



Hentbol sporcularında imgeleme becerileri ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye Hentbol Federasyon ligleri örneği

Serdar TAŞKIN¹, Oktay ŞAHİN²

¹Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gümüşhane, Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.70736/jrolss.473

Gönderi Tarihi/ Received:

Kabul Tarihi/ Accepted:

Online Yayın Tarihi/ Published:

14.04.2024

30.12.2024

31.12.2024

Öz

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Hentbol Federasyonu (THF) liglerinde oynayan hentbolcuların imgeleme becerileri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın evrenini 2022-2023 sezonunda THF liglerinde oynayan 2897 aktif lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Bu evreni temsil etmek amacıyla seçilen örnekleme THF liglerinde oynayan 259 kadın, 291 erkek hentbolcu bulunmaktadır. Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu, Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) ve son olarak Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) kullanıldı. Çalışmada sporda imgeleme envanterinde lig düzeyine göre karşılaştırılmasında Bilişsel İmgeleme (Bİ) ($p=0,04$) ve Motivasyon Genel Ustalık (MGU) ($p=0,04$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, bu farklılığın 2. Ligdeki hentbolcuların Bölgesel ligde oynayanlara göre daha yüksek Bİ ve MGU puanlara sahip olduğundan dolayı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada SÖBMÖ lig düzeyine göre karşılaştırılmasında, Güç gösterme güdüsüne (GGG) ($p=0,03$) alt boyutunda süper ligde oynayan hentbolcuların Bölgesel ligdeki hentbolculara göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Çalışmamızda SÖBMÖ alınan puanlara ilişkin varyansın SİE %25,2’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, hentbolcularda lig düzeyine göre imgeleme düzeyinin başarı motivasyonuna etkisi görülmüştür. Süper ligde oynayan katılımcıların güç gösterme eğiliminde olduğu, 2. Ligde oynayan katılımcıların ise bilişsel ve motivasyonel genel ustalık düzeylerinin diğer liglere göre daha yüksek oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Başarı motivasyonu, hentbol, imgeleme

Investigation of the relationship between imagery skills and achievement motivation in handball athletes: The case of Turkish Handball Federation leagues

Abstract

The objective of this study was to investigate the relationship between imagery skills and achievement motivation among handball players participating in Turkish Handball Federation (THF) leagues. The study population comprises 2,897 active, licensed athletes competing in THF leagues during the 2022-2023 season. The sample selected to represent the population comprises 259 female and 291 male handball players participating in THF leagues. In the study, the following instruments were employed: a personal information form, the Sports Imagery Inventory (SIE), and the Sports Specific Achievement Motivation Scale (SÖBMÖ). The study revealed a significant difference in the sub-dimensions of Cognitive Imagery (BI) ($p=0.04$) and Motivational General Mastery (MGU) ($p=0.04$) in the SIE according to league level. It was determined that this difference was due to the fact that handball players in the 2nd League exhibited higher BI and MGU scores than those playing in the Regional League. A comparison of the SÖBMÖ according to league level in the study revealed that handball players in the Super League exhibited higher scores than those in the Regional League for the sub-dimension of the motive to show strength (GGG) ($p = 0.03$). The results of our study indicate that the variance in SÖBMÖ scores can be explained by 25.2% of the total variance. The effect of imagery level on achievement motivation was observed according to the league level in handball players. It was determined that participants who played in the Super League tended to show strength, and participants who played in the 2nd League exhibited higher cognitive and motivational general mastery levels compared to other leagues.

Keywords: Achievement motivation, handball, imagery

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Oktay Şahin, E-posta/ e-mail: oktay.sahin@gumushane.edu.tr

Bu araştırma, ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Günümüz modern dünyasında spor, en önemli sosyal olgulardan biridir. Spor, insanoğlunun varoluşundan beri süregelen, insanları bir arada tutan rekabetçi bir yapısıyla bireye mutluluk veren hareketler etkinliğidir (Zorba, 2012). Son zamanlarda spor bilimlerinin gelişmesi ile sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarını artırmak ve başarıya ulaşmaları için bir takım etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler, sporcuların hem müsabaka öncesinde hem de müsabaka sırasında verimliliklerini artırmalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Sporun her disiplininde temel amaç, sporcu performansını artırmak ve başarıyı sağlamak için spor endüstrisinin gereksinim duyduğu nitelikleri karşılamak ve geliştirmektir (Wulf, 2007). Bu başarıyı elde etmek amacıyla ülkeler, sporcuların gelişmelerini artırmak için büyük yatırımlar yapmakta ve bilimsel çalışmalara büyük önem vermektedir. Ayrıca, sporcuların performanslarını sergileyebilecekleri spor organizasyonları düzenlenmektedir. Bu doğrultuda kulüpler, spor kuruluşları, antrenörler ve spor eğitmenleri büyük çaba harcamaktadır. Son yüzyılda, spor psikolojisinin gelişmesi ile birlikte sporcuların üst düzey performans elde etmeleri ve başarılı olmaları için çeşitli psikolojik teknikler kullanılmaktadır. Bu tekniklerden biri de tüm spor branşlarında uygulama alanı bulan ve sporcu başarı motivasyonuna katkıda bulunan imgeleme metodudur (Ünlü, 2022).

Birey hayatındaki yaşantıları zihninde canlandırma yetisine sahip bir varlıktır. Gerçekleştirmeden önce bir olgu ve olayı zihinsel olarak tasarlayabilir. Bu sayede zihinde tasarlanan hareketler bir becerinin öğrenilmesine veya öğrenilmiş bir becerinin yetkinleştirilmesine ve geliştirilmesine olanak sağlar (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Zihnin resim yaratma veya düşünce üretme yeteneği olarak bilinen imgeleme (Gawain, 2007), asıl olarak bir imitasyon ve benzeşme ürünüdür (Weinberger & Gould, 2015). Başka bir deyişle, yaşanan duyuşsal bir durumun zihinsel bir deneyim haline gelmesidir (Weinberger & Gould, 2015). Blair ve arkadaşlarına (1993) göre psikolojik süreçlerden biri olan imgeleme, spora yeni başlayan ve profesyonel olarak sporla uğraşan bireylerin performansını etkileyen psikolojik bir etkidir. Bu süreçte sporcular bir eylemi gerçekleştirmeden önce yapacağı hareketi zihinlerinde canlandırırlar. Bu doğrultuda, imgelemede en iyi sonuçlar elde etmek için seçilen yöntem ve teknikle bir becerinin ne zaman, nerede ve nasıl uygulanacağı konusunda ayrıca sporcuların doğru kararlar alması yönünde başvurdukları zihinsel beceridir. Literatürde, imgelemenin sporcular üzerinde performansı etkilediğini ve artırdığını göstermektedir. Örneğin, bir sporcu müsabaka öncesi zihninde başarıyı görselleştirerek, o anın baskısını azaltabilir ve olumlu bir motivasyon seviyesiyle mücadele edebilir. İmgeleme, ayrıca sporcuların zorlu durumlarla baş

etme becerilerini geliştirmelerine de katkıda bulunabilir (Short ve ark., 2001; MacIntyre & Moran, 2007; Weinberg, 2008; Ünlü, 2022).

Spor bilimleri literatüründe üzerinde durulan bir diğer psikolojik faktör de motivasyon kavramıdır. Belli bir eylemi ve hedefi gerçekleştirmek için bireylerin istekli, aynı zamanda kendine güvenmesi ve motive olması gerekir. Literatürde başarı motivasyonunun birçok tanımı yapılmıştır. Gill ve arkadaşlarına (2017) göre başarı motivasyonu, üstlenilen bir görevi kusursuzca yapmak, diğerlerine göre daha yüksek performans göstermek, sonucu başarısızlık olsa bile mücadeleyi bırakmamak, Lawrence (1996)'e göre görevi ustaca ve mükemmel yapmak ve ulaşılan hedeflere uzun vadede de sürekli ulaşmak, Cox (1990)'a göre ise zorlukların üstesinden ustaca gelmek, hedeflere devamlı ulaşıyor olmak olarak bilinen birçok tanımı bulunmaktadır. Yapılan bu tanımlardan hareketle, yoğun bir mücadele ve rekabet ortamı oluşturan spor sektöründe, başarıya ulaşmak adına etkili olan psikolojik bileşenlerin olduğu çalışmalar görülmektedir. Sporda kazanma ve kaybetmenin, yarışma azminin ve rekabet ortamının olmasının sonucu olarak başarı ve motivasyonun yüksek olduğu görülmektedir (Tiryaki & Gödelek, 1997). Nitekim ulusal ve uluslararası tüm spor organizasyonlarında, yarışların kaybedilip başarısızlıkların ortaya çıkması yine müsabakaların kazanılıp başarılı sonuçların alınmasında sporda psikolojik etmenlerin etkisinin çok büyük olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, imgeleme ve başarı motivasyonu arasındaki bu pozitif ilişki, sporcuların mental hazırlıklarını artırmak ve performanslarını optimize etmek için önemli bir strateji olarak kabul edilmektedir (Kartal ve ark., 2017; Yarayan & Ayan, 2018; Kaya & Günay, 2020; Aktaş, 2021; Ünlü, 2022; Gül ve ark., 2024).

Spor psikolojisi literatürüne bakıldığında, imgeleme ve başarı motivasyonu ile ilgili çalışmaların çoğu ayrı ayrı veya farklı zihinsel becerilerle ilişkilendirilmiş olup literatürde hentbol branşıyla ilgili çalışmaya rastlanılmamıştır (Kartal ve ark., 2017; Yarayan & Ayan, 2018; Kaya & Günay, 2020; Aktaş, 2021; Ünlü, 2022). Eldeki tüm bilgiler ışığında, bu araştırmanın amacı; THF liglerinde mücadele eden hentbolcuların (kadın-erkek) “imgeleme ve başarı motivasyon” düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlandı.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Bu çalışmada, THF liglerinde oynayan hentbolcuların imgeleme becerileri ile başarı motivasyonlarının farklı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için “ilişkisel-tarama modeli” kullanıldı. İlişkisel araştırma modeli, bir çalışmada bir durum veya olayın ortaya çıkışını ve bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkileri,

etkilerini ve büyüklük derecelerini belirlemek için kullanılır (Karasar, 2013). Çalışma Helsinki Deklerasyonu Kriterlerine uygun olarak yapılmış Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 05/03/23 tarihli ve 2023/02/ protokol ile E-95674917-108.99-169206 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

Araştırma grubu (Evren-örneklem)

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 sezonunda THF liglerinde oynayan 2897 aktif lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Araştırmaların örneklem hacimlerinin belirlenmesinde literatürde pratik yöntemlerden biri olan ‘ölçek çalışmalarında örneklem hacminde her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır’(Tavşancıl, 2014) şeklindedir. Bu bağlamda çalışmada bu öneri dikkate alınmış ve araştırmanın örneklem sayısının belirlenmesinde “SİE” (21) ve “SÖBMÖ” (40) ölçeklerindeki madde sayısının beş katı olan 305 katılımcı olarak hesaplanmıştır. Fakat doğa bilecek olumsuzlukları engellemek ve geçerlilik ve güvenilirliği artırmak için ulaşılabilen en yüksek katılımcıya anket uygulanmıştır. Bu evreni temsil etmek amacıyla seçilen örneklemde THF liglerinde oynayan 550 (259 kadın, 291 erkek) sporcu bulunmaktadır. Veri toplama sürecinde veriler sadece Türk sporculardan toplandı. Örneklem belirleme yöntemi olarak “Orantılı Tabakalı Örneklem Yöntemi” tercih edildi. Bu yöntemle THF tüm lig düzeylerinde (Süper Lig / 1. Lig / 2. Lig / Bölgesel Lig) spor yapan katılımcıların belli bir oranını temsil ettiği düşünülen minimum %10 katılımcı sayısına ulaşıldı. Evreni temsil etmek amacıyla tercih edilen “Orantılı Tabakalı Örneklem Yöntemi” ile birlikte her gruptan, o grubun evrenini temsil ettiği düşünülen eşit sayıda katılımcıya ulaşıldı (Bryman, 2007). Örneklemi tanımlayıcı özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	259	47,1
	Erkek	291	52,9
Lig (THF)	Süper Lig	82	14,9
	1. Lig	118	21,5
	2. Lig	163	29,6
	Bölgesel Lig	187	34

Araştırmada uygulanan betimsel istatistik analiz sonucunda araştırmaya katılım sağlayan bireylere ait örneklemi tanımlayıcı bulgular tabloda sunuldu (Tablo 1). Bu bulgulara bakıldığında araştırmaya katılım sağlayan kişilerin 291’i (%52,9) erkek, 259’u ise (%47,1) kadın katılımcıdan oluşmuştur. Oynamakta olduğu lig düzeyine bakıldığında, 82’si (%14,9) süper ligde, 118’i (%21,5) kadınlar veya erkekler 1. liginde, 163’ü (%29,6) kadınlar veya erkekler 2. liginde, 187’si ise (%34) kadınlar veya erkekler bölgesel liginde yer almaktadır.

Veri toplama araçları

Çalışmada kullanılan veri araçlarının birinci kısmı araştırmacının oluşturduğu “kişisel bilgi formu” ve diğer kısımlar ise imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik Sporda imgeleme envanteri (SİE) ve Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği (SÖBMÖ) formlarıdır.

Kişisel bilgi formu

Mevcut araştırmada araştırmacının belirlediği değişkenlerden oluşan kişisel bilgi formu; “cinsiyet, yaş, oynadığı lig düzeyi” gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

Sporda imgeleme envanteri (SİE)

Sporcuların imgeleme düzeylerini belirlemek için geliştirilen (Hall ve ark., 1998) bu ölçek, Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Asıl formunda 30 soruluk 5 faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin adapte çalışması sonrasında 21 soruluk 4 faktörlü (Bilişsel imgeleme (Bİ), Motivasyonel Özel imgeleme (MÖİ), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (MU), Motivasyonel Genel Uсталık (MGU)) ifadeden oluşmaktadır. İndirgeme sonucu oluşan ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla faktör analizine tabi tutulmuş ve analiz sonucunda 4 faktörün varyansını %51 oranında açıklamıştır. Dört faktörlü bir yapı için uygulanan güvenirlik analizi sonucu Cronbach alpha ve test-tekrar test güvenirliği sonuçlarının güvenilir olduğunu belirtmiştir (Kızıldağ & Tiryaki, 2012).

Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği (SÖBMÖ)

Katılımcıların spora yönelik başarı motivasyon düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen (Willis, 1982) bu ölçek, Tiryaki ve Gödelek (1997)’in çalışmaları ile Türk literatürüne kazandırılmıştır. 40 ifadeden oluşan bu ölçek 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Faktörlerin güvenirlik katsayıları 0,80 üzerinde yer almaktadır. 5’li likert şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekte yer alan güç gösterisi güdüsü (GGG) ve başarıyı ulaşma güdüsü (BUG) faktörlerinden yüksek puan alınması motivasyonun yüksek olmasını, düşük alınması ise tersini göstermektedir. Diğer taraftan başarısızlıktan kaçınma güdüsü (BKG) boyutundan yüksek puan alınması ise gerginlik ve kaygının göstergesidir (Aktop, 2002).

Verilerin analizi

Araştırmamızda elde edilen verilerin analiz edilmesinde Google Formlar, Microsoft Excel ve SPSS 25 istatistiksel paket programıyla veri analizleri yapıldı. SİE ve SÖBMÖ ölçeklerinin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığıyla ilgili olarak çarpıklık basıklık değerleri göz önünde bulunduruldu. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında

yer alması verilerin normallik sağladığının göstergesidir (Büyüköztürk, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler ve normal dağılım değerlendirilmesi (n:550)

Alt boyut	Ort	s.s	α	Çarpıklık	Basıklık
Bİ	5,37	1,13	0,899	-0,793	0,773
MÖİ	5,50	1,38	0,856	-0,960	0,403
MU	4,99	1,46	0,818	-0,567	-0,274
MGU	5,80	1,17	0,758	-1,120	1,338
SİE TOPLAM	5,38	1,02	0,924	-0,778	0,983
GGG	3,34	0,53	0,673	0,476	1,146
BUG	3,86	0,46	0,750	-0,197	0,186
BKG	3,14	0,72	0,833	0,178	0,004
SÖBMÖ TOPLAM	3,50	0,45	0,873	0,626	1,194

Bİ: Bilişsel imgeleme, MÖİ: Motivasyonel Özel imgeleme, MU: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, MGU: Motivasyonel Genel Uсталık, GGG: Güç Gösterme Güdüsü, BUG: Başarıya Ulaşma güdüsü, BKG: Başarıya Kaçınma güdüsü

Verilerin incelenmesinde betimsel istatistikler, ANOVA testi ve Regresyon analizleri kullanıldı. Durbin – Watson (D.W) testi ile modelde otokorelasyona bakıldı. Bu çalışmada D.W testi 1,5 – 2,5 arasındaki değerler otokorelasyonun olmadığı şeklinde yorumlandı.

BULGULAR

Tablo 3. SİE puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı

Alt boyut	Lig (THF)	n	Ort.	s.s.	F	p	Anlamlı Fark
Bİ	^a Süper Lig	82	5,40	1,15	2,696	0,04*	c>d
	^b 1. Lig	118	5,46	1,03			
	^c 2. Lig	163	5,49	1,08			
	^d Bölgesel Lig	187	5,18	1,20			
MÖİ	^a Süper Lig	82	5,65	1,25	,676	0,57	
	^b 1. Lig	118	5,56	1,30			
	^c 2. Lig	163	5,49	1,41			
	^d Bölgesel Lig	187	5,41	1,47			
MU	^a Süper Lig	82	5,08	1,43	,598	0,62	
	^b 1. Lig	118	5,12	1,35			
	^c 2. Lig	163	4,93	1,52			
	^d Bölgesel Lig	187	4,93	1,50			
MGU	^a Süper Lig	82	5,74	1,16	2,648	0,04*	c>d
	^b 1. Lig	118	5,86	1,13			
	^c 2. Lig	163	5,97	1,08			
	^d Bölgesel Lig	187	5,63	1,26			
SİE TOPLAM	^a Süper Lig	82	5,44	1,07	1,745	0,16	
	^b 1. Lig	118	5,47	0,95			
	^c 2. Lig	163	5,45	1,00			
	^d Bölgesel Lig	187	5,24	1,05			

*p<0,05, Bİ: Bilişsel imgeleme, MÖİ: Motivasyonel Özel imgeleme, MU: Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, MGU: Motivasyonel Genel Uсталık

Çalışmada sporda imgeleme envanterinde lig düzeyine göre karşılaştırılmasında Bİ (p=0,04) ve MGU (p=0,04) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, bu farklılığın 2.

Ligdeki hentbolcuların Bölgesel ligde oynayanlara göre daha yüksek Bİ ve MGU puanlara sahip olduğundan dolayı olduğu tespit edilmiştir. MÖİ (p=0,57) ve MU (p=0,62) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. SÖBMÖ puanlarının oynadığı lig düzeyine göre dağılımı

Alt boyut	Lig (THF)	n	Ort.	s.s.	F	p	Anlamlı Fark
GGG	^a Süper Lig	82	3,47	0,52	3,139	0,03*	a>d
	^b 1. Lig	118	3,31	0,51			
	^c 2. Lig	163	3,37	0,51			
	^d Bölgesel Lig	187	3,27	0,55			
BUG	^a Süper Lig	82	3,87	0,47	0,566	0,64	
	^b 1. Lig	118	3,85	0,46			
	^c 2. Lig	163	3,90	0,45			
	^d Bölgesel Lig	187	3,83	0,47			
BKG	^a Süper Lig	82	3,15	0,71	0,749	0,52	
	^b 1. Lig	118	3,20	0,65			
	^c 2. Lig	163	3,07	0,79			
	^d Bölgesel Lig	187	3,13	0,72			
SBMÖ TOPLAM	^a Süper Lig	82	3,55	0,44	0,638	0,59	
	^b 1. Lig	118	3,51	0,41			
	^c 2. Lig	163	3,51	0,48			
	^d Bölgesel Lig	187	3,47	0,46			

*p<0,05, GGG: Güç Gösterme Güdüsü, BUG: Başarıya Ulaşma güdüsü, BKG: Başarıya Kaçınma güdüsü

Çalışmada Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin lig düzeyine göre karşılaştırılmasında, Güç gösterme güdüsüne (GGG) (p=0,03) alt boyutunda süper ligde oynayan hentbolcuların Bölgesel ligdeki hentbolculara göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 5. Güç gösterme güdüsüne göre SİE düzeylerinin yordayıcı analizi

Güç gösterme güdüsü (G.G)	Model	B	SH	B	T	P	Durbin Watson
G.G.	Sabit	26,708	1,183	0,441	22,570	0,001	2,038
	Bilişsel	0,276	0,024		11,500	0,001	
R=0,441, R ² =0,94, F ₍₁₋₅₄₈₎ =132,258, p= 0,001*							
G.G.	Sabit	32,563	1,067	0,294	30,504	0,001	2,048
	Özel İmgeleme	0,271	0,038		7,205	0,001	
R=0,294, R ² =0,087, F ₍₁₋₅₄₈₎ =51,914, p= 0,001*							
G.G.	Sabit	34,891	0,942	0,236	37,032	0,001	2,003
	M Genel Uyarılmışlık	0,257	0,045		5,675	0,001	
R=0,236, R ² =0,056, F ₍₁₋₅₄₈₎ =32,201, p= 0,001*							
G.G.	Sabit	30,282	1,305	0,309	23,213	0,001	2,012
	M.G. Uсталık	0,560	0,073		7,618	0,001	
R=0,309, R ² =0,096, F ₍₁₋₅₄₈₎ = 58,041, p= 0,001*							
G.G.	Sabit	25,967	1,326	0,419	19,588	0,001	2,043
	İmgeleme toplam	0,124	0,012		10,793	0,001	
R=0,419, R ² =0,175, F ₍₁₋₅₄₈₎ =116,481, p= 0,001*							

SİE alt boyutlarını kullanarak Güç gösterme değişkenini yordamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Güç gösterme güdüsünde alınan puanların SİE ölçeğine göre

oluşturulan regresyon modelinin bilişsel ($F_{(1-548)}= 132,258$, $p=0,001^*$) ve özel imgeleme ($F_{(1-548)}= 51,914$, $p=0,001^*$), M Genel Uyarılmışlık ($F_{(1-548)}= 32,201$, $p=0,001^*$), M.G. Uсталık ($F_{(1-548)}= 58,041$, $p=0,001^*$) ve İmgeleme toplam puanının ($F_{(1-548)}= 116,481$, $p=0,001^*$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Güç gösterme güdüsünde alınan puanlara ilişkin varyansın bilişsel %19,4 ($R^2=0,194$), özel imgeleme %8,7 ($R^2=0,087$), M Genel Uyarılmışlık %5,6 ($R^2=0,056$), M.G. Uсталık %9,6 ($R^2=0,096$) ve İmgeleme toplam puanının %17,5'ini açıklamaktadır ($R^2=0,175$).

Tablo 6. Başarıya ulaşma güdüsüne göre SİE düzeylerinin yordayıcı analizi

Başarıya Ulaşma güdüsü (B.U.G)	Model	B	SH	B	T	p	Durbin Watson
B.U.G.	Sabit	43,519	1,385	0,483	31,413	0,001	1,876
	Bilişsel	0,362	0,028		12,9000	0,001	
R=0,483, $R^2=0,233$, $F_{(1-548)}=166,414$, $p=0,001^*$							
B.U.G.	Sabit	45,750	1,159	0,501	39,460	0,001	1,910
	Özel İmgeleme	0,555	0,041		13,568	0,001	
R=0,501, $R^2=0,251$, $F_{(1-548)}=184,080$, $p=0,001^*$							
B.U.G.	Sabit	52,183	1,095	0,338	47,661	0,001	1,878
	M Genel Uyarılmışlık	0,442	0,053		8,396	0,001	
R=0,338, $R^2=0,114$, $F_{(1-548)}=70,487$, $p=0,001^*$							
B.U.G.	Sabit	44,361	1,477	0,441	30,026	0,001	1,900
	M.G. Uсталık	0,957	0,083		11,494	0,001	
R=0,441, $R^2=0,194$, $F_{(1-548)}=132,108$, $p=0,001^*$							
B.U.G.	Sabit	38,673	1,458	0,554	26,534	0,001	1,874
	İmgeleme toplam	0,197	0,013		15,596	0,001	
R=0,554, $R^2=0,307$, $F_{(1-548)}=2436,232$, $p=0,001^*$							

SİE alt boyutlarını kullanarak Başarıya Ulaşma güdüsü değişkenini yordamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Başarıya Ulaşma güdüsünde alınan puanların SİE ölçeğine göre oluşturulan regresyon modelinin bilişsel ($F_{(1-548)}= 166,414$, $p=0,001^*$) ve özel imgeleme ($F_{(1-548)}= 184,080$, $p=0,001^*$), M Genel Uyarılmışlık ($F_{(1-548)}= 70,487$, $p=0,001^*$), M.G. Uсталık ($F_{(1-548)}= 132,108$, $p=0,001^*$) ve İmgeleme toplam puanının ($F_{(1-548)}= 2436,232$, $p=0,001^*$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Başarıya Ulaşma güdüsünde alınan puanlara ilişkin varyansın bilişsel %23,3 ($R^2=0,233$), özel imgeleme % 25,1 ($R^2=0,251$), M Genel Uyarılmışlık % 11,4 ($R^2=0,114$), M.G. Uсталık %19,4 ($R^2=0,194$) ve İmgeleme toplam puanının %30,7'ini açıklamaktadır ($R^2=0,307$).

Tablo 7. Başarısızlıktan Kaçınma güdüsüne göre SİE düzeylerinin yordayıcı analizi

Başarısızlıktan Kaçınma güdüsü (B.K.G)	Model	B	SH	B	T	p	Durbin Watson
B.K.G.	Sabit	28,119	1,631	0,168	17,239	0,001	1,977
	Bilişsel	0,132	0,033		3,995	0,001	
R=0,168, R ² =0,028, F ₍₁₋₅₄₈₎ = 15,957, p=0,001*							
B.K.G.	Sabit	28,451	1,376	0,190	20,671	0,001	2,002
	Özel İmgeleme	0,220	0,049		4,528	0,001	
R=0,190, R ² =0,036, F ₍₁₋₅₄₈₎ =20,504, p=0,001*							
B.K.G.	Sabit	23,131	1,107	0,416	20,901	0,001	1,975
	M Genel Uyarılmışlık	0,569	0,053		10,700	0,001	
R=0,416, R ² =0,173, F ₍₁₋₅₄₈₎ =114,482, p=0,001*							
B.K.G.	Sabit	31,077	1,715	0,087	18,116	0,001	1,985
	M.G. Uсталık	0,196	0,097		2,033	0,001	
R=0,087, R ² =0,070, F ₍₁₋₅₄₈₎ =4,132, p=0,001*							
B.K.G.	Sabit	23,195	1,765	0,268	13,141	0,001	1,983
	İmgeleme toplam	0,100	0,015		6,517	0,001	
R=0,268, R ² =0,072, F ₍₁₋₅₄₈₎ =42,467, p=0,001*							

SİE alt boyutlarını kullanarak Başarısızlıktan Kaçınma güdüsü değişkenini yordamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Başarısızlıktan Kaçınma güdüsünde alınan puanların SİE ölçeğine göre oluşturulan regresyon modelinin bilişsel ($F_{(1-548)}= 15,957$, $p=0,001^*$) ve özel imgeleme ($F_{(1-548)}= 20,504$, $p=0,001^*$), M Genel Uyarılmışlık ($F_{(1-548)}= 114,482$, $p=0,001^*$), M.G. Uсталık ($F_{(1-548)}= 4,132$, $p=0,001^*$) ve İmgeleme toplam puanının ($F_{(1-548)} = 42,467$, $p=0,001^*$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlıktan Kaçınma güdüsünde alınan puanlara ilişkin varyansın bilişsel %2,8 ($R^2=0,028$), özel imgeleme % 3,6 ($R^2=0,036$), M Genel Uyarılmışlık % 17,3 ($R^2=0,117$), M.G. Uсталık % 7 ($R^2=0,070$) ve İmgeleme toplam puanının %7,2'ini açıklamaktadır ($R^2=0,072$).

Tablo 8. SÖBMÖ göre SİE'nin yordayıcı analizi

	Model	B	SH	B	T	p	Durbin Watson
SÖBMÖ	Sabit	28,119	1,631	0,168	24,680	0,001	1,977
	SİE	0,132	0,033		13,639	0,001	
R=0,503, R ² =0,252, F ₍₁₋₅₄₈₎ =186,023, p=0,001*							

SİE toplam puanı kullanarak SÖBMÖ toplam puan değişkenini yordamak amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. SÖBMÖ toplam puanların SİE ölçeğine göre oluşturulan regresyon modelinin bilişsel ($F_{(1-548)}= 186,023$, $p=0,001^*$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. SBMÖ alınan puanlara ilişkin varyansın SİE %25,2 ($R^2=0,252$)'ini açıklamaktadır.

Tablo 9. SÖBMÖ ve SİE arasındaki korelasyon sonuçları

Değişken	Bİ	MÖİ	MU	MGU	GGG	BYG
MÖİ	r 0,634*	1				
MU	r 0,348**	0,465**	1			
MGU	r 0,721**	0,614**	0,322**	1		
GGG	r 0,440**	0,296**	0,236**	0,309**	1	
BYG	r 0,484**	0,499**	0,336**	0,446**	0,608**	1
BKG	r 0,168*	0,190	0,416**	0,087	0,437**	0,442**

**p<0,01, *p<0,05

Tabloda SİE (Bİ, MÖİ, MU, MGU) ve SÖBMÖ (GGG, BYG ve BKG) faktörleri ile yapılan korelasyon analiz sonuçları gösterildi (Tablo 13). Bu sonuçlar incelendiğinde pozitif yönde en düşük Bİ ile BKG ($r=-0,168$) arasında görüldü. Bİ ile MÖİ ($r=0,634$), Bİ ile MU ($r=0,348$) arasında olumlu yönde orta düzeyde ve Bİ ile MGU ($r=0,721$) olumlu yönde yüksek düzeyde $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde ilişki bulundu. Bİ ile GGG ($r=0,440$) ve Bİ ile BYG ($r=0,484$) arasında olumlu yönde orta düzeyde $p<0,001$ anlam seviyesinde; Bİ ile BKG ($r=0,168$) arasında düşük düzeyde $p<0,05$ seviyede anlamlı bir ilişki bulundu. MÖİ ile MU ($r=0,465$), MÖİ ile MGU ($r=0,614$) ve MÖİ ile BYG ($r=0,499$) arasında pozitif yönde orta düzeyde MÖİ ile GGG ($r=0,296$) arasında pozitif yönde düşük $p<0,001$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. MU ile MGU ($r=0,322$), MU ile BYG ($r=0,336$) ve MU ile BKG ($r=0,416$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunurken; MU ile GGG ($r=0,236$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. MGU ile GGG ($r=0,309$) ve MGU ile BYG ($r=0,446$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. GGG ile BYG ($r=0,608$) ve GGG ile BKG ($r=0,437$) arasında pozitif yönde orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu. BYG ile BKG ($r=0,442$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde $p<0,01$ anlam düzeyinde anlamlı bir ilişki bulundu.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcuların imgeleme çalışmaları sonucunda geliştirdikleri yetenekleri sayesinde, oyun sırasında ortaya çıkan sorunları çözmek, bir sonraki hamleyi düşünmek ve yeni taktik veya stratejiyi geliştirme becerilerinin arttığını düşünülmektedir. Yapılan çalışmaya Türkiye Hentbol Federasyonuna bağlı liglerdeki 550 aktif hentbol oyuncusu katılmıştır. Çalışmanın amacı, THF liglerinde oynayan hentbolcuların imgeleme becerileri ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmada sporda imgeleme envanterinde lig düzeyine göre karşılaştırılmasında Bİ ($p=0,04$) ve MGU ($p=0,04$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, bu farklılığın 2. Ligdeki hentbolcuların Bölgesel ligde oynayanlara göre daha yüksek Bİ ve MGU puanlara sahip olduğundan dolayı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin lig düzeyine göre karşılaştırılmasında, Güç gösterme güdüsüne (GGG) ($p=0,03$) alt boyutunda süper ligde oynayan hentbolcuların Bölgesel ligdeki hentbolculara göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Üst lig düzeyi hentbolcuların, bölgesel seviyedeki hentbolculara göre daha çok imgeleme, fiziksel ve teknik hazırlık yapmaktadır. Bu sonuçlara göre lig düzeylerinin artması ile uzmanlaşan sporcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir.

Yamak (2019), kadın hentbolcularda oynadıkları lig kategorisine göre imgeleme düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında Bilişsel imgeleme ile Motivasyonel Özel İmgeleme puanlarının 2. Ligde oynayanların süper lige göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Parnabas ve arkadaşları (2015) hentbolcular üzerinde yaptığı çalışmalarında, içsel imgeleme ve dışsal imgeleme ile spor performansı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Yıldırım ve Akıncı (2022) hentbolcuların öz-yeterlik düzeylerinin imgeleme becerilerine olan etkisini araştırdıkları çalışmada, yüksek öz-yeterlik sahibi hentbolcuların imgeleme becerilerini daha etkili kullandıklarını ve bu becerilerin performanslarına olumlu yansıdığını göstermektedir.

THF Liglerinde mücadele eden hentbol sporcularının istatistikî sonuçları incelendiğinde; hentbol sporcularının imgeleme alt boyutları (Bİ, MÖİ, MU ve MGU) ve başarı motivasyon alt boyutlarından (GGG, BYG ve BKG) elde edilen puanların ortalamasının üzerinde olduğu tespit edildi. Bu bulgu ışığında katılımcıların orta düzeyin üstünde imgeleme ve başarı motivasyon sergilediği söylenebilir. Buna karşılık Kolayış ve arkadaşları (2015) tarafından takım sporlarına ilgi duyan kadın sporcular üzerine yapılan bir çalışmada, imgeleme alt boyutu puanları için ortalamasının üzerinde değerler tespit edilmiştir. Kartal ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, takım sporcularının imgeleme kullanımı ile başarı motivasyonu arasında yapılan inceleme sonucuna göre imgeleme ile başarı motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir bağlantı olduğu görülmüştür. Kaya ve Günay (2020) Grekoromen milli güreş sporcularının imgeleme ve BM düzeyleri arasında yapmış olduğu araştırmada, imgeleme ile Başarı Motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sporcuların ihtiyaçlarını analiz etme ve gerçek performansını değerlendirme için yaptıkları imgeleme kavramı hentbol sporunda maç öncesi uygulanan atak veya defans varyasyonları ile

uygulamalı olarak da antre edilmektedir. Dolayısıyla başarı motivasyon düzeyleri de uygulanan antrenman programları ile yükselmesi beklenilmektedir.

Çalışmada SÖBMÖ alınan puanlara ilişkin varyansın SİE %25,2 ($R^2=0,252$)'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Hentbolcularda başarı motivasyonu ile sporda imgeleme düzeyleri üzerine yapılmış çalışmalarda ilgili ölçeklerin varyanslarına bakılmamıştır. Bu nedenle eldeki bulgular literatüre yeni bilgiler ekleyecektir.

Türkiye hentbol liglerindeki sporcuların sporda imgeleme düzeyleri ve başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon testi sonuçlarına göre yüksek, orta ve düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulundu (Tablo 9). Alan yazında SİE ve SÖBMÖ kullanılan çalışmaların korelasyon sonuçlarına göre (Kolayış ve ark., 2015; Kartal ve ark., 2017; Yarayan & Ayan, 2018; Kaya & Günay, 2020; Aktaş, 2021; Ünlü, 2022) benzer sonuçlar bulan çalışmalarda mevcuttur. Ünlü (2022) tarafından profesyonel voleybolcuların imgeleme kullanım düzeylerinin başarı motivasyona olan ilişkisini araştırmak için yaptığı çalışmada imgeleme ile başarı motivasyon arasında anlamlı pozitif yönü yüksek düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aktaş (2021) tarafından elit boksörlerin imgeleme kullanım düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kaya ve Günay (2020) tarafından yapılan çalışmada “imgeleme ile başarı motivasyonu” arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Kartal ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğunu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre sporcuların imgeleme kullanımını artırmalarının daha iyi performans sergilemelerine ve başarılı sonuçlara ulaşmalarına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Sporcuların başarılı olabilmesi için fiziksel olarak hazır olmalarının yanı sıra zihinsel olarak da yarışmaya hazır hissetmesi şüphesiz önemlidir.

Çalışma da sınırlılık olarak, THF liglerinde mücadele eden (259 kadın, 291 erkek) lisanslı hentbol sporcularıyla sınırlıdır ve yapılan çalışma neticesinde elde edilen veriler SİE, SÖBMÖ ve demografik özellikler formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Çalışmaya katılan katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların kendilerini yansıttıkları varsayılmıştır.

Sonuç olarak, hentbol sporcularının imgeleme becerileri ve başarı motivasyonları arasında bir ilişki olduğu ve imgeleme düzeyinin başarı motivasyona etkisi olduğu tespit edildi. Hentbolcuların imgeleme ve başarı motivasyonlarının ortalamalarının üzerinde olduğu

sonucuna ulaşıldı. Ayrıca lig düzeyi yüksek olan sporcuların yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları daha ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Aynı zamanda alt liglerde oynayan sporcuların deneyimlerinin az olması ve başarısız olmaktan ötürü utanç duygusu yaşamamak için başarısızlıktan kaçınma güdülerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öneri olarak, Hentbolcuların imgeleme yapmaları, başarılı sonuçlar almalarına katkı sağlayacaktır. Alt liglerde oynayan hentbolculara sporda imgeleme konusunda destek sağlanabilir. Zihinsel antrenman metotları öğretilerek imgeleme düzeylerini artırılabilir. Hentbolcularda sportif başarı ve motivasyon için güç gösterme güdüsü, başarıya ulaşma güdüsü ve başarıya kaçınma güdülerinin kontrol edilmesi gerekliliği açıklanmalıdır. Hentbolcularda lig düzeylerine göre uygulanacak zihinsel antrenmanların imgeleme ve başarı motivasyonuna etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, U. (2021). *İmgeleme uygulamalarının elit boksörlerde başarı motivasyonlarına olan etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Giresun Üniversitesi), Giresun.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi), Antalya.
- Blair, A., Hall, C., & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2), 95-101.
- Bryman, A. (2007). Barriers to integrating quantitative and qualitative research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 8-22.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 128-130.
- Cox, R. H. (1990). *Sport psychology. Concept and applications* (2. Baskı). Newyork: McGraw-Hill.
- Gawain, S. (2007). *Yaratıcı İmgeleme*. (2. Baskı). (Ayanbaşı, S. Çev.). İstanbul: Akaşa Yayınevi.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics.
- Gül, O., Yamaner, E., Türkmen, E., Özant, M. İ., & Çam, M. K. (2024). A comprehensive study of imagery practices in Turkish Folk Dances from a socio-cultural perspective. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 5845-5851.
- Hall, C. R., Mack, D., & Paivio, A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73-89.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Alfa Basım
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal Z., Güvendi B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1);1303-1414.

- Kaya, D.G., & Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 13(2), 129-136.
- Lawrance, A. P. (1996). *The science of personality*. New York: John Willey and Sons.
- MacIntyre, T. E., & Moran, A. P. (2007). A qualitative investigation of meta-imagery processes and imagery direction among elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 2(1), 1-20.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). The effect of Imagery on sports performance among handball players. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 5(4), 199-207.
- Short, S. E., Afremow, J., & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 72(2), 19-23.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (1. Baskı). (Baloglu M. Çev., Ed). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tavşancıl, E. (2014). *Measurement of attitudes and data analysis with SPSS*. Ankara: Nobel Yayın.
- Tiryaki, Ş., & Gödelek, E. (1997). *Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcular için uyarlama çalışması. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 128.
- Ünlü, Ü. (2022). *Profesyonel voleybolcuların imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi), Trabzon.
- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21.
- Weinberger, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Willis, D. J. (1982). Three scales to measure sport related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, (4), 338-353.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. Champaign: Human Kinetics.
- Yamak, B. (2019). Kadın hentbolcularda imgeleme düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 55-62.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1415-1422.
- Yıldırım, M., & Akıncı, A.Y. (2022). The effects of self-efficacy levels on imagery skills of athletes with infrastructure training in handball. *Synesis*, 14, 270-282.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Yayınları.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Serdar TAŞKIN Oktay ŞAHİN
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Serdar TAŞKIN Oktay ŞAHİN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Serdar TAŞKIN Oktay ŞAHİN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Serdar TAŞKIN Oktay ŞAHİN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Serdar TAŞKIN Oktay ŞAHİN
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 05.03.2023 tarihli ve E-95674917-108.99-169206 karar sayısı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision number of E-95674917-108.99-169206 dated 05.03.2023 of Gümüşhane University Scientific Research and Publication Ethics Committee.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.