

DART ATIŞINDA GÖRSEL ODAK KONTROLÜ

İmgeleme ve Konsantrasyon
Çalışmaları

Yazar

Saadet Sevil ULUDAĞ

Danışman

Doç. Dr. R.Ferudun DORAK

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap "10 Haftalık imgeleme ve konsantrasyon çalışmalarının dart atışında görsel odak kontrolü üzerine etkisinin araştırılması" adlı tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-7707-66-4

Kitap Adı

Dart Atışında Görsel Odak Kontrolü

Yazar

Saadet Sevil ULUDAĞ

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.2310

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Tüm eğitimim süresince yardımlarını esirgemeyen, beni geliştiren, her çalışmamda bana yol gösteren, tez danışmanım ve çok değerli hocam Doç. Dr. Ferudun DORAK'a,

Tez çalışmamın başından sonuna kadar olan destekleriyle hep yanımda olan canım ablam, saygı değer hocam Yrd. Doç. Dr Nilgün VURGUN'a,

Tez çalışma süresindeki tüm yardımlarından dolayı değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Gülbin NALÇAKAN'a; İstatistik ve analiz konusunda değerli fikirleriyle beni geliştiren sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Ekim PEKÜNLÜ ve Arş. Gör. Yasin YÜZBAŞIOĞLU'na,

Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm sporculara,

Hayatıma olan tüm desteğinden dolayı Ata UYANIKER'e,

Son olarak hayatım boyunca hep yanımda olan ve tez sürecindeki tüm sevimsizliğime rağmen bana katlanan sevgili AİLEME,

En İçten Teşekkürlerimi Sunarım...

Saadet Sevil ULUDAĞ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

GİRİŞ ve GENEL BİLGİLER	1
1. Giriş.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu	2
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Hipotezler	3
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Araştırmanın Önemi.....	4
1.6. Sınırlılıklar ve Karşılaşılan Güçlükler	4
1.7. Tanımlamalar	4
1.7.1. Dart.....	4
1.7.2. İmgeleme.....	5
1.7.3. Kaygı.....	6
1.7.4. Konsantrasyon.....	7
1.7.5. Göz İzleme Modülü.....	7

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER	9
2.1. Sporda İmgeleme	9
2.1.1. İmgeleme işe yarar mı?.....	11
2.1.2. İmgeleme nerede, ne zaman, nasıl ve neden yapılır?	11
2.1.3. İmgeleme Nasıl Çalışır?	15
2.1.3.1. Psiko-Nöromuskuler Kuram	15
2.1.3.2. Sembolik Öğrenme Kuramı.....	15
2.1.3.3. Psikolojik Beceri Hipotezi.....	15
2.1.3.4. Bilgisel Motor Süreç (Bioinformational) Kuramı	15
2.1.3.5. Üçlü Kodlama Modeli	16
2.1.4. İmgelemenin Kullanımı	16
2.1.5. İmgeleme literatürü	17
2.2. Kaygı.....	18

2.2.1. Uyarılmışlık ve Kaygı	18
2.2.2. Kaygı Çeşitleri	19
2.2.2.1. Durumluk Kaygı:	19
2.2.2.2. Sürekli Kaygı:.....	20
2.2.2.3. Bilişsel Kaygı :	20
2.2.3. Durumluk/Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki	22
2.2.4. Kaygı Performans İlişisini Açıklayan Kuramlar	22
2.2.4.1. Dürtü Kuramı:.....	23
2.2.4.2. Ters-U Kuramı:.....	24
2.2.4.3. ZOF/IZOF Kuramı (Bireysel/Optimal İşlev Görme Alanı):	24
2.2.4.4. Katasrof Kuramı:	25
2.2.4.5. Zıtlık Kuramı	26
2.2.5. Yarışma Kaygısına İlişkin Araştırmalar	28
2.3. Konsantrasyon	28
2.3.1. Dikkat Odağını Sürdürmek.....	29
2.3.2. Konsantrasyon ve Optimal Performans.....	29
2.3.3. Sporcular Konsantrasyonunu Neden Kaybederler?.....	31
2.3.4. Konsantrasyon Teknikleri.....	32
2.3.5. Etkili Konsantrasyon İlkeleri.....	33
2.3.6. Kaygı, Konsantrasyon ve Beceri Performansı	34
2.4. Göz İzleme Modülü.....	37

3. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM	39
3.1. Araştırmanın Tipi.....	39
3.2. Kullanılan Gereçler.....	39
3.2.1. Ölçüm aletleri ve Cihazlar	39
3.3. Kullanılan Yöntemler	43
3.3.1. Çalışma Yöntemi	43
3.3.2. Test Protokolünde Kullanılan Egzersizlerin Uygulamaları	44
3.4. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	44
3.4.1. Spor Psikolojisi Laboratuvarı	44
3.4.2. İklimlendirme Odası.....	45

3.5. Araştırmanın Evreni	46
3.5.1. Çalışma Grubunun Belirlenmesi	47
3.6. Bağımlı ve Bağımsız Değişken	47
3.7. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi	47
3.8. İstatistiksel Analizler ve Değerlendirme.....	47
3.8.1. Verilerin Analizi	47
3.8.2. İstatistiksel Analiz	49
3.9. Süre ve Olanaklar.....	50
3.10. Araştırma Etiği.....	50
4. BÖLÜM	
BULGULAR	51
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	51
4.2. Bağımlı Değişkenlerin Analizi.....	51
4.3. Korelasyon Analizleri.....	60
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	65
6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA.....	75
EKLER	83

KAYNAKÇA

1. Ahsen, A. (1984). ISM: The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 15-42.
2. Akarçesme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
3. Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). "Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans". *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI (1) 39-43.
4. Aşçı, F.H., Gökmen, H. (1995). Bayan Hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*. (6)2,38-47.
5. Baddeley A.D. (2003). Working memory: Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4, 829-839.
6. Barr, K., Hall, C.(1992). The Use Of Imagery by Rowers. *International Journal of Sport Psychology*,23, 243-261.
7. Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 46(3), Mar 1984, 610-620.
8. Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Eysenck, M.A., and Carron, A.V. (2002). Role ambiguity, role efficacy and role performance effectiveness: Multi-dimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6, 229-242.
9. Bedir, R. (2008). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk yaygı düzeylerinin başarıya etkisi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.
10. Biçer, Y.S., Aysan, H.A. (2008). Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcularının Reaksiyon Zamanlarına Etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, Cilt 6, Sayı 2, Şubat 2008.
11. Borkovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive processes in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (pp. 261-312). New York: Plenum.
12. Botwina, R., Krawczynski, M., "Application of visulation in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology, 2003.
13. Callow, N., Hardy, L. (2001) Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varied skill levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13,1-17.
14. Callow, N., Waters, A. (2005). The effect of kinaesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*,6,443-459

15. Cleary, T.J., Zimmerman, B.J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13,185-206.
16. Coelho R.W., Keller B., Kuczynski M., Ribeiro JR E., Lima M.C., Grebogg, D. and Stefanello, J.M.F (2012). Use Of Multimodal Imagery With Precompetitive Anxiety And Stress Of Elite Tennis Players. *Perceptual and Motor Skills*, 2012,114, 2, 419-428. *Perceptual and Motor Skills* 2012
17. Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology- Concepts and Applications*,3rded. Du-buque, IA:Wm.C. Brown Publishers.
18. Cumming, J., Olphin, T. and Law, M. (2007). Physiological and Self-reported Responses to Different Motivational General Imagery Scripts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 629-644.
19. Cumming, J., Hall, C. (2002a). Athletes' Use of Imagery in the off season. *The Sport Psychologist*,16, 160-172.
20. Cumming, J., Hall, C. (2002b). Deliberate Imagery Practice: The Development of Imagery Skills in Competitive Athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20, 137-145 (30).
21. Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş., Moralı, S. (1993).”Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,(4) 4, (32-47).
22. Davidson, R. J., Schwartz, G. E. (1976). The Psychobiology of Relaxation and Related States: A Multiprocess Theory, In D. I. Motofsky (Ed.). *Behaviour Control and Modification of Psychological Activity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
23. Deceria, M. (1977). The Effect of Cognitive Rehearsal Training on Performance and Self-Report of Anxiety in Novice and Intermediate Female Gymnasts. *Dissertation Abstracts International*, 38 (1-B), 351.
24. Decety, J., Ingvar, D. H. (1990). Brain structures participating in mental simulation of motor behavior: A neuropsychological interpretation. *Acta Psychologica*, 73, 13-34.
25. Dorak, F., Vurgun N., Uludağ S.,Yüzbaşıoğlu Y. ve Ateş E.(2015). “Genç Basketbolcularda 10 Haftalık İmgeleme ve Konsantrasyon Çalışmalarının Görsel Odak Üzerine Etkisinin Araştırılması”. 13. Spor Bilimleri Kongresi, Konya.
26. Endler, N.S. (1978). The interaction model of anxiety: Some possible implications, in Landers DM., Christina RW(Eds). *Psychology of motor behaviours and sport*. Human Kinetics, Champaing.
27. Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Doktora Tezi, İzmir
28. Eysenck, M.W., Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.
29. Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.

30. Fazey, J., Hardy, L. (1988). The Inverted-U Hypothesis: Catastrophe for sport psychology. British Association of Sports Sciences Monograph No. 1. Leeds: The National Coaching Foundation.
31. 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*,5,25-57
32. Fenker, R.M., Lambiotte, J.G. (1987). A Performance Enhance Program For A College Football Team: One Incredible Season. *The Sport Psychologist*, 1, 224-236.
33. Fisher, A.C., Zwart, E. F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.
34. Garfield, C., & Bennett, H. (1984). Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. New York: Warner Bros.
35. Gill, D.L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (2nd Edn). Champaign IL. Human Kinetics.
36. Gould, D., Horn, T. and Spreeman, J. (1983). "Sources of Stress in Junior Elite Wrestlers". *Journal of Sport Psychology*. S, 159-171.
37. Gould, D., Krane, V. (1992). *Advances in Sport Psychology*, 1992
38. Grath, M.C. (1970). Major YC. Methodological Issues, in Y.E. Mc Grath (ed) *Social and Psychological Factorial Stres*. Newyork, p. 19-49.
39. Greenlees, I.A., Moran, A. (2003). *Concentration skills training in sport*. Leicester, UK: British Psychological Society.
40. Gucciardi, D. F., Dimmock, J. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources?. *Psychology of Sport and Exercise* 9: 45-59
41. Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
42. Hall, C.R. (1998). Measuring Imagery Abilities and Imagery Use. In *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, ed. J.L Duda 165-172. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
43. Hall, C.R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. (2nd Edition). (RN Singer, HA Hausenblas, Eds.) *Handbook of Research on Sport Psychology*.s. 538. New York: John Willy& Sons.
44. Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Movement.
45. Hanton, S., Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21
46. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performance*. New York, Wiley.
47. Hardy, L., Parfitt, C.G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.

48. Harle, S. K., Vickers, J. N. (2001). Training quiet eye improves accuracy in the basketball free throw. *Sport Psychol.* 15, 289–305
49. Horn, T. (2008). *Advances in Sport Psychology.* Human Kinetics.
50. Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior.* New York: Appleton-Century.
51. Ille, A., Cadopi, M. (1999). Memory for movement sequences in gymnastics: Effects of age and skill level. *Journal of Motor Behavior*, 31(3), 290-300.
52. Jackson, S.A., Csikzentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.
53. Jarvis, M. (1999) *Sport psychology.* London, Routledge
54. Jones, M.V., Bray, S. R., Mace, R.D., Macrae, A.W. and Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 57
55. Karagerorghis, C.I., Terry, P.C. (2011). *Inside Sport Psychology.* Human Kinetics. S. 89-119/ 149-169
56. Kızıldağ, E., Tiryaki, Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2012, 23 (1), 13–23
57. Koç, H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, s.46.
58. Kolayış, H. (2002). Effect of Mental Imagination Training on the Anxiety of Football Players, Master's Thesis. Kocaeli.2002.
59. Konter, E.(1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağrgan Yayınevi, s. 16, 41, Ankara, 1998.
60. Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.8.
61. Koruç, Z., Hazır, T., Kılıççı, Y. (1997). “ The Effects of Autogenic Training on Precompetition Stress In Athletes,”International Society of Sport Psychology IXth Word Congress of Sport Psychology. Israel, Part I, 378-381. Wingate Institute. 1997
62. Landers, D.M., Arent, S.M. (2001). Physical activity and mental health. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. (pp. 740–765). New York: John Wiley & Sons
63. Landers, D.M., Boutcher, S.H. (1993). Arousal-performance relationships. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp.170-184). Mountain View, CA: Mayfield.
64. Lang, P.J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8,862-886
65. Lang, P.J. (1979). The bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 17,495-512
66. Levitt, E.E.(ed)(1980). *The psychology of anxiety.* Hillsdale, NJ:Erlbaum.
67. Liebert, R.M., Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.

68. Magill, R.A. (1989). *Motor Learning: Concepts and Applications*, 3rd edition. Dubuque, Iowa: W.C. Brown
69. Mair, L. (2004). Cool Goosen rides the storm. *The Daily Telegraph*, 22 Haziran syf S10(Sport) Akt. Mellalieu, S.D. &Hanton S.(2009). *Advances in Applied Sport Psychology.A Review.Routledge.5. syf 195-215*
70. Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of mental training programme on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
71. Martens, R. (1987). *Coaches guide to sportpsychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (Book review: TSP, 1990, 4,
72. Martens, R., Vealey and Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
73. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. and Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. in R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
74. Martin K., Moritz S. and Hall C.(1999). *Imagery use in sport: A literature review and applied model*. *Sport Psychologist*,13,245-268
75. Matlin, M.W. (1989). *Cognition* (2nd edition). Holt, Rinehart and Winston, New York USA.
76. Mellalieu, S.D., Hanton S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology.A Review.Routledge.5. syf 5-17*
77. Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*, Routledge
78. Moran, A. (2003). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis*. Psychology Press.
79. Morris, T., Spittle, M.P., Watt, A. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics. . GV 706.4.M 67, 225.
80. Mousavi, S.H. & Meshkini, A. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes' Anxiety during Sport Performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* October 2011, Vol. 1, No. 3
81. Murphy, S. (1994). *Imagery interventions in sport*.*Medicine and Science in Sport and Exercise*,26,486-494.
82. Murphy, S., Martin, K. (2002). *Athletic imagery*.In T Horn(Ed),*Advances in Sport Psychology*(2nd ed.,syf405-440). Champain, IL: Human Kinetics.
83. Nideffer, R.M. (1993). *Concentration and attention control training*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield
84. Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. (2nd Edition). Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers.
85. Orlick, T., Partington, J. (1998). *Mental links to excellence*. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
86. Öktem, Ö. (1981).*Anksiyetenin Öğrenmeye ve Hafızıya Etkisi*. İstanbul.

87. Öner, N., Le Compte, A. (1985). Süreksiz durumluk / sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No: 333.
88. Özbaydar, S. (1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.84.
89. Özerkan, K.N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.83.
90. Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10(4), 22-28.
91. Poon, P., Rodgers, W. (2000). Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. Resea,
92. Porter, K., Foster, J. (1990). Visual Athletics. Dubuque, Iowa: Wm. C. Publishers.
93. Raglin, J.S. (1992). Anxiety and sport performance. Exercises and Sport Science Reviews. 20, 243-274.
94. Rienhoff, R., Baker, J., Fischer, L., Strauss, B. and Schorer, J. (2012). Field of Vision Influences Sensory-Motor Control of Skilled and Less-Skilled Dart Players. Journal of Sports Science & Medicine, 11(3), 542-550.
95. Salmon, J., Hall, C. and Halsam, I.R. 1994. The Use of Imagery by Soccer Players. Journal of Applied Sport Psychology, 6, 116-133.
96. Schmid, A., Pepper, E. (1998). Strategies for training. In J. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 316-328). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Co.
97. Schoendfeld, R.R. (1993). Dimensions Anxiety and Their Effects on an Aspect of the Performance Process: Commission of the Mental Errors, University of San Diego, U.S.A. s. 381.(144)
98. Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A.H., Mansournia, M.A., Majid Jalali-Ghomi, M. (2012). The Effect of an Ecological Imagery Program on Soccer Performance of Elite Players. BS Asian Journal of Sports Medicine, Volume 3 (Number 2), June 2012, Pages: 81-89
99. Sheard, M., Golby, J. (2006). International Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol 4(2), 149-169.
100. Smith, D. (1987). Conditions that facilitate the development of sport imagery training. The Sport Psychologist, 1, 237-247
101. Smith, D., Wright, C. J., Allsopp, A. and Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 80-92.
102. Smith, L.H., Kays, T.M. (2010). Sports psychology for dummies. Mississauga, ON: J. Wiley & Sons Canada.
103. Solso, R.L. (1991). Cognitive Psychology (3rd edition). Allyn and Bacon, Boston USA.
104. Sosovec, L. G. (2004). "Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer", Unpublished Doctoral Dissertation, South Dakota State University, 2004.

105. Spence, J.T., Spence, K.W. (1966).The motivational components of manifest anxiety: Drive stimuli. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
106. Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–19). New York: Academic Press.
107. Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends*
108. Spielberger, C.D. (1972) *Anxiety As Emototional State*, Hn, C.D Spielberger CD. *Anxiety Currents Trend İn Theory On Research*
109. Straub, W.F. (1989). The effect of three different methods of mental training on dart throwing performance. *Sport Psychologist*.3, 133-141.
110. Taylor, J. (1987). “Predicting Athletic Performance with Self-Confidence and Somatic and Cognitive Anxiety as a Function of Motor and Physiological Requirements in Six Sports”. *Journal of Personality*. 55,139-153.
111. Taylor, J.A., Shaw, D.F. (2002). The effects of outcome imagery on golf-putting performance. *Journal of Sport Sciences* 2002 Aug;20(8):607-13.
112. Tiryaki, Ş. (2000). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, 2000. Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60.
113. Tremayne, P., Barry, R.J. (1990). Repression of anxiety and its effects on psychophysiological responses to stimuli in competitive gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12,
114. Vealey, R.S., Walter, S.M. (1993). Imagery training for performance enhancement. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology* (2nd ed., pp.200-224). Palo Alto, CA: Mayfield.
115. Vealey, R.S., Greenleaf, C.A. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport.In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed., ed.J.M. Williams, 247-288.Mountain View,-CA:Mayfield
116. Veraksa, A., Gorovaya, A.(2012). Imagery training efficacy among novice soccer players *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33 (2012) 338 –342
117. Vine, S.J., Moore, L.J., Wilson, M.R. (2011).Quiet Eye Training Facilitates Competitive Putting Performance in Elite Golfers. *Frontiers in Psychology*. 2011;2:8.
118. Vurgun, N., Dorak, R. F, Ozsaker, M. (2012).Validity and reliability study of the sport imagery questionnaire for Turkish athletes. *International Journal of Academic Research Part B*; 2012; 4(6), 32-38.
119. Weinberg, R.S., Genuchi, M. (1980). “Relationship Between Competitive Trait anxiety, Slate Anxiety and Golf Performance: A field study”. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2, 148-154.
120. Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics,;280- 283.)
121. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* 3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

122. White, J.(2002). Interview:Gary Sobers. The Guardian, 10 June, pp 20-21 (Sport).
123. White, R.W. (1959). Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review*, 66 297-333.
124. 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, 387 – 403.
125. Williams, J.M. (1994) *Applied sport psychology: person growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
126. Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety performance relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology* Vol. 1, No. 2, September 2008, 184_201
127. Wilson, M.R., Richards, H. (2011). Putting it together: Skills for pressure performance. In D. Collins, A. Button, & H. Richards (Eds.), *Performance psychology* (pp. 333–356). Edinburgh: Elsevier
128. Wilson, V.E., Peper, E. and Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In Williams, J.N. (ed). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 5th edition. Boston: McGraw Hill, 404-422.
129. Wilson, M.R., Vine, S.J. and Wood, G. (2009). The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2009, 31, 152-168
130. Woolfolk, R. L., Parrish, M. W., Murphy, S. M. (1985). “The effects of positive and negative imagery on motor skill performance”, *Behavioral Science*, 9: 3, pp. 335-341.
131. Yavuzer, H. (1992). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
132. Yeltepe, H.E. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara:Nobel Yayınları.
133. Yerkes, R.M., Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitinformation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, 459–482
134. Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s.33 (173)
135. <http://www.eyetracking.com/About-Us/What-Is-Eye-Tracking> 30/04/2015
136. <http://www.gundigest.com/guns/handgun-reviews-articles/handgunning-why-focus-the-front-sight> 30/04/2015.
137. http://www.tbdbf.gov.tr/dart_1 30/04/2015
138. http://en.wikipedia.org/wiki/Reversal_theory 30/04/201