www.turkishstudies.net/education

Turkish Studies - Educational Sciences

eISSN: 2667-5609

Research Article / Araştırma Makalesi

INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

Sponsored by IBU

Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Investigation of the Relationship Between Archers Imagination Skills and Attention Levels

Mustafa Tekin** - Mehmet Ulukan***

Abstract: The aim of this study is to investigate the relationship between archers' attention levels and their imagination skills. This study is a quantitative study with relational screening model features that aim to examine the relationship between two or more variables. This study was approved by Aydın Adnan Menderes University Faculty of Medicine Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (No: 2017/51, Date: 29/11/2017). The universe of the research; constitutes archery championships in Turkey that participated in the 14-20 age range 3045 male and female athletes. The random sampling method was used to determine the study sample. The working group; constitute that a total of 347 with in the 14-20 age range 167 female and 180 male, who participated in the archery championship in Turkey. In the research, "Sports Imagery Questionnaire" adapted for Turkish Sports by Kızıldağ (2007) developed by Hall et al. (1998) and "Burdon Attention Test" adapted to Turkish by Karaduman (2004) developed by Benjamin Burdon (1955) was used. As a result of the findings obtained in the study, it was determined that the attention levels and imagery skills sub-dimensions of the archers were significantly different between the variables. There was no significant gender difference between archers' imagination skills scores and attention scores, there is a significant difference in attention dimension and motivational special-imagination sub-dimension according to age difference, there is no difference in other sub-dimensions, categorically, there is a significant difference only in the motivational general-arousal sub-dimension, there was no difference between attention and other sub-dimensions. As a result of the research, it was found that the imagination skills of the archers were a low predictor of attention. However, when the correlation results between the archers' imagination skills scores and attention scores were examined, a low level of support was observed to support this result.

Structured Abstract: Introduction Archery, which was used as a tool to meet the need for war and hunting rather than sports purpose in the early periods of humanity, has been an important fighting tool in the history of the world from the inventing of firearms. Archery is one of the basic sports extending from the existence of humanity to the present day and still continues its existence as an active sport. Archery has become one of the most interesting sports in the world today by taking its place among modern sports. In archery sport, which can

* Çalışma "Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

** Yüksek Lisans Mezunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Graduate of Master, Aydın Adnan Menderes University, Sport Sciences Faculty, Physical Education and Sports Education
ORCID 0000-0001-7263-6620

mail tekim.m0842@gmail.com

*** Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Assoc. Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Sports Science, Department of Physical Education and Sports

ORCID 0000-0002-3483-5001

mulukan@adu.edu.tr

Cite as/ Atıf: Tekin, M. & Ulukan, M. (2020). Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - Education*, 15(4), 3099-3110. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.43631>

Received/Geliş: 16 May/ Mayıs 2020

Accepted/Kabul: 25 August/ Ağustos 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 30 August/ Ağustos 2020

CC BY-NC 4.0

be done with bow, target, a few arrows and various auxiliary tools, the aim is to hit the distant target and get the highest score (Atabeyoğlu, 1988).

Archery is a difficult and enjoyable sport that requires strength, coordination, concentration and patience. Archery sport is directly proportional to the achievements that the athlete can gain level of diligence and ambition. Archery is the oldest sporting art of the early ages, which continues its existence and popularity today (Öngel, 2001). "Archery is a static sport branch that requires strength, endurance, fine motor control and balance of the upper body" (Şimşek et al, 2013). In addition, Archery has become one of the most interesting sports branches in the world today by taking its place among modern sports. In archery sport, which can be done with bow, target, a few arrows and various auxiliary tools, the aim is to hit the distant target and get the highest score (Atabeyoğlu, 1988).

In order to show the best performance of individuals doing sports, all the stimuli that are irrelevant for their purpose should be eliminated, while other related stimuli should be fully focused. Their success will increase if athletes can continue to focus and concentrate until the end of the competition despite intense stress and psychological pressure before and during the competition. Attention arises as a skill that performs mobilization due to the intensity of concentration towards a particular side. Thus, people's perceptions leave only the things they focus on in consciousness while they do not focus on unconscious things (Tavacıoğlu, 1999).

In order for people to be successful in sports, they need not only physical strength and ability, but also psychological power and ability along with this physical power and ability. Many psychological skills affect the development of physical performance. One of them is the ability to imagery. Imagery is the revitalization of the movement intensely in the mind without the application of the action to be performed (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Imagery involves not only reviving in the mind, but also living with all the sensory organs in the mind, seeing, smelling, hearing, touching, taste and kinesthetic (Konter, 1999).

Attention is an important part of the learning process, so learning is not possible without attention. In addition, it is not only necessary to focus attention, but also to focus attention to learn anything (Polatoğlu, 2011). Attention involves gradual and selected reduction of the stimulation threshold for stimulants in order to better understand a stimulant compared to other stimulants. When studies on the subject are examined; It appears to have three main components such as focusing, maintaining attention and orientation response (Irak and Karakaş, 2002).

In this study, the level of attention of archers participating in the archery championship in Turkey aimed to investigate the relationship between imagination skills. Within the scope of the research, answers to the following sub-problems were sought:

- What are the archers' imagery skills and attention levels?
- Is there a significant difference between archers' perceptions of their imagination skills and attention levels according to gender, age and (branch) category variables?
- Is there a relationship between archers' imagery skills and attention levels?

Method

The current research, which is constructed in the type of screening in the quantitative research design, is a study that has a relational screening model that aims to examine the relationships between two or more variables. The random sampling method was used to determine the study sample. The sample of the study constitute that a total of 347 with in the 14-20 age range 167 female and 180 male, who participated in the archery championship in Turkey. In the research, "Sports Imagery Questionnaire" adapted for Turkish Sports by Kızıldağ (2007) developed by Hall et al. (1998) and "Burdon Attention Test" adapted to Turkish by Karaduman (2004) developed by Benjamin Burdon (1955) was used. In this study, the relationship between attention test and performance levels and the variables of imaging inventory and sub-dimensions were examined. In order to analyze these relationships Pearson Moments Product Correlation methods were used. In order to determine the relationship between archers' imagination skills and attention levels correlation and regression analysis were used. In terms of attention test and performance levels, as well as imagery inventory and sub-dimensions, t test in binary groups, One-Way Variance Analysis (ANOVA) was used in groups with more than two groups to examine the differences between groups based on variables. In the all processes related to data analysis SPSS 22.00 statistics package program was used.

Discussion and Conclusion

In this study, the relationship between attention levels and imagination skills in archers was examined. By determining properties of attention of the archers competing in the 14-20 age group participating in the Turkey Archery Championship. These properties the archers' imagination skills with the relationship was tried to be explained.

As a result of the research, it was found that the imagination skills of the archers were a low predictor of attention. However, when the correlation results between the archers' imagination skills scores and attention scores were examined, a low level of positive relationship supporting this result was observed. According to this result, there was a low-level relationship between cognitive imagery, motivation-specific imagery, motivational general-stimulation and motivational general-mastery sub-dimensions and attention level.

According to the descriptive statistical results of the research, it is seen that the archers' attention mean scores (X: 242.08). Considering that the highest attention score is 120 and the lowest attention score is 300, it can be said that the average is close to the low score range. According to this situation, it is understood that archers generally spend a lot of time to focus their attention. It can be said that personal or environmental variables have decisive effects on the formation of this result.

When the descriptive statistics of the archers' visualization skills and attention levels are examined, the arithmetic mean of the archers' imagination skills sub-dimensions It was observed the lowest (X: 11,02) “motivational general-mastery” dimension, the highest (X: 11,02) “cognitive imaging” dimension, It appears to be happening.

In addition, in this research, the imagination skills and attention levels of the archers were examined according to various personal variables.

When the imagination skills and attention scores of the archers were examined according to the gender variable, it was observed that the archers' imagination skill score and attention scores did not differ significantly according to gender.

When the imagination skills and attention scores of the archers were examined according to the age variable, it was observed that the attention scores and motivation-specific imaging area scores varied according to age. According to this result, the oldest archers had the highest attention score and the youngest archers had the lowest average attention score. In other words, as the archers get older, the time required to focus attention decreases.

When the imagination skills and attention scores of the archers were examined according to the competition category variable, it was seen that the archers' attention scores and motivational general-arousal area scores were significantly different. It is seen that this difference is in favor of the archers competing in the roller spring category.

According to the competition category variable, it was observed that the attention scores of the archers and the cognitive imaging, motivation-specific imagery and motivational general-mastery area scores did not change. In the light of these results, it was concluded that the archers' imagination skills were a low predictor of their attention level.

As a result of these data, although the time spent by the archers to focus their attention is much, the time spent on focusing the attention of the athletes can be reduced by developing the imagination skills with the imagination-enhancing work to be done for the athletes. As a result, it can contribute to the development of athletes' performances.

In the literature scans conducted in line with these results, similar studies were found with our study. The differentiation of the archers' attention levels according to the age variable can be evaluated as the result of the development of the archer's ability to manage attention and stress with advancing age. The fact that the national athlete goes through the process of developing skill at a professional level is another contributing factor to this result. The imagination skills of the archers differ according to their age, competition category and variables. According to the results obtained in our study, it was determined that the attention levels of those who engage in archery sports are improved.

In the studies conducted in the literature, Göktepe et al. (2016), in his article titled "Examining the Attention Levels of Children Doing Skiing", found that the attention levels of skiing children are better than that of children who do not do sports. In a similar study, in a study conducted by Tunç (2013) with the Burdon Attention Test scale in order to examine the attention levels of 14-15 age group golf sports, it was found that golf sport exercises positively affect the attention levels of individuals. According to the results of our research, these studies support the determination that those who do archery sports have improved their attention levels.

According to the results we have obtained, it may be suggested to carry out studies to distinguish which skill is more determinant in which age category in imagination skills and to use the imagination inventory in comparison of team sports and individual sports.

Keywords: Physical Education and Sports Education, Attention, Imagery, Archery, Motivation

Öz: İmgeleme, yapılacak olan hareketin uygulaması olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır. Bu çalışmanın amacı, okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu çalışma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (No:2017/51, Tarih: 29/11/2017). Bu araştırma ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşıyan nicel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Türkiye okçuluk şampiyonasına katılan 14-20 yaş Aralığındaki 3045 erkek ve kadın sporcu oluşturmaktadır. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanıldı. Çalışma grubunu Türkiye’de düzenlenen okçuluk şampiyonasına katılan 14-20 yaş Aralığındaki 167 kadın ve 180 erkek sporcu olmak üzere toplam 347 okçu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen, Kızıldağ (2007)’ in Türkçe’ ye uyarladığı “Sporda İmgeleme Envanteri” ve Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilen, Karaduman (2004) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Burdon Dikkat Testi” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda okçuların dikkat düzeyleri ve imgeleme becerileri alt boyutlarının değişkenler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Okçuların imgeleme becerileri puanları ile dikkat puanları arasında cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı yaş farkına göre dikkat boyutu ile motivasyonel özel-imgeleme alt boyutunda anlamlı fark olduğu, diğer alt boyutlarda fark olmadığı, kategorik olarak sadece motivasyonel genel-uyarılmişlik alt boyutunda anlamlı fark olduğu, dikkat ve diğer alt boyutlar arasında fark olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak okçuların sahip oldukları imgeleme becerilerinin, dikkatin düşük düzeyde bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak okçuların imgeleme becerileri puanları ile dikkat puanları arasındaki korelasyon sonuçları incelendiğinde ise bu sonucu destekler nitelikte düşük düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Dikkat, İmgeleme, Okçuluk, Motivasyon

Giriş

Okçuluk insanoğlunun var oluşundan bugüne kadar gelen sporların içinde yer bulmakta ve etkin bir spor branşı olarak varlığını sürdürmektedir. Okçuluk, zamanla modern sporlar arasında kendine bulduğu yer ile günümüzde dünyada ilgi çeken spor branşlarından biri olmayı başarmış durumdadır.

Okçuluk, konsantrasyon, koordinasyon, güç ve sabır gerektirirken, uygulamasında zorluklar olmasına karşın zevk veren bir spor branşıdır. Okçuluk sporu, sporcunun azim ve çalışkanlık seviyesi elde edeceği başarılarla paralellik göstermektedir. Okçuluk sporunda 9-10 yaş döneminde alınan temel okçuluk eğitimi, sporcuların zihinsel gelişimlerdeki pozitif yöndeki etkisinin yanı sıra vücut formları bakımından da gündelik hayatta oluşan tahribatların yok olmasında önemli oranda katkı sağlamaktadır (Türkiye Okçuluk Federasyonu [TOF], 2018). Okçuluk günümüzde varlığını ve sempatisini sürdüren, erken dönem tarihinde sportif sanattır (Öngel, 2001). “Okçuluk dayanıklılık, kuvvet, vücutun üst kısmının dengesini ve ince motor kontrolüne ihtiyaç duyan statik bir spor dalıdır” (Şimşek ve ark, 2013). Ayrıca Okçuluk, süreç içerisinde kendisine modern sporlar arasında yer bularak, dünyada günümüzde ilgi duyulan spor branşlarından biri haline gelmiştir. Yay, hedef,

birkaç ok ve çeşitli materyallerle yapılabilen okçuluk sporunda gaye uzaktaki hedefi vurarak olabildiğince çok puanı toplamaktır (Atabeyoğlu, 1988).

İnsanların sporda başarı elde edebilmesi için yalnızca fiziki güç ve kabiliyette olmaları yeterli değil, aynı zamanda psikolojik güç ve kabiliyetlerinin de olması gerekmektedir. Birçok psikolojik beceri, fiziksel performansın gelişiminde ki etkiye de sahiptir. Bunlardan biri olan imgeleme becerisi yapılması düşünülen hareketin henüz uygulama aşaması olmadan kuvvetli bir biçimde zihinde canlandırılması veya beyinde toplanan yaşamların içsel olarak hatırlanması ve bu yaşamların gerçeğe olabildiğince yakın canlandırma yaparak gerçek bir spor eylemini gerçekleştiriyormuş gibi hissetmesini sağlamaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997; Hale, 1998; Konter, 1999; Holmes ve Collins, 2001). İmgeleme, sadece zihinde canlandırma değil, aynı zamanda, zihinde canlandırılan bu durumun tüm duyu organları ile gerçek yaşantıları olmadan yaşamayı içermektedir (Hall ve ark., 1998; Konter, 1999; MacIntyre ve Moran, 2007). Literatür incelendiğinde; bilişsel strateji olan imgelemenin herhangi bir hareketi hiç yapmamış olmaktan daha etkili olurken, bedensel çalışmalardan ise daha az etkiye sahip olduğu görülmektedir (Özerkan, 2004).

Spor yapan bireylerin performanslarını en üst düzeyde göstermek için, amaçları yönünde ilgisiz olan tüm uyarıcıların yok edilmesine ihtiyaç duyulurken ilgili olan diğer uyarıcılara ise tam anlamıyla odaklanılması gerekmektedir. Dikkat, zihinsel canlılık ve zihinsel uyanıklık hâli şeklinde değerlendirilmektedir. Dikkat olgusu, belli bir konuda beynin yoğunlaşması ile meydana gelmektedir. Belli bir konuda bilgi edinmek için de zihinsel güç kullanmakta dikkat olgusu içerisinde ele alınmaktadır. Zihinsel süreçlerin etkili olabilmesi için gerekli olan dikkat, öğrenme üzerinde önemli bir etki unsurudur bu sebeple dikkatli olunmadan öğrenmek imkânsızdır. Algılamadaki aktif ve seçici bir öğeye verilen isim olarak adlandırılan dikkat kavramı genellikle seçici ve odaklanma kavramlarıyla birlikte incelenmektedir. Yalnızca dikkati toplamak herhangi bir şeyi öğrenmek için yeterli değil, ayrıca dikkati odaklamak da gereklidir (Özdeniz, 2001; Polatoğlu, 2011; Yaycı, 2007). Dikkat bir uyarının öteki uyarılara nazaran, daha iyi algılanması için uyarılara bağlı uyarılma seviyesinin dereceli ve seçilmiş yöntemle azaltılması çalışmalarını kapsar. Konu ile alakalı çalışmalar incelendiğinde; yönelim tepkisi, dikkatin sürdürülmesi ve odaklanma gibi başlıca üç temel bileşenden oluştuğu görülmektedir (Irak ve Karakaş, 2002).

Psikolojik durumları sporcuların performansı üzerinde önemli derecede etkiye sahiptir. Bu sebeple sporcuların ve antrenörlerin, fiziksel çalışmaların yanı sıra psikolojik çalışmalara da önem vermelidir. Sporcular zihinsel çalışmalar yapma ya da imgeleme sayesinde, gerçek hayatta karşı karşıya kaldıkları karmaşık sorunlara çözüm bulma yeteneklerini geliştirirler (Demirci, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984) müsabakalarda doğru duygusal ortamların oluşturulması ve devam ettirme becerisinin sporda başarıyı yakalamak için önemli bir değere sahip olduğunu ve pek çok zihinsel antrenman programının da hedefinin bu yönde olduğunu ifade etmektedir. Spor psikolojisi literatüründe ise zihinsel antrenmanın motor becerilere yönelik görevlerde performansı yükselttiğini iddia eden pek çok araştırmaya rastlamam mümkün olduğu gibi (Driskell, Copper ve Moran 1994; Feltz ve Landers 1983; Richardson 1967; Rostami ve Rezaee 2014; Suinn 1985; Weinberg 1982) imgelemenin performansa katkı sağlamadığını bulan az da olsa çalışmalar görmek mümkündür (Jones ve ark. 2002). Ancak Weinberg ve Gould (2007), literatürde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde sonuçta imgelemenin performans artışında etken olduğu bununla beraber en çok etkinin bedensel antrenman ile kombine edip uygulanması sonucunda ortaya çıkacağını önermişlerdir.

Bu çalışmada Türkiye’de okçuluk şampiyonasına katılan okçuların dikkat düzeylerinin imgeleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır:

- Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeyleri nedir?

- Okçuların imgeleme becerilerine ve dikkat düzeylerine ilişkin algıları cinsiyet, yaş ve (branş) kategorisi değişkenlerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Ayrıca belirtilen değişkenler açısından yaş, cinsiyet ve yarışma kategorisi değişkenlerine göre oluşan farklılıklar incelendiği için karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de bulundurmaktadır (Karasar, 2009).

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Çalışma örnekleminin belirlenmesinde gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de okçuluk yarışmalarına katılan 14-20 yaş aralığındaki toplam 3045 erkek ve kadın sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Türkiye’de yarışmaya katılan 14-20 yaş aralığındaki 167 kadın ve 180 erkek olmak üzere toplam 347 sporcu oluşturmaktadır. Bu çalışma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (No:2017/51, Tarih: 29/11/2017).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sporda İmgeleme Envanteri ve Burdon Dikkat Testi Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE):

Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır.

Araştırmada İmgeleme Becerileri Ölçeği Kızıldağ’ın (2007) “Farklı Branşlarda Elit Sporcuların İmgeleme Biçimleri” adlı yüksek lisans tezinde yaptığı faktör analizi sonucu ortaya çıkan 4 faktör ve 21 maddeden oluşan envanter kullanılmıştır. Envanterin alt boyutları, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri ise .86 olarak hesaplanmıştır.

Burdon Dikkat Testi Ölçeği:

Dikkat düzeylerinin tespit edilmesi için Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe’ye uyarlanması Karaduman (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Karışık harfler arasında belli harfleri bulup işaretleme biçiminde uygulanmaktadır. Testin değerlendirilmesinde katılımcıların verdikleri doğru cevaplar dikkate alınmakta olup, verilen her bir doğru cevap bir puan olarak kaydedilmektedir. Testi cevaplarırken kullanılan süre ve doğru cevap sayısı bireyin puanını oluşturur. En yüksek dikkat puanı 120, en düşük dikkat puanı 300 tür. Ölçekten alınan puan düştükçe bireyin dikkatini toparlamak için harcadığı sürenin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpa iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet, yaş, yarışma kategorisi, değişkenlerine göre oluşan gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesi için ikili gruplarda t testi, ikiden fazla olan gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Verilerin analizi ile ilgili bütün süreçlerde SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş ve yarışma kategorisi değişkenlerinin frekans ve yüzde dağılımları tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Okçuların Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	167	48,1
	Erkek	180	51,9
Yaş	14-15	69	19,9
	16-17	100	28,8
	18-19	80	23,1
	20	98	28,2
	Klasik	195	56,5
Yarışma Kategorisi	Makaralı	152	43,8

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya %48,1 kadın, %51,9 erkek olmak üzere toplam da 347 sporcu katılmıştır. Sporcuların yaş değişkenine göre büyük çoğunluğunun (%28,8) 16-17 ve (%28,2) 20 yaş gurubunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların yarışma kategorisi değişkenine göre büyük çoğunluğunun (%56,5) ile klasik yay olduğu görülmüştür.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeylerine ilişkin sonuçlar tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Okçuların İmgeleme ve Dikkat düzeyine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Gruplar	N	Min	Max	X	Ss
Dikkat	347	120	300	242,08	34,35
Bilişsel İmgeleme	347	11,11	87,56	37,49	9,20
Motivasyonel Özel İmgeleme	347	4,20	29,40	18,00	5,61
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	347	3,25	22,75	13,56	4,45
Motivasyonel Genel-Ustalık	347	2,33	16,33	11,02	2,95

Tablo 2 incelendiğinde okçuların imgeleme becerilerinin alt boyutlarına ilişkin ortalama puanın en düşük (11,02) “motivasyonel genel-ustalık” boyutunda, en yüksek ortalama puanın ise (37,49) “bilişsel imgeleme” boyutunda gerçekleştiği tespit edilmiştir. Ayrıca dikkat ve performansın ortalama puanları incelendiğinde okçuların dikkat düzeylerinin ortalama puanının (242,08), olduğu görülmektedir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılıklarının sonuçları tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri ve Dikkat Düzeylerine İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	P
Dikkat	Kadın	167	240,27	33,41	-,946	,345
	Erkek	180	243,76	35,21		
Bilişsel İmgeleme	Kadın	167	36,53	8,95	-1,864	,392
	Erkek	180	38,37	9,36		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	167	17,60	5,65	-1,269	,342
	Erkek	180	18,37	5,57		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Kadın	167	13,22	4,41	-1,406	,100
	Erkek	180	13,89	4,47		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Kadın	167	10,92	3,07	-,571	,617
	Erkek	180	11,10	2,84		

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde dikkat ve imgeleme becerilerinin cinsiyete göre (bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel-uyarılmişlik, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeylerine ilişkin algıların yaş değişkenine göre farklılıklarının sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Yaş Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi Analiz Sonuçları

	Yaş	N	X	SS	F	P
Dikkat	14 – 15	69	250,45	26,51	3,93	,009*
	16 – 17	100	246,95	32,49		
	18 – 19	80	236,49	38,83		
	20	98	235,79	35,65		
Bilişsel İmgeleme	14 – 15	69	35,90	10,07	,991	,397
	16 – 17	100	37,89	8,58		
	18 – 19	80	38,36	9,53		
	20	98	37,48	8,89		
Motivasyonel Özel İmgeleme	14 – 15	69	17,83	5,80	2,80	,040*
	16 – 17	100	18,90	5,84		
	18 – 19	80	18,56	4,54		
	20	98	16,75	5,86		
Motivasyonel Genel-Uyarılmişlik	14 – 15	69	13,54	4,49	,639	,591
	16 – 17	100	14,05	4,41		
	18 – 19	80	13,42	4,22		
	20	98	13,20	4,66		
Motivasyonel Genel-Ustalık	14 – 15	69	11,01	3,25	1,16	,321
	16 – 17	100	11,23	2,78		
	18 – 19	80	10,50	2,81		
	20	98	11,23	3,00		

p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde dikkat düzeyinde anlamlı fark olduğu bu farkında 20 yaş (235,79) ile 14-15 yaş (250,45) arasında 20 yaş gurubunun lehine olduğu görülmektedir. İmgeleme becerilerinden motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu bu farkında 20 yaş (16,75) ile 16-17 yaş (18,90) arasında 16-17 yaş gurubunun lehine olduğu görülmektedir. Ancak bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmişlik, motivasyonel genel-ustalık alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeylerine ilişkin algıların yarışma kategorisi değişkenine göre farklılıklarının sonuçları tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5: Yarışma Kategorisi Değişkenine Göre Okçuların İmgeleme Becerileri ve Dikkat Düzeylerine İlişkin T-Testi Analiz Sonuçları

	Yarışma Kategorisi	N	X	SS	t	P
Dikkat	Klasik	195	239,19	35,023	-1,768	,078
	Makaralı	151	240,76	33,335		
Bilişsel İmgeleme	Klasik	195	38,023	9,389	1,199	,231
	Makaralı	151	36,826	8,966		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Klasik	195	18,503	5,651	1,912	,057
	Makaralı	151	17,343	5,533		
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Klasik	195	14,074	4,331	2,428	,016*
	Makaralı	151	12,908	4,547		
Motivasyonel Genel-Ustalık	Klasik	195	11,095	2,987	,505	,614
	Makaralı	151	10,933	2,924		

p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde okçuların yarıştıkları kategorilere göre imgeleme becerilerinin motivasyonel genel-uyarılmışlık alt boyutu düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu bu farkında makaralı kategoride yarışanlar (12,90) ile klasik kategoride yarışanlar (14,07) arasında klasik kategoride yarışanların lehine olduğu görülmektedir. Ancak dikkat ve imgeleme becerilerine göre (bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel-ustalık) anlamlı düzeyde farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6: Okçuların İmgeleme Becerileri ile Dikkat Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

	Dikkat	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel-Ustalık
Dikkat	r	1	,067	-,084	,054
	p		,216	,117	,315
Bilişsel İmgeleme	r		1	,412	,296
	p			,000	,000
Motivasyonel Özel İmgeleme	r			1	,518
	p				,000
Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık	r				1
	p				,272
Motivasyonel Genel-Ustalık	r				
	p				,000

p<0.05

Tablo 6'dan anlaşılabacağı gibi katılımcıların imgeleme becerilerinin alt boyutları ile dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Okçularda dikkat düzeyleri ve imgeleme becerileri ilişkisinin incelendiği bu çalışmada Türkiye Okçuluk Şampiyonasına katılan 14-20 yaş grubunda yarışan okçuların dikkat düzeyleri ile, imgeleme becerileri arasındaki ilişki açıklanmaya çalışıldı.

Araştırma sonucuna göre, okçuların dikkat puan ortalama değerlerinin (X:242.08) olduğu görülmektedir. En yüksek dikkat puanının 120, en düşük dikkat puanının 300 olduğu göz önünde bulundurulduğunda ortalamanın düşük puan aralığına daha yakın olduğu gözlemlenmiştir. Böylece,

okçuların dikkatlerini odaklamak için harcamış oldukları sürenin genellikle çok olduğu görülmektedir. Bireysel veya çevresel değişkenlerin bu sonucun ortaya çıkmasında belirleyici etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

Okçuların imgeleme becerilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde okçuların imgeleme becerilerinin alt boyutlarına ilişkin ortalama puanının, en düşük (X:11,02) “motivasyonel genel-ustalık” boyutunda, en yüksek ortalama puanın (X:37,49) “bilişsel imgeleme” boyutunda gerçekleştiği görülmektedir.

Araştırmada elde edilen verilere göre okçuların imgeleme becerilerinin, dikkat düzeylerinin düşük düzeyde bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu sonucu destekler nitelikte pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, imgeleme becerilerinin alt boyutları ile dikkat düzeyi arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat düzey puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde okçuların imgeleme becerisi puanı ve dikkat puanlarının kadın ve erkek sporculara göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Jones ve ark. (2002)’nin tırmanışçılar üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda ise gruplar arasında performans açısından farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucu, yaptığımız araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, dikkat puanları ile motivasyonel özel imgeleme alanı puanlarının yaşa göre farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre yaşı daha büyük olan okçuların daha yüksek dikkat puanına sahip olduğu, yaşı daha küçük olan okçular ise daha düşük dikkat puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda okçuların yaşı ilerledikçe, dikkatlerini toplaması için ihtiyaç duyulan zamanın azalmakta olduğu söylenebilir.

Elçi ve ark. (2013)’nin 9-13 yaş aralığındaki yüzücüler üzerinde yaptığı bir araştırmada imgeleme çalışmasının yüzücülerdeki beceri gelişimine anlamlı düzeyde etkili olmadığını belirlemişlerdir. Bu araştırmanın sonucu elde etmiş olduğumuz araştırma sonucu ile örtüşmemektedir. Tunç (2013) 14-15 yaş grubu golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerini incelemiş ve araştırmanın sonucunda golf sporu egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Bu çalışmalar araştırmamızın sonucuna göre, okçuluk sporu yapanların dikkat düzeylerinin gelişmiş olduğu tespitini destekler niteliktedir.

Okçuların imgeleme becerileri ve dikkat puanları yarışma kategorisi değişkenine göre incelendiğinde okçuların dikkat puanları ile motivasyonel genel-uyarılmışlık alanı puanlarının makaralı yay kategorisinde olan okçular lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yarışma kategorisi değişkenine göre okçuların dikkat puanları ile imgeleme becerileri alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık alanı puanlarının değişmediği gözlemlenmiştir.

Jones ve Stuth (1997) Atletizmde zihinsel imgeleme kullanımı adlı araştırmada imgelemenin hem tek başına hem de diğer bilişsel tekniklerle beraber kullanıldığında performansı artırdığını saptamışlardır. Ayrıca diğer bilişsel yeteneklerle veya fiziksel antrenman ile birlikte kullanıldığında performans üzerinde daha da etkili sonuçlar verdiğini belirlemişlerdir. Bu sonuç çalışmamızın sonucuyla örtüşmektedir.

Verilerden elde edilen sonuçlara göre okçuların dikkatini odaklama için harcadıkları zaman fazla olmasına rağmen, sporculara yapılacak olan imgeleme geliştirici çalışmalarla imgeleme becerileri geliştirilerek sporcuların dikkatini odaklanmaya harcadıkları zamanın azaltılması mümkün

hale getirilebilir. Bunun sonucunda da sporcuların performanslarının gelişimine önemli düzeyde katkı sağlanabilir.

Göktepe ve ark. (2016) kayak sporu ile ilgilenen çocukların dikkat düzeylerinin incelemiş ve çalışmasının sonucunda kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeyleri spor yapmayan çocukların dikkat düzeylerine göre daha gelişmiş düzeyde olduğunu tespit etmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda yapılan literatür taramaları sonucunda elde edilen verilerin çalışmamızla benzerlikler olduğu saptanmıştır. Okçuların dikkat düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşması okçunun ilerleyen yaşla birlikte dikkatini ve stresi yönetebilme becerisinin de gelişmesinin sonucu olarak değerlendirilebilir. Milli sporcunun profesyonel düzeyde beceriyi geliştirme sürecinden geçiyor olması bu sonuca katkı yapan bir diğer etkidir. Okçuların imgeleme becerileri ise yaş, yarışma kategorisi, değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Sonuç olarak, okçuluk yapan sporcuların dikkat düzeylerinin gelişmiş olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca okçuların sahip oldukları imgeleme becerilerinin, dikkatin düşük düzeyde bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Kaynakça

- Atabeyoğlu, C. (1988). Okçuluk Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları 5/6, Başkent Yayınevi.
- Demirci, C. (2002). Etkin Öğrenme yaklaşımının ilköğretimde uygulanması. [erişim tarihi: 15 Haziran 2012]
- Driskell, J. E, Copper C, Moran A. (1994). "Does mental practice enhance performance". *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492. Erişim: www.epo.hacettepe.edu.tr/eleman/yayinlar/c-etkin-ogrenme.doc. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- Elçi, G., Ağbuba, B., Işık, U., Öztıp, E. (2013). İmgeleme Çalışmasının 9-13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(3), 1-17.
- Feltz, D., Landers, D. M. (1983). "The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis". *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-27. <https://doi.org/10.1123/jsp.5.1.25>
- Göktepe, M., Akalın, T. C., Göktepe, M. M. (2016). Kayak Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 722-731. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS620>
- Hale, B. (1998). Imagery Training: A Guide For Sports Coaches and Performers. Leeds, Uk National Coaching Foundation.
- Hall, CR, Mack, D, Paivio, A, Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89. <https://doi.org/10.1037/t52953-000>
- Holmes, P. ve Collins, D. (2001). The Pettlep Approach To Motor İmagery. A Functional Equivalence Model For Sport Psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83. <https://doi.org/10.1080/104132001753155958>
- İrak, M. Karakaş, S. (2002). Yüksek ve Düşük Dikkat Performansı Gösteren Bireylerin Olay-İlişkili Potansiyel ve Gamma Tepkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(3), 169-176.
- İkizler, C., Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 3. Baskı.

- Jones, L, Stuth G. (1997). "The uses of mental imagery in athletics: An overview". *Applied and Preventive Psychology*, 6, 101-115. [https://doi.org/10.1016/s0962-1849\(05\)80016-2](https://doi.org/10.1016/s0962-1849(05)80016-2)
- Jones, M. V., Mace, R. D., Bray, S. R., Stockbridge, C. (2002). "The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers". *Journal of Sport Behavior*, 25(1), 57.
- Karaduman, B. D. (2004). *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf çocuklarının dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Nobel Yayınları.
- Kızıldağ, E. (2007) *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi], Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman (İmgeleme ve Doruk Performans), Nobel yayın dağıtım.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer; 12 Eylül 2013 http://www.actaturcica.com/say1/233_241.
- 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. <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1022>
- Öngel, B. (2001). Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk Okçuluğu. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 189-215.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayın Dağıtım.
- Polatoğlu, M. (2011). En etkili dikkat geliştirme ve konsantrasyon teknikleri, Erbain Yayınları.
- Richardson, A. (1967). "Mental practice: A review and discussion". *Research Quarterly*, 38, 263-273.
- Şimşek, D., Cerrah, A., Ertan, H. (2013). Olimpik Makaralı Ve Geleneksel Türk Okçuluğu Denge Yeteneklerinin Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, 93-99.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayınevi.
- Tunç, A. (2000). *Osmanlı devletinde spor okçuluk*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Üniversitesi.
- WEB_1. (2018). www.tof.gov.tr 16.00 (17.05.2018).
- Weinberg, R. S, Gould, D. (2007). Imagery. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics, 4, 296-317.
- Yaycı, L. (2007). İlköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinde seçici ve yoğunlaştırılmış dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir programın etkililiğinin sınanması [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.