

FUTBOLCULARIN DENEYİMLERİ AÇISINDAN İMGELEME TÜRLEİ VE KULLANIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Okan MİÇOOĞULLARI*, Sadettin KİRAZCI*, Recep Ali ÖZDEMİR*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı sporda imgeleme kullanım türleri ve düzeylerini, farklı kategorilerde yer alan futbolcuların deneyimlerine bağılı olarak belirlenmesi idi. Araştırmaya Türkiye Futbol Federasyonu liglerinin farklı kategorilerinde futbol oynayan yaşları 14-34 arasında değışen (21.4 ± 3.7) ve spor geçmişleri 1-10 yıl (6.5 ± 2.4) olan toplam 199 oyuncu gönüllü olarak katıldı. Çalışmada Hall tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE, Sport Imagery Questionnaire) kullanıldı. Anketin Türk popülasyonu üzerindeki uyarlaması beş boyutlu orijinal yapı yerine; bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık boyutlarından oluşan dört boyutlu bir yapı ortaya çıkarmıştı. Verilerin istatistiksel analizinde betimleyici istatistik yanı sıra çok yönlü varyans analizi (MANOVA ve Pearson çarpım momentler korrelasyonu) teknikleri kullanıldı. Sonuç olarak futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde süre arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptandı. Ayrıca spor geçmişleri 6-10 yıl arasında değışen futbolcuların 1-5 yıl arasında değışenlere oranla motivasyonel özel imgelemeyi anlamlı olarak daha fazla kullandıkları belirlendi.

Anahtar sözcükler: Futbol, imgeleme, oyuncu deneyimi, egzersiz

SUMMARY

DETERMINATION OF SPORT IMAGERY TYPES AND LEVELS WITH RESPECT TO SOCCER PLAYING EXPERIENCE

The aim of this study was to determine the use of sport imagery types and levels with respect to experiences of soccer players of various

*ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara

categories. This study was performed on 199 voluntary 14-34 year old soccer players playing in different categories of the Turkish Football Federation Leagues. Mean player age was 21.4 ± 3.7 and mean playing experience was 6.5 ± 2.4 yrs. A modification of Hall's Sport Imagery Questionnaire (SIQ) was used. Of the five subscales in the original scale, the cognitive imagery subscale was not suitable for the Turkish population. Other subscales were cognitive imagery, motivational specific imagery, motivational general-arousal and motivational general-mastery. Descriptive statistics, multivariate variance analysis, and Pearson's momentum correlation were used to analyze the data. A significance level of 0.05 was used. In summary; the relationship between soccer players' sports experience and sport imagery sub dimensions were investigated. As sport experience increased, a significant correlation between cognitive imagery and motivational specific imagery sub dimensions emerged. Furthermore, 6-10 years' experienced soccer players used motivational specific imagery dimension higher than 1-5 years' experienced players.

Key words: Soccer, imagery, playing experience, exercise

GİRİŞ

Spor dünyası, özellikle de futbol dünyası her zaman en yüksek performans kavramı üzerinde yoğunlaştığı nedenle, yüksek performansa ulaşmayı amaçlayan sporcunun yarışmalara fizyolojik hazırlık kadar psikolojik açıdan da hazırlanması gerekmektedir. Bu hazırlık evresinde imgeleme antrenmanları sporcunun yüksek performans kazanmasına önemli katkılarda bulunabilir (2).

İmgeleme gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelenen şeyin görüldüğü fark edilebilir, imgelerken hareketleri hissedilebilir, ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgeleri yaşanabilir. İmgeleme yalnızca zihinde canlandırmayı değil, bu durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (4).

İmgeleme çoğu kez yaşanan deneyimleri yeniden yaratmak ve onları tekrar hatırlamak için kullanılır. Beyin henüz meydana gelmemiş olayları da imgeleyebilir. İmgelenen hal ve durum zihinde kuvvetli bir şekilde oluşmasa bile, bellekte oluşturulan benzer deneyim şemalarından parçalarla, oluşmayan imgelerin yeri hayal edilerek doldurulabilir (7).

Sporcularda çoğu zaman zihinsel ve duygusal faktörler; fiziksel-fizyolojik, teknik, biyomekanik ve taktik faktörlerden daha etkili

olabilmektedir. Sporda performans, karşılaşılan başarı ve başarısızlık durumları; fizyolojik (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik vb.), branşın gerektirdiği tüm teknik ve taktik uygulamalar ile psikolojik becerilerin (imgeleme, motivasyon, özgüven, stres yönetimi, dikkat, konsantrasyon, bilişsel stratejiler, psiko-enerji yönetimi vb.) bileşkesinden kaynaklanır (6).

Spor bilimi literatüründe imgeleme türleri beş ana başlık altında toplanmaktadır (3). Bunlar; özel becerileri mükemmel şekilde uygulamayı içeren ve bir becerinin gelişimine doğrudan etki eden, “bilişsel özel imgeleme”; performansa ilişkin planların başarılı şekilde uygulanmasını içeren “bilişsel genel imgeleme”; başarılı özel performans hedeflerini imgelemeyi içeren “motivasyonel özel imgeleme”; sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgeledikleri “motivasyonel genel ustalık” ve son olarak da önemli yarışmalara eşlik eden duyguları tanımlayan, ayrıca sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etmek için kullanılan “motivasyonel genel uyarılmışlık” olarak belirtilmektedir.

Kızıldağ'ın sporda imgeleme envanterinin Türkiye popülasyonu için geçerlilik-güvenilirlik çalışmasında (5), bilişsel özel imgeleme alt boyutuna rastlanmamıştır. Bu nedenle anketin değerlendirmesi bu çalışmada dört alt boyut üzerinden yapılacaktır.

İmgeleme ile birlikte gerek fiziksel, gerekse zihinsel beceri gelişimi sağlanabilir. Böylelikle öğrenilen becerilerin geliştirilip sergilenmesi, ilgili hataların düzeltilmesi türünden motorsal düzeltmeler sağlanabileceği gibi; duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi türünden psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olabilmeleri ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Zira olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (5).

Çalışmanın amacı sportif yaşamda psikolojik faktörler içinde yer alan sporda imgeleme kavramının, farklı kategorilerde futbol oynayan futbolculardaki mevcut durumunun, boyutlarının ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Elde edilecek verilerin, uygulanması düşünülen psikolojik beceri antrenmanlarının programlanması, bu programlama içindeki imgelemenin yeri ve oranının belirlenmesi, futbolda imgeleme konusundaki bilgi düzeyinin artırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmaya Türkiye Futbol Federasyonu ligleri farklı kategorilerinde oynayan, yaşları 14-34 arasında (21.4 ± 3.7), spor geçmişleri ise 1-10 yıl (6.5 ± 2.4) arasında değişen toplam 199 sporcu gönüllü olarak katıldı.

Hall (3) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri (SİE, Sport Imagery Questionnaire) araştırmada kullanıldı. Envanter orijinalde beş alt boyut ve 30 sorudan oluşmaktadır. Envanterin Türk popülasyonu için geçerlilik güvenilirlik çalışması Kızıldağ (5) tarafından yapılmış; ifadeler yedi basamakta değerlendirilip 21 madde olarak şekillenmiştir. Orijinal formda yer alan beş alt boyut; bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık olmak üzere dört alt boyuta indirilmiştir. Çalışma sonucunda açığa çıkan dört faktörlü yapının "Cronbach alpha" ile hesaplanan iç tutarlık değerleri bilişsel imgeleme alt boyutu için .81, motivasyonel özel alt boyutu için .80, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için .71 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu için .59 olarak belirlenmiştir.

Envanterin maddeleri likert tipi yedili ölçek "nadiren" ile "sıklıkla" seçenek aralığında kullanılarak cevaplandırıldı. Buna göre "1" nadiren yapılan ya da hiç yapılmayan zihinde canlandırma ya da hayal etmeleri, "7" sıklıkla yapılanları ifade etmektedir. Bu bağlamda; katılımcılar "Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim" türünde sorulara cevap verdiler.

Verilerin istatistiksel analizinde betimleyici (aritmetik ortalama, standart sapma) ve yorumlayıcı istatistik (çok yönlü varyans analizi "MANOVA" ve Pearson çarpım momentler korrelasyonu) teknikleri $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi gözetilerek kullanıldı. Varyans analizi öncesi bağımsız gözlem (independent observation), çok yönlü normalite (multivariate normality), bağımlı değişken popülasyon kovaryans matrisi homojenliği (homogeneity of population covariance matrix for dependent variables) ve bağımlı değişkenlerin eşit aralıklı/oranlı ölçekte olması (equal interval/ratio scale of dependent variables) varsayımları kontrol edildi.

BULGULAR

Çalışmada iç tutarlık değerleri bilişsel imgeleme alt boyutu için .77, motivasyonel özel imgeleme alt boyutu için .79, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için .69 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu için .53 olarak kabul edilebilir düzeyde belirlendi. Tüm alt boyutları içine alan toplam iç tutarlılık değeri de .84 olarak hesaplandı.

Futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 1), süre arttıkça bilişsel imgeleme ($r= 0.17$, $p<0.05$) ve motivasyonel özel imgeleme ($r= 0.17$, $p<0.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptandı. Kronolojik yaş ve imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise motivasyonel özel imgeleme ($r= 0.19$, $p<0.01$) düzeylerinin yaşla arttığı belirlendi.

Tablo 1. Futbolcuların özellikleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki ilişki (Pearson korrelasyonu; iki uçlu anlamlılık düzeyi: r ; p)

Alt boyutlar	Spor geçmişi	Yaş
Bilişsel imgeleme	0.167 ; 0.018*	0.008 ; 0.910
Motivasyonel özel imgeleme	0.166 ; 0.028*	0.187 ; 0.008**
Motivasyonel genel uyarılmışlık	0.061 ; 0.388	0.040 ; 0.575
Motivasyonel genel ustalık	0.004 ; 0.953	-0.047 ; 0.512

*: <0.05 ; **: <0.01

MANOVA sonuçları incelendiğinde ise (Tablo 2), spor geçmişleri 6-10 yıl arasında değişen futbolcuların 1-5 yıl arasında değişen futbolculara oranla motivasyonel özel imgelemeyi anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları gözlemlendi (Wilks' lambda= 0.87; $F_{(4,124)}= 4.59$, $p<0.05$).

Tablo 2. Futbolcuların özellikleri ile imgeleme alt boyutları arasındaki çok yönlü varyans analiz değerleri (Ort. \pm SS)

Alt boyutlar /Gruplar	1-5 yıl	6-10 yıl	F	p
Bilişsel imgeleme	5.57 \pm 0.12	5.45 \pm 0.08	0.61	0.43
Motivasyonel özel imgeleme	5.29 \pm 0.16	5.77 \pm 0.11	5.83	0.01
Motivasyonel genel uyarılmışlık	4.67 \pm 0.17	4.68 \pm 0.12	0.00	0.95
Motivasyonel genel ustalık	6.16 \pm 0.13	5.95 \pm 0.09	1.71	0.19

TARTIŞMA

Daha önceki çalışmalarında Miçooğulları ve ark. (9) üniversiteli sporcularda imgeleme envanterinin alt boyutlarından motivasyonel özel imgeleme alt boyutunun burada olduğu gibi diğer alt boyutlara göre yüksek olduğunu bulmuşlardı. Bu sonuç imgeleme kavramının sporcu öğrenciler tarafından tam olarak algılanamadığı ve kendilerini motive ederken yaptıklarının imgeleme olduğunu bilmemelerinden kaynaklandığı şekilde açıklanmıştı.

Weinberg ve çalışma grubu (16), bireysel ve takım sporcularının farklı tipte imgeleme türleri kullandıklarını; takım sporları ile ilgilenenlerin motivasyonel boyutlara daha fazla önem verdiğini, takım sporlarında imgeleme kavramının geliştirilmesinde özellikle müsabaka öncesi yapılan denemelerin etkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca; cinsiyet ve yapılan spor branşının imgeleme kullanımı ve etkililiğinde iki önemli faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Short ve Short (15)'ün kendine güven düzeyleri farklılıklar gösteren futbolcular üzerindeki, kendine güven duygusu ve imgeleme kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı çalışmalarında, kendine güven duygusu yüksek olanların düşük olanlara göre imgeleme türlerini daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca; bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında iki grup arasında anlamlı farklılıklar olduğu da gözlenmiştir.

Callow ve Hardy (1) 55' i düşük liglerde, 68'i üst liglerde takım sporu yapan netbol sporcularının imgeleme türleri ve kendine güven duyguları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; düşük liglerde oynayan sporcularda motivasyonel genel ustalık türünün daha fazla kullanıldığını, üst liglerde oynayanların imgeleme türleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığını gözlemlediler. Üst liglerde oynayan takım sporcularında hedefi başarma yönelimli imgelemenin, kendine güven duygusunun en önemli belirleyicisi olduğunu belirttiler. Bu sonuçlar elde edilen çalışma ile farklı özellikler sergilemektedir.

Önceki çalışmalarda elde edilen verilere göre takım sporları olarak nitelendirilen branşlarda imgeleme kavramının daha üst seviyelerde olduğu saptanmıştır (2,11,12,17). Nordin ve Cumming (13) takım sporları ile ilgili çalışmalarında sporcularda imgeleme kullanımının performans artırımı ve öz-yeterlilik düzeyleri için ne kadar değerli olduğunu önemine değinirken, bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme kavramlarının performans üzerinde birbirine benzer ve önemli etkilerinin olduğunu saptamışlardır. Bu araştırma sonucu çalışmamızı destekler niteliktedir.

Nordin ve Cumming (14) 32 farklı spor branşından 155 sporcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, spesifik hareketlerin uygulanmasında imgeleme türlerinin etkililiğini, hangi sıklıkta kullanıldığını ve performansı etkilemede etkili olan imgeleme türünü belirlemeyi hedeflediler. Sonuç olarak motivasyonel özel imgelemenin motivasyonel süreçlerde en etkili alt boyut olduğunu; imgeleme sıklığının sporcunun imgelemeyi ne kadar etkili ve kolay yaptığının göstergesi olduğunu belirlediler. Bu çalışma da araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Sporculuk geçmişi açısından daha deneyimli olanların imgeleme puanlarının daha yüksek bulunması, genç sporculardaki gözlemlere (8,12) koşuttur. Özel performans hedeflerini imgeleme anlamı taşıyan motivasyonel özel imgelemeyi daha deneyimli futbolcuların kullanıyor olmaları, bu sporcuların özel hedeflerini kendilerine göre şekillendirmeleri ile açıklanabilir.

Monna et al. (10) açık (tahmin edilemeyen ortamlarda) ve kapalı (tahmin edilebilen ortamlarda) beceri gerektiren sporlarda deneyimli ve yeni başlayan sporcular üzerindeki çalışmalarında; her iki beceriyi gerektiren sporlardaki deneyimli sporcuların bilişsel özel imgeleme ve bilişsel imgelemeyi yeni başlayanlardan daha fazla kullandıklarını belirtmişlerdir. Spor yaşı değişkeni açısından sonuçlar buradaki çalışma sonuçları ile benzer niteliktedir. Açık beceri gerektiren sporlarla ilgilenen sporcuların motivasyonel genel uyarılmışlık türünü kapalı beceri gerektiren sporlarla ilgilenen sporculardan daha fazla kullandıkları da saptanmıştır. Her iki tip spor türünde en fazla kullanılan imgeleme türünün ise motivasyonel genel ustalık olduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak; sporda imgeleme kavramını etkileyen faktörler arasında spor geçmişinin yer aldığı söylenebilir. Spor deneyimi daha yüksek olan grup diğer gruba göre sporda imgelemeyi daha sıklıkla kullanmakta, imgeleme alt boyutlarının hepsinden daha fazla yararlanmakta ve imgeleme alt boyutlarından motivasyonel özel imgelemeyi kullanma düzeyleri yönünden anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadırlar. Ayrıca; futbolcuların spor geçmişleri ile imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, spor geçmişi arttıkça bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmaktadır. Çalışmanın sınırlılıkları arasında cinsiyet vb. faktörlerin sporda imgeleme kavramını etkilemesine yönelik bilgi içermemesi sayılabilir. Kesitsel olarak gerçekleşen çalışmada sporcuların gelişim sürecindeki imgeleme kullanım düzeylerine ilişkin bilgilere ulaşılamamaktadır. Bu bağlamda, konuyu irdelemek isteyenlerin boyamsal çalışmalar yapmaları önerilebilir. Branşlara yönelik imgeleme uygulama etkilerinin araştırılıp ortaya konmasının da konuya ilişkin literatüre önemli katkı yapacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Callow N, Hardy L: Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *J Appl Sport Psychol* **13**: 1-17, 2001.
2. Carron AV, Chelladurai P: Cohesiveness as a factor in sport performance, *Int Rev Sport Sociol* **12**: 49-60, 1981.

3. Hall CR, Mack D, Paivio A, Hausenblas H: Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *Int J Sport Psychol* **29**: 73-89, 1998.
4. Hall CR: Imagery in sport and exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*. RN Singer, HA Hausenblas (Eds), 2nd ed, New York, John Wiley and Sons, 2001, p 538.
5. Kızıldağ E: Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin. 2007.
6. Konter E: *Sporla Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara, Bağrgan Yayınları, 1. Basım, 1998, s 41-5.
7. Lane JF: *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Minneapolis, Burgess, 1980, pp 316-20.
8. Li-Wei Z, Qi-Wei M, Orlick T, Zitzelsberger L: The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children. *The Sport Psychol* **6**: 230-41, 1992.
9. Miçoogulları BO, Kirazcı S, Akpınar S: Üniversite sporcu öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeyleri ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Poster Bildiri, Bolu, 2008.
10. Monna AB, Daniel AW, Scott T, Brian H, Malcolm W: Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *J Appl Sport Psychol* **19**: 93-104, 2007.
11. Moritz SE, Hall CR, Martin KA, Vadocz E: What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The Sport Psychol* **10**: 171-9, 1996.
12. Munroe-Chandler K, Hall C, Fishburne GOJ, Hall N: The content of imagery use in youth sports. *Int J Exerc Sport Psychol* **2**: 158-74, 2007.
13. Nordin SM, Cumming J: More than meets the eye: Investigating imagery type, direction, and outcome. *The Sport Psychol* **19**: 1-17, 2005.
14. Nordin SM, Cumming J: Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *Int J Sport Exerc Psychol* **6**: 189-206, 2008.
15. Short SE, Short MW: Differences between high- and low-confident football players on imagery functions: a consideration of the athletes' perceptions. *J Appl Sport Psychol* **17**: 197-208, 2005.
16. Weinberg R, Butt J, Knight B, Burke KL, Jackson A: The relationship between the use and effectiveness of imagery: an exploratory investigation. *J Appl Sport Psychol* **15**: 26-40, 2003.
17. White A, Hardy L: An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychol* **12**: 387-403, 1998.

Yazışma için e-mail adresi: okan@metu.edu.tr