

ÜNİVERSİTELERDE SPOR EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN İMGELEME YETİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

The Evaluation of Imagination Ability of Students Who Study Sports Education at
Universities

Özgür Dinçer*

Öz

Kişinin yaşam standartları, sosyal becerileri, iş verimliği ve düşünme güzü açısından zihinsel faaliyetleri önemlidir. Hayal etme ve imgeleme hedef koyma ve gerçekleştirme açısından gelişimi hızlandırır ve amaca ulaşmada kolaylık sağlar. Çalışmaya, Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu yaş (20,4±2,16), Spor Yöneticiliği 1. Öğretim 10 kız 15 erkek ve yaş (19,5±1,52) 2. Öğretim 15 kız, 18 erkek, yaş (20,2±2,1), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 12 kız, 22 erkek, yaş (23,5±2,5) Sahne Sanatları Fakültesi Tiyatro Bölümü, 9 kız, 11 erkek toplam 112 öğrenci katılmıştır. Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark., (Hall ve ark., (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu Kızıldağ (2007) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve bölümler arasındaki farklılıkları incelemek için One-Way ANOVA testi kullanılmış ve bölümlerin hangisinin farkı yarattığını belirlemek için de Tukey Testi uygulanmıştır.

Yapılan çalışmada, çalışmaya katılan bölümler açısından imgeleme yetilerinde 0<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Araştırma sonucunda, gruplar arasında bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutları arasında P<0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Spor Eğitimi, Bölümler, Değişkenler, İmgeleme

* Yrd. Doç. Dr., Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu, Türkiye. / ozgrdnrcr@gmail.com

Assist. Professor, Ordu University, Physical Education and Sport Department, Ordu, Turkey

Geliş Tarihi / Received: 10.06.2016 - Kabul Tarihi / Accepted: 16.06.2016

Abstract

Mental activities of a person are really important in terms of life standards, social abilities, labor of productivity and power of thinking. Dreaming and imagination accelerate developments in terms of setting goals and achieve them and these also help us reach our aims. In this study, 112 students were included: Ordu University School of Physical Education and Sports (age $20,4 \pm 2,16$), 10 females and 15 males from the Department of Sport Management Daytime Education (age $19,5 \pm 1,52$) and 15 females and 18 males from Evening Education (age $20,2 \pm 2,1$), 12 females and 22 males from the Department of Physical Education and Sports Teaching age ($23,5 \pm 2,5$), 9 females and 11 males from the Department of Performing Arts, Theatre. To identify students' imagination, Imagination Inventory in Sports by Hall et. al (Hall et. al, (1998) was used. The adaptation of this inventory to Turkish is made by Kızıldağ (Kızıldağ, (2007). One – Way ANOVA test was used to identify the descriptive statistics in data analyzing and to study differences among the categories. And also Tukey test is also applied to see which one created these differences. In the study, $P < 0.05$ level significant difference was found in terms of departments in the study.

After the research, $0 < 0.05$ level significant difference was found in cognitive imagination among the groups, motivational special imagination and motivational general master class sub-dimensions.

Keywords: Sport Education, Departments, Variables, Imagination

Giriş

Gençlik çağı, geçmiş çocukluk çağının bedensel ve ruhsal özellikleri, bilgi, deney ve yaşantı birikimiyle insan yaşamının gelecek erişkinlik, olgunluk çağlarını etkilemektedir (Köknel, 1997). Gençlerde bu çağ bedensel değişme ve gelişmeyle başlamakta, bunu ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişme izlemektedir (Kılıç, 1985). Bu dönemin gelişim görevlerini başarmaları, onların genç yetişkinlik yıllarına daha rahat bir şekilde girmelerini sağlamaktadır. Hızlı bir değişimin yaşandığı 21. yüzyılda toplumların bu değişime kendini uyarlayabilmesi açısından eğitim ve öğretimin rolü yadsınamaz. Bu nedenle yüksek eğitim kurumlarında eğitim gören gençliğimizin beden eğitimi, hayal etme ve zihinsel faaliyetleri başarısını olumlu etkileyebilir.

Örneğin, sporcunun içinde bulunduğu psikolojik durum sporcunun performansını etkilemektedir. Bu bağlamda sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapıları keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir (Balcıoğlu, 2003; Doğan, 2004). İmgeleme çalışmaları sporcu performansını geliştirmede psikolojik çabaların en önemlilerinden biri sayılmaktadır.

Spor psikolojisinin önde gelen uygulama alanlarından birisi imgelemedir. Teknik, taktik ve motorik çalışmalarla birleştirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları sporcuların birçok alanda gelişmesini sağlar (Aldemir ve ark, 2014).

İmgeleme, konsantrasyonu düzeltir, kendine güveni yapılandırır, duygusal tepkilerin kontrolüne yardımcı olur, doğru karar verme yeteneğinin öğrenilmesinde ve geliştirilmesinde yardımcı olur, yardımlaşma ve işbirliğinin gelişmesinde katkılar sağlar (Konter, 1999).

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Weinberg, 2008); Short ve ark, 2001). İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgelerini yaşayabiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007). İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Aldağ ve Sezgin, 2003).

Beden eğitimi, bireyin bilişsel, fiziksel, sosyal, zihinsel, ruhsal ve duygusal becerilerinin gelişimini hareket yoluyla arttırmayı amaçlayan beden eğitiminde bu gelişim alanları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Tiryaki, (2000). Bilişsel, duyuşsal ve devinişsel gelişim alanı arasındaki bu ilişki, bireysel ortamlarda yada grup ortamlarında oyun, egzersiz, spor veya fiziksel etkinliklerin düşünülerek gerçekleştirilmesini öğrenmeyi, geliştirmeyi, devam ettirmeyi ve eleştirmeyi sağlar (Saçlı ve Demirhan, 2008).

Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Sahne Sanatları Fakültesinde okuyan öğrenciler açısından yaratıcılık ve zihinsel süreçlerin kontrol edilmesi, hayal etmenin yaptıkları işe olumlu yansımaları, kendilerinin gelecekle ilgili hedeflerini gerçekleştirmek için yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmada, farklı bölümlerde okuyan ve beden ve hareket eğitimi alan üniversite öğrencilerinin zihinsel yönden hayal etme ve imgeleme yetilerini değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırma Grubu

Çalışmaya, Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü I. Öğretimde okuyan 25 öğrenci (10 kadın, 15 erkek) Spor Yöneticiliği Bölümü II. Öğretimde okuyan 33 öğrenci (15 kadın, 18 erkek), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan 34 öğrenci (12 kadın, 22 erkek) ve Sahne Sanatları Fakültesi Tiyatro Bölümünde okuyan 20 öğrenci (9 kadın, 11 erkek) olmak üzere toplamda 112 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Ima-gery Questionnaire- SIQ): Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla (Hall ve ark., 2009) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması (Kızıldağ, 2007) tarafından yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. İmgeleme kuramlarından Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven açıklamalarında da söz edildiği gibi envanterin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталıktır. Alt boyutların açıklamaları aşağıdadır.

Bilişsel imgeleme: Performansa ilişkin planların başarılı bir şekilde uygulanmasıyla ilgilidir. Örneğin spora özgü becerilerin prova edilmesi gibi imgelemelerdir. Örnek soru: “Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uyguladım.”

Motivasyonel özel imgeleme: Bu alt ölçek başarılı bir performans hedefini imgelemeyi içermektedir. Sporcuların bir maçı kazanma ya da iyi bir performanslarından dolayı tebrik edildiklerini imgelemeleri bu alt boyut kapsamındadır. Örnek soru: “Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.

Motivasyonel genel ustalık: Sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşılaştıklarında nasıl başa çıkabilecekleri ile ilgili olan alt boyuttur. Sporcunun kendisini özgüvenli, güçlü ve odaklanmış bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: “Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.” Motivasyonel genel uyarılmışlık: Önemli olan müsabakalara eşlik eden duyguları içermektedir. Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek

soru: “Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim” Kızıldağ, (2007).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve aralarındaki bölümler arasındaki farklılıkları incelemek için One-Way ANOVA testi kullanılmış ve bölümlerin hangisinin farkı yarattığını belirlemek için de Tukey Testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Grupların Yaş Ortalama ve Standart Sapma ve Cinsiyetlerine Göre Frekans Ve Yüzde Değerleri

Grup	N	X±S.S	Cinsiyet	F	%
Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	25	20,4±2,16	Kadın	66	58,9
Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	33	19,5±1,52			
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	34	20,2±2,12	Erkek	46	41,1
Tiyatro Bölümü	20	20,6±3,22			

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan grupların kişi, yaş ortalama ve standart sapma değerleri, Spor Yöneticiliği 1. Öğretim 25 kişi (20,4±2,16), Spor Yöneticiliği 2. Öğretim 33 kişi (19,5±1,52), Spor Öğretmenliği 34 kişi (20,2±2,12), Tiyatro Bölümü 20 kişi (20,6±3,22) şeklindedir. Araştırmaya katılan grupların cinsiyet frekans ve yüzdesi kadınlar 66 kişi %58,9, erkekler 46 kişi %41,1 şeklindedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Grupların İmgelemenin Alt Boyutlarına Göre Ortalama Standart Sapma ve P Değerleri

Bölümler	Bilişsel İmgeleme		Motivasyonel Özel İmgeleme		Motivasyonel Genel Uyarılmışlık		Motivasyonel Genel Ustalık	
	N	X±S.S	N	X±S.S	N	X±S.S	N	X±S.S
Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	25	5,27±0,25	25	5,26±1,62	25	5,02±1,59	25	5,64±1,26
Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	33	5,31±1,11	33	5,89±1,19	33	5,34±1,42	33	5,99±1,15
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	34	5,65±1,15	34	5,35±1,69	34	5,18±1,66	34	6,31±1,12
Tiyatro Bölümü	20	4,55±1,11	20	4,09±1,61	20	4,73±1,55	20	5,03±1,18
P Değeri	112	*0,013	112	*0,001	112	0,559	112	*0,002

*P<0,05

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan grupların imgeleme alt boyutları incelendiğinde, tüm grup bilişsel imgeleme ortalama ve standart sapma ve P değerleri, Spor Yöneticiliği 1. Öğretim, (5,27±0,25), Spor Yöneticiliği 2. Öğretim (5,31±1,11), Beden Eğitimi Öğretmenliği, (5,65±1,15), Tiyatro Bölümü, (4,55±1,11), P Değeri 0,013’dir. Motivasyonel özel imgeleme ortalama ve standart sapma ve P değerleri, Spor Yöneticiliği 1. Öğretim, (5,26±1,62), Spor Yöneticiliği 2. Öğretim (5,89±1,19), Beden Eğitimi Öğretmenliği, (5,35±1,69), Tiyatro Bölümü, (4,09±1,61), P Değeri 0,001’dir. Motivasyonel genel uyarılmışlık ortalama ve standart sapma ve P değerleri, Spor Yöneticiliği 1. Öğretim, (5,02±1,59), Spor Yöneticiliği 2. Öğretim (5,34±1,42), Beden Eğitimi Öğretmenliği, (5,18±1,66), Tiyatro Bölümü, (4,73±1,55), P Değeri 0,559’dur. Motivasyonel genel ustalık ortalama ve standart sapma ve P değerleri, Spor Yöneticiliği 1. Öğretim, (5,64±1,26), Spor Yöneticiliği 2. Öğretim (5,99±1,15), Beden Eğitimi Öğretmenliği, (6,31±1,12), Tiyatro Bölümü, (5,03±1,18), P Değeri 0,002’dir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Grupların İkili Karşılaştırmaya Göre Bilişsel İmgeleme ve Motivasyonel Özel İmgeleme Tukey Analiz P Değerleri

Bilişsel İmgeleme		P	Motivasyonel Özel İmgeleme		P
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,619	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,418
	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,638		Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,488
	Tiyatro Bölümü	0,006		Tiyatro Bölümü	0,000
Tiyatro Bölümü	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,170	Tiyatro Bölümü	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,057
	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,105		Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,000
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	0,006		Tiyatro Bölümü	0,021

*P<0,05

Tablo 3’de görüldüğü gibi imgeleme alt grupları olan bilişsel ve motivasyonel özel imgelemede ikili karşılaştırmaya göre, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Tiyatro Bölümü arasında P=0,006 düzeyinde, Spor Yöneticiliği 2. Öğretim ve Tiyatro Bölümü arasında P=0,000 düzeyinde, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Tiyatro Bölümü arasında P=0,021 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (P<0,05).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Grupların İkili Karşılaştırmaya Göre Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık Tukey Analiz P Değerleri

Motivasyonel Genel Uyarılmışlık		P	Motivasyonel Genel Uсталık		P
Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,857	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,679
	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,974		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	0,148
	Tiyatro Bölümü	0,513		Tiyatro Bölümü	0,304
Tiyatro Bölümü	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,931	Tiyatro Bölümü	Spor Yöneticiliği 1. Öğretim	0,304
	Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,513		Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	0,023
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	0,737		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	0,001

*P<0,05

Tablo 4’de görüldüğü gibi imgeleme alt grupları olan motivasyonel genel uyarılmış ve motivasyonel genel uсталık ikili karşılaştırmaya göre, Tiyatro ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü arasında P=0,001 düzeyinde, Tiyatro Bölümü ve Spor Yöneticiliği 2. Öğretim arasında P=0,023 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (P<0,05).

Tartışma

Araştırmaya katılan kadın takım sporcularının bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uсталık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ile bölümlerin korelasyonu incelendiğinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.05). Bu sonuca göre, bölümlerin gördüğü

eğitim çeşitlilikleri ve şekillerinde bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanların da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde, tiyatro bölümüne göre bir artış olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ise motor imgeleme kapasitelerinin değişkenlik gösterdiği ve uygulamalar sonucunda farklılaşmalar olduğu belirtmiştir (Parker ve Lovell, 2012).

Çalışmada, spor öğretmenliği ve tiyatro bölümünün bilişsel imgeleme alt başlığına baktığımızda, 0,006 düzeyinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünün pozitif yönde artışı olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni spor öğretmenliği bölümünün bilişsel imgeleme anlamında, ders müfredatı, uygulama derslerinin ve karar verme süreçlerinin daha yoğun olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kızıldağ ve Tiryaki'nin 2012 yılında yaptığı çalışmada "Bilişsel İmgeleme" alt boyutunda bulunan maddeler incelendiğinde beceriyi mükemmel bir şekilde uygulama, hataların düzeltilmesi, strateji geliştirme, oyun planlarının öğrenilmesi ve uygulanması gibi bilişsel özellikleri içerdiği gösterilmiştir.

146

Farklı tip hayal etme egzersizleri merkezi sinir sisteminin farklı şekilde çalışması ile ilişkilendirilebilir (Hall ve ark, 2009). Bizim çalışmamızda da, farklı bölümler arasındaki anlamlı sonuç çıkmasının nedenini, egzersiz yoğunluğu ve vücut sistemlerinin çeşitli önceliklere göre çalışmasından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir.

İmgeleme, kullanım zamanları açısından, bireylerin sahip oldukları kişisel gelişim süreçlerinin hepsinde kullanılabilirler. Bu anlamda kişi, ders, etkinlik, bireysel gelişim, egzersiz, ev ortamı, okul ortamı, iş ortamı ve diğer birçok yerlerde imgeleme uygulamaları ile motivasyonel süreçlerini arttırabilir. Bu çalışma açısından değerlendirildiğinde, spor bölümünde okuyan öğrencilerin bireysel gelişim etkinliklerinin tiyatro bölümü öğrencilerine göre daha yoğun olması, imgeleme uygulamalarını daha fazla yapmalarıyla doğru orantılı olarak, imgeleme puanlarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada, spor yöneticiliği 2. Öğretim ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile tiyatro bölümü arasında motivasyonel özel imgeleme alt boyutu puanları arasında 0,000 ve 0,021 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durum, Spor yöneticiliği 2. Öğretimde okuyan öğrencilerin sportif yönünün daha fazla olması, fikir yürütme anlamında teorik derslerin bu yönlerini geliştirmelerine imkan sağlaması ve aynı şekilde

beden eğitimi öğretmenliğinin de ders işleniş şeklinde öğretim yöntem tekniklerini yoğun bir şekilde kullanmaları, hedef gerçekleştirme anlamında hazır olmaları durumu ile ortaya çıkmış olabilir. Kızıldağ ve Tiryaki'nin 2012 yılında yaptığı çalışmada, motivasyonel özel imgeleme alt boyutu maddeleri incelendiğinde, özel performans hedeflerini kapsamaması anlamında; kazanma, iyi performanslarından dolayı tebrik edildiklerini görmeleri, kazanmanın verdiği gurur gibi duyguların motivasyonlarını artırmaları anlamında bir değerlendirme göz önünde bulundurularak açıklamıştır.

Kolayış ve ark, 2015 yılında yaptığı çalışmada egzersizle uğraşan bireylerde, takım sporu ile uğraşan sporcularda yaşa bağlı olarak bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarında pozitif yönde bir artış olduğu tespit edilmiştir (Kolayış ve ark, (2015). Bizim çalışmamızda yaşla bağlantılı olmasa da bu alt boyutlarda egzersize bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, spor yöneticiliği 2. Öğretim ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile tiyatro bölümü arasında motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutu puanları arasında 0,023 ve 0,001 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi daha fazla kullanan sporcuların ustalıklı ilgili becerilere daha fazla sahip oldukları bilinmektedir. Motivasyonel Genel Ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olmasına hizmet edebilir. Motivasyonel genel ustalık puanı yüksek sporcuların kendine güvenlerinin fazla olduğu görülmektedir (Munroe ve ark., 2000). Feltz ve Riessinger, 1990)'in yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların öz-yeterlik algılarının arttığı saptanmıştır. Bu anlamda, spor bölümünde okuyan öğrencilerin, zihinsel süreçleri ve güven yetilerinin daha iyi olduğu sonucu çıkartılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda, gruplar arasında bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında $0 < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu bölümlerinde okuyan öğrencilerin imgeleme genel ortalaması tiyatro bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Bu farkın ders müfredatı, egzersiz fazlalığı ve uygulama anlamında etkinlik olarak daha fazla süreçlerde bulunulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu anlamda farklı bölümlerde de egzersiz seansları oluşturulabilir. Çeşitli aktiviteler yapılabilir. İmgeleme, hayal etme yaratıcılık anlamında kişinin kendisini ifade etmesi, üretmesi ve topluma katkı sağlaması açısından önemli olduğundan, bu yeteneği geliştirebilecek uygulamalar öğrenci ya da bireylerin daha verimli bir gelecek kurlmalarına olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Aldağ, H., Sezgin, ME. (2003). “Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model”. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 11(11): 121-135.

Aldemir YG, Biçer T, Kale EK (2014). “Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi”. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.

Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge yayıncılık.

Doğan, O. (2004). Spor Psikolojisi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

Feltz, DC., Riessinger, CA. (1990). “Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance”. Journal of Sport and Exercise Psychology.; (12):132-143.

Hall, CR., Munroe-Chandler, KJ., Cumming, J. (2009). “Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence”. J Sport Sci, 27(4), 327-337.

Kızıldağ, E., Tiryaki, Ş., (2012). ”Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması”. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (1), 13–23.

Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). ”Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13 (2), 129-136.

Kızıldağ, E. (2007). “Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri”. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Kılıç, T. (1985). "Örgütlerde Çatışma: Başa Çıkma Yöntemleri ve Yönetimi". İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, C.XIV, No:1,S.103-124.
- Konter, E. (1999). "Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman". Nobel Yayınevi. Ankara.
- Köknel, Ö. (1997). "İnsanı Anlamak", İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- MacIntyre, TE., Moran, AP. (2007). "A qualitative investigation of metaimagery processes and imagery direction among elite athletes". J Imagery Res Sport Phys Activ, 2(1), 1-20
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., Weinberg, R. (2000). "The four W's of imagery use: Where, when, why, and what." The Sport Psychologist, 14, 119-137.
- Parker, JK., Lovell, GP. (2012). "Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability". J Imagery Res Sport Phys Activ. 7(1), 1-13.
- Saçlı, F., Demirhan, G., (2008). "Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeylerinin Saptanması Ve Karşılaştırılması." Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2008, 19 (2), 92-110
- Short SE, Afremow J, Overby, L. (2001). "Using mental imagery to enhance children's motor performance". JOPERD, 72(2), 19-23.
- Tiryaki, Ş. (2000). "Spor Psikolojisi." Ankara: Eylül Kitapevi.
- Weinberg, R. (2008). "Does imagery work? Effects on performance and mental skills." J Imagery Res Sport Phys Activ, 3(1), 1-21.