

## Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Becerilerinin Hedef Yönelimi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi\* Esra ŞENTÜRK<sup>1</sup>, İlker ÖZMUTLU<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerileri ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**Yöntem:** Araştırma grubu; araştırma grubunu 2019-2020 yılları arasında Türkiye okçuluk federasyonuna bağlı 116 erkek ve 135 kadın olmak üzere 251 gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesi için tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi ile yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi Envanteri kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlamasında ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

**Bulgular ve Sonuç:** Bu çalışmanın sonucunda; okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin hedef yönelimine etkisinin olduğu, okçuların imgeleme becerileri ile hedef yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel özel boyut arttıkça hedef yönelimi alt boyutlarından görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Sonuç olarak belirlenen değişkenler ile imgeleme alt boyutlarındaki farkın hedef yönelimine etkisi olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Okçuluk, İmgeleme, Hedef yönelimi

### ABSTRACT

#### Investigation of the Effects of Archery Athletes' in Sports Visualization Skills on Target Orientation Levels

**Purpose:** The aim of this study is to examine the relationship between imagery skills and target orientations of athletes interested in archery.

**Method:** The research group consists of 251 volunteer athletes, 116 male and 135 female, affiliated with the Turkish Archery Federation between the years 2019-2020. Random sampling method was used to determine the research sample. In the research conducted with the relational scanning method, the Sports Imagery Inventory and the Sports Goal (task and Ego) Orientation Inventory were used as data collection tools., Kruskal Wallis H test, Mann Whitney U test was used for independent samples for variables with more than, In addition, Spearman correlation test was used to examine the relationship between variables.

**Results and Conclusion:** As a result of this study; It was determined that the imagination skills of the athletes had an effect on the target orientation, and a positive difference was found between the imagination skills of the archers and the target orientation. As a result of this difference, it can be said that as the motivational and cognitive special dimension increase, the task and ego orientation, which are the sub-dimensions of target orientation, also increased. As a result, it can be said that variations in the sub-dimensions of imagination with the determined variables have an effect on target orientation.

**Keywords:** Archery, Imagination, Target orientation

\*Bu çalışma Esra ŞENTÜRK'ün tez çalışmasından üretilmiştir.

<sup>1</sup> Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0003-2613-5272  
esra.senturk1@stu.fbu.edu.tr

<sup>2</sup> Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ/TÜRKİYE.  
ORCID: 0000-0002-8287-4275 iozmutlu@nku.edu.tr

## GİRİŞ

Sporcunun, optimal performans düzeyine ulaşmada olumlu uyarınları konsantre durumuna getirmesi gerekir. Sporcuların hem yarışma öncesi hem de yarışma esnasında yaşamış oldukları psikolojik baskı ve yoğun strese karşın konsantre olma ve odaklanma durumlarını müsabaka bitene dek sürdürebilmeleri halinde başarıları yükselecektir. Dikkat, belli bir yöne doğru odaklanma nedeniyle hareketlenmeyi meydana getiren yetenek şeklinde ortaya çıkmaktadır. Böylece bireylerin algıları, sadece konsantre oldukları unsurları bilince yerleştirir konsantre olmadıkları unsurları da bilinç dışına atarlar (Tavacıoğlu, 1999).

Okçuluk; eğlenmek, yaşamak, avlanmak, savaşmak ve spor olarak yapmanın yanında İslam inancında kutsal olarak kabul edilmiş felsefesi olan ve kendine ait sözlüğü olan bir spor dalıdır.

Zaman içerisinde çağdaş sporlar arasına girerek, günümüzde dünya çapında dikkat çeken spor dalları arasında kendine yer bulmuştur. Hedef, yay, belirli sayıda ok ve bazı yardımcı aletler kullanılarak yapılan bu sporun amacı uzak bulunan hedefin vurulması ve en fazla puanın alınmasıdır (Atabeyoğlu, 1988). Bugün modern olimpiyatlarda atletizmden sonra ikinci olimpik spor dalı olarak kendine yer bulması bu spor dalının hala öneminin devam ettirdiğini de ortaya koymaktadır.

Okçuluk; sabır, odaklanma, koordinasyon ve güç gerektiren hem zevkli hem de zor bir spor türüdür. Sporcunun hırs seviyesi ve çalışkanlık kazanabileceği başarılarla doğru orantılı bir spordur. Verilen okçuluk eğitimleri, bireylerin gerek vücut formları bakımından gerekse olumlu zihinsel gelişimleri bakımından gündelik hayatta meydana gelen hasarların elimine edilmesinde katkı sağlamaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2018). İmgeleme, zihinde canlandırmanın yanında zihinde canlandırılan durumu, koklama, görme, dokunma, tat alma, işitme ve kinestetik açıdan duyu organlarının tümüyle yaşamayı içerir (Konter, 1999). Okçuluk sporu için zihinde canlandırmayı gerektiren tüm bu unsurlar kinestetik hafızaya temel oluşturur. Sporcunun kullandığı imgeleme unsurları hedefe yöneliminde önemli bir araç görevi görür.

Spor psikolojisi alanında sportif başarı için motivasyonun rolü oldukça yaygın inceleme konusudur. Bir motivasyon etkisi ile meydana gelen şartlara bağlı şekilde bir davranışa neden olan ve bu eylemi devam ettiren süreç şeklinde tarif edilen güdülenme, psikoloji alanında da oldukça fazla ele alınan çalışma konuları arasındadır. Güdülenmeye ilişkin çalışmalar incelendiği zaman bugüne kadar çeşitli bakış açıları ile karşımıza çıksa da günümüzde sosyal

bilişsel kuramlara göre ele alındığı görülür. Sosyal bilişsel kuramlar içinde egzersiz ve spor ortamında başarı güdülenmesini açıklayan esas yaklaşımlar arasında başarı hedefi kuramı gelmektedir. Başarı hedefi yaklaşımında başarı ortamında görev katılım ve ego katılım şeklinde belirtilen iki başarı hedefi olduğu varsayılmaktadır. Söz konusu hedefler, kişilerin yetenek seviyelerini bireysel açıdan yargılama biçimiyle ilintilidir. Görev katılımına sahip bir birey; sıkı çalışma, görevde ustalığı gösterme, yeni beceri öğrenme ve beceri gelişimi üzerine odaklanır. Yetenek gösterme, en yüksek çabaya dayandırılırken birey referanslıdır.

Araştırmamızda okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi konu alınmıştır. Bu sporun imgeleme kavramı ile hedef yönelimi arasındaki ilişkiyi, kavramların alt boyutları ve belirlediğimiz değişkenler açısından açıklamaya çalıştık.

## **KAVRAMSAL BİLGİLER**

### **Okçuluk**

Okçuluk, çubuk şeklindeki ok malzemesinin gergi özelliğine sahip yay aracı ile istenilen hedefe isabetli atışı olarak tanımlanabilir. Farklı bir deyişle tanımlayacak olursak; okun yay aracılığıyla belirli bir hedefe duruş, tutuş ve atış tekniklerinin kuvvetle bütünleştirilerek uygulandığı spor dalıdır. Okçuluk sporu süreci bakımından statik ve dinamik kuvvet gerektiren, aynı zamanda dikkat, motivasyon ve denge becerilerini kullanmayı gerektiren spesifik bir branştır (Çelikel, Sezer ve Karadağ, 2020). Çağdaş sporlar içerisinde kendisine sağlam bir yer edinirken, günümüzde dünya çapında ilgiyle yapılan ve takip edilen spor dallarından biri haline gelmiştir. Spor anlayışıyla bakıldığında ok atmanın regreatif faaliyetler olarak askerler arasında yaygınlığı göze çarpar (Marinas, 2019).

Sabır, konsantrasyon, koordinasyon ve güç gerektiren okçuluk sporu hem zor hem de zevkli bir spordur. Sporcuların hırs ve çalışkanlık seviyesi kazanabileceği başarılarla doğru orantılıdır.

### **İmgeleme**

Bireylerin spor alanında başarı gösterebilmeleri adına yetenek ve fiziksel güce sahip olmalarının yanında psikolojik güç ve yeteneklerinin de olması gerekmektedir. Pek çok psikolojik yetenek, fiziksel performans gelişimine etki etmektedir. Bunlar arasında imgeleme becerisi gelmektedir. İmgeleme; yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997; Kaya ve Günay, 2020).

İmgeleme zihinde canlandırmanın yanında, zihinde canlandırılan durumun görülmesi, tat alma, dokunma, işitme ve koklama gibi duyu organlarının tümüyle yaşamayı içerir. Mesela bir sporcu müsabaka ya da antrenman sahasında olmasa dahi kendisini o anda hayal ederek, müsabaka sırasında yapması gereken eylemleri zihninde canlandırarak imgeleme becerisini geliştirebilir. Böylece gerek psikolojisini gerekse kendisini yarışmaya hazır hale getirmiş olmaktadır.

İmgeleme merkezi, beynin sağ yarım küresinde yer alan kas grubunun koordineli hareketleri ile çalışır. Çalışmayan beyin kası, gerilemeye sebep olacaktır. Gerileyen kas bölgesi imgeleme antrenmanları sayesinde güçlendirilir ve kişi potansiyelini kullanır duruma gelir (Martens, 1987). Söz edilen açıklamalar ışığında imgeleme yeteneğinin geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir kavram olduğu ifade edilebilir.

### **Hedef Yönelimi**

Bütün bireyler yaşamlarında başarıya ulaşmak ve başarının getireceği haz ve tadı hissetmek istemektedirler. Bundan dolayı sürekli planlama yapılırken, uzun ve kısa dönemli hedefler konularak söz konusu hedeflere göre etkinlik ve çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Hedef yönelimi, başarıya ulaşılması adına koyulan hedef ve amaçların çeşitleri ve sporcu veya bireyin bu hedef türlerine paralel ortaya koymuş olduğu etkinlik ve faaliyetler şeklinde tarif edilebilir. Hedef yönelimi kuramı; insanların, hedeflerine ulaştıklarında başarı hissini elde ettiklerini belirtmektedir. Hedeflerin başarılmasının bir neticesi olarak başarı hisleri elde edilirken bu hedefin değeri sporcu tarafından başarılması doğrultusunda verilmektedir. Bir başka ifadeyle hedef yönelimi kuramcılar hedeflere ulaşmaktan kaynaklanan başarı hissini varlığını ileri sürmektedirler. Sporcular tarafından değerli olarak tanımlanan hedefler, hedef yönelimin kanıtı niteliğindedir (Aksoy, 2019). Nicholls'un gelişimsel temelli algılanan yetenek kuramını başarılı bir şekilde spor ortamına Duda (1989) uyarlamıştır ve bu kuram, bireylerin başarı yargıları hedef yönelim tiplerini ayırt etmekte kullanılmaktadır. Buradan hareketle bireylerin hedef yönelimleri, birbirleri ile ilişkili olan ego ve görev yönelimleri şeklinde iki alt boyutta ele alınmaktadır (Doğru, 2019).

Hedef yöneliminin iki bağımsız etmeni her sporcuda mevcuttur ve her etmenin kendini sergilediği derece sporcunun hedef yönelimidir. Bu iki bağımsız etmende, görev yüksek-ego yüksek, görev yüksek-ego düşük, görev düşük ego yüksek, görev düşük-ego düşük olabilir (Nicholls ve ark. 1989).

## **Görev Yönelimi**

Yüksek yetenek algısına sahip kişilerin normale göre zor görevlerle karşılaşarak söz konusu görevler için becerilerini ortaya koyma beklentileri bulunmaktadır. Böyle bireyler sürekli normalden zor görevlere yönelirler. Oldukları seviyelerden düşüşleri beklenmemekte olup, bundan dolayı belli bir seviyede yinelenen başarılar kazandıkları zaman onlar kazanıyor olsalar bile daha zor görevlerin başarılması adına teşebbüs gösterirler. Yüksek görev yönelimine sahip kişilerin yüksek başarı ve gurur duygularına sahip olduğu görülmektedir.

Sporcular, kendilerine ait bireysel performansları paralelinde hedeflerini belirlerken, kendisini bir başka sporcu ile kıyaslamaz ve de onun performansını dikkate almaz. Her zaman kendisinin performansı ön planda olup, önceki performans düzeyiyle o anda sahip olduğu performans seviyesini kıyaslar. Kendinde bir gelişme görmesi durumunda bunu başarı olarak görür. Böyle bireyler, rakibinden çok yapacağı görevi düşünürler. Görevini düşündüğünden dolayı rakibinin kim olduğuyla ilgilenmez. Bundan dolayı rakip kimliği, ona baskı oluşturan bir etken olmaktan çıkar (Yıldız, 2018).

Sporcu için kayda değer öge, antrenmanlar sırasında çok çalışma, antrenörün verdiği tüm görevleri en yüksek düzeyde yapmaya gayret etme ve sahada da sürekli yardımlaşmak suretiyle takım başarısına destek olmaksızın bu durum, bireyin görev yönelimine sahip olduğunu gösterir (Terlemez, 2019).

## **Ego Yönelimi**

Görev odaklıların tersine, ego yönelimliler bir görevin gerçekleştirilmesi sırasında kendi yeteneklerine ilişkin endişe duyarlar. Ego yönelimine sahip kişi çabasını ve yeteneğini çeşitli şekillerde sergiler. Bu bireyler aynı yeterlilik düzeyine ulaşmak amacıyla rakiplerine nispeten daha çok gayret ortaya koyarlarsa kendilerini daha az yetenekli algırlar. Bu görüşe göre, ego yönelimliler eğer başkalarından daha az gayret ile daha iyisini yaparlarsa kendilerini diğerlerine nazaran daha becerikli algırlar. Ego yönelimliler başarıyı başkalarına göre üstün olma veya geri planda kalmaya engel olmak şeklinde anlamlandırır. Uzmanlar bu kişilerin başarılı olma uğruna uyumsuz davranışları benimseme eğiliminde olduklarını ispatlamışlardır (Kocaekşi, 2010).

Ego yönelimli sporcu, başka sporculara göre üstünlük sağladığı zaman başarı hissi duyar. Onun için en iyi olarak adlandırmak zevk konusudur ve devamlı şekilde en iyi olmayı isterler. Sporcunun başarısız olması durumunda veya kendini rakibinden üstün algılaması durumunda spora katılımını sürdürmeyebilir (Haslofça, 2012). Yenmişseniz başarılı,

yenilmişseniz başarısızlığınızı değerlendirmesi yanlış bir anlayıştır. Ego yönelimliler üstün yeteneklerini ispat etme paralelinde çaba gösterirler (Duda, 1989).

## YÖNTEM

### *Araştırma Deseni ve Katılımcı Grubu*

Bu araştırma kapsamında, nicel araştırma modelleri arasındaki tarama modelinde, kurgulanan iki veya ikiden fazla parametre arasında yer alan ilişkinin analiz edilmesini hedefleyen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada imgeleme becerileri ve alt boyutları ile hedef yönelimi düzeylerine dair ilişkiler farklı istatistiksel yöntemlerden yararlanarak irdelenmiştir. Araştırma modeli; milli sporcu olma durumu, yaş, cinsiyet, yarışma kategorisi, okul ve spor yaşı değişkenleri doğrultusunda meydana gelen farklılıklar ele alındığından dolayı karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli karakteristiklerini de kapsamaktadır.

Araştırma evren ve örneklemini, araştırma yılı içerisinde düzenlenen ulusal yarışmalara katılan ilgili federasyonun lisanslı sporcularından 17 ile 20 yaş aralığındaki makaralı ve klasik yay kategorilerinde yarışan 116 erkek ve 135 kadın olmak üzere toplam 251 gönüllü meydana getirmektedir. Araştırmada tesadüfi örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

### *Veri Toplama Yöntemi ve Aracı*

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporda Görev ve Ego Yönelimi Envanteri kullanılmıştır.

### *Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)*

Sporda imgeleme envanteri Hall vd. (1998)'nin geliştirdiği ve Vurgun (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan imgelemenin beş türünü ölçen, (bilişsel özel imgeleme, bilişsel genel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalaktır) yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği, (tamamen uygun, uygun, biraz uygun, tarafsızım, biraz uygunsuz, uygunsuz, kesinlikle uygunsuz) 30 maddeden oluşan Sporda İmgeleme Envanterinden faydalanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Envanterin genel Cronbach alpha katsayısı 0.93'dür. Araştırmada envanter alt boyutlarına ait Cronbach alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri 0,66 ile 0,84 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda imgeleme envanteri alt boyutlarının kat sayıları; bilişsel

özel 0,788, bilişsel genel 0,807, motivasyonel özel 0,842, motivasyonel genel uyarılmışlık 0,661 ve motivasyonel genel ustalaktır 0 ,824 bulunmuştur.

### *Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi Envanteri*

Sporda hedef (görev ve ego) yönelimi envanteri başarı hedef kuramına dayanmaktadır. Duda (1989; 1992) tarafından geliştirilen ve Toros (2001) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği (SGEYÖ) ölçeği, başarı hedef kuramına dayanmaktadır. Ölçek, “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum” biçiminde ifade edilen 5’ li likert tipinden meydana gelmektedir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre 13 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Birincisi Görev Yönelimi (2, 5, 7, 8, 10, 12, 13), ikincisi Ego Yönelimi (1, 3, 4, 6, 9, 11)’ ni ifade etmektedir. Orjinal ölçekte olduğu gibi iki faktör altında toplanmakta ve boyutlar ise toplam varyansın % 5 1.011 'ini açıklamaktadır. Ölçek cronbach alpha katsayısı görev yöneliminde 0,79, ego yöneliminde 0,81 bulunmuştur. Araştırmamızda ise hedef yönelimi alt boyutlarından olan görev yönelimi alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0,932, ego yönelimi alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0,899 olarak tespit edilmiştir.

### *Verilerin Toplanması*

Uygulama için yarışma öncesinde envanterler hakkında sporcular uygulamalı bir biçimde bilgilendirilmiştir. Tüm uygulamalar okçuluk spor tesislerindeki yarışma sırasında gönüllü okçularla yapılmıştır. Uygulamalar için bu sporculara araştırma envanterleri verilmiştir. Katılımcı sporculardan kimlik bilgileri istenerek yalnızca gönüllü olur formu doldurulmuştur. 18 yaş altı sporcular için veli aydınlatılmış onam formları da alınmıştır. Diğer aşamada ise doldurulmuş olan envanterler ön incelemeden geçirilerek bunlar arasından bazı madde ya da bölümlerin doldurulmadığı ve gelişigüzel doldurulduğu tespit edilenler değerlendirilme dışı bırakılarak analizlere ilave edilmemiştir.

### *Verilerin Analizi*

Araştırma verilerinin çözüm ve yorumlamasında önce araştırma bulgularına kolmogorov smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ve ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerine göre normallik dağılımları yapılmış ve  $p < 0.05$  ten küçük olduğu için ve standart sapma değerlerinin (standart eror)  $-1,96 < X < 1,96$  arasında olmadığı için verilerin normal dağılmadığını söyleyebiliriz. Buna göre ilişkisiz ölçümler için mann whitney u testi ve kruskal wallis h testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Kruskal wallis testinden anlamlı farklılık elde etmiş

olduğumuz sonuçlara da, Kruskal Wallis Hypothesis Summary Testi uygulanmıştır. Mann whitney ve kruskal wallis testinden elde ettiğimiz sonuçları yorumlamak ve etki değerlerini ölçmek için de cohen's d kullanılmış ve buna gören Cohen (1988) tarafından önerilen kriterler kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca alpha güvenirlik katsayısına bakılmış ve buna göre hedef yönelimi alt boyutlarından olan görev yönelimi alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0 ,932, ego yönelimi alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0,899.

Sporda imgeleme alt boyutlarından; motivasyonel özel alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0,842, bilişsel özel alt boyutunun güvenirlik katsayısı; 0,788, bilişsel genel alt boyutunun 0,807, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunun güvenirlik katsayısı 0,661 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutunun da güvenirlik katsayısı 0,824 bulunmuştur.

## **BULGULAR**

---

Araştırma sonucunda okçuluk sporu yapan sporcuların %43,0'ı 17 yaşında, %19,9'u 18 yaşında, %16,7'si 19 yaşında, %20,3'ü 20 yaşındadır. %46,2'si kadın %53,8'i erkek, %39,0'ı makaralı yay kullanmakta, %61,0'ı klasik yay kullanmaktadır. %45,0'nin spor yılı 1-3 yıl, %41,4'nün spor yılı 4-6 yıl, %6,4'nün spor yılı 7-10, %7,2'sinin spor yılı 10 ve yukarıdır. %10,0'ı milli sporcu, %90,0'ı milli sporcu değildir. %20,3'ü branşından maddi gelir elde ettiğini vurgulamışlar, %79,7'si branşından maddi geliri elde etmediğini vurgulamışlardır. %53,8'nin ailesin de spor yapan bireylerin olduğunu vurgularken, %46,2'si ailelerinde spor yapan bireylerin olmadığını vurgulamışlardır. %9,6'sı temel liseden mezun olduklarını, %19,5'i meslek lisesinden mezun olduklarını, %56,6'sı Anadolu lisesinden mezun olduklarını, %14,3'fen lisesinden mezun olduklarını belirtmişlerdir.



**Tablo 1.** Okçuluk Sporcularının Demografik Faktörlerini Gösteren Frekans Analizi Sonuçları

		N	%
<b>Yaş değişkeni</b>	17 yaş	10	43,0
		8	
	18 yaş	5	19,9
		0	
	19 yaş	4	16,7
	2		
	20 yaş	5	20,3
		1	
<b>Cinsiyet</b>	Kız	11	46,2
	Erkek	5	53,8
<b>Yay kategorisi</b>	Makaralı	9	39,0
		8	
	Klasik	15	61,0
		3	
<b>Spor yılı</b>	1-3 yıl	11	45,0
		3	
	4-6 yıl	10	41,4
		4	
	7-10 yıl	1	6,4
	6		
	10 ve yukarı	1	7,2
		8	
<b>Millilik sayısı</b>	Evet	2	10,0
		5	
	Hayır	22	90,0
		6	
<b>Branşınızdan maddi gelir elde ediyor musunuz?</b>	Evet	5	20,3
		1	
	Hayır	20	79,7
		0	
<b>Ailenizde spor yapan var mı?</b>	Evet	13	53,8
		5	
	Hayır	11	46,2
		6	

**Tablo 2.** Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeyleri İle Hedef Yönelimi Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları

		Görev yönelimi	Ego yönelimi
<b>Motivasyonel özel</b>	r	.320	.168
	p	.000	.008
	n	251	251
<b>Bilişsel özel</b>	r,	243,	166
	p,	000,	008
	n	251,	251
<b>Bilişsel genel</b>	r	.336	.156
	p	.000	.013
	n	251	251
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	r	.140	.282
	p	.027	.000
	n	251	251
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	r	.320	.168
	p	.000	.008
	n	251	251

Araştırmada okçuluk sporcularının sporda imgeleme düzeyleri ile hedef yönelimleri arasındaki Spearman Korelasyon Testi sonuçlarına göre; motivasyonel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, motivasyonel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Motivasyonel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında  $r; .320$ ,  $p; .000$ ,  $n; 251$  bulunurken, motivasyonel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında  $r; .168$ ,  $p; .008$ ,  $n; 251$  bulunmuştur. Buna göre; motivasyonel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı değerlendirilmektedir. Ayrıca bilişsel özel alt boyutu ile görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, bilişsel özel alt boyutu ile ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre; bilişsel özel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı ifade edilebilir. Bilişsel genel alt boyutu ile görev yönelimi ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda; bilişsel genel alt boyut arttıkça görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Motivasyonel genel uyarılmışlık alt

boyutu ile görev yönelimi ve ego yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir

**Tablo 3.** Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Hedef Yönelimi Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Görev yönelimi</b>	Kız	116	139,54	16186,50	6259,50	-2,746	,006	0,173
	Erkek	135		15439,50	0			
<b>Ego yönelimi</b>	Kız	116	114,37	16764,00	5682,00	-3,755	,000	0,237
			144,52		0			
	Erkek	135	110,09	14862,00				

Araştırma sonucunda okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur.

**Tablo 4.** Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuluk Sporcularının Sporda İmgeleme Düzeylerini Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları Cinsiyet N Sıra Sıra U Z P Cohen's d t ortalama toplamı

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	P	Cohen's d (etki büyüklüğü)
<b>Motivasyonel özel</b>	Kız	11	117,53	13634,0	6848,000	-	,086	0,108
	Erkek	13	133,27	17992,0	0	1,715		
<b>Bilişsel özel</b>	Kız	11	101,70	11797,5	5011,500	-	,000	0,311
	Erkek	13	146,88	19828,5	0	4,930		
<b>Bilişsel genel</b>	Kız	11	110,69	12839,5	0	-	,002	0,195
			3,103	18786,5	6053,500	-		
	Erkek	13	139,16	18786,5	0			
<b>Motivasyonel genel uyarılmışlık</b>	Kız	11	119,94	13912,5	0	-	,219	0,077
	Erkek	13	131,21	17713,5	7126,500	1,229		
<b>Motivasyonel genel ustalık</b>	Kız	11	117,53	13634,0	0	-	,086	0,108
	Erkek	13	133,27	17992,0	6848,000	1,715		

Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının görev motivasyonel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6848,500$ ,  $P>0,086$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel özel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=5011,500$   $P<0,000$ ) bu farklılık sonucunda; kadın sporcuların bilişsel özel düzeyi ort:110,69 iken erkek sporcuların ise ort:139,16'dır. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının bilişsel genel düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $U=6053,500$   $P<0,002$ ) bu farklılık sonucunda; kadın sporcuların bilişsel genel düzeyi ort:110,69 iken erkek sporcuların ise ort:139,16 dır. Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=7126,500$ ,  $P>0,219$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında; (cohen's d) cinsiyet değişkeninin küçük derecede etkilediği söylenebilir. Cinsiyet değişkenine göre okçuluk sporcularının motivasyonel genel ustalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=6848,000$ ,  $P>0,219$ ). Etki büyüklüğüne bakıldığında;(cohen's d) cinsiyet değişkeninin orta derecede etkilediği söylenebilir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

---

Araştırma sonucunda, okçuluk sporcularının imgeleme becerileri ile hedef yönelimi alt boyutları düzeylerine etkisinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. İmgeleme ve hedef yönelimi alt boyutlarında bulunan pozitif etkinin imgeleme becerileri ve motivasyonel çalışmaların destekleyicisi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimleri düzeyleri arasındaki ilişkinin kadınlar lehine farklılaşmasının nedenleri olarak sorumluluk bilincinin daha yüksek olması, bir işi bitirmeden diğerine geçmeme, görev yönelimine yatkınlığı gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın sporcuların farklı branşlarla uğraşmış olması da bu sonucu değiştirmemektedir. Türk toplumunda kadın sporu olarak tabir edilen ve kadınlar tarafından daha çok ilgi gösterilen, kendilerini daha başarılı hissettikleri hentbol ve voleybol branşlarında elde edilen bulgularla da örnek gösterilebilir.

Cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimim etki büyüklüğüne bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlar doğrutusunda; görev ve ego yönelimi etki büyüklüğüne bakıldığında (Cohen's D) cinsiyet değişkeninin büyük derecede etkilediğı söylenebilir.

Araştırmada okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile imgeleme ilişkisine bakıldığında motivasyonel genel, motivasyonel özel ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Bilişsel genel ve bilişsel özel alt boyutlarında ise erkekler lehine bulunan anlamlı farklılığın sebebi erkeklerin kadınlara göre aynı anda tek bir duruma olan yönelimlerinin daha kuvvetli olmasından kaynaklanabilir.

Bu araştırmanın sonucunda; okçuluk sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin hedef yönelimine etkisinin olduğu, okçuların imgeleme becerileri ile hedef yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Bu farklılık sonucunda imgeleme alt boyutlarından motivasyonel ve bilişsel özel boyut arttıkça hedef yönelimi alt boyutlarından görev ve ego yöneliminin arttığı söylenebilir. Sonuç olarak belirlenen değişkenler ile imgeleme alt boyutlarındaki farkın hedef yönelimine etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarının, alanda yapılan diğer araştırmalar ile düzeyine bakıldığında, Karademir ve ark. (2018), tarafından yapılan Bireysel ve Takım Sporuna İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi adlı araştırmada kadınlar lehine bulunan sonuçlarla örtüşüğünü göstermektedir. Kızıldağ (2007), Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri adlı araştırmasında, erkek ve kadın sporcuların aldıkları puanlarla ilgili test neticesinde kadın sporcuların motivasyonel genel, motivasyonel özel ve bilişsel imgeleme alt boyutlarında erkek sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Araştırmalarda ele alınan sporcuların kişisel özellikleri ve sporculuk durumları bu sonuçları ortaya koymuş olabilir. Doğan (2019), takım sporlarında kadın ve erkek sporcuların bulunduğu örneklem ile yaptığı araştırmada cinsiyetlerin imgelemede farklılığa neden olmadığını öne sürmüştür. Karademir ve ark. (2018), araştırmalarında cinsiyet değişkeninin sporcular üzerinde imgelemede anlamlı bir farklılığa neden olmadığını ortaya koymuştur. Yamak ve ark. (2018), yaptıkları araştırmada kadın sporcuların imgeleme şekillerini ele almış ve bu çalışma neticesinde kadın sporcuların farklı imgeleme yöntemlerine başvurduklarını belirtmiştir.

Okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile imgeleme ilişkisine bakıldığında motivasyonel genel, motivasyonel özel ve motivasyonel ustalık alt boyutlarında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Bilişsel genel ve bilişsel özel alt boyutlarında ise erkekler lehine

bulunan anlamlı farklılığın sebebi erkeklerin kadınlara göre aynı anda tek bir duruma olan yönelimlerinin daha kuvvetli olmasından kaynaklanabilir. Araştırma sonucunda okçuluk sporcularının cinsiyet değişkeni ile hedef yönelimi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur. Literatürdeki benzer araştırmalardan Chie-der ve ark. (2003), yaptıkları araştırmada basketbolcu kadın sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Altıntaş ve ark. (2011), yaptıkları araştırmada kadın sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin yüksek olmasını görev ve ego yöneliminin ortak değerinde kadın sporcuları motivasyonel olarak beslediğini ortaya koymuşlardır. Chie-der ve ark. (2003) inceleme ve araştırmaları sonucu kadın sporcularda hedef yönelimi, yetenek sergileme ve performanslarında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmada kuvvet yeterliği yüksek olan kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi puanları ile kuvvet yeterliği düşük kadın sporcuların hedef (görev) yönelimi puanlarının arasında fark olmadığı ortaya koyulmuştur. Altıntaş A. (2010) tarafından yapılan araştırmada, kadın sporcuların hedef yönelimi (görev ve ego yönelimi) puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırmamızla örtüşmeyen Byoung ve Gill (1997) tarafından yapılan araştırmada, sporcuların hedef yönelimi düzeylerinin cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde yer alan başka bir araştırmada, erkeklerin daha çok ego yönelimli, kadınların ise görev yönelimli olduğu görülmüştür (Duda, 1989; Duda vd. 1993 ,Keller ve Bless, 2008). Buna göre, hedef yöneliminin iki alt boyutu da yüksek bulunabilirken, ikisinden biri düşük veya yüksek de bulunabilmektedir (Duda, 1998).

Araştırmadan farklı olarak örneklem grubu değiştirilerek çalışmalar yapılabilir, benzer çalışmalar farklı branşlarda yapılabilir, konu ile ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir, farklı disiplinler ile benzer çalışmalar yapılabilir.

Aynı zamanda; okçuluk sporcularının hedef yönelimi düzeylerine istinaden hem bireysel hem takım atışları ile geniş bir çalışma yapılabilir, okçuluk sporcularının imgeleme becerilerine istinaden kadınların gelişmesi yönünde eğitimler düzenlenebilir, okçuluk sporcularının imgeleme ve hedef yönelimi düzeylerinin milli oluş durumları ile hedef başarısı oranına istinaden eğitimler düzenlenebilir, okçuluk sporcularının yarışma puanları üzerinden deneysel yöntem ile hedef yönelimi düzeylerine bakılabilir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde değişkenler ile benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın gelecekte yapılacak çalışmalar bakımından önemli bir kaynak olacağı değerlendirilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Aksoy, H. (2019). Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları, Hedef Yönelimleri ve Güdüsel İklim Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A. (2010) Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete Ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Altıntaş, A. Koru, P. Akalan, C. (2011). Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2012;4(1):1-15.
- Atabeyoğlu, C. (1988). Okçuluk Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları, Başkent Yayınevi.
- Byoung, J. K. ve Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 142155.
- Chie-Der, D. Chen, S. Hung-Yu, C. ve Li-Kang. C. (2003). Male and female basketball players' goal orientation, perceived motivational climate, perceived ability and the sources of sport confidence. The Sport Journal. 6 (3).
- Çelikel, B. Sezer, S. ve Karadağ, M. (2020). Erkek Okularda Reaksiyon Süratinin Hedef Atış İsbet Puanına Etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 4 (1) 30-4.
- Doğan E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(3),
- Doğru, Z. (2019). Voleybol Milli Takım Gelişim Kampına ağrılan 14-15 Yaş Grubu Erkek Sporcuların Hedef Yönelimleri ve Yaşam Doyum Düzeyleri. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 11 (1), 67-83.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology.

- Duda, J. L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement: Sport Motivation and Perceived Competence*. Morgantown: Fitness International Technology.
- Duda, J. L. HOM, H. L. (1993). Interdependencies between the perceived and selfreported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Science*, 5, 234-241.
- Duda, J.L. ve Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 89, 290-299.
- Hall, C.R. Mack, D.E., Pavio, A. ve Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Haslofça, F. (2012), *Beden Eğitiminde Görev Ve Ego Yönelimleri Ölçeğinin Ortaokul Öğrencileri İçin Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması*, *Spor Hekimliği Dergisi* Cilt: 47, S. 105-112, 2012
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karademir, T. Türkçapar, U, Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel Ve Takım Sporü İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3) , 92-102.
- Kaya, D. ve Günay, M. (2020). Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18, 62-72.
- Keller, J. BLESS, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Society for Personality and Social Psychology*, 34, 196-209.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol Bayan Milli Takımında Zaman Değişimi Ve Performansın Grup Sarginlığı, Sportif Kendine Güven, Öz-Yeterlik, Hedef Yönelimi Ve Yarışma Kaygısı Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı.



- Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Marinas, A. P. (2019). Archery for Beginners: The Complete Guide to Shooting Recurve and Compound Bows. North Clarendon: Tuttle Publishing.
- Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Nicholls, J.G. Cheung, P.C., Lauer, J. ve Pastashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. Learning and Individual Differences, 1, 63-84.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Terlemez, M. (2019), Antrenörlerin Davranış Özellikleri, İlke ve Çalışma Yöntemleri, Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi, vol.1, Ek Sayı, p.19.
- Toros, T. (2001). Elit Ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, GÜDÜSEL (Motivasyonel) İklim Ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin, Yaşam Doyumuna Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Türkiye Okçuluk Federasyonu, (2018). Yarışma Kuralları.
- Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı ile Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Yamak, B. Çebi, M. Eliöz, M. Küçük, H. ve Ceylan, L. (2018). Kadın Basketbolcuların Spor Yaşına Göre İmgeleme Puanlarının Karşılaştırılması. The Journal of International Anatolia Sport Science, 3(1).
- Yıldız, S. (2018). Üniversite Süper Lig Basketbol Oyuncularının Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.