi deneyiniz.
- Ondan Bir'e doğru geriye doğru sayarak gözlerinizi açınız. Gözlerinizi açtığınızda bütünüyle uyanmış ve enerji dolu olacaksınız.

TEMMUZ 3. Hafta: Pazartesi-Çarşamba-Cuma

Konu: Gevşeme egzersizi

Süre: Antrenman sonrası 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolcularda gergin kaslar teknik beceriyi olumsuz etkiler.

Dolayısıyla zihinden kasa doğru gevşeyen, rahatlık hissi ile uyarılan kas hareketi istediği şekilde yapabilir.

Çalışma Ortamı: Karanlık loş bir oda

Yönergeler:

- İlk olarak gözlerinizi kapatınız.
- Ağzınızı burnunuzu kullanarak derin bir nefes alınız.
- Nefesinizi tutunuz. Pasif bir şekilde nefesinizi dışarıya veriniz.
- Yavaş, derin ve karından solunuma odaklanın.
- Gevşek, sıcak ve ağır. Sakin ve doğal olarak nefes alıp-veriniz.
- Her bir nefesinizde gerginlik uzaklaşmaktadır. • Ağırılık ve sıcaklık hissinizi yukarılara doğru akmasına izin veriniz.
- Gevşeyin-gevşeyin. Rahatlık omuzlarda. Çenenizin gevşediğini hissedin. Gözlerinizin dudaklarınızın-dilinizin gevşediğini hissedin.
- Yavaş-yavaş bütün vücudunuza odaklanın ve her bir parçasına odaklanın.
- Gevşeyin...10'dan 1'e doğru sayıyorum.10,9,8,.....1 dediğimde gözlerimizi açıyoruz.
- Uyanık haldeyiz. Kollarımızı ve başımızı Sağa-sola çeviriyoruz. Şimdi tamamen Sakin ve iyi bir haldeyiz.

TEMMUZ 4.hafta Pazartesi- Çarşamba- Cuma

Konu: Futbolcularda zihinsel odaklanmanın sağlanması ve içsel konuşma egzersizi

Süre: Antrenman sonrası 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolcuların gevşemelerini ve imgelerini kontrol edebilmelerine yönelik alışkanlık kazandırma ve imgeledikleri ortama ait renklerini görebilmelerini sağlamak

ve görebildiklerini kontrol etmeyi ve değiştirebilmeyi sağlamak kendinle konuşmada olumlu telkinlerde bulunmak

Çalışma ortamı: futbol sahası

Yönergeler:

- Sakin olup rahatlarırken nefes alışı- verişinize yoğunlaşınız.
- Şimdi yavaş, derin nefes alınız ve bunu dışarıya bırakırken göz kapaklarınızın kapanmasına izin veriniz.

• Gevşeyiniz.

• Şu anda stadyumda oynamak istediğiniz yerdesiniz.

Futbol topu o çok sevdiğiniz renkte. Size ait. Topu hissedin ve dokun.

Görebildiğiniz büyüklükte seyircilerin uğultusu var. Sakinsiniz ve ordasınız.

Gördüğünüz tüm bu resimler size ait .sakinim ve ordayım

. Gevşeyin...10'dan 1'e doğru sayıyorum.10,9,8,.....1 dediğimde gözlerimizi açıyoruz.

AĞUSTOS-5. Hafta Pazartesi Çarşamba -Cuma

Konu: Zihinde objelere yönelik berraklık egzersizleri.

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Sakin bir ortamda futbolcular sırtüstü uzanmış bir şekilde gözler kapalı; Futbol topunu, giydikleri şort ve formayı imgelerler. Bu giysilerin verdiği sıcaklığı, zevki, sesi, sertliği, yumuşaklığı ve kokuyu hissederler. Topun sertliğini, sesini, kokusunu, şeklini bütün duyularıyla yaşarlar, hissederler.

Çalışma Ortamı: Futbol sahası

Yönergeler: • Derin bir nefes alınız.

• 1'den 4'e kadar sayıyorum. Sakin, sakin, rahatlayınız, gözlerinizi kapatınız.

• Üzerinize giydiğiniz şortunuzu, formanızı, tozluğunuzu imgeleyiniz.

• Bu giysilerin size verdiği zevki, sertliği, yumuşaklığı ve kokuyu hissediniz.

• Bunu yaparken bütün duyularınızla hissediniz.

• On'dan geriye sayıyorum. 10, 9, 8, ...2, 1. Yavaş, yavaş gözlerimizi açıyoruz. Şimdi tamamen sakinim.

AĞUSTOS- 6. Hafta: Pazartesi-Çarşamba-Cuma

Konu: İmgeleme egzersizleriyle Konsantrasyon çalışması.

Süre: Antrenman öncesi 10 dk. Çalışmanın içeriği: Futbolcular karşılıklı 2'şerli sıra halinde yüz-yüze otururlar. Eller birbirine kenetlenmiş bir şekilde yüz-yüze 4 dk boyunca birbirlerini izlerler. Daha sonra bütün detaylarıyla birlikte arkadaşlarını imgelemeleri istenir.

Dikkatin ve zihnin yoğunlaşmasına yönelik yapılan bu egzersizler sporcuların konsantrasyonunu ve zihninin berraklığıyla ilgili tutum geliştirilir.

Çalışma ortamı: Futbol sahası

Yönergeler: • Gevşek ve rahat bir pozisyonda oturunuz.

- Karşınızda oturan arkadaşlarınızın bütün yüz hattını 4 dk. boyunca inceleyiniz.
- Şimdi gözlerinizi kapatınız, sıcak ve yumuşak kadife gibi bir perde canlandırınız.
- Yaklaşık 2 dk. boyunca aklınızdaki gözünüzde bu perdeye bakınız.
- On'dan bir'e doğru 10, 9, 8, ...2, 1 geriye sayınız ve gözlerinizi açınız.
- Şimdi arkadaşınızın yüzünü tekrar dikkatlice inceleyiniz. İncelemeniz bittikten sonra arkadaşınızın yüzünü bütün detaylarıyla tasvir ediniz.

AĞUSTOS 7. Hafta: Pazartesi -Çarşamba-Cuma

Konu: Futbolda şut becerisine yönelik imgeleme ve içsel konuşma uygulaması

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolcuların karşılaşacağı olumsuz durumlara yönelik kendi kendileriyle olumlu içsel diyalog kurma ve kendilerini içsel ve dışsal zihinlerinde şut becerilerini canlandırmaları

Çalışma ortamı: Toplantı Salonu

Yönergeler:

- Futbolcular karşılıklı bir şekilde oturur.
- Bütün yoğunlaşmaları arkadaşlarındadır.
- Her biri bir önceki antrenmanda yaptıkları hataları söyler ve bunlarla ilgili ne hissettikleri sorulur.
- Her bir soruda duygulara konsantre olunur.
- Özellikle olumsuz eleştiriler yapılır. Futbolcular yapılan negatif eleştiriler sonrasında tek başlarına yaklaşık 2 dakika boyunca yalnız bırakılır.
- Anahtar kelimeler: Evet Hata yapabilirim. Bununla baş edebilirim. Hatalarım benim doğruya ulaşmamda en iyi arkadaşlarımdır. Yapabilirim

AĞUSTOS 8. Hafta: Pazartesi -Çarşamba -Cuma

Konu: Futbolda şut becerisine yönelik içsel konuşma egzersizi

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Futbolcular sessiz, sakın karanlık bir odada sırtüstü uzanmış vaziyette gözler kapalı renkli bir alan hayal ederler.

Çalışma ortamı: Sessiz karanlık oda

Yönergeler:

- Bu renk önce kırmızı evet bütün alan kırmızıyla dolana kadar, kırmızının, içine dalınız;
- Tekrar siyah olana kadar geri çekiliniz.
- Rengi değiştiriniz; önce renk ufak bir nokta daha sonra büyütünüz, büyütünüz bütün alanı kaplayınız. Tekrar geri çekiliniz.
- Aklınızdaki gözle, bir limon alınız. Soyulma dokusunu hissediniz. Limonu koklayınız, onu yuvarlayınız, ısırınız ve tadınız.

EYLÜL- 9. Hafta: Pazartesi -Çarşamba -Cuma

Konu: Seçilmiş becerilerle ilgili video gösterimi. Süre: 45 dk. Çalışmanın içeriği:
Belirlenmiş teknik becerilerle ilgili futbolculara video izlettirilmesi. Bu beceriler;

- Top sektirme
- Şut becerisi

Çalışma ortamı: Toplantı Odası

EYLÜL 10. Hafta: Salı-Perşembe-Cuma

Konu: Futbolda top sektirme ve şut becerisine yönelik imgeleme egzersizleri

Süre: Antrenman öncesi 10 dk.

Çalışmanın içeriği: Teknik beceriyi geliştirmeye yönelik bu imgeleme egzersizinde futbolcu doğru bir vuruş tekniğiyle hareketi gerçekte yapıyormuş gibi zihninde yoğun bir şekilde hayal eder. Hareket akışı gerçekte aynı olmalıdır. Bu çalışmada sporcu kendini dışarıdan izliyormuş gibi hayal eder. Önceki uygulamada dışarıdan kendini izliyormuş gibi hayal eden futbolcu pas becerisini doğru bir vuruş tekniğiyle bütün duyu organlarıyla koku-tat alma-hissetme içsel hayal eder. Dışarıdan ve içsel hayal edilen top sektirme ve şut becerisi mükemmel hale getirilmiş şekilde hayal edilir. Uygulama esnasında becerinin birebir gerçekte örtüşmesine dikkat edilir.

Çalışma ortamı: Sessiz loş bir alan

Yönergeler:

- Sırt üstü uzanınız. Şimdi derin nefes alınız.
- Yavaş, yavaş nefesinizi veriniz.1'den 4'e kadar sayıyorum. Gözler kapalı. Sakin, sakin. Zihninizde etkili şut ve topun kontrolünü arkadaşınıza attığınızı hayal ediniz.
- Bunu yaparken gerçeğiyle birebir aynı olmasına dikkat ediniz.
- 10'dan geriye doğru sayıyorum. Derin nefes alınız. Sakin tamamen sakinsiniz.
- Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

3.4. Verilerin analizi

Şanlıurfa Gençlik spor amatör futbol takımı altyapısında oynayan futbolculardan elde edilen verilerin, sayısal değerlerle ifade edilebilmesi için veriler bilgisayar ortamına aktarılarak gerekli istatistiksel analizler yapılmıştır. Analiz öncesi örneklem grubu için normallik testi yapılmış olup, Shapiro Wilk testine göre verilerin dağılımı normal bulunmamıştır. Araştırmada veri dağılımı normal olmadığından elde edilecek verileri çözümlemede aritmetik ortalama (\bar{X}), frekans (f) yanı sıra bağımsız ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U, iki bağımlı grup arasındaki farka bakmak içinse Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır.



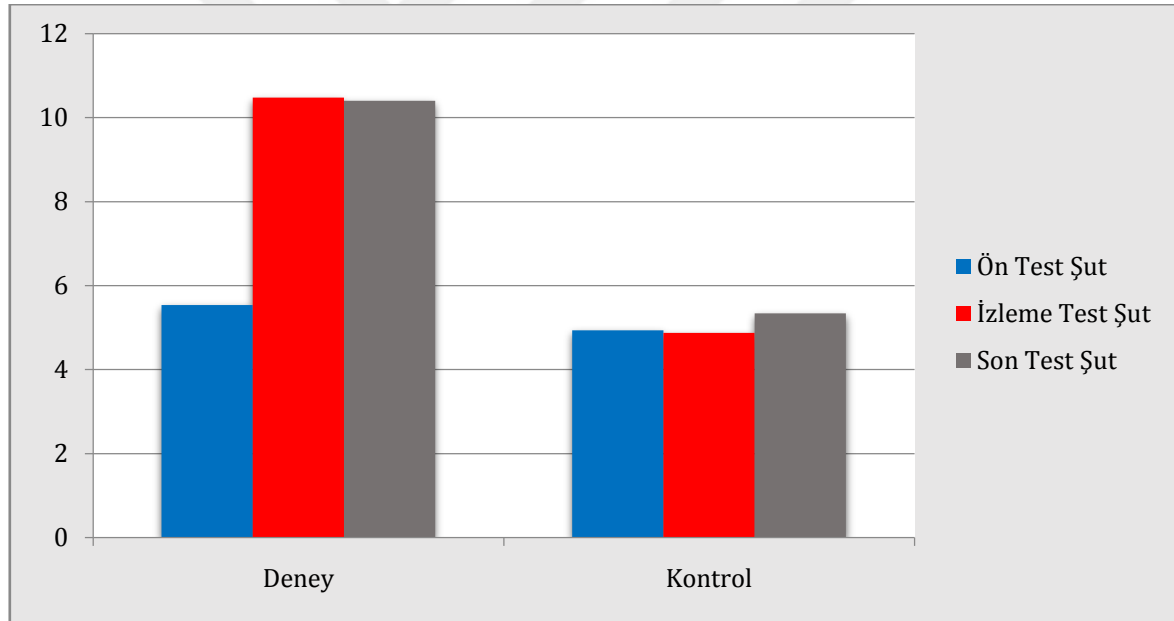
4. BULGULAR

Tablo 4.1.

Katılımcıların Şut Testinden Aldıkları Değerler Tablosu

Gruplar	Ölçümler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	ss
Deney	Ön Test Şut	15	2	9	5,53	2,36
	İzleme Test Şut	15	7	12	10,47	1,25
	Son Test Şut	15	8	12	10,4	1,18
Kontrol	Ön Test Şut	15	3	10	4,93	1,94
	İzleme Test Şut	15	2	9	4,87	1,96
	Son Test Şut	15	2	10	5,33	2,23

Tablo 4.1 incelendiğinde deney grubunun şut testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=5,53\pm 2,36$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=10,47\pm 1,25$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=10,4\pm 1,18$ bulunurken, kontrol grubunun şut testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=4,93\pm 1,94$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=4,87\pm 1,96$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=5,33\pm 2,23$ olarak bulunmuştur.



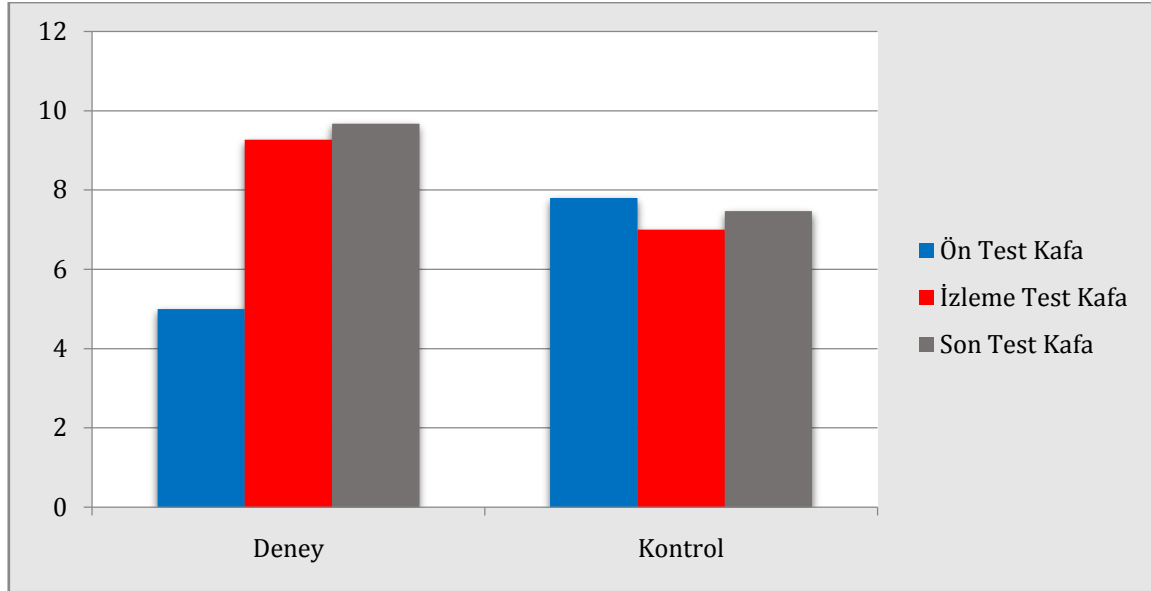
Grafik 4.1. Katılımcıların Şut Testi Ortalamaları

Tablo 4.2.

Katılımcıların Kafa ile Top Sektirme Testinden Aldıkları Değerler Tablosu

Gruplar	Ölçümler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	ss
Deney	Ön Test Kafa	15	2	13	5	2,83
	İzleme Test Kafa	15	4	32	9,27	6,51
	Son Test Kafa	15	4	25	9,67	6,48
Kontrol	Ön Test Kafa	15	2	59	7,8	14,2
	İzleme Test Kafa	15	2	46	7	10,82
	Son Test Kafa	15	3	54	7,47	12,91

Tablo 4.2 incelendiğinde deney grubunun kafa ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=5\pm 2,83$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=9,27\pm 6,51$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=9,67\pm 6,48$ bulunurken, kontrol grubunun kafa ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=7,8\pm 14,2$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=7\pm 10,82$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=7,47\pm 12,91$ olarak bulunmuştur.



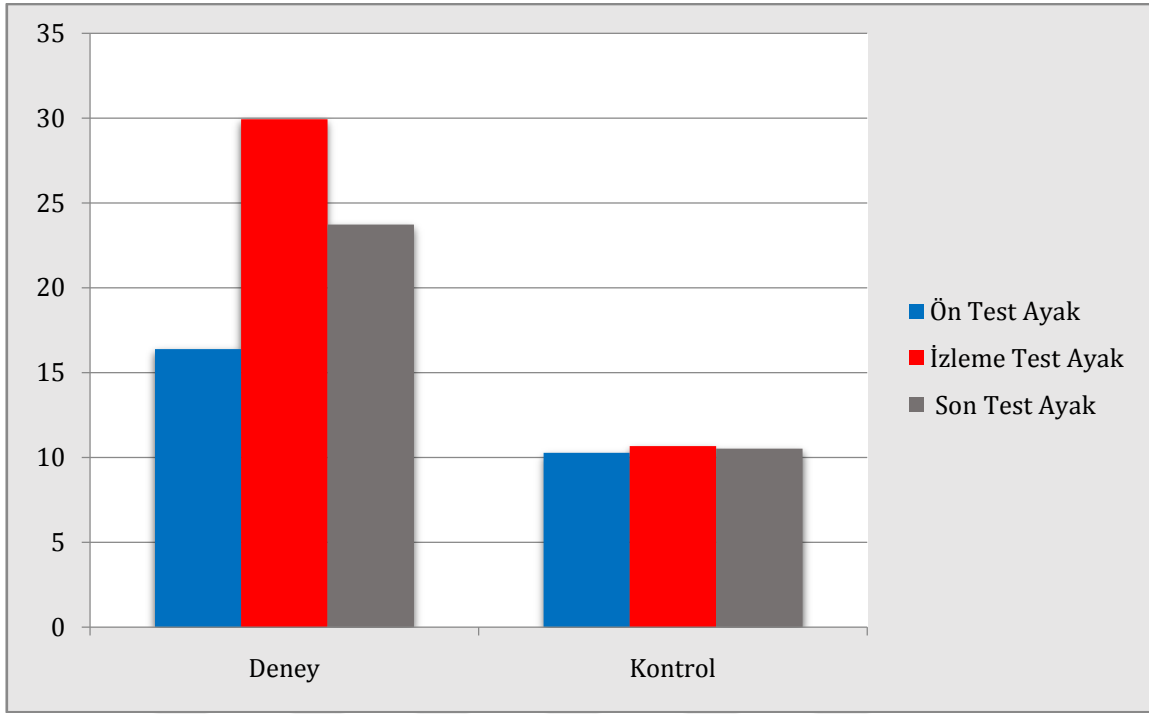
Grafik 4.2. Katılımcıların Kafa ile Top Sektirme Testi Ortalamaları

Tablo 4.3.

Katılımcıların Ayak ile Top Sektirme Testinden Aldıkları Değerler Tablosu

Gruplar	Ölçümler	n	Min.	Mak.	\bar{X}	ss
Deney	Ön Test Ayak	15	4	33	16,4	11,59
	İzleme Test Ayak	15	9	68	29,93	17,47
	Son Test Ayak	15	7	47	23,73	14,18
Kontrol	Ön Test Ayak	15	3	29	10,27	6,99
	İzleme Test Ayak	15	4	24	10,67	6,92
	Son Test Ayak	15	4	25	10,53	7,16

Tablo 4.3 incelendiğinde deney grubunun ayak ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=16,4\pm 11,59$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=29,93\pm 17,47$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=23,73\pm 14,18$ bulunurken, kontrol grubunun ayak ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=10,27\pm 6,99$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=10,67\pm 6,92$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=10,53\pm 7,16$ olarak bulunmuştur.



Grafik 4.3. Katılımcıların Ayak ile Top Sektirme Testi Ortalamaları

Tablo 4.4.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Şut İle Son Test Şut Performans Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00		
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15			-3,417	,001**

**p<,01

Tablo 4.4 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-3,417$, $p<,01$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.5.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Kafa Sektirme Son Test Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00		
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15			-3,421	,001**

**p<,01

Tablo 4.5 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-3,421$, $p<,01$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.6.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Ayak Sektirme Son Test Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Negatif Sıra	0	,00	,00		
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0			-3,412	,001**
Toplam	15				

** $p<,01$

Tablo 4.6 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-3,412$, $p<,01$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların top sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.7.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Şut ile İzleme Testi Şut Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

İzleme testi-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Negatif Sıra	0	,00	,00		
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0			-3,421	,001**
Toplam	15				

** $p<,01$

Tablo 4.7 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-3,421$, $p<,05$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.8.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Kafa Sektirme İle İzleme Testi Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

İzleme testi-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p	
Deney Grubu	Negatif Sıra	2	6,75	13,50	-2,655	,008**
	Pozitif Sıra	13	8,19	106,50		
	Eşit	0				
	Toplam	15				

**p<,01

Tablo 4.8 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (z=-2,655, p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.9.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun Ön Test Ayak Sektirme İle İzleme Testi Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

İzleme testi-Ön test	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p	
Deney Grubu	Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,297	,001**
	Pozitif Sıra	14	7,50	105,00		
	Eşit	1				
	Toplam	15				

**p<,01

Tablo 4.9 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (z=-3,297, p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.10.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Şut İle Son Test Şut Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-İzleme testi	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	p	
Deney Grubu	Negatif Sıra	4	6,13	24,50	-,242	,809
	Pozitif Sıra	5	4,10	20,50		
	Eşit	6				
	Toplam	15				

Tablo 4.10 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (z=-,242; p>,05).

Tablo 4.11.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Kafa Sektirme ile Son Test Kafa Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-İzleme testi	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P	
Deney Grubu	Negatif Sıra	7	5,29	37,00	-,357	,721
	Pozitif Sıra	4	7,25	29,00		
	Eşit	4				
	Toplam	15				

Tablo 4.11 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-,357$; $p>,05$).

Tablo 4.12.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda 15 Kişilik Deney Grubunun İzleme Testi Ayak Sektirme ile Son Test Ayak Sektirme Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

Son test-İzleme testi	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P	
Deney Grubu	Negatif Sıra	12	7,83	94,00	-2,619	,009**
	Pozitif Sıra	2	5,50	11,00		
	Eşit	1				
	Toplam	15				

** $p<,01$

Tablo 4.12 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z=-2,619$; $p<,01$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini ilk haftalarda geliştirmesine rağmen son haftalarda önemli bir gerileme yarattığı söylenebilir.

Tablo 4.13.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Şut Puanları İle Son Test Şut Puanlarına Göre Farklaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Şut	Deney	15	16,77	251,50	93,50	-,805	,421
	Kontrol	15	14,23	213,50			
	Toplam	30					
Son Test Şut	Deney	15	22,57	338,50	6,50	-4,431	,000**
	Kontrol	15	8,43	126,50			
	Toplam	30					

** $p<,01$

Tablo 4.13 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=93,50$; $p>,05$). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=6,50$; $p<,01$). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate

alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.14.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Kafa Sektirme Puanları İle Son Test Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Kafa	Deney	15	15,43	231,50	111,50	-,043	,966
	Kontrol	15	15,57	233,50			
	Toplam	30					
Son Test Kafa	Deney	15	21,00	315,00	30,00	-3,464	,001**
	Kontrol	15	10,00	150,00			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.14 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=111,50; p>,05). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=30,00; p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.15.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Ayak Sektirme Puanları İle Son Test Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Ayak	Deney	15	17,30	259,50	85,50	-1,125	,260
	Kontrol	15	13,70	205,50			
	Toplam	30					
Son Test Ayak	Deney	15	20,43	306,50	38,50	-3,077	,002**
	Kontrol	15	10,57	158,50			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.15 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=85,50; p>,05). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=38,50; p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu

görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.16.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Şut Puanları İle İzleme Testi Şut Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Şut	Deney	15	16,77	251,50	93,50	-,805	,421
	Kontrol	15	14,23	213,50			
	Toplam	30					
İzleme Test Şut	Deney	15	22,80	342,00	3,00	-4,586	,000**
	Kontrol	15	8,20	123,00			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.16 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=93,50; p>,05). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=6,50; p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.17.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Kafa Sektirme Puanları İle İzleme Testi Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Kafa	Deney	15	15,43	231,50	111,50	-,403	,966
	Kontrol	15	15,57	233,50			
	Toplam	30					
İzleme Test Kafa	Deney	15	21,40	321,00	24,00	-3,720	,000**
	Kontrol	15	9,60	144,00			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.17 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=111,50; p>,05). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=24,00; p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.18.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında Ön Test Ayak Sektirme Puanları İle İzleme Testi Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
Ön Test Ayak	Deney	15	17,30	259,50	85,50	-1,125	,260
	Kontrol	15	13,70	205,50			
	Toplam	30					
İzleme Test Ayak	Deney	15	21,17	317,50	27,50	-3,530	,000**
	Kontrol	15	9,83	147,50			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.18 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=85,50; p>,05). Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=27,50; p<,01). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.19.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Şut Puanları İle Son Test Şut Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	P
İzleme Test Şut	Deney	15	22,80	342,00	3,00	-4,586	,000**
	Kontrol	15	8,20	123,00			
	Toplam	30					
Son Test Şut	Deney	15	22,57	338,50	6,50	-4,431	,000**
	Kontrol	15	8,43	126,50			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.19 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur. Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.20.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Kafa Sektirme İle Son Test Kafa Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
İzleme Test Kafa	Deney	15	21,40	321,00	24,00	-3,720	,000**
	Kontrol	15	9,60	144,00			
	Toplam	30					
Son Test Kafa	Deney	15	21,00	315,00	30,00	-3,464	,001**
	Kontrol	15	10,00	150,00			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.20 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur. Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.21.

10 Haftalık Zihinsel Antrenmanda Deney Grubu İle Kontrol Grubu Arasında İzleme Testi Ayak Sektirme İle Son Test Ayak Sektirme Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
İzleme Test Ayak	Deney	15	21,17	317,50	27,50	-3,530	,000**
	Kontrol	15	9,83	147,50			
	Toplam	30					
Son Test Ayak	Deney	15	20,43	306,50	38,50	-3,077	,002**
	Kontrol	15	10,57	158,50			
	Toplam	30					

**p<,01

Tablo 4.21 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur. Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.22.
Araştırmanın genel sonuçları

Saha Gözlemleri					Analizler						
					Kontrol Analizleri					Hipotez Testi Analizleri	
Değişkenler	Gruplar	Öntest (1)	Sontest (2)	İzleme (3)	Öntestler farkı (DNY-KNT)	Deney grubu için ÖT-ST	Deney grubu için ST-İT	Kontrol grubu için ÖT-ST	Kontrol grubu için ST-İT	Sontestler farkı (DNY-KNT)	İzleme farkı (DNY-KNT)
Şut	Deney Grubu	5,53	10,4	10,47	0,421	0,001	0,809	0,587	0,158	0	0
	Kontrol Grubu	4,93	5,33	4,87							
Kafa Sektirme	Deney Grubu	5	9,67	9,27	0,966	0,001	0,721	0,48	0,755	0,001	0
	Kontrol Grubu	7,8	7,47	7							
Ayak Sektirme	Deney Grubu	16,4	23,73	29,93	0,26	0,001	0,009	0,417	0,642	0,002	0
	Kontrol Grubu	10,27	10,53	10,67							

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların yaş ortalamaları deney grubu için $\bar{D}=14,4\pm,51$; kontrol grubu için $\bar{D}=14,47\pm,52$; boy ortalamaları deney grubu için $\bar{D}=159,53\pm 8,97$; kontrol grubu için $\bar{D}=162,13\pm 9,96$; kilo ortalamaları deney grubu için $\bar{X}=48,47\pm 6,55$; kontrol grubu için $\bar{X}=49,46\pm 7,75$ olarak bulunmuştur (Tablo 3.1). Katılımcıların ön test yaş, boy ve kilo ortalamaları arasında bir fark bulunmamıştır ($p>,05$). Verilen eğitimin farkını ortaya koyma açısından örneklem grubumuzun özellikleri istatistiksel olarak yeterli düzeydedir.

Tablo 4.1 incelendiğinde deney grubunun şut testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=5,53\pm 2,36$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=10,47\pm 1,25$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=10,4\pm 1,18$ bulunurken, kontrol grubunun şut testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=4,93\pm 1,94$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=4,87\pm 1,96$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=5,33\pm 2,23$ olarak bulunmuştur.

Deney grubunun kafa ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=5\pm 2,83$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=9,27\pm 6,51$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=9,67\pm 6,48$ bulunurken, kontrol grubunun kafa ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=7,8\pm 14,2$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=7\pm 10,82$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=7,47\pm 12,91$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.2).

Deney grubunun ayak ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=16,4\pm 11,59$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=29,93\pm 17,47$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=23,73\pm 14,18$ bulunurken, kontrol grubunun ayak ile top sektirme testinden aldığı ön test puanları ortalaması $\bar{X}=10,27\pm 6,99$; izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=10,67\pm 6,92$; son test puanları ortalaması $\bar{X}=10,53\pm 7,16$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.3).

Araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.4). Özdal ve diğerleri (2013)'nin 13-14 yaş arası 30 sporcuya yaptıkları çalışmada başlangıç değerleri açısından herhangi bir anlamlılık bulunmayan grupların ön test ve son testleri arasında yapılan istatistiksel analizde fiziksel antrenman grubu ve hem fiziksel hem zihinsel antrenman gruplarının ön test ve son testleri arasında $p<,05$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Zihinsel antrenman grubunun ön test ve son testleri arasında ise herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Gruplar arasında yapılan istatistiki incelemede hem fiziksel hem de zihinsel antrenman grubunda oluşan farklılığın diğer iki gruba göre $p<,05$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel antrenman ve fiziksel antrenman grupları arasında ise herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Sosovec (2004) yaptığı çalışmada görsel imgelemenin futbolda penaltı atışına etkisini incelemiş ve denekleri zihinsel, fiziksel ve hem zihinsel hem fiziksel antrenman grupları olarak üçe ayırmıştır. Hem fiziksel hem de zihinsel antrenman grubunun isabetli atış oranının diğer iki gruba göre daha yüksek olduğunu tespit

etmiştir. Botwina ve Krawczynski (2003) yapmış oldukları çalışmada zihinsel antrenmanın penaltı atışına etkisini incelemişler ve hem zihinsel hem fiziksel antrenman grubunun diğer iki gruba oranla daha fazla isabetli atış yaptığını tespit etmişlerdir. Van Gyn ve diğerleri (1990) yaptıkları çalışmada imgelemenin performansa etkisini araştırmışlar ve elde ettikleri sonuçlarda hem imgeleme hem de güç antrenmanı grubunda ve güç antrenmanı grubunda anlamlı farklılıklar bulurken sadece imgeleme antrenman grubunda herhangi bir anlamlılık bulamamışlardır. Zihinsel antrenman ve imgeleme çalışmaları çok etkili olan tekniklerdir ancak bunlar fiziksel antrenmanın yerini tutmak için değildirler. Bu nedenle, bu teknikler planlanmalı, birleştirilmeli ve fiziksel çalışmalarla birlikte kullanılmalıdır (Konter, 1998; Kolayış, 2002). Zihinsel antrenmanın belirli bir fiziksel antrenmanla kombine edildiğinde hiç kombine edilmemesine göre daha olumlu sonuçlar verdiği söylenebilir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz bulgular literatürü destekler niteliktedir [Altıntaş ve Akalan, 2008; Konter, 1998; Sosovec, 2004; Keifer, 2011]. Urfa (2017) 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların şut isabet oranı üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, psikolojik beceri antrenman programı öncesi ve sonrası puanları arasında bir farklılık olmadığını bulmuştur. Bu çalışma bizim çalışmamızla örtüşmemektedir. Sonuç olarak, zihinsel antrenman programlarının futbolda şut becerisinin öğrenimine etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.5). Veraksa ve Gorovaya (2012) Amatör futbolcuların zihinde canlandırma uygulamaları eğitimi adlı çalışmalarında genç futbolcuların görüntü kullanımlarını ve sporcular tarafından görüntü türlerinin düzeyini çalışmışlardır. 41 erkek futbolcunun katıldığı çalışmanın sonucunda imgeleme temelli uygulamalarda görüntü kullanım sıklığı ve futbolcu performansının arttığı belirtilmiştir. Martin ve diğerleri (1999) İmgeleme uygulamalarında sporcu performansını ölçmüşlerdir. Yapılan çalışma sonucunda Sporda beceri öğreniminde zihinde canlandırmanın performansı olumlu olarak etkilediklerini bulmuşlardır. Jordet (2009) futbolda algısal eğitim ve elit futbolcularda görüntü müdahalesi adlı çalışmasında elit futbolcuların aktivite esnasında üretkenliklerinin ve gelecekteki hedef belirlemelerinde görüntü kullanımının önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.6). Müzik ve imgeleme çalışmasının beraber uygulandığı bir araştırmada, futbolcularla müsabaka periyodunda 19 hafta müsabaka öncesinde çalışılmıştır. Yapılan bu çalışmalarında futbolcuların, hedeflenen işverimi ve bilişsel düzeyleri her müsabaka sonrasında ölçülmüştür. Sonuçlar motivasyonel görsel uygulamasının ve sesli uyarıların beraber yürütülmesinin futbolcularda bilişsel düzeyin gelişimine ve karar verme de

futbolcuların performansın artırdığı bulunmuştur. Ayrıca algılanan hedef performans üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır (Pain, 2011).Pavio (1995) İmgeleme görüntülerinin hareket becerileri ve oyun stratejileri üzerine yapmış olduğu araştırmasında elit bayan futbolcularına müdahale öncesinde, sırasında ve sonrasında 2, 4 ve 6. haftalarda futbola yönelik farklı taktiklerin olduğu becerileri zihinlerinde canlandırmaları istendi (köşe vuruşu, frikik, savunmada diziliş) görüntülerin etkilerini değerlendirmek için davranışlar arası coşkulu bir iletişim modeli tasarlandı. Araştırma sonucunda bilişsel genel ve bilişsel özel imgeleme kullanımında sporcu performansını artırdığı bulunmuştur. Hacker ve Kaczor (1988) çalışmalarında uyarıcı görüntü ve uyarıcı modelleme anlayışındaki imgelemelerin görüntü düzenlenmesinde ve kullanılmasında önemli olduğunu aynı zamanda sporcu performans denetiminde iç odak noktasının geliştiğini belirlemişlerdir. Zhang ve diğerleri (1992) bilişsel özel imgeleme görüntülerinin çocuk sporcularda performansları üzerinde yapmış olduğu deneysel çalışmalarında üç gruba ayrılmışlardır. 1. gruba gevşeme, görüntü ve masa tenisi video oturumlarından oluşan zihinsel eğitim grubu, 2. gruba yalnızca video eğitimi, 3. grup kontrol grubu olmuştur. Araştırma sonucuna göre fore-hand ve bir takım masa tenisi becerilerini içeren görselleme ve zihinsel eğitim grubu diğer gruplara oranla anlamlı düzeyde performans artışı olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızı desteklemektedir. Verilen zihinsel antrenman eğitiminin sporcularda ayak ile top sektirme becerisini olumlu yönde artırdığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.7). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.8). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.9). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın izleme testi lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların şut becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.10).

Araştırmaya katılan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.11).

Araştırmaya katılan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 4.12). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini ilk haftalarda geliştirmesine rağmen son haftalarda önemli bir gerileme yarattığı söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.13). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.14). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.15). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.16). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.17). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın

deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.18). Sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların şut becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur (Tablo 4.19). Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların şut becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların kafa sektirme becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur (Tablo 4.20). Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların kafa sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan sporcuların ayak sektirme becerileri izleme testi ve son test puanlarda fark bulunmuştur (Tablo 4.21). Her iki ölçümde de sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sporcuların aldıkları eğitim sporcuların ayak sektirme becerisini geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

6. ÖNERİLER

1. Kendinle konuşma, düzenli nefes egzersizi ve imgeleme çalışmalarının futbolda beceri öğretimi esnasında 14–15 yaş grubuna olumlu etkilerinin olduğu elde edilen bulgularla ortaya konulmuştur. Elde edilen bu bulguların sonucunda çocuk antrenman programlarında fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanında zihinsel becerilerin de geliştirilmesi önerilmektedir.

2.Beceri öğretimi öncesinde psikolojik beceri antrenmanların fiziksel antrenmanlarla birlikte yönetilmesi önerilmektedir.

3.Teknik becerilerinin arttırılmasında imgeleme ve düzenli nefes egzersizi çalışmalarından yararlanılması da önerilmektedir. İleriki çalışmalarda çalışma süresi, deney grubu sporcularının kontrol edilebilirliği, yaş, cinsiyet gibi faktörlerinde göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

4.İmgelemenin sportif başarı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde sporcu, antrenör, beden eğitimi öğretmenlerinin bilgilendirilmesi açısından alana sağlayacağı katkının önemi yadsınamaz

5.İmgeleme ve self talk sportif performansı arttırdığından antrenör ve sporcular için önemli bir kaynaktır. Bu nedenle bu çalışmaların antrenman programlarının içine konulması performansın arttırılmasında önem kazanmaktadır.

6.Erkek sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarından imgeleme ve kendinle konuşma çalışmalarının performanslarını arttırdığı düşünülürse çalışmamızda bayan sporcuların bunu kullanmaması handikap olarak düşünülmüştür. Bu nedenle bayan sporcular için de imgelemenin kullanılması performansın artması için önemli olabilir. Bu konuda başka bir çalışmanın yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- [1]. Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 9-15.
- [2]. Ahsen, A. (1984). *ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology*. Journal of mental imagery.
- [3]. Akkarpat, I. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- [4]. Albinson, J. G. (1998). *Mental game pran a training for allsports*. London, ON: Spodym Publishers.
- [5]. Aldemir, G. Y., Biçer, T. ve Kale, E. K. (2014). *Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi*. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-15.
- [6]. Aldemir, Y. G., Biçer, T. ve Kale, E. K. (2014). *Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.
- [7]. Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological bulletin*, 141(5), 931.
- [8]. Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Mental training and high performance. *Sportmetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(1), 39-43.
- [9]. Apaydın, A. (1998). *Futbolda performans düzeyi ve sosyo-ekonomik yapı ile ilgisi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- [10]. Arkonaç, S. A. (1998). *Sosyal psikoloji*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- [11]. Aybey, H. Y. (2005). *Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantep spor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi*. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- [12]. Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American journal of health promotion: AJHP*, 12(1), 8-10. Başer, 2004
- [13]. Başyazıcıoğlu, M. (1997). *Futbolda teknik: alıştırmalar ve alan uygulamaları*. Bağırğan Yayınevi.
- [14]. Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- [15]. Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., & Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2016, 445-452.
- [16]. Bayramkaya ve Sevil, 2011, <https://performansgelistirme.wordpress.com>.
- [17]. Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368.
- [18]. Beswick, B. (2001). *Focused for soccer*. Human Kinetics 1.
- [19]. Biçer, T. (1998). *Doruk performans: yaşamda ve sporda; başarının zihinsel dinamikleri*. Beyaz Yayınları.
- [20]. Biçer, Y. (2007). Malatya 1. Amatör küme futbol müsabakalarında mücadele eden takımların sakatlanma durumlarının değerlendirilmesi. *Sport Sciences*, 4(2), 64-72.
- [21]. Botterill, C. (1997). The role of emotion in sport performance: The missing link. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 12.
- [22]. Botwina, R., & Krawczynski, M. (2003). Application of visulation in training of young football players. In *XI. European Congress of Sport Psychology*.
- [23]. Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 1-17.
- [24]. Calvete, E., Estévez, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón, L., & Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish journal of psychology*, 8(1), 56-67.
- [25]. Carpenter, E. (1894). *Homogenic love, and its place in a free society*. Labour Press Society.
- [26]. Clifford, J. (1994). Diasporas. *Cultural anthropology*, 9(3), 302-338.

- [27]. Clore, J., & Gaynor, S. (2006). Self-statement modification techniques for distressed college students with low self-esteem and depressive symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3), 314.
- [28]. Cox, C. (2012). *An introduction to LTE: LTE, LTE-advanced, SAE and 4G mobile communications*. John Wiley & Sons.
- [29]. Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183.
- [30]. Çetin, H. N. (1997). *Teknik Analizi ve Teknik Antrenmanı*. Ankara: Spor Bilimi II.
- [31]. Dean, G. M., & Morris, P. E. (2003). The relationship between self-reports of imagery and spatial ability. *British Journal of Psychology*, 94(2), 245-273.
- [32]. Denis, M. (1985). Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(4), 45-165.
- [33]. Depape, A. M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 250.
- [34]. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance?. *Journal of applied psychology*, 79(4), 481.
- [35]. Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171.
- [36]. Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- [37]. Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8(3), 248-261.
- [38]. Erkuş, A. (1994). Psikolojik terimler sözlüğü. *Ankara: Doruk Yayınları*, 56-58.
- [39]. Ersoy, I. (2008). Bir Tuhaf Oyun Futbol. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26, s.501-503.
- [40]. Evans ve diğerleri, 2004 ; An Imagery intervention During the competitive season with an elite rugby union player. *The sport Psychologist*, 18,252-271.
- [41]. Feltz, D. L., Landers, D. M. (1983) The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1), 25-57.
- [42]. Ferah, A. (1991). *Futbolda eğitim öğretim*. Nehir Matbaası: Ankara.
- [43]. Finke, R. A. (1989). *Principles of mental imagery*. The MIT Press.
- [44]. Fletcher, I. M., & Hartwell, M. (2004). Effect of an 8-week combined weights and plyometrics training program on golf drive performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(1), 59-62.
- [45]. Gibson, J. J. (2014). *The ecological approach to visual perception: classic edition*. Psychology Press.
- [46]. Goldberg (1998).sports slump busting:steps to mental toughness and peak performance.champaign,IL: Human Kinetics.
- [47]. Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116.
- [48]. Gray,S.(1990).Effect of visuo-motor rehearsal with videotaped modeling on racquet ball performance of beginning players.*Perceptual and Motor Skills*,70,379-385.
- [49]. Gregg, M., & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 961-971.
- [50]. Güler, D., Kayapınar, F., Pepe, K., & Yalçın, M. (2010). Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(2), 43-49.
- [51]. Gülşen, (2016).Sporda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi*. Burdur.
- [52]. Güvendi, B., & Bilgin, U. (2016). Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 7, 62-82.

- [53]. Hacker, J. E., & Er Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*, 363-373.
- [54]. Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364).
- [55]. Hale, B. D. (1994). Imagery perspectives and learning in sports performance. *Imagery in sports and physical performance*. Farmingdale: Baywood, 75-96.
- [56]. Hall, C. R. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 165-172). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- [57]. Hall, C. R., Buckolz, E., & Fishburne, G. J. (1992). Imagery and the acquisition of motor skills. *Canadian Journal of Sport Sciences*.
- [58]. Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- [59]. 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.
- [60]. Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *The handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 529-549). New York: John Wiley & Sons Inc.
- [61]. Hardy, (1996). *Understanding psychological preparation for sports: Theory and Practice of elite performers*
- [62]. Hardy, C. (2006). *Some dare call it power*. Sage Publications.
- [63]. Hardy, J., Begley, K., & Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *27*(2), 132-139.
- [64]. Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, *3*(2), 164-175.
- [65]. Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(2), 138-150.
- [66]. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(2), 240-251.
- [67]. 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.
- [68]. Hinshaw, K. E. (1991). The effects of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta-analysis. *Imagination, Cognition and Personality*, *11*(1), 3-35.
- [69]. 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.
- [70]. Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: II. Imagination and recollection of various muscular acts. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, *94*(1), 22-34.
- [71]. János, P. (1989). *Méthodes d'entraînement moderne en football*. Broodcoorens Michel.
- [72]. Jenny ve diğerleri (2014) *Using Motivational General-mastery Imagery to improve the self-efficacy of youth squash Players.* Appl Sport Pscyhol, *26*(1), 66-81.
- [73]. Jones, L., & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventive Psychology*, *6*(2), 101-115.
- [74]. Jones, M. V., Bray, S. R., Mace, R. D., MacRae, A. W., & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior*, *25*(1).
- [75]. Jordet, G. (2009). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, *27*(2), 97-106.
- [76]. Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar için sporda hayal etme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Physical Education & Sports Science/Bedens Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2).

- [77]. Kaleli, (1999). *Futbolda ölü topların etkinliği*. M.Ü BESYO. Yayınlanmamış bitirme tezi, MUĞLA.
- [78]. Kayarlar ve diğerleri (1991). *TFF Futbolda yetenekli gençler için özel eğitim uygulamaları*.
- [79]. Kerr, (1997). *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. East Sussex. United Kingdom: Psychology Press Ltd.
- [80]. Kendall ve diğerleri, (1990). "The effects of an Imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance" *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- [81]. Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality profiles at various levels of athletic participation. *Personality and Individual Differences*, 3(3), 321-326.
- [82]. Kizildag, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Imagery use of athletes in individual and team sports that require open and closed skill. *Perceptual and motor skills*, 114(3), 748-756.
- [83]. Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya*.
- [84]. Kolayış, H. (2002). Futbolcularda Zihinsel Hayal Etme Antrenmanının Kaygı Üzerine Etkisi. *Yüksek lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli*.
- [85]. Kolayış, H., SARI, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 13(2), 129-136.
- [86]. Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Bağırman Yayınevi.
- [87]. Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Nobel yayın dağıtım, Ankara.
- [88]. Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- [89]. Kosslyn S. M. ve diğerleri. (2001). *Neural foundations of imagery*. *Nature Rev Neuroscience*; 2:635-642.
- [90]. Kosslyn, S. M. (1980). *Image and mind*. Harvard University Press.
- [91]. Koşar, Ş. N., & Demirel, H. (2004). Çocuk sporcuların fizyolojik özellikleri. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38(1), 1-15.
- [92]. Krista. (2000). *The four was of imagey use: where, when, why and what*. *The Sport Psychologist*.
- [93]. Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 263-282.
- [94]. Lane, J. F. (1980). Improving athletic performance through visuo-motor behavior rehearsal. *Psychology in sport: methods and applications*. Minneapolis: Burgess.
- [95]. Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- [96]. Lang, P. J., Kozak, M. J., Miller, G. A., Levin, D. N., & McLean Jr, A. (1980). Emotional imagery: Conceptual structure and pattern of somato-visceral response. *Psychophysiology*, 17(2), 179-192.
- [97]. Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration. *Journal of abnormal psychology*, 92(3), 276.
- [98]. Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 13(1).
- [99]. Lawther, J. D. (1968). *The learning of physical skills*. Prentice Hall.
- [100]. Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children. *The Sport Psychologist*, 6(3), 230-241.
- [101]. Loehr, (1998). *Effects of self-administered visuo-motor behavioral Rehearsal on Sport Performance of Collegiate Athletes*. *Journal of Sport Behavior*, 21(2): 206- 218.
- [102]. Lowther, J., & Lane, A. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight*, 4(3), 57-69.
- [103]. Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1(2), 135-141.

- [104].Mallet, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- [105].Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics Books.
- [106].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.
- [107].May, (1986). *Sport psychology: should psychologists become involved? The Clinical Psychologist*, 39(3):77-81.
- [108].Miçoogulları, O. B. (2009)Futbolcuların Deneyimleri Açısından İmgeleme Türleri ve Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 44, S. 1-8.
- [109].Miçoogulları, O. B. (2013). *Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety*.
- [110].Morgan, Morgan CT. (1999). *Psikolojiye giriş*. Çeviren: Arıcı H, Meteksan, Ankara.
- [111].Moran A. P.,(1994).Sport And Exercise Psychology: A Critical Introduction. *2nd Edition*. Publisher: Routledge; 165-200.
- [112].Moran, A. P. (1996). The Psychology Of Concentration In Sport Performers. *East Sussex, Uk: Psychology Press*.
- [113].Morgan, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- [114].Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- [115].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, 440- 449
- [116].Munroe, K.J., Giacobbi, P.R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four Ws of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- [117].Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2005). Now see this: A new vision of exercise imagery. *Exercise and sport sciences reviews*, 33(4), 201-205.
- [118].Munroe-Chandler, K. J., & Hall, C. R. (2004). Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(1), 51-67.
- [119].Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G., O, J., & Hall, N. (2007). The content of imagery use in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 158-174.
- [120].Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 486-494.
- [121].Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). *Imagery and mental practice*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (p. 221-250).
- [122].Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). *The use of imagery in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (p. 405-439).
- [123].Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle konuşma: modern ve halk dansları yapan bireylerin kendileriyle konuşma durumları. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 40-49.
- [124].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.
- [125].Özdemir, İ. (2014). Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi. *Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya*.
- [126].Özer, K. (1993). *Antropometri sporda morfolojik planlama*. Kazancı Matbaacılık, İstanbul.
- [127].Özmen, Ö. (1999). Futbolcu Kondisyonu ve Sportif Form. *Futbol Eğitim*, 16, 4-5.
- [128].Öztürk A.(2016). Bireysel ve Takım Sporlarındaki Temel Becerilerin Performansa Etkisinin İçsel Konuşma (Self-Talk) Tekniği ile İncelenmesi. *Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi*
- [129].Pain, R (2011) Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232.
- [130].Paivio, A. (1971). *Imagery and language*. In *Imagery* Academic Press,7-32.

- [131].Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquées au sport*, 10(4), 22S-28S.
- [132].Paivio, A. (1986). The role of topic and vehicle imagery in metaphor comprehension. *Communication and Cognition*, 19(3), 367-387.
- [133].Paivio, A. (1995). Imagery and memory.
- [134].Perry, C., & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. *Sport psychology: Theory, applications and issues*, 339-385.
- [135].Richardson, A. (1967). Mental practice: a review and discussion part I. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 95-107.
- [136].Roll, R., Kavounoudias, A., & Roll, J. P. (2002). Cutaneous afferents from human plantar sole contribute to body posture awareness. *Neuroreport*, 13(15), 1957-1961.
- [137].Rostami, R., & Rezaee, M. (2014). Prediction of cognitive and motivational functions of sports imagery in veteran basketball players. *Iranian Journal of War and Public Health*, 6(3), 87-93.
- [138].Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2(4), 283-297.
- [139].Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *The Journal of General Psychology*, 10(2), 376-398.
- [140].Sadeghi, R., Kazemzadeh, G., & Keshtgar, M. (2010). Diagnostic application of lymphoscintigraphy in the management of lymphoedema. *Hell J Nucl Med*, 13(1), 6-10.
- [141].Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133.
- [142].Santrock, J. W., & Yussen, S. R. (1992). Child Development Introduction, USA: Wm. C.
- [143].Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A. H., Mansournia, M. A., & Jalali-Ghomi, M. (2012). The effect of an ecological imagery program on soccer performance of elite players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 81.
- [144].Sheikh, A. A., & Korn, E. R. K. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Baywood Publishing Company, Inc..
- [145].Shellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto: Sports Books Publisher.
- [146].Shi ve diğerleri, 2015
- [147].Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The sport psychologist*, 16(1), 48-67.
- [148].Short, S. E., Hall, C. R., Engel, S. R., & Nigg, C. R. (2004). Exercise imagery and the stages of change. *Journal of Mental Imagery-New York-International Imagery Association-*, 28, 61-78.
- [149].Smith ve diğerleri, 2001
- [150].Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 385-391.
- [151].Sosovec, L. G. (2004). Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer. *Doktora Tezi, South Dakota State University*.
- [152].Suinn, R. M. (1985). Imagery rehearsal applications to performance enhancement. *The Behavior Therapist*.
- [153].Syer, J., & Connolly, C. (1989). *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*. Prentice Hall Direct.
- [154].Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (1998). *Anxiety-performance relationship in cricketers: Testing the zone of optimal functioning hypothesis*. Perceptual and Motor Skills, 87, 675-689.
- [155].Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182
- [156].Urfa. (2017). On Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özsaygı, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29 (3), 131-146

- [157].Van Gym, G. H., Wenger, H. A., & Gaul, C. A. (1990). Imagery as a Method of Enhancing Transfer From Trailing to Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 366-375.
- [158].Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Andrews, S., Diehl, N. S., & Brewer, B. W. (2015). Mental health referral for student-athletes: Web-based education and training. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 197-212.
- [159].Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- [160].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.
- [161].Vealey, R. S., & Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2, 200-221.
- [162].Vealey, R., & Greenleaf, C. (1998). Seeing believes: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to physical performance*, 200-224.
- [163].Veraksa, A., & Gorovaya, A. (2012). Imagery training efficacy among novice soccer players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 338-342.
- [164].Vygotsky, L. (1986). Thought and language (translated by A. Kozulin). *Cambridge, MA: MIT Press*.
- [165].Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 4(1).
- [166].Weinberg, R., & Gould, D. (2006). Foundations of Sport and Exercise Psychology (pp. 447-459). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- [167].Weinberg, R., & Gould, D. (2007). Imagery. *Foundations of sport and exercise psychology*, 295-321.
- [168].Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmani*. Çev: T. Bağırman). Spor Yayın evi ve Kitap evi. Spor kurami, 5, 194-195.
- [169].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.
- [170].Williams, S. E., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 416-440.
- [171].Yılmaz ve diğerleri, 2015
- [172].Zhang ve diğerleri (1992).The Effect of Mental-Imagery Training on Performance Enhancement with 7-10-Year-Old Children. *The Sport Psychologist*.Volume 6: Issue 3, Pages: 230-241
- [173].Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behaviour and statements. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 57-66.
- [174].Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27(2), 171-176.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Abdülaziz KULAK
Doğum Tarihi : 01.03.1979
E-mail : azizkulak@hotmail.com
Öğrenim Durumu : Doktora

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği	Harran Üniversitesi	2002
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Harran Üniversitesi	2012
Doktora	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2020



EK 1. ETİK KURUL İZİNİ

BAŞVURU DİLEKÇESİ

T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

İmgeleme ve içsel konuşma çalışmalarının amatör futbolcularda şut performansına etkisinin incelenmesi adlı araştırmamızın kurulunuz tarafından incelenmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Sorumlu Araştırmacı

Unvanı Adı Soyadı: Doç.Dr. Turhan TOROS

Tarih ve İmza: 29.04.2019

Arak Tarih ve Sayısı: 14/06/2019-24957



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Etik Kurul Başkanlığı



Sayı : 74059997-050.04.04
Konu : Doç. Dr. Turhan TOROS'un Etik
Kurul kararı Hk.

TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu Spor Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Turhan TOROS'un yürütücüsü olduğu "**İmgeleme ve İşsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi**" başlıklı çalışmaya ilişkin Kurulumuzun HRÜ/19.06.02 nolu kararı yazımız ekinde gönderilmekte olup, adı geçen Öğretim Üyesi Doç. Dr. Turhan TOROS'a Etik Kurul kararının iletilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim

e-imzalıdır
Prof. Dr. Zehra YILMAZ
Kurul Başkanı

Ek: 1 Adet

14/06/2019 Bilgisayar İşletmeni

Zeynep ÇAVUŞ


© 2019 Harran University. All rights reserved. Harran University, Faculty of Medicine, Ethics Committee.

Adres: Osmanbey Kampüsü Mardin Yolu 20. Km 63300/Sanlıurfa
Telefon: 0414 318 2278 Faks: 0414 318 3192
e-Posta: tip@harran.edu.tr Elektronik Ağ: tip.harran.edu.tr

Bilgi için: Zeynep ÇAVUŞ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14/06/2019-24957

HARRAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ Etik Kurul Kararı	
TARİH	: 13.06.2019
OTURUM	: 06
SAAT	: 13:30

HRÜ/19.06.02	<p>Karar: Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu Spor Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Turhan TOROS'un yürütücüsü olduğu "İmgeleme ve İşsel Konuşma Çalışmalarının Amatör Futbolcularda Şut Performansına Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmaya Etik Kurul onayı verilmesine,</p> <p>Oy birliği ile karar verilmiştir.</p> <p style="text-align: center;"> ASLI GİBİDİR Prof. Dr. Zehra YILMAZ Etik Kurul Başkanı</p>
---------------------	--

Sayın Abdulaziz KULAK

02.04.2019 tarihli dilekçeniz incelenmiş olup “ imgeleme ve içsel konuşma çalışmalarının amatör futbolcularda şut performansına etkisinin incelenmesi” adlı çalışma kapsamında kulübümüz Erkek U-14 U-15 yaş grubu sporcularımıza 11 Nisan Stadında uygulanacak futbolda şut performans testlerinin ve zihinsel çalışmalarının yapılmasında herhangi bir sakınca yoktur. 29/04/2019

Gereğini arz ederim.



Mustafa ABAK

Gençlik Spor Kulübü Başkanı