

Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 32, Aralık 2018, s. 306-316

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ozgrdncr@gmail.com

Öğr. Gör. Murat SON

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Çağla GÜĞÜNAĞAOĞLU

Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans

Doğukan YURDAKUL

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans

ÜNİVERSİTEDE TAKIM VE BİREYSEL SPOR İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN İMGELEME YETİLERİNİN İNCELENMESİ

Özet

Hayal etme ve imgeleme hedef koyma ve gerçekleştirme açısından gelişimi hızlandırır ve amaca ulaşmada kolaylık sağlar. Bu açıdan sporcularda imgeleme, performanslarının pozitif etkilemesini sağlayan önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bizde bu çalışmada takım sporu ve bireysel sporla uğraşan sporcuların imgeleme yetilerinin farkını incelemeyi amaçladık. Araştırmaya, 50 çeşitli üniversitelerde okuyan ortalama (8,66±3,33) yıldır badminton sporu ile uğraşan yaş (20,9±2,31) olan 25 kız ve 25 erkek sporcu ve aynı şekilde 50 çeşitli üniversitelerde okuyan ortalama (6,44±2,94) yıldır basketbol sporu ile uğraşan yaş (19,8±1,35) olan 25 kız ve 25 erkek sporcu katılmıştır. Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark., (Hall ve ark., 1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu Kızıldağ (Kızıldağ, 2007) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca grup içi korelasyon değerleri de incelenmiştir. Yapılan çalışmada, çalışmaya katılan

gruplar açısından imgeleme yetilerinde, grup içi yapılan korelasyon değerlerinde ve basketbol grubunun cinsiyet farklılıklarında $0 < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak, gruplar arasında bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında $0 < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($P < 0,05$). Ancak motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında $0 < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($P > 0,05$). Basketbol grubunun cinsiyet farklılıklarına göre, motivasyonel genel ustalık alt boyutu açısından erkeklere göre daha yüksek imgeleme puanına sahip olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$).

Anahtar kelimeler: Takım sporu, bireysel spor, imgeleme.

ANALYZING THE IMAGINATION ABILITY OF ATHLETES DEALING WITH TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Abstract

Dreaming and imagination accelerate developments in terms of setting goals and achieve them and these also help us reach our aims. In this matter, imagination is considered is one of the most important concepts which affect athletes' performances in a positive way. In this study, we aim to analyze the differences in imagination ability among athletes in team sports and individual sports. From 50 different university, 25 female and 25 male who have been doing badminton sports for average (8,66±3,33) years and whose average of age is (20,9±2,31); and 25 female and 25 male who have been doing basketball sports for average (6,44±2,94) years and whose average of age is (19,8±1,35) participated in this study. To identify their imagination style, Imagination Inventory in Sports (SİE) by Hall et.al (Hall et. al, 1998) was applied. Turkish adaptation of this Imagination Inventory in Sports was made by Kızıldağ (Kızıldağ, 2007). Mann Whitney U test was used to analyze the descriptive statistics and differences among the groups in data analyzing. Correlation value was also studied. Significant differences in $0 < 0,05$ level were found in intragroup correlation values and in gender differences of basketball group.

Significant differences in $0 < 0,05$ level were found in cognitive imagination and sub-dimension of motivational general mastership. ($P < 0,05$) However, no significant differences in $0 < 0,05$ level were found in motivational special imagination and motivational general evoked sub-dimensions. According to gender differences, basketball group was defined to have more imagination points in terms of sub-dimension of motivational general mastership. ($P < 0,05$).

Key Words: Team Sport, individual sport, imagination

GİRİŞ

Gençlik çağı, geçmiş çocukluk çağının bedensel ve ruhsal özellikleri, bilgi, deney ve yaşantı birikimiyle insan yaşamının gelecek erişkinlik, olgunluk çağlarını etkilemektedir. (Köknel, 1997). Gençlerde bu çağ bedensel değişme ve gelişmeyle başlamakta, bunu ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişme izlemektedir (Doğan, 2004). Bu dönemin gelişim görevlerini başarmaları, onların genç yetişkinlik yıllarına daha rahat bir şekilde girmelerini sağlamaktadır. Hızlı bir değişimin yaşandığı 21. yüzyılda toplumların bu değişime kendini uyarlayabilmesi açısından eğitim ve öğretimin rolü yadsınamaz. Bu nedenle yüksek eğitim kurumlarında eğitim gören gençliğimizin beden eğitimi, hayal etme ve zihinsel faaliyetleri başarısını olumlu etkileyebilir.

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

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

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

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

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

Hayal etme ve imgeleme hedef koyma ve gerçekleştirme açısından gelişimi hızlandırır ve amaca ulaşmada kolaylık sağlar. Bu açıdan sporcularda imgeleme, performanslarının pozitif

etkilemesini sağlayan önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bizde bu çalışmada takım sporu ve bireysel sporla uğraşan sporcuların imgeleme yetilerinin farkını incelemeyi amaçladık.

Materyal ve Metod

Araştırma Grubu

Araştırmaya, 50 çeşitli üniversitelerde okuyan ortalama (8,66±3,33) yıldır badminton sporu ile uğraşan yaş (20,9±2,31) olan 25 kız ve 25 erkek sporcu ve aynı şekilde 50 çeşitli üniversitelerde okuyan ortalama (6,44±2,94) yıldır basketbol sporu ile uğraşan yaş (19,8±1,35) olan 25 kız ve 25 erkek sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Image Questionnaire- SIQ): Sporcuların imgeleme biçimlerini belirlemek amacıyla Hall ve ark., (Hall ve ark., 1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE) kullanılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri'nin Türkçe'ye adaptasyonu Kızıldağ (Kızıldağ, 2007) tarafından yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri yargıların yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirildiği 30 maddeden oluşmaktadır. İmgeleme kuramlarından Motivasyonel, Yeterli Benlik ve Kendine Güven açıklamalarında da söz edildiği gibi envanterin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Ustalıktır. Alt boyutların açıklamaları aşağıdadır.

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

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

Motivasyonel genel ustalık: Sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşılaştıklarında nasıl başa çıkabilecekleri ile ilgili olan alt boyuttur. Sporunun kendisini özgüvenli, güçlü ve odaklanmış bir şekilde imgelemesini de ifade eder. Örnek soru: "Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim." (Kızıldağ, 2007). Motivasyonel genel uyarılmışlık: Önemli olan müsabakalara eşlik eden duyguları içermektedir. Bu alt boyut psikolojik ve duygusal uyarılmışlığı imgelemek ile ilişkilidir. Örnek soru: "Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim."

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca grup içi korelasyon değerleri de incelenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Ve Spor Yaşının Kişi, Ortalama Ve Standart Sapma Değerlerini Gösteren Tablo.

	Bireysel		Takım	
	N	X±SS	N	X±SS
Yaş	50	20,9±2,3	50	19,82±1,3
Spor Yaşı	50	8,66±3,3	50	6,44±2,9

Tablo 1 de görüldüğü gibi, araştırma sonucunda, bireysel spor yapan sporcuların yaş ortalama standart değerleri (20,9±2,3), spor yaşı değerleri (8,66±3,3), takım sporu yapan sporcuların spor yaşı ortalama standart değerleri (19,82±1,3), spor yaşı değerleri (6,44±2,9) şeklindedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre takım ve bireysel olarak imgeleme alt boyutlarının ortalama standart sapma ve P değerlerini gösteren tablo.

Değişkenler	Bireysel				P	Takım				P
	Kadın		Erkek			Kadın		Erkek		
	N	X±SS	N	X±SS		N	X±SS	N	X±SS	
Bilişsel imgeleme	2	4,8±1,	2	5,3±0,	*0,0	2	4,8±1,2	2	4,5±1,6	0,4
	5	1	5	9	2	5	5	5		
Motivasyone l Özel İmgeleme	2	4,5±1,	2	4,9±1,	0,34	2	4,3±1,5	2	4,6±1,7	0,5
	5	4	5	5	5	5	5	5		
Motivasyone l Genel Uсталık	2	4,6±1,	2	4,2±1,	0,27	2	4,02±1,	2	4,1±1,0	0,8
	5	3	5	6	5	5	5	8		
Motivasyone l Genel Uyarılmışlık	2	5,3±1,	2	5,5±1,	0,4	2	5,7±1,5	2	4,6±1,1	*0,0 4
	5	1	5	1	5	5	5	5		

*P<0,005

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, araştırma sonucunda, cinsiyete göre imgeleme alt boyutları incelendiğinde, bireysel spor yapan kadın sporcu “Bilişsel İmgeleme” ortalama standart sapma değeri (4,8±1,1), erkek sporcu ortalama standart sapma değeri (5,3±0,9) ve P değeri (0,02) şeklindedir. P<0,05 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Takım spor yapan kadın sporcu “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ortalama standart sapma değeri (5,7±1,5), erkek sporcu

ortalama standart sapma değeri (4,6±1,1) ve P değeri (0,04) şeklindedir. P<0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda cinsiyet farklılığına bağlı olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (P>0,05).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Takım Ve Bireysel Spor İle Uğraşan Sporcuların İmgeleme Alt Boyutlarının Kişi, Ortalama Standart Sapma Ve P Değerlerini Gösteren Tablo.

Parametreler	Bireysel		Takım		P
	N	X±SS	N	X±SS	
Bilişsel imgeleme	50	6,07±1,07	50	4,72±1,13	*0,01
Motivasyonel Özel İmgeleme	50	5,07±1,4	50	4,02±1,06	*0,04
Motivasyonel Genel Ustalık	50	4,43±1,5	50	4,06±1,3	0,19
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	50	5,46±1,1	50	3,21±1,4	*0,03

*P<0,005

Tablo 3’de görüldüğü gibi, araştırma sonucunda, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların, genel imgeleme ve imgeleme alt boyutları bakımından incelendiğinde, bireysel spor ile uğraşan sporcuların “Bilişsel İmgeleme” ortalama standart sapma değeri (6,07±1,07), takım spor ile uğraşan sporcuların “Bilişsel İmgeleme” ortalama standart sapma değeri (4,72±1,13), ve P değeri (0,01)’dir. Bireysel spor ile uğraşan sporcuların “Motivasyonel Özel İmgeleme” ortalama standart sapma değeri (5,07±1,4), takım spor ile uğraşan sporcuların “Motivasyonel Özel İmgeleme” ortalama standart sapma değeri (4,02±1,06) ve P değeri (0,04)’dir. P<0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireysel spor ile uğraşan sporcuların “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ortalama standart sapma değeri (5,46±1,1), takım spor ile uğraşan sporcuların “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” ortalama standart sapma değeri (3,21±1,4), ve P değeri (0,03)’dir. P<0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır (P>0,05).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireysel Ve Takım Sporcuların Yaş Ve Spor Yaşları İle İmgeleme Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon İlişkisinin P Değerlerini Gösteren Tablo.

Değişkenler	Bireysel		Takım	
	Yaş	Spor Yaşı	Yaş	Spor Yaşı
	P	P	P	P
Bilişsel imgeleme	*0,04	0,29	0,33	*0,009
Motivasyonel Özel İmgeleme	*0,00	0,59	0,28	*0,007
Motivasyonel Genel Ustalık	0,45	0,48	0,13	0,38
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	*0,00	0,24	0,45	*0,03

*P<0,005

Tablo 4’de görüldüğü gibi, araştırma sonucunda, bireysel spor yapan sporcuların yaş faktörü ile imgeleme alt boyutları ilişkisi incelendiğinde, “Bilişsel İmgeleme” P değeri (0,04), “Motivasyonel Özel İmgeleme” P değeri (0,00), “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” P değeri (0,00) şeklindedir. P<0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Spor yaşı açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (P>0,05). Takım sporu yapan sporcuların spor yaşı faktörü ile imgeleme alt boyutları ilişkisi incelendiğinde, “Bilişsel İmgeleme” P değeri (0,009), “Motivasyonel Özel İmgeleme” P değeri (0,007), “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık” P değeri (0,03) şeklindedir. P<0,05 düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş faktörü açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (P>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada, imgeleme alt boyutlarıyla yaş, spor yaşı, cinsiyet ve bireysel ile takım branş sporcularının ilişkilendirilmesi ve karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (P<0,05).

Araştırmaya katılan bireysel spor branşı olan badminton sporcularının cinsiyetlerine göre imgeleme alt boyutları değerlendirildiğinde bilişsel imgeleme alt boyutu değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (P<0,05). Erkek sporcuların ortalamaları daha yüksektir. Diğer alt boyutları ile ilgili istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır ($P>0,05$). Sonuçlara baktığımızda, badminton branşında teknikler uygulanırken yüksek beceri gerektiren hareketlerin olması, adımlama vuruşları, havada olan bir cismi yakalama anlamında zamanlama ve doğru vuruşun sayıya dönüştürülmesi anlamında performansa ilişkin planlama süreçlerini erkeklerin kadınlara göre daha iyi düzenlediği düşünülebilir.

Takım spor branşı olan basketbol sporcularının cinsiyetlerine göre imgeleme alt boyutları değerlendirildiğinde de motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu değerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Diğer alt boyutları ile ilgili istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Kadın sporcuların ortalamaları daha yüksektir. Sonuçlar baktığımızda bu durum, basketbol branşında kadınların, takım birliği, koordineli çalışma, yardımlaşma, müsabaka süreçlerinde psikolojik ve duygusal uyarılmışlık düzeyinin daha iyi olması şeklinde açıklanabilir.

Genel olarak baktığımızda, cinsiyet olarak imgeleme alt boyutları açısından bireysel spor branşı olan badminton erkek sporcularının kadın sporculara göre ve takım spor branşı olan basketbol kadın sporcularının erkek sporculara göre daha iyi olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireysel spor branşı olan badminton sporcuları ile takım spor branşı olan basketbol sporcularının imgeleme alt boyutlarının değerleri incelendiğinde bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık düzeyleri bireysel sporlarla uğraşan sporcuların daha iyi olduğu yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($P<0,05$). Motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Hayal etme, zihinde canlandırma ve uygulama anlamında bireysel sporların branş özellikleri takım sporlarına göre daha fazla yaratıcılık gerektirdiği ve bireysel sporcularının müsabaka esnasında karar verme anlamında daha etkin olduğu düşünülebilir. Badminton branşında arka arkaya müsabaka yapılması, sporcuların zihinsel baş edebilme, performansı planlama, elde ettikleri başarının bir sonraki müsabakaya olumlu yansımaları ve performansla duygusal-psikolojik uyarılmışlık süreçlerini yönetebilmeyi gerektirdiğinden bu anlamda daha verimli oldukları düşünülebilir.

Ruiz ve Watt'ın 2014 yılında 234 erkek ve 127 kadın bireysel ve takım spor branşı sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, kavrama ve imgeleme yetilerinin motivasyonel süreçler üzerinde etkisi incelenmiş, bireysel spor branşlarında motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin, takım spor branşlarında genel kavrama yetilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda motivasyonel özel imgeleme alt boyutu bakımından bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Yaptığımız çalışmada bireysel spor olan badminton ile uğraşan sporcuların takım sporu olan basketbol ile uğraşan sporculara göre yaş faktörünün ilişkilendirilmesinde, kişilerin imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu durumda, yaşa bağlı olarak tecrübenin artması, performansa ilişkin planların oluşturulması ve yönetilebilmesi, bu planların başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi ve bireysel müsabık olma anlamında detaylı çalışmalar yapılması açısından, bireysel spor yapan sporcularda ön hazırlıkların daha yoğun yapılması sonucu oluştuğu düşünülebilir.

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

Bireysel spor branşlarında sporcu, müsabaka ya da antrenman esnasında birebir kalma, karar verme ve uygulama anlamında tek başına olduğundan psikolojik süreçleri yönetebilmelidir. Bu da zihinsel antrenman süreçlerinin önemini arttırmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu yönde olduğunda hayal etme, zihinde canlandırma, planlama ve uygulama açısından kişinin performansını olumlu yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, spor yaşı ile imgeleme alt boyutları ilişkilendirildiğinde, takım sporu ile uğraşan sporculara nazaran spor yaşı daha yüksek olmasına rağmen spor yaşı faktörü ile ilgili istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($P>0.05$). Bu durum, badmintonun bireysel spor olması ve branş özelliklerinin uygulanması açısından daha fazla spor yaşı gerektirmesi gerektiği şeklinde açıklanabilir.

Parker ve Lovell (2012) ise yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Parker ve Lovell'in (2012) araştırmasına göre 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme canlılığı puanına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu anlamda, bizim çalışmamızda yaş farklılığının takım ve bireysel spor açısından ters ilişki göstermesi ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada, takım sporu olan basketbol ile uğraşan sporcuların bireysel spor olan badminton ile uğraşan sporculara göre spor yaşı faktörünün ilişkilendirmesinde, kişilerin imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir ($P<0.05$). Bu durum, spor yaşına bağlı antrenman yüzdelerinin artması, performansa ilişkin süreçlerin yönetilebilmesi ve takım sporu gerekliliklerinde müsabık olma anlamında takım arkadaşları ile koordineli çalışmalar yapılması ve takım sporu yapan sporcularda hazırlıkların yoğunluğu sonucu oluştuğu şeklinde düşünülebilir.

Takım sporu branşlarında sporcu, branş özelliklerine bağlı olarak yardımcı ve koordineli çalışmalarda bulunduğu için spor yaşı bakımından daha kısa sürede adapte olabilir ve planlanan hedeflerde ortak akıl yürüterek pozitif performans açısından başarıya daha kısa sürede ulaşabilir.

Spor yaşı ve imgeleme alt boyutları açısından, takım sporu yapan sporcuların spor yaşının, bireysel spor yapan sporculara nazaran daha az olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmasının grup halinde daha kısa sürede sürece adapte olmaları olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte takım sporu ile uğraşan sporcuların yaş faktörü ile imgeleme alt boyutları ilişkilendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$). Bu durum, basketbolun takım sporu olması genç yaşlarda bile koordineli ve yardımcı çalışmaların süreci daha fazla etkilediği şeklinde düşünülebilir. Ayrıca takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcular arasında, yaş ve spor yaşına bağlı olarak ters bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu da branş ve uygulama farklılıklarından kaynaklanabileceği şeklinde açıklanabilir.

Kolayış ve ark, 2015 yılında 14-18 yaş grubu kadın sporcular üzerinde yaptığı çalışmada egzersizle uğraşan bireylerde, takım sporu ile uğraşan sporcularda yaşa bağlı olarak bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarında pozitif yönde bir artış olduğu tespit edilmiştir (Kolayış ve ark, (2015). Bizim çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Bu farkın yapılan çalışmanın tek cinsiyet ve yaş aralıklarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan 50 badminton sporcusunun yaş ortalamaları (20,9±2,3), spor yaşı ortalamaları (8,66±3,3), 50 basketbol sporcusunun yaş ortalamaları (19,82±1,3), spor yaşı ortalamaları (6,44±2,9) olarak tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda, katılan sporcuların cinsiyetlerine göre imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık değerlerinde $P<0,05$ düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan bireysel ve takım sporcularının imgeleme alt boyutları olan bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık değerlerinde $P<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Araştırmada, bireysel spor branşı olan badminton ve takım spor branşı olan basketbol sporcularının yaş ve spor yaşı ile imgeleme alt boyutları ilişkilendirildiğinde, bireysel spor sporcularının yaş faktörü, takım sporcularının ise spor yaşı değerlerinde 0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Genel olarak baktığımızda, spor ve egzersiz türlerinde imgeleme yetisinin branşlar üzerinde etkisinin olduğu, sporcuların performans, planlama, gerçekleştirme, geri bildirim konularında kendilerini daha fazla geliştirdikleri koşulda daha iyi bir performans sergileyebilecekleri ve zihinsel süreçlerin kontrolü açısından mental antrenmanlar yapmaları hem kişisel gelişimlerine hem de karar verme özelliklerine pozitif etki sağlayabileceği kanısındayız. Bu anlamda her iki spor branşı türünde imgeleme çalışmaları yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Aldemir YG, Biçer T, Kale EK (2014). "Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi". Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.
- Aldağ, H., Sezgin, ME. (2003). "Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model". Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 11(11): 121-135.
- Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge yayıncılık.
- Doğan, O. (2004). Spor Psikolojisi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Hall, CR., Munroe-Chandler, KJ., Cumming, J. (2009). "Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence". J Sport Sci, 27(4), 327-337.
- Kızıldağ, E., Tiryaki, Ş., (2012). "Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması". Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (1), 13-23.

- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). "Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13 (2), 129-136.
- Köknel, Ö. (1997). "İnsanı Anlamak", İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Konter, E. (1997). "Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman", Nobel Yayınevi. Ankara.
- 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
- Parker JK, Lovell GP (2012): Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers' Imagery Ability. J Imagery Res Sport Phys Activ. 7(1), 1-13.
- Ruiz, M.C. and Watt, A.P. (2014). "psychometric Characteristics of the Spanish Version of Sport Imagery Questionnaire". Psicothema. Vol.26.No.2.267-272.
- Saçlı, F., Demirhan, G., (2008). "Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeylerinin Saptanması Ve Karşılaştırılması." Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2008, 19 (2), 92-110
- Short SE, Afremow J, Overby, L. (2001). "Using mental imagery to enhance children's motor performance". JOPERD, 72(2), 19-23.
- Tiryaki, Ş. (2000). "Spor Psikolojisi." Ankara: Eylül Kitapevi.
- Weinberg, R. (2008). "Does imagery work? Effects on performance and mental skills." J Imagery Res Sport Phys Activ, 3(1), 1-21.