



**TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL BRANŞI
OYUNCULARININ SPORDA İMGELEME
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hasibe ÇİL

**2021
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU**

**TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL BRANŞI OYUNCULARININ
SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hasibe ÇİL

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU**

**KARABÜK
Aralık 2021**

Hasibe ÇİL tarafından hazırlanan “TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL BRANŞI OYUNCULARININ SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU
Tez Danışmanı, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 02/12/2021

<u>Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)</u>	<u>İmzası</u>
Başkan : Doç. Dr. Mert AYDOĞMUŞ (KBÜ)
Üye : Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU (KBÜ)
Üye : Doç. Dr. Tolga ESKİ (KÜ)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile Yüksek Lisans derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Hasan SOLMAZ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

“Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.”

Hasibe ÇİL

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL BRANŞI OYUNCULARININ SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hasibe ÇİL

Karabük Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU

Aralık 2021, 93 sayfa

Çalışmanın temel amacı; tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin belirlenmesi ve lig, yaş, cinsiyet, spor branşından elde ettikleri gelir, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, spor yılı ve yerleşim türü gibi çeşitli değişkenlerin sporcuların imgeleme düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesidir. Çalışmanın kapsamını tekerlekli sandalye basketbol branşından toplam 342 sporcu oluşturmaktadır. Elde edilen veriler için SPSS İstatistik 22 programı kullanılmıştır. Verilere önce normallik testi yapılmış ve iki gruptan oluşan değişkenlere independent samples t testi uygulanırken, iki gruptan fazla oluşan değişkenler için one-way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla LSD Post Hoc testi uygulanmıştır. Yapılan testlerin sonucunda; erkek oyuncuların MGUS alt boyutunda kadın oyunculara göre daha iyi düzeye sahip oldukları tespit edilmiştir. Yerleşim türüne göre yapılan t testi sonucunda; şehirde yaşayan sporcuların, Büyük şehirde yaşayan sporculara göre Bİ, MÖİ ve MGUS alt

boyutlarında daha iyi düzeye sahip oldukları belirlenmiştir. Sporcuların lig değişkenlerine göre; 2. ligde oynayan sporcuların diğer ligdeki sporculara göre daha iyi bilişsel imgeleme düzeyine sahip oldukları tespit edilirken, sporcuların yaş değişkenine göre imgeleme düzeylerinde bir farklılığa rastlanılmamıştır. Aynı zamanda spor branşından gelir elde eden sporcuların hiç gelir sağlayamayan sporculara göre daha iyi imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte 2 ile 7 arasında kardeşe sahip olan oyuncuların, tek çocuk olan oyunculara göre imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak spor yapma süresi altı yıldan fazla olan oyuncuların, birkaç yıl spor yapmakta olan sporculara göre imgeleme düzeylerinde olumlu bir artış sağladığı elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Son olarak çalışmadan elde edilen sonuçlara göre çeşitli öneriler getirilmiştir.

Anahtar Sözcükler : Engelli sporu, imgeleme, spor, tekerlekli sandalye basketbolu
Bilim Kodu : 130107

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE IMAGINATION LEVELS OF WHEELCHAIR BASKETBALL BRANCH PLAYERS IN SPORTS

Hasibe ÇİL

**Karabuk University
Institute of Graduate Programs
Department of Physical Education and Sports**

Thesis Advisor:

Assoc. Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU

December 2021, 93 pages

The main purpose of the study; is to determine the imagery levels of wheelchair basketball players and to examine whether various variables such as league, age, gender, income from sports branch, number of siblings, education level, year of sports and type of residential area have an effect on the imagery levels of athletes. The scope of the study consists of a total of 342 athletes from the wheelchair basketball branch. SPSS Statistic 22 program was used for the obtained data. The data were first tested for normality and independent samples t test was applied to the variables consisting of two groups, one-way ANOVA test was applied for the variables consisting of more than two groups. LSD Post Hoc test was applied to determine the differences between the groups. As a result of the tests; it has been determined that male actors have a better level of MGM than female players. As a result of the t test made according to the settlement type; It has been determined that the athletes living in the city have better levels in Cİ, MS and MGM sub-dimensions compared to the athletes living in the big

city. According to the league variables of the athletes; it was determined that the athletes playing in the 2nd league had better cognitive imagery level than the athletes in the other league, no difference was found in the imagery levels of the athletes according to the age variable. At the same time, it has been determined that the athletes who earn income from the sports branch have a better imagery level than the athletes who do not earn any income. However, it has been determined that the imagery levels of the players who have between 2 and 7 siblings are higher than the players who are only children. Finally among the findings that the players who have been playing sports for more than six years have a positive increase in their imagery levels compared to the athletes who have been doing sports for a few years. Depending on the study result, various suggestions were made according to these results obtained from the study.

Key Word : Disabled sport, imagery, sport, wheelchair basketball.

Science Code : 130107

TEŞEKKÜR

Bu tez alıőmasının her aşamasında engin bilgi ve tecrübeleriyle desteğini esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU Hocama sonsuz teőekkürlerimi sunarım. Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularına ulaşılması ve ölçeklerin doldurtulmasında yardımlarını esirgemeyen ve destek olan Sayın Erdoğan GÖKÇE 'ye teőekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez çalıőmam sırasında benden hiçbir yardımını esirgemeyen, anlayıő gösteren sevgili aileme ve arkadaşlarıma desteklerinden ötürü tüm kalbimle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
ÇİZELGELER DİZİNİ	xvi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xvii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
BÖLÜM 2	4
İMGELEME KAVRAMI.....	4
2.1. İMGELEME PERFORMANS İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR	5
2.1.1. Psiko-Nöro-Muskuler Kuram	6
2.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı	6
2.1.3. Dikkat-Uyarılma Kuramı.....	7
2.1.4. Yetkinlik Kuramı	8
2.2. İMGELEMENİN BİLİŞSEL KURAMLARI	8
2.2.1. Bio-İnformational Kuram	8
2.2.2. Üçlü Kodlama Kuramı.....	9
2.2.3. İkili Kodlama Kuramı.....	10
2.3. İMGELEME ÇEŞİTLERİ.....	11
2.3.1. İçsel İmgeleme.....	11
2.3.2. Dışsal İmgeleme	12
2.4. SPORDA KULLANILAN İMGELEME MODELLERİ.....	12
2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli	12

	<u>Sayfa</u>
2.4.1.1. Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ)	13
2.4.1.2. Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ)	13
2.4.1.3. Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ).....	13
2.4.1.4. Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (MGUY)	14
2.4.1.5. Motivasyonel Genel-Ustalık (MGUS).....	14
2.4.2. Pettlep Modeli.....	15
2.4.2.1. Fiziksel (Physical).....	16
2.4.2.2. Çevre (Environment)	16
2.4.2.3. Görev (Task)	16
2.4.2.4. Zamanlama (Timing)	17
2.4.2.5. Öğrenme (Learning).....	17
2.4.2.6. Duygu (Emotion)	17
2.4.2.7. Perspektif (Perspective)	18
2.4.3. İmgeleme İçerik Modeli (İmgelemenin Dört ‘N’si)	18
2.4.3.1. Nerede	19
2.4.3.2. Ne zaman	19
2.4.3.3. Neden	19
2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli	20
2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli	22
2.5. İmgelemenin Faydaları.....	23
BÖLÜM 3	25
ENGELLİLİK KAVRAMI	25
3.1.1. Zihinsel Engelliler	27
3.1.2. İşitme Engelliler.....	28
3.1.3. Görme Engelliler	28
3.1.4. Ortopedik Engelliler	28
3.1.5. Dil ve Konuşma Engelliler	28
3.1.6. Ruhsal ve Duygusal Hastalığı Olanlar.....	29
3.1.7. Süreğen Hastalıklar.....	29
3.1.8. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu.....	29
3.2. ENGELLİ BİREYLERİN KATILABİLECEĞİ SPORLAR	29

BÖLÜM 4	31
TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLU	31
4.1. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNUNUN TARİHÇESİ ..	31
4.2. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNUNUN SPORCULARA FAYDALARI.....	32
4.3. KULLANILAN MALZEMELER.....	32
4.3.1. Tekerlekli Sandalye (Wheelchair)	33
4.3.1.1. Bel Kemer (Waistband)	34
4.3.1.2. Ayak Kemer (Footband)	34
4.3.1.3. Bacak Kemer (Legband).....	34
4.3.1.4. Ayaklık Koruması (Spoke Guard)	35
4.3.2. Top.....	35
4.4. OYUNCULARIN SINIFLANDIRILMASI.....	35
4.5. SAHA ÖZELLİKLERİ / İŞARETLERİ	36
4.5.1.Pota	37
4.6. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNCULARI.....	38
4.6.1. Oyun Kurucu	38
4.6.2. Forvet.....	38
4.6.3. Pivot.....	38
4.6.4. Kesiciler.....	39
4.7. OYUNUN SÜRESİ VE BAŞLAMASI	39
4.7.1. Sayılar	39
4.7.2. Hakemler.....	40
4.7.3. Fauller	40
4.7.3.1. Kişisel Fauller	41
4.7.3.2. Çift Faul	42
4.7.3.3. Teknik Faul (oyuncu, takım).....	42
4.7.4. İhlaller.....	43
4.8. TEKERLEKLİ SANDALYE KULLANIMI (TEMEL HAREKETLER)	43
4.8.1. Temel Duruş	43
4.8.2. İleri Sürüş (itiş) Türleri.....	44
4.8.2.1. İtiş Sonrası Kolları Tam Döndürme.....	44

	<u>Sayfa</u>
4.8.3. Dönüşler.....	45
4.9. PASLAŞMA.....	46
4.9.1. Göğüs Pas	46
4.9.2. Sektirme Pas	46
4.9.3. Baş Üstü Pas	47
4.9.4. Yerden Pas	47
4.10. TOPA SAHİP OLMA	47
4.10.1. Tekerden Top Alma.....	47
4.10.2. Önden Top Alma	48
4.10.3. Top Sürme	49
4.10.4. Diz Üstü Top Taşıma.....	50
4.11. ATIŞLAR	50
4.11.1. Şut Atma	50
4.11.2. Serbest Atış.....	50
4.12. TURNİKE	51
4.13. HÜCUM	52
4.14. SAVUNMA.....	53
4.14.1. Savunmada Temel Duruşlar	53
4.14.2. Savunmada Temel Hareketler.....	54
BÖLÜM 5	55
YÖNTEM.....	55
5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	55
5.2. KATILIMCILAR	55
5.3. ÖLÇÜM ARACI.....	55
5.4. ENVANTERİN UYGULANMASI	56
5.5. İSTATİSTİKSEL DÜZENLEMELER	56
BÖLÜM 6	57
BULGULAR.....	57

	<u>Sayfa</u>
BÖLÜM 7	75
TARTIŞMA VE SONUÇ	75
BÖLÜM 8	81
ÖNERİLER.....	81
KAYNAKLAR	82
EK AÇIKLAMALAR A. SPORDA İMGELEME ENVANTERİ	89
ÖZGEÇMİŞ	93

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1. İmgelemenin ikili kodlama kuramı	11
Şekil 2.2. Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli.	15
Şekil 2.3. Motor imgelemenin pettlep modeli.	18
Şekil 2.4. İmgeleme içerik modeli.	20
Şekil 2.5. Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli.	22
Şekil 2.6. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi	23
Şekil 4.1. Tekerlekli sandalye ve bölümleri	33
Şekil 4.2. Bel kemeri	34
Şekil 4.3. Ayak kemeri	34
Şekil 4.4. Bacak kemeri.	35
Şekil 4.5. Ayaklık koruması	35
Şekil 4.6. Tekerlekli sandalye basketbol saha ölçüleri.	37
Şekil 4.7. Temel duruş pozisyonu.	44
Şekil 4.8. İtiş sonrası kolları tam döndürme.	44
Şekil 4.9. Güçlü itiş tekniği.	45
Şekil 4.10. Tekerlekli sandalyenin sağa döndürülmesi.	46
Şekil 4.11. Tekerden top alma.	48
Şekil 4.12. Önden top alma.	48
Şekil 4.13. Önden top sürme.	49
Şekil 4.14. Yandan top sürme.	49
Şekil 4.15. Diz üstü top taşıma.	50
Şekil 4.16. Hücumda sahaya yerleşme	52
Şekil 4.17. Savunmada Temel Duruş Pozisyonları	54
Şekil 6.1. Sporcuların lig değişkenine göre dağılımları.	58
Şekil 6.2. Sporcuların yaş değişkenine göre dağılımları.	58
Şekil 6.3. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımları.	59
Şekil 6.4. Sporcuların gelir düzeylerine göre dağılımları.	59
Şekil 6.6. Sporcuların kardeş sayılarına göre dağılımları.	60
Şekil 6.7. Sporcuların yerleşim türüne göre dağılımları.	61
Şekil 6.8. Sporcuların eğitim düzeylerine göre dağılımları.	61

	<u>Sayfa</u>
Şekil 6.9. Sporcuların spor yapma sürelerine göre dağılımları.	62
Şekil Ek A.1. Sporda imgeleme envanteri demografik bilgiler.	90
Şekil Ek A.2. Sporda imgeleme envanter maddeleri.	91
Şekil Ek A.3. Envanterin kullanımına ilişkin izin belgesi.	92

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 6.1. Çalışmaya katılan sporcuların betimsel istatistikleri.	57
Çizelge 6.2. Sporda İmgeleme Envanteri ve alt boyutların iç tutarlık değerleri.....	62
Çizelge 6.3. Sporda İmgeleme Envanterinde katılımcıların genel ortalamaları.	63
Çizelge 6.4. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre test sonuçları.	64
Çizelge 6.5. Sporcuların yerleşim türü değişkenlerine göre t test sonuçları.	65
Çizelge 6.6. Sporcuların müzik enstrümanı çalabilirlik durumlarına göre t test sonuçları	65
Çizelge 6.7. Sporcuların lig değişkenlerine göre ANOVA test sonuçları.....	67
Çizelge 6.8. Sporcuların yaş değişkenlerine göre ANOVA test sonuçları.	68
Çizelge 6.9. Sporcuların gelir düzeylerine göre ANOVA test sonuçları.	69
Çizelge 6.10. Sporcuların kardeş değişkenine göre ANOVA test sonuçları.	71
Çizelge 6.11. Sporcuların eğitim düzeylerine göre ANOVA test sonuçları.	72
Çizelge 6.12. Sporcuların spor yapma sürelerine göre ANOVA test sonuçları.....	73

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SİMGELER

- SS : standart sapma
 \bar{X} : aritmetik ortalama

KISALTMALAR

- CS : Cognitive Specific (Bilişsel Özel İmgeleme İmgeleme)
CG : Cognitive General (Bilişsel Genel İmgeleme)
MS : Motivational Specific (Motivasyonel Özel İmgeleme)
MG-A : Motivational General-Arousal (Motivasyonel Genel Uyarılmışlık)
MG-M: Motivational General-Mastery (Motivasyonel Genel Ustalık)
Bİ : Bilişsel İmgeleme
MÖİ : Motivasyonel Özel İmgeleme
MGUY: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık
MGUS: Motivasyonel Genel Ustalık

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Dünya'nın küreselleşmesiyle birlikte bireylerin ilgileri belirli alanlara doğru yoğunlaşmaktadır. Bireylerin en çok yönlendiği alanlardan birini ise çeşitli spor branşları oluşturmaktadır. Dünyada gerek sağlıklı yaşam sürdürmek gerekse kaliteli vakit geçirmek amacıyla yapılan spor aktivitelerine katılan sporcu sayılarında bir artış gözlenmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre ülkemizde 2007-2017 yılları arasında pek çok branşta lisanslı sporcuların sayısında gözle görülür bir artış mevcuttur (Ersöz ve Alagöz, 2019). Bu artışa paralel olarak sportif faaliyetler çoğalmış ve spor alanında önemli gelişmeler yaşanmıştır.

Sportif faaliyetler, bilimsel teorilerin katkısıyla yapılan bir faaliyet olması bakımından; sporcuları başarılı fiziksel ve zihinsel süreçlere adapte edilmesinde avantaj sağlamaktadır. Özellikle yüksek performansın sağlanabilmesi için antrenman bilgisinin yanı sıra spor psikolojisini de temele almak gerekmektedir (Yalnız ve Oral, 2016). Bu nedenle imgelemenin sporcular tarafından kullanılması sportif başarı için destekleyici bir unsurdur. Spor performansının artırılması için sporcuların eğitim sürecine dâhil olan herkesin, sporunun başarısının altında yatan teorik bilgilere hâkim olmaları gerekmektedir (D'Isanto vd., 2019). Bu bilgiler ışığında antrenörlerin başarılı sporcu yetiştirme uğruna harcadıkları çabaları zihinsel canlandırma süreçlerine de göstermelerinin sporcu başarısı açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Spor psikolojisi, antrenman ya da müsabakalar esnasında sporcunun psikolojik ve zihinsel faktörlerini dikkate alarak sporcu performansını arttırmayı hedeflemektedir. Spor yapan bireyler, zihinsel antrenman programları sayesinde duygu ve düşüncelerini kontrol etme, kendine güvenme, motivasyonu sağlama, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme konularında başarı sağlayabilmektedirler (Günişik, 2018). Literatürde

yer alan çeşitli çalışmalara göre sporcuların çoğu zaman zihinsel durumlarının, fiziksel, tekniksel ve taktiksel duruma göre daha baskın olduğu saptanmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Buna bağlı olarak sporcuların zihinsel yeteneklerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi spor başarısına doğrudan katkı sağlamaktadır. En iyi performansı sergilemenin psikolojik ve mental faktörlere dayalı olduğunu ve bu becerilerin çalışılarak öğrenilebileceği yine başka bir çalışmada vurgulanmaktadır (Loehr, 1982).

Bireylerin hayat standartlarının artırılması, toplum içinde ve toplumlar arasında bütünleştirici ve geliştirici özelliği bakımından sporun yeri oldukça önemli görülmektedir (Taşmektepligil ve Bostancı, 2000). Günümüz şartlarında ise her sağlıklı bireyde olduğu gibi engelli bireyler de spor yoluyla fizyolojik ve psikolojik açıdan kendilerini rehabilite edebilmektedir. Sporcuların fizyolojik gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerdeki ilerlemelerin spor başarısına ulaşmak için önemli olduğu düşünülmektedir (Grenier ve Kearns, 2012).

Yüksek lisans tezi olarak hazırlanan bu çalışma, genel literatür bilgisi ışığında hazırlanmış olup, toplam yedi bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan giriş bölümünde konu ile ilgili genel bilgiler verilmiştir. İkinci bölümde imgeleme kavramı açıklanmış ve imgeleme ile ilgili kuramlara yer verilmiştir. Üçüncü bölümde engellilik kavramı ve engel türleri açıklanmıştır. Çalışmanın dördüncü bölümünde tekerlekli sandalye basketbol oyunu ve oyuncularını hakkında detaylı bilgiye yer verilerek tekerlekli sandalye basketbol branşı tanıtılmıştır. Bunun yanı sıra beşinci bölümde çalışmada izlenen yollar yöntem başlığı altında ele alınmış ve çalışmada izlenen yöntem açıklanmıştır. Çalışmanın altıncı bölümünde ise çalışmanın bulgularına yer verilmiş ve konu dâhilinde literatüre destek olabilecek nitelikte bilgilere yer verilmiştir. Çalışmanın hipotezleri; H0: Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının çeşitli değişkenler açısından imgeleme düzeylerinde bir farklılık yoktur. H1: Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının çeşitli değişkenler açısından imgeleme düzeylerinde farklılık vardır olarak belirlenmiştir. Bu hipotezler bulgular kısmında incelenmiş ve hangi hipotezin doğru kabul edildiği tespit edilmiştir. Son olarak çalışmanın yedinci bölümü tartışma ve sonuç başlığı altında elde edilen bütün veriler bilimsel olarak desteklenmiş ve genel mantık çerçevesi içerisinde açıklanarak ifade edilmiştir. Bu

bölümden elde edilen bilgiler, ilgili literatür bilgisiyle harmanlanarak konuya özel öneriler sunulmuştur.

BÖLÜM 2

İMGELEME KAVRAMI

İnsanoğlu, belli yeteneklere sahip olarak doğmaktadır. Bu yeteneklerden biri ise bireylerin her zaman ve her alanda kullanabilecekleri imgeleme yeteneğidir. İmgeleme ile ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Azboy vd. (2017) imgelemeyi şu şekilde tanımlamışlardır: *“Sporcuların kendilerini herhangi bir hareketi yaparken hayal etmeleri ve bu hayal ettikleri olayı tüm duyularıyla yaşayabilmeleri durumuna imgeleme denir. İmgeleme yapan sporcuda aktif olarak eylem içinde olma, bir olayı zihninde canlandırırken onu yaşama ve enerji harcama söz konusudur”*.

İmgeleme terimi; çağrışım yapma, gelecekteki hareketi ya da olayı tahmin etme, o anda mevcut olmayan görüntüleri zihinde canlandırma gibi birçok alana referans olabilmektedir (Taylor ve Pham, 1998). İmgeleme yeteneği, özellikle sportif faaliyetlerde, sporcuların başarısını destekleyen ve desteklenen başarıların bireylerin sportif faaliyetlerinde devamlılık kazandırmasını sağlamaktadır. İmgeleme kullanılarak zihinsel ve bedensel gelişim süreçlerini bütünleştirmek, sportif anlamda daha yetenekli ve başarılı sporcular yetiştirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır.

L’Abbe ve Domecq (1925) ‘e göre imgeleme; bireyler tarafından nesnel dünyadan algılanan görsel boyutların, öznel olarak zihinsel işleme süreci olarak tanımlanabilir. Karagözoğlu ve İkizler (1997)’e göre imgeleme; yapılacak hareketi dikkatli bir şekilde zihinde canlandırmak ve yeni bir hareketin tasarlanmasında ya da mevcut olan bir hareketin daha çok geliştirilmesinde yardımcı olan önemli bir etmen olarak görülmektedir. Ayrıca imgeleme, bireylerin yaşadıkları deneyimleri taklit etme durumu olarak tanınır (Vurgun, 2010). Fiziksel bir hareket yapılırken ilgili kaslarda ortaya çıkan elektrik akımları, aynı şekilde hareketlerin yapılmadan önce zihinde tasarlanmasıyla da benzer elektrik akımlarını ortaya çıkardığı saptanmıştır (Başer,

1986). Bu nedenle, harekete başlamadan önce, hareketleri zihinde tahayyül etmek, başarılı bir şekilde hareketin tamamlanmasına katkı sağlamaktadır.

Sporcular antrenman ve müsabaka sırasında, öncesinde veya sonrasında imgeleme yöntemlerini kullanarak uygulayacakları fiziksel performanslara yön verip hareketlerini geliştirebilirler. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla bütünleştirerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların pek çok alanda gelişmesini olumlu yönde etkilemektedir (Aldemir vd., 2014). İmgeleme ya da bir durumu zihinde canlandırma süreci bireylerin her alanda başarılı sonuçlar elde etmelerine imkân tanımaktadır. Fakat bireyler bu yeteneklerini sık sık kullanmak yerine bu duruma alternatif olan daha rahat hissettikleri stratejileri kullanabilmektedirler (Hall vd., 1990).

Spor psikolojisinde, imgeleme azımsanamayacak bir değere sahiptir. İmgelemenin spor müsabakalarına psikolojik hazırlığa ve sporcuların gelişimlerine önemli ölçüde katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Beşiktaş, 2005). Bu katkıların içerisinde zihinsel süreçlerin gelişmesi, yapılan antrenman ve müsabakalarda başarı elde edilmesi ve sürekli yapılan imgeleme durumunun hayatın bütün evrelerine yansıtılması sporcular için avantaj sağlamaktadır. Bireyler gerektiğinde kendilerini herhangi bir nesne gibi görüp, kendilerine dışarıdan bakarak imgeleme yapabilirler (Sartre, 2012). Nörolojik görüntülerin doğası gereği insan, zihninde sınırsız görüntüleme yapabilmektedir. Zihinde canlandırılan görüntüler sadece görsel değil, aynı zamanda geleceğe yönelik, işitsel, dokunsal, kinestetik ve koku gibi durumlarda imgeleme yöntemiyle zihinde tahayyül edilebilmektedir. İmgelemenin faydalarından dolayı, dünya çapında başarı elde etmiş çoğu sporcu imgelemeyi sıklıkla kullanmaktadır (Moran, 2004).

2.1. İMGELEME PERFORMANS İLİŞKİSİNİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

İmgeleme ile performans ilişkisini açıklayan bazı kuramlar oluşturulmuştur. Bunlar; Psiko-Nöro-Muskuler Kuram, Sembolik Öğrenme Kuramı, Dikkat-Uyarılma Kuramı ve Yetkinlik Kuramlarından oluşmaktadır.

2.1.1. Psiko-Nöro-Muskuler Kuram

Psiko kelimesi; zihinsel ve ruhsal anlamına gelirken, neuromuscular kelimesi; sinir ve kaslarla ilgili anlamına gelmektedir (Aydoğan A. ve Aydoğan S., 2013). Psiko-nöro-muskuler kelimesi ise zihinsel süreçlerin, kas ve sinirler ile olan ilişkisini açıklayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer adıyla Bilgiyi İşlemeden Geçirme Kuramı olarak da bilinmektedir. Carpenter (1894) imgelemeyi; yaratıcılık vasıtasıyla gerçekleştirilen geçmiş görüntü ya da bilgileri hatırlayıp, yeniden üretebilmek olarak açıklamaktadır. Ayrıca imgelemenin nörolojik olarak üretilmesi bireylerin motor bilincinde bir değişime yol açmaktadır. Başka bir deyişle, imgeleme süreci zihinde gerçekleştirildiğinde, nörolojik açıdan kaslar ve sinirlerde de bir tepki meydana gelmektedir. Çevresel motor organizmasında meydana gelen derin değişiklikler, imgeleme sürecinin gerçekleştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Böylece imgelenen hareket yapılma aşamasının bir ön-izlenim oluşturmaktadır (Ladd, 1894). Sinir uyarımı, gerçekleştirilecek bir hareketin kaslara ulaştırılmasını sağlayan, birtakım motor sinirleri tarafından elektrik enerjisi formunda taşınmaktadır (Fox vd., 19889). Hareket esnasında gerçekleştirilen bu nöro-muskuler aktiviteler imgeleme esnasında da gerçekleştirilmektedir. İnsan beyni gerçek ve hayali olan durumları birbirinden ayırt edebilecek bir fonksiyona sahip değildir. Bu sebeple bir hareket için zihinde gerçekleştirilen imgeleme süreci, gerçekten o hareketi yapıyormuş gibi çaba ve efor sarf etmesine neden olur (Lane, 1980).

2.1.2. Sembolik Öğrenme Kuramı

Psiko-neuromuscular kuramının herkes tarafından kabul edilmemesi ve çeşitli tartışmalara yol açması, ortaya yeni bir kuramın atılmasına sebep olmuştur. Sackett (1934) tarafından ortaya atılan sembolik öğrenme kuramı, bir diğer adıyla hareket örüntülerini kavrama kuramı olarak ortaya çıkmıştır. İlk başlarda bir hareketin zihinde prova edilmesinin, öğrenmeyi kolaylaştırıp kolaylaştırmayacağıyla ilgili çeşitli iddialar vardı. Bu iddialardan birincisi; öğrenmenin fikirsel ya da sözlü olarak hatırlatma yoluyla gerçekleştirilmesiydi. İkincisi ise zihne çizilen görüntülerin öğrenmenin gerçekleşmesi için olumlu bir girişim sağlaması şeklindeydi (Wrisberg ve Michael, 1979).

Sackett (1934), zihin süzgecinden geçirilen hareketlerin, motor becerilerin öğrenmesini kolaylaştıran bir faktör olduğunu savunmaktadır. Böylece bir hareketin zihinde canlandırılmasıyla hareketlerin daha kolay öğrenilmesi arasında önemli bir bağlantı bulunmaktadır. İmgeleme hareket örüntülerinin kavranması sayesinde, bireylerin öğrenme sürecini kodlama sistemi ile başarılı bir şekilde tamamlamalarına yardımcı olmaktadır. Motor becerilerin ortaya çıkmasıyla ilgili birçok araştırma yürütülmüştür (Richardson, 1967). Örneğin; zihinlerinde prova yaptırılan bir çalışma grubu öğrenme sürecinde daha başarılı olurken, mental yeteneklere karşı daha ilgisiz olan kontrol grubunda bir değişim gözlenmemiştir (Wrisberg ve Michael 1979). Sonuç olarak bu kurama göre imgelemenin kullanılması, bireylerin öğrenme sürecine katkı sağlamak ve geliştirmektedir.

2.1.3. Dikkat-Uyarılma Kuramı

Dikkat-Uyarılma Kuramına göre imgeleme; optimal uyarılma düzeyine ulaşılmasında kolaylık sağlamaktadır. Dikkat ve uyarılma ile ilgili hipotezler, imgeleme kullanımının sporcuların optimal uyarılma düzeyine ulaşmalarında başarı sağlayan birtakım yardımlarda bulunduğu ileriye sürülmüştür. Optimal uyarılma, dikkati kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır. Feltz ve Landers, imgelemenin kuvveti kolaylaştırmasının yanı sıra bilişsel ve sembolik süreçleri de kolaylaştırdığını vurgulamışlardır. Dikkat-Uyarılma Kuramı deneysel açıdan destek görmemesine rağmen, son zamanlarda yapılmış olan çalışmalar, belirli bir durum ile ilgili yapılan imgelemelerin, konu ile ilgisi olmadan yapılan imgelemelere göre daha çok performansı geliştirdiği ve düzelttiği yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu kurama göre; bireylerin açıklamalarına dayalı ve direkt olmayan destekler bulunmaktadır. Fakat bu kuramın daha iyi anlaşılması ve daha net sonuçların çıkarılması adına literatüre ışık tutacak daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde birçok antrenör ve spor psikologları tarafından sporculara optimal uyarılma düzeylerini gerçekleştirmeleri için belirli yöntemler uygulanmaktadır. Elbette artan rekabet ortamına bağlı olarak, imgeleme gibi zihinsel antrenmanın kullanılması sporcuların başarılarının artırılmasına katkı sağlamaktadır (Konter, 1999).

2.1.4. Yetkinlik Kuramı

Sportif performansı artırmak amacıyla literatürde belirli çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalardan biri ise Bandura tarafından, sporcuların kendilerine olan güvenin artırılması ile performansın artırılması arasındaki ilişki ile ilgilidir. Bandura sporcuların kendilerine olan güvenlerinin artırılması amacıyla dört önemli değişken üzerinde odaklanmıştır. Bunlar; performans başarıları, sözel iknalar, model alma ve fizyolojik uyarılmadır. Bu değişkenler Bandura'ya göre; sporcunun kendisini yetkin, güçlü ve etkili hissedip algılamaları açısından önem arz etmektedir. Daha önce yapılmış olan çalışmalarda da belirtildiği gibi imgeleme, motor performans üzerinde bir etkiye sahiptir. Buna bağlı olarak yetkinlik kuramı belirli açıklamalarda bulunmaktadır. Yetkinlik ile performans arasında bir ilişki olmasına rağmen, yetkinlik beklentisinin imgeleme çalışmalarıyla artırılması ile ilgili güçlü bir ilişki saptanmamıştır. Sonuç olarak; yapılan çalışmalara incelendiğinde, imgelemenin performans üzerindeki etkileri ile ilgili çok fazla bilgiye ulaşılamamıştır. Fakat Dikkat-Uyarılma Kuramı ya da Yetkinlik Kuramı, iyi öğrenilmiş motor becerilerin uygulanmasında, uygulama öncesinde imgelemenin etkilerinin anlaşılmasında daha uygun yaklaşımlar olarak görülebilmektedir (Konter, 1999).

2.2. İMGELEMENİN BİLİŞSEL KURAMLARI

Bilişsel psikoloji, insanların bilgileri dönüştürdüğü, detaylandığı, depoladığı ve geliştirdiği bir süreç olan duyuşal girdilere dayanmaktadır (Neisser, 1976). İnsanların bilgi işleme sürecine duyuşal girdiler eklendiğinde, bilişsel olarak bu bilgiler işlenmeye başlanmaktadır. Bilgileri depolama ve iyileştirme süreci insanların hafızalarına dayanmaktadır. Bu durumda insanlar imgeleme yapacakları zaman hafızalarını kullanmaktadır. Görüntülerin nasıl depolanacağı ya da nasıl işleneceği bilişsel perspektiften önem arz etmektedir (Morris vd., 2005).

2.2.1. Bio-İnformational Kuram

Zihinsel imgeleme, duyuşal girdinin yokluğu, aklın gözü ile görmek ve aklın kulağı ile duymak gibi algısal deneyimlere dayanmaktadır (Kosslyn vd., 2001). Lang'ın

teorisinde bahsettiği gibi duygusal imgelemenin bio-informational kuramı, duygusal yüklü uyarıcının zihinsel görseli olabilmektedir. Örneğin; herhangi bir örümcek bir çağrışımı etkinleştirebilmektedir. Gerçek bir örümcek ile karşılaşmak ise zihinsel olarak bir uyarıcı olabilmektedir (Ji vd., 2016).

İnsanlar, imgeleme deneyimlerini sözlü bildiri kalıpları olarak bir metodoloji ile tasarlayabilirler. Sözlü geribildirimler yapılan imgelemenin öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır. Böylece öğrenme ile imgeleme arasında önemli bir bağın olması bio-informational kuramını desteklemektedir. (Lang, 1977). Bio-informational teorisine göre; zihinsel görüntü, sözlü düşüncelerden farklıdır. Ancak zihinsel imgeleme, fizyolojik ve davranışsal yanıt sistemlerini harekete geçirme kapasitesine sahiptir. Böylece zihinde canlandırılan görüntüler davranışsal açıdan geliştirilir ve canlandırılan durumun öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır (Lang, 1987).

Lang (1977) tarafından geliştirilen bu teori aslında artan fobilerin ve kaygı bozukluğunun anlaşılması için geliştirilmişti. Bilgi işleme ve psikofizyoloji açısından birleştirilerek geliştirilen bu kuram sporda uygulanması için uygun değildi ancak korkuların ve duygusal imgelemenin analiz edilmesi amaçlanmıştı. Lang'a göre imgeler; uyarılar ve tepki olmak üzere iki ana öneriden oluşmaktaydı. Uyarılar, imgesi yapılacak durumun içeriklerini tanımlarken, tepkiler ise imgelenen durumun bilişte oluşturduğu yapıyı tanımlamaktaydı (Morris vd., 2005) Örneğin; basketbol topunun özellikleri uyarı iken, basketbol topunun bilişte oluşturduğu durum ise tepkidir.

2.2.2. Üçlü Kodlama Kuramı

İmgelemenin üç unsurunun var olduğundan bahseden bu kuram Ahsen (1984) tarafından geliştirilmiştir. Üçlü Kodlama Kuramı, zihinsel canlandırma sürecinde psiko-fizyolojik işlemlerin yanı sıra imgelemenin bireylerde ne anlam ifade ettiğini de açıklamaktadır. Ahsen (1984)'in Üçlü Kodlama Kuramı; imgenin doğası, imgeye bedensel tepki ve imgenin anlamı olmak üzere üç basamaktan oluşmaktadır. Her ne kadar imgelemenin anlamı olan üçüncü unsuru, diğer imgeleme modelleri tarafından göz ardı edilse de Ahsen (1984) imgenin anlamının da önemli olduğunu savunmuştur (Morris vd., 2005).

Ahsen (1984)' in İmgelemenin Üçlü Kodlama Kuramı, öncelikle zihinsel canlandırma sürecinde psiko-fizyolojik işlemlerin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, bireylerin geçmiş yaşantılarını imgeleme sürecine taşıyacaklarını ve geliştirebileceklerini savunmaktadır. Buna bağlı olarak bireyler geçmiş yaşantıları sayesinde gelecekte gerçekleştirecekleri eylemlerine yön vererek imgelemelerini gerçekleştirmeleri mümkün olmaktadır. Bir basketbol müsabakasında, ilk unsur olan imgenin doğası sporcunun topu sürerken yaşadığı his, seyircilerin tepkileri ve takım arkadaşları gibi çeşitli durumlardan meydana gelmektedir. Bedensel tepki unsurunda ise sporcunun artan solunum ve kalp atım hızı, maçın gidişatına göre verdiği duygusal tepki gibi davranışlardan meydana gelmektedir. Son unsur olan imgenin anlamı ise; sporcunun geçmiş müsabaka-maç tecrübelerinde elde ettiği imgelemedir. Bireyler geçmiş yaşantılarının imgelerini yaşadıkları ana taşıyabilmektedirler (Morris vd., 2005).

2.2.3. İkili Kodlama Kuramı

Paivo (1975) tarafından İkili Kodlama Kuramı geliştirilmiştir. Bu kurama göre; sözel ve sözel olmayan kodlamalar sisteminin fonksiyonlarına dayanarak işleme biçimlerini ve nasıl hatırlandıkları tanımlanmaktadır. Öğrenmenin daha verimli gerçekleşmesi için sözel ve görsel bilgilerin birlikte verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir (Aldağ ve Sezgin, 2003).

Paivio (1985), imgelemenin genel, özel, bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlara sahip olduğunu ileriye sürmüştür. Paivo'ya göre zihinsel canlandırma sporcunun performansını etkilemektedir. Zihinsel canlandırmanın performans üzerinde etkili olmasında motivasyonel ya da fonksiyonel şekilde gerçekleşmektedir. Paivio'ya göre imgelemenin motivasyonel fonksiyonu; farklı davranış durumlarını içermektedir. Yani bir sporcunun kendisine ait olan özel hedefleri doğrultusunda, hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik adımlar atması biçiminde açıklanmaktadır. İmgelemenin bilişsel fonksiyonu; zihinde canlandırma süreci ile becerilerin uygulanması üzerinde olan etkileri şeklinde açıklanmaktadır (Konter, 1999).

	Motivasyonel	Bilişsel
Özel	Hedef oryantasyonlu Ör: Bir maçı kazandığını imgeleme	Beceriler. Ör: Pas verdiğini imgeleme.
Genel	Hedef oryantasyonlu Ör: Bir maçı kazandığını imgeleme	Beceriler. Ör: Pas verdiğini imgeleme.

Şekil 2.1. İmgelemenin ikili kodlama kuramı (Paivio, 1985).

2.3. İMGELEME ÇEŞİTLERİ

İmgeleme, kullanımı bakımından içsel ve dışsal imgeleme olarak 2'ye ayrılmaktadır. Mahoney ve Avener (1977)'e göre genel olarak sporcular hem içsel imgelemeyi hem de dışsal imgelemeyi kullanmaktadırlar. İçsel ve dışsal imgeleme belli durumlarda sporcunun isteği dâhilinde değişiklik gösterebilmektedir. İmgelemenin her iki türünün kullanılması sporculara fayda sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

2.3.1. İçsel İmgeleme

Sporcu imgeleme yeteneğini kullanırken, kendi bedenini zihinsel faaliyetler sayesinde kontrol altına alır. Yapmak istenilen hareketi, zihninde tekrar ederek, istediği doğrultuda gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Ayrıca içsel imgeleme bireyin bir beceriyi yaptığını düşünmesi olarak da bilinmektedir. İçsel imgeleme yapıldığı sırada birey kendi bedeninden çıkmaz. Hareketleri yapmayı planladığı şekilde görebilir fakat vücudunu hareketleri yaparken dışarıdan nasıl göründüğünü görememektedir. Örneğin; kaleye şut çekmek isteyen bir futbolcu, zihninde hareketin bütün evrelerini canlandırabilmektedir fakat dışarıdan hareketi nasıl gerçekleştirdiğini görememektedir (Weinberg ve Gould, 1995).

2.3.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, imgelemeyi gerçekleştiren birey tarafından kendi bedenini dışarıdan gözlemleyebilmesi anlamına gelmektedir. Bu imgeleme türünde sporcu kendisini dışarıdan izleyerek her açıdan görebilir ve yaptığı hareketleri zihninde canlandırabilir. Dışsal imgeleme tekniğiyle yapılan hareketler, sporcu tarafından değerlendirilir. Dışsal imgeleme, sporcunun yaptığı teknik hatalarını görmesine ve düzeltmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca hareketlerin geliştirilme aşamasında sporcuya yardımcı olmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995).

2.4. SPORDA KULLANILAN İMGELEME MODELLERİ

İnsanlar imgeleme yeteneklerini günlük hayatlarında sıklıkla kullanmaktadırlar. Fakat imgelemenin sporcular için daha önemli olduğu söylenebilir. Dünya çapında ün kazanmış birçok başarılı sporcu imgelemeyi sıklıkla kullandıklarını belirtmektedirler. Sporda kullanılan imgeleme; antrenmanda karşılaşılan sorunların çözümlenmesinde, sporcuların fiziksel çevrelerine yön verilmesinde, bir şeylerin hatırlanmaya çalışılmasında, zihinsel pratiklerde ve motivasyonun sağlanmasında kullanılmaktadır. Buna bağlı olarak imgelemenin sporcular tarafından kullanılması sporcuların başarıları açısından önemli olduğu saptanmıştır (Moran, 2004).

2.4.1. Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modeli

İmgeleme ile ilgili yapılan araştırmalarda imgelemenin beş türü belirlenmiş ve bu beş türe odaklanan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Başlangıçta Paivio (1985) tarafından yapılan çalışmalardan daha sonra Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas (1998) tarafından yapılan çalışmadan imgelemenin uygulama modelleri türetilmiştir (Nordin ve Cumming, 2008). İmgelemenin bu beş türünün her biri Sporda İmgeleme Envanterinde bir alt ölçek ile temsil edilmektedir (Hall vd., 1998). Paivio (1985) imgelemeyi; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel-Ustalık olarak dört kategoriye ayırmıştır. Daha sonra Martin vd. (1999) tarafından bu kategoriler 5'e genişletilmiştir. Bilişsel

İmgelemeyi kendi içinde özel ve genel olmak üzere ikiye ayırarak, Sporda İmgeleme Kullanımının Uygulamalı Modelini açıklamışlardır.

2.4.1.1. Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ)

Beceri gelişimi ve üretimine yönelik olan imgeleme türünü açıklamaktadır. Bilişsel Özel İmgeleme (BÖİ), sporcular için sportif yeteneklerin ve performansın öğrenilmesi açısından fayda sağlamaktadır. Yeteneklerin başarılmasında çok önemli olduğu düşünülen BÖİ ayrıca sporcuların öz-yeterliliklerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Nordin and Cumming, 2005). BÖİ; koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel bir servis atışının imgelemesi gibi durumları kapsamaktadır (Martin vd., 1999).

2.4.1.2. Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ)

Yarış stratejileri ile ilgili olan imgeleme türünü açıklamaktadır. Sporcular yarışma ile ilgili yeteneklerini geliştirmek yeni stratejiler oluşturmak ve oyun planlamasını iyi bir şekilde tasarlamalarına yardımcı olmaktadır. Bilişsel Genel İmgeleme (BGİ) sporcuların maçlardaki savunma ya da hücum gibi performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. BGİ; adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini gibi durumların zihinde canlandırılmasını kapsamaktadır (Martin vd., 1999).

2.4.1.3. Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ)

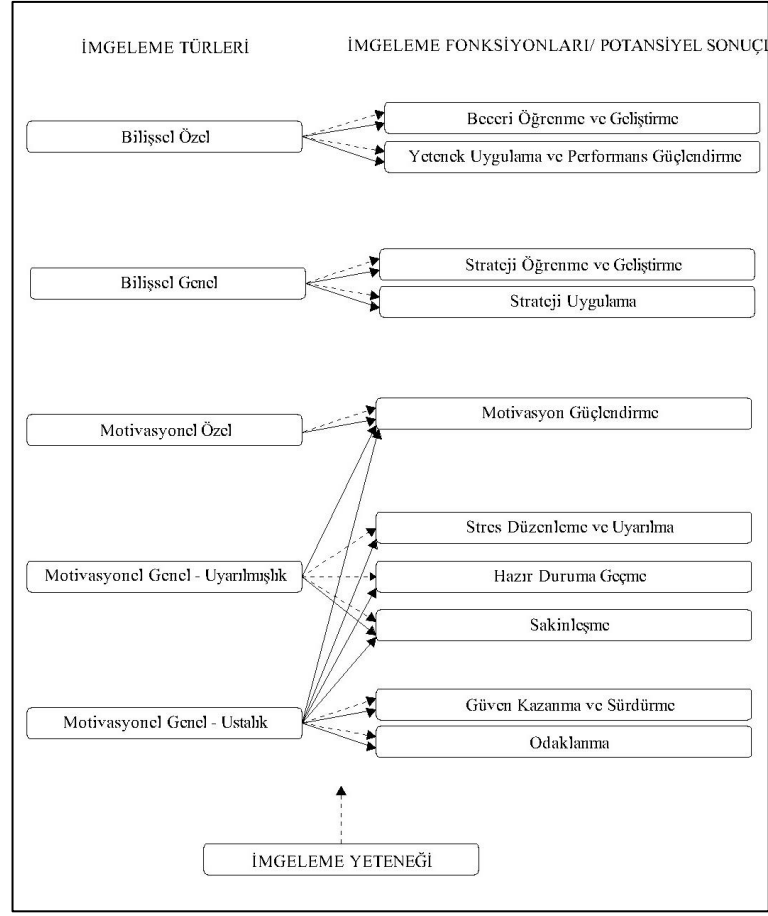
Motivasyonel Özel İmgeleme, başarılması amaçlanan hedeflere ulaşılması ile ilgili olan imgeleme türünü açıklamaktadır. Sportif başarının elde edilmesi için hedeflere ulaşılmasında sporculara oldukça fayda sağlamaktadır. MÖİ; kişisel olarak en iyiye ulaşmak, bir yarışmayı kazanma, bir madalya kazanmak gibi durumların zihinde canlandırılmasını kapsamaktadır (Martin vd., 1999).

2.4.1.4. Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık (MGUY)

Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık, sporcuların stres, kaygı ve uyarılma gibi durumlarını açıklayan imgeleme türüdür. Yarışa yönelik sporcuların duygu durumlarının imgelemesini açıklamaktadır. MGUY boyutu uyarılma ve stres ile bağlantılıdır. Yarışmalarda sporcular tarafından stres ve kaygı durumlarını kontrol etmek ve yatıştırmak için kullanılmaktadır (Martin vd., 1999).

2.4.1.5. Motivasyonel Genel-Uсталık (MGUS)

Motivasyonel Genel-Uсталık, sporcuların kritik durumlarda imgeleme yeteneklerini kullanmalarıyla ilgilidir. Kendine güven, mental zorluk, odaklanma ve pozitif olma durumlarını açıklamaktadır (Nordin ve Cumming, 2005). Bu alt boyutta sporcu, kendine güven duygusunun ve motor yeteneklerini geliştirmek amacıyla kullanmaktadır (Martin vd., 1999).



Şekil 2.2. Sporda imgeleme kullanımının uygulamalı modeli (Hall vd., 1998).

2.4.2. Pettlep Modeli

Yapılan birçok çalışma, imgelemenin spor psikolojisinde çok etkili olduğunu göstermiştir. Fakat bazı araştırmacılar, bilimsel bir çalışma için teorik eksikliklerin olduğu yönünde eleştirilerde bulunmuşlardır. Holmes ve Collins (2001), bu tür eleştirilere yanıt olarak Pettlep Modelini geliştirmişlerdir. Pettlep Modeli, sinirbilim araştırma bulgularına dayanmaktadır, ayrıca aynı nörofizyolojik süreçlerin imgelemenin altında yattığının keşfi ve performans iyileştirme için olası bir açıklama sağlamaktadır. Pettlep Modeli; fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif unsurlarını içermektedir. Bu unsurların İngilizce baş harflerinden (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, and Perspective) Pettlep Modeli adını almaktadır (Smith vd., 2007).

2.4.2.1. Fiziksel (Physical)

Çoğu sporcu ilk imgeleme eğitimine uzanarak ya da rahatça oturarak, bir şeyleri görselleştirerek başlamaktadır. Bazı araştırmacılar imgelemeden önce zihni rahatlatmanın ve gevşetmenin imgeleme sürecini olumlu etkileyeceğini savunmaktadır. Rahatlama ile imgelemenin bağlantısı, spor psikolojisi araştırmalarının deneysel desteklerinden ziyade, terapötik temellere dayalı olduğu görülmektedir. Suinn (1976)' in görsel-motor davranış provası, özellikle görüntüden önce gevşemeyi gerektiren bir yöntemdir. Eğer fonksiyonel eşdeğerlik, imgeleme sürecini yönlendiriyorsa, görüntülerin fiziksel doğası ve motor hazırlıkları imgeleme için daha uygun görülmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

2.4.2.2. Çevre (Environment)

Lang (1979,1985) tepki ve uyarılar önermesinin bireysellik ile ilgili olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle motor imgeleme, sporcunun motor imgelemenin içeriğini oluşturmasına ve çok yönlü katılımı yoluyla kişiselleştirilmelidir. Çevresel önermeler sporcular için yeni karşılaşılan bir durumun, zihinsel pratiklerin kullanılmasında etkili bir yol olmayabileceğini düşünmektedirler. Fakat aşına olunan eğitim ve yarışma ortamlarında, videoya kaydedilmiş performans görüntüleri, bireylerin motor imgeleme süreçlerini destekleyip, daha etkili bir şekilde kullanmalarının olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

2.4.2.3. Görev (Task)

Decety ve arkadaşları (1994) tarafından, SMA (Tamamlayıcı Motor Alanı)'nın farklı kısımlarını, görevlerin doğasına bağlı olarak etkinleştirildiğini saptanmıştır. Örneğin; motor imgeleme var olan görsel bir nesnenin, görsel olarak yönlendirilen hareketlerine ihtiyaç duyduğunda ayna (yansıtıcı) nöronları daha aktif hale gelmektedir. Böylece ayna nöronları vasıtasıyla yapılacak imgeleme başarılı bir sonuca ulaşmak için önemli bir adım olmaktadır. Callow ve Hardy (1997), önemli olarak vurgulanan görev formlarında, dışsal imgeleme ile görsel imgeleme bileşenlerinin, üstün bir performansa yol açacağını vurgulamışlardır (Holmes ve Collins, 2001).

2.4.2.4. Zamanlama (Timing)

Motor hazırlık, yürütme ve motor imgeleme aynı motor (hareket) temsiline eriştiğinde, zamansal özelliklerin aynı olduğu tespit edilmiştir. Vogt (1995), hareket temposunun ve göreceli zamanlamanın tutarlılığının fiziksel ve zihinsel uygulama koşullarında benzer olduğunu saptamıştır. Performans, gözlem ve sıralı eylemlerin imgelemesi yaygın bir süreci kapsamaktadır. Buna ek olarak bir dizi çalışma, zamanlamanın tahmini bir süreye sahip bir kuvvet fonksiyonu olarak temsil edildiğini göstermiştir. Örneğin; basketbolda, ellerinde top tutarak serbest atış yaptıklarını imgeleyen bir grup oyuncunun imgeleme zamanları ile gerçek zamanlamaları önemli derecede birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Böylece imgeleme sürecinde, gerçek durumlardaki gibi zamanlamanın aynı olması, yapılacak eylemlerin başarı oranını artırmaktadır (Holmes ve Collins, 2001).

2.4.2.5. Öğrenme (Learning)

Bireylerde zamanla öğrenme gerçekleştikçe, motor imgeleme ve imgelemeye verilen tepkilerde değişim meydana geldiği için, öğrenilen yeni bilgiler motor imgelemenin içeriğini değiştirmektedir. Motor imgeleme, teknik eğitimi ve yoğun bir görev öğrenimi ile bağlantılıdır. Bu nedenle düzenli olarak öğrenilen bilgileri gözden geçirmek, motor imgelemenin gelişimi açısından önem arz etmektedir (Holmes ve Collins, 2001).

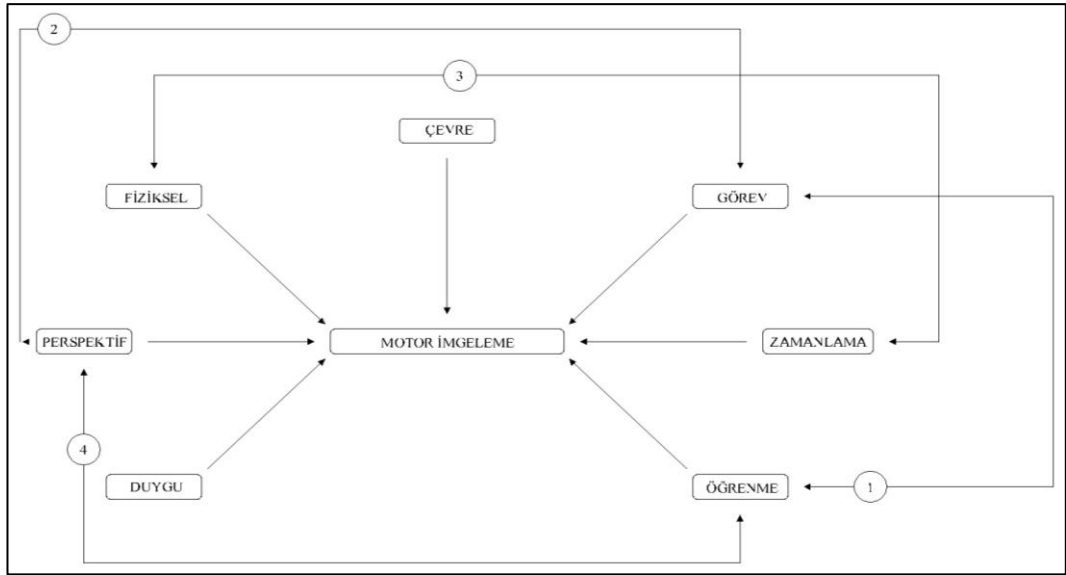
2.4.2.6. Duygu (Emotion)

Bazı araştırmacılar duyguyu, spor performansında ‘kayıp halka’ olarak adlandırılırken, diğer araştırmacılar zihinsel antrenmanın merkezi olarak belirlemişlerdir. Benzer şekilde Moritz, Hall, Martin, ve Vadocz (1996) tarafından, önemli bir imgeleme aracı olan, ustalık ve uyarılma imgelerini kullanan patencilerde yüksek spor güvenine sahip oldukları belirlenmiştir. Lang (1985) ayrıca etkili biçimde kullanılan duygusal imgeleme sürecinin daha etkili olabileceğini vurgulamıştır. Tüm bireylerde, psikolojik bir zorluk yaşadığında; kalp atışı ve solunum sisteminde değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler duyguların kontrol edilmesine

bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bu doğrultuda, sporcuların imgelemeyi kullanırken duygularını da kontrol etmeleri önem arz etmektedir. Yarışma sırasında sporcular, karşılaştıkları kaygı, heyecan, stres gibi duygular ile başa çıkmaları, daha verimli bir imgeleme sürecine adapte olabilmelerini desteklemektedir (Holmes ve Collins, 2001).

2.4.2.7. Perspektif (Perspective)

İmgeleme süreci boyunca devam eden fizyolojik tepkiler, daha etkili öğrenme ve performans sonuçlarında daha başarılı olmaya sebep olmaktadır. Bununla birlikte, bazı araştırmacıların dışsal imgelemeyi (kendi vücut hareketlerini dış bir gözle görebilme) önermesiyle, imgeleme perspektifine olan ilginin artmasına sebep olmuşlardır. Çünkü dışsal imgelemeyi kullanan sporcu, tam olarak yapması gereken hareketleri tanımlamakta ve bu hareketlerin doğru yapılmasına dair bir görüş kazanmaktadır (Holmes ve Collins, 2001).



Şekil 2.3. Motor imgelemenin pettiple modeli (Holmes and Collins, 2001).

2.4.3. İmgeleme İçerik Modeli (İmgelemenin Dört 'N'si)

Spor branşlarında kullanılan imgelemeler, etkili müdahaleler geliştirerek sporcuların başarısını arttırmaya yöneliktir. İmgeleme kullanımıyla ilgili dört soruyu sormak önemlidir. Bu sorular; nerede, ne zaman, neden ve ne sorularından oluşmaktadır.

İmgeleme sırasında kapsamlı bir görselin ortaya çıkarılması için, araştırmacılar bu soruların cevapları için çalışmaya devam etmektedir (Munrou vd., 2000).

2.4.3.1. Nerede

Sporcular imgelemeyi nerede kullanırlar? Bu soru ilk bakışta oldukça temel bir soru olarak görülebilmektedir. Sorunun net cevabı olarak, sporcular imgelemeyi antrenman yaparken ya da yarışmalarda kullanmaktadırlar şeklinde yanıtlanabilir. Fakat gerçek cevabı bu kadar basit değildir. İmgeleme araştırmacılarının birçoğu imgelemeyi antrenmanlarda kullanırken, sporcular ise antrenmanlardan çok yarışmalarda kullanmaktadırlar. Sonuç olarak sporcular imgelemeyi; daha çok performans geliştirmek ya da öğrenme yeteneklerini gerçekleştirmek için kullanmaktadırlar. Ayrıca sporcuların antrenman ve yarışmaların yanı sıra imgelemeyi, okul, iş ve ev gibi fiziksel ortamlarda kullandıkları saptanmıştır (Munrou vd.,2000).

2.4.3.2. Ne zaman

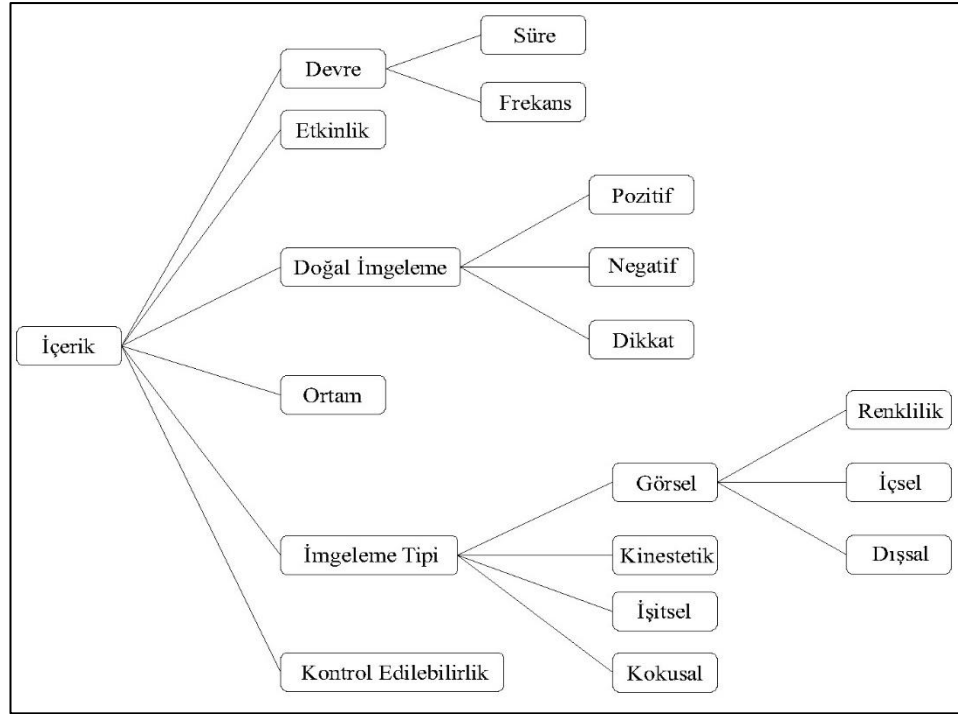
Sporcular imgelemeyi ne zaman kullanır? Sporcular, yarışma ile eşzamanlı olarak imgeleme yeteneklerini kullanmaktadırlar. Bunun yanı sıra yarışma öncesinde, yarışma sırasında ya da yarışmadan sonra da kullanabilmektedirler. Antrenman bakımından ise; antrenman öncesi ve sonrasında daha çok antrenman sırasında kullanmaktadırlar. Yarışma ve antrenman dışında, günlük aktiviteleri sırasında (okulda, evde) ve gece uyumadan önce olan zaman diliminde zihinsel faaliyetlerde bulunabilmektedirler (Munrou vd.,2000).

2.4.3.3. Neden

Sporcular imgelemeyi neden kullanır? Sporcuların kullandıkları imgeleme, çeşitli fonksiyonlara hizmet etmektedir. Örneğin; özellikle bir yeteneğin geliştirilmesi, önemli bir yarışmaya psikolojik olarak hazırlanmak ya da önemli bir göreve odaklanmak için kullanabilirler. İmgeleme sporcular tarafından düşünüldüğü zaman imgelemeyi çeşitli fonksiyonlara ayırmak önem arz etmektedir (Munrou vd.,2000).

2.4.3.4. Ne

Sporcular imgelemede ne kullanır? Bir basketbol oyuncusuna neyi imgelediğini sorarsanız; onlar imgeleme performansını, sıçrayarak şut atmak için kullandıklarını söyleyebilirler. Bu cevap imgelemenin ne olduğu ya da imgelemenin içeriği hakkında bilgi vermektedir. Bir sporcunun imgeleme kalitesi içeriğin araştırılmasındaki temel endişedir. Araştırmacılar imgelerin doğruluğuyla ve imgelemenin canlılığıyla (sporcunun geçek bir şut atması ile canlandırdığı görüntü arasında net bir ilişki olması) ilgilenmektedirler (Munrou vd., 2000).



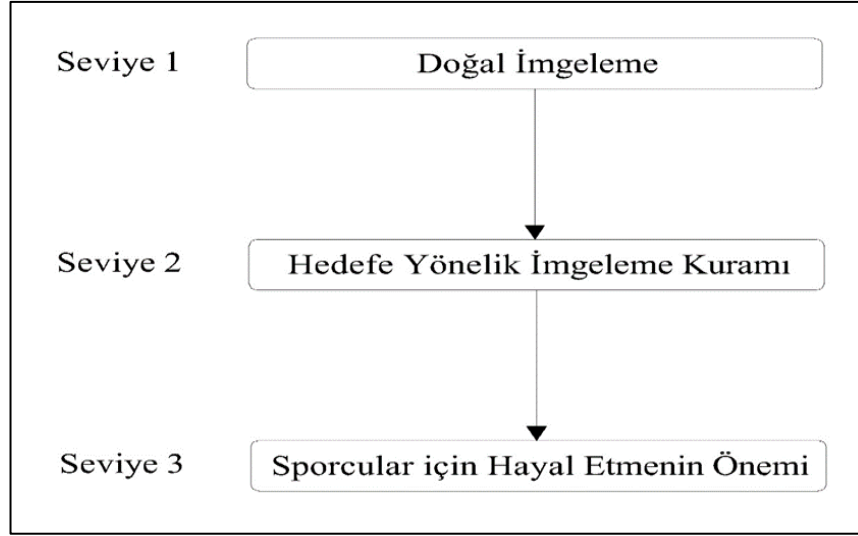
Şekil 2.4. İmgeleme içerik modeli (Munroe vd., 2000).

2.4.4. Sporda İmgelemenin Üç Düzey Modeli

İmgeleme ile ilgili çalışmalar yapan Murphy ve Martin (2002) tarafından, sporda imgelemenin üç seviye modeli geliştirilmiştir (şekil 5). İmgelemenin Üç Düzey Modeli çalışmasında basit bir yöntem ile açıklama yapılmıştır. Fakat Murphy ve Martin'in sağladığı destekleyici belgeler sayesinde önemli teorilerin ışığında detaylandırılmış bir biçimde üç düzey oluşturulmuştur. Bunlar:

- İmgelemenin doğası
- Amaca ulaşmak için imgelemenin kullanımı
- İmgenin sporcu için anlamı

Birinci düzeyde imgelemenin doğası ele alınmaktadır. Bununla birlikte imgeleme ile kullanılan psikolojik ve bilişsel durumların genel anlayışını kapsamaktadır. İkinci düzeyde, sporcuların belirlediği hedefler doğrultusunda imgelemenin genel kullanımını ve bu süreçte imgelemenin performans üzerindeki etkileriyle ilgilenmektedir. Üçüncü düzeyde ise, sporda imgelemenin sporcular için ifade ettiği anlamları, Ahsen (1984) tarafından yapılan çalışma sayesinde açıklayarak konuyu genişletmişlerdir. İmgelemenin sporcu için anlamı, seviyesi, spor ve imgeleme ile ilgili yapıyı çalışan araştırmacılar tarafından araştırılmaktadır. Murphy ve Martin'in yorumlarıyla değer kazanmış seviyeler arasındaki bağlantının önemini tartışmışlardır. Bu yorum, ikinci seviyeyi anlatan ve “üç seviye modeli çok daha kullanışlı stratejinin sporcuların atletik performansı kontrol etme ve başarıma konusunda imgelemeyi nasıl kullanacakları anlayışını temel alarak birinci seviye araştırmasında çalışılan unsurları kullanmayı teklif etmektedir” anlayışına sahip olan bir görüştür. Üçüncü seviye ise psikolojik, bilişsel ve imgeleme kullanım elemanlarının insanlar için olduğu gerçeğini destekleyen birinci ve ikinci seviye ile kökten bağlıdır. Bu bilgi, süreç ve kullanım alanlarını incelerken, imgelemenin anlamını anlamak için genişletilmiştir. Kısaca, model imgeleme ile ilgili kuramsal ve deneysel bilgiyi bir araya getirmek için kullanılan bir araçtır. Bu araç, imgelemenin analiz edilmesine yardımcı olabilir (Murphy ve Martin 2002).



Şekil 2.5. Sporda imgeleme kullanımının üç seviye modeli (Murphy ve Martin 2002).

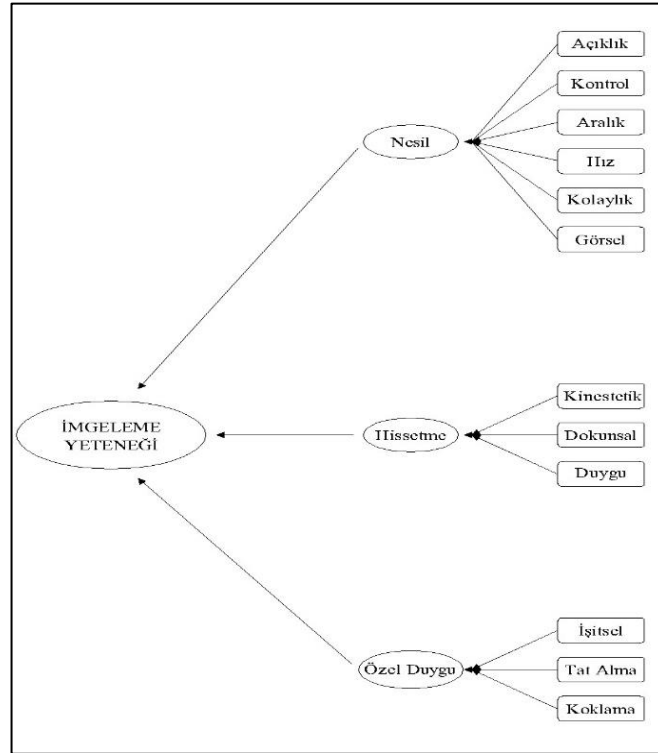
2.4.5. Sporda İmgeleme Yetenek Modeli

Sporda imgeleme yetenek ölçümünü kullanarak yaptıkları araştırmalara dayanarak, Watt ve Morris (2001) sporla ilgili imgeleme yetenek modeli belirlemişlerdir (şekil 2.6.) (Weinberg ve Gould 1995). Ana model, imgeleme jenerasyonu, hissetme ve özel duyu unsurlarına temel olan genel imgeleme – yetenek unsuru ve bireysel boyut duyu şekli ve duyu özelliklerini detaylı açıklayan üçüncü evre ile üç basamakta çalışmasını meydana getirir.

Üç evre özellikleri, görsel duyu şekilleri ile ilişkili olan canlılık, kontrol, zaman aralığı, kolaylık ve hızın imge-jenerasyon bölümlerini içermektedir. Bu özellikler, görsel imgelemenin sporda boyutsal niteliklerinin değerlendirilmesinde temel oluşturabilen bir girişimde gelişmemiş bir unsurun yerine kullanılırlar. İki gelişmiş unsur, SIAM'ın dokunma duyusu, kinestetik ve duyu alt değerleri ve duyuşsal, koklama ve tat alma alt değerleri, modelin temelini diğer kısımlarını biçimlendirmiştir. İkinci unsur, yaygın-vücut-duyu durumları ile benzer yönleriyle imge özelliklerini temsil etmektedir. Üçüncü ise, somatik tip duysal organlarla benzerlik gösteren görsel olmayan duyuları tanımlamaktadır. Değişkenlerin bu gruptandırılması, geniş kapsamlı yaş sıralaması, cinsiyet, kültürel guruplar, performans düzeyleri ve spor aktivitelerinden elde edilen veri analizlerine göre güçlü kavramsal açıklığa sahip imgeleme özelliklerini temsil etmektedir. Destekleyici unsur analizi, görsel unsur ve

duygu deneyimine bağlı olarak bu yapının değişkenlerini çözümlmek için kullanılmıştır.

İkinci sıra unsuru olarak yeteneği belirleme ve doğrulama ek analizler gerektirir. Daha önce üzerinde tartışılan imge-kullanım modelinde ise (Martin vd., 1999), bu kavramsallaştırma, sporda imgeleme yetenek yapısının açıklaması ve analizi için ilk çalışma olarak sunulmaktadır (Watt ve Morris 2001).



Şekil 2.6. Sporda imgeleme yetenek modeli ilişkisi (Watt ve Morris 2001).

2.5. İmgelemenin Faydaları

Bilim doğrultusunda yapılmakta olan sportif antrenmanlar, sporcunun gelişmesi ve geliştirilmesinde oldukça önemli unsurlardır (Akandere vd., 2018). Zamanla geliştirilen zihinde canlandırma süreci sporcuların kendilerini olumlu bir şekilde motive etmeleri ve psikolojik süreçler vasıtasıyla başarıya ulaşmaları açısından oldukça önem arz etmektedir. Bu doğrultuda imgelemenin faydaları;

- Fiziksel hareketlere aktif katılım süresi azalır,

- Hareketlerin önceden tasarlanması, yapılacak olan hareketi daha verimli kılar,
- Yapılan teknik hataların düzeltilmesini ve doğru yapılmasını sağlar,
- Sporcu kendisini değerlendirme ve hatalarını düzeltme imkânı bulur,
- Sporcunun kendilerine olan güven duygusunu geliştirir,
- Sakatlıklar ile mücadele edilmesinde önemli rol oynar,
- Yeni becerilerin öğrenimi kolaylaştırması gibi çeşitli faylarından bahsedilmektedir (Konter, 1999; Tekin, 2018; Seleciler, 2019)

BÖLÜM 3

ENGELLİLİK KAVRAMI

Sağlıklı bireyler tarafından, engelli bireylerin sosyal yaşamdaki durumları tarihe ve toplumlara göre değişik algılara sebep olmaktadır.

Cavkaytar'a (2008) göre engellilik; *“Fiziksel olarak farklılıkları ya da yetersizliği olan bireyler birçok toplumda çoğu zaman dik dik bakılan, korkulan, acımasızca davranılan, sosyal olarak reddedilen bireylerdir”*

Ayrıca 20. yüzyıldan önce engelli bireyler, toplumun üretici olmayan ve bakıma muhtaç bireyleri olarak görülürdü. Göz ardı edilmelerinin yanı sıra engelli bebeklerin öldürülmesini veya ihmal edilme fikrini haklı çıkarmak adına en güçlü olanın hayatta kalması kavramı ortaya atılmıştır (Wilson ve Clayton, 2010). Fakat zaman geçtikçe engelli bireylere karşı duyarlılık ve hassasiyet artmakta ve engelli bireylerin topluma kazandırılma düşüncesi yaygınlaşmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre engellilik; insanlığın bir parçasıdır. İnsanların çoğu hayatının bir döneminde geçici veya kalıcı bir yetersizlik yaşayabilir ve yaşadıkları süre içerisinde fonksiyonlarında giderek artan zorluklarla karşılaşabilme durumu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2011). Başka bir tanıma göre engel; bireylerin yaşamları boyunca yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel etkenlere dayalı olarak, toplumdaki rollerini yetersizliklerinden dolayı yerine getirememeleri olarak tanımlanmaktadır (Ulutaşdemir, 2007). Sosyal Hizmetler Kanununa göre ise engellilik; “doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmesi nedeniyle normal yaşamın gereklerine uyamama durumunda olup; korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyacı olan kişi” olarak tanımlanmaktadır (2828 Sayılı Kanun, 1983).

Türkiye Özürlüler Araştırması (2002) verilerine göre; engelli olan nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %12,29'dur. Ortopedik, görme, işitme, dil ve konuşma ile zihinsel engellilerin oranı %2,58 iken süreğen hastalığı olanların oranı ise % 9,70'dir. Engelli bireylerin nüfusunu göz ardı etmeden, topluma kazandırılmaları ve engellerini aşabilmeleri için çeşitli görevler ile sorumluluklara sahip olmaları engelli bireyler için önem arz etmektedir.

Toplumda engelli teriminin yanı sıra bireyler özürlü, çürük ve sakat gibi terimleri de engelli teriminin yerine kullanmaktadır. Fakat bu terimlerin sözlükteki anlamları farklı durumları ifade etmektedir. Bununla birlikte; 3 Mayıs 2013 tarihli ve 28636 sayılı Resmî Gazete'' de yayımlanan, 6462 sayılı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnemelerde Yer Alan Engelli Bireylere Yönelik ibarelerin Değiştirilmesi Amacıyla Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnemelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun ile yasal düzenlemelerdeki ''özürlü'', ''sakat'' ve ''çürük'' gibi kelimelerin ''engelli'' olarak değiştirilmesi kararı alınmıştır (6462 Sayılı Kanun, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü (2001) yetersizlik, özürlülük ve engellilik kavramlarının karıştırılmaması ve farklı alt disiplinlere ayrılmasıyla, evrensel bir sınıflandırma oluşturmuştur. Bu modellerin benzerliklerini ve farklılıklarını anlamak için ve hangi durumlarda hangi kavramın kullanılması gerektiğini belirtmek için bu sınıflandırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (1980) öncelikle Yetersizlik, Özürlülük ve Engelliliklerin Uluslararası Sınıflandırılması'nı (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps [ICIDH]); yetersizlik, özürlülük ve engellilik sistemi şeklinde oluşturmuştur (Albrecht vd., 2001).

Yetersizlik (İmpairment): DPI (1982) fiziksel, zihinsel veya duyuşal bozukluğun neden olduğu bireylerde olan işlevsel sınırlamalar olarak tanımlamaktadır (Albrecht vd., 2001). Başka bir deyişle yetersizlik; fiziksel, zihinsel veya işlevsel bozuklukların vücutta meydana getirdiği sınırlılıkları açıklamaktadır.

Özürlülük (Disability): Fiziksel ya da sosyal engeller nedeniyle toplumun normal yaşamına başkalarıyla eşit düzeyde katılma fırsatlarının kaybedilmesi veya

sınırlanması olarak açıklanmaktadır. Yetersizlik sonucunda fonksiyonel kapasitede meydana gelen azalma ya da kayıptır. Bundan dolayı günlük olarak yapılması beklenen aktivitelerde eksiklik ya da aşırılık olabilmektedir (Başbakkal ve Bilsin 2014).

Engellilik (Handicap): Minaire'e (1992) göre engellilik; yetersizlik ve özürlülük durumlarından meydana gelen, bireyin toplum tarafından kendisinden beklenen performansta oluşan sapma durumudur. Ayrıca toplumsal bozukluk oluşması şeklinde açıklanabilir. Bu nedenle "engellilik", kişinin değil, kişi ve çevresi arasındaki etkileşimin özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Albrecht vd., 2001).

3.1. ENGELLİLİK SINIFLANDIRILMASI

Engelli bireylerin, engel durumlarının birbirinden ayırt edilebilmesi ve net ifadelerle farklılıkların ortaya koyulabilmesi için çeşitli engel türleri sınıflandırılmıştır. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı verilerine göre engelliler 8 farklı kategoride incelenmektedir. Dünya Engelliler Vakfı engelli sınıflandırmaları ile benzerlik gösteren bu sınıflandırmada;

- Zihinsel engelliler,
- İşitme engelliler,
- Görme engelliler,
- Ortopedik engelliler,
- Dil ve konuşma engelliler,
- Ruhsal ve duygusal hastalığı olanlar,
- Süreğen hastalıklılar,
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu bulunan kişiler bulunmaktadır (Şavlı, 2016).

3.1.1. Zihinsel Engelliler

Tekinarslan'a (2017) göre zihinsel yetersizlik; *'Zihinsel işlevlerde önemli derecede normalaltı, bunun yanı sıra zihinsel işlevlerle ilişkili uyumsal beceri alanlarında*

(iletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, toplum hizmetlerinden yararlanma, kendilik yönetimi, sağlık ve güvenlik, işlevsel akademik beceriler, boş zamanları değerlendirme ve iş) iki ya da daha fazlasında sınırlılıklar gösterme durumudur''.

3.1.2. İşitme Engelliler

İşitme yetersizliği, işitme kayıplarının tamamını kapsamaktadır. İşitme kaybı genel olarak; tek veya iki kulakta oluşabilen normal, çok hafif, hafif, orta, orta-ağır ve ağır şekilde gerçekleşebilmektedir. Seslerin dış kulaktan orta kulağa tam olarak ya da kısmı olarak iletilemediğinde işitme kaybı meydana gelmektedir (Avcioğlu, 2017).

3.1.3. Görme Engelliler

Tek veya iki gözünde birden kısmı ya da tam görme kaybı olan bireyler görme engelli sınıfına girmektedir. Görme yeteneği 20 derece ya da daha az olan bireylerin tanımlanmasında kör kavramı kullanılmaktadır. Görme keskinliği 20/70 ile 20/200 dereceleri arasında olan bireyler için ise az gören kavramı kullanılmaktadır (Gürsel, 2017).

3.1.4. Ortopedik Engelliler

Çeşitli hastalıklar, kazalar veya doğumda meydana gelen anormallikler sebebiyle vücudun kas ve iskelet sisteminde fonksiyon kaybı veya yetersizlik yaşayan bireyler ortopedik engelliler olarak sınıflandırılmaktadır. Ortopedik engelliler genel olarak hareket ile ilgili yetersizliği olan bireylerdir (Uysal, 2017).

3.1.5. Dil ve Konuşma Engelliler

Çeşitli sebeplerden dolayı konuşamayan, konuşma hızı ve akıcılığı bakımından anormallikler olan ve ifadelerinden bozukluk olan bireylerdir. Dil ve konuşma engeli bulunan bireyler işitme problemi olmadığı halde konuşamamaktadırlar. Bu grup, gırtlaklı alınanlar, konuşmak için alet kullananlar, kekemeler, dil-dudak-damak ve çene yapısında bozukluk olan bireyleri de kapsamaktadır (Öztürk, 2012).

3.1.6. Ruhsal ve Duygusal Hastalığı Olanlar

Ruhsal ve duygusal hastalıklar şizofreni ve depresyon gibi hastalıkları kapsamaktadır. Bu bireyler günlük yaşamlarını devam ettirmelerinin yanı sıra diğer bireylerle de ilişki kurabilirler. Fakat ruhsal ve duygusal hastalıklara sahip bireyler duygu, düşünce ve davranışları bakımından normal bireylere göre farklılık göstermektedirler (Şavlı, 2016).

3.1.7. Süreğen Hastalıklar

Süreğen hastalıklar, bireylerin günlük kapasitelerinin ve fonksiyonlarının engellenmesine sebep olan, sürekli bakım ya da tedavi gerektiren kalp-damar hastalıkları, kan hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, kanser ve cilt hastalıkları gibi durumları kapsamaktadır (Öztürk, 2012).

3.1.8. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Doğaroğlu'na (2013) göre; “*Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) çocuk ve ergen nüfusu içinde sıklıkla karşılaşılan bozukluklar arasında yer almaktadır. DEHB genel olarak gelişimsel döneme uygun olmayan dikkat, aşırı hareketlilik ve dürtüsel davranış problemleri olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamada yer alan belirtilerin 7 yaşından önce ortaya çıkmış olması, son 6 aydır yaygın olarak görülmesi ve ev ve okul gibi iki ayrı ortamda bu belirtilere rastlanması gerektiği belirtilmektedir*”.

3.2. ENGELLİ BİREYLERİN KATILABİLECEĞİ SPORLAR

Bireyler arasında ayırım olmadan, her bireyin gelişiminin desteklenmesi önem arz etmektedir. Bununla birlikte bireylerin engellilik durumu sosyal bakımdan bir ayrımcılık yapılmaksızın değerlendirilmesi gereken bir konudur. Maalesef engelli bireyler halen daha bu ayırım ile karşılaşabilmektedirler (Cassese ve Raiola, 2017). Öte yandan engelli bireylerin spor ile bedensel, sosyal ve ekonomik anlamda kendilerini

geliştirebilmeleri amacıyla çeşitli spor branşlarına dâhil olmaktadır. Engelli bireyler için sporun farklı yönleri bulunur. Bunlar;

- Eğlence,
- Yarışma ve
- Psikolojik terapi

Engelli bireylerin katılabileceği sporlar ise Şentuna (2006) tarafından şu şekilde sınıflandırılır;

- *“Çok az modifikasyon ile veya modifikasyon olmaksızın eşit olarak katılabilecekleri sporlar (Bowling, dart, okçuluk, yüzme, binicilik, masa tenisi)*
- *Modifiye edilmiş sporlar (Tekerlekli sandalye basketbolu, dart, cirit atma, halter gibi)*
- *Engelli kişiler için geliştirilmiş sporlar (Görme engelliler için geliştirilmiş roll-ball gibi”.*

Günümüz şartlarında ise her sağlıklı bireyde olduğu gibi engelli bireyler de spor yoluyla fizyolojik ve psikolojik açıdan kendilerini rehabilite edebilmektedir. Buna bağlı olarak, engelli bireylerin topluma kazandırılmasında spor faaliyetlerinin önemi büyük ölçüde önemlidir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalara göre engelli sporları ile ilgili çeşitli uluslararası organizasyonlar mevcuttur. Bunlar;

- Serebral Palsi Uluslararası Spor ve Dinlenme Derneği (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association- CPISRA)
- Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu (International Blind Sports Federation- IBSA)
- Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (International Federation for Sport for Persons with an Intellectual Disability- INAS)
- Uluslararası Tekerlekli ve Ampüte Spor Federasyonu (International Wheelchair and Amputee Sports Federation- IWAS)’dur (Wilson and Clayton, 2010).

BÖLÜM 4

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLU

4.1. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNUNUN TARİHÇESİ

Çeşitli fiziksel engellere sahip olan bireyler tarafından oynanan tekerlekli sandalye basketbolu ilk olarak 1940'larda ABD'de uyarlanmış bir spor olarak ortaya çıkmıştır. (Claude vd., 2020). Bu sporu geliştirenlerin birçoğu, önceden engelsiz olarak bu sporu yapan ve engel durumlarından sonra da spora devam etmek isteyen eski oyunculardan oluşmaktaydı. Tekerlekli sandalye kullanan bireyler için yapılan basit adaptasyonlar ve küçük kural değişiklikleri tekerlekli sandalye basketbol oyununun, Amerikada ve en nihayetinde bütün dünyada yayılmasını sağlamıştır (TMPK, 2021). Bununla birlikte ilk olarak ulusal tekerlekli sandalye basketbol turnuvası, 1949'da toplam altı takımla ABD'nin Illinois kentinde düzenlendi. Yine aynı yıl ABD'de Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbol Birliği (NWBA) kuruldu. Amerika'nın Pan Am Jetleri, 1955 yılında Uluslararası Stoke Mandeville Oyunlarına Avrupa ülkelerini davet etmesiyle birlikte, tekerlekli sandalye basketbolu Avrupa'da da yaygınlaşmaya başlamıştır. Giderek popülerliği artan tekerlekli sandalye basketbolu ayrıca Roma 1960 Paralimpik Oyunları'nın açılışında olan sporlardan bir tanesiydi. (IWBF, 2021). Türkiye'de ise 1989 yılında tekerlekli sandalye basketbol eğitim seminerinin verilmesinden sonra gelişmeye başlamıştır. İlk Tekerlekli Sandalye Basketbol Ligi 1996-1997 yılında 10 takımın iştirak etmesiyle birlikte oynanmaya başlamıştır (Yaşar, 2017). Tekerlekli sandalye basketbolu engelli sporları içerisinde yer alan lokomotif bir branştır. Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu tarafından organize edilen; Süper Lig, 1. Lig ve 2. Lig olmak üzere toplam üç ligden oluşmaktadır. Bunun yanı sıra Tekerlekli Sandalye Basketbolu A Milli takımı Avrupa'da ilk sekiz takım içerisinde yer almakta olup Avrupa'nın en büyük ligine sahiptir (TBESF, 2021).

4.2. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNUNUN SPORCULARA FAYDALARI

Bireyler, fiziksel ve ruhsal anlamda iyi durumda olabilmek, sorumluluklarını yerine getirebilmek ve kuvvet gerektiren durumlarda kuvvetini kullanabilmek için spor yapmaya ihtiyaç duymaktadırlar (Özdenk, 2018). Bu nedenle psikolojik ve fizyolojik olarak bireylerin gelişmesine katkı sağlayan spor branşları oldukça önemlidir. Bu branşlar arasında tekerlekli sandalye basketbolu da engelli bireylerin gelişim süreçlerine çeşitli kazanımlar sağlamaktadır. Bunlar;

- Genel olarak vücudu kuvvetlendirir.
- Sporcuların dayanıklılık, sürat, kuvvet, beceri ve hareketlilik gibi fiziksel özelliklerinin istenilen yönde gelişmesini sağlamaktadır.
- Oyun içerisinde oluşan ani pozisyonlar, sporcunun koordinasyon ve reaksiyonlarının gelişmesine katkı sağlar.
- Kişilik özelliklerinin gelişmesi, kişisel disiplin oluşturma, kolektif düşünme, sorumluluk ve takım ruhuna sahip olma gibi duyguların gelişmesinde etkilidir.
- Bireylerin cesaret, mücadele etme, kendine güven ve arkadaşlık kurma özelliklerini geliştirir.
- Engelli bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan davranışlarını olumlu yönde geliştirmesine katkı sağlar (Şentuna, 2006).

4.3. KULLANILAN MALZEMELER

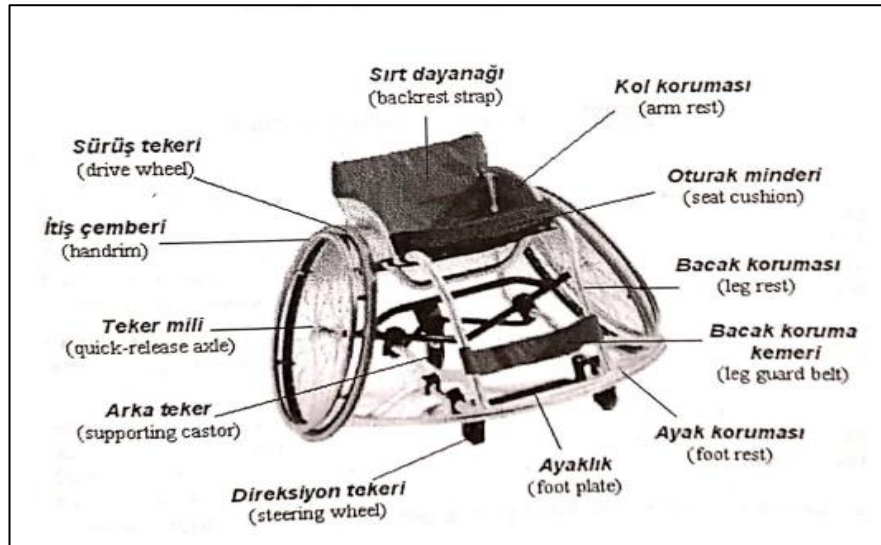
Tekerlekli sandalye basketbolunda kullanılan belirli malzemeler mevcuttur. Bunlar tekerlekli sandalyede bulunan tedbir amaçlı bazı parçalardan oluşmaktadır. Bu parçalar aşağıda verilmiştir.

4.3.1. Tekerlekli Sandalye (Wheelchair)

Tekerlekli sandalye basketbolunda sporcular için büyük önem taşıyan donanımlardan bir tanesi tekerlekli sandalyedir. Aynı zamanda sporcunun engel türüne göre sandalyesi ile uyumlu olması oldukça önemli bir husustur.

Yaşar 'a (2017) göre tekerlekli sandalye; *''Spora ve kişiye özel olarak üretilmeli ve Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu'nun izin verdiği ölçülerin dışına çıkmamalıdır. Kullanılacak sandalyenin sporcuya özel olarak üretilmesi sporcunun sandalye ile olan uyumunu maksimum seviyeye çıkarır ve sporcunun mevcut performansını olumlu yönde etkileyerek sportif başarısını artırır. Tekerlekli sandalye basketbol sporunda sporcuya özel sandalye üretilirken sporcunun engel tipi, lezyon seviyesi ve lokalizasyonu, etkilenen ekstremité sayısı, sporcuya ait antropometrik ölçümleri ve sporcunun klasifikasyon puanı göz önünde bulundurulur''*

Şekil 7'de tekerlekli sandalyenin bölümleri; sırt dayanağı, kol koruması, oturak minderi, bacak koruması, bacak koruma kemeri, ayak koruması, ayaklık, direksiyon tekeri, arka teker, teker mili, itiş çemberi ve sürüş tekeri olmak üzere toplam 12 bölüm olarak verilmiştir.



Şekil 4.1. Tekerlekli sandalye ve bölümleri (Şentuna, 2006).

4.3.1.1. Bel Kemer (Waistband)

Sporcuların sandalyeden düşmesini engellemek amacıyla bel kısmını kavrayan bel kemeri mevcuttur.



Şekil 4.2. Bel kemeri (Şentuna, 2006).

4.3.1.2. Ayak Kemer (Footband)

Ayak kemeri, sporcuları ayak bileklerinden kavrayarak sandalyeden olası düşüşleri engellemek amacıyla tasarlanmıştır.



Şekil 4.3. Ayak kemeri (Şentuna, 2006).

4.3.1.3. Bacak Kemer (Legband)

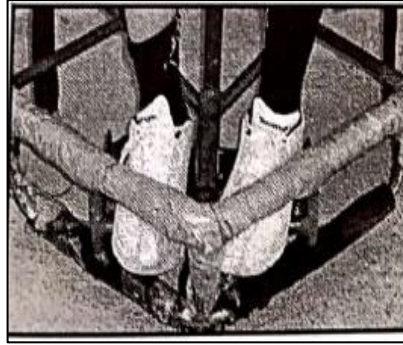
Bacak kemeri, hareket esnasında bacakları sabit tutmak ve olası sakatlanmaların önüne geçmek amacıyla tasarlanmıştır. Şekil 10'da görüldüğü gibi bacakların üst kısmından geçirilerek bacakları sabit tutmaya ve olası sakatlanmaların önüne geçilmesine yardımcı olmaktadır.



Şekil 4.4. Bacak kemeri (Şentuna, 2006).

4.3.1.4. Ayaklık Koruması (Spoke Guard)

Sporcular teker sürme ya da rakiple mücadele esnasında parmakları teller arasına girerek sakatlanma ihtimalinin önüne geçebilmek amacıyla tekerlekli sandalyenin büyük tekerlerinin korumalı (hand and spoke guard) olması gerekmektedir (Şentuna, 2006).



Şekil 4.5. Ayaklık koruması (Şentuna, 2006).

4.3.2. Top

Basketbol topunun çevresi 75-78 cm olup topun yarıçapı ise 12,3 cm, topunun ağırlığı ise 650-700 gramdır (Özmen, 2021).

4.4. OYUNCULARIN SINIFLANDIRILMASI

Tekerlekli sandalye basketbolunda oyuncuların belirli durumlara göre sınıflandırıldığı görülmektedir. Yapılan bu sınıflandırma, engelli oyuncuların her birine eşit şans

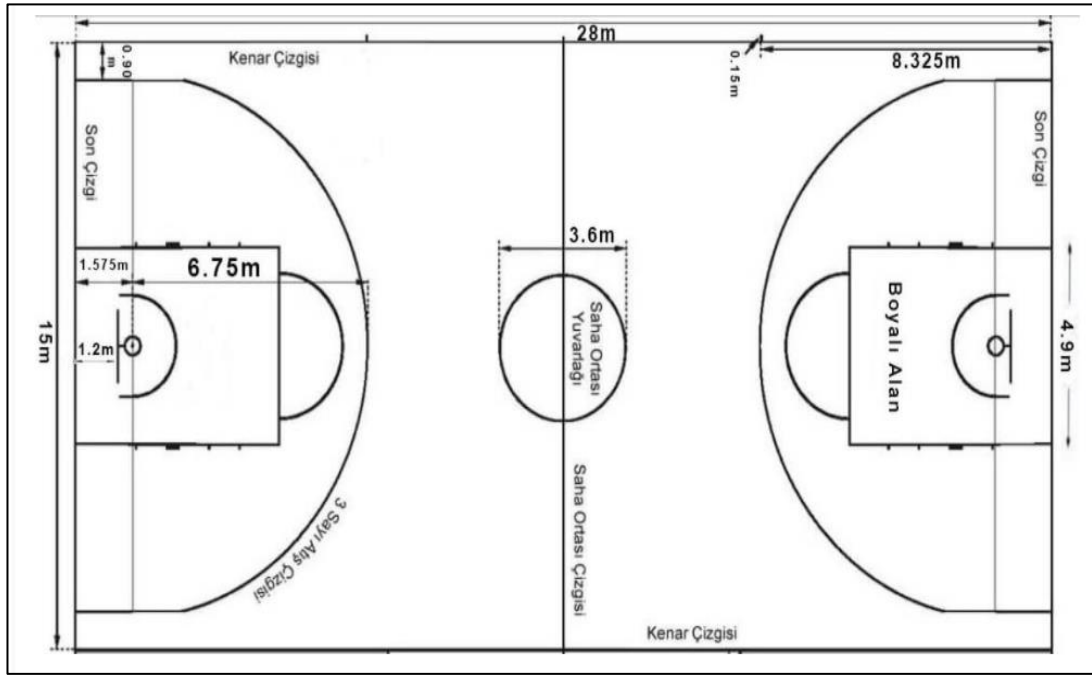
sunacak biçimde yapılmalıdır. Sınıflandırmalar, sporcuların antrenman düzeylerini veya becerilerini belirlemek amacıyla yapılmaz. Aksine bu sınıflandırma yöntemi sporcuların engel durumlarına göre belirlenir. Sporcuların engellik dereceleri birbirinden farklı olabileceği gibi, hareketlerin uygulanmasında da farklılıklar oluşturmaktadır. Bu nedenle sporcular belirli bir yöntem içerisinde sınıflandırılırlar (Aydın, 2004). Sporcuların uygunluk kriterleri, 1'den başlayarak 4,5'a kadar yarımşar puan artarak devam eden toplam 8 sınıftan oluşmaktadır. Bu sınıflama, temel basketbol hareketlerini (top sürme, şut atma, pas verme, ribaunt alma ve yakalama) yapabilme yeteneklerini kıstas olarak belirlenmiştir (Çobanoğlu, 2017; IWBF, 2018). Oyuncuların bedensel engelleri arttıkça aldıkları sınıflandırma puanları düşmektedir. Aynı zamanda oyun esnasında her takımdaki 12 oyuncudan 5'i sahadadır ve oyun sırasında her takımın toplam puan değeri 14 puanı geçmemelidir. Oyuncuların sınıflandırılmasına göre uygun engel tipleri ise;

- Kas gücünün etkilenmesi,
- Atetoz,
- Eklem hareket açıklığının etkilenmesi,
- Hipertoni,
- Uzun noksanlığı,
- Ataksia ve
- Bacak uzunluğunda farklılıklar olarak sınırlandırılmıştır (TMPK,2021).

4.5. SAHA ÖZELLİKLERİ / İŞARETLERİ

Tekerlekli sandalye basketbolu için oyun sahasının; engellerden arındırılmış, düz ve sert bir yüzeye sahip olması gerekmektedir. Oyun sahasının, 28 metre uzunluğunda ve 15 metre genişlikte olması gerekmektedir. Bir takımın geri sahası; kendi potaları, kenar çizgileri ve orta çizgi ile sınırlıdır. Aynı şekilde bir takımın ön sahası; rakip takımın potası, kenar çizgileri ve orta çizginin rakip sahasında bulunan iç kısımlarından oluşmaktadır. Merkez çizgisi kenar çizgilerin tam ortasından, bitiş çizgisine paralel olacak biçimde çizilmelidir. Merkez çemberi oyun sahasının tam merkezinde ve 1,80 metre yarıçapında olmalıdır. Serbest atış çizgisi bitiş çizgilerine paralel olacak şekilde bitiş çizgisinin iç kenarından 5,80 m uzakta ve 3,60 m eninde

olacak şekilde çizilmelidir. Üç sayı çizgisi ise, kenar çizgilerinden 0,90 m içeride ve bitiş çizgisinden 6,75 m uzaklıktadır. Rakip takımın potasına yakın olan bu alan hariç oyun sahasının tüm tabanı üç sayı olarak sayılmaktadır. Sahadaki bütün çizgiler aynı renk olmak şartıyla beyaz ya da başka bir zıt renk ile 5 santim genişliğinde ve net görülebilecek şekilde çizilmelidir. Yedek oyuncu koltukları ise oyun sahasından en az 2 metre uzaklıkta olmalıdır (IWBF, 2017).



Şekil 4.6. Tekerlekli sandalye basketbol saha ölçüleri.

4.5.1.Pota

Basketbol potası, bitiş çizgisinden 1,2 m içeride yer almaktadır. Bununla birlikte pota 1,8 m x 1,2 m boyutlarındadır. Cam beyazı renginde olan potanın yüksekliği yerden 3,05 metre olup, 43 cm çapında demir sepet ve sepete asılı altı açık file bulunmaktadır (Özmen, 2021).

4.6. TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNCULARI

Tekerlekli sandalye basketbol maçlarında iki takımdan beşer sporcu olmak üzere toplam 10 sporcudan oluşmaktadır (IWBF, 2019). Oyuncular; oyun kurucu, forvet, pivot ve kesiciler olarak sınıflandırılmaktadır.

4.6.1. Oyun Kurucu

Takım içerisinde oyun kurucular; top sürme, topu kullanma ve topu oyuna sokma aşamalarında en yetenekli sporculardan seçilmektedir. Oyun kurucular genel olarak diğer oyuncuların kısa ve tekerlekli sandalyeyi daha iyi kullanan sporculardan oluşmaktadır. Potaya en uzak mesafede oynamalarının yanı sıra oyun sahasında önemli boşlukları doldurarak takımlarına avantaj sağlamaya çalışmaktadırlar. Maç esnasında genel olarak iki tane oyun kurucu bulundurulur. Bu oyun kuruculardan biri takım içerisinde pasları dağıtırken diğeri ise iyi şut atmalarıyla ön plana çıkmaktadırlar (Şentuna, 2006).

4.6.2. Forvet

Genel olarak forvet oyuncularını potaya yakın olan sporculardan oluşmaktadır. Forvet sporcularının uzaktan atış yapma ve iyi ribaunt alabilmeleri gerekmektedir. Forvet sporcularını oyun kuruculara göre daha uzun boylu sporculardan seçilmektedir. Maç sırasında bu oyuncuların, hücum sahasının iki tarafına yerleşmeleri ve sayı alabilmek için pivot oyuncusuna iyi pas atmaları gerekmektedir (Şentuna, 2006).

4.6.3. Pivot

Post olarak da adlandırılan pivot oyuncularını takımın en uzun oyuncularından oluşmaktadır. Tekerlekli sandalyeyi kullanmada oldukça başarılı ve manevra yeteneklerinin iyi gelişmiş olması gerekmektedir. Potaya yakın yerlerde bulunarak, oyun kurucu ve forvetlerden aldığı pas ile takımlarına sayı kazandırmaya çalışmaktadırlar. Ayrıca top rakip takımda iken topa sahip olabilmek için mücadele

etmelerinin yanı sıra kendi potalarının korunmasında önemli rol oynamaktadırlar (Şentuna, 2006).

4.6.4. Kesiciler

Koşan basketbol oyuncularından farklı olarak tekerlekli sandalye basketbolunda kesici adı verilen oyuncular mevcuttur. Genel olarak kesiciler engel seviyesi daha fazla olan ve manevra yetenekleri gelişmiş sporculardan oluşmaktadır. Kesiciler maç esnasında önemli rol oynamaktadırlar. Bu rol gereği rakip takım oyuncularının önlerini keserek hareket alanlarını kısıtlamaktadırlar. Bu sayede kendi takımı için önemli pozisyonların oluşmasında ve daha rahat bir hücumu yardımcı olmaktadır (Şentuna,2006).

4.7. OYUNUN SÜRESİ VE BAŞLAMASI

Tekerlekli sandalye basketbolunda oyunun süresi 10'ar dakikalık toplam 4 periyottan oluşmaktadır. Serbest atış ve ölü top durumlarında süre durdurulur, top sahada tekrar aktif olunca süre yeniden başlatılır. Tekerlekli sandalye basketbol maçı başlamadan önce yerine getirilmesi gereken bazı hususlar mevcuttur. Bunlar;

- Maç öncesi iki takımın oyuncuları aynı anda ısınır,
- Oyun başlamadan hangi takımın topa sahip olacağını belirlemek amacıyla yazı tura atışı yapılır ve kazanan takım topa sahip olma hakkını yakalar,
- Oyun sahada bulunan üç oyuncuyla birlikte başlar (IWBF, 2019).

4.7.1. Sayılar

Geçerli olan her isabetli atış için belirli bir puanlama gerçekleştirilmektedir. Bunlar;

- Her başarılı serbest atış için 1 puan verilmektedir
- İki sayılık saha alanından (yayın arkasından) yapılan isabetli atışlara 2 puan ve
- Üç sayılık saha alanından yapılan isabetli atışlara 3 puan verilir (IBWF, 2019).

4.7.2. Hakemler

Oyun kuralları gereği, maç sırasında bir başhakem ve bir yardımcı hakem bulunmaktadır. Bu hakemlerin yanı sıra hakem masasında görevli olan; sayı görevlisi, yardımcı sayı görevlisi, saat görevlisi ve 24 saniye görevlisi olmak üzere toplam 6 hakem mevcuttur (Şentuna, 2006). Genel olarak başhakemin görevleri;

- Oyun esnasında kullanılacak olan tüm donanımın kontrolünü sağlar,
- Oyun saati, şut saati ve kronometreyi belirleyip masa görevlilerini kontrol eder,
- Oyuncuların, birbirini yaralayacak nesne takmalarını engeller,
- Pozisyon sıralarına göre topun oyuna sokulmasını sağlar,
- Duruma göre oyunu durdurabilir,
- Bir takımın oyunu hükmen kaybetmesine karar verme gibi yetkilere sahiptir (TBF, 2020).

4.7.3. Fauller

Her spor branşında olduğu gibi tekerlekli sandalye basketbolunda da oyun kuralları gereği bazı durumlar faul olarak nitelendirilmektedir. Fauller, kural dışı kişisel temasa ilişkin kuralların ihlali olarak tanımlanmaktadır. Faul tekerlekli sandalye ile ya da doğrudan rakip üzerinde uygulanan sportmenlik dışı hareketlerden oluşmaktadır (IWBF, 2021).

- Bir takım altı faul yaptıktan sonra bir tane penaltı cezası alır.
- Eğer şut atışı başarılı olmazsa, yayın içerisinde atılan şuta faul yapılırsa bir serbest atış hakkı, yayın arkasından atılan şutlara faul yapıldığında ise iki serbest atış hakkı verilmektedir.
- Eğer şut atışı başarılı olursa, ek olarak bir serbest atış hakkı daha verilir.
- Sportmenlik dışı ve diskalifiye edici fauller, takım faulleri için iki faul olarak sayılır.
- Takım faullerine her zaman iki serbest atış hakkı verilir.
- Tüm teknik fauller her zaman bir serbest atış ile cezalandırılacaktır. Atıştan sonra oyun aşağıdaki şekilde devam ettirilir;

- Teknik faul savunma oyuncusu tarafından yapılmışsa, rakipler için şut saati 12 saniyeye ayarlanacaktır.
- Teknik faul hücum takımı tarafından yapılmışsa, bu takım için şut saati takım durdurulduğu andan itibaren devam ettirilir (IWBF, 2019).

4.7.3.1. Kişisel Fauller

Kişisel faul, bir oyuncunun rakibi ile olan kural dışı temasıdır. Kural dışı temas olarak bir oyuncunun rakibini; tutması, itmesi, tekerleğini sıkıştırması, uzuvlarını (el, kol, diresek ve ayak gibi) kullanarak sandalyeden kalkıp rakibinin ilerlemesini engellemesi gibi durumlar kişisel faul olarak nitelendirilir (IWBF, 2021). Kişisel fauller; rakibe yandan temas, önden temas, önden direkt temas ya da geri sürüş olarak sınıflandırılabilir.

Yandan Temas: Toplu ya da topsuz bir şekilde ilerleyen rakibin önüne geçebilmek ya da elinden topu alabilmek amacıyla rakibin yan tarafından yapılan kontrolsüz müdahalelerdir.

Önden Temas: Toplu ya da topsuz ilerleyen rakibin sandalyesine tam karşıdan çarparak rakibin hareket yönünü değiştirmek ya da hareketini kısıtlamak için yapılan müdahalelerdir.

Önden Direkt Temas: Toplu ya da topsuz olarak ilerleyen rakibin yönünü değiştirmek amacıyla tekerlekli sandalyesinin önüyle rakibinin sandalyesine çarparak gerçekleştirilen müdahalelerdir.

Geri Sürüş: Önden direkt temas faulüne benzer şekilde toplu ya da topsuz bir şekilde ilerleyen rakibinin yönünü değiştirmek amacıyla tekerlekli sandalyeyi geriye doğru sürerek rakibe yapan müdahaleleri kapsamaktadır. Bu faul türlerinden herhangi birini gerçekleştiren oyuncuya faul cezası verilmektedir (Şentuna, 2006).

4.7.3.2. Çift Faul

Çift faul, iki oyuncunun rakibine karşı kişisel faul ya da sportmenlik dışı faulün yaklaşık olarak aynı zamanda yapılmasını ifade etmektedir. Yapılan bu faulleri çift faul sayılması için;

- Her iki faulünde oyuncu faulü olması,
- Fiziksel temas içermesi,
- Aynı iki rakip arasında gerçekleşmesi ve
- Her iki faulünde sportmenlik dışı ya da kişisel faul olması gerekmektedir (IWBF, 2021).

4.7.3.3. Teknik Faul (oyuncu, takım)

Her iki takımda oyundan galip ayrılmak için mücadele ederler fakat bu mücadelelerin oyun kuralları dâhilinde adil olarak gerçekleşmesi gerekmektedir. Teknik fauller oyunculara, antrenörlere veya yardımcı antrenörlere verilebilmektedir. Oyun içerisinde; hakeme karşı yapılan yoğun itirazlar, centilmenlik dışı yapılan mücadeleler, tekerlekli sandalye basketbolu kurallarına karşı yapılan uygunsuz hareketler ve hakemin uyarılarına rağmen devam eden hatalı davranışları içermektedir. Aynı zamanda teknik faul bir oyuncunun temassız olarak yaptığı faullerdir ve bu fauller;

- Hakemin uyarılarını dikkate almamak,
- Maç görevlilerine ya da rakibe karşı hoş olmayan davranışlarda bulunmak,
- Seyircileri kışkırtabilecek dil ve jestler kullanmak,
- Rakiple alay etmek,
- Rakibin görüşünü engelleyecek şekilde ellerini rakibin gözlerinin yakınında tutmak,
- Dirseklerin sürekli sallanması,
- Topun oyuna sokulmasını geciktirmek,
- Faul taklidi yapmak,
- İzinsiz bir şekilde oyun alanından ayrılmak,

- Alt uzuvlardan birini haksız avantaj elde etmek için kullanmak ve
- Kaldırmak olarak sıralanabilir (IWBF, 2021).

4.7.4. İhlaller

Tekerlekli sandalye basketbol oyununun belirli kuralları mevcuttur ve bu kurallara uyulmaması ihlal olarak adlandırılır. Bu ihlaller;

- Bir oyuncunun, topu elinde 5 saniyeden fazla tutması,
- Bir oyuncunun rakibin kısıtlı alanında 3 saniyeden fazla bulunması,
- Topun kontrolünü alan takım, orta saha çizgisini geçerek 8 saniye içinde rakibin sahasına girmemesi,
- Top süren bir oyuncunun, topu sektirmeden ikiden fazla teker itişi yapması (steps),
- Top saha dışına çıkarken, bir oyuncunun bilerek rakip oyuncuya topu çarptırırca,
- Bir sporcu topa sahip iken tekerleğinin kenar çizgiye değmesi ve
- Oyuncuların tekerlekli sandalyeden kalkması şeklinde sıralanmaktadır (Şentuna, 2006; IWBF, 2021).

4.8. TEKERLEKLİ SANDALYE KULLANIMI (TEMEL HAREKETLER)

Maç esnasında tekerlekli sandalyenin kullanımı için bazı teknikler mevcuttur. Dolayısıyla bu tekniklerin geliştirilmesi sporculara oyun içerisinde avantaj sağlamaktadır. Tekerlekli sandalyenin kullanımı aşağıda verilmiştir.

4.8.1. Temel Duruş

Bir diğer adı hazır olma olarak bilinen temel duruş tekniği, oyun esnasında sporcunun dinamik olması ve oyuna hâkim olması açısından önemli bir pozisyonudur. Bir oyuncu bu pozisyonda atılan paslara hızlı reaksiyon gösterebilme, birden şut atabilme veya topu sürebilmek için hazır pozisyonda beklemelidir. Temel duruş pozisyonunda; baş ve vücudun dik bir pozisyonda tutulması, sahadaki bütün oyuncuları kontrol

edebilmesi ve kolların hafif bükük bir şekilde gelecek olan pasları iyi karşılayabilecek pozisyonda olması gerekmektedir (Şentuna, 2006).



Şekil 4.7. Temel duruş pozisyonu.

4.8.2. İleri Sürüş (İtiş) Türleri

Tekerlekli sandalyenin ileriye doğru hareketlendirilmesinde iki tür sürüş tekniği bulunmaktadır. Bunlar; itiş sonrası kolları tam döndürme ve güçlü itiş teknikleridir.

4.8.2.1. İtiş Sonrası Kolları Tam Döndürme

İtiş sonrası kolları tam döndürme tekniğinde eller tekerleğin üst noktasından tekerleği kavrar. Tekerleğin döndürülmesiyle birlikte kolların da geriye doğru tam dönüş yapması. Bu teknik kısa mesafelerde ani dönüş yapılırken daha çok kullanılır. Sporcular ani hareketlenme durumunda ellerini tekerden ayırmak istemezler ve dolayısıyla bu tekniği sık sık kullanarak pozisyon değiştirirler (Şentuna, 2006).



Şekil 4.8. İtiş sonrası kolları tam döndürme.

4.8.2.2. Güçlü İtiş

Bir oyuncu, oyun içerisinde daha hızlı ilerlemek istediğinde güçlü itiş tekniğini kullanır. Bu teknikte eller tekerleğin en üst noktasından tekerleği kavrar ve tekerleği her itişte kollar öne doğru hareketlendirilmelidir. Güçlü itiş tekniğiyle tekerleğin sürekli itilmesi durumunda sporcuların süratleri maksimum seviyeye ulaşabilmektedir (Şentuna, 2006).



Şekil 4.9. Güçlü itiş tekniği.

4.8.3. Dönüşler

Tekerlekli sandalyenin sağa veya sola doğru döndürülmesinde vücudun pozisyonu oldukça önemlidir. Dönüş esnasında vücut mutlaka dönüşün yapılacağı tarafa doğru eğilmelidir. Çünkü vücut ağırlığı dönüşün yapılacağı yöne doğru tekerlekli sandalyenin ivmesinin daha çok artmasını sağlamaktadır. Bir oyuncu sağ tarafa doğru dönüş yaparken; sağ tarafındaki tekerleğin ulaşabildiği kadar en alt noktasından tutarak, sol taraftaki tekerleği hızlı bir şekilde itmesiyle dönüşünü gerçekleştirebilir (Şekil 4.10). Yine benzer şekilde bir oyuncu sola doğru dönüş yaparken; sol taraftaki tekerleğin en alt noktasından tutarak sağ tekerleği hızlı bir şekilde itmesi gerekmektedir.



Şekil 4.10. Tekerlekli sandalyenin sağa döndürülmesi.

4.9. PASLAŞMA

Takım sporlarında paslaşmanın rolü oldukça önemli görülmektedir. İsabetli paslar oyun seyrinin değiştirilmesinde ve hedefe ulaşılmasında önemli olan konulardan biridir. Tekerlekli sandalye basketbolundaki paslar, yürüyen basketbol oyunundaki paslar ile büyük ölçüde aynıdır.

4.9.1. Göğüs Pas

Göğüs pas, oyun içerisinde en çok kullanılan pas çeşitlerinden biridir. Yakın mesafe ya da yaklaşık 10 metrelik mesafe arasında başarılı ve güvenli olarak gerçekleştirilir. Vücut dik pozisyondayken top gövdenin biraz önünde tutulur. Oyuncular bu pozisyondayken top, kolların yumuşak ve hızlı öne doğru uzatılması ve kuvvetli el bileği hareketi ile elden çıkartılır (Sevim, 1997).

4.9.2. Sektirme Pas

Yerden pas genellikle rakip için şaşırtıcı bir pas türüdür. Fakat buna karşın, göğüs pastan daha yavaştır. Bu nedenle daha kuvvetli bir şekilde elden çıkartılması gerekmektedir. Pasın daha isabetli olmasını sağlamak adına, pası atacak oyuncu atış esnasında öne doğru biraz eğilmesi gerekir. Top, pas atacak ve pas atılacak oyuncu arasındaki mesafenin 2/3 kısmındaki yere doğru vurdurularak takım arkadaşına ulaştırılabilir (Sevim, 1997).

4.9.3. Baş Üstü Pas

Baş üstü pas Sevim (1997) tarafından şu şekilde tanımlanmıştır; *“Top, başın üstünde tutulurken, vücut çok rahat ve yumuşak bir görünümde olmalıdır. Parmaklar açık ve yukarıyı gösterip, topun alt yan taraflarından kavrar. Dirsekler hafif bükülüdür. Hareketin başlangıcında el bilekleri biraz geriye alınırken, kollar ve el bileği hafif aşağıya doğru uzatılır. Top, bileklerin aşağı doğru itilerek düşürülmesiyle parmakları terk eder. Avuç içleri pas sonrası yeri gösterir.”*

4.9.4. Yerden Pas

Yerden pas genellikle dip çizgiden oyuna başlanıldığı zamanlarda kullanılır. Oyunu başlatan oyuncu topu yerden yuvarlar böylece süre başlamaz. Mümkün olan en uzak noktadaki oyuncu topu aldığı anda süre ve hücum başlamış olur (Şentuna, 2006).

4.10. TOPA SAHİP OLMA

Oyun esnasında atılan pasları alabilme ve topa sahip olduktan sonra top sürme ve topu taşıma gibi özellikler aşağıda açıklanmıştır.

4.10.1. Tekerden Top Alma

Tekerlekli sandalye basketbol oyununda sporcular birbirlerine atılan yerden paslara kolay bir şekilde sahip olabilmek için genel olarak sandalyelerinin tekerleklerinden yardım almaktadırlar. Topu tekerden almaya çalışan bir oyuncu tek elini kullanarak topu sandalyesinin tekerine doğru yaklaştırır ve hareket halindeki tekerin ivmesinden faydalanarak topu yavaşça tekerleğin üst noktasına doğru taşır. Tekerden top alma tekniğinde sporcu öne doğru eğilmez (Şentuna, 2006).



Şekil 4.11. Tekerden top alma.

4.10.2. Önden Top Alma

Önden top alma tekniğinde sporcuların öne doğru eğilmeleri gerekmektedir. Fakat bu teknik sporcuların sandalyeden düşme riskini arttırdığı için sporcular tarafından çok fazla tercih edilmez. Buna karşın oyun esnasında sporcuların önden top almaları gereken durumlara karşılaşılabilmektedirler. Bu nedenle sporcuların önden top alma tekniğini öğrenmeleri gerekmektedir (Şentuna, 2006). Bu teknik esnasında sporcular, sandalyenin önünde bulunan topa doğru eğilerek iki eliyle birlikte topu kavramaları gerekmektedir.



Şekil 4.12. Önden top alma.

4.10.3. Top Sürme

Bir oyuncu sandalyesiyle hareket ederken aynı anda top sürebilir. Fakat oyuncunun topu sektirmeden ilerlemesi için en fazla iki itiş hakkı verilir. Bu nedenle sporcu kural ihlali yapmamak için top kucağındaiken iki itişten fazlasını yapamaz. Böyle bir durumda oyuncunun dripling yapma, şut atma veya pas vermesi gerekmektedir. Bununla birlikte, topa sahip olan oyuncunun ayaklarıyla oyun yüzeyine dokunmasına izin verilmez (IWBF, 2021).Top sürme sırasında ise sporcular, rakibin ve oyun alanındaki pozisyonlarına göre top sürme tekniklerinden (şekil 4.13-14) birini uygulayabilirler.



Şekil 4.13. Önden top sürme.



Şekil 4.14. Yandan top sürme.

4.10.4. Diz Üstü Top Taşıma

Oyuncular daha rahat ve hızlı bir şekilde teker çevirebilmek için topu dizlerinin üstüne koyarak her iki elleriyle sandalyenin tekerini itebilirler. Fakat daha önce belirtildiği gibi bu pozisyonda oyuncular iki itişten daha fazlasını gerçekleştiremezler.



Şekil 4.15. Diz üstü top taşıma.

4.11. ATIŞLAR

Tekerlekli sandalye basketbolunda sayı alabilmek amacıyla Şut veya serbest atışlar bulunmaktadır. Bu atış türleri aşağıda açıklanmıştır.

4.11.1. Şut Atma

Şut, bir oyuncunun topu tutmasıyla birlikte rakip takımın potasına doğru sayı almak amacıyla yapılan bir atış türüdür. Topa sahip olan bir oyuncu rakip takıma doğru hücum yaptığı esnada hedefini gerçekleştirmek amacıyla potaya doğru atışını gerçekleştirir. Şut atışı sırasında rakip oyuncular savunma yapmak için şut atacak olan sporcuya karşı müdahalede bulunabilirler. Eğer bu müdahale, şut atan sporcuya kurallar dahilinde yapılırsa herhangi bir faul durumu ortaya çıkmaz.

4.11.2. Serbest Atış

Serbest atış, bir oyuncunun tek faul cezasından kaynaklanır ve rakibine serbest atış hakkının verilmesiyle sonuçlanır. Böylece rakip takım, serbest atış çizgisinin

arkasından (yarım dairenin içinden) herhangi bir müdahale olmadan atışını gerçekleştirilir. Eğer isabetli bir atış olursa, serbest atışı kullanan takıma 1 puan eklenir (IWBF, 2021).

4.12. TURNİKE

Turnike atışı direkt olarak potanın yakınlarından (0-1 m) sayı almak için atılan şut şekillerinden bir tanesidir. Turnike atışı spora yeni başlayan oyuncuların sık sık çalışıp geliştirmesi gereken tekniklerden biridir (Sevim, 1997). Turnike, tekerlekli sandalye basketbol oyununda sporcular tarafından sıklıkla tercih edilen ve isabetli atışların yapılmasını sağlayan tekniktir. Turnike atışı top sürerken topu son kez yere çarptırıp ele temas ettiğinde ve pas aldıktan sonra gerçekleştirilebilir. Turnike atışı sağ, sol ve ters turnike olmak üzere toplam üç şekilde gerçekleştirilebilir. Bir oyuncunun turnike atışı sırasında yapması gerekenler;

- Potaya sol taraftan yaklaşırsa sol el ile atışı gerçekleştirmeli,
- Potaya sağ taraftan yaklaşırsa sağ el ile atışı gerçekleştirmeli ve
- Topu tuttuktan sonra sadece iki defa teker itişi yapması gerekmektedir (Şentuna, 2006).

4.13. RİBAUNT

Ribaunt, çemberden ya da çarpma levhasından seken topun pozisyonuna göre topu takip etmek ve rakip karşısında avantaj elde etmek amacıyla seken isabetsiz topun havada tutulmasıdır. Bir takım ne kadar çok ribaunt yaparsa, rakibine göre daha fazla şut şansı yakalamaktadır. Oyuncuların potaya atılan her şuttan sonra; savunmada savunma ribauntu, hücumda ise hücum ribauntu yapmaları gerekmektedir (Sevim, 1997). Oyuncular hangi pozisyonda olursa olsun potadan geri dönen topları;

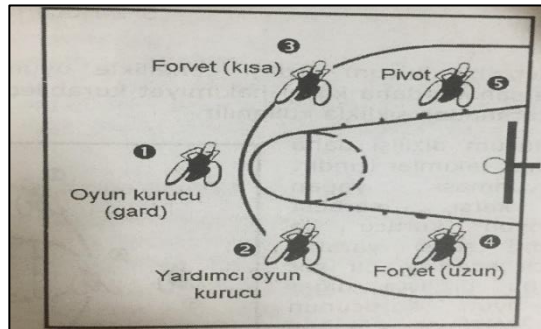
- Topun nereye düşebileceği iyi gözlenmeli,
- Denge korunmalı,
- Şut atıldığında mümkün olan en kısa sürede potaya doğru hareket edilmeli,
- Topu yukarıdan iyi bir şekilde alabilmek için iyi zamanlama yapılmalı,

- Top, tutulduğunda iyi muhafaza edilmeli,
- Topu kaybetmeden ya da kural ihlali yapmadan pas ya da şut atılması gerekmektedir (Şentuna, 2006).

4.13. HÜCUM

Hücum, birçok spor branşında olduğu gibi tekerlekli sandalye basketbolunda da topa sahip olan takımın rakip karşısında sayı alabilmek amacıyla belirli bir düzen içerisinde rakibin savunma alanına doğru yönelmesi olarak adlandırılabilir. Hücum takım oyuncularının kendi isteklerine göre değil, belirli taktikler doğrultusunda gerçekleştirilen bir sistemdir. Dolayısıyla başarılı bir hücumun gerçekleştirilmesi için belirli taktiklerin geliştirilmesi ve oyuncuların bu taktikler doğrultusunda kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Hücumda Sahaya Yerleşme: Rakip takıma karşı etkili bir baskının kurulması için hücum oyuncularının rakip alana yerleşme düzenleri oldukça önemli bir husustur. Oyuncuların sahaya yerleşmeleri için geliştirilmiş birkaç sistem vardır. Bunlardan bir tanesi: Oyun kurucu olan 1 numaralı oyuncu ile 2-3 numaralı (yardımcı oyun kurucu-forvet) oyuncular kolay bir şekilde top çevirebilmektedir. Top çevirme sırasında 4 ve 5 numaralı (forvet ve pivot) oyuncular uygun pozisyon yakalayarak sayıya ulaşabilmektedirler.



Şekil 4.16. Hücumda sahaya yerleşme (Şentuna,2006).

Hızlı Hücum: Bir takımın savunma alanlarında kazanmış olduğu topu, hızlı bir şekilde hücum alanına doğru taşımalarına hızlı hücum adı verilmektedir. Hızlı hücumun gerçekleşmesi için belirli şartlar mevcuttur. Bunlar;

- Savunma ribauntundan sonra,
- Kenar çizgisinden top sokulduktan sonra,
- Hava atışından sonra,
- Sayı kaybedildikten sonra ve
- Rakipten top çalındıktan sonra gerçekleştirilebilir (Şentuna,2006).

4.14. SAVUNMA

Savunma, bir takımın hücum yeteneği kadar önemli olan ve maçın galibi olmak için oldukça önemli olan bir takım tekniğidir. Savunmada temel prensip rakibin hedef potaya atacağı şutları engelleyebilmektir.

4.14.1. Savunmada Temel Duruşlar

Savunma yapan takım oyuncuları, rakip takım oyuncularının hücumunu engellemek üzere belirli pozisyonlarda savunma yapabilirler. Bu pozisyonlar şekil 4.17'de gösterilmiştir.



a) Tek elle savunma.



b) Rakibin sağa dönüşünün engellenmesi.



c) Rakibin öne doğru ilerlemesinin engellenmesi.

Şekil 4.17. Savunmada Temel Duruş Pozisyonları

4.14.2. Savunmada Temel Hareketler

Bir takımın savunma yaparken rakibine karşı uyguladığı bazı temel hareketler mevcuttur. Bu hareketler Şentuna (2006) tarafından şu şekilde açıklanıp, sıralanmıştır; *“Savunma sırasında oyuncular rakip hücum oyuncularını hücum süreleri bitene kadar şut atmalarına engel olacak şekilde baskı altında tutmalıdır. Bu nedenle bazı temel savunma hareketlerinin bilinmesi gerekir. Bu hareketler aşağıdaki gibidir.*

Yanlara Hareketlenme: Rakip hücum oyuncusu ile birlikte aynı yönde hareket edilir ve gerekirse savunma arasına girmesi engellenir.

Hamle: Hücum eden oyuncu sandalyesini geriye doğru çektiğinde öne doğru hareketlenen savunmacı rakibi geriletir.

Geri Çekilme: Geri çekilerek hücum oyuncunun savunmanın güvenli bölgesine girmesi sağlanır.

Geriye Doğru Yön Değiştirme: Geri çekilip rakip hücum oyuncusunu savunmanın güvenli bölgesine girmesi sağlandıktan sonra diğer uygun bölgeye giderek yardım edilir”.

BÖLÜM 5

YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Liglerde oynayan tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin belirlenmesi ve cinsiyet, müzik enstrümanı kullanabilme durumu, yerleşim türü, lig, yaş, spor branşından elde ettiği gelir, kardeş sayısı, spor yılı ve eğitim durumu gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece tekerlekli sandalye basketbol branşı sporcularının imgeleme becerilerinin belirlenmesi yoluyla değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu sebeple çalışmanın literatüre güncel katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2. KATILIMCILAR

Sporculara ulaşılmadan önce Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'ndan sporculara ölçek uygulanması hususunda gerekli izinler alınmıştır. Çalışma doğrultusunda katılımcılar; tekerlekli sandalye basketbol spor branşından 78 kadın ve 264 erkek sporcu olmak üzere toplam 342 sporcudan oluşmaktadır.

5.3. ÖLÇÜM ARACI

Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenler açısından imgeleme düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için Hall vd. (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Envanterin Türk sporculara uyarlaması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Bununla birlikte envanterde toplam 21 madde vardır. Envanter;

Bilişsel İmgeleme (Bİ), Motivasyonel Özel İmgeleme (MÖİ), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MGUY) ve Motivasyonel Genel Uсталık (MGUS) olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bİ alt boyutuna ait olan maddeler; 1, 2, 4, 5, 7, 9, 13, 14 ve 15 iken MÖİ alt boyutuna ait olan maddeler; 3, 6, 8, 10, 20'dir. MGUY alt boyutuna ait olan maddeler; 11,12, 17, 19'dur. Bununla birlikte envanterin son alt boyutu olan MGUS'a ait olan maddeler ise; 16, 18, 21'dir.

5.4. ENVANTERİN UYGULANMASI

Verilerin toplanma aşamasında ölçekler müsabaka sonrası dinlenme zamanlarında sporculara ulaşılarak uygulanmıştır. Müsabaka sonrasında ulaşılan sporculara ölçek bizzat araştırmacı tarafından tanıtılmış ve sporcuların ölçekle ilgili olan soruları cevaplanmıştır. Ölçekler doldurulduktan sonra sporculara çalışmaya verdikleri katkılardan dolayı teşekkür edilerek uygulama aşaması tamamlanmıştır.

5.5. İSTATİSTİKSEL DÜZENLEMELER

Sporculardan alınan veriler SPSS Statistic 22 programına girilmiş ve veriler için normal dağılım testi uygulanarak betimsel istatistikleri yapılmıştır. Elde edilen normallik test sonucunda One-Way ANOVA testi ile Independent Samples T Testleri uygulanmıştır. İki farklı gruptan oluşan değişkenler için ANOVA testi uygulandıktan sonra değişkenlerin arasındaki farklılıkların tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi uygulanmıştır. Test sonucunda elde edilen veriler ile bulgular kısmı hazırlanarak çıkarımlarda bulunulmuştur.

BÖLÜM 6

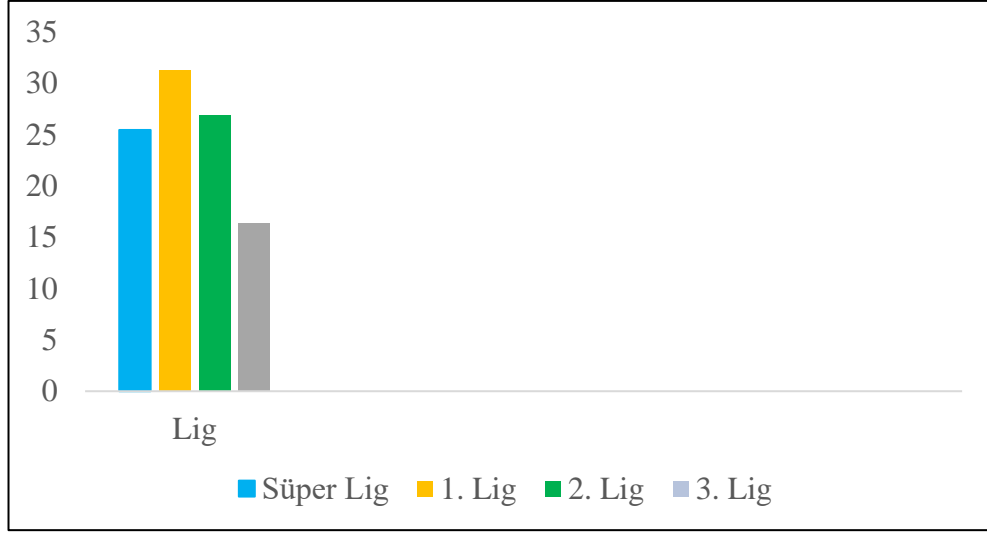
BULGULAR

Araştırmaya toplam 342 tekerlekli sandalye basketbol oyuncusu katılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların tanımlayıcı istatistikleri çizelge 6.1’de verilmiştir. Tabachnick and Fidell (2013)’in çalışması kıstas alındığında, Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında bulunmasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Çizelge 6.1. Çalışmaya katılan sporcuların betimsel istatistikleri.

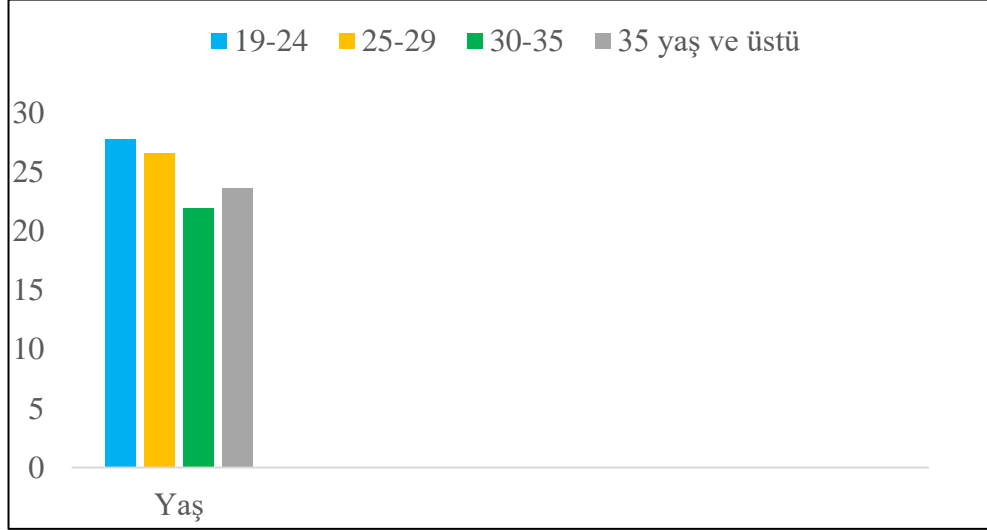
	N	\bar{X}	SS	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Standart hata	İstatistik	Standart hata
Lig	342	2,36	1,17	0,23	0,132	-1,42	0,263
Yaş	342	2,15	1,12	0,12	0,132	-1,37	0,263
Cinsiyet	342	1,77	0,42	-1,30	0,132	-0,30	0,263
Gelir	342	3,87	1,90	-0,36	0,132	-1,36	0,263
Müzik Enstrümanı	342	1,23	0,42	1,28	0,132	-0,35	0,263
Kardeş	342	2,11	0,62	-,07	0,132	-0,43	0,263
Yerleşim Türü	342	1,33	0,47	0,73	0,132	-1,46	0,263
Eğitim	342	2,02	0,80	-0,05	0,132	-1,45	0,263
Spor Yılı	342	3,34	1,40	-0,20	0,132	-1,30	0,263

Demografik bilgilerin frekans analizleri ise çizelge 6.2. ile 6.10. arasında verilmiştir.



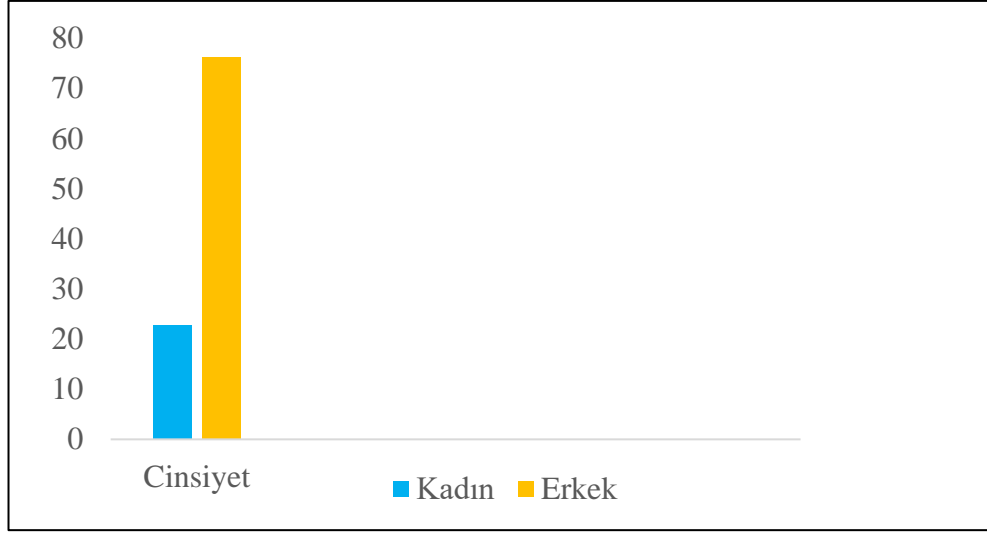
Şekil 6.1. Sporcuların lig değişkenine göre dağılımları.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların lig düzeyleri çizelge 6.2’de verilmiştir. Tabloya göre sporcuların lig düzeyleri şu şekildedir; %31,29’u 1. ligde, %26,90’ı 2. ligde, %16,37’si 3. ligde ve %25,44’ü süper ligde oynamaktadır.



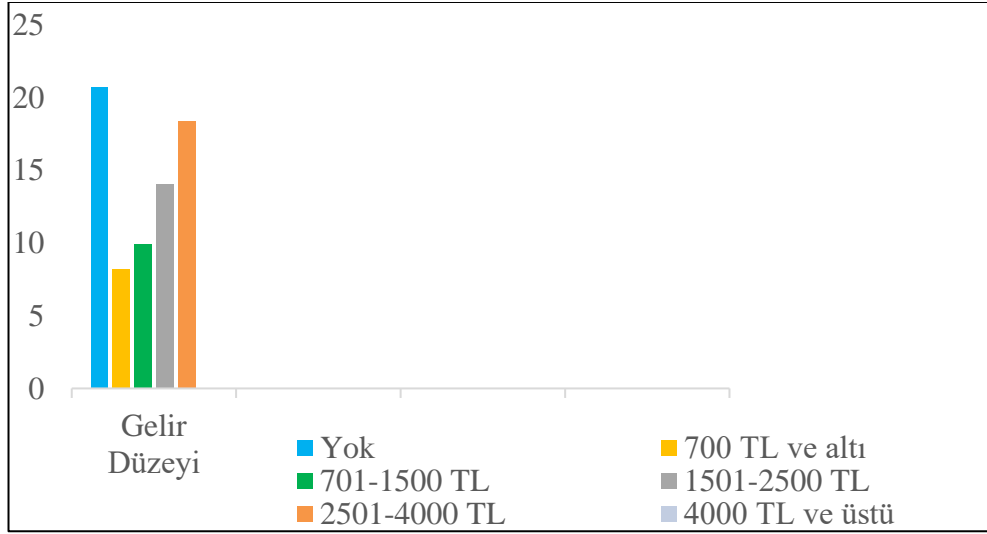
Şekil 6.2. Sporcuların yaş değişkenine göre dağılımları.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların yaş dağılımları ise şu şekildedir; %27,78’i 19-24 yaş, %26,61’i 25-29 yaş, %21,93’ü 30-35 yaş aralığında iken %23,68’i ise 35 yaş ve üzerindedir.



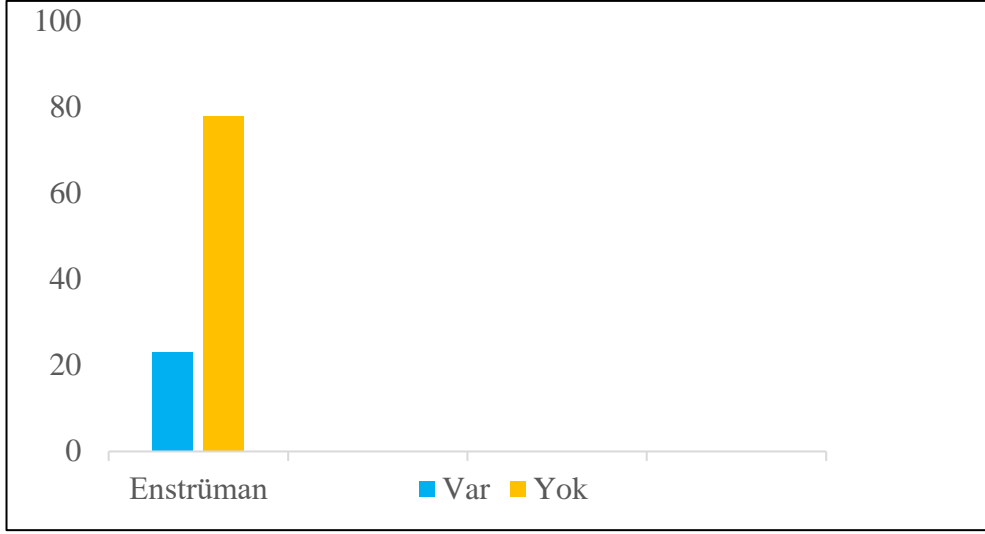
Şekil 6.3. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre dağılımları.

Çalışmaya katılanların %22,81'i kadın sporculardan oluşurken %77,19'u ise erkek sporculardan oluşmaktadır.



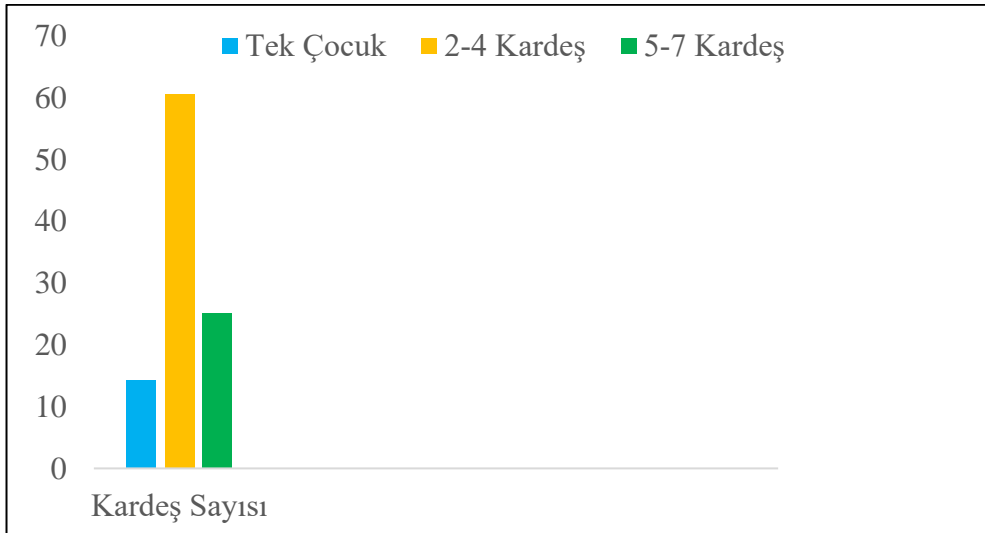
Şekil 6.4. Sporcuların gelir düzeylerine göre dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların spor branşlarından elde ettikleri gelirler ise şu şekildedir; %20,76'sı spor branşından gelir elde edemezken, %8,19'u 700 TL ve altında, %9,94'ü 701-1500 TL arasında, %14,04'ü 1501-2500 TL arasında, %18,42'si 2501-4000 TL arasında gelir elde ederken %28,65'i ise 4000 TL ve üstünde gelir elde etmektedir.



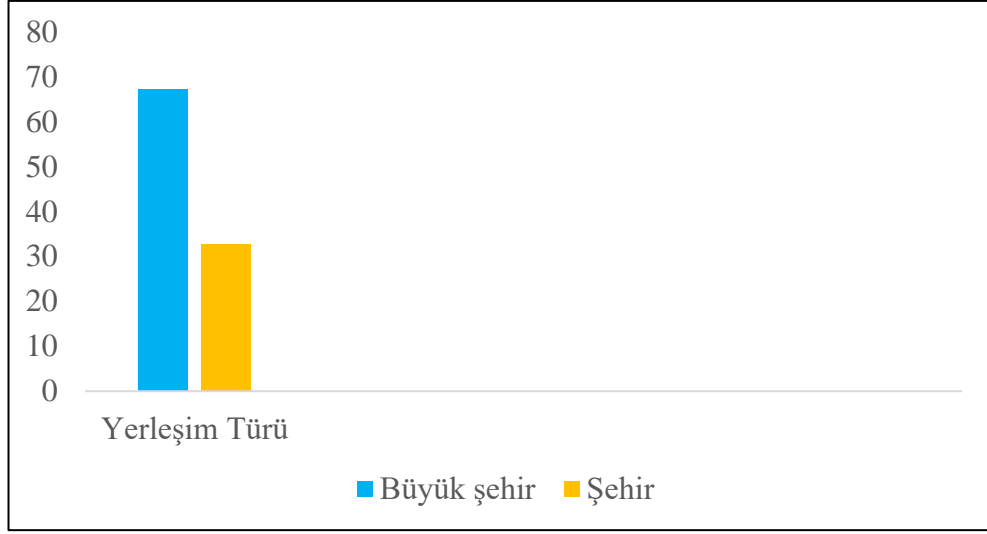
Şekil 6.5. Sporcuların müzik enstrümanı kullanımlarına ilişkin dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların %76,90'ı herhangi bir müzik enstrümanı kullanmadığını ifade ederken %23,10'u ise kullanabildikleri bir müzik enstrümanı olduğunu ifade etmiştir.



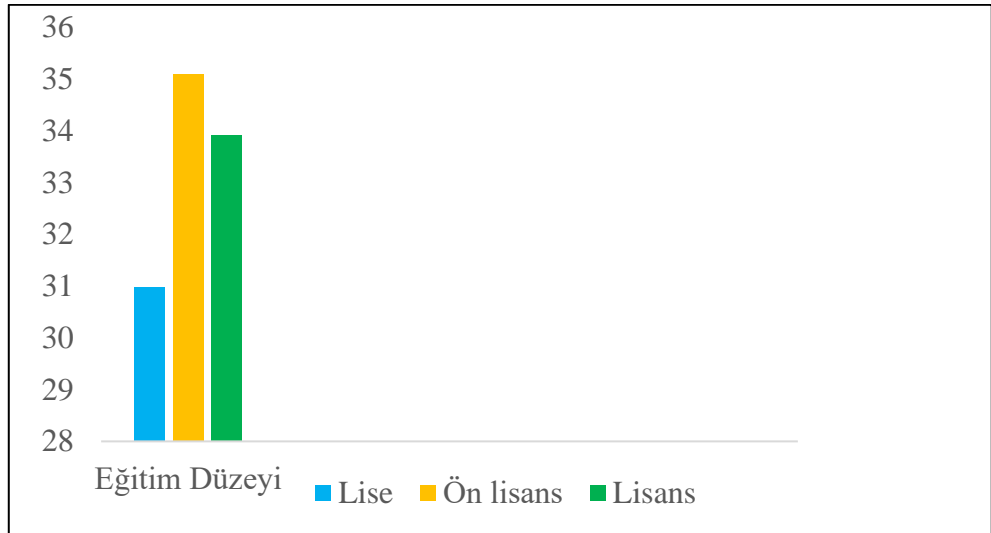
Şekil 6.6. Sporcuların kardeş sayılarına göre dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların sahip oldukları kardeş sayısı sorulduğunda ise %14,33'ü tek çocuk olduğunu ifade ederken, %60,53'ü 2-4 kardeşe sahip olduğunu, %25,15'i ise 5-7 arasında kardeşe sahip olduğunu ifade etmiştir.



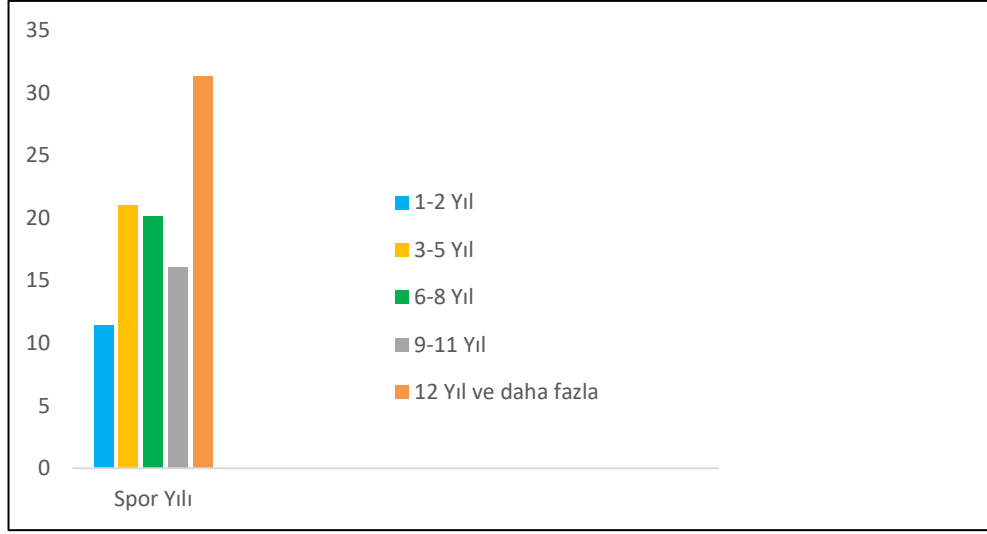
Şekil 6.7. Sporcuların yerleşim türüne göre dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların ağırlıklı olarak yaşadığı yerleşim türü sorulduğunda ise; %67,25'i Büyükşehir'de yaşadıklarını ifade ederken %32,75'i ise şehirde yaşadıklarını ifade etmiştir.



Şekil 6.8. Sporcuların eğitim düzeylerine göre dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların eğitim düzeyleri incelendiğinde; %30,99'u lise mezunu, %35,09'u ön lisans mezunu iken %33,92'sinin ise lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 6.9. Sporcuların spor yapma sürelerine göre dağılımları.

Çalışmaya katılan sporcuların spor yapma sürelerine ilişkin elde edilen bilgileri incelendiğinde; %11,40'ı 1-2 yıl, %21,05'i 3-5 yıl, %20,18'i 6-8 yıl, %16,08'i 9-11 yıl spor yaptığını ifade ederken %31,29'unun ise 12 yıl ve daha fazla süredir spor yaptıkları belirlenmiştir.

Çizelge 6.2. Sporda İmgeleme Envanteri ve alt boyutların iç tutarlık değerleri.

Alt Boyutlar	\bar{X}	SS	Cronbach Alpha
Bilişsel İmgeleme	4,74	9,66	0,90
Motivasyonel Özel İmgeleme	2,70	6,17	0,85
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1,95	4,97	0,76
Motivasyonel Genel Uсталık	1,62	3,62	0,81
Ölçek Bütünü			0,84

Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri “Bilişsel İmgeleme” (Bİ) alt boyutu için, ,90; “Motivasyonel Özel İmgeleme” (MÖİ) alt boyutu için ,85; “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” (MGUY) alt boyutu için ,76, “Motivasyonel Genel Uсталık” (MGUS) alt boyutu için ,81 olarak tespit edilmiştir. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)'nin genel Cronbach Alpha değeri ise ,84'tür. Çizelgede (6.11) verilen dört alt

boyutun ve SİE'nin Cronbach Alpha değerleri Nunnally (1978) tarafından öngörülen 0,70 ölçütünün üzerindedir.

Çizelge 6.3. Sporda İmgeleme Envanterinde katılımcıların genel ortalamaları.

Alt Boyutlar	Madde	Ortalama
Bilişsel İmgeleme	1	5,31
	2	5,34
	4	5,16
	5	5,37
	7	5,19
	9	5,40
	13	5,34
	14	5,05
	15	5,23
Toplam	9	5,26
Motivasyonel Özel İmgeleme	3	5,19
	6	5,66
	8	5,41
	10	5,55
	20	5,19
Toplam	5	5,40
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	11	4,86
	12	5,17
	17	4,45
	19	5,08
Toplam	4	4,89
Motivasyonel Genel Uсталık	16	5,46
	18	5,30
	21	5,51
Toplam	3	5,42

Çalışmaya katılan sporcuların verdikleri yanıtlara göre imgeleme düzeylerinin ortalaması çizelge 6.12'de verilmiştir. Envanterde yer alan her maddenin ortalaması verilmiş ve maddelerin ait oldukları alt boyuta göre toplam ortalamaları tespit edilmiştir. Bu doğrultuda sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri; 5,26, motivasyonel

özel imgeleme düzeyleri; 5,40, motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri; 4,89 ve motivasyonel genel ustalık düzeylerinin 5,42 olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen veriler envanterin dört alt boyutuna göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Bu alt boyutlar; bilişsel imgeleme (Bİ), motivasyonel özel imgeleme (MÖİ), motivasyonel genel uyarılmışlık (MGUY) ve motivasyonel genel ustalık (MGUS) olmak üzere dört alt boyuta ayrılmaktadır. Çalışmada yer alan verilere Independent-Samples T Test ve One-Way ANOVA testleri uygulanmıştır. İki gruptan oluşan veriler (cinsiyet, yerleşim türü ve müzik enstrümanı) için Independent-Samples T Test uygulanırken, iki gruptan fazla olan veriler (lig, yaş gelir, kardeş sayısı, eğitim durumu ve spor yılı) için One-Way ANOVA testleri uygulanmıştır. Uygulanmış olan test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Çizelge 6.4. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre test sonuçları.

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	s.d.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	78	5,06	1,00	340	1,92	0,056
	Erkek	264	5,32	1,08			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	78	5,31	1,14	340	-0,75	0,449
	Erkek	264	5,43	1,26			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Kadın	78	5,06	1,13	340	0,89	0,371
	Erkek	264	4,86	1,27			
Motivasyonel Genel Ustalık	Kadın	78	5,18	1,29	340	-2,00	0,046
	Erkek	264	5,49	1,17			

Envanterin alt boyutları ile sporcuların cinsiyet değişkenlerine göre yapılan t test sonucunda; bilişsel imgeleme alt boyutundaki değerler incelendiğinde, kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p=0,056). Bu bağlamda erkek sporcuların (\bar{X} =5,32) Bİ düzeylerininin kadın sporculara (\bar{X} =5,06) göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Benzer şekilde motivasyonel özel imgeleme alt boyutu incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit

edilememiştir ($p=0,449$). Bununla birlikte erkek sporcuların ($\bar{X}=5,43$) MÖİ düzeylerinin kadın sporculara ($\bar{X}=5,31$) göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutundaki değerler incelendiğinde; kadın ve erkek sporcuların MGUY alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,371$). Ancak MGUY alt boyutunda kadın sporcuların değerleri ($\bar{X}=5,06$), erkek sporculara ($\bar{X}=4,86$) göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutu incelendiğinde ise; cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,046$). MGUS düzeyleri bakımından erkek sporcuların ($\bar{X}=5,49$) kadın sporculara ($\bar{X}=5,18$) göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 6.5. Sporcuların yerleşim türü değişkenlerine göre t test sonuçları.

	Yerleşim Türü	N	\bar{X}	SS	s.d	t	p
Bilişsel İmgeleme	Büyük şehir	230	5,10	1,08	340	-4,16	0,000
	Şehir	112	5,60	,96			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Büyük şehir	230	5,26	1,27	340	-3,11	0,002
	Şehir	112	5,69	1,09			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Büyük Şehir	230	4,82	1,23	340	-1,57	0,116
	Şehir	112	5,04	1,24			
Motivasyonel Genel Ustalık	Büyük şehir	230	5,29	1,23	340	-2,96	0,003
	Şehir	112	5,70	1,11			

Envanterin alt boyutları ile sporcuların yerleşim türüne göre yapılan t test sonucunda; bilişsel imgeleme alt boyutundaki değerler incelendiğinde; şehirde ve büyük şehirde yaşayan sporcular arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p=0,000$). Şehirde yaşayan sporcuların ($\bar{X}=5,60$) büyük şehirde yaşayan sporculara ($\bar{X}=5,10$) göre daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,002$). Şehirde yaşayan sporcuların ($\bar{X}=5,69$) büyük şehirde yaşayan sporculara ($\bar{X}=5,26$) göre daha iyi MÖİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyi incelendiğinde sporcuların yerleşim türüne göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,116$). Bununla birlikte MGUY düzeyleri bakımından şehirde yaşayan sporcuların ($\bar{X}=5,04$) büyük şehirde yaşayan sporculara ($\bar{X}=4,82$) göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduğu dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki değerler incelendiğinde şehirde ve büyük şehirde yaşayan sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p=0,003$). Büyük şehirde yaşayanların değerleri ($\bar{X}=5,29$) ile şehirde yaşayanların değerleri ($\bar{X}=5,70$) karşılaştırıldığında MGUS alt boyutu açısından şehirde yaşayan sporcuların daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 6.6. Sporcuların müzik enstrümanı çalabilirlik durumlarına göre t test sonuçları.

	Müzik Enstrümanı	N	\bar{X}	SS	s.d	t	p
Bilişsel İmgeleme	Yok	263	5,30	1,05	340	1,27	0,204
	Var	79	5,13	1,12			
Motivasyonel Özel İmgeleme	Yok	263	5,43	1,23	340	0,797	0,426
	Var	79	5,30	1,24			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Yok	263	4,89	1,31	340	0,102	0,919
	Var	79	4,88	,99			
Motivasyonel Genel Ustalık	Yok	263	5,42	1,22	340	0,014	0,988
	Var	79	5,42	1,15			

Envanterin alt boyutları ile sporcuların çalabildikleri müzik enstrümanına göre yapılan t test sonucunda; bilişsel imgeleme alt boyutuna göre sporcuların müzik enstrümanı çalabilirlik durumları incelendiğinde; bir enstrüman çalabilen ve çalamayan sporcular arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,204$). Ancak müzik enstrümanı çalamayan sporcuların ($\bar{X}=5,30$), müzik enstrümanı çalabilen sporculara ($\bar{X}= 5,13$) göre Bİ alt boyutunda daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir. Aynı şekilde motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda müzik enstrümanı çalabilirlik durumları incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,426$).

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutuna göre incelendiğinde ise; bir müzik enstrümanı çalabilen ve çalamayan sporcular arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,919$). Bununla birlikte motivasyonel genel ustalık alt düzeyinde de anlamlı bir farklılık tespit edilememiş ($p= 0,988$) ve MGUS düzeylerinin müzik enstrümanı çalabilen ve çalamayan sporcular arasında aynı düzeye sahip oldukları ($\bar{X}=5,42$) dikkat çekmektedir.

İki gruptan fazla olan değişkenler için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Bu değişkenler sırasıyla; lig, yaş, gelir düzeyi, kardeş sayısı, eğitim düzeyi ve spor yılıdır.

Çizelge 6.7. Sporcuların lig değişkenlerine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	1.lig	107	5,12	1,16		
	2.lig	92	5,49	1,10		
	3.lig	56	5,03	1,00	3,130	0,026
	Süper Lig	87	5,35	,90		
	Toplam	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1.lig	107	5,20	1,36		
	2.lig	92	5,31	1,43		
	3.lig	56	5,67	,87	2,453	0,063
	Süper Lig	87	5,56	,98		
	Toplam	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1.lig	107	4,74	1,30		
	2.lig	92	4,77	1,28		
	3.lig	56	5,17	,98	2,076	0,103
	Süper Lig	87	5,02	1,24		
	Toplam	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Ustalık	1.lig	107	5,19	1,37		
	2.lig	92	5,61	1,25		
	3.lig	56	5,45	,90	2,128	0,097
	Süper Lig	87	5,49	1,07		
	Toplam	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutunda sporcuların lig değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,026$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 2. ligde oynayan sporcuların ($\bar{X}=5,49$), 1. ligde oynayan sporcular ($\bar{X}=5,12$) ile 3. Ligde oynayan sporculara ($\bar{X}=5,03$) göre daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak motivasyonel özel imgeleme alt boyutu lig değişkenine göre incelendiğinde; ligler arasında anlamlı bir

farklılık tespit edilememiştir ($p=0,063$). Bununla birlikte 3. ligde oynayan sporcuların ($\bar{X}=5,67$), 1. ligde oynayan sporculara ($\bar{X}=5,20$) göre MÖİ düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu lig değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,103$). Aynı zamanda sporcuların lig değişkenlerine göre yapılan incelemede motivasyonel genel ustalık alt boyutunda da anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,097$). Bununla birlikte 2. ligde oynayan sporcuların ($\bar{X}=5,61$), 1. ligde oynayan sporculara ($\bar{X}=5,19$) göre MGUS alt boyutunda daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Çizelge 6.8. Sporcuların yaş değişkenlerine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	19-24 yaş	95	5,15	1,11		
	25-29 yaş	91	5,16	1,04		
	30-35 yaş	75	5,36	,93	2,278	0,079
	35 yaş ve üstü	81	5,48	1,14		
	Toplam	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	19-24 yaş	95	5,37	1,26		
	25-29 yaş	91	5,40	1,13		
	30-35 yaş	75	5,52	1,18	0,376	0,770
	35 yaş ve üstü	81	5,32	1,36		
	Toplam	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	19-24 yaş	95	4,92	1,18		
	25-29 yaş	91	4,90	1,10		
	30-35 yaş	75	5,04	1,20	0,895	0,444
	35 yaş ve üstü	81	4,71	1,46		
	Toplam	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Ustalık	19-24 yaş	95	5,52	1,16		
	25-29 yaş	91	5,28	1,17		
	30-35 yaş	75	5,43	1,12	0,627	0,598
	35 yaş ve üstü	81	5,46	1,37		
	Toplam	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutu sporcuların yaş değişkenlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,079$). Ancak 35 yaş üstünde olan sporcuların ($\bar{X}=5,48$), 19-24 yaş aralığındaki sporculara ($\bar{X}=5,15$) göre daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Motivasyonel özel imgeleme ($p=0,770$) ve motivasyonel genel uyarılmışlık ($p=0,444$) alt boyutları incelendiğinde; yaş değişkenine göre her iki alt boyutta da anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak MGUY alt boyutunda 30-35 yaş arasındaki sporcuların ($\bar{X}=5,04$), 35 yaş ve üstünde olan sporculara ($\bar{X}=4,71$) göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir. Bununla birlikte motivasyonel genel ustalık alt boyutu sporcuların yaş değişkenine göre incelendiğinde yine anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,598$).

Çizelge 6.9. Sporcuların gelir düzeylerine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	Yok	71	5,03	1,02		
	700 TL ve altı	28	5,14	1,13		
	701-1500 TL	34	4,77	1,21		
	1501-2500 TL	48	5,19	,99	4,148	0,001
	2501-4000 TL	63	5,47	1,08		
	4000 TL ve üstü	98	5,54	,98		
	Total	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Yok	71	5,03	1,31		
	700 TL ve altı	28	5,47	1,31		
	701-1500 TL	34	5,34	1,05		
	1501-2500 TL	48	5,45	1,11	1,846	0,103
	2501-4000 TL	63	5,57	1,28		
	4000 TL ve üstü	98	5,54	1,21		
	Total	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Yok	71	4,63	1,20		
	700 TL ve altı	28	5,41	1,14		
	701-1500 TL	34	4,38	1,17		
	1501-2500 TL	48	5,04	1,14	3,599	0,003
	2501-4000 TL	63	4,87	1,36		
	4000 TL ve üstü	98	5,07	1,20		
	Total	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Ustalık	Yok	71	5,19	1,43		
	700 TL ve altı	28	5,22	,99		
	701-1500 TL	34	5,24	1,23		
	1501-2500 TL	48	5,41	1,12	1,884	0,097
	2501-4000 TL	63	5,45	1,19		
	4000 TL ve üstü	98	5,70	1,09		
	Total	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutu sporcuların gelir düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,001$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 4000 TL ve üstü gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=5,54$) ile 2501-4000 TL arasında gelir elde eden sporcular

($\bar{X}=5,47$), spor branşından hiç gelir elde edemeyen sporculara ($\bar{X}=5,03$) göre daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı zamanda spor branşından 4000 TL ve üstünden gelir elde eden sporcular ile 2501-4000 TL arasında gelir elde eden sporcuların, 701-1500 TL arasında gelir elde eden sporculara ($\bar{X}=4,77$) göre daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel özel imgeleme alt boyutu sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,103$). Bununla birlikte 4000 TL ve üstü gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=5,54$) ile 2501-4000 TL arasında gelir elde eden sporcuların ($\bar{X}=5,42$) spor branşından hiç gelir elde edemeyen sporculara ($\bar{X}=5,03$) göre daha yüksek MÖİ düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu sporcuların gelir düzeyine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,003$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 700 TL ve altında gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=5,41$) ile 4000 TL ve üstü gelir elde eden sporcuların ($\bar{X}=5,07$), spor branşından hiç gelir elde edemeyen sporculara ($\bar{X}=4,63$) göre MGUY düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda 700 TL ve altında gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=5,41$), 1501-2500 TL arasında gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=5,04$), 2501-4000 TL arasında gelir elde eden sporcular ($\bar{X}=4,87$) ile 4000 TL ve üstünde gelir elde eden sporcuların ($\bar{X}=5,07$), 701-1500 TL arasında gelir elde eden sporculara ($\bar{X}=4,33$) göre daha yüksek MGUY düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutu sporcuların gelir düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememekle birlikte ($p=0,097$) 4000 TL ve üstü gelir elde eden sporcuların ($\bar{X}=5,70$), hiç gelir elde edemeyen sporculara ($\bar{X}=5,19$) göre daha yüksek MGUS düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Çizelge 6.10. Sporcuların kardeş değişkenine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	Tek çocuk	49	4,75	1,09		
	2-4 kardeş	207	5,39	1,05	7,257	0,001
	5-7 kardeş	86	5,25	1,04		
	Total	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Tek çocuk	49	5,02	1,30		
	2-4 kardeş	207	5,55	1,18	4,369	0,013
	5-7 kardeş	86	5,26	1,27		
	Total	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Tek çocuk	49	4,39	1,26		
	2-4 kardeş	207	4,96	1,22	4,833	0,009
	5-7 kardeş	86	5,01	1,21		
	Total	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Uсталık	Tek çocuk	49	4,78	1,42		
	2-4 kardeş	207	5,60	1,08	9,486	0,000
	5-7 kardeş	86	5,37	1,24		
	Total	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutu kardeş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,001$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 2-4 kardeşe sahip olan sporcular ($\bar{X}=5,39$) ile 5-7 kardeşe sahip olan sporcuların ($\bar{X}=5,25$), tek çocuk olan sporculara ($\bar{X}=4,75$) göre Bİ düzeyinde daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel özel imgeleme alt boyutu sporcuların kardeş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,013$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 2-4 kardeşe sahip olan sporcuların ($\bar{X}=5,50$), tek çocuk olan sporculara ($\bar{X}=5,02$) göre daha yüksek MÖİ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu sporcuların kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,009$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 2-4 kardeşe sahip olan sporcular ($\bar{X}=4,96$) ile 5-7 kardeşe sahip olan sporcuların ($\bar{X}=5,01$), tek çocuk olan sporculara ($\bar{X}=4,39$) göre daha yüksek MGUY düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutu sporcuların kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,000$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 2-4 kardeşe sahip olan sporcular ($\bar{X}=5,60$) ile 5-7 kardeşe sahip olan sporcuların ($\bar{X}=5,37$), tek çocuk olan sporculara göre daha yüksek MGUS düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 6.11. Sporcuların eğitim düzeylerine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	Lise	106	5,35	1,03		
	Ön lisans	120	5,29	1,14	0,937	0,393
	Lisans	116	5,16	1,03		
	Total	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Lise	106	5,50	1,12		
	Ön lisans	120	5,41	1,29	0,831	0,437
	Lisans	116	5,29	1,26		
	Total	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Lise	106	4,96	1,24		
	Ön lisans	120	5,02	1,20	2,334	0,098
	Lisans	116	4,69	1,26		
	Total	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Ustalık	Lise	106	5,40	1,27		
	Ön lisans	120	5,47	1,24	0,140	0,870
	Lisans	116	5,40	1,10		
	Total	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutu sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,393$). Bununla birlikte lise mezunu olan sporcuların ($\bar{X}=5,35$), lisans mezunu olan sporculara göre ($\bar{X}=5,16$) daha yüksek Bİ düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir. Aynı zamanda sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda da anlamlı bir farklılık tespit edilememekle birlikte ($p=0,437$), lise mezunu olan sporcuların ($\bar{X}=5,50$), lisans mezunu olan sporculara ($\bar{X}=5,29$) göre daha yüksek MÖİ düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık ($p=0,098$) ve motivasyonel genel ustalık ($p=0,870$) alt boyutları sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak MGUY düzeyinde önlisans mezunu olan sporcuların ($\bar{X}=5,02$), lisans mezunu olan sporculara göre ($\bar{X}=4,69$) daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Çizelge 6.12. Sporcuların spor yapma sürelerine göre ANOVA test sonuçları.

		N	\bar{X}	SS	F	P
Bilişsel İmgeleme	1-2 yıl	39	4,70	1,17		
	3-5 yıl	72	5,11	1,01		
	6-8 yıl	69	5,45	1,08		
	9-11 yıl	55	5,52	,95	4,630	0,001
	12 yıl ve daha fazla	107	5,32	1,05		
	Total	342	5,26	1,07		
Motivasyonel Özel İmgeleme	1-2 yıl	39	4,90	1,41		
	3-5 yıl	72	5,48	1,02		
	6-8 yıl	69	5,55	1,15	2,651	0,033
	9-11 yıl	55	5,65	1,16		
	12 yıl ve daha fazla	107	5,30	1,34		
	Total	342	5,40	1,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-2 yıl	39	4,69	1,25		
	3-5 yıl	72	4,97	1,10		
	6-8 yıl	69	5,02	1,32		
	9-11 yıl	55	5,12	1,18	1,612	0,171
	12 yıl ve daha fazla	107	4,71	1,29		
	Total	342	4,89	1,24		
Motivasyonel Genel Ustalık	1-2 yıl	39	4,75	1,56		
	3-5 yıl	72	5,33	1,16		
	6-8 yıl	69	5,50	1,19	4,429	0,002
	9-11 yıl	55	5,72	1,07		
	12 yıl ve daha fazla	107	5,53	1,08		
	Total	342	5,42	1,20		

Bilişsel imgeleme alt boyutu sporcuların spor yapma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,001$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 6-8 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}= 5,45$), 9-11 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}=5,51$) ile 12 yıldan daha fazla spor yapan sporcuların ($\bar{X}=5,32$), 1-2 yıl spor yapan sporculara ($\bar{X}=4,70$) göre Bİ alt boyutunda daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel özel imgeleme alt boyutu sporcuların spor yapma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,033$). Bu farklılığın tespit edilmesi için LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Test sonucuna göre 3-5 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}=5,48$), 6-8 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}=5,50$) ile 9-11 yıl spor yapan sporcuların ($\bar{X}=5,65$), 1-2 yıl spor yapan sporculara ($\bar{X}=4,90$) göre MÖİ düzeyinde daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu sporcuların spor yapma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p=0,171$). Ancak 9-11 yıl spor yapan sporcuların ($\bar{X}=5,12$), 1-2 yıl spor yapan sporculara ($\bar{X}=4,69$) göre daha yüksek MGUY düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir.

Motivasyonel genel ustalık alt boyutu sporcuların spor yapma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,002$). Test sonucuna göre 3-5 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}=5,38$), 6-8 yıl spor yapan sporcular ($\bar{X}=5,50$), 9-11 yıl spor yapan sporcuların ($\bar{X}=5,72$) ile 12 yıldan daha fazla spor yapan sporcuların ($\bar{X}=5,53$), 1-2 yıldır spor yapan sporculara göre MGUS alt boyutunda daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

BÖLÜM 7

TARTIŞMA VE SONUÇ

İmgeleme, bütün sporcuların öğrenmeyi geliştirmek, performansı arttırmak ve öz yeterliliği sağlamak için yararlanabilecekleri bir kavramdır (Gregg and Hall, 2011). Bu yönüyle imgelemenin; antrenörler ve her seviyedeki sporcular tarafından performansı arttırmak için üstünde durulması gereken önemli çalışmalardan biri olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bundan dolayı çalışmada; tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin bazı demografik özellikleri açısından incelenmiş ve elde edilen pozitif ve negatif farklılıklar açıklanarak çıkarımlarda bulunulmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak H1: Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının çeşitli değişkenler açısından imgeleme düzeylerinde bir farklılık vardır hipotezi kabul edilmiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların imgeleme düzeylerinden elde edilen bulgulara dayanarak; Bİ ($\bar{X}=5,26$), MÖİ ($\bar{X}=5,40$), MGUY ($\bar{X}=4,89$) ve MGUS alt boyutlarında ($\bar{X}=5,42$) sahip oldukları ortalamalar tespit edilmiştir. Tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeyleri literatürdeki çalışmalarla kıyaslanmıştır. Vurgun (2010)'un çalışmasına göre milli takımda oynayan yürüyen basketbol oyuncularının imgeleme düzeyleri; Bİ ($\bar{X}=4,3$), MÖİ ($\bar{X}=4,5$), MGUY ($\bar{X}=4,8$) ve MGUS ($\bar{X}=4,5$) tespit edilmiştir. Her iki çalışma kıyaslandığında Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu durum fiziksel yoksunluğa sahip olan oyuncuların, sportif başarılarını artırmak için imgeleme yöntemini daha çok kullandıkları yönünde yorumlanabilir. Başka bir çalışmaya göre; basketbol, tenis, voleybol, hokey, softbol ve futbol branşlarından çalışmaya katılan sporcuların imgeleme düzeylerinin; Bİ ($\bar{X}=4,09$) MÖİ ($\bar{X}=3,40$), MGUY ($\bar{X}=4,42$), MGUS ($\bar{X}=4,94$) tespit edilmiştir (Short vd., 2005). Yine her iki çalışma kıyaslandığında tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının belirgin bir

şekilde dört alt boyutta da daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Bir engel türüne sahip olan sporcuların bu eksikliği giderebilmek ve sportif başarılarını artırmak için daha çok imgeleme yöntemini kullandıklarını söylemek yanlış bir yargı olmayacaktır. Ancak bu konuda literatürün zenginleştirilmesi adına daha geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilere bağlı ortaya çıkan bulgular incelendiğinde tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının cinsiyet bakımından; bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme düzeyine bakıldığında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek değerlere sahip oldukları dikkat çekerken kadın sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyinde erkek sporculara göre daha yüksek değere sahip oldukları dikkat çekmektedir. Motivasyonel genel ustalık düzeyi cinsiyet bakımından incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığa göre erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Böylece erkek sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık düzeylerinde kadın sporculara göre daha yüksek değerlere sahip oldukları saptanmıştır. Benzer bir çalışmada ise; bireysel ve takım sporlarıyla (atletizm, cimnastik, voleybol, basketbol ve hentbol) ilgilenen toplam 344 sporcunun imgeleme düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda; 20 yaş altı ve 25 yaş üstündeki kadın sporcuların erkek sporculara göre imgeleme düzeyleri daha yüksek çıkarken 21-24 yaş grubundaki erkeklerin ise motivasyonel özel imgeleme düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksek çıkmıştır (Vurgun, 2010). Bu sonuç göz önünde bulundurulduğunda; kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyleri arasında farklılıkların mevcut olması her iki çalışmada da örtüşmektedir. Fakat literatürdeki başka bir çalışmaya göre; lise, kolej ve milli takım düzeyindeki toplam 348 kürek sporcusuna sporda imgeleme ölçeği uygulanmış ve cinsiyet değişkeninin imgeleme düzeylerini etkilemediği, kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir (Barr and Hall, 1992). Bu bağlamda cinsiyet faktörünün imgeleme sürecinde büyük bir etken olmadığını söylemek mümkündür. Mevcut çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda kadın ve erkek sporcuların zihinsel faaliyetler bakımından birbiriyle dengeli olduğu

düşünülmektedir. Ancak bu konunun daha kapsamlı alan ve örneklerle incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Sporcular yerleşim türü değişkenlerine göre incelendiğinde motivasyonel genel uyarılmışlık haricinde diğer üç alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu farklılıklar bilişsel imgeleme alt boyutunda; şehirde yaşayan sporcuların büyük şehirde yaşayan sporculara göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilmektedir. Motivasyonel özel imgeleme alt boyunda; şehirde yaşayan sporcuların büyük şehirde yaşayan sporculara göre imgeleme düzeyleri daha yüksektir. Son olarak motivasyonel genel ustalık alt boyutunda ise; şehirde yaşayan sporcuların büyük şehirde yaşayan sporculara göre oldukça yüksek imgeleme düzeyine sahip olduklarını söylemek mümkündür. Bu durum büyük şehir yapısının karmaşıklığı (ses ve trafik gibi dikkat dağıtıcı unsurların daha fazla olması), demografik yapısı ve küçük şehirlerin daha dingin yapıda olmasından kaynaklı olarak sporcuların farklı zihinsel gelişim süreci gösterdikleri düşünülmektedir. Genel itibarıyla büyük şehirde yaşayan sporcuların imgeleme düzeylerinin daha düşük olması, burada oluşan soru işaretlerini gidermek amacıyla yeni bir çalışma konusu olduğuna işaret etmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların herhangi bir müzik enstrümanını iyi düzeyde kullanıp kullanamadıkları belirlenmiştir. Buna göre elde edilen bulgularda iyi düzeyde bir müzik enstrümanı çalabilen ve çalamayan sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu konuya ilişkin literatürde herhangi bir çalışmanın olmamasına rağmen Rauscher ve Gordon (1995) tarafından; bir müzik enstrümanı çalmanın önemi; beyin ve beden arasındaki bağlantıyı kurmasıyla hem ruha hem de bedene etki ettiği ifade edilmiştir. Ancak bu çalışmada sporcular arasında gözle görülür bir farka rastlanılmaması ve müzik enstrümanı çalabilmenin sportif başarı üzerinde olan etkisinin araştırılmasıyla literatüre ışık tutabilecek yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların lig düzeyleri Süper lig, 1. lig, 2. lig ve 3. lig olmak üzere toplam dört farklı kategoriden oluşmaktadır. İmgeleme ile lig düzeyleri incelendiğinde sadece bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Yapılan LSD

Post Hoc testine göre; 2. ligde oynayan oyuncuların bilişsel imgeleme düzeyleri diğer lig oyuncularına göre daha yüksek çıkmıştır. Akabinde ise Süper lig oyuncularının bilişsel imgeleme düzeyleri 1. ve 3. lig oyuncularına göre anlamlı bir biçimde daha yüksek çıkmıştır. Yapılan bu çalışmaya benzer bir çalışmada; Süper lig oyuncularının bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin diğer lig oyuncularına göre daha yüksek çıktığı belirlenmiştir (Yamak, 2019). Literatürde yer alan başka bir çalışmada ise futbol oyuncularının imgeleme düzeylerine bakılmış ve elit olan sporcuların elit olmayan sporculara göre daha fazla imgeleme yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir (Salmon vd., 1994). Ancak yapılan bu çalışmada sporcuların lig düzeylerine göre anlamlı farklılığın olmamasıyla birlikte bu iki çalışmanın tam olarak örtüşmediğini söylemek mümkündür. Bu durum, çalışma grubunda yer alan takımların, diğer spor branşlarına oranla lig düzeylerinde daha dinamik ve değişken olmasından kaynaklı olarak sporcuların daha hızlı bir şekilde farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre sporcuların imgeleme düzeyleri incelendiğinde dört alt boyutta da anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Fakat 35 yaş üstünde olan sporcuların bilişsel imgeleme düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek seviyede olduğu görülürken 30-35 yaş aralığında olan sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeyinde daha iyi imgeleme düzeyine sahip oldukları dikkat çekmektedir. Motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarına bakıldığında ise sporcuların düzeyleri bakımından büyük bir farklılık görülmemektedir. Literatürde yer alan Parker and Lovell (2012)'e ait çalışmada; 20-21 yaş grubunda olan sporcuların 12-13 yaş gurubunda olan sporculara göre daha iyi düzeyde imgeleme yeteneğine sahip oldukları ifade edilmiştir. Aynı zamanda Kartal vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada yaşça büyük olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında yaşça küçük olan sporculara göre daha iyi düzeyde oldukları ifade edilmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara dayanarak, zihinsel becerilerin yaşla beraber düzenli olarak arttığını söylemek mümkündür.

Bir diğer değişken olarak spor branşından elde edilen gelir seviyesinin imgeleme düzeyinde bir farklılığa neden olup olmamasıdır. Test sonuçları incelendiğinde bilişsel imgeleme ile motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa

rastlanırken, motivasyonel özel imgeleme ile motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bilişsel imgeleme alt boyutunda; 2501-4000 tl ve 4000 tl'den daha fazla gelir elde eden sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ise 700tl ve daha az kazanan oyuncuların imgeleme düzeylerinin, diğer seviyelerde gelir elde eden sporculara göre daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan başka bir çalışmada sporcuların spor branşlarıyla uğraşma nedenleri araştırılmış ve sporcuların maddi gelir beklentilerinin en son sırada yer aldığı belirlenmiştir (Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Bu çalışmaya göre sporcuların öncelikli hedeflerinin maddi gelir olmaması ve dolayısıyla gelir elde edemeyen sporcuların daha kötü performansa sahip olduklarını söylemek pek mümkün görülmemektedir. Fakat bu çalışmada gelir seviyesinin artmasına paralel olarak sporcuların imgeleme düzeylerinde daha başarılı olduğunu söylemek mümkündür.

Sporcuların kardeş sayısına göre imgeleme düzeyleri incelendiğinde dört alt boyutta da anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Bu farklılıklar incelendiğinde 2-4 ile 5-7 arasında kardeşe sahip olan sporcuların, tek çocuk olan sporculara göre bütün alt boyutlarda daha iyi düzeye sahip olduklarını söylemek mümkündür. Özellikle 2 ile 4 arasında kardeşe sahip olan sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ikiden fazla kardeşe sahip olmanın zihinsel süreçleri olumlu yönde etkileyerek sporcuların gelişimlerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Seçer vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi çocukların kardeş sayıları ile düşünme süreleri ve içtepsellik durumları incelenmiştir. Çalışmaya göre; tek çocuk olanların, 1'den fazla kardeşe sahip olan çocuklara göre daha düşük düşünme süresi ve içtepselliğe sahip oldukları ifade edilmiştir. Bu çalışma baz alındığında kardeş sayısının düşünme süresinde ve dolayısıyla zihinsel süreçlerde daha aktif faaliyette bulunulmasına katkı sağladığı söylenebilir. Aynı şekilde zihinsel süreçte gerçekleştirilen imgeleme eyleminin de tek çocuk olan sporculara göre birden fazla kardeşe sahip olan sporcuların daha yüksek imgeleme düzeyine sahip oldukları çalışma sonucunda belirtilmiştir. Ancak literatürde kardeş sayısının bilişsel gelişim üzerinde mevcut etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle

ilgili konuya açıklık getirmek ve literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi adına yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sporcuların eğitim seviyeleri incelendiğinde imgelemenin dört alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanılamamıştır. Fakat bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarına bakıldığında lise mezunu olan sporcuların imgeleme seviyelerinin lisans mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ön lisans mezunu olan sporcuların imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların eğitim seviyelerinin artmasına paralel olarak imgeleme düzeylerinde artış olduğunu söylemek mümkün değildir. Aksine, lisans mezunu olan sporcuların imgeleme düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte eğitim seviyesinin düşük olması, zihinsel faaliyetlerin iyi bir biçimde yürütülmesinde engel teşkil etmediği düşünülmektedir.

Sporcuların spor yapma sürelerine göre elde edilen bulgulara dayanarak bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıklara göre; 9-11 yıl aralığında spor yapan oyuncuların en yüksek imgeleme düzeyine sahip olduklarını söylemek mümkündür. Akabinde 12 yıl ve daha fazla süredir spor yapan oyuncuların imgeleme düzeyi daha az spor yapma süresine sahip olan oyunculara göre daha yüksek çıkarken 1-2 yıldır spor yapan oyuncuların en düşük imgeleme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise 11 yıldan daha fazla spor yapan sporcuların, imgeleme düzeyleri 11 yıldan daha az spor yapan sporculara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda spor yapma yılı ne kadar uzun olursa, sporcuların doğru orantılı olarak imgeleme düzeylerinin artacağını söylemek mümkündür.

BÖLÜM 8

ÖNERİLER

- Sporcularda, spor bilincini artırmak ve sporcuların gelişimlerini desteklemek adına zihinsel antrenman süreçlerinin önemi vurgulanarak imgeleme kavramının önemi anlatılmalıdır.
- Antrenörlere, fiziksel aktivitelerin yanı sıra sporcuların bilişsel süreçlerine önemli katkılar sağlayan imgeleme çalışmalarının nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verilmelidir.
- Antrenör ve sporcular, antrenman sırasında zihinsel antrenmanları ihmal etmeden, doğru bir şekilde imgeleme çalışmalarını yapabilmeleri için teşvik edilmelidir.
- Engelli sporcuların imgeleme yöntemini diğer sporculara göre daha çok kullanma nedenleri araştırılmalıdır. Bunun yanı sıra engel durumunun zihinsel antrenmanlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve literatüre faydalı bilgiler kazandırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Ahsen, A., "The Triple Code Model for Imagery and Psychophysiology", *Journal of Mental Imagery*, 8(4): 15-42 (1984).
- Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. "Zihinsel Antrenman ve Spor", *Türkiye Barolar Birliği*, 60-74. (2018).
- Aldağ, H., Sezgin, M. E., "Çok Ortamlı Öğrenmede İkili Kodlama Kuramı ve Bilişsel Model", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11):121-135 (2003).
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., Kale, E. K., "Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi", *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2): 37-45 (2014).
- Altıntaş, A., & Akalan, C., "Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1: 39-43 (2008).
- Avcıoğlu, H., "İşitme yetersizliği olan öğrenciler", İ. Diken, *Pegem Akademi*, Ankara, 167-215 (2008).
- Aydın, M., "Tekerlekli Sandalye Basketbolunda Sınıflamalara Göre Serbest Atışın Biomekaniksel Analizi", Doktora Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kocaeli, 8-20 (2004).
- Aydoğan, A., Aydoğan, S., "Medical Translation Dictionary", *Ankara Üniversitesi Yayınevi*, Ankara, 190-201 (2013).
- Azboy, O. Erer, O. Oymak, Ö. Tunç, Ö., "Spor Psikolojisi 11. Sınıf Ders Kitabı" *Milli Eğitim Bakanlığı*, 60-61 (2017).
- Barr, K., Hall, C., "The use of imagery by rowers", *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261 (1992).
- Başbakkal, Z., Bilsin, E., "Dünyada ve Türkiye'de Engelli Çocuklar" *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30(2):65-78 (2014).
- Başer, E., "Uygulamalı Spor Psikolojisi", *Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı*, Ankara, 27-29 (1986).
- Beşiktaş, M. Y., "Spor Müsabakalarına Psikolojik Hazırlıkta İmgelemenin Rolü ve Önemi", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 39-43 (2005).
- Cassese, F. P., Raiola, G., "The importance of sport in disability management", *Sport Science*, 10: 7-11 (2017).
- Cavkaytar, A. "Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuklar ve Özel Eğitim" İ. Diken, *Pegem Akademi*, Ankara, 253-255 (2008).

Claude, M. R. J., Nzeyimana, C., Didier, S. M., ‘‘Adapted Sports as an Agent of Social Change for Persons with Disabilities: Case of Wheelchair Basketball in Rwanda’’, *Paralympic Studies Journal*, 240-250 (2020).

Cumming, J., Williams, S. E., ‘‘The role of imagery in performance’’, *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, Oxford University Press. (2012)

Çobanoğlu, S. G., ‘‘Tekerlekli Sandalye ve Koşan Basketbol Sporcularının Omuz Kuvvet ve Propriyosepsiyonunun Karşılaştırılması’’ Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı*, Ankara, 15-32 (2017).

D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., Altavilla, G. ‘‘Assessment of Sport Performance: Theoretical Aspects and Practical İndications’’, *Sport Mont*, 17(1): 79-82 (2019).

Doğaroğlu, T. K., ‘‘Türkiye’de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilgili çalışmaların yürütüldüğu lisansüstü tezlerin incelenmesi’’, *Journal of Computer and Education Research*, 1(2): 90-112 (2013).

Ersöz, G., Alagoz, B., ‘‘Türkiye’de 2007-2017 Yılları Arasında Spor Branşları ve Cinsiyete Göre Sporcu Sayılarının Dağılımı’’, *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 42-65 (2019).

Fox, E. L., Bowers, R. W., Foss, M. L., ‘‘The Physiological Basis of Physical Education and Athletics’’, *Brown Pub. Dubuque, USA*, 106-107 (1989).

Gregg, M., Hall, C., McGowan, E., & Hall, N., ‘‘The relationship between imagery ability and imagery use among athletes’’, *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2): 129-141 (2011).

Grenier, M., Kearns, C., ‘‘The Benefits of İmplementing Disability Sports in Physical Education: A Model for Success’’, *Journal Of Physical Education*, 83(4): 23-27 (2012).

Günişik, E., ‘‘Spor Psikolojisi’’, *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3): 34 (2018).

Gürsel, O., ‘‘Görme yetersizliği olan öğrenciler’’, İ. Diken, *Pegem Akademi*, Ankara, 246-277(2017).

Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., Hausenblas, H. A., ‘‘Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire’’, *International Journal Of Sport Psychology*, 29(1): 73-89 (1998).

Hall, C. R., Rodgers, W. M., Barr, K. A., ‘‘The Use of İmagery by Athletes in Selected Sports’’, *The Sport Psychologist*, 4(1): 1-10. (1990).

Holmes, P. S., Collins, D. J., ‘‘The PETTLEP Approach to Motor İmagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists’’, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13(1): 60-83 (2001).

İnternet: 6462 Sayılı Kanun (2013) ‘‘Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnemelerde Yer Alan Engelli Bireylere Yönelik ibarelerinin Değiştirilmesi Amacıyla Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnemelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun’’, 28636 Sayılı Resmî Gazete (2013).

İnternet: Albrecht, G. L., Seelman, K. D., Bury, M. “ Handbook of disability studies”, <https://sgm.gr/mYeSB> (2001).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation “ Official Player Classification Manual”, <https://sgm.gr/Wc4t5> (2018).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation “Official Wheelchair Basketball Rules 2017”, <https://iwbf.org/the-game/> (2017).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation <https://iwbf.org/the-game/history-wheelchair-basketball/> (2021).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation, “3x3 Official Wheelchair Basketball Rules” <https://iwbf.org/3x3-wheelchair-basketball/> (2019).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation, <https://iwbf.org/rules-of-wheelchair-basketball/> (2021).

İnternet: International Wheelchair Basketball Federation, <https://iwbf.org/wp-content/uploads/2020/10/Official-Player-Classification-Manual-2018.pdf> (2018).

İnternet: International Wheelchair Basketball, “Official Wheelchair Basketball Rules 2021”, <https://sgm.gr/aZlAK> (2021).

İnternet: Özmen N., “Tekerlekli Sandalye Basketbolu” <https://sgm.gr/CUPhK> (2021).

İnternet: T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü; T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, “Türkiye Özürlüler Araştırması” (2002).

İnternet: TC Resmi Gazete, “2828 sayılı kanun”, 18059, 27 (1983).

İnternet: Türkiye Basketbol Federasyonu, https://www.tbf.org.tr/sitefiny-tbf-media/dokuman/CEB8657240134392B8D1120A22C71FE3_basketbol-oyun-kurallari-2020.pdf (2021).

İnternet: Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (TBESF) <http://www.tbef.org.tr/branslar/ts-basketbol-hakkinda/?catid=2&id=120> (2021).

İnternet: Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK) <http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/tekerlekli-sandalye-basketbol/> (2021).

İnternet: World Health Organization, “ World report on disability 2011” <https://sgm.gr/1S6Ec> (2011).

İnternet: World Health Organization, “International classification of functioning, disability and health (ICF) Geneva”, (2001).

Ji, J. L., Heyes, S. B., Macleod, C., Holmes, E. A., “Emotional Mental İmagery Simulation of Reality: Fear and Beyond—A Tribute to Peter Lang”, *Behavior Therapy*, 47(5): 702-719. (2016).

Karagözoğlu, C., İvizler, C., “Sporda Başarının Psikolojisi”, *Alfa Basım Yayım*, İstanbul, (1997).

- Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E., "Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki", *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 41-53 (2017).
- Kızıldağ, E., Tiryaki, M. Ş., "Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması", *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 13-23 (2012).
- Konter, E. "Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman", *Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*, 55-59 (1999).
- Kosslyn, S. M., Ganis, G., Thompson, W. L., "Neural Foundations of İmageri", *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9): 635-642 (2001).
- L'Abbe, J. B. Domecq, "Lecons De Philosophie"(1925).
- Ladd, G. T., "Psychology, Descriptive And Explanatory: A Treatise of the Phenomena, Laws, and Development of Human Mental Life", *Trow Directory Printing and Bookbinding Company*, New York, 408-420 (1894).
- Lane, J. F., "Psychology in Sports: Methods and Applications", Minneapolis, Burgess, 316-20. (1980).
- Lang, P. J., "Image as Action: A Reply to Watts and Blackstock", *Cognition & Emotion*, 1(1): 407-426 (1987).
- Lang, P. J., "Imagery in Therapy: an İnformation Processing Analysis of Fear", *Behavior Therapy*, 8(5): 862-886 (1977).
- Loehr, J., "Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence". *The Stephen Grene Press*, Lexington, (1982).
- Martin, K. A., Moritz, S. E., Hall, C. R., "Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model", *The Sport Psychologist*, 13(3): 245-268. (1999).
- Moran, A., "Sport and Exercise Psychology: A Critical İntroduction. Routledge" *The University of Waikato*, New Zealand, 127-150 (2004).
- Morris, T., Spittle, M., Watt, A. P., "Imagery in Sport", *Human Kinetics*, 30-50 (2005).
- Munroe, K., P.R.Giacobbi, C.R. Hall and R.Weinberg, "The Four Ws of Imagery Use. Where, When, Why, and What. Sport Psychologist", 14: 119-137 (2000).
- Murphy, S. M., Martin, K. A., "The Use Of İmageri in Sport Psychology, 2nd Ed.", Ed. T.Shorn, Champaign, IL; Human Kinetics, 405-439 (2002).
- Neisser, U., "The Concept of İntelligence" *Intelligence*, 3(3): 217-227 (1979).
- Nordin, S. M., Cumming, J., "More Than Meets the Eye: Investigating İmageri Type, Direction, and Outcome". *The Sport Psychologist*, 19(1): 1-17 (2005).
- Nordin, S. M., Cumming, J., "Types and Functions of Athletes' İmageri: Testing Predictions from the Applied Model of İmageri Use by Examining Effectiveness", *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 6(2): 189-206 (2008).
- Nunnally, Jum, C., "Psychometric Theory 2nd ed" (1978).

Özdenk, S., ‘‘Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması’’, *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 78-87 (2018).

Öztürk, M., ‘‘Türkiye’de engelli gerçeği raporu’’, *Canda Özur Olmaz Derneği*, (2012).

Paivio, A., ‘‘Cognitive and Motivational Functions of İmagery in Human Performance’’, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquées Au Sport*, 10(4): 225-285 (1985).

Parker, J. K., Lovell, G. P., ‘‘Age differences in the vividness of youth sport performers’ imagery ability’’, *J Imagery Res Sport Phys Activ*, 7(1), 1-13 (2012).

Rauscher, H., Gordon L., Shaw., Katherine N., ‘‘Listening to Mozart Enhances Spatial-Temporal Reasoning: Towards a neurophysiological basis’’, *Neuroscience Letters*, 185, 44-47 (1995).

Richardson, A., ‘‘Mental Practice: A Review and Discussion Part II’’, *Research Quarterly. American Association For Health, Physical Education And Recreation*, 38(2): 263-273 (1967).

Sackett, R. S., ‘‘The İnfluence of Symbolic Rehearsal upon the Retention of A Maze Habit’’, *The Journal Of General Psychology*, 10(2): 376-398 (1934).

Salmon, J., Hall, C., Haslam, I., ‘‘The use of imagery by soccer players’’, *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 116-133 (1994).

Sartre, J. P., ‘‘The İmagination’’. Routledge, 4-7 (2012).

Seçer, Z., Sarı, H., Çeliköz, N., Üre, Ö. ‘‘Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bilişsel Stilllerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 407-418 (2009).

Seleciler, C., ‘‘Halk Dansları Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin İmgeleme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Belirlenmesi’’ Yüksek Lisans Tezi, *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın (2019).

Sevim, Y., ‘‘Basketbol: teknik, taktik, antrenman’’, *TUTİBAY*, Ankara, 30-70 (1997).

Short, S. E., Tenute, A., Feltz, D. L. ‘‘Imagery use in sport: Mediatlional effects for efficacy’’, *Journal of sports sciences*, 23(9), 951-960 (2005).

Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., Westhead, H., ‘‘It's All in the Mind: PETTLEP-Based İmagery and Sports Performance’’. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19(1): 80-92(2007).

Sunay, H., Saracaloğlu S. A., ‘‘Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar’’ *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48 (2003).

Şavlı, H., ‘‘Kamusal alanların metro istasyonları ile bağlantılarında engelli erişilebilirliğinin incelenmesi ’’, Doktora Tezi, *İstanbul Kültür Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Mimarlık Anabilim Dalı*, 40-72 İstanbul (2016).

Şentuna M., "Tekerekli Sandalye Basketbolu" *Ankara Üniversitesi Basımevi*, Ankara, 20-30, 40, 60, 70-90, 90-110 (2006).

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., "Using multivariate statistics (6th ed.)", Boston: Allyn and Bacon. (2013).

Taşmektepligil, M. Y., Bostancı, Ö., "Farklı Özelliklere Sahip Fertlerin Sportif Faaliyetlere Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 26-42 (2000).

Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., Armor, D. A., "Harnessing The İmagination: Mental Simulation, Self-Regulation, and Coping", *American Psychologist*, 53(4): 429 (1998).

Tekin, M., "Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Aydın, 25-50 (2018).

Tekinarslan, İ. Ç., "Zihinsel yetersizliği olan öğrenciler", *Pegem Yayınevi*, Ankara, 157-186 (2017).

Ulutaşdemir, N., "Engelli çocukların eğitimi", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5): 119-130 (2007).

Uysal, H. H., "Fiziksel yetersizliği/süreçen hastalığı olan öğrenciler", *Pegem Akademi Yayıncılık*, Ankara, 283-326 (2017).

Vurgun, N., "Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi", Doktora Tezi, *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir, 14-37 (2010).

Watt, A. P., Morris, T., "Criterion Validity of the Sport Imagery Ability Measure (SIAM)", *In Proceeding of The 10th World Congress Of Sport Psychology*, Greece 60-62 (2001).

Weinberg RS., Gould D., "Foundations of Sport and Exercise Psychology". *Human Kinetics*, 280- 283 (1995).

Wilson, P. E., Clayton, G. H., "Sports and disability", *PM&R* 2(3): 46-54 (2010).

Wrisberg, C. A., Michael, R. R., "Factors in the Mental Rehearsal of Motor Skills", *Journal Of Human Movement Studies*, 5: 201-208 (1979).

Yalnız, F., Oral, O., "Antrenman Bilgisi ve Sporcu Sağlığı" *Nobel Akademik Yayıncılık*, Ankara, 1 (2016).

YAMAK, B., "Kadın Hentbolcularda İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması", *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62 (2019).

Yarayan, Y. E., Ayan, S., "Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi", *Journal Of International Social Research*, 11(60), (2018).

Yaşar, Y., “Engelli bireylerin tekerlekli sandalye basketboluna yönelme nedenlerinin incelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bursa, 1-10 (2017).

EK AÇIKLAMALAR A.

SPORDA İMGELEME ENVANTERİ

ŞPORDA İMGELEME ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Bu envanter zihinde yaptığınız canlandırmayı, hayal etmeyi spor branşınızda ne kadar kullandığınızı değerlendirmek için düzenlenmiştir. Değerlendirmelerinizi 1 ile 7 arasında yapabilirsiniz. "1" nadiren yaptığınız ya da hiç yapmadığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, "7" sıklıkla yaptığınız zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri ifade etmektedir. Aşağıdaki her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve antrenmandayken ya da yarışmadayken uyguladıklarınızla ilişkili olan sayıyı daire içerisine alınız. Envanterde doğru ya da yanlış cevap bulunmadığından lütfen her bir maddeye size en uygun yanıtı veriniz. (Karabük Üniversitesi Hasan Doğan BESYO – Hasibe ÇİL)

Tekerlekli Sandalye Basketbolu

Lig: () Süper Lig () 1. Lig () 2. Lig () 3. Lig

Yaş: () 18 ve altı () 19-24 () 25-29 () 30-35 () 35 yaş ve üstü

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Varsa Spor Branşından Elde Ettiği Gelir: () 700 tl ve altı () 701 tl - 1500 tl
() 1501 tl – 2500 tl () 2501 tl – 4000 tl () 4000 tl ve üstü

Varsa Kullanabildiği Müzik Enstrümanı: () Yok () Var

.....

Kardeş Sayısı: () Tek Çocuk () 2-4 () 5-7 () 8 kardeş ve daha fazla

Ağırlıklı Olarak Yaşadığı Yerleşim Türü: () Büyük Şehir () Şehir () Köy
() Kasaba

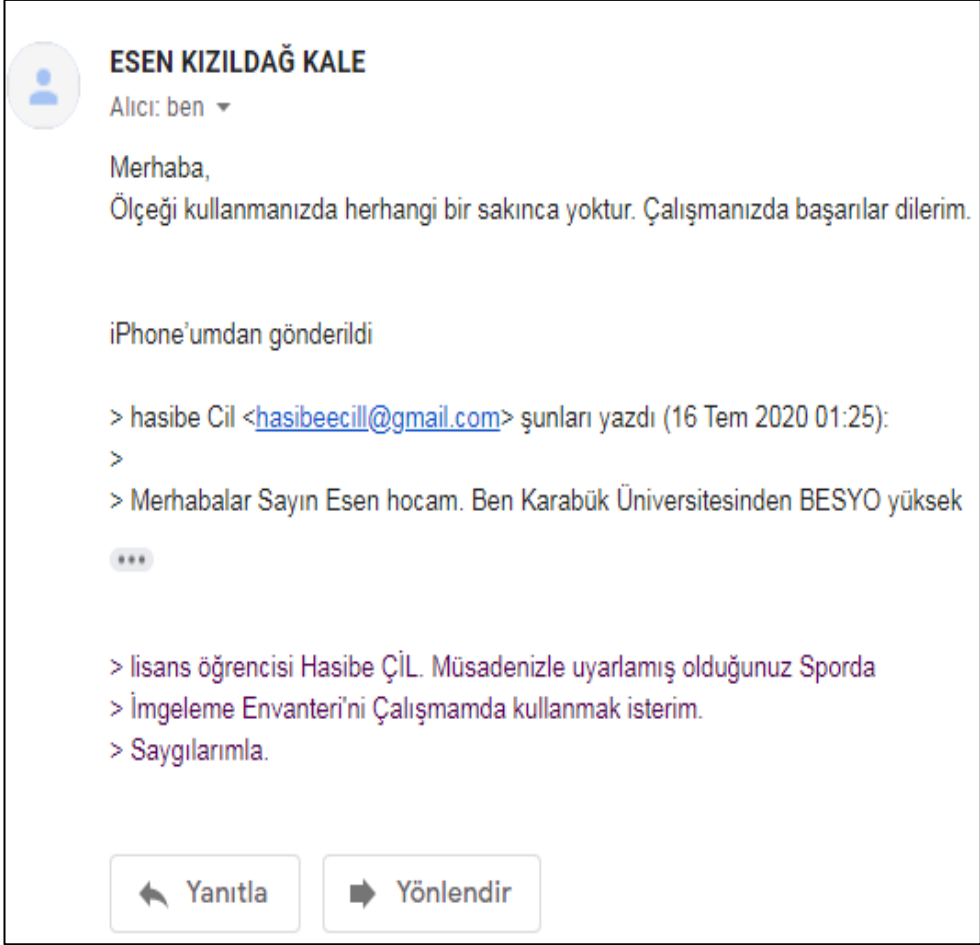
Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans
() Lisans () Lisansüstü

Lisanslı Sporculuk Süresi: () 1-2 Yıl () 3-5 Yıl () 6-8 Yıl
() 9-11 Yıl () 12 yıl ve daha fazla

Şekil Ek A.1. Sporda imgeleme envanteri demografik bilgiler.

	Maddeler:	Nadiren						Sıklıkla
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternatif stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygularım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölümlerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
19-	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20-	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21-	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Şekil Ek A.2. Sporda imgeleme envanter maddeleri.



Şekil Ek A.3. Envanterin kullanımına ilişkin izin belgesi.

ÖZGEÇMİŞ

İlkokul ve ortaokulu Sincan Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu'nda tamamladıktan sonra lise eğitimini Sincan Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. 2010 ve 2018 yılları arasında dart milli takımında yer almıştır. 2014 yılında lise eğitimini tamamlayarak aynı yıl içerisinde Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne girmeye hak kazanmıştır. Bir yıl hazırlık eğitimiyle birlikte 2019 yılında Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan mezun olmuştur. Yine aynı yıl içinde Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır.