

İmgeleme Uygulamasının Durarak Uzun Atlama Tekniğine Etkisinin İncelenmesi

Selin Bakioğlu¹, Seda Nur Kandemir¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.03.2020
Kabul Tarihi: 25.03.2020
Online Yayın Tarihi:
26.03.2020

Anahtar Kelimeler

Zihinsel antrenman,
Voleybol, Durarak Uzun
Atlama Tekniği

Başarı elde etmek isteyen sporcuların fiziksel hazırlığın yanında zihinsel hazırlık yapmaları da çok önemlidir. Çünkü sporcu fizyolojik bir varlık olduğu kadar düşünen ve duygusal bir varlıktır. Çalışmanın amacı, imgeleme uygulamasının, durarak uzun atlama tekniği üzerindeki etkisini belirlemektir. Çalışmaya 20,71±1,06 yıl yaş ortalamasına sahip 14 kadın voleybolcu katılmıştır. Deneklerden imgeleme çalışması öncesi ön test olan yatay sıçramaları ölçülmüştür. Ön testini tamamlayan denekler 3 hafta boyunca haftada 3 gün fiziksel antrenmanlarının yanında ayrıca doğru durarak uzun atlama tekniğinin yer aldığı video destekli zihinsel antrenmanlara katılmışlardır. 3 haftanın sonunda sporculardan ikinci ölçümleri için spor salonuna gelen deneklere yatay sıçrama testi uygulanmıştır. İkinci test ölçümlerinin ardından 3 hafta boyunca haftada 3 gün sporculara fiziksel antrenmanları ile birlikte yanlış tekniği içeren video izletilerek zihinsel antrenman yaptırılmıştır. 3 haftanın sonunda sporculardan son test ölçümleri olan üçüncü yatay sıçrama ölçümleri alınmıştır. Verilerin analizi için Spss 21 kullanılmış ve normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi ve ön test-son test skorlarının istatistiksel farkları için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda imgeleme öncesi ve doğru imgeleme videosu sonrası yapılan test sonuçlarında istatistiksel olarak yatay sıçramalarda anlamlı artış elde edilmiştir. Sporculara yanlış durarak uzun atlama tekniğinin içerdiği video sonrası sıçrama sonuçlarında ise ilk sıçramalarına oranla istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Çalışma sonucu olarak voleybolcularda fiziksel antrenmanın yanında video destekli imgeleme çalışmasının durarak uzun atlama tekniğinin gelişmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Examining the Effects of Imagery on Standing Long Jump Technique

Abstract

Article Info

Received: 25.03.2020
Accepted: 25.03.2020
Online Published:
26.03.2020

Keywords

Mental training, volleyball,
standing long jump
technique

It is of critical importance for ambitious athletes to be prepared both physically and mentally for success, because an athlete is a logical and emotional entity as well as a physiological being. The aim of the study is to find out the effects of imagery on standing long jump technique. The sample consisted of 14 female volleyball players of which age average was 20.71±1.06 years. Horizontal jump values of the participants were measured as pretest before imagery training. The participants completing pretests participated in video-assisted mental trainings including standing long jump technique 3 days a week during 3 weeks, in addition to their regular physical exercises. At the end of the third week, horizontal jump test was applied to the participants who came to gym for second measure. Following the second measures, the participants received mental training by watching videos that showed the wrong technique for 3 days a week during 3 weeks, in addition to their regular physical training. Post test scores of horizontal jump were measured at the end of the third week. The data were analyzed with SPSS 21; Shapiro Wilks for normality test and Wilcoxon Signed Rank Test for statistical differences in pretest and posttest scores. The study results indicated that significant improvements were found in horizontal jump scores in pre-imagery and right imagery video exercises. Scores measured after the athletes had watched wrong standing long jump videos, did not show a difference compared to the first long jump scores. It is concluded in the study that video-assisted imagery training in addition to physical training was effective in improving standing long jump technique.

¹İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

Giriş

Günümüzde müsabakalar esnasında, insanlar esas olarak sporcuların beceri ve yeteneklerine ve o müsabakaya katılma nedenlerine odaklanmak yerine, onların performanslarına yönelik çok yüksek bir beklenti içine girmektedir. Bu beklentilerinin yarışmacı üzerinde yüksek strese neden olabileceğini ve bunun yarışmacının performansını etkileyebilen sonuçlarının olabileceğini fark etmemektedirler. Çünkü yarışma esnasında, yarışmacının bu beklentisini bilen sporcu beklentileri karşılayabilmek için bir çaba içerisine girecek ve bu durum sporcuda dikkat dağılmasına ve özgüvenlerinde düşme yaşanmasına sebep olabilecektir (Tiryaki, 2000).

Sporcular ve antrenörler müsabakalar öncesinde kazanabilmek için hayatlarının en sıkı idmanlarına girmekte ve olağanüstü bir çaba sarf etmektedirler. Performanslarını arttırmak adına birçok fiziksel antrenman programları ve yöntemleri uygulanmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, antrenörlerin sporcularla yaptıkları günlük antrenmanların yanında mental becerilere de sahip olmaları gerektiğini göz ardı ediliyor olmaları mental yönden yeterince hazırlık yapmayan sporcuların yarışma esnasında müsabakaya odaklanmasında sıkıntı yaşamaktadırlar (Kumari ve Kumar, 2016). Yani her sporcunun fiziksel hazırlığın yanında mental hazırlık da yapması çok önemlidir. Çünkü sporcu fizyolojik bir varlık olduğu kadar düşünen aynı zaman da duygusal bir varlıktır. Fiziksel performansın geliştirilmesi ile ilgili olan gevşeme, hedef belirleme, self-talk gibi birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir (Tiryaki, 2000). Zihinsel çalışma, zihinsel antrenman, imgesel çalışma ve bilişsel çalışma imgeleme ile eş anlamlı kullanılan kelimelerdir.

Zihinsel antrenman ya da diğer ismiyle imgeleme çalışmasının tanımı spor psikologları tarafından birçok farklı şekilde yapılmıştır. Hecker ve Kaczor, zihinsel antrenmanı, önceden öğrenilmiş ya da yeni öğrenilen bir hareketin fiili alıştırma yapılmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması olarak tanımlamışlardır (Hecker ve Kaczor, 1988). Kızıldağ ve Tiryaki (2012) fiziksel bir uygulama olmadan öğrenilen bir becerinin, o beceriyle ilgili olan tüm duyularla zihinde canlandırılıp, uygulanmasını imgeleme olarak tanımlamışlardır (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012)

İmgeleme, düşünce sistemimizin bir parçasıdır. İmgelerimizde kendimizi elimizden gelenin en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Gördüklerimizi ya da düşündüklerimizi tekrar düşünerek, imgelemeyi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar yaratmak için de kullanabiliriz (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Morris ve arkadaşlarına göre, imgelemenin bireysel performans üzerindeki etkisini etkileyebilen bazı faktörler vardır (Morris et al, 2005). Örneğin, imgelemenin yönü (yani kolaylaştırıcı ve zayıflatıcı olması) sporcuların performansını arttırmaya yardımcı olabilmektedir. İmgeleme sırasında koklama, hissetme, duyma, dokunma gibi duyularımızı katarak etkili bir imgeleme yapabiliriz.

İmgeleme uygulaması, çeşitli yöntem veya teknik destekle verilebilen müdahalelerden biridir. Örneğin, yazılı metinler, video ve ses kayıtları sporcuların performanslarını arttırmak için kullanılan imgeleme uygulamasında kullanılabilir (Mazlan, 2014; Mazlan, 2016b). Smith ve Holmes'un

(2004) imgeleme tekniğini kullanarak golfçülerin performanslarını arttırmaya yönelik yaptığı çalışmasında imgeleme aracı olarak yazılı metin kullanmıştır. Çalışmasının sonucunda denek grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek performans sergilediğini belirtmiştir (Smith ve Holmes, 2004).

Yazılı kaynakların ve yapılan tanımlamaların incelenmesi sonucunda çalışmanın amacı, video destekli yapılan imgeleme uygulamasının, voleybolcularda durarak uzun atlama performansı üzerindeki etkisini belirlemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmamızın örneklemini özel bir voleybol kulübünde yer alan yaş ortalaması 20,71 ($\pm 1,0$) yıl, boy ortalaması 170,14 ($\pm 7,2$) cm, vücut ağırlık ortalaması 61,29 ($\pm 7,8$) kg ve sporculuk yaşı ortalaması 9,79 ($\pm 2,2$) olan 14 kadın voleybolcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan deneklerin herhangi bir sağlık problemi ya da sakatlığı bulunmamaktadır. Deneklere çalışma öncesinde sözlü olarak ayrıntılı bilgi verilmiş ve sadece gönüllü olanlar çalışmaya alınmıştır. Denekler anlaşmalı oldukları spor kulübünde haftada 3 gün düzenli antrenman yapmaktadırlar. 3 hafta süren çalışma süresi boyunca voleybolculardan antrenmanlarına düzenli olarak katılım göstermeleri istenmiştir.

Veri Toplama Teknikleri

Durarak Uzun Atlama Tekniği

Deneklerden belirlediğimiz bir başlama noktasından bacakları omuz genişliğinde açık ve birbirine paralel pozisyonda çift bacak atlayabildikleri kadar ileri atlamaları istenmiştir. Deneklerin yaptıkları atlayışları sonrası geride bıraktıkları mesafe ölçülerek kaydedilmiştir. Her deneye üç atlayış hakkı verilmiştir ve en iyi sıçrama dereceleri dikkate alınmıştır.

Çalışma Protokolü

Çalışmaya katılan deneklerin birinci test ölçümleri öncesinde 15 dakika aktif ısınmaları sağlanmıştır. Isınmasını tamamlayan sporculardan durarak uzun atlama tekniği kullanılarak yatay sıçramaları istenmiştir ve her denek için test 3 kez tekrarlanmıştır. Sporcuların en iyi sıçradıkları değer kabul edilmiştir. Ön testini tamamlayan denekler 3 hafta boyunca haftada 3 gün fiziksel antrenmanlarına devam etmişlerdir. Fiziksel antrenmanlarını tamamlayan sporcular imgeleme çalışması için tek başlarına sessiz bir odaya alınmış ve doğru durarak uzun atlama tekniği uygulamasını içeren bir video izletilmiştir. Deneklerden 5 dakika boyunca izledikleri tekniği zihinlerinde canlandırmasını yaparak tekrar etmeleri istenmiştir. 3 haftanın sonunda sporculardan ikinci yatay sıçrama ölçümlerini almak için durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. 3 denemeden en iyi değeri kayıt altına alınmıştır. Ön test ölçümlerinin tamamlanmasının ardından sonraki 3 hafta boyunca haftada 3 gün sporculara fiziksel antrenmanlarının bitiminden hemen sonra bu sefer yanlış durarak uzun atlama tekniğinin içerdiği video izletilmiş ve sporculardan imgeleme çalışması yapmaları istenmiştir. 3 haftanın sonunda sporcular aktif ısınmalarının ardından son test ölçümleri olan üçüncü yatay sıçrama ölçümleri alınmıştır. Her denek için test 3 kere tekrarlanmış ve en iyi çıkardıkları değer kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Denklere ait verilerin istatistiksel analizlerinde normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için ön test ve son test skorlarının istatistiksel farkları nanparametrik test olan Wilcoxon işaretli sıralar testi ile belirlenmiştir. Analizler için SPSS 21 paket programı kullanılmış ve $p < 0,05$ olan değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmamıza katılan 14 kadın voleybolcunun 6 haftalık süre boyunca fiziksel ve zihinsel antrenmanlarının ardından durarak uzun atlama tekniğini kullanarak yaptıkları yatay sıçrama ölçümlerinin analiz sonuçları tablolar halinde aşağıda verilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

	N	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Hata
Boy (cm)	14	162	184	170,14	7,27
Vücut Ağırlığı (kg)	14	48	74	61,29	7,84
Yaş (yıl)	14	19	22	20,71	1,06
Sporculuk Yaşı (yıl)	14	6	14	9,79	2,25
Bacak Boyu (cm)	14	85	105	91,93	5,92

Tablo 1’ de 14 bayan voleybolcunun antropometrik özellikleri verilmektedir. Yaş ortalaması 20,71 ($\pm 1,0$) yıl, boy ortalaması 170,14 ($\pm 7,2$) cm, vücut ağırlık ortalaması 61,29 ($\pm 7,8$) kg, sporculuk yaşı ortalaması 9,79 ($\pm 2,2$) yıl ve bacak boyu ortalaması 91,93 (5,9) cm’ dir.

Tablo 2. Voleybolcuların Birinci ve İkinci Yatay Sıçrama Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Hata	p
Birinci Yatay Sıçrama Değeri	14	127	193	155,75	18,39	0,021
İkinci Yatay Sıçrama Değeri	14	127	213	162,66	24,22	

*Birinci sıçrama: imgeleme öncesi yatay sıçrama, ikinci sıçrama: doğru imgeleme teknik videosu sonrası yatay sıçrama

Tablo 2’ de voleybolcuların ilk sıçramaları ile doğru yatay sıçrama hareketinin yapıldığı video izletildikten sonra imgeleme çalışmasının ardından yapılan yatay sıçramaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3. Voleybolcuların Birinci ve Üçüncü Yatay Sıçrama Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Hata	p
Birinci Yatay Sıçrama Değeri	14	127	193	155,75	18,39	0,441
Üçüncü Yatay Sıçrama Değeri	14	126	180	153,75	17,01	

*Birinci sıçrama: imgeleme öncesi yatay sıçrama, üçüncü sıçrama: yanlış imgeleme teknik videosu sonrası yatay sıçrama

Tablo 3’ de voleybolcuların ilk sıçramaları ile yanlış sıçrama hareketinin yapıldığı video izletildikten sonra yapılan imgeleme çalışmasının ardından yatay sıçrama test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 4. Voleybolcuların İkinci ve Üçüncü Durarak Uzun Atlama Değerlerinin Wilcoxon Test Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Hata	p
İkinci Yatay Sıçrama Değeri	14	127	193	162,66	24,22	0,031
Üçüncü Yatay Sıçrama Değeri	14	126	180	153,75	17,01	

* İkinci sıçrama: doğru imgeleme teknik videosu sonrası yatay sıçrama, üçüncü sıçrama: yanlış imgeleme teknik videosu sonrası yatay sıçrama

Tablo 4' te Wilcoxon test sonuçlarına göre elde edilen analiz değerleri gösterilmektedir. Voleybolcuların durarak uzun atlama tekniğini kullanarak yaptıkları ikinci ve üçüncü yatay sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($p < 0,05$). İkinci sıçrama değerlerinin üçüncü sıçrama değerlerine oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. İkinci yatay sıçrama değerinin ortalama puanı üçüncü yatay sıçrama ortalama puanından daha yüksek çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç

İmgeleme çalışması, çeşitli yöntem veya teknik destekle verilebilen müdahalelerden biridir. Antrenmanlar sırasında kullanılan zihinsel antrenmanda özellikle yazılı metinler, video ve ses kayıtları sporcuların performanslarını arttırmak için kullanılmaktadır (Özdal ve ark., 2013; Smith ve Holmes, 2004). Video destekli yapılan imgeleme uygulamasının, durarak uzun atlama performansı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Çalışmamıza gönüllü katılan 14 kadın voleybolcu aktif olarak haftada 3 gün fiziksel antrenman programına katılmaktadır. Toplamda 6 haftalık bir sürede fiziksel antrenmanlarının arkasından video destekli zihinsel antrenmanında uygulandığı çalışmamızda sporcuların yatay sıçrama performans ölçümlerinden elde ettiğimiz verilerin analizleri doğrultusunda birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. İmgeleme çalışması öncesi elde edilen sıçrama değerleri ile 3 haftalık fiziksel antrenmanın yanında uygulanan doğru tekniğin içerdiği video sonrası yapılan imgeleme çalışmasının ardından ikinci yatay sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. İkinci ölçümlerin alınmasının ardından sporcular 3 hafta süreyle haftada 3 gün olmak üzere fiziksel antrenmanlarına devam etmişlerdir. Fakat bu sefer sporculara ilk uygulanan video destekli zihinsel antrenmandan farklı olarak tekniğin yanlış şekilde uygulandığı video kullanılarak imgeleme çalışması yaptırılmıştır. 3 haftalık çalışma sonunda son test ölçümleri aldığımız sporcuların ön test ölçüm sonuçlarıyla kıyasladığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme elde edilememiştir. Yatay sıçrama ölçüm değerlerinin ortalamaları karşılaştırıldığında ön test olan birinci sıçramanın ortalama değeri 155,75 iken son test olan üçüncü yatay sıçrama değer ortalaması 153,75 olarak tablo 3' te gösterilmektedir.

Yazılı kaynakları incelediğimizde yaptığımız araştırmaya benzer olarak Kulak, Kerkez ve Aktaş (2011) tarafından futbolculara uygulanan zihinsel antrenman programının kontrol ve deney grubunu karşılaştırılması sonucunda, dinamik denge, otur-eriş ve koşu test ölçüm değerlerinde pozitif yönde ilerleme olduğunu belirtmişlerdir (Kulak, Kerkez ve Aktaş, 2011). Yine çalışma sonucumuzu destekler şekilde Özdal ve ark. (2013) çalışmalarının sonucunda video destekli zihinsel antrenmanın futbolda şut becerisi üzerine olumlu etkilerinin olduğu geri bildiriminde bulunmuşlardır (Özdal ve ark., 2013). Aslan (2015) çalışmasında golf sporcularını 3 gruba ayırmış ve pata vuruş tekniğinin gelişmesinde zihinsel

antrenmanın etkisini araştırmıştır. Deneklerin ilk ve son ölçümleri arasında performanslarında gelişme olduğunu fakat fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman da yapan denek grubunun performans değerlerinin diğer iki gruptan daha yüksek olduğu geri bildiriminde bulunmuştur.

İncelediğimiz çalışmaların sonuçlarından söyleyebiliriz ki, spor performansını geliştirirken, imgeleme çalışması sporcular arasında sıklıkla kullanılmaktadır ve sistematik olarak uygulanması gerekmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar imgeleme uygulamasının spor alanında en sık kullanılan ve spor psikolojisinde hakkında en çok yazılan teknik olduğu göstermektedir (Mellalieu ve Shearer, 2011; Fowler, 2010).

Çalışma sonucunda, fiziksel antrenmanlarının yanında video destekli doğru imgeleme tekniği voleybolcuların durarak uzun atlama tekniğinin gelişmesine yardımcı olduğunu söyleyebiliriz. Sezon başında yıllık antrenman programlarının planlaması yapılırken fiziksel antrenmanlarının yanına zihinsel antrenmanlarının da spor psikologları tarafından yürütülmesinin faydalı olacağını söyleyebiliriz.

Öneriler

Denek grubunun sadece bayan sporculardan oluşması erkek sporcuların yer almaması çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilmektedir. Gelecekteki yapılacak olan çalışmalarda denek grubumuzun sayısının artırılarak hem kadın hem de erkek sporcuların katılımı sağlandığı çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Aslan, Ö. (2015). Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fowler, H. (2010). The effects of psychology skills training on shooting accuracy in university netball players. *Journal of Sport Therapy*, 3(3), 13 –18.
- Hecker, J. E. & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 63-373.
- Kızıldağ, E. & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uygulaması. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23(1), 13-23.
- Kulak, A., Kerkez, F.T. & Aktaş Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10–12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 22(3), 104–114.
- Kumari, S. & Kumar, J. (2016). Mind training techniques and sports psychology: An integrated approach to mental skills for achieving optimum performance. *International Journal of Advanced Research*, 4(3), 523 – 535.
- Mazlan, I. (2014). Practice in Mind: help to improve golf putting from the hardest distance. *International Journal of Enhanced Research in Education Development*, 2(2), 7-12.
- Mazlan, I. (2016b). Effectiveness of “pim” training on putting performance and pre-competitive anxiety of the golfers. *International Journal of Golf Science*, 5(1), 26–37 doi: 10.1123/ijgs.2014-0013.

- Mellalieu, S. D. & Shearer, D. A. (2011). Mental skills training in strength and conditioning. In D. Tod, & D. Lavallee (Eds.), *Psychology of Strength and Conditioning*.
- Morris, T., Spittle, M. and Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. United States: Human Kinetics.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U. & Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Smith, D. & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 385-395.

Makale Alıntısı

Bakioğlu, S. & Kandemir, S.N. (2020). İmgeleme Uygulamasının Durarak Uzun Atlama Tekniğine Etkisinin İncelenmesi [Examining the Effects of Imagery on Standing Long Jump Technique], *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 100-106.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.