

Sporda İmgeleme ve Güdülenme

Sermin Ağralı Ermiş¹

Ebru Dereceli²

Özet

Bireyler yalnızca fiziksel özelliklerini geliştirmek ve sağlıklı olmak amacıyla spor etkinliklerine dâhil olmazlar. Bireylerin spora katılım nedenleri arasında psikolojik iyi oluş nedenleri de bulunmaktadır. Sporcular psikolojik performanslarını geliştirme amacıyla imgeleme kullanmaktadırlar. Yapılan birçok araştırma bize sporda imgeleme ve güdülenmenin başarıya ulaşmak için önemli kavramlar olduğunu göstermiştir. Sporda imgelemede birey elinden gelenin en iyisini yaptığını zihinde canlandırarak iyi bir performans ortaya koymaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve bireylerin psikososyal sağlık yararlarından faydalanabilmeleri için spora katılım büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı olmak ve sportif başarı elde etmek için spor yapmaya yönelen bireyler hissetmiş oldukları baskıların hafifletilmesi ya da ortadan kalkması için İmgeleme ve güdülenme gibi son yıllarda popüler olan kavramları performanslarının artırılmasında, yapmış oldukları spor branşı ile ilgili olumlu bir bakış açısı kazanmada ve antrenman ile müsabakaya motive olmada önemli bir güç olarak kullanabilirler. Bu çalışmada, sporda imgeleme ve güdülenme literatür ışığında incelenmiştir.

1. Giriş

En yalın haliyle spor, bireylerin bir araya gelmesine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayan, sağlıklı bir yaşam sürmek için birbirlerini teşvik ettikleri ve boş zamanlarını sağlıklı bir biçimde değerlendirdikleri aktivitedir (Kartal & Cirit, 2023). Başka bir tanıma göre ise spor, karmaşık bilişsel süreçlerden oluşan sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerin doğru kullanımını gerektiren disiplindir (Akyol ve Taşkıran, 2023). Spor kavramı insanların psikolojik ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, s.agrali.ermis@adu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-6642-0353

2 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ORCID:0000-0002-7021-1001

fizyolojik olarak sağlık durumlarını iyileştiren aynı zamanda sosyal davranış durumlarının sınırlılıklarını belirleyen, genel bilgi ve becerilerini belli bir seviyenin üzerine çıkaran, biyolojik, sosyolojik aynı zaman da pedagojik bir olgudur. Farklı bir yönüyle ise bireylerin; fiziksel, ruhsal ve bedensel gelişimlerini sağlayan ve bu ögelerin içerisindeki ahenk ile sosyalliği ortaya çıkaran bir görüştür (Yetim, 2015). Bilindiği üzere sosyal ilişkiler bireylerin yaşamlarında oldukça önemli yer tutmaktadır (Özdayı, 2019b). Bu ilişkilerin olumlu bir şekilde gelişmesinde ise sporun rolünün oldukça büyük olduğu düşünülmektedir. Spor her bireyin hayatında yer eden ve yaşamını etkileyen bir kavramdır (Göksel, Zorba, Yıldız ve Caz, 2020).

Spora yönelik oluşturulmak istenen davranışların okul çağında başlayarak bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olarak benimsetilmesi ve yaşam boyunca devamlı hale getirilmesinin sağlanması; ülkelerin sağlık harcamalarının azalmasına ve sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak sağlayacağı gibi bireylerin duyuşsal, sosyal ve bilişsel yönden gelişmelerine katkı sunacağı ve aynı zamanda toplumsal birlikteliğin artmasını sağlayacağı bir gerçektir (Dereceli, 2020).

İmgeleme kavramına baktığımızda; herhangi fiili bir alıştırma yapmaksızın, sadece planlı biçimde zihnimizde canlandırarak yeni hareketlerin renilmesi veya bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecine imgeleme denir (Feltz, & Riessinger, 1990). Sporda ortaya konmuş olan becerilerin sonuçlarının başarılı olabilmesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknikler ile uygulanması gerekmektedir. Sporcuların sağlıklı kararlar almalarında, aldıkları kararları uygulamalarında ve yeteneklerinin geliştirilmesinde, imgeleme çalışmalarının katkıları büyüktür (Konter, 1999). İmgelemenin hangi mekanizmalarla ve ne şekilde ortaya çıktığı bilim insanları tarafından çalışılmış olup imgeleme kavramına yönelik birçok araştırma yapılmış ve sonuç olarak imgelemenin başarıda önemli bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vurgun, 2010).

Güdülenme ise, bir olay, bir olgu ya da bir nesnenin amaç edinilerek o amaca ulaşmak ve onu elde etmek için yönelmeye denir. Güdülenme ile spor beraber kullanılabilen ve bir bakımdan eř değerli olan kavramlardır (Balioğlu, 2003). Gdlenmenin kökleri önceki yaşanmışlıklara bağlı ve fizyolojik koşullarda değişiklik göstererek davranışa dnmektedir ve genel olarak davranışımızı organizma ile dışarıdan gelen uyarıcılar kontrol etmektedir (İnceoğlu, 1985). İnsan duygularına da bağlı olan güdülenme bireyde başarıyla gelen gurur ve zevk duygularını yansıtırken olumlu güdülenme ortaya çıkarken, bireyde başarısızlık ile gelen aşağılanma ve utanç duygularını tetikleyen çaresizlik, direnme, kızgınlık olarak olumsuz

güdülenme olarak ortaya çıkabilmektedir. Duygularımız davranışlarımıza ket vurabilirken aynı zamanda da davranışı harekete geçirebilir (Covington, 1992).

2. İmgeleme

Farklı tanımlarla karşımıza çıkan imgeleme kavramı, Cumming & Ramsey, 2008'e göre; "gerçek deneyimleri taklit eden, gerçek algının yokluğunda değişik duyuşal modellerin kombinasyonunu içeren bir deneyim" olarak tanımlanmaktadır. İmgeleme bir nesnenin, deneyimin durumun veya duygunun aniden, geçmişte veya gelecekte ne zaman olduğu fark etmeksizin tüm duyuların birlikte kullanılarak imgelerin zihinde canlandırılmasıdır (Martin ve diğerleri, 1999). Ancak literatürde sıklıkla karşımıza çıkan "metafor" kavramı ile karıştırılmamalıdır. Nesnelere veya durumlar hakkında zihnimizde canlanan ilk tasvir olarak açıklanmasından dolayı birbirine yakın olmakla birlikte aradaki en büyük fark metaforun durum hakkındaki algıya ya da benzetmeye dönük olmasıdır. Örneğin "spor" kavramını duyan iki bireyden birinin aklına pilates geliyorken diğerinin güreş gelmesi gibi. O halde karışıklığı önlemek adına tanımlamak gerekirse Oxford ve arkadaşlarına (1998) göre metafor; bir kavramın, olgunun ya da olayın bir kişi tarafından betimlenmesidir (Başkan ve Akyol, 2019). Tanım itibarıyla metafor ve imgeleme arasındaki güçlü benzerlik gözler önündedir.

İmgeleme spor psikolojisinin önemli uygulama alanları arasında yer almaktadır. Motorik çalışmalarla ve teknik ile taktiğin de birleştirildiği imgeleme çalışmaları sporcuların gelişimine katkı sağlar. Bu katkı sporcunun performansının arttırılmasında önemlidir. Sporcunun kendisiyle ilgili olumlu bir benlik algısı oluşturmasına yardımcı olan imgeleme sporcunun kaygıyla baş ederek kendisine güven duymasına katkı sağlamaktadır (Hall, 2001). Özdayı (2019a)'ya göre benlik, kişiliğin özel yanı olarak görülmektedir.

Richardson' a göre (1977) imgeleme; bilinçli olarak farkına vardığımız ve içimizden gelen duyular ya da algısal benzerlik yaratmış olduğu bilinen uyarı durumlarının yaşanmadığı hallerde var olan benzer bütün duyular ile algıları yansıtan zihinsel bir süreçtir. Bu tanımdan imgeleme de bilinçlilik söz konusudur denilebilir (Murphy, 1994).

2.1. İmgeleme Çeşitleri

İmgeleme çalışmalarının uygulama boyutunda iki farklı perspektifi tanımlayan içsel imgeleme ve dışsal imgeleme yaygın olarak bilinen iki imgeleme çeşididir (McNeil ve diğerleri, 2021).

2.1.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme kavramında dışsal imgelemeye göre duygularımızın yoğunluğu daha fazladır. Bu fazlalığın nedeni ise görüntüyü izlemektense görüntüyü tekrar yaşıyormuşcasına zihinde canlandırmak daha yoğun seviyede his sağlamaktadır (Burton & Raedeke, 2008).

2.1.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, bireyin bir gözlemcinin bakış açıyla bir beceriyi yerine getirdiğini hayal etmiş olduğu zihinsel bir uygulama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Magill, 2001). Dışsal imgeleme yöntemi sporcuların müsabakayı analiz ederken sıklıkla kullandıkları yöntemdir. Burada önemli olan yalnızca kendi sergilediğimiz hareketlerin videoya çekilmesi ve imgeleme yaparken kendimize odaklı bir biçimde alışmamızdır (Ekmekçi, 2017).

2.2. Sporda İmgeleme Kullanımları

şenel, Yıldız ve Baykse (2019)'ye göre, Spor yarışmaları ve müsabakalarında her yaş grupları farklı düzeylerde stres faktörleri ile karşılaşmaktadırlar. Sporda imgeleme antrenmanlarının kullanılması amaç, yarışma esnasında sporcu yu etkileyen bazı psikolojik faktörleri (dikkat, algı, motivasyon, stres, baskı) sistemli çalışmalar ile iyileştirmektir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

2.2.1. Beceri ğrenimi ve uygulama

Öğrenmenin ilk evresinde beceri öğrenimi ve uygulaması, öğrencinin hareket becerisi kavramını anlamlandırmaya çalışmasında bilişsel bir aşama olarak belirlenmektedir (Gentile, 2000). En geniş kullanım alanına bakıldığında imgeleme spor becerilerinin öğrenilmesinde ve spor becerilerinin çalışılmasında görülmektedir. Futbolda ayak içi pas, hentbol da düşerek atış, teniste servis atışları, voleybolda sma beceri öğrenimi ve uygulamasına örnektir (Konter, 1999).

2.2.2. Psikolojik beceriler

Bireylerde imgelemenin kullanımı teknik gelişimi ve değişimi pozitif etkilemesinin yanı sıra psikolojik gelişimi ve değişimi de pozitif yönde etkiler (Morris ve diğerleri, 2005).

Psikolojik faktörlerden bir tanesi olan dikkat sporcuların başarıya ulaşmak için ihtiyaç duymuş olduğu önemli unsurlardan bir tanesidir (Kartal ve diğerleri, 2016). Sporcular dikkatleri dağıldığında veya bir şeyler ters gittiği durumlarda dikkatlerini tekrar hızlı bir biçimde toplayabilmelidirler.

Genellikle kendilerini konsantrasyonlarını kaybetmiş bir durumda hayal edebilirler sonrasında oyuna odaklanmış ve oyuna dâhil şekliyle kendilerini canlandırırılar. Zihinlerinde canlandırarak ne yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını belirlerler ve performanslarına daha çok odaklanırlar (Plessinger, 2007).

2.2.3. Taktik ve oyun becerileri

Her spor branşının vazgeçilmez unsuru taktiklerdir. Bireyin amaçlarına ulaşmasında ve oyunu kazanmasında yapılacak olan planlar ya da yöntemler için taktik ve oyun becerileri etkilidir (Morris ve diğerleri, 2005). Yarışma esnasında etkili performans sergilemek, rakibin etkili olmasını önlemek ve yarışmanın sonucunda galip gelmek için çeşitli stratejiler ve oyun planları düşünmek, hayal etmek önemli bir ihtiyaçtır (Morris ve diğerleri, 2005).

2.2.4. Sakatlık ve ağır antrenman

Zihinsel bir aktivite olduğu için imgeleme fiziksel hareketlerle bağlantılı olması nedeniyle, ağır antrenman ve sakatlanma ile ilgili kullanımlara sahiptir (Hall ve diğerleri, 1998). Sporcular performanslarını sergilerken küçük sakatlanmalar nedeniyle rahatsızlık ve acı duyarlar. Sporcular yaşamış oldukları küçük sakatlanmalarla baş etmeyi İmgeleme ile öğrenebilirler (Garry & Morrissey, 2000).

2.3. Sporda Kullanılan Bazı İmgeleme Kuramları

2.3.1. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

İmgelemenin bilişsel kuramları Lang (1977)'in geliştirdiği insan beyninde canlandırılması ve fonksiyonel olarak tasarlanması yaklaşımını ele almış olan bilişsel hipotezdir (Konter, 1999). İmgelemenin bilişsel kuramları incelediğinde üç başlık altında toplanabilir. Bu kuramlara baktığımızda; “Bioinformational Kuramı”, “İkili Kodlama Kuramı” ve “Üçlü Kodlama Kuramı”dır (Boz, 2019).

Bioinformational Kuramı, dış uyaranlar tarafından tetiklenen duygusal tepki sistemlerinin zihinsel imgelemeye dayalı temsiller tarafından doğrudan etkinleştirilebileceğini öne sürmektedir (Lang, & Bradley, 2010).

İmgelemenin ikili kodlama kuramına göre imgelem hem görsel hem de sözel olarak saklanmaktadır ve saklama sayesinde imgelemenin öğrenme sürecinde olumlu yönde etkisi bulunmaktadır (Paivio, 1975).

Ahsen tarafından geliştirilmiş olan üçlü kodlama kuramında, imgelemenin biçiminin üç faktörden oluştuğu öne sürülmüştür. Bileşenlerden birincisi

imgenin kendisidir. İkincisi bedensel reaksiyondur. Sonuncusuysa imgenin anlamını açıklamaktadır (Konter, 1999).

2.3.2. İmgelemeninin İlk Kuramları

Psiko-Neuromuscular Kuram; Carpenter (1984) ın 'ideomotor' ilkesinden esinlenerek geliştirilmiş, Jacobson tarafından ise desteklenmiştir. Carpenter, beyin tarafından gönderilmiş olan uyarıların, düşük seviyede gönderildiği zaman dışarıdan görülebilen ve belirgin kas hareketi ortaya çıkarmadığını ancak bu uyarıların kasları programlayabildiği ve fiziksel şekilde etkileyebildiğini aynı zamanda da performansla bazı katkıları sağlayabildiğini belirtmiştir (Fowler, 2000).

Sembolik Öğrenme Kuramı; Sackett tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre; bir hareketi kazanabilmek ve kavrayabilmek için sporcular kodlama yöntemini kullanırlar. Tekrarlanan davranış örüntüleri uygulandığında bu sayede sporcunun sinir sisteminde motorsal olan bir program oluşturulur ve becerinin sonuçlanması için beyinde bir taslak meydana gelir (Weinberg & Gould, 2003).

2.3.3. Bütüncül Yapı Kuramı - Öngörü Kuramı

Bütüncül yapı kuramının savunucuları psikolojik olan olaylarda bütünü ayırmamış, daima bütüne dikkat çekmiştir. Kişiler görmüş olduklarını örgütlenmiş olarak algılamaktadır (Yeşilyaprak, 2011).Bireyin bir şey yaparken ya da bir şeyi görürken yeni bir yöntem üretebilmesine "öngörü" adı verilir. Kişi deneme yanılma yolu ile en hızlı biçimde doğru çözümü bulabilmektedir. Çok sayıda sporcu yaptığı belirli antrenman süreçlerinin ardından öngörüyü deneyimleyebilir (Grouios, 1992).

2.3.4. PETTLEP Modeli

Holmes & Collins, 2001; motor imgelemeye ait olan bu modeli geliştirmişlerdir. Bu modelleme çeşidinde yedi unsur (perspektif, fiziksel, çevre, görev, öğrenme, zamanlama, duygu) bulunmaktadır. Bu modele göre yapılan çalışmalar katılımcıların uygulama durumlarının bütün yönlerini özellikle de ilgili hareketlerle ilişkili duygusal etkilerini ve duyumlarını mümkün olduğu şekilde doğru tespit etmelidir (Holmes, & Collins, 2001).

3. Güdülenme

Latince'de 'movere' kelimesiyle ifade edilen güdülenme 'hareket etmek' anlamını taşımanın yanı sıra bir davranışı doğrudan ortaya çıkaran içsel bir kuvvet olarak tanımlanır (Karageorghis & Terry, 2015)

Güdülenme; ihtiyaç, durum, gerilim ile dürtü gibi bazı karmaşık güçlerin etkisinde bireyin bazı ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla doyum sağlayacak veya bireyi amacına götüreceği bazı davranışlarda bulunması sürecidir (Hoy & Miskel, 1982). Tenenbaum & Eklund, 2007, Güdülenmeyi, “davranışın ustalık, yön, süreklilik ve yoğunluğun sebebi olarak içsel ya da dışsal güçlerin varsayımına dayanarak tahmin edilebilmesi” şeklinde ifade etmişlerdir. Bireylerde anlama isteği, bilme ve estetik hazları yaşamak duygusuna yönelik bazı güdülenmeler oluşmaktadır (İnceoğlu, 1985).

3.1. Güdülenme Kuramları

Güdülenme kuramları, öğrenmenin nasıl oluştuğunu açıklamak amacıyla oluşturulmuştur (Akbaba, 2012). Bu kuramlara baktığımızda; harekete geçirici olan gizil bir gücün varlığıyla bu gücün bazı etkenler ile harekete geçirilmiş olduğu kabul edilmektedir. Asıl temel olan tartışma konusu, bu gizil gücü harekete geçirmiş olan nedenlerin neler olduğudur. Ortaya çeşitli görüşler konmuş ve bu görüşlere karşı olarak, öğrenme süreçlerinde güdülenme kavramının önemli belirleyici olmuş olduğu ve eğitim sürecinde istenen özelliklerde olmasının güdülerin kontrolüyle olur hale gelebileceği yönündeki görüş kuramcılarının tamamı tarafından kabul edilmiştir (Onaran, 1991).

3.1.1. Psikanalitik Kuram

Bu yaklaşım güdülenmeyi insanın temel ihtiyaçlarının düzenlenmesi ile tatminini desteklemek amacıyla tasarlanmış olan bir dizi sistemdir (Bulut & Ocak, 2017).

3.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramlar güdülenmeyi dürtüden daha fazla uyarıcılar ile tepkiler arasında kurulmuş bir bağ neticesinde meydana gelen alışkanlık durumlarıyla açıklamaya çalışmışlardır (Dilekmen & Ada, 2005).

3.1.3. Beklenti-Değer Kuramı

Beklenti-değer kuramında güdü; değer ve beklenti olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin davranıştan yana olan beklentisi ile davranışa atfedilen değer miktarı güdülenmeyi belirlemektedir. Bir davranışın uygulanmaması olasılığı ya da fırsatların olmaması, değer atfedilebilir davranışın güdülenme düzeyini ya da uygulanmasını olumsuz yönde etkileyebilir (Demireğen, 2019).

3.1.4. İnsancıl Kuram

Bu görüşün temsilcisi Maslow' dur (Bacanlı, 2004). Bu kuram insan ihtiyaçlarını inceleyen aynı zamanda güdülenmeye farklı bir bakış açısı sunan bir teoridir. İnsancıl kuram, bireyin motive edilmesi sürecine önemli bir bakış açısıyla bakar (Sheldon, & Kasser, 2001).

3.1.5. Başarı Amaç Kuramı

Başarı Hedefi Kuramı Nicholls (1984), tarafından ortaya atılmış olup Bandura'nın "Kendine Yeterlik Kuramı" ve Harter'in "Yeterlik Gdlenmesi Kuramı"nın mantıksal olarak genişletilmiş olan halidir. Bu kuram davranışın kişisel anlamıyla başarı ve başarısızlığın bireysel olarak nasıl algılanmış olduğunu belirlemektedir (Singer ve diğeri, 2001).

3.1.6. Sosyal Bilişsel Kuram

Düşünceler, inançlar ve duygular Sosyal bilişsel kurama göre güdülenmenin en önemli belirleyicileridir. Kişinin sosyal çevresi de güdülenmeyi etkilemektedir. İnsanlar, diğeri insanlarla etkileşimler neticesinde becerilerini, inançlarını, tutumlarını ve stratejilerini geliştirmektedirler. Öğrenilmiş bu davranış, bireyin bireysel yeteneklerini algılaması ile eylemin olası sonuçlarına ilişkin beklentilerine göre gerçekleşmektedir. Bu süreç, karşılıklı belirleyicilik ilkesiyle ifade edilmektedir. Bu ilke; davranış, evre ve bireysel faktörlerin etkileşimine dayanmaktadır (Mizrak, 2018).

3.2. Sporda Güdülenme eşitleri

3.2.1. İçsel güdülenme

Bireyler, spora ve fiziksel etkinliklere merak, eğlence, zevk alma, kişisel tatmin gibi nedenlerle katılırlar. Merak ve kişisel tatmin gibi sebeplerle spora katılım sağlayan kişiler için güdüler içsel güdülerdir. İçsel güdüler sporun doğasında her zaman olan mcadeleciliğ-i, macerayı, beceri gelişimini, eğlenmeyi ve kişisel başarı hedeflerinde yer alan başarıyı getirmektedir (Ryan ve diğeri, 1991).

3.2.2. Dışsal güdülenme

Dışsal güdülenme, bireyi davranışa yönlendiren tüm unsurların (aile, arkadaş, öğretmen vb. gibi) bireyin dışındaki etkenlerden oluşması durumudur (Deci & Ryan, 1991). Dışsal güdülenme bireyin sergilediğ-i davranışların kazanılacak olan ödül ile ya da bu ödüle bağılı biçimde belirlenebilmesidir (Anshel, 2006).

3.2.3. Güdülenmeme

Güdülenmeme, bireylerde her iki güdülenmenin de (içsel ve dışsal) olmadığı başarısızlık, yetersizlik ve kontrol eksikliği gibi nedenler olarak tanımlanmaktadır (Pelletier ve diğerleri, 1995). Bireyler geręekleřtirdikleriyle alakalı neden-sonuç ilişkisine hâkim olmadıklarında devreye girmiş olan güdülenmeme durumu tam bu noktada bireyi yetersizlik duygusuna mahkm etmektedir ve yetersizlik duygusu, kişi üzerinde işlerin daha kötüye gideceğine ve gelişen olayları kontrol altına alamayacağına dair beklenti oluşturur (Vallerant ve diğerleri, 1992).

4. Sporda İmgeleme ve Güdülenme

Zihinsel antrenman yöntemi olarak sporda kullanılan yöntemlerden bir tanesi de imgelemedir. İmgeleme kavramı; yapılması hedeflenen hareketin fiziksel bir uygulama olmadan yoğun ve sürekli şekilde zihinde canlandırılmasıdır (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Blair, Hall ve Leyshon (1993)' e göre; imgeleme spora yeni başlamış ve profesyonel sporcularda performansı arttıran psikolojik beceridir. Bu bağlam neticesinde, psikolojik unsurlar arasında imgeleme sportif performansın önemli olan belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Günümüze kadar yapılan bilimsel ęalıřmalara bakıldığında imgelemenin sportif performansta etkili ve önemli bir uygulama olmuş olduğu görülmektedir (Short ve diğerleri, 2001).

Güdülenme; zaman, enerji, yetenek gibi elde olan kaynakları elde etmek ve istenilen biçimde kullanmak sürecidir (Brunel, 1999). Güdülenme Spor psikolojisindeki spesifik ve önemli konulardan bir tanesidir. Güdülenme kavramı ışığında yapılmış olan araştırmalar, bireylerin belirli bir spor faaliyetine katılması ve geręekleřtirdięi fiziksel aktiviteyi sürdürmesi veya devam ettirmemesi gibi bazı ęeřitli nedenler ile ilgili önemli bilgiler sunmaktadır (Yıldırım, 2017). Güdülenme, antrenörlerin ve sporcuların davranışları ile davranışsal ağıdan değişkenlerini geliştiren bir olgu olarak "sabır, performans ve öğrenme vb." sporcu ile antrenör arasındaki ilişkiyi sporun merkezinde tutmaktadır (Duda, 1989).

5. Sonuç

İmgeleme ve güdülenme kavramları sporcu performansının merkezinde yer almaktadır. Özellikle imgeleme (zihinde canlandırma) kavramı son yıllarda ilgi odağı haline gelmiştir. Yapılan biręok bilimsel ęalıřmanın sonucu spor psikolojisi müdahalelerinin sporcuların performanslarında fark yaratma da önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu müdahaleler sportif başarı elde etmek zorunda olan sporcuların hissetmiş oldukları baskıların hafifletilmesi ya

da ortadan kalkması için çok önemlidir. İmgeleme ve güdülenme sporcunun performansının artırılmasında, yapmış olduğu spor branşı ile ilgili olumlu bir bakış açısı kazanmasında ve antrenman ile müsabakaya motive olmasında önemli bir g olarak nitelendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2012). *Öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Akyol, G. & Taşkıran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 28 (4) , 267-275 . DOI: 10.53434/gbesbd.1318148
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcıoğlu İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge yayıncılık.
- Başkan, A. H., & Akyol, G. (2019). Analysis of metaphorical perception of the word 'fitness' by giresun university sports sciences faculty students and keşap vocational high school students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Blair, A., Hall, C. & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2): 95-101.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Anshel, M.H. (2006). *Cognitive And Behavioral Strategies İn Stress And Anxiety Management İn Sports*. Handbook Of Research İn Applied Sport And Exercise Psychology: International Perspectives: 201-217.
- Brunel, P.C. (1999). *Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation*. Scandinavian Journal Of Medicine and Science İn Sports, 9(5): 365– 374
- Bulut, R. & Ocak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarını Etkileyen Etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.
- Burton, D. & Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology For Coaches. *Human Kinetics*.
- Covington, M.V. (1992). *Making the Grade: A Self-Worth Perspective On Motivation and School Reform*. Cambridge University Press.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, No. 1, pp. 237-288).
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Akademik Güdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dereceli, Ç. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3).

- Dilekmen, M. & Ada, Ş. (2005). Öğrenmede Güdülenme. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (11), 113-123.
- Duda, J. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. *In Advances in motivation and achievement* (pp. 81-115). Jai Press.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (3. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Feltz, D.L., & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143.
- Fowler, P. (2000). *The use of mental imagery to improve sporting performance: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology at Massey University* (Doctoral dissertation, Massey University).
- Garry, J.P., & Morrissey, S.L. (2000). Team sports participation and risk-taking behaviors among a biracial middle school population. *Clinical journal of sport medicine*, 10(3), 185-190.
- Gentile, A.M. (2000). *Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes*. In *Movement Science: Foundations For Physical Therapy*, 2 th ed, ed.J.H.Carr and R.B.Shepherd,111-187. Rockville,MD:Aspen.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M., & Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Grouios, G. (1992). Mental practice: A review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 42.
- Hall, C.R. (2001.) *Imagery in sport and exercise*. In *Handbook of research on sport psychology*. New York: Wiley.
- 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*.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The pettlep approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Spor Psychology*, 13(1), 60-83.
- Hoy, W.K., & Miskel, C.G. (1982). *Educational administration: theory, research, and practice*. New York: Random House.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* (3. bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (1985). *Güdülenme Yöntemleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi BasımYayın Yüksek Okulu Yayınları.

- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2015). *Spor Psikolojisi* (E.Demir, Çev.), Nobel Yayın, Ankara.
- Kartal, A., & Cirit, Ö. (2023). Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*, 403-434.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. İnceleme ve Doruk Performans*. Ankara: Nobel.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior therapy*, 8(5), 862-886.
- Lang, P.J., & Bradley, M.M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84, 437-450.
- Magill, R.A. (2001). *Motor learning: Concepts and applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education
- Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268
- McNeil, D.G., Spittle, M., & Mesagno, C. (2021). Imagery training for reactive agility: Performance improvements for decision time but not overall reactive agility. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 429-445.
- Mizrak, Ş. (2018). *Anne Baba Tutumları ve Denetim Odağının Akademik Motivasyonla İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Morris, T., Spittle, MP., & Watt, A. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics. GV 706.4.M (67):225.
- Murphy, S.M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486- 494
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91: 329-346
- Onaran, O. (1991). *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*. A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Özdayı, N. (2019a). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının bazı demografik bilgilere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 69-80.
- Özdayı, N. (2019b). Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 12(XL), 244-256.
- Paivio, A. (1975). Coding distinctions and repetition effects in memory. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 9, pp. 179-214). Academic Press.

- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N., & Blais, M., (1995). Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation In Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 17, 35–53.
- Plessinger, A. (2007). The effects of mental imagery on athletic performance. *Research paper at*.
- Richardson, A. (1977). Verbaliser-Visualiser: A Cognitive Style Dimension. *Journal of Mental Imagery*, 1, 109-126.
- Ryan, R.M., Koestner, R., & Deci, E.L., (1991). *Varied forms of persistence: when free choice behavior is not intrinsically motivated*. *Motivation And Emotion*, 15: 185–205.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive WellBeing: New Empirical Support For Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50.
- Short, S.E., Afremow, J., & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children’s motor performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(2), 19-23.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., & Janelle, C. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2: 240-361. New York: John Wiley and Sons.
- Şenel, E., Yıldız, M., & Bayköse, N. (2019). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes: translation, validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 360-365.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C. & Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. *Champaign, II*.
- Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitim psikolojisi* (7. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 471444)