

BÖLÜM 9

Sporda İmgeleme*

Mikail SAVAŞ¹
Mehmet YAZICI²

GİRİŞ

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun zihinsel süreçlerini davranışlarına yansıtarak bir değerler bütünü oluşturabilmesi ve bunu diğerleri ile paylaşabilmesidir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallar konularak değer sahibi haline getirilen bilim olarak açıklanabilmektedir (1). Son yüzyıl içerisinde, devletlerarasındaki sportif faaliyetlerin artması ve önemli hale gelmesiyle sporcuların fiziki, zihinsel ve psikolojik durumlarının birçok yönden geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Spor günümüzde bir bilim olarak görülmekte ve bu alanda başarılı olunması için nelerin yapılacağı konusunda araştırmalara devam edilmektedir. Sporun yapılabilmesi için disiplinli ve sürekli çalışmalar ile kişinin bedensel becerilerini, fiziki gücünü yükseltmesi gerekmektedir. Ancak bunun yanı sıra kişinin psikolojik iyiliği ve zihinsel becerilerini de yaptığı spora yansıtması bir zorunluluktur (2). Geçmişte fiziksel olarak üstün olanların sportif faaliyetlerde daha başarılı olacağı görüşü yaygınken günümüzde araştırmalar başarının yalnızca fiziksel beceri faktörüne bağlı olmadığını göstermiştir. Sporunun kendisini psikolojik ve zihinsel olarak da yaptığı işe odaklaması, doğru karar vermesi, strateji ve taktik belirlemesi için çok önemlidir. Fiziksel beceriler ile gücün yanı sıra, doğru zamanda karar vermek, kendine güven duymak, sporun

¹ Öğretmen, Milli Egemenlik Anadolu Lisesi, mikailsavas1979@gmail.com

² Doç.Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, myazici@erzincan.edu.tr

* Bu Çalışma 2019 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde kabul edilen yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye’de Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2), 114-119
2. Miçoğulları, B.O. ve Kirazcı, S. (2010). Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 154-163.
3. Elçi, G. (2014). İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
4. Dinçer, Ö. (2016). Üniversitelerde spor eğitimi alan öğrencilerin imgeleme yetilerinin değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 14(55), 138-149.
5. Aldemir, G.Y., Biçer, T. ve Kale, E. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 37-45
6. Işıldak, R. S. (2008). Yaratmada İlk Adım: İmge ve İmgelem. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED)*, 2 (1), 64-69.
7. Savaş, M., & Yazıcı, M. (2019). Analysis Of The Relationship Between The Imagery Skills And Sportive Self-Confidence Levels Of Students Participating In School Sports. *Kastamonu Education Journal*, 27(5), 2347
8. Beşiktaş, M.Y. (2005). Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
9. Azimkhani, A. (2014). Genç ve Yetişkin Kayakçılarda Zihinsel Beceri, Duygusal Zeka ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
10. Kızıldağ E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin,
11. Omar-Fauzee, S., Wan D., Wan R., Abdullah, R, Salleh A. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9 (1), 97-108.
12. Smith, D., Wright C., Allsopp, A., Westhead, H. (2007). It’s All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92.
13. Bayramkaya, E. (2011). Sporda Zihinsel Canlandırma (İmgeleme) Uygulaması. Erişim Tarihi 22.04.2021 <https://performansgelistirme.wordpress.com/2011/03/24/sporcular-icin-sporda-zihinsel-canlandirma-imgeleme-uygulamasi/>
14. Kızıldağ, E., Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 13-23.
15. Parnabas, V., Parnamas, J., Parnabas, A.M. (2016), The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance Among Taekwondo Athletes, *European Academic Research*, 11 (11), 14729-14734.
16. Omar-Fauzee, S., Wan D., Wan R., Abdullah, R, Salleh A. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9 (1), 97-108.
17. Aldemir, G.Y. (2013). Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
18. Aslan, V. (2014). Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
19. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance?. *Journal of applied psychology*, 79(4), 481.
20. Uğur, Y. (2016). İmgeleme Türlerinin Sportif Performans Üzerinde Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.